

好友黄杲舫是位多产的翻译家,他翻译的英美诗歌数量之多可说是全国第一,没有之一。除了数量,在质量上似乎也无人可比,他创造并坚持一种“三兼顾”的译诗法,译出的诗必须在格律上与原诗一致,除了必须体现原作的诗体外还要做到:第一,“以顿代步”,原作每一行由几个音步组成,译文就用几个“顿”字予以体现。所谓“顿”即是一个中文词语。例如原作每行由四个音步组成,译诗则要用四个词语表达。第二,完全遵循原作的韵式,例如原作的韵式是 abab,cdcd……译文也必须亦步亦趋,一三行押韵,二四行押韵……第三,每行字数必须一致,例如一行十字,就必须从头十字到底。这叫“三兼顾”。译这样的诗真是要伤透脑筋。我曾对老黄开玩笑说,如果我的稿酬是千字一百元,那他应该得一千元,当然,他的稿酬实际上和我相上下,出版社是不会给他特别优惠的。

老黄新写《伊索寓言》

老黄已是著译等身,而且他的视力已接近于零。原来他患有一种奇怪的眼病,叫视网膜色素变性病,视力是管状的,像探照灯一样,只能看到眼前的一管景物,随着年龄的增长,到了耄耋年纪,连这管状视力都几乎退化殆尽,近乎全盲,可是勤奋的老黄仍不甘心,他仍不愿在家赋闲,他还能做些什么呢?他想起了《伊索寓言》。世界上《伊索寓言》版本极多,所收寓言数量不等,老黄竭力收集,最后搜集到365则。他先用散文体译出,后来发现有大量英语诗文本,其中他最喜

冯春

林顿(W.J.Linton)的《宝宝的伊索》,这部寓言均以独特的“立马锐克”(lim-erick)诗体写成。这是一种五行格律诗,十九世纪初出现在英国,短小活泼,具有打油诗性质,随后成了英语世界最流行的一种诗体。译出的诗体标准形式为:第一第二第五行含四顿十字,押同一尾韵。第三、四行为三顿八字,押另一尾韵,老黄用这种诗体译出《伊索寓言诗365首》。多年翻译《伊索寓言》,这些故事老黄已烂熟于心。而在译这些寓言过程中老黄对故事的结局常冒出一些不同的想法。例如在《牛和车轴》中,拉车的牛听到车轴吱吱嘎嘎响,就对车轴呵斥,说“干什么乱哼乱叫!拉这车,你出多大力量?”老黄觉得牛的呵斥不太有理,这寓言是一面之词。因为拉车的虽然是牛,但车上的重量都压在车轴上,正因为承受了这样的重量,车轴才哼哼起来。老黄要为车轴鸣不平,他就此写了一则寓言:

听了牛的话/车轴很恼火/忍不住扯大嗓门对牛说/你以为就你在出力/这全车的重量/我问你,是谁在承受/告诉你/是我!

这也就是说,每则寓言故事都可以有不同的结果,从另一个角度,换位想想,辩证地思考这些故事,由此也可以写出许多与《伊索寓言》不同的另类《伊索寓言》。例如大家熟悉的龟兔赛跑的故事,《伊索寓言》写的是:

野兔说乌龟脚短爬不快/乌龟不服气就建议比赛/说着便不停向前爬/野兔睡一觉才出发/那结果当然是“骄者必败”。

老黄对此作了不同思考,他写道:

乌龟之所以能赢得比赛/当然更在于他毫不懈怠/不过也是他运气好/遇到对方太骄傲/这就注定了野兔的失败。

且说赛跑中分出了输赢/这就让乌龟充满了自信/去参加动物运动会/满以为可载誉而归——/你们猜猜/他得了第几名?

