

心灵深处

人生如茶

□师建华

周末得空,临窗而坐,随手翻几页闲书,又沏了杯信阳毛尖茶。透亮的玻璃杯里,蜷缩的茶叶被沸水一冲,便上下翻滚起来,没多大会儿,叶片慢慢舒展,一缕清冽的茶香从杯口溢出。望着这杯渐渐温润起来的茶,我忽然顿悟:人生就像这茶,那些经历过的坎儿,都是日子沉淀的过程,只有经得住岁月的熬煮,才能体会到生命的醇香。

年轻的时候,我就像刚入沸水的新茶,带着青涩和懵懂,在生活里被浪头颠来颠去。1992年的冬天,豫东平原刮着刺骨的寒风,雪粒子打在脸上生疼。我背着行囊踏进军营,作为新兵里少有的高中生,骨子里带着几分傲气,总觉得能被“高看一眼”,可现实却狠狠地给了我一巴掌——每天不亮,要么被派去炊事班帮厨,切菜、烧火、洗碗,双手冻得通红;要么就是整理内务,叠被子、擦玻璃、扫院子,稍有不慎便会被班长批评。理

想与现实的落差,像一盆冷水浇灭了心头的那团火。夜里躺在冰冷的硬板床上,退堂鼓敲得“咚咚”响,好几次都想打包行李回家。

那段日子,就像茶叶在开水里剧烈翻滚,看似狼狈,实则是褪去浮躁的开始。帮厨时,我学会了耐住性子,切菜的动作越来越利索;整理内务时,我懂得了精益求精,被子叠得方方正正如豆腐块。那些跌跌撞撞的脚步、突如其来挫折,都是岁月给的历练。有一次,团里组织新兵营报评比,我自告奋勇,连着两晚熬夜构思,把对军营的期待、与战友的情谊融进黑板报。没想到,那期黑板报被团首长点名表扬,我这个还未下连队的新兵直接被调进机关宣传股。那一刻我才明白:所有的默默努力,都是为了后来的绽放;所有的颠沛流离,都是为了找到属于自己的路。

兵龄渐长,从青涩新兵到合格军人,我经历的风雨越来越多,心性也如杯中茶叶慢慢沉潜杯底。机关工作远比基层琐碎,熬夜写材料是家常便

饭,一盏灯、一杯茶常伴我至后半夜;一份汇报稿改十遍八遍是常态,从框架到字句,哪怕一个标点都要反复琢磨;组织文艺汇演时,策划方案、联系队伍、舞台布置、现场调度,千头万绪也得一件件捋清。曾经的张扬冲动,在挑灯夜战中收敛;过去的迷茫彷徨,在攻克困难中坚定。

我渐渐懂得,军营是个大熔炉,有人成为冲锋陷阵的剑,有人成为守护后方的盾,角色不同,使命相同。不必事争强好胜,能在热闹的部队机关大院里守住内心的宁静,在繁杂事务中保持清醒头脑,才是真正的成长。就像沉在杯底的茶叶,不再追逐水面的热闹,而是默默吸收水分,把精华一点点释放。这份沉淀,是对过去的总结,是对自己的审视,更是对生活本真的回归。

岁月流转,12年军营生涯转瞬而过。转业到地方后,我依旧与文字打交道,一干又是20多年。从军营的“直线加方块”,到地方的“繁杂与多元”,我经历过转业初期的迷茫——

面对陌生环境不知如何面对;遭遇过工作中的磕绊——材料被反复打回重写。每次遇到困难,我总会想起那杯茶:茶叶需经采摘、晾晒、炒制,才能在沸水中释放芬芳,人生也得经磨砺、沉淀、洗礼,才能在岁月里收获从容。

如今的我没了年少的青涩张扬,也不再执着于中年的沉稳内敛,反而多了份历经世事后的通透与淡然,就像杯子里泡的浓茶,虽人口微苦,回味却甘醇绵长。那些挫折与磨难,都成了生命的养分,那些历练与沉淀,都酿成了岁月的芬芳。即便面对生活变故,我依然能心平气和,因为我清楚,人生的美好,从来都是藏在沉淀后的醇香里。

