

改革开放40年，汝州撤县建市30年·随笔

汝州赞

●赵天海

汝州地势好，全靠党领导。两山夹一川，汝河东西贯。改革肆拾年，经济大翻番。建市叁拾年，生活比蜜甜。南山有煤海，北山是煤田。铝矿多处处，金矿在箕山。工业规汝南，厂矿连成片。汝州铸钢厂，私企蛇吞象。汝西有温泉，汝东新城建。鸟巢体育场，院内有喷泉。汝州环境美，公园一串串。叁月壹拾捌，人大命市花。创建卫生城，汝州榜有名。汝州有名次，园林文明城。汝登高速修，玖陆两地通。村村通公路，进出都方便。想去怪坡游，风穴寺北头。汝瓷为魁首，继代捌百年。汝瓷重新研，文立有贡献。汝瓷定国礼，大师作品献。汝瓷入课学，延怀随州作。贰月拾伍日，汝瓷汝州批。汝瓷文化乡，汝瓷镇川建。汝州有三宝，群众都知道。汝州科教团，汝市走在前。家教现场会，汝州头一回。贰陆拾捌捌，曲发李集洼。汝州治脑瘫，私普做慈善。安沟特色点，省级旅游村。政府智慧高，汝河治理好。扶贫攻坚战，户户建档案。汝州秩序好，执法有功劳。汝州治安好，三家离不了。改革宣传好，台报不能少。汝州公厕闹，全国都知道。侨联先进组，又落老汝州。改革政策好，生活都提高。种地不交粮，免税又补钱。农舍全覆盖，看病不作难。生活有困难，政府低保办。陆拾叁养老，到时都不少。人老无儿女，乡有养老院。孩子该上学，学费不用交。办事秉公交，一分都不要。建市叁拾年，私车特别多。改前住瓦房，现在楼房闹。改前通讯难，现在手机玩。没有共产党，没有新中国。只有共产党，一定要改革。改革不间断，圆梦小康现。党智慧甚昌，设计图一张。框架三城定，汝州奔小康。

新一高印象

●陆唐游婉

秋天，是一个美丽的季节。“秋高气爽，层林尽染，漫山红遍。”“层林尽染，漫山红遍。”“待到秋来九月八，我花开后百花杀。”“金井梧桐叶黄，珠帘不卷夜来霜。”……一处秋景一处画，一片秋色一首诗。秋天，更是一个收获的季节。“春种一粒粟，秋收万颗子。”“稻花香里说丰年，听取蛙声一片。”“福福腾腾晓禽飞，磊磊落落秋果垂。”挂满枝头的累累硕果，如苹果、石榴、柿子呀等等，无不勾引着人们的食欲。中秋节，又是一个喜庆团圆的节日。“但愿人长久，千里共婵娟。”“阴晴圆缺都休说，且喜人间好时节。”“至今不会天中事，应是嫦娥掷于人。”月儿至圆，阖家团圆。当团圆的中秋节邂逅于美丽的金秋中，团圆的气氛里融进了诗情画意，醉了佳人，醉了心魂。当在这仲秋与金秋的双重诗意中邂逅了美丽的新一高，庄严肃穆、端庄神圣的汝州新一高尊容也涤荡了我的心境，震撼了我的灵魂。我内心澎湃，用心、用情、用意，去写下我的所见、所闻、所感、所悟，去写下我对一高的印象。

9月24日上午，在秋高气爽、华夏共度中秋佳节的美丽日子里，我有幸成为百余名采风团成员中的一员，奔赴汝州城北20华里纱帽山脚下的新一高参加由市文联和市一高联合举办的“汝州一高建校70周年新时代、新一高大型主题采风活动”，近距离地感受了新一高。

在采风活动启动仪式上，首先由武旭峰书记致辞，他简明扼要地总体概括介绍了一高的发展历史及现状。然后由一名学生代表和两名教师代表分别发言，最后由市文联副主席齐海丽讲话并宣布采风活动正式启动。

之后，由学校专门教师带领采风团成员到校区进行参观、感受。不足两个小时的参观中，我对一高大致有了五点印象：

印象之一

学校建设及规模上：气势恢宏，庄严肃穆，令人肃然起敬。新一高坐落在汝州城北20华里的纱帽山南麓，位于科教园区的东北部。共投资6亿多元，依山而建，占地700亩，建筑面积21.6万平方米。共有南、西、北、东四个校门，南门为正门，气势磅礴，豪气冲天；西门为次门，虽无南门之气势，却也算大气；北门和东门算是偏门，东门最小。南门宽约25米，两侧电动推拉门中间高2米长20米的红瓷墙墩上写着贺敬之题的“河南省汝州市第一高级中学”，大门东侧是门岗及传达室，东侧最南一栋楼的楼顶嵌着“北京师范大学基础教育实验校”一行字。西

