



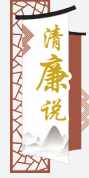
书香政协
渝·悦读

在东坡的人生智慧中寻找前行力量

□ 陈远霖

近日读罢康震先生的《康震评说苏东坡》，不禁为苏轼跌宕起伏却又精彩绝伦的一生所折服。这位千古文豪在宦海沉浮中始终保持着“人生如逆旅，我亦是行人”的洒脱，其人生智慧穿越千年时光，依然给予我们深刻的启迪。

苏轼的成才之路告诉我们勤学善思的重要性。他年少时便以惊人的毅力抄写《汉书》三遍，直至倒背如流；又独创“八面受敌”读书法，将典籍分门别类研读透彻。这种将“笨功夫”与“巧方法”相结合的学习之道，至今仍值得我们借鉴。作为一名政协委员和市场监管干部，我时常思考为何难以写出高质量的提案和政务信息，根源恐怕就在于学习积累不足。之前参加政协专题培训后，我更加意识到学习不仅是个人的事，更要带动家人共同营造书香氛围，让求知精神代代相传。



沉心务实，方成大事

□ 唐剑锋

天下之事，成于沉心，败于浮躁。习近平总书记强调：“如果不沉下心来抓落实，再好的目标，再好的蓝图，也只是镜中花、水中月。”古往今来，凡成大事者，必先沉其心、静其气。

沉心者，如深潭静水，波澜不惊；浮躁者，似柳絮飘摇，难成气候。做事之道，贵在沉心，重在务实。

沉心者，必先立其志。志不立，如无舵之舟，终将随波逐流。晋人陆机在《汉高祖功臣颂》中赞袁生“秀朗沉心”，正是此理。今人做事，当以此为镜。目标既定，便要沉下心来，如农夫深耕，似匠人细作。不慕虚名，不图速成，一步一个脚印，方能成就真功业。

务实乃沉心之要义。务实者，脚踏实地，不尚空谈；浮躁者，好高骛远，徒有其表。前者如松柏

扎根，虽不见其长，而日有所增；后者若浮萍飘荡，看似繁华，实则无根。我们党在《关于在全党大兴调查研究的工作方案》中明确“不唯书、不唯上、只唯实”，要求“听真话、察实情”。做事当以实为本，以真为要，不欺人，更不自欺。

沉心做事，需耐得住寂寞。古之学者，十年寒窗；今之匠人，千锤百炼。皆因深知：欲速则不达，躁进必失。那些在基层“蹲苗”的干部，那些在实验室“坐冷板凳”的科研者，那些在车间“精雕细琢”的工匠，无不是在寂寞中坚守，在坚守中突破。浮躁之人，往往耐不住这份寂寞，总想走捷径，结果却是欲速不达。

沉心者必重实效。做事不是为了给人看，而是为了见实效。写报告要挤干水分，做调研要摸清实情，干工作要见到成效。那些在镜头前作秀、



桑果铺成满地诗

□ 王同举

“殷红莫问何因染，桑果铺成满地诗。”乡村的五月，是被一串串桑果染红的季节。

在我儿时的记忆里，家家户户的院子中都立着几棵苍劲的桑树，粗粝的树干上攀附着青翠的藤蔓，枝叶间垂挂着累累红紫的桑果。一阵风过，熟透的桑果便从枝头轻轻滚落，跌在松软的泥土上，迸溅出点点殷红的汁液。那汁液顺着土地的纹路缓缓晕染，宛如谁蘸着自然的颜料，在大地上挥洒出一行行灵动的诗篇。

桑果初结时，不过米粒大小，青湿地藏在繁茂的枝叶间。入夏后，桑果的颜色一日一变，先是嫩粉，继而转青，随着雨水滋润、阳光温暖，渐渐染上绯红，最终沉淀为深紫，像一串串晶莹的小灯笼缀满枝头。外公常说：“桑果是吸足了雨露长成的，颜色越深，滋味越甜。”

放学后，孩子们书包一丢，便三五成群地奔向桑树下。调皮的男孩们像小猴儿似的攀上枝头，专挑树顶向阳的桑果摘——那里的果子饱满多汁，甜得让人眯起眼。女孩们则在树下仰头张望，待树上的伙伴抛下一把熟透的桑果，便笑着伸手去接。她们把桑果轻轻揉碎，用紫红的汁液点染指甲，不一会儿，指尖便绽开了一朵朵艳丽的小花。

桑果丰收时，外公会把它们倒入竹筛，在井台边冲洗得火花四溅。洗净的桑果紫得发亮，盛在粗瓷碗里，宛如盛着半碗璀璨的星光。吃不完的桑果，外公便用来熬制果酱。大铁锅里铺满桑果，撒上白糖，小火慢熬。待甜香弥漫满屋，果酱便成了。清晨，取一勺抹在刚蒸好的馒头片上，咬一口，甜意直沁心底。偶尔我贪心抹得太多，酱汁顺着馒头边沿滴落，赶忙伸出舌头去接，逗得外公开怀大笑。

