

# 留住美丽的心情

李习成

拥有一份美丽的心情，是人生很惬意的至美。很多时候，我们又蓦然发现，美丽的心情好像是一件非常珍贵的易碎品，常常会因为自然界的风花雪月或是社会上的人情冷暖，以及周围环境的优劣而不时地波动变幻，既难以挽留，又无法捕捉。

美丽的心情，是心田酝酿出的最甜蜜的果实。只要我们的心脏没有停止跳动，美丽的心情就会时常跳出来，为你的工作、生活、友情、亲情和爱情增添着欢乐，增添着幸福。也许在有些人的一生中，没有爱情，缺少自由，失去健康，丢掉财富，但绝不会没有美丽心情的存在。心由情生，景因情美。春天，看鲜花盛开的惊喜，会给你带来生机勃勃的心情；夏天，去海边看辽阔的大海，会给你带来碧海蓝天的愉悦心情；秋天，看满园硕果枝头含笑，会给你带来丰收快乐的心情；冬天看大地银装素裹，会给你带来洁白无瑕的纯净心情。只要我们有美丽的心情，再苦的生活也会变甜，再难的

人生也会变美。美丽的心情，是一份创造，是一种感受，更是一种享受；美丽的心情，五彩斑斓，随心而生，随心而行，无处不在；美丽的心情，无止无境，随心而动，随景而生。

美丽的心情，需要播种，需要耕耘，需要付出。当你送人以玫瑰时，闻到花香的首选是自己；当你无私的给人以爱时，其实你先收获了爱；当你真诚的帮助别人时，自己实际已赢得了他人爱戴；当你用真心温馨的话语温暖他人时，你也得到了温暖心情。因此，要想拥有一份美丽的心情，就要时时心存善意，处处宽以待人，只有如此，才能够心胸坦荡，博取人间至美真爱。我们常常会不由自主地慨叹人生苦短，快乐难觅，蓦然回眸已是两鬓斑白。人生在世，要想拥有一份美丽的心情，就要仔细品味人生的内涵和厚度，慢慢地感悟生活的真切含意。虽然，人只是天地万物之间的一个小小分子，不能决定生命的长度，但是可以全力以赴去拓展它的厚度。

或许，你无法改变天生的容貌，但可以展露真心的笑容；虽然你不能控制他人对你的态度，但却能掌握住自己的命运，选择好自己的人生道路；虽然你无法预知明天会发生什么事情，但却可以充分地把握住今天；虽然你无法要求生活中事事随心、件件如意，但却可以做到事事尽心、待人诚心……美丽的心情，是人生幸福的无价之宝。快乐的时候，心情可以无拘无束的自由飞翔，愉悦而幸福，即便是在黑夜中行走，也会从心里绽放出鲜艳的花朵；美丽的心情，柔软而娇贵，是人生必须拥有的精神支柱，即便是健康与美貌兼备，财富与荣誉俱全，如若没有一份美丽的心情，就好像在沙土上建高楼，水井里捞月亮，一切都是虚妄，一切都没了情趣。

留住美丽的心情，需要一份平和的心态，需要淡雅的清丽，需要一份轻松的愉悦，需要与世间的琐事摩擦碰撞绝缘。要知道，有些话语说出来并不恶毒，但稍

有不慎，便能重重地压在别人的心上，让人喘不过气来；同时，也必须告诫自己，不要轻易被别人有心或无意的话所刺伤，更不要任它们堆放在心里，形成一座山，压垮自己。在生活中，要想留住一份美丽的心情，就应该豁达一些、开朗一些。因为只有豁达开朗的人，才不会钻牛角尖，才能乐观进取。只要留住那美丽的心使者，让生活中时时洋溢着轻松愉悦的气息。

留住美丽的心情，是对生命的一种珍惜，一种尊重。真正领悟到生命真谛的人，会超脱尘世的烦忧，回归平凡，泰然处事，保持心灵的平静，留住那份美丽的心情。只要留住那美丽的心使者，你的人生就会因此而广博丰厚！就会因此而绚丽多彩！就会因此而温馨甜美。



