

明镜特稿

在这里，找到失去的幸福

——石家庄市新华区“阳光益家”的故事

文/图 刘然 李方



走进石家庄市新华区西北部的天苑社区，映入眼帘的是整洁的道路、完善的设施、欢乐的气氛。小区里学校、超市、邮政储蓄一应俱全，俨然是一个“五脏俱全”的小型社会。

在社区管理人员的引领下，我们径直来到一个特殊的大家庭——“阳光益家”。在小区文化广场的北侧，“崇尚科学、珍惜生命、远离邪教”的永久性标语十分醒目，广场一侧陈列着反邪教警示教育橱窗和展板，“阳光益家”就坐落在这里。

这里是心灵的港湾

在“阳光益家”的活动档案中，一张集体过生日的照片引起了大家的兴趣。

照片上的主人公是一对老年夫妇——唐天和侯雨。老两口前些年曾误入法轮功邪教组织，后虽然在基层组织的帮助下脱离了邪教，但这段刻骨铭心的经历给两位老人心灵上带来的伤害却始终难以熨平。平日里，他们虽然不愁吃穿，但却心态冷漠，性格孤僻，很少和邻里们来往，尤其不愿提及那一段令人伤心的被骗经历。“阳光益家”的志愿者们知晓了这一情况，便主动邀请夫妇二人参加“阳光益家”的各种活动。此后的日子里，剪纸小组、社区锣鼓队、舞蹈队、中老年合唱团等多个兴趣组织、多次公益性活动中，都留下了老两口忙前忙后的身影和发自内心的欢声笑语。从此，孤独、自闭再也不为夫妇二人所拥有，他们终于找到了可以依靠和停泊的心灵港湾。为了鼓励和庆贺他们重新找回了幸福，老唐生日那天，志愿者们就在这里给他们过了一个简朴而又隆重的生日。

海外博览

美国人眼中的「神韵」演出

近年来，境外法轮功邪教组织为扩大影响、宣扬邪教、募集资金，编导了名为“神韵”的所谓“新年联欢晚会”，并开动其反动宣传工具，标榜其为“传播五千年中国文化”。事实又是怎样的呢？且看曾经观看过“神韵”演出的美国人是怎么说的。

2014年1月14日，美国媒体“俄勒冈人”网站登载了评论员杰米·海尔的评论文章。文章指出，“神韵”艺术团以“北京不想让你观看的演出”为噱头，并标榜是“穿越五千年中国文明的非凡之旅”，这些似乎很能吸引美国人，但它却专注于法轮功自己的大纪元网站对其演出的反馈，在华丽美服之下掩盖的是法轮功的政治、宣传和媒体信息。

丹尼尔·霍华德是一位硅谷软件工程师，曾发表文章对“神韵”评价：关于法轮功的内容实在令人反感。文章说，神韵以复兴五千年文明的宣传吸引了我，不过演出中的舞蹈，表现的是法轮大法在天安门广场示威抗议，尔后中国警察刚出来打了几个人的头，一场大的地震就开始袭击北京，这是什么乱七八糟的，然后天神降临拯救了北京，一切都复原了，除了人民大会堂！我总算明白了为什么就算是最通情达理政府也不会对这种表演充满热情了。

Shay是夏威夷大学在读博士，她发表文章称：看了“神韵”演出，我想把付的钱拿回来，演出没有任何亮点，整套演出就是同样动作一遍又一遍的重复。我很快厌烦了，剧间休息时溜了出来，而且坐在我前面、后面及两边的观众也在中场休息时离开了。

美国纽约州布法罗新闻网艺术评论家科林曾撰文指出“神韵”演出是法轮功宣传和募集资金的工具。文章称，为了确保“神韵”演出信息毫无干扰地传播出去，其幕后宣传者采用了一些违背道德的方法，还有法轮功在“神韵”的广告宣传上极其厚颜无耻，从一开始就打算欺瞒那些花费120美元来看演出的人。

(于亮摘编)

