

平常日脚

今年春节,新冠肺炎疫情蔓延,让人猝不及防,早已习以为常的生活,被瞬间改变。“有一种安全叫家里蹲、有一种健康叫不出门、出门戴口罩、尽量少串门、无事免去公共场所……”朋友圈、社区微信群、亲属微信群里,类似信息一天能收到几十条。以往并不觉得平平淡淡的日子珍贵,可一旦失去,分外怀念。

平常日脚,想走就能随意走走。早晨到公园走走,边走边活络活络筋骨,看到有人在唱歌、跳舞、打太极。看着看着自己也会跟随着“走两步”“吼两声”。吃过早饭到菜场走走,买些家人喜爱吃的菜,回家当“马大嫂”;若需买东西就到附近商场走走,挑选需要用的食品、物品。傍晚在小区走走,可以一个人走走,也可以和妻子、邻居结伴走走;可走走停停、走走看看,遇见熟人打个招呼,扯扯家长里短。疫情来了只能宅家,在房间、客厅、卫生间“小圈子”里走走;走着、走着,就会想起那些随意行走的平常日子。

平常日脚,想吃啥就能随意吃啥。想吃馄饨、小笼馒头就上小吃店;想换口味,就与老伴到附近饭店点上“三菜一汤”。或者约几位好友小聚,可以由一个人点菜,大家品尝,也可以每人点一两个菜,满足各人口味。可以是某人请客,众人享受;亦可AA制,新潮一番。每次小聚结束,会约好下次去哪里、准备吃些啥。疫情来了,餐饮行业停摆了,每当想换换口味或与好友小聚

时,就会想起想吃啥就能随意吃啥的平常日脚。

平常日脚,想和人聊聊就能随意聊聊,小区内的邻居相遇可以站着聊聊,也能在小区的公共长凳上坐下侃侃山海经。想和好友扯老空,就约上三五知己到公园喝茶、打打牌,边玩边聊“家事、国事、天下事”;或相约三五好友到梅园、蠡湖公园、渤公岛玩玩,边走边聊边拍风景照,发发朋友圈。人需要交流,需要朋友,少年、青年、老年都一样。生活,除了柴米油盐,还有亲情友情。疫情迫使亲友不能见面,见面亦戴着口罩不能尽兴交流,虽然宅家也可以微信聊天,但总感觉与“面对面”交流比失了亲切,让我不由想起那些想随意聊天就能随意聊天的平常日脚。

平常日脚,就是能自由自在随意“走走”“吃吃”“聊聊”,这就是一份实实在在的“人间烟火”。

我们每天关注本地、本省乃至全国、全球的疫情消息。不断攀升的新增病例让人忧心忡忡,当一支又一支医疗队奔赴武汉,医务人员冒着被病毒感染的危险奋战抗疫一线救死扶伤,那温暖瞬间又让人感动不已。当看到患者一个接一个治愈出院,我们悬着的心感到了安慰。

如今生活回归原来的轨道,但我们懂得了珍惜,因为切身体会到什么叫“身在福中不知福”;幸福其实很简单,平常日脚就是福,这就是疫情带给我们的一种感悟和收获。

(徐森宝)



涂涂画画 生活添彩

疫情期间在家学画画,也是件开心事。看到别人拿起笔没几下就能画出一幅画,心向往之。记得小时候斜对门住有一画家,常和我们聊天,他的博学令我仰慕。

几十年过去了,年届六旬也没与画画结缘。退休后到图书馆看到素描、油画、国画等书籍,忍不住去翻翻,于是借了《美术基础课堂》《一日一画素描入门》等几本回家看看,边看边学,“依葫芦画瓢”,从临摹头像和人的肢体开始。

