

余宜航：做最好的自己

这个题目是借用了余宜航讲座的题目。

余宜航是谁呀？2015年汝州高考理科状元。那一年出现了一个奇特的现象，汝州市高考理科状元是成绩并列的三名考生，都是654分。

余宜航放假了，元旦前回到故乡汝州。我和他，亦师亦友，一直保持联系。我给他出个题目，让他准备一个四十分钟的讲座，给现在正在为高考梦想、人生理想拼搏的学子们，分享奋斗的故事，启发他们在十八岁的少年走好人生路。

余宜航是一位儒雅的少年君子。就如程普评价周瑜说的那样：“与公瑾交，如饮醇酒，使人不觉自醉！”

高中三年，他是结结实实在汝州一高尖子生班名列前茅，多次拔得头筹。但是他绝对不只是功课好，而且品质性情都特别好。博雅，大气，平和，从容，厚德载物，自强不息，清澈如泉，纯洁如冰，温润如玉。他与他现在就读的南京大学，以及这所大学所在的城市南京，性情十分地契合，都一样地低调、奢华、上档次、有内涵。这简直就是一个完美的人。

余宜航同学在南京大学学习期间，大一的暑假，就因为成绩优异，获得了全额公费游学韩国的资格。那是他第一次出国，心情还是很激动的。在韩国首都汉城（今天韩国为了掩盖其受中国影响的事实改名为“首尔”），他参观景福宫，探究韩国文化，认识到在这个朝鲜半岛上，仅有五千万人口的韩国，能够把他们的文化成功输出到世界上每一个角落，与朴正熙时代韩国人发展自己的坚定脚步和强大内心有着密切关系；在三八线，他看到，朝鲜两地人民其实还是非常渴望半岛统一的。

2018年，余宜航的大半时间，都是飞出国门，漂洋过海，在海外游学中度过，几个月在美国，几个月在加拿大。暑假回国短暂的停留期间，又参加了为期一周的清

华大学一个保送研究生的夏令营。

他的专业在环境科学方面，但是他爱好广泛，对文学、哲学、历史、书法等也有深厚的兴趣，常常在学好专业之余，跨学科蹭课，例如程千帆先生门下程门四弟子之一莫砺锋老师的课。

对于我抛给他的题目，他起初有些为难，说毕竟离开高中母校几年了，不知道面对现在的高中学子说些什么好。我与他商定一个框架：一、讲讲高中时代的学习和考试经验；二、大学的学习和生活；三、海外游学见闻感受；四、双边互动，课堂翻转。

他准备了七天，还用心制作了课件，以便更快捷直观生动丰富。

关于高中学习和考试，他说，高三的同学们学习压力大，心理健康很重要，同学关系要处理好。要有接受现实的勇气和大气，然后再创造机会去改变，立足现实超越自我。

高中是高中，高考是高考。高中学习的内容远远大于高考。刷题是一种需要，但不是必要。学习是一种需要，但不是高中的全部；高中是为你的一生奠基。

要认识你自己，做最好的自己。庄子说道在蝼蚁，甚至说道在屎尿；庄子的语气很极端，这是因为有人看不起底层。庄子是在告诉我们：万物都有其用，价值不同而已。所以学生不要非考什么第一，哪怕倒数第一，也不要认为自己一无是处。

关于大学的学习与生活，余宜航同学讲了许多信息。如地理心理学、立体存理、学科交叉、志愿服务、义务献血、学科竞赛、奖学金，与日本大学生一起进行田野调查，等等。

大一、大二，余宜航的成绩保持在第二、第三的位次，到大四，开始跃居第一。就读本科期间，该拿的奖学金都拿了，如国家一等奖学金、江苏省奖学金、党校和院系的奖学金等，还有郑刚奖学金。

余宜航特别说到郑刚奖学金。郑刚是

南京大学2006届本科毕业生，家境非常贫困，到了本科毕业的时候，他的母亲又卧床不起。为了伺候母亲，郑刚放弃了读研究生的机会，回到家里，一边奉养母亲，一边炒股，一年就赚了上亿元。郑刚想起自己贫寒求学的种种艰辛，想到与他同样出身贫寒的学子，于是慷慨解囊，在母校南京大学设立郑刚奖学金，奖励品学兼优的寒门学子。郑刚还非常注重与受奖的贫困学子谈话，鼓励学生好好学习，还说炒股是投机行为，而投机是短期行为，投资才是长期行为。