这里是事业的起点

一个人心灵上的安宁与幸福，是精神生活的最高层次。可还有一些曾被邪教骗得生活十分拮据的群众，“阳光益家”能为他们提供些什么帮助吗？听了我们的疑问，工作人员又随手从档案中找出了另一张照片。照片上的主人公叫于兰，正用双手接过红十字会“魔豆爱心工程”资助的1万元资金和价值5000元的1台电脑。于兰刚摆脱法轮功邪教的精神枷锁时，家庭生活十分拮据，一度对生活丧失了信心和勇气。“阳光益家”的志愿者们了解情况后，主动和她取得联系，陪同聊天、力所能及地帮助解决一些生活困难，同时千方百计为她今后的生计着想，四处打听合适的岗位和工作，在与当地妇联的沟通中，得知了“魔豆爱心工程”的援助项目。在多方争取和协调下，帮助于兰成功申请了“魔豆爱心工程”困难母亲救助项目。其间，志愿者们又多方联系，帮助于兰和儿子开设了网店。目前，她们母子在淘宝网开设的主营香水的网店已经正式运行。于兰也表示，要以诚信的经营、积极的行动来回馈社会。

“类似例子还很多，比如帮服务对象联系商业门脸、联系基层组织争取公益岗位……”

这里有爱心的接力

“志愿者的精神太可贵了，这也是我们构建和谐社会的中流砥柱！”听了“阳光益家”的故事，我们感慨不已。“华大姐，快过来，我们正夸你们志愿者呢？”随着工作人员的招呼，我们朝门外看去，一位慈祥的大姐迎面走了进来。

她叫华桂芳，是区卫生队的退休职工，曾因参与法轮功邪教非法活动，被原单位解除劳动关系，转化后，华大姐认清了邪教的害人本质，积极参加

到“阳光益家”的公益性活动中来。“是党和政府的帮助，让我有了今天，做人必须要有感恩之心，没有‘阳光益家’志愿者的帮助，没有党和政府的不离不弃，我这辈子就算让法轮功给毁了。”开朗的华大姐听到我们称赞志愿者时，毫不犹豫地打开了话匣子，“我参加这些公益活动，不图钱、不图名，就是真心帮助那些曾经和我一样的人们，帮助他们在这个社会中重新找到幸福。我自己是切身体会到了组织的关怀，我也要让他们像人一样，把那些年的迷茫、那些不愿揭的伤疤统统扔到九霄云外。这叫什么来着？”工作人员连忙接上了话茬：“这叫爱心的接力。”“对，就是爱心的接力！”华大姐乐呵呵地说着。

这里有无言的执着

除了华大姐，“阳光益家”还有很多甘于奉献的志愿者。“阳光益家”的楼道里，陈列着百余块剪报展板，从上个世纪五六十年代的报纸一直到党的十八届三中全会的报道，都被一位老大爷精心裁剪编排着；走廊上悬挂张贴的剪纸，都是几位志愿者常年悉心帮教帮扶对象的见证；阅览室中反邪教图书专柜，电教室中反邪教讲座专题，都凝聚着多位志愿者的心血；合唱团、舞蹈队的活动剪影、文化广场上的反邪教橱窗长廊，都体现着志愿者企盼和谐、共建和谐的金子般的心灵。

街道办的工作人员向我们介绍：“反对邪教、抵制邪教是构建和谐社会的重要内容，街道办在区委有关部门的大力支持和指导下，以‘创建无邪教社区’为目标，广泛依靠社区志愿者，组建了‘阳光益家’大家庭，宗旨就是反邪教，全面揭批邪教的罪恶本质，让邪教组织在小区无处藏身，为受害群众排忧解难。从建立以来，‘阳光益家’越来越受社区居民的欢迎。”(文中人物均为化名)

图①这里就是“阳光益家”所在地。图②“阳光益家”志愿者活动缩影。图③走廊中陈列的剪报、剪纸蕴含了志愿者们多年的心血。

生活小常识

科学看待闰月

坊间流传着这样一种说法，2014年农历闰九月，百年不遇。上一次闰九月是1832年，下一次闰九月要遇2109年，闰八月非常不好，闰九月恐怕更不吉利。

这使我想到2013年蛇年“无春”是“寡妇年”的说法，让不少准备在2013年置办婚事的有情人们望而却步。最后专家辟谣，说某一农历年12个月中没有立春的现象称为“无春”，也叫“寡年”。至于将“寡年”演绎为“寡妇年”纯属无稽之谈。看来，“寡妇年”是一种望文生义和对旧黄历的误解，那么农历闰月又是怎么回事呢？

科学知识告诉我们，公历是按照地球绕太阳公转的规律制定的，一年有365.24天；农历是按月亮盈亏变化的规律制定的，有平年和闰年之分，平年全年有354或355天。我国2000多年前就有“十九年七闰月”的做法，即在19年中安插7