《伊索寓言》说的是野兔太骄傲所以失败,而乌龟作了努力终于取得胜利,但实际上乌龟和野兔

住在英国牛津的麦可瑞恩女士患有严重的焦虑症,就像很多人一样,她渴望成为理想中的自己:工作出色、同事友好、夫妻和谐、子女优秀、身材性感……由于想做好的事太多,压力倍增,往往适得其反,没有一件做得让自己满意,也让她越来越焦虑。

今年的新冠疫情更是打乱了计划,增加了她的焦虑,甚至还伴随抑郁,每天连起床和刷牙的动力都没有了,更别说化妆打扮了。生活中任何一件轻而易举的小事,对她来说都变得比登天还难。

在焦虑症即将彻底压垮她时,心理医生帮助了她,除了开给她治疗焦虑的药物,还给她了一条非常重要的建议:让她在心情感觉好一点时,开始动手整理房间,既可当作一种舒缓的全身运动,又能让家里变得井井有条。

这条建议,让麦可瑞恩女士非常惊讶。她本身就不擅长收拾,家里常年乱哄哄的,又惯于在网上购物“买买买”来缓解焦虑,房间里塞满乱七八糟的东西,许多买来只穿过一次或从没穿过的衣服,堆得快跟天花板一样高。家里乱得像垃圾堆,让她总是羞于接待任何客人,再加上现在心情不好,令她对自己失望至极。

可是,心理医生为何会知道她家里乱到走不进人呢?

原来,很多焦虑的人,往往觉得每天有无数等着自己去做的事,却不知道从哪里入

手,做啥都觉得无法做好,心乱如麻。内心的无序感,最直接的外在反映,往往就是居住或工作环境的混乱。乱糟糟的衣橱、床铺、餐桌、厨房、办公桌,找半天找不到的某件衣服,开会马上要用的不知前往的文件……反过来又会让我们的内心更加焦虑忙乱。

混乱环境中,物品胡乱摆放,毫无条理和逻辑可言;“不需要用的时候满眼都是,需

之一 梅雨缠绵,一城烟雨郁深。人间的饮食胃口,全军覆没。此时此刻,一盂白粥,冉冉登堂,救百姓于黄梅天深渊。这件事情听起来,像一出霉点斑驳的绍兴戏,尹桂芳唱唱,一糯三叹,肝肠寸断。

至于粥肴么,宜轻,宜软,宜淡若无物,似上等佳人,不着红尘痕迹。与酒饌不同,油余果肉这种东西,喧哗骚动,比张飞还硬扎,佐酒相宜,伴粥未免胡闹。

早起略略清凉,换件干净上衣,洗手做鱼冻。拣细致好鱼,比如白丝鱼,淋一勺十年陈花雕,清蒸了,细细拆出鱼肉来,精洁食盒盛了,冰箱里冻三刻钟。到了中午,拣个老银碟子,将鱼冻覆于银碟上,触目清凉,入口润润,真真伴粥隽品。

拣上好的蜜,煨莲子,耐心煨透煨酥,莲子色如腊梅,粒粒甜圆,这个碟子,有个好听名字,叫蜜腊朝珠,倒是富贵双全的。莲子要取建莲,湘莲不堪食。这个碟子看似筒白不过,胜是胜在东西要好,火候务必恰如其分,稍一过头,莲子易碎,一碎,便没意思了。

年年黄梅天,一碟鱼冻,一碟蜜腊朝珠,煞梅利器。可惜,今年包子远隔重洋,未能回家来。饮食思念,darling,是人间最忠诚、最刻骨的思念。

之二 黄梅天日课,游泳,以及桑拿,驱尽一身溽湿,省得骨头里浸满了幽咽雨水。

白日的泳池里,日日遇见一枚老男,独自缓缓来,独自缓缓去,颈子里挂一块骨牌大的碧玉翡翠。老男游起水来,进退雍容,没有一点火气,像一只霸气暮气两沉沉的老鼋。泳池

里常见的,是卖弄肌肉卖弄泳技的轻浮男人,一入水,惊天动地水花四溅。最烦男人游蝶泳,踌躇满志,弄得跟水害一般,一切人等让开让开。可惜,蝶泳那么花哨的玩法,通常一个来回就气喘吁吁无以为继了。还是老鼋派好,一尘不惊,照样霸气凛凛。

上海一朵梅雨诗

石磊

某日午后,旁边两位中年男泳客,浸在水里与老鼋攀谈,老先生依多少年纪了?男人八卦起来,女人不是对手。

老鼋抹抹脸上的水,依猜猜看。七十岁差不多吗?