侧是一个寓意“一枝独秀”、高约36米的钟楼，钟楼呈方形，顶部四面分别镶嵌一个大型电子钟，顶端是红色“一高”二字。从航拍图上看：整个校区由南向北从低到高依次呈阶梯状分布，与南门正对的行政楼，从正门到行政楼共五个阶梯（每一阶梯大约有20个台阶），行政楼楼顶嵌着“河南省示范性高中”及“全国最具教学特色学校”字样。在行政楼的南面，东西两侧分别错落有致地布局着东西向的六栋教学楼，行政楼北面是一栋大型室内体育场馆，校区的东北部是宿舍区，共有男女宿舍楼五栋。校区共有大型三层可用的餐厅三个，东侧一个，西侧两个。西门南侧是一个图书馆和一个大超市。校区的东西两侧还有大小体育场10个。

从南门步入校区，首先映入眼帘的是一尊乳白色高约2米的先圣孔子的塑像，面目慈祥，目光睿智，渲染着浓浓的礼仪道德的风尚，诠释着厚重的“传道授业解惑”学风，给人一种即将步入神圣殿堂的庄严肃穆感，让人油然而生敬意！

尊圣的北面是一个面积约2000平方米的水塘，水面浮着浅绿的荷叶，水里游弋着悠闲的小金鱼，一幅水塘芙蓉相映生辉的生动画面展现眼前。

过了水塘往北拾阶而上，便正式进入校区了，两侧教学楼不再赘述。且说，从中心处的行政楼东边沿柏油路一直走到北门，站在北门，东侧是配套齐全、设施一流的宿舍楼，正北便是近在眼前，清晰可辨的纱帽山了。山不算高，但有趣味，山顶似古代官员的乌纱帽，故名“纱帽山”。导游的老师说：今天是晴朗的日子，天公不作美，倘若阴雨霏霏的日子，雾霭笼罩之中，那么，这顶乌纱帽就更加逼真了。总之，新一高在建筑规模上给我的印象就是：气势磅礴，大气恢宏，庄严肃穆！

印象之二

学习环境及氛围上：学习环境远离喧嚣，恬静怡人；学习氛围励志气息浓厚，紧张有序。一高建在远离市区的青山之上，空气清新怡人，环境优美雅静，无城市的车马之喧嚣，有山野的恬淡之静谧。是教师们传道授业解惑之仙境，是学子们求学攀登奋进之乐园。

采风仪式启动后，学校专门派老师带领我们参观校区。我们首先来到了敬之中学教学区。走进这里，首先映入眼帘的是那挂满教学楼的醒目的红色励志标语。

我随采风人员悄悄从教室后面观看了教学场面。讲台上，老师端庄大方，深入浅出，春蚕吐丝般把自己满腹的经纶一丝一缕地往外扯；座位上，学子聚精会神，洗耳恭听，蜜蜂采蜜般把知识的精华一点一滴地往心里装。那场面，那情景，就仿佛是一幅孔子

与颜回、冉求、仲由、闵损、冉耕等诸学生的谈理论道图！

还有那些挂满教学楼的励志标语：“青霄有路终须到，金榜无名誓不还”“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”“为理想今日埋头遨游甘寂寞，酬壮志明朝昂首骋展宏图”“超越无止境，一切皆有可能”“是雄鹰就搏击长空，是猛虎就声震山谷”“拼他个日出日落，搏他个无怨无悔！”“苦心志，明方向，争分秒，创佳绩，报父母，扬校威。”“高考不退却，逆袭全世界！”“静下心来——铸我实力，拼上去——亮我风采！”“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉皮。”“卧薪尝胆汗一年实现大梦想，破釜沉舟十个月直上一本线。”“不苦不累高三无味，不拼不搏高三白活！”……

这一条条醒目标语，散发着凝重的励志气息，它是一根鞭策人奋进、促人拼搏的鞭子，鼓舞着学子们刻苦学习的动力，激励着孩子们奋发图强的意志！它是一则则深入骨髓不可磨灭的座右铭！时刻唤醒着学生们追逐梦想的决心和勇气！

