

## 读书月里话读书

◆ 胡惠妹

读书是一辈子的事情。每个年龄都有适合自己的读物。悠悠在小学高年级时特别爱读沈石溪的动物小说，还有《查理九世》的系列小说，以及郑渊洁童话，我一直支持她的选择。小朋友也阅读了丰富的小说和童话，写了一部自己的童话和一部一万多字的动物小说发表在校刊上。其连贯性、科学性和趣味性，大大超乎了我的想象。当时，他们的语文老师笑着对我说：“再这样发展下去，这孩子的作文，我很快就教不动了！”

现在孩子读初二了，自然而然地把那一堆动物类小说收进书柜里。书架上取而代之的是《目送》、《傅雷家书》、《人间草木》、《呐喊》等。而当她回头看看自己小学时写的小说和动物小说时，她爱死了当年那个脑洞大开的自己。

有些书属于特定年龄段的。错过那个年龄，我们再也读不下去，像各种各样的童话和动物小说。

而所谓的“国学”，我们任何时候学习都不会太迟。而且随着年龄的增长，这些国学的内容，也必将由当初的“晦涩难懂”，变成“豁然开朗”，从而爱不释手。

所以，放心地让孩子看他爱看的书吧。因为，读书是快乐的！

小时候喜欢读书，看得好听一点是为了拓宽自己的视野，丰富自己的知识，提高自己的写作能力。归根到底是为了显摆，为了跟小伙伴们聊天时嘚瑟一下。长大后依然喜欢读书，也许是因为小时候养成的一种习惯；也许是因为在不知不觉中迷上了书里那些有趣的灵魂。

如果说小时候的读书是为了与身边人

更好地对话，是一种外在的炫耀。那么现在的读书更多时候是为了与书中人、与书作者，甚至是与内心深处的自己更好地交流，读书成了一种内在的需要。一本让我着迷的好书，总是会触碰我内心的柔软，让我沉思，也让我反思。

说到读书，有很多人都在排斥电子读物。说它属于文化快餐，没有什么营养价值。人每天都吃三餐，如果每一餐都在绞尽脑汁地考虑食品的营养价值，那么我想，吃会成为一件受累的事情。管他营养不营养，符合自己口味，吃得开最重要。

随着社会的发展和网络的普及，电子读物，因其携带的方便性，受到诸多读者的欢迎。而当她回头看看自己小学时写的小说和动物小说时，她爱死了当年那个脑洞大开的自己。

有些书属于特定年龄段的。错过那个年龄，我们再也读不下去，像各种各样的童话和动物小说。

而所谓的“国学”，我们任何时候学习都不会太迟。而且随着年龄的增长，这些国学的内容，也必将由当初的“晦涩难懂”，变成“豁然开朗”，从而爱不释手。

小时候喜欢读书，看得好听一点是为了拓宽自己的视野，丰富自己的知识，提高自己的写作能力。归根到底是为了显摆，为了跟小伙伴们聊天时嘚瑟一下。长大后依然喜欢读书，也许是因为小时候养成的一种习惯；也许是因为在不知不觉中迷上了书里那些有趣的灵魂。

如果说小时候的读书是为了与身边人



小巷深深香满天，老树悠悠在我心。在深桥镇新寨村的香花巷，长着一株奇异的百年花树。它细长而枝繁叶茂，夏秋开黄色花，每一枝条生着上百朵小花。因花很小，花如米粒，味同兰香，故名米兰。在米兰开花的季节里，淡淡的香气弥漫了整条巷子，优雅、安静、温雅，落花满巷，香气浓郁，香花巷的名字也由此而来。

小巷的风，总是不急不缓地吹着，高高的围墙，雕花的屋檐，岁月和风雨磨损了当年的风光，却摘不走历史的痕迹。“木”由“木”和“寸”组成，意为树木的尺寸之地。无树不成村，古树蔓生的翠枝绿叶刻满村庄厚重的历史，用虬枝密叶构成村庄的沉淀符号，见证历史，留下隽永深邃的记忆。

有一首歌是这样唱的，“老师窗前有一棵米兰，小小的黄花藏在绿叶间，它不是为了赞扬才开花，悄悄的用青春

为祖国装点……”米兰，素质崇尚高品质，也体现了人们对无私奉献的尊敬，十年育树，百年育人，岁月流逝，沧桑古树越发苍劲。它和洁净幽然的芬香相互依偎，静静地守望小村，和村民们同呼吸共命运……我们也希望米兰就像富美深桥一样，永远生生不息、枝繁叶茂、花香远飘。



## 郭韶翔

(组诗)

◆ 沈国徐

## 一件事

现在单单说他一件事  
一件事公案，通过110又还给人民的大事  
八十年代末，政治改革的相对滞后  
公安管理其实已跟不上时代发展  
特权是一把双刃剑  
各地都在寻找破局。郭韶翔  
严峻时刻成为那块高瞻与睿智的砥砾  
左边是历史使命与人民期待  
右边是内部质疑与同行嘲讽  
你可以说他那么瘦  
但瘦弱的骨头满含为民请命的命  
也可以说明他做事那么急  
却急出一双铁肩来担当众生疾苦  
命运必然垂下枝绿而他睿然领受，  
把公安改革精神精准搭在民生脉搏上  
从此  
有警必接有难必帮有险必救有求必应  
的警民关系响彻神州大地  
110有了服务功能与应急机制  
而这更广阔的天地，让人民公安  
的内涵真正拥有人民的贴心人与保护神

