



写家书 立家规 正家风

警察的一封家书



致爱女的家书

□市公安局交警支队民警 郑智锋

爱女雅容：

你好！

你到郑州大学就读之后，我因工作繁忙不能去看你，但时时刻刻牵挂着你的生活和学习。

大学时代是人生最宝贵的黄金时期，希望你把握住机遇，惜时如金，把精力用到学习上，学到一技之长，将来才能为社会贡献力量，受人尊重。

人是要有精神信仰和价值追求的，更要有家国情怀。范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的豪情壮志是古往今来多少仁人志士推崇的，古人“穷则独善其身，达则兼济天下”的洒脱境界更是历代英雄豪杰对人生价值的不懈追求。

“百善孝为先”是中华民族优秀的文化传统，作为美德一直在华夏广为流传。受家风影响，咱家虽然经济条件有限，但尊老敬老的风气一直未变。20世纪80年代初，咱家就因为家庭和睦、尊敬老人，被评为全村首届尊老孝亲的模范。要学会尊重老人，孝敬老人，常怀感恩之心，用无微不至的爱去回报亲人，让他们幸福安度晚年是晚辈应尽的义务和义不容辞的责任，相信你会做得很好。

孩子，爸爸是一名警察，惩恶扬善、扶危济困、为民分忧是爸爸的孜孜追求。从穿上警服那天起，就注定了要付



郑智锋及家人

(资料图片)

出和奉献，爸爸无怨无悔。从警20余年来，风里来，雨里去，不论酷暑严寒，值班、加班、停休、夜查、上卡……早出晚归习以为常，工作再苦再累，从不讲条件，而对家人的承诺一次次变为空谈，内心深处只有愧疚。这些年，爸爸在单位荣立过二等功，多次被评为优秀共产党员和先进工作者，这些都离不开你妈的操劳和大家庭的支持。

去年，你收到大学录取通知书时，晶莹的泪花代表了全家人的喜悦和激动。回想起你在人生最关键的高三阶段，爸爸陪伴你的时间那么有限，也没有为你做过几次可口的饭菜，满口答应你的事情未落实几件。尽管你一直说理解爸爸，可看着你对其他家长悉心照顾孩子流露出的羡慕眼神，我真的很揪心。

今年牡丹文化节期间，你带同学回来几天，爸爸每天都忙，没能陪你们去景区游玩，最后连和你们一起吃顿团圆饭、为你送行的愿望都没实现，爸爸深感惭愧。

“上善若水，厚德载物”，你在生活中要存善念，多做好事、实事，多参加公益性活动。得知你的社会实践论文获奖的消息，我甚感欣慰，努力吧，孩子，一切努力都不会白费！

牢固树立“慎独”意识。慎独就是在没有别人在场和监督的时候严格要求自己，不做违背良心、表里不一、没有素质的事，任何时候都不放松对自己的要求。能做到慎独的人，都战胜了自己。只有战胜自己，才能称得上内心强大，才是真正的强大。

孟子曰：“生于忧患，死于安乐。”在顺境中，许多人都会不知不觉地忘记自省，忘记谨慎，忘记进取，在松懈和得意忘形中堕落，最终导致失败。逆境则会激发人的潜力，并让人谨慎小心，稳扎稳打，不断上进。“不经历风雨，怎能见彩虹”，先苦后甜，自古常理！

愿女儿刻苦学习，学有所成！

就说这些吧，莫嫌啰唆！

父亲

你说我说

志愿者之路

□轩之父

一个偶然的的机会，我对成为洛阳博物馆志愿者心生向往。

大家对城市志愿者应该都不陌生。在十字路口，常见手举小红旗、身穿红马甲的人，那是交通志愿者；牡丹文化节时，在各景点为四海宾朋奉献爱心的，是花会志愿者；而在博物馆里，那些身穿特色马甲、佩戴胸牌为游客义务讲解的，就是博物馆志愿者了。