印象之三

教师教学中，蜡炬成灰泪始干，春蚕到死丝方尽。

曾经认识一位朋友，他的爱人是一高的一名政治教师。朋友说起他的妻子，总是有种无奈，没有时间照顾孩子，没有时间顾及家庭，没有时间洗衣做饭，她的身心全都扑在学校，扑在学生上，她总是忙、忙、忙！

在采风开幕式上，我聆听了教师代表张洁的发言，点点滴滴，感人至深。从教二十多年来，她始终如一，每天早晨5点30分准时走进教室，晚上11点才回到宿舍，披星戴月，日复一日。带病坚持工作是他的常态。2011年因患脑瘤在北京做手术，刚回到汝州就又因气复发住进了县医院做手术，术后12天，不待身体完全康复，就迫不及待地回到了教学岗位上。2018年，因长期的双脚骨刺及足底筋膜炎致使他走路困难，偏偏祸不单行，又患严重痔疮，但为了迎战高考，他咬牙坚持着……直到2018年高考后，他才住院做手术。在医院的病房里，他还始终挂念着孩子们的高考结果，成绩出来的当天，他就是在医院的病榻上用手机查询和统计班里的高考成绩的……

“窥一斑而知全貌”，像张洁这样爱岗敬业、拼搏奉献、生命不息战斗不止的教师，在汝州一高又何止一个？张洁只是全体一高教职员的一个缩影。他们是一群勇于搏击，敢于拼命的人！春蚕到死丝方尽他们的执着，蜡炬成灰泪始干是他们的座右铭。无论怎样优美的词汇，不管如何秀丽的诗句，在实干的一高人面前都显得苍白！

印象之四

数字矗立起一座座丰碑！你说你正辉煌，你说你在腾飞，凭什么

这样说？拿啥去证明？数字，只有数字才最有说服力！数字的说服力是惊人的，它能填补语言所表达的苍白和无助！还是看一看来自一高的一个个数字吧：

七十年来，汝州一高共招收培养学生近4万名，考入本科近2万人，考入985院校近500人，考入211大学近千人，考进北京大学10人，考进清华大学7人，考入上海复旦大学2人，考进中国人民大学6人……获得省地市各种荣誉称号30余项（“全国百强中学”“河南省示范性高中”“河南省十大教育名片”“河南省最具教学特色学校”……），获得各级先进单位、奖状奖杯、共500张（座）。

在这里，这一个一个，一组合数字已不再是冰冷无情的简单意义的阿拉伯数字，而是充满灵性的散发着耀眼光芒的笼罩着美丽迷人光环的最具说服力的最能反映一高辉煌成就的数字，确切地说，这些数字已远远超出了数学意义上的数字含义，它已不再是单纯的数字，而是一座座高高矗立的丰碑！这一座座高高矗立的丰碑是一高人用爱岗敬业的执着，用真抓实干、吃苦耐劳的态度，用春蚕吐丝、蜡炬成灰的精神，用迎朝露披晚霞持之以恒的干劲，用辛勤拼搏耕耘的汗水浇灌而成的！

印象之五

发展迅猛，变化翻天覆地。汝州一高1948年11月建校，先后四迁校址，九易校名，弦歌不辍，薪火相传，栉风沐雨，历经曲折，艰难前行，七十年来，发展变化之迅猛，真是天翻地覆啊。

1948年11月建校之初，学校规模小的可怜：仅有4个班，113名学生，13名教职员，27间教室，59间宿舍，1423册图书，150件仪器。

1953年发展到22个班，1256名学生，44名教职员。

1979年，由于停招初中，只招高中，学校仅有12个班，600名学生，256名教职员。

2001年达到33个班，2530名学生，166名教职员。

现在一高规模之大令人惊讶，不敢说绝后，但却是空前！目前共有97个班级，近6000名学生，教师300名（其中高级教师126人，全国模范教师2人，特级教师2人，省级以上骨干教师16人，河南省学术技术带头人6人），图书145900册，宿舍楼五栋。现在学校的规模可以容纳120个教学班，满足8000名学生选课走班，适应第二轮课改需求。

