

家书纸短 家园情长

疫情防控阻击战打响以来,一封封来自或寄往抗疫一线的家书在网上刷屏,字句含情,令人动容。为了留住这些珍贵的抗疫“档案”,中国人民大学家书博物馆开展了家书征集工作,目前已征集到数百封抗疫家书、日记。我们对话中国人民大学家书博物馆副馆长张丁,听他讲述这些抗疫家书背后的故事。

记者:这段时间,我们读到太多暖心的抗疫家书。在移动互联网如此发达的当下,一线战疫英雄因为疫情紧急出征,为何还会采取书信这种相对传统、缓慢的方式与家人沟通?

张丁:近年来,家书渐渐淡出了我们的生活,可是在这场抗疫战争中,家书又重新回来了,我想有几个原因。首先一个客观原因是家人的离别。家书是在不同的时间和空间进行信息和情感传递的载体,如果家人都在家里或经常见面,一般就没有必要写信。现在,有大量抗疫一线工作者远离家乡,有的即使战斗在本地,也由于疫情传播的特殊性不得不与家人暂时隔离,一别就是几十天。有些医务工作者出发时时间太紧急,有很多话没有来得及交代,有的还是瞒着家人走的。他们可能因为繁重的工作而没有完整的时间与家人联系,或是有些话直接说不出口,这时写信的人就多了,这与家书背对背表达、时空延迟、文体灵活的特点有关。

虽然“家书抵万金”的时代或已过去,但书信的意义却没有衰减,这是更重要的原因。一句“见字如面”,背后所蕴含的是无法替代的情感表达。有人会觉得写信不如打电话、发微信方便,但其实写信过程中一笔一画的书写,一字一句的斟酌才能最恰如其分地表达内心所思所想。同时,写信的过程,其实也是一个与自己对话的过程,一个寻找自己初心的过程。一线的抗疫英雄们通过写信向家人表达自己的心声,这也是一个让自己更清晰、更坚定的过程。这对于医护人员和家人都是一种安慰,也是一种力量。这种力量是我们战胜疫情非常需要的。

值得注意的是,这些家书很多都是电子版,有的写在纸上,也是拍照后通过手机发给家人的,可以说是传统书信与电脑、手机等现代通信手段结合的产物。

记者:请为我们分享几封最让您印象深刻的家书,以及背后的故事。

张丁:我读到的家书,有一线的白衣天使写给亲人的,有后方亲友写给前方战士的,也有写给奋战在不同岗位上的坚守者的。虽然作者身份不同、写作时间地点各异、文风体例不一,但每一封都有打动人心之处。我简单举几例。

北大医院国家援鄂医疗队护士李佳辰的妈妈17年前参加过抗击非典,她在写给女儿的家书中说,“当年那个给我弹钢琴加油的小丫头,如今背上行李逆行而上。妈妈为你骄傲,为你自豪”。李佳辰给妈妈回信:“17年后,我终于成了你。我们同是白衣天使,更是肩负同样使命的战友。我们一路相伴,砥砺前行。”母女接力,传递责任与使命,也传递着爱与家风。

1月24日,除夕夜,上海长征医院护士朱丽随队驰援武汉。5天后,在同一医院工作的丈夫芦家奇给她写信:“大家都知道你们在那里不容易,你们都要坚持住。我也申请参加一线工作,很快我也会陪着你们一起在一线战斗。”既是夫妻,也是战友,在国家大爱面前,小家小爱也同样令人动容。

抗疫家书中,最常见的字眼,除了舍我其谁的“担当”,便是那未能如期而至的“团圆”。北部战区总医院孟浩2月2日跟随医疗队驰援湖北,事先他没有告诉父母,直到父母从电视新闻中看到他的身影,才知道他已经到了武汉。2月8日,他收到了父亲的来信:“我们虽然不能到武汉一线和你们一起参加疫情防控阻击战,但我们会在后方为你们加油。我和你妈妈也会坚决响应党和政府的号召,呆在家里不外出,不给党和政府添乱、找麻烦。”

此外,还有分布在抗疫战场不同岗位的人们。如在风雪中执勤的警察,夜晚巡查的市场管理者,把守“最后一公里”的社区工作者,冒险赴一线采访的媒体人等,他们同样是抗击疫情的战士,同样在家书中写下了温暖的文字。

记者:阅读了数百封家书,您最深刻的感受是什么?