不过，要成为洛阳博物馆的志愿者，还真不那么容易。看到那厚厚一摞讲解词时，我才明白，做一件事情，仅凭一腔热血是做不好的。

安慰自己：既来之，则安之。鼓励自己：世上无难事，只怕有心人！上下班路上，我念叨的是讲解词；睡梦中，我在背讲解词；随手在笔记本上涂鸦，写下的文字还是讲解词。终于，功夫不负有心人，在5月18日国际博物馆日之前，我顺利成为洛阳博物馆志愿者中的一员。

俗话说，台上一分钟，台下十年功。一件件文物背后，承载的是厚重历史，岂是几页讲解词所能涵盖的？要想像老志愿者那样，讲起馆内文物及背后的历史知识如数家珍，还需要更深入地了解洛阳城厚重的文明历史，汲取更多古都洛阳的历史养分。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！读懂洛阳，需要志愿者不断积累和沉淀。有朋自远方来，能共同分享洛阳城文明历史的厚重与精彩，不亦乐乎！



生活百态

好人真多

□洛水无痕

前天上午去上班，小区门口停着一辆三轮车，满满一车西瓜。卖瓜的是一男一女，看着像夫妻。

中午回来，车上的西瓜还是满满的。车旁边，男人愁眉苦脸，女人皱眉发呆。我动了恻隐之心，向他们走去，一名中年男子先我一步走到车前。夫妻俩看见有生意来，赶忙切开一个西瓜，热情地让我们品尝。

“哟，真甜，这么好的瓜，我要4个！”中年人提高嗓门嚷嚷起来。正是下班高峰，路过的人闻言纷纷围了上来。有人说：“这几天《洛阳晚报》一直在倡议市民多买西瓜，为瓜农献爱心，我也要支持一下。”说话间，大家你两个他三个，车上的西瓜很快少了一大半。

一个骑摩托车的年轻人，称好4个西瓜放在车座上，问卖瓜夫妻能不能用微信付款。夫妻俩为难地笑笑，摇头说不能，“昨天在桥头卖时就因为我们不会用微信收钱，好多人都没

买成瓜。”女的着急地说。

“小伙子，你先别走。大哥，把你的手机拿来，我帮你弄。”一个挑瓜的中年妇女叫住了买瓜的小伙儿，“我就在旁边的打印店。”说着，她接过卖瓜男子递过来的手机，走进不远处的一家打印店。不一会儿，一个过了塑的微信收款码放到了瓜车上。

“城里好人真多。”卖瓜夫妻一脸感激……



绘图 雅琦

冬病夏治三伏贴

□李继红

儿子患有鼻炎，特别是在秋冬季节，遇到凉风刺激，就会打喷嚏、流鼻涕。我们尝试过很多治疗方法，儿子的病始终不见好转。

前年夏天，路过社区门诊，我看到有人在贴三伏贴，一打听，说有鼻炎者适合冬病夏治。抱着试试看的心态，去年入伏头一天儿子就去贴了。

大夫拿出用中药磨成的粉末，加水搅拌成糊状，放在被剪成八个小方块的纱布上，根据具体病情，贴在适当的穴位上，用大块纱布固定，持续贴敷约6小时，贴敷过程中相应部位会感觉到温热。

这小小的药膏真能缓解症状吗？大夫解释说，正是借助伏天阳气偏盛，人体气血相对通畅，毛孔张开，药物才能更好地吸收，达到驱散寒邪、减轻病痛的目的。

儿子贴敷了三次，去年冬天，鼻炎的症状确实有了好转。于是，今年到了三伏天，他又去贴三伏贴了。

看着儿子不再受鼻炎困扰，我心里宽慰了许多。

《健康乐园》投稿邮箱：

Lbsjky123@126.com

健康乐园

速博士健康管理体验馆

地址：定鼎路与道南路交叉口南
20米速博士健康管理体验馆
电话：13526983512