

“是金子总会发光的”，到了福建人的嘴里：“是金子总会花光的”。大学时代，公共课教哲学的老师就是个“虎建银”（福建人），开口闭口“黄花论”（方法论）。

小孩读书好，关键是习惯，放学回家先做功课，成绩一定好。玩后再做作业，差是大概率。抓成绩先纠正坏习惯，相当于拗正树杈，等于逆势而上，难度大于做盆景。过了拗断，弱了故态复萌，方法很重要，恩威并施，比重适度，因人而异。一言以蔽之：馒头拳头！

我的小儿子与所有男孩一样：贪玩。玩够了才做作业，到了该睡觉的时间，筋疲力尽，于是草草了事，不但错题，而且漏题。每次暑假，临到开学赶作业，一地鸡毛，一把鼻涕一把泪，一巴掌盖住脸往下拖：“我怎么办啦。”因为习惯不好，成绩自然垫底，夫人不免埋怨，儿子就举臂握拳，竖指朝天，一弯腰，指尖触地：“我就是个学渣！”往往晚上十一点尚未做完功课，夫人坐镇督学，一有错，就打手，儿子不得不正眼看作业，斜眼瞥左手，母亲一举手，就能抽回免打，一心两用怎么学得好？深更半夜鬼哭狼嚎，我呢，心惊肉跳，根本无法学习工作。到了初一，我不得不夺回教育监护权，夫人愤愤然，也迫于无奈，源于心力交瘁。

我先跟儿子协商规矩，培育契约精神：每天回家先做功课，然后玩，做得快，玩的时间多，我绝对不添加作业。用“玩”诱“拐”坏

习惯。儿子半信半疑。第二天九点完成，我放宽到十点后洗澡睡觉。次日晚八点他就完成了，原来第一天他还是不相信我，故意拖到八点，一看我既不检查，也未添加，第二天就早早完成，我依旧不检查作业、不添加作业。他相信了：做完即玩，做得越快，玩得越多，于是拖延症没了。这就是馒头诱导法。

为什么不检查呢？只要他认真做，脑子过滤了，即便错了，第二天老师一分析，恍然大悟。准确率自然上去，荣誉感就会萌芽，果然上课认真了，因为能听懂，成绩慢慢提升了，回家做功课认真了。

有一天，儿子与我聊天，流露出学习成绩

上升后的喜悦，我趁着兴头问：如果随着学校进度，我请在中学教数学的朋友每天给你三道题目：两道基础、一道提高，基础会了，提高一定会做，做题保证不超过20分钟，这样提高更快。儿子一听，有投机空间，一挥拳：“好。”一段时间后，学习成绩过了班级中线以上。课间开始回免打，一心两用怎么学得好？深更半夜鬼哭狼嚎，我呢，心惊肉跳，根本无法学习工作。到了初一，我不得不夺回教育监护权，夫人愤愤然，也迫于无奈，源于心力交瘁。

久，儿子的数学名次蹿到第三名。这次他回来有些愤怒，说班里一位女同学，下课跑到我桌前，指着我说：“我就不许你比我好！”我看着他，问他：她对吗？不对！我问：她是错的，你气什么？当时美国总统特朗普，对中国经济不断制裁，我借此开导：因为中国强大了，成为对手，所以气急败坏制裁你。如果美国人安慰中国人：“别泄气！”那说明中国人贫弱。你要佛系安慰，还是狼的指责？他明白了：最好的激励来自对手的攻击。对手攻击往往比友情提示更励志。

现在他要求恶补英语，早晨六起床背单词。后来要求去新航道参加小托福强化训练，入学测试，老师说：你的单词量超过了小托福。

年前，连国际音标都不识！差生往往没有信心，常年的老师批评、同学眼神，自我暗示：学渣读不好书！我的建议：先从数学入手，数学逻辑性强，垂直而练，一环扣一环，可上溯寻觅缺口，随即补缺，一旦数学好了，就有信心：原来我可以读好书！这会促使他补齐其他功课，源自内动力是最强的动力。

最初我也动手打，一次孩子侧起屁股让你打，我悚然警觉：细菌产生耐药性了。一旦他发育了，你打得过他吗？应该讲道理，用方法，让他心里服帖你，成为他的身边导师、远方灯塔。到了初二下半学期，数学难

