



党委宣传部 刘志仁

“我想有个家,一个不需要华丽的地方,当我疲惫的时候,我会想到它……”,每当我听到潘美辰这首忧伤的歌时,都会在我心中引起强烈的共鸣,涌上心头的是那份莫名的失落感和对家的温馨与宁静之感的渴望。

因为工作之故,已好长时间一直处于极度忙碌状态。工作挤压了休息的空间和时间,住所成了第二办公室,家的感觉荡然无存,那种温馨之感成了一种可望而不可及的奢望。特别是04年举家从苏北小镇南迁到都市杭城,那种漂泊之感愈显强烈,家的感觉更遥远,因为漂在杭城,居无安,望万家灯火,听南腔北调,时有身处异乡之感;而过年返乡时,亲友的热情,让我感动,更让我不安,小镇日新月异的变迁让我顿生“客从何来”的陌生感。当我的旧属和学生为我举行接风宴席后,在KTV里为我献上一首《你在他乡还好吗》时,那动情的歌声让我落泪。我在他乡还好吗?那种对家的失落之痛又一次撞击我的心房。

而一件小事又让我感触至深。前些日子,学院一个报到不久的青年教师,住在学院安排的集体宿舍里,一天下班后,因为有事找她,拨打她的手机问她人在哪里。答曰:我在家里。我很诧异,下班后短短几十分钟,插上翅膀也不可能飞到几百里以外的地方!她的解释让我豁然开朗,也更让我感动。“我的宿舍就是我的家



有时家是一种感觉,吾心安处即吾家。刘志仁文 江吉林摄

呀!”语气平和自然而有几分自豪感。我没有去过她的“家”,但我可以感觉到她“家”的那份温馨。

“吾心安处即吾家”,家是那么复杂,又那么简单。

让心平静下来,细细地品味着周边的一切,竟又那么亲切。不经意间忽略的是饭后妻子递来的那杯清茶,走出家门前的儿子的那声道别;忽略的是工作中,同事间平淡的默契,生活里朋友们匆匆的影子;忽略的是所在生活小区邻里间擦肩而过时的微笑,所居的这座城市美丽的风景、人性化的设施以及蓬勃的朝气。一个

家 我心中的港湾

单位何尝不是一个家?一个社区何尝不是一个家?一个城市何尝不是一个家?而国家的词语构成则让我们去想像一个更大空间的家。细细想来,家竟是一种感觉,心有多宽,家就有多大。

“家”,又是缘份的结果。两个本不相识的人因为缘份而结成一个家;而一个家也可能因为无缘而解体。作为一个团队,一个城市让人找到家的感觉则更是一件不容易的事。其实,“家”与其说是缘份这一命运之作,还不如说情感的投入。不管是小的“家”,还是大的“家”,我们都是其中一分子,营

游晋祠

05 电商B班 李越城

谁都知道,太原最值得去的地方就是晋祠。今年的“五·一”节我从杭州踏上了去太原的列车。

几乎所有介绍晋祠的书中,都不约而同地引用了北魏郦道元所著的《水经注》“晋祠伯晋水灌晋阳,其川上朔,后人蓄以为沼。沼西枕山际水,有唐叔虞祠。”可能这也是有关晋祠的最早记载。也就是说,晋祠至少也有一千五百年的历史了。在那里,每一个景点,每一个脚印都有一个美丽的故事。

唐叔虞祠现在位于晋祠的北侧,当年周成王剪桐封弟,将年少的叔虞分封到了唐地,后来,叔虞的儿子燮父见到晋水日夜奔流,于是改国号为晋。后人为了纪念第一代晋君叔虞,就在晋水源头修建了叔虞祠,也就是日后的晋祠。

贞观十九年十二月,唐太宗在东征高丽的归途中来到了太原。第二年正月二十六,唐太宗驾幸晋祠,留下了晋祠最为珍贵的文物,树立于贞观宝翰亭内的现存最早的一块行书碑——《晋祠之铭并序》,是如今晋祠三铭刻之一。

《晋祠之铭并序》一方面通过歌颂周政治和唐叔虞的建国史迹以达到宣扬李唐王朝文治武功、巩固政权的目的,另一方面,也答谢了叔虞神灵保佑李氏王朝“龙兴太原,实禘祠下,以一戎衣成帝业”的冥冥之功。它既是一篇代封禅之作,又是一篇对当年李渊禘于祠下的还愿之作。

