

重回宣友群

张人健

微信里有好几个同学群,还有农友群,那天,我忽然想起,当年的宣传队员有微信群吗?

有一天,我发微信给小夏同学:“宣传队有微信吗?”小夏马上回答:“张老师你好,宣传队同学有个微信群的,你是否想加入啊,”我问:‘有多少人? 有我们高三的同学吗?’ ’有的,7人,小夏马上把7个人的名字发给我。并把我的微信“健康是福”加入了“宣友群”。

我马上发信:“宣友们,好久不见,你们好吗?”小夏又发信:“欢迎张老师加入我们的宣友群”。

队友阿华立即发信:“欢迎欢迎,健康是福,祝愿宣友们个个都健健康康”。我马上在群里发了3张照片,一张是我与国强、家康、佰慈2011年7月10日聚会时一起拍的,另外2张是2012年5月15日,宣友聚会去宜兴游慕蠡洞游玩拍的。阿华又发了一个相册:“健康是福,让你大概了解一下宣友们的活动。歌友辉征,德安都向我问好。火云微信:“张哥,你还认识我吗?”我回答:“认识认识,你家在五龙庙,我还去过你家。”家康回信:‘张人健,你好,欢迎又入群里,时隔10几年,我们都老了很多,因此珍惜当下,保持健康的身体才是最重要。期待我们的下次聚会。

当年的一场史无前例的运动,全校停课闹革命。金山县中从初一到高三,一群热爱文艺、各有特长的同学们自发组织起来,成立了“红色宣传队”。每个人身穿绿军装,臂戴红袖章,军帽皮带一样不缺。我们排练了《长征组歌》《北京的金山上》《洪湖水浪打浪》《红太阳照边疆》等几十个歌舞节目。不仅在学校的大礼堂演出,还走进附近的工厂、乡村,把歌声送到更多的地方。那是一段难忘的青春岁月。

1968年8月,高三的同学率先迎来了分配,上山下乡,到边疆去,到祖国最需要的地方去。我们即将面对生活的考验,走向各自未知的人生。

岁月匆匆,转眼间到了2011年7月。有好友想方设法联系上了分别了45年的宣传队员,张罗了一次难得的聚会。相隔这么多年竟还能重逢,大家无不百感交集。昔日的歌友,如今多是爷爷奶奶辈了,都已经退休了。可是一旦唱起当年的红歌,仍是那样意气风发,斗熟悉的旋律伴随着我们的青春记忆,不用看歌词,就能脱口而出。

作为宣传队首任队长,我珍重地拿出当年保存的红袖章等物品。歌友们互相传看着,感叹着,几十年过去了,还保存得这么完好。歌友相聚情难忘,后任队长翔忠简单地介绍了这次聚会的筹备过程,演出

就开始了,主持人小李刚报出下一个节目:《边疆的泉水清又纯》,几位队员便快步上台,站好位置,开始轻歌曼舞了,没有羞涩,也不见忸怩,谁演出站那个位置,基本不会错。“千分情,万分爱,化作金星绣红旗,绣呀么绣红旗.....”任时光荏苒,远方的歌声依然在心头荡漾;任岁月流逝,那份情谊永远在歌友们的记忆里。

相聚总是太短,在《45年再相会》的歌声中,大家依依惜别。有诗为证:

歌友聚会,红歌声中聚旧友,追忆当年歌舞秀。红歌连年孰顺口? 大海航行靠舵手。四十五年华似潮流,开放祖国披锦绣。再唱红歌劲不改,朝气满堂声依旧。

国强哥在微信里说:“你早该进宣传队群了,现在进也不晚,以后可以在群里一起聊天,交流,一起参加每年的聚会活动。”