度陡然提升，做题日常常叹气抓头发。我就跟他讲毛主席创业，秋收起义失败后，带着部队向井冈山退却，失败后的部队往往没有意志，逃兵不断，毛主席就说：“走可以，枪留下”，结果没跑的士兵要背逃兵的枪，逃兵越多，负担越重。解放后有位总参谋长回忆道：“当时有人鼓动他一起跑，我说，你们都是湖南的，翻过山就到家了。我在湖北，千里之外，半路就被劫匪绑了杀了，还不如跟着部队走”。成功总有起伏，成大事者必有毅力。毛主席最后不得不在半道的三湾村停下来，用新方法改编军队：支部建在连上，否则部队都散了。你看，当时毛主席有多难？但他不仅咬紧牙坚持，而且创新管理办法。儿子肃然起敬：“毛主席真了不起啊”，原来的毛泽东只是儿子历史书上的符号，现在栩栩如生，成为榜样。

我说，你现在的困难，有毛主席当时的困难大吗？儿子挺直腰板，这点数学算什么？到了初二，正是孔子说的“吾十又五志于学”的年龄，理想比方法更重要。引诱已不起作用了。儿子一直是学校篮球霸，现在数学也位居年级前列，我开玩笑：“别成为‘篮球里数学成绩最好的’，数学里篮球打得最好的”，这叫猪头肉三不精”，请做金刚钻：“做一行、‘钻’一行”，有多少个棱面发多少光芒。”



五颜六色

范仲淹是妇孺皆知的北宋著名文学家，《岳阳楼记》令人百读不厌，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的古名句影响深远。不过，对他的政绩多数人了解不多。近读《宋史·范仲淹列传》《欽定康济录》等史书，看到皇祐初始范仲淹在主政杭州时的救灾之策，拍案叫绝。

宋仁宗皇祐元年(公元1049年)，“庆历新政”夭折后被贬出朝廷的范仲淹，从邓州(河南)移任杭州知府，时年已经61岁。次年，恰遇杭州大旱，“两浙路大饥荒，道有饿殍，饥民流移满路”，粮食奇缺，粮价飞涨，很多百姓卖儿卖女。朝廷不得不下诏：“两浙流民，男女不能自存者，听人收养，后不得复取。”面对饿殍遍野的大灾荒，范仲淹作为地方最高行政长官，没有延用发粟救灾的常规之策，而是采取了不为常人理解的三大措施：

一是大兴公私土木之役。范仲淹认为，饥年工价至贱，可以兴土木之事。于是发动各地将寺庙、仓库、钱库、官舍、办公楼等地方，该修建的不该修建的，全部修葺了一遍。二是纵民竞渡。范仲淹知道“吴人好佛事，喜竞渡”，于是“日出宴于西湖”，大搞龙舟大赛和“冲关挑战”。自春至夏，居民空巷出游，杭州旅游业大兴，贸易饮食服务业轰轰烈烈。三是增高米价。当时一斗米120钱。由于粮荒，粮食供不应求，粮价日涨。范仲淹索性将米价提高到180钱一斗，并沿江张榜，大肆宣扬。外地米商听到这个消息，日夜兼程运米至杭，带动了运输业大发展。等到各地粮食充盈于市，粮价又自然回落到了每斗120钱。

范仲淹采取的这三条措施，史称“荒(荒年)政三策”，让人匪夷所思，惊世骇俗。政敌们纷纷状告他。《梦溪笔谈》中记录说：“监司劾杭州不恤荒政，嬉游不节，及公私兴造，伤耗民力。”意思是告范仲淹在荒灾肆虐的时候，不把心思放在救灾上，整天吃喝玩乐，弄那些嬉游游玩的东西，而且大兴土木，劳民伤财。由此，宋仁宗亲自过问。范仲淹上奏陈述自己的想法，“文正乃自叙所以宴游及兴造，皆欲以发有余之财，以惠贫者。贸易、饮食、工技、服力之人，仰食于公私者，日无虑数万人。”范仲淹认为，闹饥荒大家都缺钱，但寺庙和政府及商贾手中总是有一点钱财的，大力修葺庙宇、钱库、仓库、官舍、办公楼等，让钱流通起来，饥民可以通过劳作而获得口粮度日。大搞旅游，刺激消费，增加就业，可以解决很多人的温饱。利用市场机制，促使粮食供过于求，不但可以使粮价回落到正常水平，还由于船运、搬运、储存、用仓……带动相关百姓劳作，获得度日之粮。