外公还擅长酿制桑果酒。他将洗净晾干的桑果装入陶罐，倒入自酿的米酒，再用棉纸细细密封。待到秋风送爽时，外公便坐在门槛上，斟半碗桑果酒，轻抿一口，手指随着哼唱的戏文轻轻叩打门框，眉眼间尽是满足，仿佛每条皱纹里都藏着桑果的甘甜。

如今，房前屋后遍植桑树的景象已渐渐远去。随着乡村旅游的蓬勃发展，许多地方建起了生态桑果园，供游人体验采摘的乐趣。桑果成了休闲水果，采摘也成为一种健康时尚的户外活动。

前些日子，我带着孩子去桑园游玩，正逢桑果成熟季。城里的孩子们提着竹篮，在桑树间穿梭嬉戏，笑声如银铃般清脆，小手被桑果汁染得紫红，却笑得格外灿烂。桑园里飘荡着熟悉的果香，仍是记忆中的味道，只是当年爬树摘果的少年，如今已牵着孩子的手，将这份甜蜜传递下去。

临别时回望，暮色渐染桑园的篱笆，地上的殷红渐渐隐入夜色。忽然明白，“桑果铺成满地诗”不仅是文人笔下的风雅，更是井台边的水声、灶台上的热气、伙伴们的欢笑、外公哼唱的戏文……这些平凡日子里的温暖片段，早已织就岁月最美的锦缎，永远珍藏于心。

靶心之外的广阔

□ 杨晓杰

前阵子，奥运冠军黄雨婷在中华体育精神颂活动中提到，中国射击队的传承密码藏在“极致专注”与“坦然放下”这对看似矛盾的词语里。这话颇有深意。一个要你全神贯注，一个要你从容释然，如何并存？细想来，这恰似中国人自古以来的处世智慧——在收与放、执与舍、进与退之间，寻找那个微妙的平衡点。

射击场上的事我不懂，但见过村里的老木匠做活。他刨木头时，眼睛紧盯墨线，手臂肌肉紧绷，连呼吸都屏住。可一旦刨子推到头，他便立刻松了劲，随手拂去刨花，不再多看一眼。问他缘故，他只说：“紧时要紧，松时要松，两头都耽误不得。”这话朴素，却与黄雨婷所言不谋而合。

极致专注，不是执念，而是凝神。初学射箭的人，拉弓时连舌头都抵着上颚，眼睛瞪得浑圆，结果反因过度紧张而失手。真正的专注，是将全部精神凝于一点。老舍写骆驼祥子拉车，说他“把所有的力量都放在腿上”，便是这般状态。庄子在《达生》篇中讲“用志不分，乃凝于神”，亦是此理。黄雨婷说：“教练和前辈教会我们把每一枪都当作最后一枪的孤勇，和打完一枪就清零的豁达。”人生在世，能把握的唯有当下，将这一刻做到极致，便是大勇。

然而，只懂专注，不懂放下，便如满弓易折。清零不是遗忘，而是为下一枪腾出空间。苏轼在《定风波》中写“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴”，便是将人生起伏看淡。射击队的坦然放下，与古人的从容一脉相承。

这对看似矛盾的态度，实则互为支撑。没有极致专注的放下，只是懈怠；没有坦然放下的专注，终成执念。中国哲学讲“阴阳相生”，正是此理。王阳明主张“事上磨练”，在做事中修心；曾国藩强调“扎硬寨，打呆仗”，既要稳扎稳打，又要灵活应变。这些智慧，皆是以不变应万变，在突破中保持从容。

当下，许多青年困于焦虑，往往因在变与不变间失了分寸。世界瞬息万变，若只知紧抓，必被拖垮；若全然放任，又会迷失。观察那些成事者，无不是在该专注时心无旁骛，在该放下时云淡风轻。

中国运动员在赛场上全力以赴以赴又宠辱不惊的表现，背后是一代代体育人的精神传承。

生活本就是不断瞄准与放下的过程。农民耕耘时全心投入，收获后便让土地休养；作家创作时字斟句酌，完稿后便任人评说。我们每个人都在各自的“靶场”上，瞄准不同目标。若学会黄雨婷所说的“极致专注”与“坦然放下”，便能多几分从容，少几分狼狽。

靶心固然重要，但靶心之外，还有广阔天地。

在长江与乌江交汇处的涪陵老城，有一条穿越时光的街道——中山路。这条东起大东门、西至秋月门，全长1650米的道路，不仅是涪陵最早的通城马路，更是一部镌刻在青石板上的城市史诗，承载着几代涪陵人的集体记忆。

