

枕着地铁入梦

□梁陆涛

时近午夜,我的枕边隐隐响起“轰隆轰隆”的音响。声音很小,很轻,不致声屏息,几乎听不到。我知道,那是地铁3号线最后一班列车,正从我们楼下经过。近年来,枕着地铁入梦,几乎成了我每个夜晚的常态。

地铁是工业化时代的产物,是现代化大都市的标配。据记载,世界上第一条地铁诞生于19世纪的英国伦敦。1860年,伦敦在帕丁顿的法灵顿街和毕晓普路之间建造了一条地铁。这条地铁长6公里,全线采用开挖回填方式,1863年1月10日通车。因为当时电力还没有被广泛应用,这条地铁用的是蒸汽机车牵引。之后,法国巴黎、美国波士顿、加拿大多伦多、俄罗斯莫斯科等欧美国家城市,和日本的东京、京都、大阪、名古屋等亚洲大都会,也在19世纪末20世纪初相继建造了地铁。

我国开通的第一条地铁是在首都北京,建造于上世纪六十年代中期,1969年10月1日正式投入运营。1979年,香港地铁观塘线开通。到上世纪末,上海、广州也相继

开通了地铁。

进入21世纪,城镇化的进程大大加快,石家庄也在迅速向着现代化大都会迈进。也正是在那几年,南京、沈阳、成都、西安、杭州、哈尔滨等城市纷纷开通地铁,广东的深圳、佛山也开通了地铁。历史进入2012年,人们突然发现,处于石家庄市中心地带的中山路和中华大街,一夜之间同时立起了高高的围挡。围挡上,“地铁让城市更美好”的大幅标语,让来来往往的人们眼前一亮!就在那年9月,石家庄地铁开工仪式在中华北大街二中心站隆重举行;2013年,石家庄地铁在同时申报的7个城市中后来居上,创下了“当年可研批复、当年征迁完成、当年主体开工”的“石家庄速度”;2017年6月26日,地铁1号线、3号线同时开始载客试运营,石家庄的“地铁时代”由此开启!

石家庄地铁的开通,是石家庄城市交通史上的一件大事,也让石家庄这座城市平添了一道现代化城市的别样风景。那几年,我的乡亲们进城来串门儿,大都会去坐一坐地铁。我的一位年轻时走南闯北的老亲戚,还专门让

我带他坐着地铁1号线转3号线,到火车站宽阔的广场上溜达了两圈,结结实实过了一把瘾。

为了保存石家庄人的家园记忆和石家庄的历史文化,石家庄地铁的站点,尽可能多地保留了老城区的一些地名、村名,如东里、孙村、塔冢、留村、白佛、谈固、北宋、塔坛、元村、柳辛庄……老石家庄人坐在地铁列车上,听着这些曾经居住生活了几代人的熟悉的地名、村名,变成了地铁站名,过往的一情一景,总会在心头荡起层层涟漪,久久难以平静。

目前,石家庄地铁1、2、3号线早已开通运营,4、5、6号线正在热火朝天地加紧建设。更多朋友会头枕着城市地铁酣然入梦,也能坐上舒适便捷的地铁来购物,来游玩,来散心;或者是直达机场火车站,乘飞机,坐高铁游走中国,游走世界。而且因了这地铁,我们这座城市紧紧跟上了时代的脚步。楼高了,街宽了,人们的谈吐举止文明了,现代化都市的气息越来越浓了。

(作者:石家庄市居民)

我的新年愿望

□郭军峰

时光清浅处,一岁一安然。2024年已经结束,匆匆又一年。回眸这一年,我慢慢学会了用一种凝重而从容的姿态面对生活:按时长大,按时变老……新的一年,我愿自己生活风平浪静,柳暗花明;三分惊喜,七分尽兴;我愿出走半生,归来仍然少年;我愿浮华遍身,初心未曾改变。深话浅说,长路慢走,愿所有美好与温暖如约而至。新的一年,我愿不辜负自己,不将就生活。

