

情趣·健康桥

吃早面

| 张振楣 文 |

吃面是个长久的话题。常有人问我：哪里的面好吃？我往往一脸茫然，答不上来。其实，这也是我自己的困惑。明天去哪家店吃面？绞尽脑汁，仍没有满意的答案。

面店开了不少，但要吃上一碗好面，并不那么简单和容易。有特色的面店、吃了再想吃的面店，难找，难求。

喜欢吃面的人，常认准一家相对中意的面店，成为该店的老常客。我一度也是如此。但世事多变，城市改造加上种种原因，面店也在变化，你方唱罢我登场。于是东奔西跑，寻找替代的面店。经得起挑剔的面店不会很多，偶然吃到一碗好面，甚至会欣喜若狂。

顾客找面店，面店找顾客。永远没有完。

言归正传。今年上半年从南方回锡，当晚头等大事，就是明天早上到哪里吃面。习惯了柔滑、松弛、清鲜见长的各种粉汤，希望有一碗好面，能减少回到江南吃不上粉汤的遗憾。

突然想起，锡惠公园里的功德林素面，汤浓、油水足、有素饌的鲜香味，去年留下印象还不错。到公园吃面，还可顺便锻炼身体，去茶室喝茶，与老友聊天。一举而多得。

第二天早上，兴致勃勃到了公园。想不到，素面店已关

门不再营业，是否搬家等情况，问讯都摇头不知。如同被当头一击。期待中的素面没有吃成，计划全部落空，还面临吃早饭等一连串难题，简直不知所措，十分懊丧。

当然不是非吃素面不可，而是素面的口味比较适合我。再看附近东吴面馆等几家，不是停业，就是质量太一般，不吃也罢。

于是，早上的吃面，成为一桩心事。简单点，跟着网络走也可以，网上的宣传，弄虚作假还不至于，评价过头难免，总觉得不那么靠谱。一些美食栏目，倒不一定故意夸张，而是主持人美食修养欠缺，说不出这家那家真正好在哪里。

有人介绍，在大丁路上新开一家鸿兴面店，可以试试。于是步行20分钟，来到这家装修较为新潮、环境整洁的新开店。对环境我从不挑剔，认的是味道。与其他面店不同的是，这里姜丝免费，另有腌菜和黄豆芽两种小菜也是免费。

免费不能代替品质，经济实惠属于另一个评价体系。要了一份免费的姜丝，点了素鸡面。但见面端上来，碗大，汤宽，喝一口汤，味道还可以。腌菜味道浓郁入味，咸中带甜，与面条同吃，增添了面的鲜美，使整体感觉得到提

升。

吃完面似有回味，回味什么？回味腌菜的好味道。佐餐的腌菜，成了这家面店的特色，或许是经营者始料未及的。至少对我来说，记住的是腌菜，面汤的味道平平，及格而已。

想起有次去朝阳菜场买菜，吃过菜场附近的上马墩面店，留下的印象是味道不错。为了进一步验证和对照两家的优劣，吃过鸿兴面店后第二天，我又去了一次上马墩面店，点了一碗素鸡面，进行比较。

上马墩面店多年前以菜包子出名，门口常要排队，是家老店了。店堂陈旧，环境较差，但对我来说无所谓，关键是味道。仔细品尝的结果是，与昨天的鸿兴相比，两家的素鸡浇头打个平手，难分高低。而面汤的滋味，眼前这家要浓厚一些，鸿兴的汤，要清淡些。再看价格，两家基本持平。

半年多来，从近到远，尝了不少家面店，满意的确实难找。质差价高的，却遇上好几家。无锡的阳春面，是最简单的，又是最受吃客挑剔的。吃面人都心中有数。

街上的早点，千姿百态，任人选择。但没有一种可以代替一碗阳春面。在众多的早点中，阳春面是一个传奇。

语丝·五里湖

心灵下午茶

| 邵玉田 文 |

每天下午，是我“心灵下午茶”的时光。左手书香四溢，右手紫砂烹茗，浸润其间，乐此不疲。

今天没有上电脑，我打开了一本刚刚拿到手的新书《关注第一课堂》。书的封面上一幅水粉画，是一位母亲驮着年幼的孩子，举着篮球，向着路边一棵树的树枝做成的圈网去“投篮”，身边站着一女孩，在比划和鼓勵着小弟弟，勇敢地投出他手中的球……

画的下面，有一行字：“习惯、性格——父母给孩子的最好礼物。”

凝视着书本，马上反应过来，想起了前不久在《光明日报》上读到的一篇调查文章《亲子阅读，共沐书香，陪伴成长》：“家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，要给孩子讲好‘人生第一课’，帮助扣好人生第一粒扣子。”

调查文章中说：“万家灯火时的书桌前，孩子与大人相互依偎，感受着角色朗读的快乐……书为孩子们的世界打开了一扇窗，而‘亲子阅读’则成为他们与世界联通的重要桥梁。”

一边是沈茂德校长的《关注第一课堂》，一边是媒体《亲子阅读，共沐书香，陪伴成长》的调查文章，此时此刻，感觉冬天的整个房间温暖如春；感觉室内空气清新，心情特别舒畅，更是从内心深处对于《关注第一课堂》的作者沈茂德先生多了一份崇敬之情。

急不可耐，迅速将书本打开。

“家庭是学生的‘第一课堂’”“家长是孩子永不退休的班主任”“父母要做好第一任老师和永远的班主任”“要相信‘每一个孩子都是一座金矿’”“要相信孩子有无限的发展潜能，要赏识他，发现他的长处”……

