

读《泰戈尔诗选》

●秦生辉

书苑是小城里一个供成人免费读书、借书的地方，这里不仅环境优雅，宽敞明亮，每天还花香萦绕，是我心仪的地方。

书苑里的书琳琅满目，特别是文学名著数不胜数，让我这个书迷眼花缭乱，选书的时候经常难为得无所适从。

那天，我又来到书苑，徜徉在书架前。突然，这本有着大海一样深蓝色封面的《泰戈尔诗选》跳入了我的眼帘，我一下子如获至宝，办理了借书手续，拿回家去一点一点地品尝其中的美味吧！

闲下来拿起这本《泰戈尔诗选》，并没有急于翻开，而是仔细地端详着作品封面上端坐着的，来自一百多年前印度国土上的诗人。他目光明亮而深邃，如雪如云般的头发和胡子几乎纠结在了一起。他虽然银须银发，但不能说明他是老人，因为他脸色红润，目光清澈如水，这一切应该归结于他的童心吧。

泰戈尔，出生在19世纪60年代，是父母钟爱的小儿子。他在加尔各答先后进过四所小学，在长兄和姐姐的监督下受到良好的教育，从小崇尚自由，醉心于诗歌创作，十几岁就发表了长诗《野花》等。

泰戈尔是一位诗人，也是一位爱国者，他写出了大量的爱国主义诗篇，泰戈尔一生著作等身，作品享誉世界。19世纪90年代，是泰戈尔创作的旺盛时期。从《刹那集》起，他开始用孟加拉语写诗。他的第二部诗集《园丁集》大多选自这一时期作品。

泰戈尔是亚洲第一个获诺贝尔文学奖的作家， 闻名世界文坛。1941年8月6日，泰戈尔在加尔各答祖居宅第里平静地离开人世，成千上万的市民为他送葬。

泰戈尔的诗，或短小精悍或灿烂恢宏，给世人以智慧与启迪。简短的诗句清新靓丽，其中的韵味却很厚实，耐人寻味。诗文用轻松的语句道出深沉的哲理，使读者在阅读的过程中感受到不朽文学作品带来的美的力量。只要打开泰戈尔的诗，不管翻到哪一页，都能让你沉浸于智慧的海洋！

初夏的每一个清晨，我都会早早地起床，拿起这本《泰戈尔诗选》坐在阳台的摇椅上，趁着晨曦的明丽沉浸在一首首小诗里。窗外鸟儿们清脆婉啾的鸣唱是清晨的赞歌吧，阳台一角紫罗兰开出了粉嫩的小花，文竹针一样的笋尖又钻出了湿漉漉的泥土，富贵竹撑起了它们可爱的小伞儿……本真的生活就一首首小诗，我们就生活在诗的国度里。

读着，想着，感悟着，仿佛穿越百年在聆听泰戈尔这位文学巨匠的悠悠长谈。他谈到了文学，谈到诗，谈到爱和自由……

《为爱等候》：我只是在等待着爱，要最终把我交到他的手里，这是我失误的原因，我对这延误负疚……表达了诗人追寻爱，为爱守候，一片痴心地期待爱的降临的迫切之情。

“果实的事业是尊贵的，花的事业是甜美的，但是让我做叶的事业吧，叶是谦逊的，专心地垂着绿荫的。”诗的语言是平实朴素的，就像父母或者长者的谆谆教诲，言语不多，但耐人寻味，深深思索。

“蟋蟀的唧唧，夜雨的淅沥，从黑暗中传到我的耳边，好似我已逝的少年时代，沙沙地来到我梦境中。”在雨声和虫鸣交织的夜里，诗人听到了他的少年时光。读着，读着，情不自禁地也勾起我无边无际的童年回忆。

这个夏天，我读《泰戈尔诗选》。一首首精美的小诗像浩瀚夜空中闪烁的星辰，像小城外小溪里的声声蛙鸣，像香樟树叶里裹挟的一缕缕清风，冲走了夏日的单调乏味，让平常的日子悠然怡情，叮咚有声。

夏日的雨，似乎在静谧的午后悄然奏响。

这场雨，来得急急如律令，瞬间倾盆；这场雨，去的疾如过堂风，雨过天晴。被雨水洗礼过的世界，弥漫着令人愉悦的清凉，所有的尘埃与烦恼，都随着那自由坠落的雨滴，一同融入大地的怀抱。