1928年的秋天，涪陵城迎来了一次脱胎换骨的变革。当时驻防涪陵的部队主持旧城改造工作。当时的市政工务局局长孟知照——这位毕业于北京工业大学的涪陵简市人，把在宜昌、万县积累的市政建设经验倾注于此。经过两年艰苦施工，1930年3月土路贯通，1933年4月改建为三合土路面，并以“中山路”命名，纪念伟大的革命先驱孙中山先生。

这条通衢大道彻底改变了涪陵的城市面貌。辉明电灯公司的千盏电灯第一次照亮了涪陵的夜空，南门山饮水池的清泉流入千家万户，民众教育馆的无线电广播传播着远方的消息。百余辆黄包车穿梭其间，实力商家纷纷涌向这条新街，新的字号和新兴行业如雨后春笋般涌现，中山路迅速成为涪陵政治、文化与商贸的中心。

这条街道见证了太多重要的历史时刻。1927年2月，尹肇舟、李蔚如在位于中山路的普益药房召开秘密会议，正式成立了中共涪陵城区区委。抗战时期，这里成为抗日救亡运动的重要舞台，声援前方将士的群众集会游行在此举行。1949年11月28日，涪陵解放的欢呼声在这里达到高潮，涪陵人民在中山路夹道欢迎解放军入城。

上世纪50至80年代的中山路，成为涪陵当之无愧的城市中心。地区轮船公司、县委、县政

府、百货公司、新华书店、港务局、地区医院、电影院、长江饭店、城一校、地区行署以及群众报社等重要机构沿街而立。从人民码头梯坎上来，路过县医院门诊就进入中山路的起点大东门。对涪陵人而言，大东门是一个具有象征意义的地方。在人们的记忆中，曾经的大东门是涪陵通往武隆、彭水、贵州沿河等地的重要枢纽，外乡人来涪求学办事，本乡人外出求生活，总会在这里留下匆匆的足迹。从大东门到西门口是中山东路，这里是中山路最为繁华的地段。新华书店里，学子们捧着崭新的英语复习资料如饥似渴；老邮局内，发电报、汇款、寄信件的人们排成长队，柜台前的小桌上放着快浸墨的圆珠笔和快干掉的浆糊；涪州宾馆的舞厅中，穿着平底布鞋和吊档裤的年轻人，随着音乐跳出时代的节拍。北门口的“豆花鲜”餐厅可同时容纳上百人进餐，远近闻名。

再往西走就到了老街口，这条石板铺就的街道，建筑以民居为主，多为穿斗式构架，由青砖、灰瓦和吊脚楼组成。街上喧嚣嘈杂，人声鼎沸。上世纪80年代的老街口是涪陵唯一卖鱼的市场，那些捉大提蓝的鱼贩多数是从李渡来的。长长的石板路破旧而潮湿，被草鞋、皮鞋与板板车碾压了不知多少时光。中山西路的通仙楼商场是当时涪陵最高档的购物场所，售卖的商品琳琅满目，有布匹、文具、食品以及家用电器等。旁边的小摊售卖着熨斗糕、小饼子和冰粉，最诱人的还是那家国营饭店售卖的三角肥和肉饼。周末的中山路，熙熙攘攘全是拥挤的人潮。在中山路主干道之外，

潘家巷、岳家巷、杨柳巷、腰街子、太平街等背街小巷编织着更细腻的城市肌理。县公安局、县法院、地区商业局等行政部门坐落于此，还有味道不错的叶记豆花，林林总总的发廊小店，偶尔挑着生活物资什经过的小贩，一句清脆的吆喝就让这里立刻鲜活起来。

每逢重大节日庆典，中山路就成为欢乐的海洋。上世纪70年代春节期间，四支龙舞队轮番在五金公司、文化馆等地起舞，荔枝公社的鲤鱼莲花、高跷等团队也都出来闹新春。最热闹的面要数玩烧龙（打铁水花），站在农行四楼的窗前，感受实时冲到窗玻璃上的铁水花，那个场面，那个浓浓的年味和浓浓的真情，至今仍深深刻在涪陵人的记忆里。

20世纪90年代后，随着南门山、高笋塘等新商圈的崛起，中山路渐渐褪去繁华的外衣。但那些深藏在砖瓦间的记忆从未消失：大东门的石阶还记得离乡人的行囊，老邮局的柜台还留着家书的温度，电影院的座椅还回荡着观众的笑声。如今，当夕阳为中山路的老建筑镀上金边，仿佛能听见时光的絮语。这条街道见证了涪陵从江城小镇到现代化都市的蜕变，保存着几代人的悲欢离合。

中山路，这条历经百年风雨的老街，不仅是地理坐标，更是涪陵人共同的精神原乡。在这里，历史从未远去，只是换了一种方式生长。中山路的每一块石板，都刻着涪陵人的故事；每一处转角，都藏着岁月的回声。当新一代涪陵人走过这里时，或许会在某个瞬间，与过去的时光悄然相遇，感受这条街道永恒的魅力。