张丁:通读这些家书,我更清晰地意识到了支撑着我们这个国家、支撑着所有人共渡难关的力量所在。尽管疫情对所有人都是灾难但灾难之中有大爱,有真情,有勇敢,有担当。品读这些充满爱与力量的书信,必将有助于我们更加坚定信心、凝聚力量,全面打赢这场疫情防控的人民战争。

(摘自《中国纪检监察报》)



丰满人生 得失间

新冠肺炎疫情的大面积暴发,累及全国,人们紧张地宅家防疫。在这非常时期,其实更多的人是在思考一个同样的问题:什么是人生?

生老病死,生离死别,这恐怕是谁也难以逾越的一道坎。人生,总在得失之间。

有得有失:生就男儿身,便失去女儿态;得到成熟,就失去天真;选择了某种职业的艰辛,却体会不到另一种职业的责任;拥有喧嚣的城镇,就丧失寂静的山村;有了安全的港湾,就没有理想的漂泊……

失去也意味着一种得到:磨炼换来成长,辛勤带来收获泪水领略人生百味……仗义疏财,得到人心;肝胆相照,得到知心;淡泊名利,得到安心;清心寡欲,得到舒心。

总有人长嘘,得不偿失;总有人短叹,失之交臂。人生在世,顶天立地,秉承天地之精华,是一种莫大的得。人的一生,坎坎坷坷,不如意事常八九,是一种无奈的失。

年轻的时候,不懂得;中年的时候,舍不得;到了暮年,才知道有些东西,当你完全拥有时,才觉得索然无味;有些东西,当你永远失去时,方知珍贵无比。

人生苦短,得失之间,只要你耕耘过,播种过,浇灌过,收获多少不是成败的唯一标准,重要的是藏在细枝末节里那种使你痛、使你恨、使你爱、使你终生难忘的一次次痛心疾首、刻骨铭心的经历。

世上没有十全十美的事,然而做过的不必后悔。做出选择的那一刻就注定了结果,无论怎样都要尊重自己的选择,也许放弃的那个选择会更糟糕吧,学会释怀吧!

得之,乃幸!失之,乃命!丰满人生全在得失之间。

(摘自《新民晚报》)

世上没有必须原谅的人

世界那么大,众生云,千姿百态是幸福的本源。小与就是一个活得很有自己姿态的人,她的认知永远那么清晰。

有一次,我们说到一个话题:一个人只有喜欢自己,世界才会喜欢你。她说,喜欢自己,只是因为自己够好,值得,并不是为了要世界来喜欢你这个目的。如果你觉得自己不够好,你就努力成为更“好”的人,这个“好”,也是你自己的标准。一个“才”字,显出格局大小,过于功利。

感知细腻的人有一颗敏感的心,更容易受到伤害,对于伤害我们的人要不要原谅?太多的人告诉我们,要学会原谅,要学会放下,这还不够,还告诉你每一个到你身边的人都是你生命中该遇到的人。这个逻辑真让人想骂人,如果伤害是必然的,原谅是必须的,那被欺凌的都是活该的?

小与同意的观点,她说,这个世界上确实是有坏人,季羨林晚年也说过,坏人是不会变好的,因为他们不认为自己是坏人。坏人自有一套逻辑自治。如果运气不好真的遇到人渣,除了吸取教训,不让这样的人再进你的生活圈子,就是绝不原谅,不原谅曾经的伤害,不原谅假装无辜的欺骗,不原谅利用和榨取。以德报怨,何以报怨?所以,不必为不肯原谅自责。

可是有时候那个伤害我们的人似乎也不是十恶不赦的人呢。

小与说,确实,苏格拉底说:“好人和坏人都是少数人,不好不坏的人是大多数。”但对个体来说,不需要你做道德法官,给别人掂量好坏各几成。相对于庞大的人口基数,我们一辈子认识的人有限,好与坏,你只需根据自己的感受而定,对你如何,就是结论。他对满世界充满了爱和责任,只辜负和伤害了你,他就是坏人。就这么简单。原谅与否是被伤害的人才资格做的决定。

三言两语,豁然开朗。

确实,没有那么多应该和必须。看花,喝酒,等一张体检报告,加入一场亲人跟邻居的骂仗,想念一个人,或者恨一个……就像小与常说的,没关系,做自己,天不会塌下来。

包括,不原谅你不想原谅的人。世上没有必须原谅之人。(摘自《萧山日报》)



“杀老鼠的赏他长生不老”

随着疫情持续,一些宣传标语被张贴在大江南北的村庄和社区人口,在互联网上广泛传播。那么,民国时期是怎样通过标语来宣传防疫的呢?