蝉儿高一声低一声的鸣叫，是要把夏天所有阳光炙烤的白昼延伸拉长。在夏天，它们是当仁不让的主角，这是它们的世界。

在烦躁和焦炙中，人们渴望中的那场雨，似乎就要来了。

那一层薄薄的黑幕在随风涌动，天空愈来愈暗愈来愈低，闷热的空气进一步肆虐。云层低的似乎唾手可得，空气湿的仿佛能拧出水来。

这场雨的降临，是以风作为前奏的。风像为雨的来临摇旗呐喊，没有柔情，没有蜜意，只有浩浩荡荡，前赴后继。似乎汇集了整个宇宙的力量，以“卷起千堆雪”的魄力呼啸而来，树被吹得东倒西歪，人被刮得赶紧躲藏。

不在沉默中消亡，就在沉默中爆发。

这场戏的主角，虽然被“千呼万唤始出来”，但毕竟还是来了。它从天而降，溅起阵阵尘埃，激起了欢乐的情绪，打开了湿润清凉的主题。

开始，一个又一个硕大的雨点是砸下来的，在地上能分清每一颗每一粒。接着，愈来愈密集，愈来愈紧凑，连成一片，汪洋阔肆。先前还是条断了线的珠子，随后就变成了密密麻麻的雨线。

风更加起劲地摇着，树枝左摇右摆，仿佛在痛苦地呻吟。满耳的呼呼声，满眼的水雾气，雨中的世界模糊不清了。水雾弥漫着，整个天幕被雨雾笼罩成水的世界。

夏雨是那样的慷慨，它将自己的一切，化作一场酣畅淋漓的倾泻冲天而下，奔向大地的怀抱，浸润着干渴的大地和人们的心田。

夏雨的世界很喧嚣。没有春雨的缠绵徘徊，没有秋雨的满目凄凉，唯独有的，便是那铺天盖地，浩浩荡荡的热情。

透过一帘雨幕，满眼都是绿，在深深浅浅地竞相描述着季节的流转。

它不拘谨，也不虚伪，来是激情而至，

●李晓伟

去时豪迈而止，沸腾了山河，沸腾了岁月，沸腾了万物，沸腾了思索。如一首豪放的唐诗，悠长了如烟岁月。

它不只是水流的倾泻和行走，也是水流在激荡和澎湃。从天而降的雨水，腾起勃然气势，荡涤着干渴的阴霾，用岁月的深度和速度在书写一曲酣畅淋漓的欢歌——为了生命的渴望和岁月的转场。

雷，在欢呼，为了久违的滋润和吸吮，为了叶对根，水与植物，心情与季节的互相依托。

雨，是天宇的使者，使大地有了流动的血脉。雨，是季节的精灵，使世间有了醉心的诗篇，在停滞的时光中清丽婉转，一曲天籁永流传。

风声、雷声、雨声，夏雨的世界足够喧嚣，有雨中的楼，雨中的花，雨中的天空，更多的雨中人们的欣喜。

空气中夹杂着芬芳泥土的气息，耳边回响着鸟儿与蝉的合奏，那声音不是雨前闷热的噪响，而是一种扣人心弦，令人心旷神怡的乐章。

再是轰轰烈烈的场景，最终都要归于

平静。梦里走了很多路，醒来依然在季节深处，也是一种很美的过程。

雨过天晴，一条彩虹出现在碧蓝的天空。赤橙黄绿青蓝紫，谁持彩练当空舞？一层层垂迭着，相映生辉，它像一座彩桥，横卧天空，气势雄伟，光彩夺目。

知了又在欢快地鸣叫，被雨洗涤之后，它的鸣叫多了几分清新，几分欢快。

天色渐渐变亮了，雨也不紧不慢地落地，它在缓缓谢幕，留下一片洗绿，唤出夏日别样的风采。

雨后的一切都是清新的——天空和心绪，还有那些干渴已久的生命。

粗犷、豪迈、奔放，让人怦然心动。夏雨的魅力在于它可以让彩虹高飞，可以荡涤一切污泥浊水，包括因旱而龟裂了的思想。岁月未央，流年辗转，雨落有声。静听天籁之音，汇成精美绝句，平平仄仄之间，如生命之歌在吟唱，醉在盛夏，醉在心田。