新年,我希望自己一如既往地阳光爱笑。在网络上,QQ流行的时候,我曾几度变换网名,后来接受了一位朋友的建议:你爱笑,性格也好,干脆就叫爱笑哥哥吧!就这样,“爱笑哥哥”一直用到今天。爱笑,是上天给予我们最幸福的回报。它与年龄无关,与老幼无关,余年,是一个做减法的过程,减去浮躁,减去奢望,减去无谓的烦恼。好吧,那就永远爱笑吧!我是一个不愿意别人看到我苦恼的人,我总爱把自己最阳光最灿烂的一面送给周围的朋友与同事,就算不开心,我也不皱眉,我想我没有理由让身边的人因为我而不快乐,虽然我永远不知道谁会爱上我的笑容,但我肯定知道谁都会讨厌我的幽默。

新年,我希望自己一如既往地爱惜身体。到了这个“上有老下有小”的年龄段,健康更为重要。健康是一个人最重要的底牌。有一天你辉煌了,一定要有个

好身体,才能享受人生;有一天你落魄了,还得有个好身体,才能东山再起。也许为了生活,我们都无法免于奔波和忙碌,但无论遇到再大的困难,承担再大的压力,都要记得照顾好自己。拥有健康的身体,才有强大的底气,去追求你喜欢的生活,去庇护你爱的人,去过你想要的人生。愿你想要的都拥有,得不到的都释怀。愿我们都能用简单的心态,过简单幸福的健康生活。这一切的前提是有一个好身体,所以要爱惜自己,珍惜健康。

新年,我希望自己一如既往地乐观。我一直在对自己说,心小了,所有的小事就大了;心大了,所有的大事就都小了。事情想不通的时候,给自己一点时间,或许过两天你就想不起来了。是啊,花不会一直开,但一直会有花开,给心灵松绑,让精神愉悦,因为人终究需要一种精神;寻常的灯火,平凡的生活,简单地爱,真心地疼,一丝温暖,一生安宁,生活不过如此,幸福也不过如此。一切想开了,你就能拥有一份好心情,拥有了好心情,也就拥有了自信,继而拥有了年轻和健康,对未来生活充满向往,充满期待。只要你把生活看作一门艺术,不管是豪放的画笔,还是细腻的雕刻,你都会感受到一份清闲、一丝深悟、一丝慰藉。

新年新岁,新岁新气象,知不足而奋进,望远山而前行,愿我们不负这似水流年!

(作者:石家庄市裕华区居民)

冬日的热汤面

□刘学成

冬日寒冷,冷空气笼罩着城市的大街小巷。每到这个时节,上学的孩子们便颇受折磨,尽管被绒衣、棉服层层包裹,但是寒气总能找到入侵的端口,恣意释放冰冷的能量。为保障孩子的热量需求,我坚持每天清晨都在家烹饪早餐,并且时常根据她的口味变换菜品类。我始终坚信,软烂热乎的家常饭对于抵御严寒有着绝佳妙用。

在诸多的早餐品类中,孩子最喜欢的却是热汤面,每次都能吃得津津有味。谈到热汤面,我与它有着深厚渊源。初中时,我就读于私立中学,为了统一教学进度,学校要求所有学生必须在校上晚自习。因此,我每天放学时便已临近深夜,其他季节还好,气温适宜,偶尔还有尚未歇业的店铺亮着灯光,指引我的归程。然而每到冬日,店铺歇业较早,我迎着寒风走在寂静漆黑的路上,体表的冰冷与内心的孤独相互交织,每时每刻都备受煎熬。当我回到家中,浑身上下早已冰冷麻木,仿佛所有毛孔都被灌满寒气。

未过多时,母亲便会为我端来一碗热汤面,柔软的面条均匀地散在热汤中,弥漫着咸盐、碱水与面粉混合的馨香,鲜嫩碧绿的菜叶浸润其中,犹如夏日荷塘的伞盖,两颗圆润饱满的荷包蛋点缀其间,瞬间令我食欲大增。此时,饥肠辘辘的我哪能抵抗这般“诱惑”,顷刻之间“风卷残云”,将整碗热汤面送入胃府,顿时寒气全消,血脉通畅,浑身涌动着炙热的暖流。