唐太宗一生雅好翰墨,尤其酷爱王羲之的书法,以至于很多人猜测《兰亭序》被他带入了昭陵。《晋祠之铭并序》的书法颇具王体特色,全篇四十个“之”字无一雷同,是唐太宗书法艺术的代表作品,也是一篇融其政治思想、文学书法艺术于一体的旷世之作。《晋祠之铭并序》从碑成之日起人们就争相拓摹,被誉为仅次于《兰亭序》的艺术瑰宝。唐太宗曾将其拓片作为礼物赠给外国使节。

三百年后,七贤祠内曾被指为“朋党”的二位宋代文豪,先后在庆历三年和庆历四年来到晋祠,他们是奉使河东的欧阳修和陕西四路宣抚使范仲淹。两人分别留下了一首诗,尤其令人称道的是文正公的那首《咏晋祠水》,作者开篇先描绘了晋水源头的秀丽景致,然后笔锋一转,一句“我来动所思,致主愧前贤”,抒发了经过前一年“庆历新政”失败打击后,作者治国之策难酬的忧愤,并在此基础上提出了“皆如晋祠下,生民无旱年”的良好祝愿,表现了作者“居庙堂之高,则忧其民,处江湖之远,则忧其君”的济世忧民的高尚情操和宽阔胸怀。

诗中的嘉泉就是晋水之源,它由难老泉、善利泉和鱼沼组成,千百年来不知有多少人咏颂过晋水。尽管它也曾三次被利用来水灌晋阳,但正因为有了它,才有了晋祠内外的满目水乡田,才有了晋祠的钟灵毓秀,晋祠才有了灵性。

难老泉亭的北侧,就是北魏便有记载的鱼沼飞梁,这是一座造型奇特的十字形桥梁,有人甚至认为它是最早的立交桥。这种桥梁在古籍中有过记载,在古画中也偶有所见,但现存的实物,仅此孤例。

飞梁之后,便是今天晋祠的主建筑——圣母殿。圣母殿里祭祀的是谁呢,清代曾因指证《古文尚书》为伪作而扬名的学者阎若璩经过考证,认为圣母是唐叔虞的母亲、周武王的妻子、姜子牙女儿邑姜。对此,不仅阎先生本人“狂喜欲绝”,长期以来,对唐叔虞失去晋祠主祭神地位而耿耿于怀的学子儒生们也都不禁欣然。

登上悬瓮山,举目远眺,只见今日满目水乡田,不见当年红墙碧瓦。当我回过神发现天边的红霞时,我想,是夕阳染红了它,还是它染红了这方土地?良久,我省悟当然是夕阳光照之故。此时,我也寻觅着回去的方向。



夕照晋祠 李越城摄

那些年轻时光

图书馆 元小佩

那些年轻时光

梦就像羽毛一般温柔飘逸
欢乐就像清澈的泉水一般流淌
花一般的年纪,雨一样的遐思
有些愁絮只是似柳丝拂风——
空悠而曼妙
一声叹息便如夜幕流萤轻轻滑过
又渐渐隐去
朝气如太阳初升——万丈光芒
豪迈起来却能气吞山河日月同辉

谁能抵挡那年轻时光
和那年轻的回忆

轻轻的来了,悄悄的走了
心底里有多少未了的梦
潮起潮落悲欢离合
生命是一个个驿站,聚散皆是缘
轻轻地地点一根红烛
在心房的一角
让岁月的风尘悄悄抖落
在某个静夜让我们再一次
回到从前——那年轻时光
即便明天依然要风雨兼程

把握每一次机会

06 空乘C班 夏建萍

我每每看到一个又一个学姐顺利通过航空公司的招聘,实现了蓝天之梦,心中有说不出的羡慕。也很嫉妒她们,这种机会为什么落在她们的头上?我也盼望着这样的机会。等待机会的感觉是那么甜美,等待机会的日子又是那么的难熬。人生也需要机遇,我多希望上天能给予我机会。

偶见我们系专业介绍的资料这样一句宣传语让我冷静下来:机会,总是留给有准备的人的。是呀,

医疗保健中心 张圣华

近来,我经常遇到老师和同学来咨询缓解疲劳的方法,他们有的每天必须长时间久坐、伏案写字,有的同学连续多时用电脑办公或学习,有的久站、长时间的讲话。再加上运动不够,睡眠不足,日积月累之下,往往就产生以下的疲劳现象。

1.体力疲劳造成健康透支。人在过分劳累时,导致四肢乏力、肌肉酸痛,过度疲劳,体力透支,严重的甚至会导致猝死。消除体力疲劳的最佳方法是睡眠。此时,全身物质代谢降低,神经细胞可借机吸收各种营养物质,为苏醒后神经活动准备充足的能量。高质量的睡