率真的夏雨，能让快乐淋湿大地，就能

让每一道思想的崖罅，发出幸福的呻吟。

雨中的世界，让人心如止水，寂静如水。

寻找安详

●张彩霞

与仁爱，是绝无可能做到小课堂如此用心的设计安排。

郭文斌先生对《弟子规》的解读，运用大量的生活实例，援引丰富的历史典故，使我深刻领悟到《弟子规》乃是古圣先贤经过生命实践总结出来的人生说明书，人生导航图，生命“第一规”。郭先生还指出：“感恩是能量，付出是能量。应该先重视孩子的心性教育、品德教育，然后才是知识教育。”是啊，教育者应先受教育，家长、老师、教育管理者应该先学习《弟子规》，然后才是孩子学。他还说：“学习的过程是个人修行的长征，更是心灵涤荡的旅途，只有将践行和学习融会贯通，达到知行合一的境界，长征才能取得最后胜利，旅途才能迎来瑰丽风景。”郭先生这样说，志愿老师们也是这样做的，在学堂的五天，学员们收获了全新的知识和理念，明白了凡事内求的人生智慧，无时无刻不在践行。

在小课堂学习的每一天每一分钟，都有无数的人和事在感动着我。82岁的白发苍苍的老妈妈，步履蹒跚的出入学堂，却每天都端坐在第一排听课，有时她被感动得泪流满面；70多岁的大叔，在《真心英雄》的歌唱声中，像孩子一样和不同年龄的学员载歌载舞，脸上散发着太阳般的光芒；那位精神受过刺激的大姐，在听课时浮现出孩子一样纯真的笑颜，并排队恭迎学员入场时真诚地说出“我爱你”；刚刚走出高考试

室外骄阳似火，我们一行几人踏入平顶山市郟县成达实验学校，坐在“平顶山寻找安详小课堂第19期公益班”的小课堂，内心却倍为轻松、安静、凉爽。

那是一次别开生面的学习，新鲜，解压，荡涤灵魂。学习过程风光旖旎，学习结束让人流连忘返，禁不住想重新回到原点，回到生命的最初，去践行“生命第一规”。那是一场沉浸式体验中华优秀传统文化魅力的公益课堂，为期五天，包吃包住，连包都不用拎就可以入住学习，只需你有求知欲，顺便再携带一丁点能放下尘事烦扰的除燥心即可。

最先震到我是的志愿者们的一言一行。他们90度的深鞠躬，双唇翘起的微笑，低眉颌首的浅语，舒缓圆润的手势，一下子让人感到莫大的尊崇，随之一种恭敬之心也油然而生。

我们端正身正坐在“学堂”——请允许我用“学堂”而不是“报告厅”或者“教室”，因为那五天，我们始终以恭敬之心在那个“场域”学习、休息、用餐、习劳。什么是安详？我不禁思索。安详是安心、安静、宁静；还蕴含着吉祥、祥和和祥瑞之意？

小课堂的核心教学内容为《郭文斌解读〈弟子规〉》，采用电教形式授课，共计52集。作为一名拥有多年工作经历的教育人，我起初心存诸多顾虑。其一，担忧52集教学内容如何在短短的5天内播放完毕，且

不让学员感到枯燥。其二，顾虑课程从清晨6:00持续至晚上9:30，每半天仅有20分钟的茶歇时间，学员能否承受如此高强度的学习量。其三，担心上课、下课、用餐、休息全程止语，低碳饮食，手机封存，学员能否做到。毕竟是公益班，学员来自全省各行各业及不同社会阶层，年龄跨度从18岁到82岁，只要生活能够自理便可参加。如此复杂的学员构成，即使用常规方式组织教学都颇具难度，更何况这般高标准、严要求的班规。

其实，我完全多虑了。止语养智、低碳饮食、早睡早起、禁烟悟道、手机封存，这五项班规学员们遵守得很好，这一切，得益于班主任和志愿者以身作则的行动感染。我留意到每一次志愿者和班主任出入学堂走至门口的时候都深深地对着讲台鞠躬，我看到志愿者总是挑最累最脏的活儿干，我深切感受到志愿者的“谨”和“信”。他们的行，彰显出强大的教育魅力。

