

写在儿子生日的前夜

□市公安局车站派出所民警 刘红玲



写家书
立家规
正家风

警察的一封家书



亲爱的儿子：

夜已深，我把弟弟哄睡，从床上爬起来检查你的作业，你已进入了梦乡。舒展的眉头，上扬的嘴角，梦里的你也那么阳光。是的，明天就是你11岁生日，看着你熟睡的样子，我有一种想跟你说话说说话的冲动。那几年，你睡觉还需要妈妈陪，上下学还需要妈妈接送，一转眼你就长大了，学会一个人睡觉，一个人上下学，甚至学会了去超市买菜，帮忙带弟弟，自己做早餐，俨然成了家里的男子汉！看着你和弟弟俩人笑作一团，妈妈是多么的知足啊！

你生在一个军警家庭，爸爸曾是一名人民解放军，妈妈是一名人民警察。也是因为这个，你比同龄的孩子懂事早，也早早有了担当。有一次，爸爸本来在家中带你们，妈妈在单位值班，忽然爸爸接到单位的命令，必须立即返回。我接到电话的时候，爸爸已经在去单位的路上，把刚满一岁的弟弟和十岁的你撂在家中，我跟单位说明情况后就急急往家赶。等我打开门冲进去，只见弟弟坐在地垫上玩得正欢，你却在厕所收拾弟弟拉的臭臭。我既心疼又欣慰，儿子长大了，不仅学会照顾自己，还会帮父母分担！

即使这样，你从来都以爸爸妈妈为骄傲，小脸上总是洋溢着自豪的笑容，殊不知，当你在幼儿园里自豪地介绍

着自己爸妈的时候，小朋友都向你投来羡慕的目光，却没有人看到只有三岁半的你高烧39度，陪妈妈巡逻到深夜的艰辛。

两年前，弟弟的到来给你带来无限的欣喜，也给你带来很大的心理冲击。本来爸妈对你的陪伴就少，这样一来就更少了，你的学习成绩开始下滑，妈妈心急如焚却力不从心。工作家庭终难两全，妈妈不仅是你和弟弟的妈妈，更是一名人民警察，等着我的还有辖区的人民群众。每当我帮助群众解决一个问题，就自我安慰地说，这里也有儿子的功劳，每次想到你，我就充满工作的动力。

作为妈妈，也许我是不合格的，但是作为一名人民警察，能够得到辖区群众的肯定和赞扬，能够被同事和领导认可，能够被亲爱的儿子崇拜，我的心中就会升腾无限的力量。我要尽全力干好我的工作，做一个顶天立地的、大写的人民警察！

儿子，原谅妈妈不能时时陪伴你，作为警察的孩子，就要从小学会付出，凡事都要勇于担当，《礼记·大学》里说，“修身，齐家，治国，平天下！”小民警也有大胸怀，也会在平凡的岗位上实现自己“治国平天下”的鸿鹄之志！你能理解妈妈，支持妈妈，就是妈妈努力工作的源泉！



刘红玲和家人（资料图片）

儿子，今年你就要面临小升初的学业挑战，妈妈希望你尽力而为。望子成龙是天下父母的心愿，妈妈也不例外，希望你在漫漫的人生中健康快乐地成长，任何时候都有感知幸福的能力，收获爱的同时学会给予，通过我们的小家庭去回馈社会这个大家庭，实现自己的人生价值。

