



戒烟

我抽烟的历史有近20年,从上大学就开始抽烟了。刚开始抽烟纯粹是出于好奇,真正有烟瘾是在上班以后,我经常要写材料。写材料是份苦差事,要构思,要找素材,还要熬夜,这时就需要用烟草来不停地刺激大脑。所以我的每一篇佳作都是在香烟袅袅中诞生的。

以前我也尝试过戒烟,但都以失败而告终。戒不掉的原因有很多,最主要的还是没有恒心,往往在心情烦躁的时候放松了对自己的要求,总想着抽一根没事,结果是一根接一根地又抽了起来。

为了戒烟,我想了很多招数,比如故意不带烟、拼命嚼口香糖或者叼着烟不点火等等,都因为意志薄弱而缴枪投降了。瘾这种东西是多么可怕,怪不得人们都说人最大的敌人其实是自己,要

想控制自我,超越自我是多么难呀!

去年2月,我去医院体检,医生说:“你这么年轻怎么血黏度这么高,必须注意了,烟也绝对不能再吸了。”他那神情、语气就好像面对一个病人膏肓的垂死之人。我第一次意识到了健康的重要性,第一次产生了危机感。从那以后,我谨遵医嘱——吃药、锻炼、戒烟。

现在,我已经戒烟1年多了,当然,有时候看见烟也会有忍不住想抽的欲望,可我都忍住了。我知道,戒烟是个漫长的过程,需要我每天的坚持和努力。

令人欣慰的是,不仅我自己没有复吸,受我的影响,我身边有4名同事也开始戒烟了。我们相互支持,相互鼓励,我相信我们一定能坚持到底。

(洛宁县财政局 张小歌)

五味人生

本期话题:妈妈,我爱您!

我为妈妈而骄傲

在我还不满3岁的时候,妈妈就撇下我们姐弟三人,撒手人寰。当时我大姐才9岁,二姐刚6岁。

姑姑们说妈妈非常勤快,也爱干净。妈妈常跟姐姐们讲“早起三光,晚起三慌”的道理,她每天早早起床,先把屋里的箱箱柜柜擦得明晃晃的,再把庭院打扫得干干净净,然后给全家人生火做饭。

街坊的婶子大娘们都夸妈妈聪明能干,乐于助人。妈妈手巧,她织出的床单、被面色彩美观、图案新颖,常被村里的大姑娘小媳妇们借去仿做。妈妈还擅长剪裁缝纫,村里谁家过红白大事,都请妈妈帮忙做活,她一干好几天,从不要人家任何报酬。

我为有这样的妈妈而骄傲。受妈妈的熏陶和激励,我们姐弟三人都很争气。我大姐是市邮电局职工,退休前常在单位的光荣榜上露笑脸;二姐是玉门油矿供销社的营业员,曾被评为全国劳动模范到北京开会,与党和国家领导人一起照过相;我在教育战线兢兢业业工作数十年,被评为市级优秀教师。

妈妈去世后埋在邙山脚下,每年清明节,我们都会去祭奠妈妈。面对邙山,我常在心里默默地呼喊:妈妈,我爱您……

(洛阳市第八中学 魏龙法)

市井百态

咱爸咱妈

家有儿女

三爷,从朝鲜凯旋

三爷是俺村唯一出过国的人。三爷去朝鲜打过美国鬼子,他去朝鲜的时候,雄赳赳、气昂昂。

16岁那年,三爷要去参军,三爷的娘舍不得,她说着那句老掉牙的话“好铁不打钉,好男不当兵”,哭着拦着就是不让去。三爷昂着头说:“世道变了,好铁可打钉,好男偏当兵!”于是,在娘的泪眼中,三爷唱着刚学的歌“穷苦农民翻了身,高高兴兴去参军”,头也不回地跟着人家征兵的走了。

到了朝鲜,仗打得那叫厉害,三爷上

阵地时,背着多得不能再多的弹药,下阵地时,又背着受伤的战友跑得飞快。别看三爷个子小,有一大疙瘩力气,一趟又一趟地跑,力气仿佛永远也用不完。

三爷从朝鲜凯旋时,胸前除了大红花,还有金灿灿的军功章。

荣誉证书和军功章是三爷的命,他用红布包了一层又一层,小心翼翼地放在箱子底,从不轻易给人看。可我有眼福,那次,三爷不仅让我看了看,还让我摸了摸。

三爷离家赴朝鲜时,还是个纯朴的

乡下毛头小伙儿,凯旋时已是名共产党员。

三爷复员回乡后,当了20多年生产队队长。大家都选他,说他有干劲儿,身上还有股英雄气。

我是听着三爷讲的打仗故事长大的。去年在老家,我又看到了三爷。我赶紧上前给三爷上了一根烟,又恭恭敬敬地给他老人家点着火。三爷吸了两口,和我拉呱儿了几句家常话,又讲起了当年抗美援朝的故事……

(中铝洛铜质量管理中心 李文海)

心中的歌

离家在外,我每周总要给家里打个电话。周末的晚上,带着浓浓的思念,我按下几个熟悉的键,爸爸的声音从听筒里传来。“喂……”他的声音饱含沧桑,只这一个字,就令我眼中充满泪水。

小时候我没在爸爸身边长大,见他一面总是很难。他来看我时,高高地举起我,周围的人都说,快叫啊,这是你爸爸。我怯怯地喊他一声爸爸,他就露出灿烂的笑容。那时他在我的眼中是遥远的,忙碌的,就如同一首飘在远处的歌。

上学后,我每天都可以看到爸爸。他威严慈祥,开明包容。每当我把优秀的成绩单放到他的面前时,他的目光总是饱含疼爱。他说:“孩子,你知道吗?你优秀我自然高兴,但千万别累着自己,只要你开心就好。”爸爸也会在喝醉酒后拉着我的手说:“人生充满坎坷,可是你,让我看到了希望。”那个时候,他是一首沧桑的歌。

我参加工作了,每次给爸爸打电话他都要询问我的工作情况。他说:“要记

得干一行爱一行,不要怕苦和累。你只有爱这个工作了,才会有兴趣,才能干好。”爸爸工作几十年,荣誉证书获了几十本,现在他快退休了,在岗位上却从不懈怠,尽职尽责。这个时候,爸爸是一首充实的歌。

爸爸,或许你不知道,你是我心中一首动听的歌,旋律优美,朴实沧桑。我会将你的旋律珍藏于心,带着你所寄予的期望前行。

(洛阳市工商局 张慧茹)

下期话题 我身边的共产党员

今年是中国共产党成立90周年。90年峥嵘岁月,90年丰功伟绩,在人民群众的心目中,优秀的共产党员是时代先锋,是良师益友,是自己的贴心人。

无论您在哪儿工作和生活,相信您的身边都会有可亲可爱可敬的共产党员。他们在平凡的岗位上用先锋模范作用为感染、带动着周围群众。

下个月,咱们就来说说身边的共产党员,与大家分享这些优秀共产党员的故事。

来稿要求:700字左右,必须是真人真事、原创作品。

节能小标兵



啊!”儿子着急地辩解:“马上就要上课了,我哪有时间去叫老师,再说那时候水流得都快溢出来了,再等老师来,该浪费多少水啊!”

我拍拍儿子的肩膀:“做得好,没想到你还挺有节能意识!”儿子得意地说:“那当然,我们洛阳本身就是个缺水城市,怎么能浪费干净的水白白浪费掉!”听了儿子的话,我高兴地说:“儿子,你太棒了,真是节能小标兵。妈妈今天先口头表扬一次,改天物质奖励!”

(市发改委 寇黎薇)

本版制图:阿幽薇