他们心中有大爱，接纳所有渴望学习的人，无论你贫穷或富有，有无文化，年轻或年老，有业或无业；他们心中有大爱，只做真人真事，绝不作秀作假。他们与我们同学，同吃，同住，同劳动，同习礼，同晨读晨练。在他们营造的现场氛围与给予氛围中，学员们及时反思自身，向内求，向善看齐，努力和奉献者同频共振。

若没有对传统文化的炽热，没有对学员高度负责的态度，没有源自内心的善良

金鸡菊开满回家的路

●孙利芳

线向东，仿佛一直绵延到望不到头的天边。我把单车放到路边，像一只饥渴的蝶儿飞入花海。

翠萼黄花齐腰，细长纤柔的花茎托举着金黄的花朵，花儿挨挨挤挤，高高低低，热热闹闹，像被阳光精心织成的小太阳明艳清新。风一吹，花儿随风摇曳，金浪翻涌，金波荡漾，让我在美好的初夏，邂逅一抹惊艳的靓丽，仿佛走进了一个金色的童话世界。

低头细观端详，花朵边沿微微弯曲，恰似小小尖尖的鸡爪，加上颜色又似阳光般金灿灿，难怪被称为金鸡菊。此花又称金钱菊，再看花型，顾名思义，果然酷似古代铜钱，且色如黄金，寓意着招财旺运，财源滚滚，美哉、妙哉！

我忘情地在金灿灿的金鸡菊花丛中旋转、徜徉，一朵朵花和我一起手挽手跳起了舞蹈。我深情地注视、抚摸、轻嗅着花儿，花儿吻着我的裙裾，在我的裙裾上留下金黄的吻痕，还毫不吝啬将我的衣服撒满花香。林子里的长蓝尾鸟站在枝头叽叽喳喳，羡慕地向我问好。沟壑两边的夹竹桃看我像

个孩童般快乐旋转，羞红了粉嫩的脸，捂着嘴角笑。

最初，这些金鸡菊在道路两边只有窄窄长长的一带，没有太大规模，更没有像公园里公园里的花朵有园丁除草浇水呵护，它们只是生长在道路两旁的荒地上、沟壑旁，陪伴它们的也许只是风雨、阳光和一片并不肥沃的土壤。然而，它们没有丝毫的萎靡和退缩，扎根荒野贫瘠的土地，烈日炎炎无所畏惧，狂风暴雨依旧挺立。

一岁一枯荣，春风吹又生。年年岁岁，坚强生长，金鸡菊从当初的一小片一小片，到如今的沟沟壑壑蔓延疯狂，逐渐成了大片大片的花海，波澜壮阔，浩浩荡荡，让人心潮澎湃，激情飞扬。

我深深陶醉了，花儿赠与我的，是花儿的魂魄，是阳光的温暖，是自然的芬芳，更是坚忍不拔的梦想。

金鸡菊的花语是积极向上、勤奋拼搏、努力奋斗、充满活力等等。看着这些纤弱而又坚韧的花儿，再凝望着花儿旁边即将变黄的麦浪，我想到了我的父母、我的乡亲、千千万万的农人。他们没有优越的条件，没

有金钱和地位，没有鲜花和掌声，他们只有默默坚守，努力奋斗在大自然馈赠的那片祖祖辈辈耕耘的土地上，把小小的种子播种，心怀梦想，精心呵护，向着阳光，顽强生长，用勤劳和汗水把一粒粒小小轻盈的种子变成沉甸甸的收获和希望。

金鸡菊泛着的光是金色明艳的，麦田泛着的光是沉甸甸的、收获的、厚重的、淳朴的，绿树泛着的光是充满希望的，大自然的一切都赋予我们无尽的力量和明媚的希望。

无论生活赋予我们怎样的土壤，我们都要像金鸡菊那样闻鸡起舞，不辜负时光，心怀阳光，努力生长，用坚韧去耕耘，用乐观来滋养，用不懈去追求，我们的人生才会散发出金色的光芒。