窗外的树绿了，河里的水清了，街上的人也多了。一切，都是新的，连空气中都散发出一股新翻的泥土味儿……



风起的时候，常常会引来无数的感念与感怀、心动与心酸，还有那将要随风飘落的杨絮，铭刻着的淡淡思念。

记忆深处斑驳的痕迹，在风尘的荡涤下，已成为流水般的云淡风轻。而迷离的春色，伴随着缥缈的心绪，于默然的苍穹中，亦渐渐散去。

还记得那天，怀着一颗激动的心，在父亲的叮嘱中背着行囊大步迈进警营；还记得那天，父亲带着不舍的眼神，久久伫立在家门口；还记得那天，母亲喋喋的话语，微红的双眼；还记得那天，信誓旦旦地保证，一定会常回家看看；还记得……有多少个还记得？

是，的确都还记得。可自从迈进公安队伍，踏上工作岗位那天起，我就深深地明白了这个道理：我是一名警察，“自古忠孝不能两全”，既然选择了从警之路，只好把对家庭的歉意深深地埋藏心底，无怨无悔。

春节期间，亲朋齐聚。饭桌上，第一次郑重地向父亲敬酒，谈及我对家庭的照顾不周时，父亲摆手：“我没有读过什么书，但我还是知道孰重孰轻。放心，家里

# 又是一年春来到

闫利军

有我！”霎时间，哽咽无语，泪流满面。

轻柔的风拂过脸庞，漫空飘飞的杨絮，从眼前滑过，停歇在肩头，凝结成最后的美丽与辉煌。于淡淡的回望里，将生命的奇迹，写进季节的轮回，而奔走的疲惫，也在萦萦绕绕的柔情里，淡淡地释放。

想说一声谢谢，在历经漫长冬之后，能有一群至诚的战友和可亲的家人，陪我在春天这样心动的季节里一起走过！（作者单位：曲周县公安局）

# 马兰头摇春风

林颖辉

春天不是读书天，春天却是野菜季。

“荠菜马兰头，姊妹嫁在后门头，后门破掉我来修……”江南孩童儿跳着绳，唱着民谣，童声脆脆，清嫩如春天的马兰头。我喜欢它的名字，紫色小花也清雅，叫人心疼。偶读王磐《野菜谱》，得知古时候它原来叫“马拦头”。田边丛生的马兰头，雨水丰美的季节，阻碍马儿前行，民谣唱之：“马拦头，拦路生，我为拔之容马行……”但《本草纲目》却说，其叶似兰而大，民间称物之大者为“马”。入夏，马兰头花开，小紫花自有风情，因貌似小菊，百姓也叫它紫菊、阶前菊、路边菊、马兰菊、蟛蜞菊，贴切吧。

春暖时节，稻田菜园边，野菜迎春而生，想吃？自己采去！郊外采野菜，如今成了江南之春的风情画。城郊田间山边，女人孩子们，山也爬了，茶也喝了，糕点也吃了，好像还剩下要紧的事没干？立马利落地猫进野草丛中忙乎起来，那是铆足劲儿找野菜呢。马兰头、荠菜、蕨菜、苦苦菜……采马兰头，最好扔掉剪刀，就手指甲掐，只摘嫩茎叶，一股淡淡苦香随手指舞动散开，深吸一口气，啊，马兰头的味道。抬头山横斜，低头汗滴土，叽叽喳喳，兴头足，惊喜多，不多时满满一袋，连细润润的阳光一起带

回家，晚餐那一桌野菜的滋味呀，香得紧。

女友婉的母亲是江苏人，做的家常菜顶好吃，因此婉在我等酒肉朋友中显得人缘倍儿好，我们隔三岔五就去她家借书借碟。专挑傍晚去，磨磨蹭蹭，聊天说地，只盼老人挽留：“今晚在这儿吃吧？”忙不迭应声：“好好好！”春天，最爱老人做的凉拌马兰头，挑嫩的，略焯，切碎，拌一点盐、糖、橄榄油或香麻油，有香干、嫩笋或菌菇也切丝拌进去，嫩绿绿，悦人眼，夹一筷入口，淡淡清香，鲜美甘爽，真乃京师所谓“十家香”也！老人说用马兰头和肉馅做包子、馄饨或春卷也好吃，让我喜欢就多去，只可惜各自忙乱，至今未尝过，甚憾。