老鼋冷静答,再上去一点,七十八。两位中年男齐声赞叹,结棍结棍。

老鼋讲,我平日在某某酒店游泳的,伊拉克门关了六个月,到现在还不开,我气来,转到这里来了游了。

怪不得,以前没有见过老鼋,如今日日见。中年二男与老鼋,谈得蛮投机,从前做啥生意?上海滩那几个泳池好?家住何方?一刻钟之后,双方握手,湿淋淋的手,立在泳池里,互诉相见恨晚。老鼋悠悠补了一句,其实么,我八十岁了,刚刚我要面子,少讲了两岁。

二男惊呼,做啥少讲两岁?八十岁么,更加挺刮啊。

老鼋瞪着一双铜铃大眼,不动声色,埋头

水,缓缓游了出去。

我猜,人家暗爽在心,多少是有的吧。darling,推敲他人心思,竟亦成了我的黄梅天另一桩日课了。

之三 一大早的细雨里,与春彦坐在湿淋淋的院子里,静谧无人,唯一匹虎斑大猫,安详蜷在身边,吃个三明治鲜橙汁的早餐,与春彦讲书讲字,春彦一瞪眼,蓦然来了精神,神抖抖握拳讲,书写,无非写个狂狷之气,手握毛笔面对宣纸,就是一场生命搏斗。这一句,讲得像句口号,绵密的梅雨,像一串密密麻麻的惊叹号。我萎靡的黄梅精神,就此得到了加持。

转身离开片刻,春彦在雨水里吸烟,于速写簿上写了四句诗。停了一歇,金字澄翩然而至,春彦抱着肚子眉开眼笑,金大爷金大爷。坐下讲些闲话。金大爷的版画,蒸蒸日上,比繁花更焕然。手机上一帧一帧翻出来,春彦与我啧啧不绝。鼠年的三枚藏书票,蛮有奇趣,红衫钟怒目金刚,张个布袋子全神贯注捉蝙蝠。旁边两只小白鼠,闲闲望野眼,一派立在热闹之外冷眼张看的清冷,蛮像金大爷自己。一幅《彼岸》,一排橙衣女子,秣纤有度,面覆口罩,欲言又止。画面静谧无波之下,有骇人听闻的暗潮汹涌。金大爷讲,怪了,这一幅,不是今年的,2018年的,口罩戴得早吗?

临走,我将手里一册《石涛百开罗汉图》,刚刚拆开的,给了金大爷,春彦在旁边急,等歌等歌,香烟留下给我,断烟根了。

一册石涛,换了一包烟,黄梅天生意,多少惭愧。

觉得她很远,尽管我生在北方。

乘飞机和火车曾无数次过往长江,但来到江边,登上三峡坝顶还是平生第一次。

天地转,光阴迫,万物皆有情。如果河流能够表达她的内心情感,此时已奔腾了上亿年的长江想说些什么呢?

站在三峡坝顶,惊叹不已。上游,洪流滚滚,一泻千里;下游,波澜不惊,一派安澜。中华大地有这样一条大河,乃神之赐予,天之造化!

每个人,故乡的家门前都有一条母亲河,或涓涓细流,或波澜壮阔。长江、黄河便是中国大地流淌着的所有母亲河的象征。每个人,都有总也倾诉不完的关于母亲河的表情与思念。春来江水绿如蓝,风吹稻花香两岸。长江、黄河融汇了每一个华夏儿女生生世世的感人故事。

黄河是中华民族的摇篮,是中华民族的母亲河,那长江呢?该怎样定义这条南国的大河!横贯在一南一北的两条大河,多像母亲的双乳生生不息地滋养着沿岸的中华儿女,用甘甜的乳汁哺育他们茁壮成长。两条大河也可以理解为中华儿女的父母双亲,与我们血脉相通骨肉相融。如苏秉琦的“满天星斗论”,新石器时代的中华大地之上并存着众多文明,犹如天上繁星。亦如幼发拉底河、底格里斯河孕育了古巴比伦文化,印度河、恒河孕育了古印度文化。长江、黄河这两条大河也共同孕育出古老而渊博的中华文明。

在宜昌下榻的“三峡工程大酒店”,紧邻江边。在此留宿的那两天,每到清晨六点我便起床站在窗前利用一段时间静静端详幽蓝宽阔的江面,没风,无浪,水波粼粼。此时天刚蒙蒙亮,望着望着,我的大脑便被戒严,只目视江面,别无一念。这时仿佛江水灵性在显,并发出低吟的浅唱:“我不会有意识去伤害人类及一切生命。但人类最好了解我的脾气秉性。每次给人类带来的伤害,都无比自责,后悔莫及,可事情就在不经意间发生了。我当然永远愿意以大爱慈善的面貌面对一切生灵”。