1920年,湖南长沙出现霍乱传染的事件,为了民众传播清洁卫生和健康饮食的重要性,当局沿街张贴标语挨家发放传单。他们标语和传单上的文字都很浅白,很通俗,很接地气:“没烧开的水不要喝”“要勤快洗澡”“不要吃生冷水果”“杀老鼠的赏他长生不老”“我们不杀苍蝇,苍蝇就不杀我们”“入厕所,撒石灰,虎疫转头向外飞”。标语里的“虎疫”就是霍乱,因为霍乱的英文单词是cholera,民国时音译为“虎列拉”,简称虎疫。这些标语简便朴实,人人都听得懂,却没有杀气腾腾,所以更有可能被民众接受。

1934年,武汉三镇召开防疫大会,倡导“清

洁运动”,当时张贴的标语如下:“文明看戏,自带手中最放心”“手中莫公用,公用不干净”“勤沐浴,勤晒衣,时疫就会远离”“我们不做大东亚病夫”“年底消灭臭沟臭渠”。同样的,这些标语也是通俗易懂,简洁明快。

抗战时期,昆明成为大后方,江浙难民大量涌入,一时间人满为患,传染瘟疫的风险大增。1940年,昆明市卫生局开展防疫宣传,印制标语十几种:“病从口入,吃生冷的饮食最易发生传染病”“预防霍乱的有效方法,就是快打预防针”“粪便要用干石灰掩盖,以免病菌蔓延”“苍蝇是传播霍乱疾病的媒介”……

1943年8月,桂林卫生局宣传防疫,标语如下:“赶快去打预防针!”“不要吃冷水!”“不要相信市面得水丸药!”“隔离霍乱病人!”你瞧,它们既不对仗,也不押韵,完全没什么文采,更加谈不上“硬核”,但是一样能将防疫要

点讲得清清楚楚,明明白白。最重要的是,它们不会让人反感。

1946年,广东某县刊登在媒体上的防疫口号:“健康是人生的至宝,清洁是防病的药物”“注意卫生才是好国民”“水不洁不饮,物不洁不食”“垃圾要清洁,沟渠要畅通”“欲免霍乱、伤寒、痢疾,快打预防针”“注意卫生,勿随地吐痰,抛弃污物”。

民国时代的标语一点儿也不温馨,一点儿也不煽情,但是我们得能想到,它们是讲给绝大多数没有受过良好教育的旧社会民众听的,这样的表达方式更容易赢得民众的理解和支持。(摘自《北京青年报》)

过年天天乐

万元感谢

那天,我在路上捡到一个钱包,打开发现一张纸条,上面有电话号码和一句话:“如有拾获,请联系我,万元感谢。”我果断地拨打电话,不一会儿,失主赶来,热情地感谢后就准备离开。我提醒道:“大哥纸条上写……”失主回头说:“我叫万元!”

不散答错

儿子语文考试考砸了,他爸看完卷子后怒斥道:“一点儿都不动脑筋!判断题为什么全写‘对’!没想到儿子不高兴了,理直气壮地指着卷子说:‘你看!试卷上这不是写着‘答错扣分吗?我敢答‘错’吗?’”

相亲

他把宝马的车钥匙放在餐桌上,谦虚地说:“对不起,保养了一下午,来晚了。”我内心毫无波澜地说:“没关系!”他看了看我,挠挠头:“美女,我们好像在哪里……”“昨天你租来的时候是我接待的,就租一天还特地保养了一下,你也算是有了心了。”

哲学大师

最近在驾校练车,感觉我的教练简直是一位哲学大师。他问:“人和车的区别是什么呢?”我们几个学员都摇头。他悠悠地说道:“车只有离合,人呢,人有悲欢离合。”

霸王条款

在牙科诊所,我要做拔牙手术,医师助理递给我两张纸,要我签字。我边签字边开玩笑说:“我这一签字,是不是意味着即使你们把我的头连根拔起,我也无权起诉?”