春来马兰头，农人多采摘，晒干备食，用之烧肉，滋味香郁，李时珍于《本草纲目》赞它：“南人多采■晒干为蔬及馒头”。如此美味风物，虽野生，实好物，“欲识黎民攀恋意，村童争献马兰头”，袁枚的《隋园诗话补遗》说，上海有一官员离职，同事在江边为其饯行，村童以马兰头献之。应是廉政为民的清官吧，方得百姓如此质朴礼遇。

静心听见，春的萌动渐渐有声有色，“离离幽草自成丛，过眼儿童采撷空；不知马兰头，何似燕麦摇春风。”尝过春天的马兰头，您心里涌起温

## 100位新中国成立以来感动中国人物礼赞

### 包起帆<sup>①</sup>

(1951—)

梁桐刚



码头工人成长起来的包起帆致力于港口装卸工具发明创造20年，开发新型抓斗系列140多种，被誉为“抓斗大王”……

抓斗，那是一只巨手，自强精神造就不屈的骨肉；包起帆用奋斗孕育它的诞生，140种巨手托起财富的聚拢。

抓斗，那是一只巨手，宣誓！向着更高的目标追求；日内瓦、布鲁塞尔……这只手拔下了多少头筹！<sup>②</sup>

<sup>①</sup>包起帆，上海国际港务(集团)股份有限公司副总裁，高级工程师。全国优秀共产党员、全国劳动模范、全国道德模范。  
<sup>②</sup>包起帆开发的新型抓斗系列多次在日内瓦、布鲁塞尔等国际发明展览会上获得金奖和银奖。

(作者单位：省公安厅政治部)



春到南湖

安卫津 摄

(作者单位：唐山市公安局丰南分局)



片警吕建江

【当心突然打开的车门】打转向灯、减速、靠右停车，您在路边停车下车前请从后视镜看看后方有无来车，尤其是骑车的，如有来车，您先少开一个缝，确认不妨碍来车通过再完全打开，防止一下子开展车门，造成事故。骑车的您，经过路边车辆时也留点心，离车辆别太近，也防止车门突然打开。

河北公安网络发言人

【骑车走路听音乐，交通安全隐患多】骑车或走路时，戴着耳机随时随地享受美妙音乐的同时，你是否忽略了交通安全？由于戴着耳机听音乐会分散注意力，降低听觉范围，不易察觉到身边的一些危险和紧急状况，影响对周围情况的判断力，从而易发生事故，对自己和他人造成伤害。

我是警察

你累吗？不累。你疼吗？不疼。你苦吗？不苦。为什么？因为我是人民警察，我没有资格喊累，喊疼，喊苦。那你为什么哭？因为我也人，我也有家人，我也需要安慰，所有的累，疼，苦，只能化为一滴滴泪水流在心里。因为，我是警察。

警民携手同行

【警方提醒】最近，有不法分子假冒推销员在加油站或停车场等地发免费钥匙圈！这个钥匙圈具有可让他们跟踪你的追踪装置芯片，请千万不要接受。他们会挑选看来较易下手的受害者，如果你接受了，你将陷入他们的圈套中。这个钥匙圈非常漂亮，很难抗拒不想要它，但记住后果是你可能须付出更大的代价。

警花娜娜

【扩散！小心“杀熟”病毒专挑家人群染毒短信】近日，出现一种专挑爷爷奶奶、父母、夫妻等至亲关系为诈骗对象的手机病毒——“杀熟”病毒。一旦感染，手机会在用户不知情的情况下偷偷群发带有该病毒下载链接的欺诈短信，导致通讯录中含爸、妈等关键词的家人再次中招，进而再次群发诈骗短信。

# 畅想

李文铭

你牵着白云 你发现了玫瑰的天堂  
在蓝天上徜徉 开启无拘的空间  
你说你在放宽想象 为你绘画成景  
于是 想象 翅膀 天堂  
蓝天上的白云 是你幸福的守望  
都插上了 仿佛梦幻一般  
你想象的翅膀 你的世界全是花香

你携着月光 月光  
在夜里漫步 幻化成圣洁的祝福  
你说你在释放灵感 白云  
于是 披肩为高贵的霓裳  
夜里的月光 站在云端  
照亮了 瞰视月夜成幕  
你灵感的方向 仿佛拎着裙摆