七十年来，汝州一高发展之迅猛、壮大之规模天翻地覆，这是汝州人的幸事，是汝州教育事业的盛事！

汝州一高是中原大地上教育战线上一颗璀璨耀眼的明珠，是哺育和培养杰出学子的摇篮！是120万汝州人民的骄傲！我坚信：汝州一高的明天会更加灿烂和辉煌！

今日霜降 节气的故事 霜降，二十四节气之一，每年公历10月23日左右，霜降节气含有天气渐冷，初霜出现的意思，是秋季的最后一个节气，也意味着冬天的开始，霜降时节，养生保健尤为重要，民间有谚语“一年补透透，不如补霜降”，足见这个节气对我们的影响。 养生：霜降作为秋季的最后一个节气，此时天气渐凉，秋燥明显，燥易伤津。霜降养生首先要重视保暖，其次要防秋燥，运动量可适当加大。饮食调养方面，此时宜平补，要注意健脾养胃，调补肝肾，可多吃健脾养阴润燥的食物，玉米、萝卜、栗子、秋梨、百合、蜂蜜、山药、奶白菜、牛肉、鸡肉、鱼蟹等都不错。

难忘的掰手腕活动

●塔寺学校三(10)班 夏英博 指导教师：郭云青

夏天来了，火辣辣的太阳晒得我们汗水直流，体育老师把我们的户外体育课改成了室内活动课。

老师组织我们进行一场掰手腕比赛。大家分组进行，我和小明分在一组比赛。我们两个坐得直直的，看起来信心十足。老师走过来微笑着问：“你们俩准备好了吗？”我和小明异口同声底气十足地回答：“准备好了！”接着听到老师喊了一声，开始！我和小明马上用力握紧对方的手开始了掰手腕比赛。

我以为掰倒小明是很容易的，没想到他也挺厉害！我看到小明眼睛发亮，脸通红。我猜他一定使出了全力想掰倒我，那我就先消耗你的体力，和你比比耐力。僵持了一会儿我感觉到小明的手在发抖，我知道是我该用力的时候了，我猛地发力，一下就掰倒了小明。这时，我身旁的拉拉队欢呼着：“我们赢了，我们赢了！”我高兴地笑了。在这次游戏中我学到了想要取得掰手腕的胜利就要善于观察对方，善于在适合的时机进攻。这次活动使我收获了很多，让我难以忘怀！

点评：本篇文章中心明确，叙述自然生动，用通俗的语言描写了人物的语言、动作和内心活动，把比赛场面写得十分生动。

征稿启事

《今日汝州》副刊2018年优稿优酬，现面向社会征集优秀文学作品，要求如下： 1.文字稿件题材不限，散文、诗歌、随笔、杂文均可，稿件字数不超过1500字，诗歌原则上不超过30行。 2.“萌芽”专栏征集优秀中小学生学习作文。小学生作文不超过500字，初中生作文不超过1000字。 3.另征集各类书法、绘画、摄影作品。来稿请以JPEG图片格式发送至电子邮箱。 稿件内容要求积极向上，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以展现我市厚重的人文风情、民俗文化为主，描写我市广大群众生产、生活现状，再现良好的精神文化风貌。 邮箱：jiruzhou@126.com rhzs2008@163.com

·连载· 毛泽东离京 巡视纪实 险，目前要强调自愿时)主席说：梗稻比籼稻在国际市场上贵得多，含油量含脂肪比籼稻高，不仅高产，而且质量好，群众叫顶饿，吃干吃稀比籼稻顶饿，有胃病的不好，如陶铸同志就不能吃。(当谈到去年洞庭湖晚禾籼稻多，碰上寒露风，减产吃了亏时)主席问：为什么洞庭湖吃了亏？湖南如何？(答：湖南地势高，有山，风小，温度高，成熟早)。(当谈到阶级斗争每年都要突出抓)主席说：如果一次四清搞了，一万年也清，那就没有工作做了。(当谈到一些敌人活动的特点，对干部威胁，对青年搞黄色俱乐部时)主席问：你讲的是农村还是城市？(答：指的是农村)主席接着说，农村青年打扑克、下象棋、看旧小说，有这方面的经验，然后教育过来也不坏。(当谈到我们落后了，要加快速度赶上去，但又不能瞎干时)主席说：对啦！最后说：以后就不和你们再谈了，你们还要下去。并接着说，有希望，比过去好。毛泽东在长沙期间，收到江青的报告：2月底，在上海召开的部队文艺座谈会结束，产生了一份由刘志坚等人向总政党委汇报而写的《汇报提纲》，主要追记江青的讲话。江青认为这个《提纲》“根本不行”，请示毛泽东。毛泽东要陈伯达、张春桥、姚文元参加修改。总政由陈亚丁返回上海参加修改。2月23日，毛泽东审阅了周恩来转来的余秋里关于西南、西北大三线建设给政治局常委的汇报提纲。周总理附信说明：余秋里在常委会做了口头说明，对主席所关心