



## 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

一个偶然的机,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