远方，在黄土地上耕耘了一辈子的父母也许还在麦田边挥汗，也许正盼着女儿早归在家门口张望。想到这，我抽身花海，直奔家的方向。

金色的花海、金色的麦浪，为我铺就一条金光大道，一头连着我，一头连着我生养我的故乡和亲亲的爹娘。

记忆中的妈妈

●锦绣小学六（二）班 李佳璇 辅导老师 金辉

如果有人问我，谁是你最值得爱的人？我会不假思索地脱口而出：“是妈妈，是值得我依赖的妈妈。”

“勤劳能干”一词用在妈妈身上在恰当不过了。每次放学回到家里，我都能发现妈妈忙碌的身影，有时做饭，有时洗衣服，有时整理房间。我看在眼里，急在心里，多次想去帮助妈妈，却被妈妈以“你的任务是学习”搪塞过去。记忆中妈妈就是一位不折不扣、任劳任怨、勤劳能干的人。

妈妈的心中只有子女，唯独没有想着她自己。家里吃的，用的，妈妈总是想着优先安排我。那是一个周末的下午，妈妈接我下学时路过烧鸡店，好似从我的眼神里发现了什么，她就停下电瓶车为我买了两个鸡腿，当我把另一个鸡腿劝妈妈一起吃时，她笑着推托说自己不饿。我不想拆穿妈妈的谎言，难道这小小的谎言里，不是妈妈最真实的爱吗？

妈妈爱我，胜过爱自己。清楚地记得，那是一个晚上，我因为没有盖被子，第二天起床时感觉不舒服。妈妈急忙为我测量体温，发现体温接近39℃。她匆忙带着我去医院看病，医生诊断治疗后，为我取了几包西药片。回到家中，妈妈忙着倒水、取药，看着我把药服下，并嘱咐我好好休息，一会病情会有好转的。或许是药物的作用，我在不知不觉中睡着了，等到我醒来时，发现妈妈在我的另一头躺着，刹那间，我的心里酸酸的，母爱让我感激不尽。

妈妈的爱四季如春，她是我记忆中永恒的春天，生活在母爱的春天里，我是人世间最幸福的人。



民政局：加强养老机构安全管理 让老人放心安心

近日，市民政局组织相关部门全面检查养老机构，排查可能存在的安全隐患，为老人们营造一个安全、舒适的生活环境。走进济仁康养中心，消防设施齐全且均处于良好状态，消防通道畅通无阻。食堂的食材新鲜、加工规范，卫生条件达标；电梯、健身器材等设施设备运行稳定。“安全管理是养老机构的工作重点，希望你们能继续保持，进一步提升服务质量和安全管理水平。”检查人员对市济仁康养中心的安全管理工作给予肯定。

我市现有民政服务机构 40 家。全市 36 家养老机构共有床位 3166 张，入住老人 1459 人，从业人员 418 人。2025 年以来，市民政局针对民政服务机构特点，以拉网式排查开局，推动全市民政服务机构安全生产责任“清单化”管理，隐患排查和专项整治“图表化”开展，执法检查“手册化”操作，安全管理“模板化”运行，安全防范“机制化”落实，

有效保障各民政服务机构安全平稳运行，筑牢机构安全生产防线。

强化重点领域安全防护。打通“生命通道”。对全市民政服务机构开展拉网式排查，确保不发生因消防“生命通道”被占用、堵塞影响疏散造成人员伤亡的情况。民政局对全市 40 家民政服务机构全面排查，其中铁栅栏、防盗窗等障碍物均已拆除完毕，共拆除 57 处，清理占用消防通道违规停放车辆 102 辆。排查用电隐患。严查用电安全管理制度，针对线路敷设不规范，用电负荷超额，电源插座数量不足，未设短路保护装置，私拉乱接电线，使用无证、“三无”电气产品、电动车随意充电等问题及时处

理。为加强民政服务领域燃气安全管理、火灾防控和初期火灾处置能力，查找和整改燃气用气安全隐患，民政局联合市消防救援部门组成燃气隐患治理专项督导组，深入养老服务机构开展燃气