关于游学海外的见闻感受，余宜航讲得更丰富多彩，课件也相当漂亮。

在加州大学伯克利分校，他的功课全A，论文还一不小心得了个社科类一等奖。在加拿大进行科研实习，那里最冷气温可达零下45摄氏度。加拿大国土面积有990万平方公里，比我们中国还多30万平方公里，居世界各国第二位；但是人口只有3000多万，还不到我们河南一个省的三分之一。

加拿大森林资源非常丰富，特别是枫树。他从加拿大给我捎回来一罐枫糖。不是蜜蜂的蜂，而是枫树的枫。枫糖对加拿大人有着特殊的意义，你想想，加拿大的国旗图案就是枫叶嘛。

加拿大别的省份都是英语区，但是魁北克省是法语区。因为那里的人主要是法兰西人民的后裔。这个省近几年还闹独立呢。

伯克利大学有个在我们东方人看来很奇葩的文化现象：大学生们在考试前选择缓解压力的方式竟是——裸奔，集体裸奔。有裸奔的，有围观的。不同的是：裸奔的基本都是白种人，围观的基本都是亚裔。

在美国和加拿大游学期间，学校里提供有自助餐。由于价格对他来说还是比较不好接受，他一般只在中午用，早上和

晚上吃得比较凑合。可见他的艰苦奋斗精神。鉴于他的出色表现，在伯克利学习结束临走前，导师专门把他请到家里吃饭。

接下来要读研了，他投报了美国、英国和瑞士的大学共八个学校，都是世界名校。有的欧美大学，可以越过硕士阶段直接读博士。

现在人们逐渐都能认识到：知识改变命运，学习成就未来，好大学值得拥有；中国与现代化相结合，必将迸发出无比巨大的力量，东方巨龙正在走向腾飞，中华民族正在走向复兴。而办好教育，正是中华复兴的必由之路。

我评价说他具有在我看来十全十美的性格，余宜航诚恳解剖自我，羞涩地说，也不是，比如自己就缺乏那种说干就干的果敢之气。然而这正符合儒圣孔子所谓中庸之道啊。他是不大可能会像哈姆雷特王子那样上演速度和激情，更不会像子路那样任孔子怎么晒笑奚落却始终改变不了轻率勇猛的本性一样，童子功必然是根深蒂固的；但是余宜航绝对是一个敏于事而讷于言的少年君子，也并非唯唯诺诺墨守成规优柔寡断的人。孔子说：“再，斯可矣。”审时度势，认准了，就去做，吾日三省吾身，让睿智参与决策行动，岂不更接近成功，更有益于整体的和谐！

对于一个少年，一个出身于河南省汝州市一个一般企业一般职工家庭的少年，余宜航的求学之路可谓不一般。就读本科期间就坐轮船、乘飞机，漂洋过海，潜心治学，一路春暖，一路花开，处在这样一个时代，我们有理由相信，余宜航的人生不会差，一个敏于事而慎于言、厚德载物自强不息的少年君子，他的人生不会差。

甚至可以说，他一直在做最好的自己。

让我们祝福他！

李国现

社区好邻居 一起过除夕

俗话说“百万买宅，千万买邻。”家住市区凤凰城小区的嫣然和丁丽的关系就十分要好，两家人六年前同时装修同时搬家，吃喝不分，小区人还曾误以为两家本来就是亲戚呢。

“嫣然，回来啦，冰箱里给你们留了半个西瓜，正好给孩子送来吃吧！”犹记得刚搬新家时，嫣然小两口看到新邻居送来的西瓜，连声道谢。如今，花开花落，春去秋来，两家人早已亲如一家。

“我们两家住一个单元门，楼上楼下，抬头不见低头见。我当时在深圳上班，孩子小在家跟着他爸爸，丁姨就把孩子接到自己家照顾。”嫣然两口子提起丁丽特别感激。

但是，两家人的命运却大不相同，丁丽家庭幸福，儿孙满堂，而嫣然却屡遭磨难，丈夫患肿瘤治疗一年多，人财两空，嫣然又辞工照顾家庭，导致家里生活十分困难。

丁丽虽与嫣然非亲非故，却依然很细心地帮助、照顾她家。

“嫣然本是一个积极乐观的人，但接二连三打击一度让她精神几乎崩溃，甚至产生过轻生的念头，我们一家人看在眼里急在心上。”提起嫣然当时的状态，丁丽说，为了帮嫣然走出心理阴影，她经常和嫣然待在一起，跟她聊天，陪她锻炼，尽量减少她的孤独感。有时候丁丽一家出去旅游，也带上嫣然和孩子一起去划船、钓鱼，放松心情，让她忘记不愉快的事情。