现在我也按照母亲的方法煮面,配菜比以前更加丰富,不仅有白菜,还有西红柿、南瓜和各种青菜。我先在锅中倒入食油,油热后将葱段爆出香味,再倒入切好的配菜,翻炒出香味后加入咸盐等调味,加水煮至沸腾,随后将干面条均匀地放入其中,交由时间进行转化,成就一份朴实无华的美味早餐。

除了煮面方法,如何精准地把握时间与火候,我都尽量和母亲保持一致。当初母亲能在我归家不久便将热汤面做好,得益于她对烹饪环节的反复调整,既要让我适当休息,又能保障最佳滋味,一切恰到好处。现在我也逐渐掌握诀窍,在孩子洗漱以后及时将热汤面做好并端至餐桌,保障她的就餐体验。三代人对于一碗面的相似情感,或许有基因中味觉密码的影响,但我更坚信那份彼此牵挂的亲情才是最重要的因素。

冬日喝碗热汤面,暖胃又舒心,慰藉了我们清冷的肠胃,同时将家人之间的情感羁绊融汇于斯。韶华易逝,它见证了尘世流年的世事变迁,传递了普通百姓的真情暖意,亦是以无声之言撰写了一段独属于人间烟火的温情故事。

(作者:沧州市运河区居民)

越跑越轻盈

□张叶

关于运动,非常喜欢列夫·托尔斯泰这句话:“一个埋头脑力劳动的人,如果不经常活动四肢,那是一件极其痛苦的事情。”

几位女同事聊天,也纷纷感叹,长期坐办公室,人到中年,肩酸腰疼颈椎病,赘肉还越来越多,真是岁月不饶人。而我因为得过一场不大不小的病,认为身体在走下坡路,出门即戴口罩、帽子,爬楼气喘吁吁。我有点不甘心:难道今后的人生就要这么度过?

恰逢这段时间,老家的舅妈因为家事,常给我发微信,告诉我她今天收了两车大白菜,一棵一棵搬上车,正打算开大三轮车去卖;明天和点水泥把院墙补补……而我舅妈已经六十岁了,做事依旧风风火火,好像有使不完的力气,让我深受感染。

我离六十岁还很远,又岂能就此服输?既然“生命在于运动”,我决心动起来,换一种生活方式——每天晨跑。现在是冬日,往年冬天早晨每每都犯“起床困难症”,节假日恣意享受“难得的慵懒时光”,自从手机智能化,更是常常躺着刷视频,如此下去,又有几人不会出现“亚健康”呢?

第一天晨跑,我五点多就起来了,外面还漆黑一片,但小区外的马路上灯光璀璨。我一下楼就风一般地奔跑起来,但几秒钟之后就累得上气不接下气,只好改为走路。第二天黎明,闹钟准时响起,我犹豫了一下,还是迅速穿衣下楼。有了昨天的教训,我先活动四肢热身,再从慢跑开始。随着速度的加快和路程的延长,我的呼吸越来越急促,几乎坚持不下去。但想起中学时,体育老师说过,跑步时,深呼吸,熬过最难受的阶段,接下来就会渐入佳境。我放慢速度深呼吸,过了几分钟,果然有一种“苦尽甘来”的感觉。黎明的风景逐渐清晰起来,往西看是澄澈如水的曙色,楼群宁静;往东看则是一片越来越灿烂的朝霞。学生骑车匆匆赶往学校,生意人也早已在路上……莫道君行早,早起才能捕捉到这些充满生机活力的瞬间。第三天起床,小腿有些酸痛,但我没有打退堂鼓,还是麻利地穿衣换鞋,奔赴一个崭新的黎明。

一段时间下来,发现困扰了自己几个月的失眠没有了,上楼时也不再“举步维艰”,身体变得轻盈而有力,又可以像从前那样健步如飞了。

(作者:石家庄市桥西区居民)

服务信息

◆微信办理 wb99ok
yzwb_36524
◆广告咨询 8862 9347

唐山海港经济开发区有限公司(统一社会信用代码:91130294MA7MFGF86J)公章丢失,特此声明。

红马甲疏通高压清洗
专业上下水电,暖气
安装维修 15832176896