亲爱的儿子，无论如何，妈妈永远爱你！晚安！

爱你的妈妈：刘红玲

让自己静下来

□李晓霞

社会充满喧哗和骚动，让自己静下来，是一种养生方法。当你静下来时，你会感到身心放松、心情愉快，全身的器官都得到休养，你会收获健康。

你沉下心来，气沉丹田，闭上眼睛，慢吸慢呼，或延长呼吸，什么都不想，摒弃一切杂念，自己就会静下来。练习打坐、练习瑜伽、练习气功，自己也会静下来。

读书，分享古今贤达的智慧；旅游，欣赏天地间美丽的风景，也会让自己静下来。

经常打打太极拳，在运动中和天地融为一体，可以动中取静，培养自己静下来的功夫。

当你静下来时，去学习、去工作，你会发现学习效率、工作效率成倍提高。

当你静下来时，去观察别人、观赏万物，你会更加清醒，会有平常得不到的收获，能看到生活的另一种样子。

为什么经济越发展，“三高”、肿瘤患者越多？为什么物质越丰富，我们周围亚健康的人越多？因为他们贪图享乐、厌恶劳动、静不下来。因为他们不懂得静养，也不会静养。

让自己静下来，是一种休息，一种养生，一种功夫，也是一种境界。

《健康乐园》投稿邮箱：
Lbsjky123@126.com

生活百态

金牌服务

□陈喜明

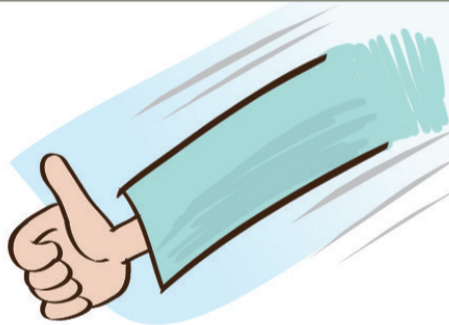
我是一名火车司机，经常在外地上班，远离父母，常常一个人吃饭。

单位门口有一家牛肉面馆，物美价廉，我经常去吃，一来二去就和老板夫妻俩熟了。

那是一对40岁左右的夫妻，老板热情随和，每次见到我，总会打声招呼。有时我因为请假回家半个月，再次去，他会问我这段时间怎么没来？老板是个有心



绘图 雅琦



人，只要你去他店里吃过饭，他就会记得你的口味，放多少辣椒，大碗还是小碗。每次收钱，他都会对顾客说：“谢谢，收您××元。”每次找钱，他都把找的钱双手递出。

不太忙的时候，他甚至会帮筷子准备好，他专门烧了一锅热水用于消毒。这里牛肉面和黄酒是绝配，夏天来一碗冰镇黄酒，舒服极了。

记得有一次，老板倒上黄酒后，没有立即离开，而是反常地说，您先喝一口，搞得我丈二和尚摸不着头。老板不好意思地解释，桌子有点斜，我才恍然大悟。以前，老板都是倒得非常满，满到再多一滴就会漫出来。因为桌子斜了一点点，他竟然如此贴心提醒。

还有一次，我晚上8点半下班，想去他那碰碰运气，看还卖不卖饭。到那里，老板一家三口正在吃饭，明显已经打烊了，我转身准备走。老板立刻放下碗筷，说：“别走，我给你做碗炒面，很快的。”吃着热乎乎的炒面，我很感动。老板老家是四川的，每到过年就回老家20多天，吃不到熟悉的味道，我总是怅然若失。

平心而论，那是一家很普通的小饭店，可是它让我感受到了五星级酒店的金牌服务。这无关物质，关乎态度。

五味人生

锅碗瓢勺交响曲

□李文利

饮食男女，离不开的就是一日三餐，除了偶尔去饭店潇洒一回，大多数日子便是在家中进行锅碗瓢勺交响曲的演奏了。

看着一锅生米煮熟成饭，散发着诱人的香味儿，看着一把生菜在刀切锅中炒，在油盐酱醋的点缀下，变成一盘红绿相间的美味，你该有多么自豪啊！

我爱厨房，我爱在锅碗瓢勺的交响曲中做一日三餐，看丈夫、孩子吃着色香味俱佳的饭菜，那是一种多么美的享受啊！

无事的时候，我爱照着菜谱做菜，虽说有时缺一些原材料，但按菜谱做菜，为我的生活增添了不少色彩。

节假日，家里来了客人，我在厨房忙上一两个小时，把十几道菜端上饭桌，和家人、客人一起吃饭，听他们对我的厨艺发出赞叹，我觉得真是一种享受。

以前我不会做饭，觉得做饭浪费时间，等我学会了做饭，我觉得那是妙不可言的艺术。

做饭是学问，是艺术，是生活的一部分。愉悦的心情是最好的作料，锅里翻炒出的是生活的美味、生活的欢乐，如果你以心投入，吃的人是能感受到的，因为“菜如其人”，劳动后的欢乐和成就简直妙不可言，不下厨的人是体会不到的。

我爱听锅碗瓢勺交响曲……

健康乐园

速博士健康管理体验营

地址：定鼎路与道南路交叉口南
20米速博士健康调理体验中心
电话：13526983512