

心灵深处

秋天里迁徙的孤鸟

□魏晴

院角的梧桐叶刚被秋风吹下第一片时,我便知道,父亲这只候鸟,又要动身了。他总在这时变得格外沉默,蹲在门槛上擦拭那只旧行李箱。行李箱轮子上还沾着去年南方小镇的泥土,也仿佛沾着十几年前广州秋天的余温。

第一次陪父亲南下,是在我十七岁的秋天。火车还没启动,站台上的秋风携着寒意,卷起铁轨边的碎落叶,直往人衣领里钻。父亲突然说:“你在这儿看行李,我去买袋热栗子,路上能暖手。”我看着他裹紧旧外套往栗子摊前走,风掀动了他的衣角,枯瘦的身躯在风里微微打晃,像一张被秋风绷紧的弓,每一步都显得艰难。

科学新知

我国新一代载人运载火箭长征十号完成第二次系留点火试验

□刘诗瑶

近日,我国在文昌航天发射场成功组织实施长征十号系列运载火箭第二次系留点火试验,按计划完成了全部预定系留点火试验。所谓“系留试验”就是将试验箭体牢牢固定在试验平台上点火试车,拴住它不要让它飞走。

试验当天,随着指挥中心下达点火指令,火箭一级级试验产品七台发动机同时点火,按预定程序完成多项试验流程,试验总时长 320 秒,重点考核了火箭一级级七台并联发动机低工况工作和二次点火启动工作能力,获取了完整的试验数据,试验取得圆满成功。



读书心得

□段雪艳

杨绛,本名杨季康,是中国著名女作家、学者和文学翻译家。《杨绛传》以温暖细腻的笔触,真实还原了杨绛的百年人生,将其童年成长、家庭变迁、求学经历、文学创作,以及与钱锺书相濡以沫的爱情一一呈现给读者。无论读者心浮气躁还是迷茫痛苦,总能从她身上找到心灵的慰藉和重新启程的力量。

读《杨绛传》的过程,仿佛在聆听一位智慧老者穿越百年的低语。杨绛的父亲杨荫杭热爱读书写作,童年的杨绛耳濡目染,也酷爱读书。正如父亲问她,如果三天不让她读书会怎样,她说“不好过”;一星期不让她读书,她说“一星期就白活了”。读书与写作对于杨绛来说如同穿衣吃饭一样不可或缺。直到晚年,她仍在坚持写作,完成了《我们仨》和《走在人生边上》。生活中,杨绛更多受到母亲唐须■的影响。杨绛回忆道:“我父母好像是老朋友,我们子女从小到大没听到他们吵过一次架。他们谈的话可真多,过去

栗子摊前排着长队,煤炉里的烟裹着焦香飘过来,呛得父亲弯下腰咳嗽不止。咳嗽声撕扯着秋风的寂静,像破旧风箱在艰难地鼓动,每一次抽拽都仿佛要耗尽他胸腔里最后一点热气。终于轮到父亲,他从怀里掏出用塑料袋裹了两层的零钱,数了许久。买栗子回来时,父亲一手拿着袋子,一手捂着嘴还在轻咳。“刚出锅的,快揣怀里暖着。”栗子的热气透过袋子,把他常年冰冷的手焐得暖了些,连带着掌心的薄茧都有了温度。

绿皮火车载着我们往南去,车轮与铁轨碰撞出“哐当哐当”的声响,一路颠簸走了二十多个小时。车厢里满是泡面味和陌生人的鼾声,我蜷在硬座上,头枕着父亲的腿。他怕路着我,脱下外套,叠成小枕头垫在我头下,没一会儿我就酣睡过去。醒来时已是

后半夜,月光从车窗透进来,落在父亲布满血丝的眼睛上。他手里拽着我的外套,外套里包着那袋没吃完的栗子,余温还在。脚边的行李袋被他牢牢抵在座位下,里面不过是几件换洗衣物和他的药罢了。