一次我画一个人的头像,开始并没多少感觉,就是简单的头像轮廓而

已,当把眼睛画上的那一刻,画面有了活力,顿时想起“画龙点睛”这个成语。把眼珠画在眼睛正中,或往右、往左,整个画面会出现不一样的情景,表现出或喜或忧不同的表情。这时又想起“眼睛是心灵的窗户”这句话。所以我认为学画画,特别是画人像时,画眼睛很重要,因为“心灵窗户”决定着整个人像画的成败。

画素描只要一支笔、一张纸就能操作了。疫情期间常常站在阳台上,眺望窗外的景象,进行绘画练习,久而久之,成了生活情趣。

(盛国平)

挥毫泼墨 怡然自得



健身休闲的方式有很多,我最感兴趣的是每天抽出一两个小时练书法,在安静的书房中手执毛笔,屏气凝神、泼墨挥毫,一抒胸中豪气。

中国文字的点画、结构和形体变化都很微妙。各种书体的写法,不同的章法布局,或俊秀俏丽温文尔雅,或气势豪放行云流水,无不给人以美的享受。练习书法不仅能感受书法之美,还能修身养性。

宋代诗人陆游说:“一笑玩笔砚,病体为之轻。”意思是练习书法,笔下生力、墨里增神,有利于防治疾病、强身健身。练习书法与气功的“三调”(调身、调神、调息)非常相似,古人云“作书能养气,也能助气”,练字时,须绝虑凝神、全躯启动,力送笔端、注于纸上,抒胸中气、散心中郁。这样,

对身心都有一定调节和锻炼作用,久而久之,可使人灵性焕发。

练书法的过程中,通过线条艺术之美在和谐中养气、提神、聚精,是意念的修炼,是和谐的营造,是生命潜能的开发利用,自然能使人精力充沛。

练书法要头正、臂开、稳脚。笔运于指,指运于腕,腕运于肘,肘运于肩……整个过程,酷似打一套太极拳。每当端坐案前,置古人碑帖于上,揣其笔法,体其笔势,临池挥毫,必然尘虑顿消,神思归一,心绪为之松弛舒畅。几年书法练下来,我的精神愈发饱满。特别高兴的是,失眠症状消失了,右臂严重的酸痛麻木也好转了。特别是练书法多为站立书写,这样就避免了久坐带来的颈椎、腰椎等疾病。

(郁建民)

“精神养生”百病不来

元代朱震亨的《丹溪心法》有言“琴医心、花医肝、香医脾、石医肾、泉医肺、剑医胆”,说的就是“精神养生”。

美妙的琴声,人听了心旷神怡,可以养心。鲜艳的花朵,人看了心旷神怡,利于养肝。扑鼻而来的香气让人味觉顿开,可以养脾。针灸按摩,通体舒畅,可以养肾。泉水瀑布,空气清新,可以养肺。舞剑锻炼,勇敢果断,可以养胆。揭示出人体五脏的养生之道,可谓既经典又凝练。

中医经典《阴阳应象大论》中说:“故喜怒伤气,暴怒伤阴,暴喜伤阳。厥气上行,满脉去形。”人的情绪易受环境变化影响,进而产生不同反应,对人体健康造成不同影响。西蒙顿是美国著名的医生,他用自己编制的“精神想象操”来治疗自身的重病。他闭目静坐,放松身体,倾听悦耳的钢琴曲,想象森林之中空气清新、小鸟鸣叫、花儿芬芳、泉水叮咚……一年之后,他奇迹般痊愈了。

笑口常开,青春常在;说说笑笑,通通七窍。心胸里头能撑船,

健康长寿过百年。千保健,万保健,乐观方才是关键。一日三笑,人生难老;一日三恼,不老也老。常乐常笑,益寿之道。房宽地宽,不如心宽。治病必先治神,药疗必先心疗。心乐为良药,神伤致骨枯。