近年,听说长江病了,这在提醒我们,一定要保护好我们的母亲河!在过去的岁月里,可能是我们做儿女的不经心、不尽心拖累了她的身体,致使她操劳过度,不堪重负。

保护长江是建设美丽中国的重大步骤。美丽中国,是环境之美、时代之美、生活之美、社会之美、百姓之美的总和。江河美了,植被美了,生态美了,我们就有了美的基础。美丽中国,是人与自然和谐共生的不懈追求。美在其外,更美于其内,是时空的大美,立体的大美。

长江流经上亿年,无论是自流因素还是人为因素,无论是涉及的经济发展还是社会民生,长江是一条功能强大的河流,我们需要对她的当下进行重新审视,明确定位,清晰功能,消除矛盾,以更好地适应中国国民经济发展的需要。

为母亲河祈祷,保佑她“福寿康宁”。

涵养绿水青山,让南国的山更青,水更绿!让更多的绿水青山变成金山银山!让中华鲟这一地球上最古老的脊椎动物,延续种群,长久繁衍,避免濒临灭绝。让疏水水柏枝和荷叶铁线蕨两种珍稀濒临灭绝的特有植物,以及更多的植物找到更好更适合的生存环境,增加它们的植被,使其枝叶繁茂,生命旺盛。生物多样性,就是我们的生命之源。不要让人类成为偌大的地球上,最孤单的物种。

愿大美长江万古流长!

治愈焦虑,从整理房间开始

蚶蚶老师

要用的时候一样也找不到”,无形中会让我们的的大脑产生一种无法掌控的糟糕感觉。相关研究表明,生活在无序环境中,会让原本就容易焦虑的人感受到更多的压力,更难调节自己的情绪和行为,更容易失去耐心、冲动购物或者暴饮暴食,也更容易对自己失望、怀疑人生。

想要改变焦虑,最简单的办法可以从整理房间着手。因为人的内心看不见、抓不着,比起掌控乱麻般的内在心情,其实我们更容易掌控外在无序环境,也更有可操作性。

不过切记,一开始不要过于雄心勃勃,计划太大容易落空,不了了之会让你更有挫败感,更加焦虑。最好从小处着手,比如一个抽屉、一格书架、一张床等等,这些小地方在一到两个小时就整理好,会让你自我感觉

很不错。

其次,整理房间的目的不是为了腾出更多空间用来放更多的杂物,而是让你在清理收纳的过程中,懂得取舍,慢慢找回自己对生活的掌控感,知道自己“到底真正要什么,不要什么”,通过决定物品去留,提高决策能力和决策自信,而不是通过囤积物品来提高内心的安全感。

再者,把东西分门别类放在它们会被用到的地方,而不是放在能放得下的地方就好。整理房间不仅为了表面让人看起来整洁愉悦,更是为了让你活在其中更有掌控感,想用什么东西都唾手可得。

此外,整理房间是为了获得内心的平静感,不要把它当作一个痛苦的任务,想着赶紧结束吧。一定要听从内心安排,选择情绪较好、确实想改变、时间也比较充裕的时候,可以边看片或者边听音乐边整理,把整个过程当作一种放松和享受。

麦可瑞恩女士通过药物调理心情转好后,她从凌乱的杂物间着手,并将井井有条的房间照传到网上,高兴地写道:“今天我整理了下房间,虽然还有很多要做,但我想说,我为自己感到无比骄傲。”

祝福大江

周振华

觉得她很远,尽管我生在北方。

乘飞机和火车曾无数次过往长江,但来到江边,登上三峡坝顶还是平生第一次。

天地转,光阴迫,万物皆有情。如果河流能够表达她的内心情感,此时已奔腾了上亿年的长江想说些什么呢?

站在三峡坝顶,惊叹不已。上游,洪流滚滚,一泻千里;下游,波澜不惊,一派安澜。中华大地有这样一条大河,乃神之赐予,天之造化!