车过韶关时,窗外的树渐渐染了浅绿。父亲指着窗外说:“你看,南方的秋天不落叶,暖得很。”我那时不懂,只是含糊地应着。

父亲查出肺气肿晚期,家乡的秋,成了他命里一道过不去的坎。不是怕金黄的稻穗压弯腰,也不是怕桂花香得人发醉,是怕秋风里的寒意——每一次呼吸都像小刀子刮着他的肺。他的身子越来越沉,开始独自年年迁徙,不等枫叶红透,就揣着病历本往南方去。还是用那个旧行李箱,轮子上的泥换了一茬又一茬,里

长征十号系列运载火箭系留点火试验,按照循序渐进、逐步验证的思路,围绕一级七机并联发动机动力系统性能验证、回收及重复使用验证两个目标分步推进实施,目的是获取一级七机并联工作状态下的真实载荷环境特性,并对回收段工作程序进行验证,是释放首飞风险的重要手段。

8月15日下午,我国在文昌航天发射场成功组织实施长征十号系列运载火箭首次系留点火试验。

两次系留点火有何不同?专家介绍,第一次系留点火试验主要是考验两型火箭共用的起飞段的工作状态,模拟近 1000 吨推力的作用下,各个系统工作的协调性和匹

面除了换洗衣物、奶奶晒的干菜,还有几盒父亲续命的药。

去年送他去火车站,他咳着往我手里塞了袋炒栗子:“南方的秋天暖,就是没有咱家这栗子香。”我看着他佝偻着背,一手拉着行李箱,一手捏着车票,慢慢走进人群里,背影在秋阳里缩成小小的一团。

今年的秋天来了,父亲的车票该买了。我在网上查南方的天气,想告诉他那里的桂花该开了,却突然想起,从我十七岁坐那趟绿皮火车开始,父亲迁徙的每一个秋天,不是在躲避秋凉,而是在躲着生命里的寒冬——是想多陪我们看几轮花开花落。

原来他不是候鸟,而是秋天的孤鸟,用一次次艰难的迁徙,为我们衔回一个春天。

配性;第二次试验重点对火箭在返回段和着陆段期间进行考验,主要是对动力减速、气动减速等发动机不同工作时序进行全面模拟和考核。

截至目前,长征十号系列运载火箭计划进行的两次系留点火试验已全部完成,全面检验了火箭一级七机动力系统性能和回收段工程程序设计的正确性和可靠性,标志着长征十号系列运载火箭初样研制工作取得阶段性突破。

专家表示,后续,长征十号系列运载火箭将全面应用于载人航天工程任务中,与梦舟载人飞船一起,实现我国载人天地往返运输系统的更新换代。

(摘自《人民日报》)

健康之友

秋冬手脚冰凉 中医教你温通气血

□戴晶

秋冬季手脚冰凉多因阳气不足或气血瘀滞。阳气虚弱者可食用羊肉、生姜、桂圆等温补食材,避免生冷;气血瘀滞者可适量饮用当归黄芪煮水(黄芪 10 克、当归 5 克)或玫瑰花茶。按摩涌泉穴、阳池穴有助于温阳通络。日常应避免受寒,少久坐,每天活动 10~15 分钟,睡前用 40℃ 水泡脚 10 分钟,促进气血运行,改善四肢冰冷。

秋冬季气温下降,不少人会出现手脚冰凉的情况,即使穿再多衣服,手脚也难捂热,甚至伴随怕冷、易疲劳、精神不振等问题。从中医角度来看,这多与阳气不足,气血不畅密切相关,通过针对性调理可有效改善。

两类原因

一是阳气虚弱,温煦能力差。自身阳气不足,导致身体产生的热量(温煦能力)不够,无法有效送达手脚末端。其主要原因为先天体质弱、后天过度劳累、长期过量食用生冷食物。此类人群不仅手脚凉,还可能腰酸膝酸软,容易腹泻,小便清长。

二是气血瘀滞,运行不畅。气血流通受阻,运行速度变慢,导致血液无法顺畅地到达手脚。其主要原因为久坐不动、情绪压力大。此类人群身体躯干不冰冷但手脚凉,可能伴

随手脚发麻、女性月经有血块等。

中医调理

饮食调补

阳气虚弱者日常可多吃羊肉、牛肉、生姜、桂圆、红枣等温补食材,比如用生姜红枣煮水喝,或秋冬炖一锅羊肉萝卜汤,帮助补充阳气、温暖身体,避免吃西瓜、梨、冰饮等生冷食物,防止进一步损伤阳气。