安全、消防安全隐患排查。经燃气公司工作人员逐一核查情况，目前 7 家燃气使用机构均已安装燃气泄漏报警器，管线等均符合国家标准，无安全隐患。

提升突发应急处置能力。强化培训，夯实队伍建设。紧盯养老机构消防安全责任人、管理人，组织机构负责人和专职安全员业务培训；推进养老机构消防控制室操作员持证上岗，联合消防救援大队对全市民政服务机构全员进行消防安全专题培训及实操演练，不断提升队伍素质。2025 年以来，开展线上线下授课培训 16 场，参与人数 500 余人。同时，拟真警示演练。市民政局坚持从实战出发，通过“出真水、灭真火”的方式，教育引导养老机构全员掌握灭火器、室内消火栓等消防设施器材的使用方法和应急避险常识。今年以来，全市民政服务机构共开展火灾案例警示教育 138 场，开展消防安全实训演练 188 场。

推进智慧安全管理水平。为有效解决风险隐患发现不了或发现不准、迟报漏报、处理不及时等问题，市政府投入 200 余万元构建全市养老机构双重预防体系，建立汝州市智慧民政综合养老服务中心，围绕民政服务机构安全管理，突出“人防 + 技防”，织密筑牢安全网。整合乡镇敬老院和特困供养中心已有的自动喷淋、视频监控、智慧用电等系统信息，完善报警联动、异常监测等功能，对养老机构消防设施、电气线路、燃气设备开展 24 小时实时监测，及时精准识别出消防、用电用气、体征异常、脱岗缺岗等安全隐患，运用大数据、物联网、人工智能等数字化和智能化监管手段，建立平台主动发现、智能预警、自动派单、快速处理、隐患消除的闭环管理模式，有效破解养老机构安全监管难题，进一步提高机构监测预警能力。

梁杨子

河南出台宅基地新规

自建房可申请不动产登记

村民自建住房原则上不超过三层、通过验收可申请不动产登记、开展闲置住宅盘活利用工作……

为规范农村宅基地和自建住房管理，不久前，河南省人民政府印发《河南省农村宅基地和村民自建住房管理办法》(简称《管理办法》)。

鼓励 盘活村中闲置住宅

《管理办法》指出，在充分尊重村民意愿的前提下，积极稳妥开展闲置住宅盘活利用工作。

允许村民合法拥有的住房通过出租、入股、合作等方式盘活利用。

同时，鼓励各地创新闲置住宅利用模式。村民住宅出租的，出租人和承租人应当依法订立租赁合同，明确双方权利义务。**规定 城镇居民不能到农村买房**进城务工农民在城市里购房落户，要以放弃宅基地使用权为前提吗？答案是否定的。

《管理办法》规定，允许进城落户的村民依法自愿有偿退出宅基地，不得以退出宅基地使用权作为农民进城落户的条件。

村民新增住宅用地应当充分利用原有的宅基地和村内空闲地。村民按照规划另址建房的，应当按照承诺的时间无偿退出原有

宅基地。

退出的宅基地优先用于保障本集体经济组织成员的宅基地需求。

对于城镇居民到农村购买农房、宅基地，和退休干部到农村占地建房，《管理办法》明确说“不”。

业内专家指出，城镇居民、退休干部都不具有农村集体经济组织成员身份，在取得宅基地方面没有法律依据。

要求 一户村民只能拥有一处宅基地

《管理办法》对宅基地面积和住房建设等方面作了明确的规定。

一户村民只能拥有一处宅基地。各地应

当以县为单位根据实际情况制定标准。

村庄规划中应当明确村民自建住房标准，原则上以不超过三层的低层住宅为主；确需建设三层以上住房的，应当征得村集体经济组织或村民委员会同意。

村民自建住房完工后，应当向乡镇政府申请竣工验收。通过验收后，村民可持《农村宅基地批准书》《乡村建设规划许可证》《农村宅基地和村民自建住房(规划许可)验收意见表》以及其他规定的材料向不动产登记机构申请不动产登记。