看了范仲淹的奏章，宋仁宗龙颜大悦。没过半年，“荒政三策”显出良效：两浙地区“唯杭州晏然，民不流徙。”宋仁宗赞扬范仲淹的创新做法，并把“荒政三策”的相关做法写进了朝廷的赈灾条例。

范仲淹是刚因“庆历新政”被旧势力挤出朝廷的。他来到杭州，根本没有把自己的仕途、性命放在心上，心中只装着应灾救民的责任和使命，因此，他才敢于违反常规，即使遭到监司劾，他也不测祸福，心底坦然，专心致志地推进“荒政三策”。“碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠。山映斜阳天接水，芳草无情，更在斜阳外。黯乡魂，追旅思。夜夜除非，好梦留人睡。明月楼高休独倚，酒入愁肠，化作相思泪。”这首词生动地反映了范仲淹当年的断肠心语，他就是在这样的心境下不畏人言，不管陈规，昂首救民，创造“荒政三策。”

“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”绝不仅仅是从范仲淹的笔端流出的，而是他一生心中的信念。《宋史》里记载了他多次赈灾济民、造福百姓的事迹。应灾的核心是先让老百姓吃上饭，不管条规上怎么写，不管上面怎么说，只管让老百姓有饭吃有衣穿，所以他屡屡应对得当，政绩卓著，万民敬仰。不管官家商家，灾难时总会有点余粮余财，采取措施促使这些余粮余财流动起来，才能平衡老百姓的紧缺。大灾之际，守粮守财是正常心态，范仲淹让官府、寺庙带头，有效地撬动了全社会的财货流动。至于“米先贵而后贱”，是他巧妙利用了市场原理。最终让饥民有粮，让百姓得福。文人的聪明用在国家治理上，让人敬佩。

范仲淹应灾

洪 水

心迹

(外一篇) 桂国强

每次出发，都希望快快到达
每回抵达，从未想过上
出发
行走的是双脚和身躯
心，总在一个地方
牢牢驻扎

静

久久无法入眠
忽闻一丝弱弱的声响
拧亮床灯细细搜寻
哦，一片花瓣坠落地上

过节住在在大女儿家，晚上，突然发现手上的一枚戒指不见了，立马紧张起来。怎么会丢的呢？思虑许久，有答案了：白天我剥过蚕豆，大女儿给我一只一次性手套，要我戴上，说是保护手指。剥完蚕豆，把豆壳放在垃圾袋，我随之脱下手套，也将它扔在垃圾袋里。一定是脱下手套拉下了戒指，戒指就落在手套里了。不会错！但此刻已深夜，垃圾袋早已放在楼下桶里了。

第二天清晨，悄悄地告诉了大女儿。大女儿一点也不责怪，笑嘻嘻地说，不着急，找找看，兴许会找到。我摇摇头把手套的事一说，大女儿肯定我的分析。但仍笑嘻嘻地说，任何东西都是身外之物。妈今后记住，任何困难，用不着焦急紧张，总会有办法克服的。说完还拍拍我的肩，说：“没事啦，忘掉它！破财消灾，是好事。”她如此轻松一说，我顿时松了口气。但，又一想，这戒指是小女儿去年我生日时送的礼物，她要知道了，会不开心的。于是我郑重关照大女儿，别告诉妹妹。她答应了。

晚上与两个女儿在饭店吃饭，才坐下，小女儿拿来一只戒指，笑眯眯套在我右手的无名指上，噢，她知道了我丢戒指的事情，如此来安慰我。看上去，与我丢的那只很相像，真是用心良苦。我既感动又开心。

好像女儿的孝心感动了上苍。后来我的戒指在自己的包包里找到了。

扫墓感怀

胡 兰

烈士陵园洗濯得更加整洁，路两旁的青松翠柏为庄严的陵园增添了一份肃穆。我们排成四列，迈着整齐的步伐来到了刻有“丹心碧血为人民”红色大字的立碑前，队伍站定后，国歌骤然响起，我的脑海中便浮现出那为新中国诞生献出自己生命的烈士。他们视死如归，英勇就义，