每个人,故乡的家门前都有一条母亲河,或涓涓细流,或波澜壮阔。长江、黄河便是中国大地流淌着的所有母亲河的象征。每个人,都有总也倾诉不完的关于母亲河的表情与思念。春来江水绿如蓝,风吹稻花香两岸。长江、黄河融汇了每一个华夏儿女生生世世的感人故事。

黄河是中华民族的摇篮,是中华民族的母亲河,那长江呢?该怎样定义这条南国的大河!横贯在一南一北的两条大河,多像母亲的双乳生生不息地滋养着沿岸的中华儿女,用甘甜的乳汁哺育他们茁壮成长。两条大河也可以理解为中华儿女的父母双亲,与我们血脉相通骨肉相融。如苏秉琦的“满天星斗论”,新石器时代的中华大地之上并存着众多文明,犹如天上繁星。亦如幼发拉底河、底格里斯河孕育了古巴比伦文化,印度河、恒河孕育了古印度文化。长江、黄河这两条大河也共同孕育出古老而渊博的中华文明。

在宜昌下榻的“三峡工程大酒店”,紧邻江边。在此留宿的那两天,每到清晨六点我便起床站在窗前利用一段时间静静端详幽蓝宽阔的江面,没风,无浪,水波粼粼。此时天刚蒙蒙亮,望着望着,我的大脑便被戒严,只目视江面,别无一念。这时仿佛江水灵性在显,并发出低吟的浅唱:“我不会有意识去伤害人类及一切生命。但人类最好了解我的脾气秉性。每次给人类带来的伤害,都无比自责,后悔莫及,可事情就在不经意间发生了。我当然永远愿意以大爱慈善的面貌面对一切生灵”。

近年,听说长江病了,这在提醒我们,一定要保护好我们的母亲河!在过去的岁月里,可能是我们做儿女的不经心、不尽心拖累了她的身体,致使她操劳过度,不堪重负。

保护长江是建设美丽中国的重大步骤。美丽中国,是环境之美、时代之美、生活之美、社会之美、百姓之美的总和。江河美了,植被美了,生态美了,我们就有了美的基础。美丽中国,是人与自然和谐共生的不懈追求。美在其外,更美于其内,是时空的大美,立体的大美。

长江流经上亿年,无论是自流因素还是人为因素,无论是涉及的经济发展还是社会民生,长江是一条功能强大的河流,我们需要对她的当下进行重新审视,明确定位,清晰功能,消除矛盾,以更好地适应中国国民经济发展的需要。

为母亲河祈祷,保佑她“福寿康宁”。

涵养绿水青山,让南国的山更青,水更绿!让更多的绿水青山变成金山银山!让中华鲟这一地球上最古老的脊椎动物,延续种群,长久繁衍,避免濒临灭绝。让疏水水柏枝和荷叶铁线蕨两种珍稀濒临灭绝的特有植物,以及更多的植物找到更好更适合的生存环境,增加它们的植被,使其枝叶繁茂,生命旺盛。生物多样性,就是我们的生命之源。不要让人类成为偌大的地球上,最孤单的物种。

愿大美长江万古流长!

海上山 (中国画) 邵仄炯



海上山 (中国画) 邵仄炯

如果进行认真的比赛,乌龟无论如何赢不了野兔,老黄的寓言还以事物的真实态,告诉乌龟不要太骄傲,要有自知之明。这样的另类思考还是满有意思,与原作对照之下,能启发读者对事物作多维思考,学会用辩证法思考问题,很是有益。如今老黄已完成有365首这种另类《伊索寓言》。这完全是一种崭新的儿童文学创作。老黄问我,将来如获出版,该给这对对照读物取个什么书名。他想用《索伊寓言》,索是表示作者的探索,伊是索的对象。而我想起了毛主席写《咏梅》是反陆游咏梅词之意而用之,因此建议他用《伊索寓言诗及反意新编》,供老黄参考。

很不错的。

其次,整理房间的目的不是为了腾出更多空间用来放更多的杂物,而是让你在清理收纳的过程中,懂得取舍,慢慢找回自己对生活的掌控感,知道自己“到底真正要什么,不要什么”,通过决定物品去留,提高决策能力和决策自信,而不是通过囤积物品来提高内心的安全感。

再者,把东西分门别类放在它们会被用到的地方,而不是放在能放得下的地方就好。整理房间不仅为了表面让人看起来整洁愉悦,更是为了让你活在其中更有掌控感,想用什么东西都唾手可得。