就连大年三十晚上，丁丽也不忘喊上嫣然一家来家吃饭。“外头挺冷的，你下班快点进屋歇歇吧，饺子都包好了，就等你回来下锅喽！”丁丽用围裙擦了擦手招呼嫣然和孩子赶紧落座。嫣然下班看到这一幕眼睛都红了。除夕的饭菜很是丰盛，水溜丸子、梅菜扣肉、红烧鲤鱼等等摆了一大桌子。“我知道你最喜欢吃这个！”丁丽的丈夫李君给嫣然的孩子碗里夹了一个肉丸子，然后说：“来，孩子过来坐爷爷身旁，让你妈妈好好吃饭。”

面对丁丽的贴心照顾，自己家虽并不富裕，嫣然却也懂得感恩。“孩子，你丁奶奶爱喝这个汤，我多盛点，给你丁奶奶端上去。”开饭前，嫣然盛了满满一碗肉丝汤，还有些饭菜，送给住在六楼的丁丽。“哪怕我自己少吃一口，也得给丁姨表达一下我的心意啊！”嫣然感激地说。

“她是个实诚人，对我特别照顾，我真的很感激她。”嫣然后说：“有这样的好邻居真感到幸福！”

丁丽说：“这是我们应该做的。举手之劳，很平常！”

“能交到这样的朋友，是我的福气，都说远亲不如近邻，我们既是邻居，又是朋友，真是亲上加亲。”接着嫣然的话，丁丽笑着说。

两家人经过几年的相互陪伴，早已结下了难以割舍的感情。

茉莉燕

消化不良常按大陵穴



春节期间，吃多了大鱼大肉不消化，引起腹胀胃痛，可按压大陵穴。此穴五行属土，对应脾胃，是一味很经典的“健胃消食片”，可以降低火、去心火、提升胃动力。脾胃不和、消化不良等都可以通过这个穴位来调理。它在手掌根，腕横纹的中点上。

来源：《大河健康报》

运动比药物更能减少内脏脂肪

美国一项研究发现，在减少内脏脂肪方面，运动比药物更有效。这项发表在新一期美国《梅奥诊所学报》上的研究显示，运动和药物两种方法都能减去内脏脂肪，但在减去相同体重的情况下，运动比药物减去的内脏脂肪更多。

研究人员表示，内脏脂肪会影响心脏、肝脏等器官功能以及整个身体系统。通过运动来减肥，改变的不仅仅是体重和身体质量指数，对心脑血管健康还有更大的益处。

据《大河健康报》

万紫千红总是春

王奇松国画展精彩开展



王奇松(左三)与观众在画作前交流。

本报讯（融媒体中心记者 陈凝）2月16日下午，由市文广新局、市美术家协会主办的“万紫千红总是春——王奇松国画展”在位于朝阳路香榭水郡小区大门口西侧的水墨丹青艺术馆开展。

开幕式现场高朋满座，来自书画界、文艺界、企业界、传媒界的嘉宾齐聚一堂，共赴艺术盛宴。市领导王沧海、余占营、杜占广等参加了开幕式。

王奇松，中国当代写意画学会理事，河南省书画院特聘画家，河南省美术家协会会员，河南省书法家协会会员，平顶山美协副秘书长。王奇松师从丁成功、鲁慕迅先生学习中国画，60余年不辍耕耘。作品以花鸟为主，擅长画鸡、鹰、鱼虾、花草等。他本人传略和作品先后被《中国当代书画精品选集》《河南书画名家志》《中国海峡两岸文化交流名家书画集》《国际书画交流大展专辑》《海峡两岸纪念辛亥革命九十周年绘画集》及纪念毛泽东诞辰110周年《全国书画邀请展》等20余部书画典籍收录。出版有《王奇松画集》《王奇松国画》。

本次画展展出的80余件作品均为王奇松近年来创作的中国画精品，大部分作品首次与观众见面。画展展出时间为2月16日至2月24日。

·连载·

毛泽东离京 巡视纪实

同日，周恩来就访朝事致信毛泽东、林彪，确定访朝日期为4月5日至7日。同时提出：“国内人少事多，此次出访不宜多带人。要简化外交礼仪，以便多多交换意见。”毛泽东批示：“同意。”