## 一本笔记

这是郭韶翔1990年用过的一本笔记  
因为普通而变得一点也不普通  
首先纸张很薄，薄得近乎透明  
仿佛透过它，还能看见曾在字里行间  
俯仰与尽瘁的那一颗热切的心  
其次它的记述，大到领导指示会议精神  
小到水桶挽扣搭配一针一线  
就像小学生刚学写作文（不正是初心吗）  
事无巨细，打哪指哪，婆婆妈妈  
那时百废待新，他的激动无与伦比  
他的焦虑也跃然纸上  
接着是它的许多插花  
填漏补隙却并不拘式样。发散的样子  
足够媲美世上任一因材思而美丽的文章  
最后是它的长短行，多像一首史诗  
读过荷马史诗  
讲的都是别人。而这一首，只讲自己  
没有英雄的豪情壮志也无叙述的波澜壮阔  
却让人读着读着，  
就明白时间去了哪里，才让一个人的名字  
因情怀而变得灿烂

## 一张黑白照片

在那张黑白照片里，他戴着草帽  
显然室外阳光正毒，刚走进的房间  
一切还来不及喘一口气，一件背心  
有零乱的湿重与刚烈的气息  
枪与枪套别在腰带上，还有一排弹夹  
右手扶枪，左手放在腰上  
成为一个小小写的七，也是七的七  
如果时间再过这样的五七七  
郭韶翔就在回忆里又翻到这张相片  
忆起那时两面都没台眼，单车  
500CC摩托，背上焦黑平山区  
单跨至汕头市，追捕杀人嫌犯吴某某  
那时瘦，精神，什么都不想知道  
只想提着千里擒凶，讨回正义  
也是一九八三年五月的这个白天  
因为这是带着胜利的照片而让  
如今已白发苍苍的老警察  
掬一把老辣的热泪，悄悄地洒在  
自己的心窝上

沈哲容玩具店不慎丢失个体工商户营业执照正本一本，注册号：350624600514575，现声明作废。  
声明人：沈哲容  
2019年6月21日

诏安县瑞武家庭农场不慎丢失个体工商户营业执照副本一本，注册号：350624600114575，现声明作废。  
声明人：沈瑞武  
2019年6月21日

诏安县哲容玩具店不慎丢失个体工商户营业执照正本一本，注册号：350624600054341，现声明作废。  
声明人：沈哲容  
2019年6月21日

## 如何摆脱“起床困难症”

想要早起却总是起不来？那是因为身体还未习惯。美国《时尚》杂志教你5个小窍门，帮你早起开始活力满满的一天。

睡前确定一个让你愉快的起始目标。早起的关键之一是“仪式感”，睡觉前决定一件明天想做的事情，运动、唱歌、冥想、约会等。每天早上告诉自己：这么早起床的很难，但这绝对是值得的。一步一步慢慢来。心血来潮突然很想睡床很可能坚持两天就放弃了。建议慢慢提高起床时间，比如每3天提早15分钟，这样容易坚持下去。同时一定注意周末也要坚持，因为周末睡个懒觉，那之前的努力就白费了。

不要使用闹钟贪睡功能。总是早上闹钟响起却想睡几分钟，一次又一次按下“贪睡”最终迟到。闹钟的贪睡功能会无限期地拖延起床时间。所以闹钟第一声响起就马上起来，千万不要等着下次闹钟响的时候再起来。在自然光下醒来。自然光可以减缓五至十分钟激素即睡眠激素的产生。同时，帮助获得能量的皮质醇也会增加。如果没有阳光，可以选择使用模拟自然阳光的光疗时钟。用APP记录睡眠时间和质量。现在有很多手机APP可以记录睡眠并准确分析深睡眠和浅睡眠的时间。了解睡眠时间和质量，可以帮助调整节奏适应睡眠周期，可能对你来说最重要的是晚上早点睡。

说到牡蛎，我不由得想起初中语文课上老师带者我们阅读莫泊桑先生的那篇《我的叔叔于勒》。当时读到课文中有关牡蛎的描写，我的口水都差点流下来。但在现在的我看来，莫泊桑先生的吃牡蛎，远远比不上苏东坡先生的“肉与浆入水，与酒并煮”。

牡蛎就是牡蛎，诏安人一般称为蚵仔。诏安盛产蚵仔，蚵仔自然而然也是下脚料，勤劳节俭的诏安人不舍得随意丢弃，将其晒干作为调味料使用，却意外发现了豆豉蚵仔那咸甘醇香的味道。当然也有直接用豆豉发制作黑豆豆豉，那在物质匮乏的时代，黑豆豆豉是十分金贵的调味料，其味道也更胜豆豉粉。现如今，诏安已经很