此外,整理房间是为了获得内心的平静感,不要把它当作一个痛苦的任务,想着赶紧结束吧。一定要听从内心安排,选择情绪较好、确实想改变、时间也比较充裕的时候,可以边看片或者边听音乐边整理,把整个过程当作一种放松和享受。

麦可瑞恩女士通过药物调理心情转好后,她从凌乱的杂物间着手,并将井井有条的房间照传到网上,高兴地写道:“今天我整理了下房间,虽然还有很多要做,但我想说,我为自己感到无比骄傲。”

爸爸突然离世,她选择坚强勇敢不逃避,陪伴帮助孩子一起面对。

当爸爸突然离世,她选择坚强勇敢不逃避,陪伴帮助孩子一起面对。

十日谈 “疫”起谈心

责编:王瑜明 刘芳



责编:王瑜明 刘芳

当爸爸突然离世,她选择坚强勇敢不逃避,陪伴帮助孩子一起面对。

十日谈 “疫”起谈心

责编:王瑜明 刘芳

祝福大江

周振华

觉得她很远,尽管我生在北方。

乘飞机和火车曾无数次过往长江,但来到江边,登上三峡坝顶还是平生第一次。

天地转,光阴迫,万物皆有情。如果河流能够表达她的内心情感,此时已奔腾了上亿年的长江想说些什么呢?

站在三峡坝顶,惊叹不已。上游,洪流滚滚,一泻千里;下游,波澜不惊,一派安澜。中华大地有这样一条大河,乃神之赐予,天之造化!

每个人,故乡的家门前都有一条母亲河,或涓涓细流,或波澜壮阔。长江、黄河便是中国大地流淌着的所有母亲河的象征。每个人,都有总也倾诉不完的关于母亲河的表情与思念。春来江水绿如蓝,风吹稻花香两岸。长江、黄河融汇了每一个华夏儿女生生世世的感人故事。

黄河是中华民族的摇篮,是中华民族的母亲河,那长江呢?该怎样定义这条南国的大河!横贯在一南一北的两条大河,多像母亲的双乳生生不息地滋养着沿岸的中华儿女,用甘甜的乳汁哺育他们茁壮成长。两条大河也可以理解为中华儿女的父母双亲,与我们血脉相通骨肉相融。如苏秉琦的“满天星斗论”,新石器时代的中华大地之上并存着众多文明,犹如天上繁星。亦如幼发拉底河、底格里斯河孕育了古巴比伦文化,印度河、恒河孕育了古印度文化。长江、黄河这两条大河也共同孕育出古老而渊博的中华文明。

在宜昌下榻的“三峡工程大酒店”,紧邻江边。在此留宿的那两天,每到清晨六点我便起床站在窗前利用一段时间静静端详幽蓝宽阔的江面,没风,无浪,水波粼粼。此时天刚蒙蒙亮,望着望着,我的大脑便被戒严,只目视江面,别无一念。这时仿佛江水灵性在显,并发出低吟的浅唱:“我不会有意识去伤害人类及一切生命。但人类最好了解我的脾气秉性。每次给人类带来的伤害,都无比自责,后悔莫及,可事情就在不经意间发生了。我当然永远愿意以大爱慈善的面貌面对一切生灵”。

近年,听说长江病了,这在提醒我们,一定要保护好我们的母亲河!在过去的岁月里,可能是我们做儿女的不经心、不尽心拖累了她的身体,致使她操劳过度,不堪重负。

保护长江是建设美丽中国的重大步骤。美丽中国,是环境之美、时代之美、生活之美、社会之美、百姓之美的总和。江河美了,植被美了,生态美了,我们就有了美的基础。美丽中国,是人与自然和谐共生的不懈追求。美在其外,更美于其内,是时空的大美,立体的大美。

长江流经上亿年,无论是自流因素还是人为因素,无论是涉及的经济发展还是社会民生,长江是一条功能强大的河流,我们需要对她的当下进行重新审视,明确定位,清晰功能,消除矛盾,以更好地适应中国国民经济发展的需要。

为母亲河祈祷,保佑她“福寿康宁”。

涵养绿水青山,让南国的山更青,水更绿!让更多的绿水青山变成金山银山!让中华鲟这一地球上最古老的脊椎动物,延续种群,长久繁衍,避免濒临灭绝。让疏水水柏枝和荷叶铁线蕨两种珍稀濒临灭绝的特有植物,以及更多的植物找到更好更适合的生存环境,增加它们的植被,使其枝叶繁茂,生命旺盛。生物多样性,就是我们的生命之源。不要让人类成为偌大的地球上,最孤单的物种。

愿大美长江万古流长!