3月25日，周总理将3月17日至20日政治局召开的为四届人大作准备的工作会议的情况书面报毛泽东、林彪。

3月25日，周恩来、陈伯达、康生联名将昨日政治局通过的两件事：1.《中共中央关于清查“五

一六”反革命阴谋集团的通知》；2.审查批准上海等17个省、市、自治区报送的省级革委会成员名单报毛泽东、林彪。对清查“五一六”组织的通知，毛泽东批示：“照办。”

3月25日，周总理就柬埔寨问题和印度支那局势致信毛泽东、林彪，告知西哈努克提出柬、越、老印支三国四方发表反美联合宣言。待各方准备好后，借广州或南宁供他们召开“三国四方会议”。毛泽东批示：“照办。”

3月27日，周恩来将经政治局讨论通过的中央对新疆革委会、新疆军区《关于团结起来，共同对敌，进一步加强战备，保卫边疆的报告》的批示稿报毛泽东、林彪批准发出。批示决定由龙书金、萧思明、赛福鼎、王恩茂等14人组成新疆维吾尔自治区革委会党的核心小组，龙书金任组长，萧思明、赛福鼎任副组长。

4月2日，毛泽东向斯特朗敬献花圈，花圈上写着：“献给中国人民的朋友、美国进步作家安娜·路易斯·斯特朗女士。”

4月3日，毛泽东对《列宁主义，还是社会帝国主义？》一文做了修改并批示：“此文写得较好，已看过，另一篇待看。用这一篇似乎就够了。可用两报一刊的名义。关于我的话，删掉了几段，都是些无用的，引起别人反感的東西。不要写这类话，我曾讲过一百次，可是没有人听，不知是何道理，请中央各同志研究一下。有用的话，不至于引起反感的话，保留了几段，并未全删。以上请酌。”

同日，周恩来就访朝期间会谈方针请示报告毛泽东、林彪。毛泽东同意所提基调，并建议作个别处的修改。

4月11日毛泽东离开武昌。

21时，专列到达长沙。

当晚，毛泽东接见了华国锋、卜占亚。这天晚上，林彪从苏州让秘书打电话向在长沙的毛泽东提出：关于国家主席问题，“仍然建议由毛主席兼任”，“否则，不合人民的心理状态”，副主席可设可不设。林表示自已“不宜担任副主席的职务”。电话记录同时传给中央政治局。

12日，政治局讨论林彪关于要毛泽东兼任国家主席的意见，多数同志同意由毛泽东担任国家主席。讨论意见报毛泽东。毛泽东批示：“我不能再作此事，此议不妥。”

毛泽东问：设国家主席谁当主席呢？反正我不能再当了，那么就董老（董必武）当吧！

13日，毛泽东接见了黎恩、卜占亚、华国锋，谈到国际形势和战备问题。

中午11时，毛泽东离开长沙赴杭州。

4月14日，专列抵达杭州。毛泽东在杭州住了11天。

17日，周总理在中央和全军整党建党工作座谈会上说，政治局、毛泽东、林彪决定：由康生、张春桥、谢富治、纪登奎、李德生等管组织工作。

20日，周恩来将中国第一颗人造地球卫星发射准备情况报告毛泽东。23日，毛泽东批准于24日夜间发射。

22日，周恩来就柬埔寨、老挝、越南“三国四方”会议筹备情况及其代表赴广州开会的日程等

报告毛泽东、林彪和中央政治局部分成员。

24日，“五一”快到，毛泽东离京返京。

当天，专列途经上海。

25日，专列途经苏州。

与毛泽东一同去苏州的有张春桥、马天水、王维国。毛泽东去前对张春桥说，林彪在苏州，你们怎么鸡犬之声相闻，老死不相往来？张春桥向毛泽东说明，他是保密的。

毛泽东到苏州后，林彪和叶群到他的专列上去了。毛泽东问林彪：“你的身体怎么样？”林彪说：“我去年到井冈山去了一次。井冈山上很适应。”毛泽东说：“你要在外面走走。”林彪说：“第一颗人造卫星上天了。”并将一盒录有卫星上播放的《东方红》乐曲的录音带送给毛泽东。（我国第一颗人造地球卫星“东方红一号”发射上天的时间是1970年4月24日，卫星上装有播放《东方红》乐曲的设备。）

毛泽东还问：你们在苏州作过调查研究没有？叶群插话说，作了。调查过一个粮店。

（未完待续）