家庭教育，一个“老生常谈”的话题，沈校长用扛鼎之笔力进行个人“创造”，句句经典，蕴含哲理，既指点迷津，又温暖人心。

沈茂德先生原是江苏省天一中学校长，现在是无锡狄邦文理学校中方校长。沈校长自诩“农夫”，躬耕于教育四十年，初心不改，将自己全部精力都放在他所挚爱的教育事业上。

《关注第一课堂》分七个章节，具体有：《给年轻父母的一封信》《我们相信：最真实的素质教育，正潜在在每天的“家庭课程”中》《我们相信：好妈妈，才有好孩子》《我们相信：有一种事业叫父亲》《给年轻父母的八条教育忠告》等。

中国儿童中心党委书记、中国家庭教育学会副会长丛中笑先生在《关注第一课堂》序一中，特别提到：“本书分为七个章节，从给年轻父母的一封信开始，提出五个相信，最后以给年轻父母的八条教育忠告结束。构思很新颖，内容有针对性，又很实用。”

丛先生还说：“沈校长边提问题，边讲道理，边给方法，思绪连贯，一气呵成，让人读起来就放不下。”而且“沈校长思路开阔，视野宽广，不拘泥一个时段、一个空间，列举的实例栩栩如生，讲的道理言简意赅”。

读着读着，怦然心动，情不自禁，联想起了“一门父子三词客”的一段佳话。

记得那年我去四川眉山。众所周知，眉山是诗人苏轼的出生地。据说为了培养苏轼兄弟，其父苏洵颇费了一番苦心。他不是逼迫孩子读书，而是在他们玩得高兴的时候，故意躲在旁边偷偷看书。当这两个孩子跑来问他在干什么时，他故意把书藏了起来，脸上还做出不愿意让他们知道的表情。苏轼和苏辙很好奇，于是就趁苏洵不在家的时候，悄悄地从书房里把书“偷”出来，津津有味地读个不停。从此他们养成了热爱阅读的习惯。后来苏洵又告诉他们“士生于世，治气养心，无恶于身”，培养他们树立高远的志向，指导他们写文章，引导他们读《春秋》《论语》等书。

果不其然，后来欧阳修称赞苏轼“文章独步天下”。从此，苏轼走出眉山，逐渐扬名天下。

《关注第一课堂》这本书里收藏着孩子的未来。“心灵下午茶”结束时，我打开了“明月几时有”的配乐朗诵，有一种南方古典生活的缓慢。

在最深情的时刻，慢下来，是前人人内心绚烂的秘诀，也是写出好文章的不二法门。

我以为：润物细无声，家庭教育，亦同此理。

众生·人民路

心安新疆是故乡

| 袁勇 文 |

惊风飘白日，光景西驰流。时间的齿轮不断啮合着援疆工作的碎片，记忆的影像不断回放着春夏秋冬，分别的惆怅不断冲击着伤感的心。

在白雪皑皑春寒料峭新疆的春，援疆人带着赤子之心奔向了兵团。兵团是什么？兵团干什么？兵团有哪些人？这些最初踏上这片土地时的疑惑，在援疆工作的过程中早就有了答案，这答案已深深镌刻在援疆人灵魂深处，援疆人成了兵团人。

那一群从风雪中走来的老兵，那一群像白杨一样挺立在边防线上的老兵，那一群徒步穿越死亡之海的老兵，那一群对着将军雕像报告的老兵，那一群肌肉隆起露着褐色皮肤奋力犁地的老兵，成为了每一个援疆人心中永远的丰碑。援疆人不管走多远，他们都会说：一次援疆行，一生援疆情，援疆人会永远挂念大美新疆，援疆人的脉搏与大美新疆一起跳动。

在花儿在枝头怒放新疆的夏，援疆人就像一只只蜜蜂，在机关、基层与兵团人一

起忙碌，在兵团精神的滋润下，援疆人把爱国落实在行动中；在老兵精神的感召下，援疆人把奉献写进了工作。兵团精神、老兵精神融入了援疆人的灵魂和血液，培养着援疆人的信仰之基、奉献之基，援疆人深深感悟了新时代兵团精神生生不息的伟大力量，更加坚定了援疆人不忘初心对党忠诚的信念。

当胡杨树在枝头慢慢金黄的时候，读万卷书，行万里路。援疆人领略了浪漫的西域风情，体验到祖国边疆的壮丽山河、独特的风土人情，切身感受了多姿多彩的民族文化。浪漫的那拉提草原，有美景，更有故事；赛里木湖深蓝的水是大西洋最后一滴眼泪；喀纳斯不仅有水怪的传说，更有美丽的风景；一天走过春夏秋冬的独库公路；五百多公里塔克拉玛干大沙漠的风景；和田的美玉，喀什的民族风情，吐鲁番的葡萄，哈密瓜，阿克苏的苹果，若羌的枣，这一切都让援疆人对新疆有更深的了解，援疆人深深理解了地大物博

的真正内涵，切实感受了“新疆是个好地方”的真实，“有机会一定还来新疆工作”成为每一个援疆人向往的梦。

当雪花飞舞在天山南北的时候，援疆人的行李装着不忍分别的情谊，一次次放进去，一次次取出来，因为新疆有了我们割舍不下的事业，有了我们血肉相连的亲人。分别的情绪一再被压缩。对援疆人来说，援疆的时光，说短也短，短得来不及播种更多的梦想；说长也长，长得足以让援疆人用一生去怀念守望。蓦然回首，每一种情谊都弥足珍贵，每一种情怀都让人感动。援疆经历，是援疆人人生历程中最浓墨重彩的一笔，援疆经历是新疆馈赠的精神洗礼，是援疆人坚定信仰、铿锵前行的动力，感恩大美新疆、感恩兵团精神。

分别的泪水，顺着鼻翼修成的沟渠，跌落在大美新疆的热土上，化作深深的愿景：愿大美新疆更加美丽，愿兵团在西部边陲绽放更美好的前景。