我也不知道我何时退群了,是换了手机还是其他原因。但无论如何,今天重新回到“宣友群”,就是最大的快乐。

乡愁是一支歌,一支难忘的歌,一支深情的歌,那歌声虽会远去,但一旦脑海里想起,那歌声又会从遥远的天际飘回来,让你又开心不已。



学习赏析古代著名诗人的绝妙诗情

周师增

岁岁重阳又重阳。利用传统节日读古典,更觉中华优秀传统文化之博大精深。翻阅唐代著名诗人王维的一首《七绝》作品并经细细研读,对这首诗的浓浓情意,感触尤深。这位少年诗人,在17岁过重阳节时,写了一首《九月九日忆山东兄弟》的“七绝”:
“独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人”。写的是:一个人漂流他乡成了外来之客,每到佳节更加怀念家里的亲人。他想到故乡弟兄们在重阳节登高赏景的时候,每人都会在佩插一枝茱萸时,必然会发现少了我这个人。茱萸是古代人过重阳节大家都在佩戴的一种香草,据说可以辟邪。

王维是唐代一名早熟诗人,少年就文

章冠名,他所写的一些脍炙人口的名作常广为人们传颂。他写这首重阳诗时正在远离家乡,更能表达出思念家中亲人的深情。

这首诗以直抒思乡之情起笔。“独在异乡”暗写了孤独寂寞的环境。对于初次离家的少年来说,遇此环境特别敏感。所谓“异客”,更强调了游子在他乡举目无亲、生疏冷静的感受。诗中用上一个“独字”和两个“异”字,组在一句诗里,大大加深了主观感受的程度。诗第二句的“每逢佳节倍思亲”是前面情绪的合理发展。说明他平时已经有过思亲之苦,遇此节日,此种思念就愈发转深和增强了。感到这“倍”字用得极妙,成为联系上下两句情绪之间的关键。

这诗的后两句是采用对面设想的笔

法,以“遥知”两字使诗意的发展来个急转,转到从亲人角度来加深表现出两地互为思念的情景。“遥知”以下全为想象,揣想这重阳节到来之时,亲人们定和往年一样在登高饮酒,紧扣着这诗的主题,也点明了第二句诗提到的这个佳节的具体所指了。其结句将这诗的情感推向高潮,而无需再言思亲。给人留下想象空间。

全诗在看似平实的语言中暗藏波澜,情感表达反复跳跃,于含蓄中见深沉。诗人以最朴素自然的笔触,勾勒出人类共通的思念之情,而情感的流动却曲折有致,耐人寻味。其中“每逢佳节倍思亲”一句,犹如夜空中最明亮的星,千百年来照亮了无数游子的心灵夜空。

这种保温杯别再用了,可能引发慢性中毒

天气转凉,保温杯重新回到人们的日常生活。出门遛弯、户外活动,带个保温杯,随时随地就能喝到热水。然而,这种看似普通的日用品,却可能暗藏健康隐患。什么样的保温杯不能用? 如何挑到一个合格的保温杯?

什么样的保温杯不能用

保温杯大多是不锈钢材质,耐高温且保温性能好。不锈钢材料中,有三个“代号”很常见,分别是201、304和316。

保温杯不能使用201材质

201不锈钢不是食品级材料,属于工业用品材料,大部分用于制作装饰管、工业管和表带等。

201不锈钢的锰含量高,耐腐蚀性差,如果将其作为保温杯的内胆,长时间存放饮品可导致锰元素析出,热水可能直接变“毒水”。金属锰是人体必需的微量元素,但过量摄入锰会伤身,尤其是会伤害神经系统。

北京市消费者协会曾测评约50种保温杯,结果显示:有19种保温杯,因为重金属含量超标而被标记为“不合格产品”。

这些不合格的保温杯,大多使用了非国标的不锈钢材料,也就是201材质。

304、316材质符合安全标准

保温杯的不锈钢材质应符合《食品安全国

家标准 食品接触用金属材料及制品》(GB 4806.9-2023),标准中规定了重金属含量及迁移量指标。

建议选用304、316不锈钢材料,304不锈钢中最重要的元素是镍和铬,这类材料具有良好的加工性能和耐腐蚀性能,锰含量低于2%,是国家公认的食品级不锈钢。316不锈钢的品质优于304,多了金属钼,耐腐蚀性能更好。