生活中有太多的人抱怨自己没有交好运。其实并不是在我们生活中没有出现机遇,更多的只是当机遇出现时,没有好好把握,或没有能力去把握,或者毫无准备而措手不及。机会就像水里游的鱼,临渊羡鱼怎行?我们要积极去捕捉。

我们应注重知识和力量的积累。积极去寻找机会,我们熟视无睹的事情,看似偶然,可能就蕴藏难得的机遇。我始终相信,机会就在我们身边,所以无论事情的大小,都应尽心去做。把握机会,从现在开始。

缓解疲劳的妙法

眠可使人迅速消除疲劳,保持精力充沛。临睡前冲个热水澡或用温水泡泡脚,可使疲劳感消除更快。

2.精神负重是疲劳的一个重要原因。尤其是中年教师,他们的精神压力最大。在工作、事业、人际关系和家庭等方面,总是处于一种思考、焦虑、烦闷、恐惧、抑郁的压力之中,使自己疲惫不堪。明显地表现在睡眠质量差,比如失眠,做不连贯的梦,在噩梦中惊醒等。有睡眠问题的人,每天应当多增加一个小时的睡眠,并找出最适合自己的固定睡眠时间,消除精神负重有

院报记者团 胡倩

牡丹颂

牡丹,在春光明媚时,开放在江南北国大地。百花丛中,牡丹居群芳之首,故有花中之王美誉。

唐诗中有“天香夜染衣,国色朝酣酒”和“唯有牡丹真国色,花开时节动京城”之句。从此,“国色天香”便成了牡丹的代名词。牡丹原产我国西部及北部,现广为栽种,成为大众观赏之花。牡丹在我国起码有1500年以上的栽培历史,而今不难在著名品种的名字上,窥见那神奇光环。你看“酒醉杨妃”、“状元红”、“二乔”,富丽堂皇,雍容华贵,在想像中更具迷人的色彩。

时人归纳牡丹有十大特色,或曰“全”“美”:一、花朵硕大,雍容华贵;二、开候相宜,总领群芳;三、叶形奇美,碧绿千张;四、品种繁多,千姿百态;五、花色丰富,绚丽多彩;六、花品高雅,劲骨刚心;七、株态苍奇,千姿虬曲;八、绝少娇气,易养好栽;九、花龄长久,寿逾百年;十、花可酿酒,根可入药。真所谓十全十美。此外,牡丹叶子可作染料,花可提取香精,皮(中药称“丹皮”)入药,有镇痉、凉血、散

淡之功效呢!牡丹奉献给国人的不仅是“花”,连叶、根、皮都愿供国人效用,真可谓全心全意为人民服务的“模范”。电视上几乎每到花开时节,都要报道山东菏泽、河南洛阳等地牡丹的许多精彩画面,那十里百里方圆的牡丹园,那如织如云的赏花游客……据介绍,经菏泽花农的辛勤劳作,精心培育,品种不断创新,源源运出国外销售、展览,屡屡得奖牌。菏泽的牡丹老枝新秀,一年四季都争奇斗妍,誉为“花开花落随人愿,春来春去常相伴”。真叫人心向往之。

八十年代第一春的春节晚会上,著名歌星蒋大为的一曲《牡丹之歌》,唱出了国人盼富奔小康的心愿。而今深入改革开放的春风吹遍神州大地,“富贵花”(又名牡丹)栽遍了都市,开满了乡村,栽在庭院里,开在心坎上!人人都说,儿童是祖国的花朵,青年是社会的未来。毛泽东同志曾称赞我们青年人早晨八、九点钟的太阳。我多么希望,经过农夫园丁的精心培育,使命名为“红领巾”、“东方红”的红牡丹,竞相开放,如光如霞,如热血、如曙光……

病。身体虚弱易疲劳,应该积极治疗并康复,同时注意适当休息。有些人虽未发现局部器官病痛症状,却经常出现疲劳,就有可能有病症即将出现的先兆,需到医院认真检查。

工作疲劳时,应注意调节自己。每工作两小时活动一次。

肩颈酸痛—摇头晃脑三分钟。特别对于操作电脑的尤为重要。

手腕酸痛—伸臂旋腕。

腰酸背痛—左右摇动双腿五分钟。

眼睛酸涩—眼部按摩,同时可常吃一些有益眼睛的食物。

健康信箱