个闰月。至于闰哪一个月，这就牵涉到节气了。一年有二十四节气，只是笼统说法，应该说一年有十二个节气和十二个中气。其中十二个中气属于哪个月是有规定的：雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至、大寒分别是十二个的中气。阴历的一个月平均是29天半多一点，可是从一个中气到下一个中气的间隔却平均是30天半少一点。这样中气在阴历的月份里要逐月推迟1天光景，到一定的时间，中气就不在月中而移到了一个月的末尾，如果挨着的第二个月又是小月，很可能这个月就没有中气，因为下一个中气移到第三个月的月初去了。中间的这个没有中气的月份，就算是上个月的闰月。

可见，阴历闰哪一个月，是按一定规则产生的，并不神秘，更与迷信和鬼神无关，任何“灾害与闰月有关”的传闻和行为，都是有悖科学的。(刘晨曦)

科学健身

健身气功——八段锦 (连载)

第六式，两手攀足固肾腰：

动作一：接上式。两腿挺膝伸直站立；同时，两掌指尖向前，两臂向前、向上举起，肘关节伸直，掌心向前；目视前方(图28)。

动作二：两臂外旋至掌心相对，屈肘，两掌下按于胸前，掌心向下，指尖相对；目视前方(图29)。

动作三：上动不停。两臂外旋，两掌心向上，随之两掌掌指顺腋下向后插；目视前方(图30)。

动作四：两掌心向内沿脊柱两侧向下摩运至臀部；随之上体前俯，两掌继续沿腿后向下摩运，经脚两侧置于脚面；抬头，动作略停；目视前方(图31)。

动作五：两掌沿地面前伸，随之用手臂举上体起立，两臂伸直上举，掌心向前；目视前方(图32)。

本式一上一下为一遍，共做六遍。

做完六遍后，松腰沉髋，重心缓缓下降；两腿膝关节微屈；同时，两掌向前下按至腹前，掌心向下，指尖向前；目视前方(图33)。

第七式，攒拳怒目增气力：

接上式。身体重心右移，左脚向左开步；两腿徐徐屈膝半蹲成马步；同时，两掌握固，抱于腰侧，拳眼朝上；目视前方(图34)。

动作一：左拳缓慢用力向前冲出，与肩同高，拳眼朝上；瞪目，视左拳冲出方向(图35)。

动作二：左臂内旋，左拳变掌，虎口朝下；目视左掌(图36)。左臂外旋，肘关节微屈；同时，左掌向左缠绕，变掌心向上后握固；目视左拳(图37)。

动作三：屈肘，回收左拳至腰侧，拳眼朝上；目

视前方(图38)。动作四至动作六：同动作一至动作三，惟左右相反。

本式一左一右为一遍，共做三遍。做完三遍后，身体重心右移，左脚回收成并步站立；同时，两拳变掌，自然垂于体侧；目视前方。

第八式，背后七颠百病消：动作一：接上式。两脚跟提起；头上顶，动作略停；目视前方。

动作二：两脚跟下落，轻震地面；目视前方(图39)。本式一起一落为一遍，共做七遍。

收势：动作一：接上式。两臂内旋，向两侧摆起，与髓同高，掌心向后；目视前方(图40)。

动作二：两臂屈肘，两掌相叠置于丹田处(男性左手在内，女性右手在内)；目视前方(图41)。

动作三：两臂自然下落，两掌轻贴于腿外侧；目视前方。(八段锦至此已全部刊载完毕)



图 28



图 29



图 30



图 31



图 32

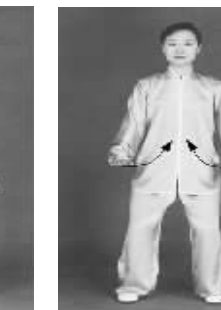


图 33



图 34



图 35



图 36



图 37



图 38

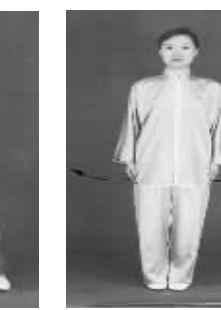


图 39

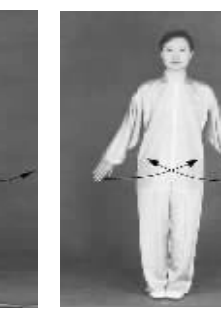


图 40

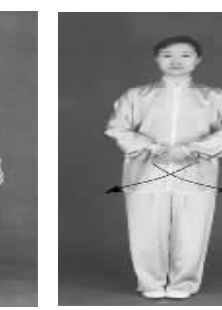


图 41