气血瘀滞者可适当吃些当归、黄芪、玫瑰花、山楂,比如建议在医师指导下根据体质使用当归黄芪煮水(黄芪 10 克、当归 5 克),或用玫瑰花泡水喝,让气血更顺畅地到达四肢。

穴位按摩

1.涌泉穴

定位:在足底,屈足卷趾时足心最凹陷中。

方法:每晚温水泡脚后,用双手拇指交替按揉两侧涌泉穴,每侧 1~2 分钟,以感到脚底温热酸胀为度。

功效:为肾经起点,能有效温补

2.阳池穴

定位:在腕后侧,腕背侧远端横纹上,指伸肌腱的尺侧缘凹陷中。

方法:用拇指指腹按压此穴,力度适中,每次按压 3~5 秒后松开,重复 10~15 次,双手交替进行。

功效:有助于激发全身阳气,尤其适合改善手臂和手腕的冰冷。

(摘自《中国中医药报》)

家庭教育

循序渐进写出一手漂亮字

□陈天颖

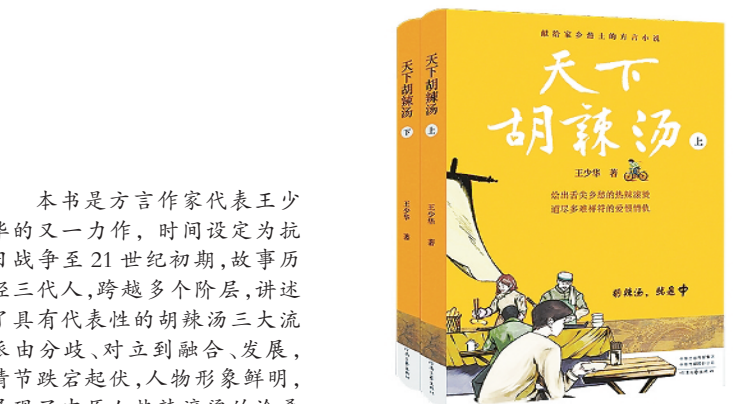
一手好字不仅是完成书面任务的技能,更是通向专注与审美之路的桥梁。那么,我们该如何引领孩子写出一手漂亮字呢?

在执笔练习之前,不妨给孩子播下一颗感受汉字之美的种子。和孩子玩一玩“猜象形字”的小游戏:“水”字中几道弯弯的曲线,是否像是潺潺溪流?“鸟”字的最后一笔,是否形似小鸟翘起的尾羽?闲暇时陪伴孩子欣赏博物馆里展出的古老碑帖、精美的篆刻作品。一张汉代竹简或晋代尺牍的图片,那朴拙风骨便足以让孩子惊叹:“汉字竟能写得这般有味道!”这种视觉上的浸染,无声地向孩子播撒着对书写之美的向往。

书写需要安静投入的心境。家长要为孩子准备一张安稳的木桌、顺手的中性笔或钢笔;再准备几个标准的田字格或米字格练习本,以及明亮温和的照明灯。

书林撷英

《天下胡辣汤》



本书是方言作家代表王少华的又一力作,时间设定为抗日战争至 21 世纪初,故事历经三代人,跨越多个阶层,讲述了具有代表性的胡辣汤三大流派由分歧、对立到融合、发展,情节跌宕起伏,人物形象鲜明,展现了中原人热辣滚烫的沧桑命运与人生故事,绘出了中原人不屈不挠的文化底色。

《铿锵乡韵》



作者:任宏超 彭恒礼

出版社:河南电子音像出版社

作者:王少华

出版社:河南文艺出版社

《铿锵乡韵》

作为中国第一大地方剧种,豫剧孕育了《穆桂挂帅》《花木兰》《朝阳沟》《程婴救孤》等现象级的经典剧目,也走出了常香玉、马金凤、牛得草、李树建等一代名家,豫剧被西方人誉为“东方咏叹调”“中国歌剧”。本书从豫剧的发展、豫剧的名角、豫剧的经典剧目、角儿与观众互动的名场面等方面娓娓道来,是一部深入浅出、妙趣横生的豫剧小史。