觉得她很远,尽管我生在北方。

乘飞机和火车曾无数次过往长江,但来到江边,登上三峡坝顶还是平生第一次。

天地转,光阴迫,万物皆有情。如果河流能够表达她的内心情感,此时已奔腾了上亿年的长江想说些什么呢?

站在三峡坝顶,惊叹不已。上游,洪流滚滚,一泻千里;下游,波澜不惊,一派安澜。中华大地有这样一条大河,乃神之赐予,天之造化!

每个人,故乡的家门前都有一条母亲河,或涓涓细流,或波澜壮阔。长江、黄河便是中国大地流淌着的所有母亲河的象征。每个人,都有总也倾诉不完的关于母亲河的表情与思念。春来江水绿如蓝,风吹稻花香两岸。长江、黄河融汇了每一个华夏儿女生生世世的感人故事。

黄河是中华民族的摇篮,是中华民族的母亲河,那长江呢?该怎样定义这条南国的大河!横贯在一南一北的两条大河,多像母亲的双乳生生不息地滋养着沿岸的中华儿女,用甘甜的乳汁哺育他们茁壮成长。两条大河也可以理解为中华儿女的父母双亲,与我们血脉相通骨肉相融。如苏秉琦的“满天星斗论”,新石器时代的中华大地之上并存着众多文明,犹如天上繁星。亦如幼发拉底河、底格里斯河孕育了古巴比伦文化,印度河、恒河孕育了古印度文化。长江、黄河这两条大河也共同孕育出古老而渊博的中华文明。

在宜昌下榻的“三峡工程大酒店”,紧邻江边。在此留宿的那两天,每到清晨六点我便起床站在窗前利用一段时间静静端详幽蓝宽阔的江面,没风,无浪,水波粼粼。此时天刚蒙蒙亮,望着望着,我的大脑便被戒严,只目视江面,别无一念。这时仿佛江水灵性在显,并发出低吟的浅唱:“我不会有意识去伤害人类及一切生命。但人类最好了解我的脾气秉性。每次给人类带来的伤害,都无比自责,后悔莫及,可事情就在不经意间发生了。我当然永远愿意以大爱慈善的面貌面对一切生灵”。

近年,听说长江病了,这在提醒我们,一定要保护好我们的母亲河!在过去的岁月里,可能是我们做儿女的不经心、不尽心拖累了她的身体,致使她操劳过度,不堪重负。

保护长江是建设美丽中国的重大步骤。美丽中国,是环境之美、时代之美、生活之美、社会之美、百姓之美的总和。江河美了,植被美了,生态美了,我们就有了美的基础。美丽中国,是人与自然和谐共生的不懈追求。美在其外,更美于其内,是时空的大美,立体的大美。

长江流经上亿年,无论是自流因素还是人为因素,无论是涉及的经济发展还是社会民生,长江是一条功能强大的河流,我们需要对她的当下进行重新审视,明确定位,清晰功能,消除矛盾,以更好地适应中国国民经济发展的需要。

为母亲河祈祷,保佑她“福寿康宁”。

涵养绿水青山,让南国的山更青,水更绿!让更多的绿水青山变成金山银山!让中华鲟这一地球上最古老的脊椎动物,延续种群,长久繁衍,避免濒临灭绝。让疏水水柏枝和荷叶铁线蕨两种珍稀濒临灭绝的特有植物,以及更多的植物找到更好更适合的生存环境,增加它们的植被,使其枝叶繁茂,生命旺盛。生物多样性,就是我们的生命之源。不要让人类成为偌大的地球上,最孤单的物种。

愿大美长江万古流长!

祝福大江

周振华

觉得她很远,尽管我生在北方。

乘飞机和火车曾无数次过往长江,但来到江边,登上三峡坝顶还是平生第一次。

天地转,光阴迫,万物皆有情。如果河流能够表达她的内心情感,此时已奔腾了上亿年的长江想说些什么呢?

站在三峡坝顶,惊叹不已。上游,洪流滚滚,一泻千里;下游,波澜不惊,一派安澜。中华大地有这样一条大河,乃神之赐予,天之造化!