据河南商报

谜语答案:思将仇报；人；恋。

字字有源

甲骨文像树木，枝叶重叠繁茂的形状，金文大致相同，篆书整齐化，隶变后楷书写作“未”。

本义为繁茂。枝叶繁茂，树叶遮掩，幽暗不明。作否定副词：没有，如“未雨绸缪”(天还没下雨，先关好门窗。比喻事先做好准备)“未卜先知”。

也相当于否定副词：不，如“未可厚非”“未敢苟同”“未必”“未免”“未知”。

还用于句尾，表示肯定与否定或疑问句的省略，相当于“否”，如“来日绮窗前，寒梅著花未？”(请问您来的时候，我家雕花的窗户前，那一株蜡梅花，开了没有)？

由于“未”被引申义专用，本义繁茂便另造一字“蔚”来表示。要注意“未”与“末”的区别。

金文和篆书从木(树)，上面一横指的是树梢所在的位置。隶变后写作“未”。

本义为树梢，如“本末倒置”(“本”字是指树根，“末”为树梢。形容把事物的主次、轻重弄颠倒了)。

由于树梢在树枝的最高处，所以泛指物体的尖端，如“手指末端”(手指的尖端)。

因未处在树梢的位置，所以又有尽头之义，如“穷途末路”“始末”(从头到尾的过程)。

又比喻时间在最后的，如“强弩之末”(末：最后。弩：古代一种发箭的机械。即使是强弩发出的箭，到了射程的尽头也没有力量了)。

又引申比喻为次要的，如“舍本逐末”(本：根本的。末：枝节的。放弃根本的，追求次要的)。

次要的东西必然是细小的，如“细枝末节”“茶叶末”。

又用作姓氏。注意“未”与“末”上横长短的不同。

据北京晚报

谜 语

- 1.醉打蒋门神，复夺快活林。(猜一成语)
- 2.鸡犬不宁的“犬”字去掉一点。(猜一字)
- 3.无限心头语，尽在情丝中。(猜一字)

答案在本版找

养生小技巧

真心鼓励你 多写写“小作文”

这个习惯帮你成为情绪管理大师

近日，年过七旬的吴大伯凭借其独特的“情绪管理秘籍”在朋友圈里小有名气，被大家亲切地称为“情绪管理大师”。吴大伯认为，坚持写作是自己能及时纾解负面情绪的妙招。一遇到开心事，他总是习惯打开笔记本随手记上两笔，遭遇到烦心事，也会静下心来，认真复盘。吴大伯发现，当不好的事情被记录在纸上，它也不过是一团揉皱的废纸。

“当你内心郁闷无处抒发时，提笔写作

确实是个不错的宣泄方式。”心理咨询师张文鑫说，研究表明，书写表达能够显著改善情绪状态，降低焦虑和抑郁水平，降低创伤后的应激障碍发生率，减轻消极情绪的不良影响，改善人际关系，提高个人自我调节能力。心理学将通过书写来探索和表达内心情感、想法的心理干预方法称为“表达性写作”。

写作过程是对事件的重新洞察，“表达性写作”可以让作者站在叙述者的角度，与

自己“事件亲历者”的角色短暂分离，更加客观、深入地思考问题，减少情绪反应。在一项针对焦虑症中学生的实验中，当被要求以第三人称书写冲突事件时，学生们的消极情绪词使用频率明显下降。这种“自我抽离”技术激活了大脑前额叶的调控功能，能给情绪装上“冷静阀”。

很多人担心文笔不好，写出来的内容难登大雅之堂，认为自己缺乏耐心，无法坚持长期写作。因为这些想法，许多人心

中即使郁闷不已，也从未想过提笔抒发。张文鑫表示，这些顾虑都是多余的，自由表达是“表达性写作”的关键。写作内容不限主题、文体和语法，更不需要强制坚持，它只专注于作者的真实感受。无需修饰，即使逻辑混乱、文笔不佳也无妨，重点是诚实面对自己。有时，针对同一主题多次书写，能够更好地观察自己的情绪变化，循序渐进舒缓心情。

据浙江老年报

多知道点

白居易一举成名 全萧拜谒了顾况？

坊间传闻，白居易得以名动天下，是因为他当初曾拿着自己的诗稿，拜谒一位叫顾况的名士。顾况读到白居易诗中“野火烧不尽”等句后，不禁惊叹：“有句如此，居天下有甚难！”从此之后，白居易名震天下。