茶喝完了可以再续,人生却没有重来的机会。愿我们都能坦然面对起落,珍惜每一次历练,在岁月里慢慢沉淀,在沉淀中释放醇香。回头望时便会发现:所有坎坷风雨,都是成就更好自己的必经之路;那些沉淀的时光,终究会成为生命中最珍贵的宝藏。



近日,晨光里,一批国家“三有”保护动物罗纹鸭飞临淮阳龙湖国家湿地公园。

李然 摄

岁月回首

追忆似水年华

□李志远

10年前,由路遥同名小说改编的电视剧《平凡的世界》热播时,刚大学毕业的我在一所高中教学。二十出头的年纪,和所教的高三孩子没差几岁,课间学生们喜欢和我讨论这部剧和剧中的人物。

和学生们看电视剧时的感受一样,我在读这部小说、追这部剧时也

喜欢将自己代入其中。相较于剧中的哥哥孙少安,我更愿意自己是弟弟孙少平。虽然孙少安为了家庭而选择牺牲自我的精神难能可贵,但我觉得他与弟弟相比,少了试图改变命运的勇气。孙少平在煤矿做工时,环境异常艰苦,但他仍然坚持读书、学习知识,精神可嘉。

剧中的配角也有别样的光彩。做人当如孙玉厚——一个普通农民,在

困难的岁月里,事母至孝、教子有方。他培养了孙少安勇于担当的精神,也鼓励孙少平大胆追求梦想。我读懂了路遥笔下男青年的真诚、坚韧、朴实的品质,也品出了他们隐秘在人性背后的自私、逃避和狭隘。我看到了书中诸多女性人物的内在美,善良的田润叶、淳朴的贺秀莲、真诚的田晓霞……每个角色都有令人动容之处。10年前的那次讨论,从课间一直持续到自习课结束……

《平凡的世界》剧中的角色尤其是青年群体形象饱满、生动、鲜活,但青春之美在于其短暂和不可重复。转瞬10年,随着年岁的增长,我曾经的学生和我在人生旅途的每个阶段,也都在履行自身角色应尽的责任与义务。

如今重温《平凡的世界》这部电视剧,追忆青春,追忆似水年华。

科学新知

二氧化碳能用来发电了!“超碳一号”成功商运

□高敬 李力可 肖艳

二氧化碳也能用来发电了!近日,全球首台商用超临界二氧化碳发电机组在贵州六盘水成功商运,这也是超临界二氧化碳余热发电技术“超碳一号”的全球示范工程,成为发电技术的进步例证。

此次投运的“超碳一号”示范工程,是中核集团中国核动力研究设计院与济钢集团国际工程技术有限公司、首钢水城钢铁(集团)有限责任公司共同推进的15兆瓦超临界二氧化碳余热发电工程。

人类对发电技术的研究从未停止,但不论是传统的火力发电还是先进的核电技术,以及各类余热蒸汽发电,原理都类似于“烧开水”,就是用热量将水变为水蒸气,推动汽轮机转动来发电。

对企业和发电技术的研究从未停止,但不论是传统的火力发电还是先进的核电技术,以及各类余热蒸汽发电,原理都类似于“烧开水”,就是用热量将水变为水蒸气,推动汽轮机转动来发电。

当前,钢铁、水泥等传统产业是能源消耗和碳排放的重点领域,也是推进“双碳”工作的主战场。大量的工业余热以废水废液、高温烟气、高温产品以及炉渣等形式直接排放到环境中。把工业余热高效利用,是节能降碳的一个实招、硬招。