每个人,故乡的家门前都有一条母亲河,或涓涓细流,或波澜壮阔。长江、黄河便是中国大地流淌着的所有母亲河的象征。每个人,都有总也倾诉不完的关于母亲河的表情与思念。春来江水绿如蓝,风吹稻花香两岸。长江、黄河融汇了每一个华夏儿女生生世世的感人故事。

黄河是中华民族的摇篮,是中华民族的母亲河,那长江呢?该怎样定义这条南国的大河!横贯在一南一北的两条大河,多像母亲的双乳生生不息地滋养着沿岸的中华儿女,用甘甜的乳汁哺育他们茁壮成长。两条大河也可以理解为中华儿女的父母双亲,与我们血脉相通骨肉相融。如苏秉琦的“满天星斗论”,新石器时代的中华大地之上并存着众多文明,犹如天上繁星。亦如幼发拉底河、底格里斯河孕育了古巴比伦文化,印度河、恒河孕育了古印度文化。长江、黄河这两条大河也共同孕育出古老而渊博的中华文明。

在宜昌下榻的“三峡工程大酒店”,紧邻江边。在此留宿的那两天,每到清晨六点我便起床站在窗前利用一段时间静静端详幽蓝宽阔的江面,没风,无浪,水波粼粼。此时天刚蒙蒙亮,望着望着,我的大脑便被戒严,只目视江面,别无一念。这时仿佛江水灵性在显,并发出低吟的浅唱:“我不会有意识去伤害人类及一切生命。但人类最好了解我的脾气秉性。每次给人类带来的伤害,都无比自责,后悔莫及,可事情就在不经意间发生了。我当然永远愿意以大爱慈善的面貌面对一切生灵”。

近年,听说长江病了,这在提醒我们,一定要保护好我们的母亲河!在过去的岁月里,可能是我们做儿女的不经心、不尽心拖累了她的身体,致使她操劳过度,不堪重负。

保护长江是建设美丽中国的重大步骤。美丽中国,是环境之美、时代之美、生活之美、社会之美、百姓之美的总和。江河美了,植被美了,生态美了,我们就有了美的基础。美丽中国,是人与自然和谐共生的不懈追求。美在其外,更美于其内,是时空的大美,立体的大美。

长江流经上亿年,无论是自流因素还是人为因素,无论是涉及的经济发展还是社会民生,长江是一条功能强大的河流,我们需要对她的当下进行重新审视,明确定位,清晰功能,消除矛盾,以更好地适应中国国民经济发展的需要。

为母亲河祈祷,保佑她“福寿康宁”。

涵养绿水青山,让南国的山更青,水更绿!让更多的绿水青山变成金山银山!让中华鲟这一地球上最古老的脊椎动物,延续种群,长久繁衍,避免濒临灭绝。让疏水水柏枝和荷叶铁线蕨两种珍稀濒临灭绝的特有植物,以及更多的植物找到更好更适合的生存环境,增加它们的植被,使其枝叶繁茂,生命旺盛。生物多样性,就是我们的生命之源。不要让人类成为偌大的地球上,最孤单的物种。

愿大美长江万古流长!

治愈焦虑,从整理房间开始

蚶蚶老师

要用的时候一样也找不到”,无形中会让我们的的大脑产生一种无法掌控的糟糕感觉。相关研究表明,生活在无序环境中,会让原本就容易焦虑的人感受到更多的压力,更难调节自己的情绪和行为,更容易失去耐心、冲动购物或者暴饮暴食,也更容易对自己失望、怀疑人生。

想要改变焦虑,最简单的办法可以从整理房间着手。因为人的内心看不见、抓不着,比起掌控乱麻般的内在心情,其实我们更容易掌控外在无序环境,也更有可操作性。

不过切记,一开始不要过于雄心勃勃,计划太大容易落空,不了了之会让你更有挫败感,更加焦虑。最好从小处着手,比如一个抽屉、一格书架、一张床等等,这些小地方在一到两个小时就整理好,会让你自我感觉

爸爸突然离世,她选择坚强勇敢不逃避,陪伴帮助孩子一起面对。

当爸爸突然离世,她选择坚强勇敢不逃避,陪伴帮助孩子一起面对。

十日谈 “疫”起谈心

责编:王瑜明 刘芳