令后辈敬仰。我们为烈士碑敬献了花篮，并进行了默哀仪式。

仪式毕，我们又来到了革命烈士纪念馆，首先映入眼帘的是馆内高耸的壁画，反映了战争时期先烈们英勇抗战的场面，气势磅礴，震撼心灵。走进馆内，里面陈列着许多烈士的遗物、手稿和画像，那一张张黑白老照片不由让我感慨万千。纪念馆采用现代科学技术，形象生动地讲述了上海自1840年以来为了中国的独立、自由、解放和革命事业献出生命的235位革命先烈以及前一辈的英雄事迹。

有捍卫工人利益的顾正红，演绎出“生命诚可贵，爱情价更高；若为自由故，两者皆可抛”的股夫，有被誉为最有希望的女作家的冯铿及其血迹斑斑的遗物，还有红色经典《永不消逝的电波》中李侠的原型李白，以及上海最后牺牲的地下党员、年仅20岁的陈仲信等，这些先烈的英雄气概和奉献精神深深地感染了人们。他们竟有如此年轻的面庞，鲜活地展



暗中闪亮

海 天 摄

现在我的眼前。他们放弃了自己美好的生活甚至生命，才换来了我们今天的美好生活和中国的复兴。

我们来到老干部骨灰存放处，悼念前公安局副局长张熹堃同志，张局长出生于上世纪三十年代，年少投身革命队伍，冒着生命危险，开展党的地下工作，为上海的解放，穿梭

在枪林弹雨之中递送情报信息；解放初期，他机智灵活、乔装打扮、深入虎穴摸情况，为破获国民党潜伏在上海的敌特组织立下了不朽的功勋。他严于律己，从不搞特殊化，即使家人生病，他也从不让他们用公车。

清明节那天，我带着孙子来烈士陵扫墓，告诉他没有先烈牺牲就没有今天。

记得8年前刚入警校的时候，三个月的体能训练，体型的变化让人振奋，但终究逃不过上班后不固定的工作节奏带来的疲惫感，有时就不锻炼了。听说健身是一项长期坚持才能出变化的运动，减脂需要持之以恒，没有一年半载几乎看不出变化，事实确实如此。因疫情在家的时间变多了，整整半年时间我开始调整健身的节奏，规律的锻炼过程，使感冒减少了，各种炎症也消失了，并且我在这期间整理了一套非常适合女性的锻炼套餐。

很多人减脂疯狂追求有氧

训练带来的流汗感，但这个过程只会逐步增加运动带给我们的压力，如何可以坚持完成每周的锻炼，那就是找到适合自己的运动方式，每个人的脂肪分布不同，体能基础不同，我们要以一种创造者的思维去做一件事，首先每周保持3次平均1小时左右的训练量，运动时一定要花5到8分钟热身激活四肢，紧接着开始15分钟左右的无氧训练，无氧的目的是为接下来的燃脂做更好的准备工作。如果和我有一样梨形身材的困扰，这里我推荐大家帕梅拉12分钟臀腿训练，

整套动作对臀腿的刺激感明显，并且有效塑形。

无氧运动的初衷是为了加速有氧运动的燃脂效果，当微微流汗完成无氧运动时，可以稍作片刻休息马上进入有氧运动的环节。这里我推荐大家选择跳绳作为减脂运动。在家记得铺上瑜伽垫，以防影响楼下邻居。高效减脂

运动种类中，很多人认为跳绳会让腿变粗，其实大可不必担心，跳绳能够减少肌肉的流失，塑造体态美。那么如何能够更加高效地提升燃脂率呢？目前比较流行的运动方式就是跳绳结合HIIT，

坚持跳绳

季 浩 音

七夕会

HIIT大家并不陌生，通俗讲就是通过拉高心率达到更好的燃脂效果，在跳绳过程中可以选择跳两分钟休息一分钟的方式，两分钟尽量保持200次以上的频次，从而保持心率的不断攀升。

30分钟的有氧训练不是运动的终结，一次完整的锻炼至关重要的一环就是全身拉伸。肌肉都是有记忆的，长时间锻炼使得肌肉收缩能力得到增强，柔韧性下降，此时通过拉伸增加肌肉弹性，避免肌肉腿的产生，视觉上还会让腿看起来更加修长。