选购保温杯注意4个步骤

根据国家市场监督管理总局发布的保温杯消费提示,选购保温杯时,可以按照下面4个步骤。

看标签标识

是否有产品名称、生产者名称、地址、联系方式、生产日期;与食品接触部位的材质,不锈钢部分应看底部是否有“304”“316”钢印标识;有塑料、橡胶等部件与食品接触的,如吸管、盖子等,还应标识塑料等材质;是否标明“食品接触用”类似用语或者标志等;留意企业标识的使用注意事项或警示信息。

闻有无异味

品质优良的保温杯应该无异嗅异味,或气味轻微易散。如打开杯盖后,气味浓重,经久不散,说明该产品存在使用风险,应避免使用,及时退换。

查整体外观

查看保温杯表面是否色泽均匀,有无裂纹、缺口现象;印刷文字和图案是否清晰完整;镀层不应开裂、剥落,焊接部分应光洁,无气孔、裂缝、毛刺。

测保温性能

注入开水,旋紧杯盖,2~3分钟后手握无明显升温,说明产品保温性能好;装满水后旋紧杯盖,倒置几分钟,翻转几周,如果没有渗漏现象,证明其密封性能良好;通过杯盖开关是否正常,测试旋合性能;测试杯盖、杯身等部件是否容易拆洗重装。

保温杯别装6类饮品

茶叶

使用保温杯泡茶,相当于用高温水长时间煮制,会破坏茶叶维生素,使茶香挥发,鞣酸和茶碱大量渗出,从而降低茶汤营养价值,使茶汤苦涩无香味。

牛奶

如果把加热过的牛奶放入保温杯,长期温热状态易使微生物繁殖,导致腐败。饮用长时间放置于保温杯内的牛奶,轻则影响口感,重则可能导致食物中毒。

豆浆

和牛奶一样,豆浆含有蛋白质等营养物

咏廿四节气

闲云

其十一.小暑

暑来阳似火,充耳尽蝉声。
瓜熟稻分蘖,鱼潜蟋蟀萌。
闷成雷暴雨,虹霁晚来晴。
洋面飓风起,山川洪涝生。

其十二.大暑

炎炎连大暑,热浪罩苍穹。
劳作午间歇,纳凉空调中。
高杨知了唱,瓦砾蟋声洪。
虫唧知秋近,嘉禾日见丰。

其十三.立秋

暑尽迎秋到,高温似虎狂。
莲蓬垂颈绿,桐叶卷边黄。
午间南墙烫,晨昏北牖凉。
漫听“织娘”唱,遥想鹊桥长。

其十四.处暑

高温创纪录,处暑暑未休。
祭祖中元节,追思德续修。
晚禾才孕穗,早稻已开收。
白藕横淤淖,红菱濯静流。

其十五.白露

开门晨露白,“犁斗”掛中央。
桐叶随风落,桂花飘暗香。
天高清气爽,云巧幻无常。
夏绿经秋染,平添浅淡黄。

其十六.秋分

秋分匀两气,昼夜又中平。
虫蛰隐坯户,潮低雷敛声。
秋词歌“水调”,玉魄桂轮清。
喜庆“丰收节”,香醪举满觥。

质,加热后放在保温杯中易变质,可能影响健康。

碳酸饮料

不锈钢遇到酸性物质时会腐蚀并溶解出一些金属成分,尤其是质量不符合标准的保温杯。长期饮用含有金属元素的饮品,会给身体带来伤害。

果汁

果汁呈酸性,长时间用金属保温杯盛放也可能析出金属元素。此外,果汁中含大量果糖,粘在杯壁内不易清洗,残留后容易滋生细菌。所以有些人用保温杯盛过果汁后,即便用水冲洗了,也会觉得杯内有异味。

中药

煎好的中药通常含较多酸性物质,容易与保温杯内壁金属元素发生反应,使药效受到一定影响。最好用玻璃或陶瓷器皿盛放中药。

保温杯盛装开水时,不要装得太满,建议至少要低于瓶口2厘米,防止开盖时开水溢出烫伤;不要在杯盖密闭的情况下剧烈摇晃保温杯,防止杯内增压,开盖时被弹出的杯盖或喷出的热水弄伤。

儿童使用保温杯时应有家长在旁看护,切勿盛装超过50℃的液体,避免造成烫伤风险。

(来源:新华社)