后世文人对此津津乐道，苏辙便有诗句：“应笑长安居不易，空吟原上草离离”，正是经由历代文人的大力传播，这则轶闻逐渐演变为一则典故。

平心而论，白居易当时的心境，难免忐忑。所幸唐代科举初兴，制度尚不严密，考生尚可通过“行卷”——即投献诗文于权贵——寻求提携，这便成了某种形式的“走后门”。

虽然是一名才华横溢的考生，白居易出于稳妥的考虑，考试前也不得不“走后门”。然而，根据这则故事的说法，当时的他既没考虑走主考官的门路，也不打算攀附公卿权贵，而是直接去拜谒了当时官职仅为六品的顾况——白居易究竟是怎么想的？

白居易一举成名的典故，实则疑点重重，最大的漏洞恰恰源自顾况本人。

幽默诙谐的顾况 生得够早活得够长

与其他诗人相比，顾况有两大特质：其一，生得够早，活得够长；其二，“性诙谐，不修检操”，简言之，“老人没个老人样儿”。

顾况出生于玄宗开元十五年(727 年)前后，仅比杜甫年少十余岁。作为一个主要活跃在中唐

大历年间的诗人，他亲历过盛唐诗坛的辉煌，堪称盛唐遗韵的“活化石”。

当时的文人也正是这样认为的，中唐诗人皇甫湜曾撰文称：“(顾况)歌长句骏发踔厉，往往若穿天心、出月胁，意外惊人语，非寻常所能及，最为快也。李白、杜甫已死，非君将谁与哉？”

皇甫湜这段话中提到一个细节：“歌长句骏发踔厉”，这句话点明顾况以“长歌”见长。他的确更加擅长“歌行体”。唐诗中“歌行体”的代表作，譬如岑参的《白雪歌送武判官归京》、白居易的《长恨歌》等，“歌行体”最明显的特征，就是诗句特别多。

顾况所处的大历年间，诗坛中的代表比方说“大历十才子”，作诗讲究格律严谨、字句精工，更擅长的体裁往往是近体律诗。换言之，顾况虽然是“活化石”，却早已落后于潮流。这或许解释了为何资历深厚的他，在大历诗坛并不显赫。

顾况不受主流青睐，还有第二个原因：他的性格太过诙谐桀骜。《北梦琐言》记载了一个故事：顾况在茅山修道时(彼时他已颇有名望)，常在山中游赏。一秀才途经，随口吟出：“驻马山上阿。”久思不得下一句该怎么写。顾况笑着曰：“何不接‘风来浊气多’？”

顾况开了个有些恶趣味的玩笑，他将秀才诗中的“阿”戏解成了“嗣”，然后才接了这句诗。秀才大为恼火，怒道：“你莫要无礼。”顾况曰：“我是顾况。”秀才惭愧而去。

与同时代的大部分诗人相比，顾况的确更有幽默细胞，为人亦桀骜不驯，即便是与朝廷官员交

谈，也常是这般放荡不羁的态度。因此，他在官场上是十分失意的。

位卑权轻 影响力却不容小觑

顾况最初官职低微，直到唐德宗李适继位(779 年)之后，才升任六品的著作郎——这已是顾况仕宦生涯的顶峰了。

顾况担任“著作郎”的时候，白居易还只是个孩子。一转眼又过了好多年，一说白居易十五六岁，一说二十九岁(为应举之年)，他携诗卷至京城跑关系。白居易的这一行为，即所谓“行卷”——按古书定义：“唐举子先投所业于公卿之门，谓之行卷。”

区区六品官的顾况恐怕还算不上“公卿之门”，那么他有没有资格让白居易专门拜访？答案是肯定的。当时的文人刘太真曾记载顾况家诗会盛况：“八音铿其盈耳，环堵烂而溢目。举国传览，以为盛观。”顾况的朋友包佶，在首描述顾况家宅子的诗中写道：“脱巾偏招相国，逢竹便认吾家。”可见，顾况虽然位卑权轻，影响力却不容小觑。白居易选择拜谒他，似乎合情合理。

但假如白居易当初真的拜谒了顾况，那么新的疑点便随之而来：顾况既曾提携新人白居易，两人有过诗文交流，为何在此后二三十年间，直至顾况去世，双方竟再无私下的诗文往来？难道白居易如此薄情寡义？

白居易绝不是这样的人。根据白居易本人的