

健身 又到新春规划时

春节假期刚过，立春节气到来。万物复苏中，人们又迎来了健身的好时节。很多人喜欢在新一年开始的时候做规划、定目标，不少人许下的新年愿望与身体健康相关，比如要减肥多少公斤，或者要养成定期运动的习惯，承载着对自己的满满期望以及对健康生活的真诚向往。然而，许下心愿的多，坚持做到的少；年初播种希望的多，年末收获成果的少。到了下一个岁末年初，又把以往定下的目标搬出来再下一番决心，似乎成了不少人的真实写照。

让健身愿望化为实际行动，在一整年的时间里都不褪色，虽有难度但并非实现不了。有时可能只是在细节上做一些调整，就能收获不一样的结局。

比如，在设定目标之初要充分考虑到自己的实际情况。古希腊哲学家苏格拉底曾说过“认识你自己”，锻炼身体是好事，但选择什么样的运动方式、保持什么样的运动频率、最后想达成什么样的健身效果，都需要建立在对自己的充分认知上。上来就给自己立下“减肥20斤”这样的“高远”目标，是不是过于期待成果而忽视了实际情况呢？

又比如，别在小事上轻易放松。春节过后，大家都爱互相调侃“胖了几斤”，放假在家，吃吃喝喝，谁都想好好享受一年之中难得的休闲时光。看似人之常情，但这里面真的就有“陷阱”。在充斥着“美食诱惑”的时段里，如果能坚持正常作息、健康饮食，加上适度的锻炼，就可以避免“过节式”发胖。要

是在节假日都能抵制住诱惑，平日里也就会很少把“忙”“累”拿来当挡箭牌了。

再比如，把年度大目标分解成一个个小目标，从触手可及的事情做起，循序渐进地提升锻炼强度、丰富锻炼内容。

“一年之计在于春”“良好的开端是成功的一半”，一年的时间说长很长，足够积攒量变到实现质变；说短也短，似乎把同一天重复365次，一本年历就会翻过去了。不管从前立下的目标有没有实现，都不要辜负眼下的春光，从这个春天开始践行自己的锻炼计划，找到适合自己的方法，到了年末就不会变成“一场空”。

(摘自《人民日报》)

家书 留存“温柔的庄重”

无数人曾在家书中收获亲情、收获力量，今天，我们该怎样重写我们的家书、重塑我们的家风

“人们为工作废寝忘食，为生计奔走四方，但不能忘了人间真情”，春节前夕，习近平总书记在春节团拜会上如此讲述。一句“回家过年”，正承载着亿万中国人的真情。如今，对家的眷恋可以系于微信、电话；但很长时间里，家书都是维系家庭的纽带、传承家风的桥梁。

“四泉，家中一切安好，勿念。这个月生活费已经邮出，细末(节约)点用，要发愤学习，切莫贪玩。”这是1982年，湖南一个在县城读书的中学生收到的家书。

“咱家的茶叶已经开始采了，每斤35元左右。物价上涨比去年还高，你不要在生活上节省。”这是1994年，河南一个茶农给在外地读大学的儿子写的一封信。

“你不是一个人孤身战斗，我和儿子站在你的背后，默默为你加油助威，成为你坚强的后盾。”这是2016年，一个丈夫给生完孩子重新走上工作岗位的律师妻子的信。

中国人本就有敬惜字纸的传统，对于诉诸文字之物，格外庄重。以上几个来自读者的家书片段，很日常、很普通，然而在其中，正能感受到这种“温柔的庄重”。看短短家书，即便是家庭琐事、碎语闲言，却也其情切切、其意拳拳。从“临发又开封”到“家书意万重”，见信如晤，见字如面，揣摩这些平凡文字，仿佛能见写信者思索再三、落笔成篇，收信人灯下展卷、泪落沾襟。多少人曾以这样郑重的方式，让心与心如此靠近，让天涯若比邻。那是一种极温柔、极友善、极仁爱的文字，仿佛春日和风、冬日暖阳，有着穿透人心、跨越时空的力量。

片纸千钧重。家书寄托胸臆，传递人生经验；家书娓娓道来，化育家庭品格。儿子想要退伍回家，父亲在信上按下血手印，告诫“国家利益高于一切”；祖父的胞弟来信，告知曾祖母去世的消息，追溯家族在旧时代离散、在新时代重聚的历史；一封述说烦恼的家书，让父亲卖掉一车苹果赶来看望，还带来文化水平不高的母亲手写的短笺……什么是家风？这正是一个个生动的例子。家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校，家风正是这个细胞中的精神基因、这所学校的气质风格。既有身教，又有言传，于字里行间体味朴素的美德、平凡的操守，领悟生活的经验、生命的价值，真可谓“家书抵万金”。