学琴

我:“老师,成人学钢琴很难吗?”老师:“嗯……有点难。”我:“难在哪里?”老师:“恐怕这时你的父母已经打不过你。”

中国功夫

暑假的时候,在酒店做服务员,有两个外国人点了两瓶啤酒。我送到门口时,发现忘记拿起瓶子了。因楼层太高懒得去拿,我就用牙把盖子咬开再盖上。进包厢后,我问老外:“是否打开?”老外说:“可以。”我一手拿一瓶,大拇指轻轻一弹,盖子飞了。老外惊呼:“Chinese Kung fu (中国功夫)!”

镜子

和几位朋友在小饭馆里喝酒,喝到后半夜了,大家还兴致不减,一个个吃五喝六。这时,服务员走过来:“不好意思,我们要下班了,几位喝得差不多了吧?”我指了指对面的一桌,厉声问道:“他们也喝到现在了,你不去管他们?”服务员沉默了片刻竟道:“那是一面大镜子,里面的人就是你们。”(摘自《中国商报》)

开心乐园

我:“爸,那孩子是谁?”爸爸:“小明。”我:

清明小长假踏春忙 常备摩罗丹呵护假日胃健康

随着全国各地依次按下“重启键”,我们迎来了今年的第一个小长假——清明节。由于此前长期处于“宅”模式,对于这次假期大家都充满期待。或是郊外踏青,或是朋友小聚。但要知道,节日期间骤增的吃喝玩乐,可能会给胃肠消化健康带来威胁。

假期,是放松自我的好机会。春和景明之际,换上春装去拥抱自然是很多人的假期选择。但近来气温虽然有所回升,但早晚温差较大,过早换上春装可能会有不良反应。例如敏感的胃肠道会因受凉而导致消化功能紊乱,出现腹痛、腹泻等症状。同时假期来临,许多人又开始熬夜,这不仅会导致精神疲倦,还出现食欲不振的情况;或因晚起,早午饭一次性解决。这样“饥一顿,饱一顿”的现象,极易诱发慢性胃炎。其次,假日面对美食的诱惑难免胃口大开,暴饮暴

食。这种情况下,易出现胃胀气、消化不良等症;而短时间大量食物的摄入,将大幅增加胃肠负担,造成胃黏膜受损。

假期生活本该轻松愉悦,切勿因消化功能受损而让快乐大打折扣。当出现消化问题时,我们要积极调整生活习惯,以便于尽早恢复正常的消化功能;同时,应及时就医治疗或服用药性温和的中成药进行缓解,如中成药摩罗丹。摩罗丹由18味地道中药材组成,其中君药百合、石斛、麦冬、玄参可滋养胃阴、清热、促进胃液分泌,改善胃动力,助消化;臣药蒲黄、三七、地榆、川芎、当归可活血化痰、通络祛腐生肌,修复受损胃黏膜,调节胃部免疫。摩罗丹具有滋阴养胃、健脾消食、清热祛湿等功效,可以有效治疗各种胃部不适症状,伴您春日健康出行,度过美好的假期时光。

IIHS公布2020首批“顶级安全车型”名单 次世代MAZDA3 昂克赛拉斩获“TSP+”评级

2020 TOP SAFETY PICK+

2020 Mazda 3 SMALL CAR / 4-DOOR SEDAN

近日,在IIHS(美国公路安全保险协会)2020年最新碰撞测试中,次世代MAZDA3昂克赛拉成功斩获最高等级的“顶级安全奖 Top Safety Pick+”(以下简称TSP+)评级。与此同时,马自达凭借5款入选车型成为本届IIHS评测中拿下“TSP+”评级最多的品牌,更被IIHS评价为“杰出”。

这是继2019年次世代MAZDA3昂克赛拉斩获“TSP”评级后,再一次在IIHS测试中获得顶级评价,此次更进一步的成绩,亦充分彰显马自达品牌先进的安全理念与完备的安全性能。

最新研究表明 美国开心果是五岁以上人们的“完全蛋白”

开心果加入藜麦和大豆作为动物蛋白的替代品。

近期的一项研究结果显示,开心果中蛋白质含有八种必需氨基酸,因此,它也属于完全蛋白。这就意味着开心果中所含的蛋白质也属于优质蛋白,与大豆蛋白一样,也可以作为膳食优质蛋白的一个来源,此项研究所用的开心果均产自于美国。对于那些想要携带方便且不需要烹饪的完全蛋白的活跃成年人和运动员来说,这是一个好消息。