苏东坡十分重视精神的保养,他闲暇之时常观赏“碧玉碗盛红玛瑙,青盆水养石菖蒲”。观赏悦目怡人的景象,是苏东坡的一大乐趣。他曾作一养生处方:“正当逛走捉风时,一笑看诗百忧失。”这张养生处方的药就是“笑”和“看诗”。笑虽不能真的年轻十岁,却反映出了情绪与身体健康的关系。苏东坡深谙此道,他曾在一首词中说“谁道人生无再少?门前流水尚能西,休将白发唱黄鸡”,表现出乐观向上的人生态度。“九死南荒吾不恨,快游其绝冠平生”,他被贬放到崖州(今海南岛)时,还到处游览,以饱眼福。

碧玉碗,红玛瑙,石菖蒲,“精神养生”,百病不来。

(宋子伟)

梁溪区人民政府关于房屋征收决定的公告

因威孚地块旧城区改建项目(国土)建设需要,区政府决定对项目范围内国有土地上的房屋实施征收。根据《国有土地上房屋征收与补偿条例》(国务院令第590号)、《无锡市国有土地上房屋征收与补偿办法》(锡政规〔2011〕第3号)及相关规定,现决定征收下列范围内国有土地上的房屋及所有构(建)筑物,国有土地使用权同时收回。现公告如下:

一、项目名称

威孚地块旧城区改建项目(国土)。

二、房屋征收范围

国土住宅:枫棚间1号、枫棚间2号、枫棚间2-1号、枫棚间3号、枫棚间4号、枫棚间5号、枫棚间5-1号、枫棚间6-8、枫棚间8-1号、枫棚间8-2号、枫棚间9-1号、枫棚间10号~49号、枫棚间15-1,枫

棚间28-1、枫棚间29-1,枫棚间31-1,枫棚间33-1、枫棚间39-1、枫棚间44-3。鲍巷140-1,德溪路136号~138号,德溪路140号~163号,德溪路141-1,德溪路144-1,德溪路147-1,德溪路162-1,德溪路165号~168号,德溪路168-1,德溪路172号,德溪路174号178号,德溪路179-201~179-204,德溪路180-101~180-103,德溪路181号~193号,德溪路187-1,德溪路187-2,德溪路187号旁,德溪路188-1,德溪路190号后门,德溪路195号~214号,德溪路195-1,德溪路201-1,德溪路204-1,德溪路206-1,德溪路214号,德溪路214-1,德溪路216号~219号,德溪路221号,德溪路351号,德溪路351-1-101~351-1-704,德溪路351-2-201~351-2-703,德溪路358号

~359号,锡山新村37-1,锡山新村60号~70号,锡山新村60-1,锡山新村70-1,锡山新村70-2~70-4,锡山新村71号~82号,甘棵弄1-1~1-7,建业路22号~24号,建业路26号,荣家头105号,孙家桥1号~23号,孙家桥27号~29号,孙家桥35号,孙家桥39号~40号,孙家桥39-1,孙家桥42号~47号,孙家桥50号~53号,孙家桥58号~60号,孙家桥151号~152号。

非住宅:枫棚间26-6号,枫棚间50、51号,德溪路(无锡市上嘉建筑有限公司),德溪路159号对面,德溪路174-1,德溪路215号,德溪路217-1,德溪路350号,德溪路354-1,德溪路368号,建业路(迎龙街道派出所迎宾社区警务室),建业路17号,建业路18号,建业路20号,建业路21号,建业路23

号,建业路25号,运河东路102号,运河东路118号,运河东路138号。

上述均含征收范围内的所有门牌及构(建)筑物,门牌如有出入,以征收范围图确定的范围为准。

三、征收补偿方案:见附件。

四、签约期限:

自房屋征收决定公告之日起3个月。

被征收人对本征收决定不服的,可以自本决定公告之日起60日内申请行政复议,也可自本决定公告之日起6个月内依法提起诉讼。

特此公告

附件:威孚地块旧城区改建项目(国土)房屋征收补偿方案

无锡市梁溪区人民政府
2020年5月12日