“天下之本在家”。习近平总书记强调，要“以千千万万家庭的好家风支撑起全社会的好风气”。的确，我们已经走过书信时代，经过电邮时代，来到即时通讯时代。现在，手段更丰富、沟通更便捷，但有时却也难免怅然：家族微信群里的消息，动辄成百上千条，却难有细细品味的内容和心境；视频通话只需简单操作，可以随时问候，但聊来聊去却发现话题越来越少。甚至有年轻人困于和长辈的交流鸿沟，极言“父母皆祸害”，春节返家也需要先来上一份“自救指南”。多了联络的方法，却少了沟通的能力；有了通讯的效率，却少了交流的质量，在很多人都感日益孤独的今天，这是多么让人遗憾的情感流失，又可能造成怎样的家风断层。

“不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风”。我们无需再回到“从前慢”的时代，但也不能丢失情感的涵养、文化的传承、价值的赓续。有一位读者写道，他参加工作后，辗转4个城市，换了7个住所，但有9封父亲写给他的信却一直带在身边，特别想家时，“就把那9封信按着时间顺序平铺在面前”读一遍。无数人曾在家书中收获亲情、收获力量、收获成长，今天，我们该怎样重写我们的家书、重塑我们的家风？

学父亲做人，学父亲做事，学父亲对信仰的执著追求，学父亲的赤子情怀，学父亲的俭朴生活……父亲88岁生日时，时任福建省省长的习近平公务繁忙，无法面祝寿辰，于是写了一封拜寿信，诉说对父亲久而弥深的认知，希望继承和吸取父亲的宝贵和高尚品质。笔画成字，字字成文；书为心画，言为心声。蕴藏于家书中的“温柔的庄重”，正是家庭、家教、家风的力量，回溯家书故事、重述家书情怀，并非复古怀旧，而是为了给现代中国注入更多温暖的价值、向上的能量，让真情大义像春风一样吹遍神州大地。

(摘自《人民日报》)

画中有话



春节过后，不少人将春节期间没燃放完毕的烟花爆竹存放在家中。为此，消防部门提醒，烟花爆竹在家中长期存放将带来安全隐患，必须妥善处理。
新华社发

短评

热在群众最需时

■陈亚楠

春节期间，记者多省份探访热线电话通不通，整体来说比较满意：没有一个热线电话打不通，没有一位工作人员态度差。

热线电话就该热在群众最需要的时候。设置热线电话的初衷，是为了最快速、最直接地方便办事、服务群众。假日期间，群众怀着希望，拨打热线电话，本身就是出于信任。打通了，问题得到解决了，群众的这种信任就会加深为满意，转化为对公共服务工作的支持。

热线电话的在岗，背后是工作人员放弃休假、坚守岗位，这本身就应当点赞。当然，热线电话在对接相关部门、增强办理时效、切实解决相关问题方面，还有待提高。如果以后能够把每一个了解到的问题，真正都解决好，群众的满意度、政府的公信力将会更高。这应是追求，也该是目标。

文化之舟行四海

■彭飞

伦敦华埠迎来新春庆典，美国芝加哥艺术博物馆揭幕农历新年主题展，澳大利亚悉尼歌剧院点亮“中国红”……五个大洲多个国家，处处能感受到中国年的“国际范儿”。

今天，春节渐成一场跨越国界的盛宴。一方面，大量游客在春节期间选择出境游，农历新年成为全世界的黄金周，为不少国家带来商机；另一方面，春节也早已不再局限于唐人街，而是走入外国百姓生活，融入当地文化。春节之际，全世界有中国人的地方，皆可见到“中国红”包裹的“中国福”。

从根本上说，中国的春节之所以在全球赢得大批“粉丝”，就在于它承载重视家庭的价值取向，充满辞旧迎新的生活愿景，更播种着团圆美满的幸福梦想。正是这一基本的文化内核，让春节跨越国界、引发共鸣。这启示我们，讲好中国故事、传播好中国声音，离不开中华文化的深厚底蕴。这是我们的文化自信之源，亦是面向世界、走向未来之本。