珍惜蚵仔，鲜咸适口，蚵仔特有的腥味在豆豉的调和下，竟有一种说不出的奇香，隐隐约约中透着一丝丝甘甜。蒜蚵最为下饭，只需在米饭上浇上几调羹蒜蚵，待那汤汁渗进米饭，那时，我无论是谁都会无法放下那扒饭的筷子吧。

蒜蚵，鲜咸适口，蚵仔特有的腥味在豆豉的调和下，竟有一种说不出的奇香，隐隐约约中透着一丝丝甘甜。蒜蚵最为下饭，只需在米饭上浇上几调羹蒜蚵，待那汤汁渗进米饭，那时，我无论是谁都会无法放下那扒饭的筷子吧。

蒜蚵一定离不开豆豉粉。豆豉粉其实是诏安人用豆豉酿造酱油后所剩下的残渣，再经日晒干燥而成。原本是下脚料，勤劳节俭的诏安人不舍得随意丢弃，将其晒干作为调味料使用，却意外发现了豆豉蚵仔那咸甘醇香的味道。当然也有直接用豆豉发制作黑豆豆豉，那在物质匮乏的时代，黑豆豆豉是十分金贵的调味料，其味道也更胜豆豉粉。现如今，诏安已经很

珍惜蚵仔，鲜咸适口，蚵仔特有的腥味在豆豉的调和下，竟有一种说不出的奇香，隐隐约约中透着一丝丝甘甜。蒜蚵最为下饭，只需在米饭上浇上几调羹蒜蚵，待那汤汁渗进米饭，那时，我无论是谁都会无法放下那扒饭的筷子吧。

说到牡蛎，我不由得想起初中语

文课上老师带者我们阅读莫泊桑先生的那篇《我的叔叔于勒》。当时读到课文中有关牡蛎的描写，我的口水都差点流下来。但在现在的我看来，莫泊桑先生的吃牡蛎，远远比不上苏东坡先生的“肉与浆入水，与酒并煮”。

牡蛎就是牡蛎，诏安人一般称为蚵仔。诏安盛产蚵仔，蚵仔自然而然也是下脚料，勤劳节俭的诏安人不舍得随意丢弃，将其晒干作为调味料使用，却意外发现了豆豉蚵仔那咸甘醇香的味道。当然也有直接用豆豉发制作黑豆豆豉，那在物质匮乏的时代，黑豆豆豉是十分金贵的调味料，其味道也更胜豆豉粉。现如今，诏安已经很

珍惜蚵仔，鲜咸适口，蚵仔特有的腥味在豆豉的调和下，竟有一种说不出的奇香，隐隐约约中透着一丝丝甘甜。蒜蚵最为下饭，只需在米饭上浇上几调羹蒜蚵，待那汤汁渗进米饭，那时，我无论是谁都会无法放下那扒饭的筷子吧。

蒜蚵一定离不开豆豉粉。豆豉粉其实是诏安人用豆豉酿造酱油后所剩下的残渣，再经日晒干燥而成。原本是下脚料，勤劳节俭的诏安人不舍得随意丢弃，将其晒干作为调味料使用，却意外发现了豆豉蚵仔那咸甘醇香的味道。当然也有直接用豆豉发制作黑豆豆豉，那在物质匮乏的时代，黑豆豆豉是十分金贵的调味料，其味道也更胜豆豉粉。现如今，诏安已经很

珍惜蚵仔，鲜咸适口，蚵仔特有的腥味在豆豉的调和下，竟有一种说不出的奇香，隐隐约约中透着一丝丝甘甜。蒜蚵最为下饭，只需在米饭上浇上几调羹蒜蚵，待那汤汁渗进米饭，那时，我无论是谁都会无法放下那扒饭的筷子吧。

蒜蚵就是牡蛎，诏安人一般称为蚵仔。诏安盛产蚵仔，蚵仔自然而然也是下脚料，勤劳节俭的诏安人不舍得随意丢弃，将其晒干作为调味料使用，却意外发现了豆豉蚵仔那咸甘醇香的味道。当然也有直接用豆豉发制作黑豆豆豉，那在物质匮乏的时代，黑豆豆豉是十分金贵的调味料，其味道也更胜豆豉粉。现如今，诏安已经很

珍惜蚵仔，鲜咸适口，蚵仔特有的腥味在豆豉的调和下，竟有一种说不出的奇香，隐隐约约中透着一丝丝甘甜。蒜蚵最为下饭，只需在米饭上浇上几调羹蒜蚵，待那汤汁渗进米饭，那时，我无论是谁都会无法放下那扒饭的筷子吧。

蒜蚵就是牡蛎，诏安人一般称为蚵仔。诏安盛产蚵仔，蚵仔自然而然也是下脚料，勤劳节俭的诏安人不舍得随意丢弃，将其晒干作为调味料使用，却意外发现了豆豉蚵仔那咸甘醇香的味道。当然也有直接用豆豉发制作黑