专家表示,“超碳一号”不仅效率高,而且有系统紧凑、辅助系统少和响应速度快的优势,连场地需求也可

以“瘦身”50%。初步测算,如果将这项技术应用于全国的烧结余热改造,不仅为钢铁行业,也将为水泥、玻璃等其他行业的余热利用带来技术变革。

中核集团已于2024年启动了“熔盐储能+超临界二氧化碳发电”示范项目,已入选国家能源领域第五批首台(套)重大技术装备,预计2028年完成示范应用。

在不远的将来,超临界二氧化碳技术还可以与各种热源组合成发电系统,在光热发电、余热发电、储能发电等领域具有良好的应用前景,为实现“双碳”目标加油助力。

(据新华社电)



图为“超碳一号”的压气机及电动机。

家庭教育

融合教育让“星星的孩子”不孤独

□赵怡宁 魏冠宇 黄凯莹

近年来,孤独症谱系障碍者愈加得到人们的关注,他们以社交沟通障碍、兴趣狭隘、行为重复刻板为主要特征,如离群的星星般独自闪耀,被很多人称为“星星的孩子”。在我国,儿童孤独症患病率约为7‰。近年来,通过在普通学校接受融合教育,他们中的许多人正从边缘走入课堂,成为教育公平理念生动而温暖的诠释。

四川省成都市泡桐树小学西区分校某班中,语文老师马迁向同学们提问:“下面这段课文,哪位小朋友愿意为大家朗读?”涛涛(化名)举起了手,得到老师肯定后,站起来大声朗读课文。

马迁还记得,刚刚接到涛涛时,她一度很担心,“他的语言能力比较差,与同龄人的社交几乎没有。”

走进孤独症孩子的世界不容易,如同在漫无边际的大海中靠近一座孤岛,但融合教育制造了一波波的向岸潮。

泡桐树小学西区分校逐步建立起特需儿童教育分级支持体系,从筛查评估、资源配置,再到精准干预、效果反馈,学校联合多方资源,为孤独症儿童提供最适配的个性教育支持。

“同学对他的带动作用很大,不仅带他融入集体生活,比如下课后带他上厕所,而且会主动找他聊天,在小组讨论中鼓励他发言。”马迁说。

陈紫函从一年级起就与涛涛做同桌。她细致观察到涛涛的变化:“就在上周,我身体不舒服,下课后涛涛都不离开座位,坐在旁边陪着我,关心我。一年级时他可都不会主动和我说话。”

中国教育科学研究院副研究员杨希洁分析说:“孤独症儿童的核心问题是社交能力不足。在普通班级中,他们获得更多真实的社交情境,可以在自然互动中观察、模仿、参与

同伴的日常交流,这远比在机构中通过模拟社交场景的练习更有效。”

融合教育也让普通孩子收获了难得可贵的别样成长经历。

孤独症患者小瑞(化名)在广西南宁市民族东小学某班就读。在这个班里,每一位同学都可以轮流担任小瑞的“助学小伙伴”。伙伴们陪伴着小瑞学习玩耍,甚至在老师的指导下帮助小瑞安抚情绪、养成良好习惯。

学校心理老师石颖怡观察到,与特需同学相处的孩子,会更有爱心、耐心和责任心。她收到许多家长的正面反馈,不少家长都说孩子在校外看到残障人士时会打招呼,默默观察有没有需要帮助的地方。

杨希洁表示,与同样同伴共学,普通学生将发展同理心、合作意识和社会责任感,形成更具包容性的价值观。

在江苏省南京市晓庄小学文一校区,孤独症儿童小树(化名)也在校园中收获了许多好朋友。

小树的妈妈徐静一直在随堂陪读,她说:“原来我需要寸步不离地跟着他,现在很多同学都会主动带小树上体育课,教他跳绳、做操,陪他参加跑步比赛,当看到一群孩子簇拥着他从操场跑到终点时,我真的非常感动。”

融合教育保障特殊儿童平等入学、平等接受适宜教育,是教育公平和现代教育体系的重要基础。泡桐树小学西区分校德育主任马筱晓说:“每个人都有基于个体的特别需要,让孤独症孩子进入学校,能够让他们与普通孩子彼此接触,理解尊重个体的差异。”