你带着真诚起航 置身玫瑰铺成的舞台  
留一路微笑的光芒 用思绪丈量想象  
在心灵泊港的时候

(作者单位：青县公安局)

# 老张

韩冬红

老张是派出所的老民警，他的年龄比所长的年龄还长。老张一向工作作风踏踏实实，任劳任怨，虽然他是个没职务的民警，可是所里的大事小事，所长都跟他商量。在所长眼里，老张就是他老师，是大哥。

最近所长听到民警小王和小佟念叨，老张一星期找他俩借了两回钱，还不是小数，每次每人5000，两次下来，他俩就借给老张2万块。所长觉得奇怪，老张没有什么不良嗜好，不可能拿去吃喝，更不可能去赌。

下班时所长把老张叫到办公室，问他有没有困难。老张说：“没困难，老婆退休返聘一个月工资比我还多，儿子和媳妇也都是白领，老爹老娘有退休金。”说着老张还看了所长一眼，问：“你小子是不是有困难，需要老哥献点爱心？”

所长到嘴边的话，没好意思说出口。

今天上午一上班，老张的老婆来找所长了，她脸耷拉着老张，所长不

知道老张家发生了啥事，就采用装傻充愣的方式想试探个虚实，“大嫂，咋了，咋今有时间来看我们了。”

“所长，你说你这是啥事啊，离过年没几天了，谁家不需要洗洗涮涮、买点年货什么的，你白天不让老张休息也就罢了，咋连晚上也不让他回家？”老张老婆越说越气，所长没听完，头上的汗就出来了，他心想，老张这几天晚来早走，难道，难道他惹上了啥事儿？

所长猜想很明白是老张在外惹事儿了，他急忙露出一脸的歉意，左一声，右一声地喊着嫂子，“嫂子，真是对不住了，这几天所里有两起打成轻伤的案子得调解，这不快过年了吗，我一直忙这事，好让大家一起过个安生年，所以我就叫张哥留下了，大嫂对不住，对不住了。”

老张老婆一看所长说得有鼻子有眼，不好意思地直搓手，她一个劲地说，“原来是这样啊，这老张也不说一声，真是不好意思，真是的……”

所长送走老张老婆，跑到民警办公室一问，才知道老张今天压根没来，他一下子毛了，赶紧给老张打电话，可铃声响了半天，也没人接听。

所长正急得火上房，这时，老张蹬着他那辆足足骑了30多年的飞鸽自行车来了，站在二楼的所长大喊了一声：“老张，来我办公室一趟。”

老张两眼布满血丝，像是好几天没睡的样子，他有气无力地问了句：“找我有事？”所长说：“当然有事，你老婆来所里找你了，问我咋好几天没放你回家。老哥，你这是咋的了？出啥事了？”

所长一边说一边看着老张，想从老张的表情中发现蛛丝马迹。只见老张不慌不忙，不紧不慢，从所长桌子上拿起一根烟，啪嗒点燃。所长还以为老张要对自己打开天窗说亮话了，谁知老张狠狠吸了一口后，憋出俩字：“没事。”

说完，老张转身就要走，所长伸出胳膊拦住老张，质问道：“那你借人家2万块钱是唱得哪一出呀？”

老张的脸红一阵，青一阵，“这个，那个啥，我借，借钱为了那个啥……”

见老张支支吾吾，半天没说出借钱的理由，所长这下可真翻脸了，他说：“老张啊，你知道我像尊重自家大哥一样尊重你，谁知你咋这样啊，有啥事你倒是说啊！”

俩人正在僵持着，“咚咚咚……”有人敲门，所长说了声请进，见民警小王领着几个陌生人，其中一个人指着老张说：“就是他！”这下把所长吓得一个寒战，他心想，老张啊老张，你这是惹了个啥祸啊？

来人激动地说：“那天我爸被车撞后，是人家垫付了手术费和医药费，这几天一直陪在我爸床前，我是今天刚从国外赶回来的……”

(作者单位：邯郸市公安局)



龙宫水源 贵在高标准 天然矿泉水纯净水 订水热线:0311-87755322 石家庄市金龙宫饮品有限公司