杨希洁说,融合教育是持续营造尊重差异、接纳多元的文化氛围。“当这些孩子长大,他们的三观会带动我们社会形成更加包容差异、尊重多样的社会氛围,为孤独症孩子未来融入就业与社会生活提供更好的条件。”

(据新华社电)

健康之友

为什么年纪越大醒得越早

□佚名

不少老年人日出前就起床,而很多青少年则习惯睡懒觉。这是因为,人体自然入睡和醒来的时间不仅由基因决定,同时也是自然衰老过程的一部分。

大脑不如年轻时灵敏

大脑的灵敏度会随着年龄增长而下降。由于衰老,大脑内部的神经连接可能无法像应有的状态那样敏锐地感知和响应外界的各种输入信号。这些输入信号包括日落、阳光、进食、社交信号以及身体活动,它们有助于让大脑感知自身在24小时昼夜节律周期中所处的阶段。

因此,对于年轻人来说,晚餐时间可能会让大脑意识到再过几小时就该睡觉了;但对于老年人,这种关联可能就不会产生。那些本应向大脑传递时间信号的神经,出现了和大脑同等程度的退化,大脑无法感知时间信号,是老年人往往比子女或孙辈更早感到疲惫的部分原因。

结果是,他们醒来时完全恢复了精力,并且比其他人醒得更早。

进入眼睛的光线减少

随着年龄增长出现的视力变化,会降低大脑接收到的光刺激强度,而光刺激对于“设定”人体生物钟并使其保持规律起着重要作用。

这一点对于白内障患者来说尤为明显。白内障是一种常见的眼部

(摘自《参考消息》)

疾病,会导致视线模糊、重影以及整体视力下降。如果患有白内障,傍晚时分进入眼睛的光线就会减少,这在大脑看来,日落的时间就比实际时间更早。

也就是说,因为白内障引发的视力问题会导致进入眼睛的光线减少,人体就会比正常时间更早分泌褪黑素。对于年轻人而言,褪黑素水平“在日落时开始上升”,这就是人们通常在日落几小时后感到困倦的原因。而那些大脑误以为日落时间提前的白内障患者,会在晚间更早感到疲惫。睡得更早意味着醒得更早。有证据表明,白内障摘除手术能够通过让光线信号顺利传入大脑来帮助改善睡眠质量和睡眠时间。

因此,如果你正被这个问题困扰,可以不再遵循睡前远离电子屏幕的建议,反而应该在晚间多接触强光。具体做法,可以在日落前到户外散步,用亮度充足的平板电脑看看书,在家中安装人造光源,或者在看电视时调高屏幕的亮度。这些强光会让大脑认为太阳还没有落山,从而抑制褪黑素的分泌。想要让自己晚睡一会儿(进而晚醒一会儿),你应该在日落前30到60分钟尝试这些方法。具体时间会因季节以及你所处的地区而有所不同。接触强光照射的时长因人而异,可能需要反复尝试才能确定。

(摘自《参考消息》)

遗失声明

●沈丘县李老庄乡第二初级中学事业单位法人证书正本(法定代表人:李哲,有效期自2020年5月29日至2025年5月29日)不慎丢失,统一社会信用代码:12411728087664618D,声明作废。

2026年1月8日

●沈丘县李老庄乡木庄小学事业单位法人证书正本(法定代表人:付志,有效期自2020年5月20日至2025年5月20日)不慎丢失,统一社会信用代码:12411728087664239U,声明作废。

2026年1月8日

●沈丘县李老庄乡党委办公室不慎于2026年1月5日在沈丘县丢失单位党委公章一枚,名称:中国共产党沈丘县李

老庄乡委员会,编号:4116240017049,声明作废。

2026年1月8日

●孙建飞不慎丢失周口元万达广场住宅项目16#楼商品房2单元706号房款增值税普通发票,发票号码:01236354,发票金额:240830元,声明作废。

2026年1月8日

●党小愧(身份证号:41272319*****3520)不慎丢失位于商水县章华台路的利达佳园10号楼2单元702号商品房买卖合同一本,合同编号:201912260069,声明作废。

2026年1月8日