

●李国文专栏●



李国文

# 心灵“维生素”

□李国文

在普通人的生活中，也就是那一天一天积累起来的日子里，快乐既不易得，也不常得，相反，不快乐却易得，而且常得。因此，不懂得抓住快乐，享用快乐，由着快乐从身边滑过，就是失败；同样，快乐本来不多，不知道珍惜快乐，不懂得寻找快乐，更不明白去创造快乐，同样也是一种失败。

为什么快乐少而不快乐多呢？因为人活在这个世界上，就是挑起生活重担的一生，风雨兼程的一生。一帆风顺，未必前途光明；日丽风和，未必春天常在；心想事成，未必路路畅通；幸福圆满，未必鲜花不败。晋人羊祜说过：“天下不如意事，十常居八九。”这是人生体验的真谛。如何在崎岖的生活道路上，如何在坎坷艰难的日子里，使不如意事，少些，再少些，这就必须懂得快乐，寻找快乐。

对于有点年纪的人来讲，只有保持快乐的心境，才能活出生命的质量来。

那些在人生道路上，经历了风风雨雨，度过了沟沟坎坎，夕阳西下，晚霞满天的老年人，其生命的质量，首先体现在健康上。一个

人的健康之道，往往取决于精神健康，精神健康就在于其心理状态的好坏。因此，懂得快乐，寻找快乐，并快乐地对生活，面对社会，面对过去，面对自己，这才是珍惜生活的真谛。人，活在这个世界上，到底是快活的时候多，还是不那么快活的时候多呢？没人做过这方面的统计。我想，“人生识字忧患始”，如果不是十分浑浑噩噩的话，稍稍有一点头脑，那些风风雨雨，沟沟坎坎就盘旋在眼前，其实，快活并不是每个人都有幸运碰上的，不快活则是随时随地等待着。

因此，不如意事多，需要快乐的程度也就高，如同人不能缺乏“维生素”那样。快乐，其实是人的心灵“维生素”。每增添一岁，需要快乐的程度，也就增加一分。人越是老，越是需要快乐来调节身心，来支撑意念，来适应变化，来焕发精神，否则，老得有些累，有些倦，有些烦，有些厌，活得没劲头儿，过得不如意，思想一懈怠，百病也就找上门来了。

在这个世界上，除了老年痴呆症，真正做到无忧无虑，也不容易，因此，有了不快乐，要想尽方法去解脱。譬如，不为不值

得烦恼的事情，伤脑筋；不为不应该激动的事情，动感情；不为得到也不多什么，得不到也不少什么，后来想想倒是相当无所谓的事情，生闷气；更不为其实不过是鸡毛蒜皮、芝麻绿豆、针头线脑、仵瓜俩枣的事情，自己跟自己过不去。

要明白所谓的生活质量，物质是要摆在第一位的，但不是唯一决定作用的因素。物质虽是基础，量的增加或者扩大，不见得快乐也随之同比例地增加或者扩大。一位腰缠亿万富翁，一名工薪阶层的成员，谁晚上睡觉更香甜呢？说不定是后者，而不是前者。因为后者没有那么多值得焦心的事情。一个炙手可热的大员，一个打工搵饭的平民，谁在半夜有人敲门时不那么紧张呢？估计后者会因扰其清梦，愤而骂街；前者则难免要心怀忐忑，颤抖着双手去开门。

一般来讲，拿钱能买到的快乐，绝对不是真正的快乐。而这种快乐一去之后，那空虚和苦涩，更不是味。物质享受是有止境的。天天鱼翅，顿顿海参，最终有吃腻的一天。只有去寻找那种基本与别人无争无碍的享受，去体味那种

既物质更精神上的享受，去创造那种能够品尝得出来的，从心灵到感官的享受，才使自己活得充实，活得有滋味。

当然，对那些“恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒”的年轻人而言，他们的快乐，在于事业的拼搏，目标的追求，相互的角逐和不断的进取上；而对于走过了人生大半路程，“停车坐爱枫林晚”的老年人来讲，已过了“到中流击水，浪遏飞舟”的年华，则尤其不宜乱伤脑筋，乱动感情，乱生闷气，乱闹别扭地自找不快乐了。一个夕阳西下，晚霞满天的人，与一个朝气蓬勃、早晨八九点钟太阳的人，是不能等而观之的。后者，来日方长，有足够的年龄资本，供其挥霍。前者，青春不再，韶华已逝，口袋里那张岁月支票，余额已经屈指可数，就不允许自己大手大脚了。

在这种现实面前，每一天都很宝贵，要有意地度过分分秒秒的宝贵岁月。从容一点，潇洒一点，开朗一点，明智一点，随和一点，放松一点，淡薄一点，想开一点……能够这样一点一点地做起来，便是寻找到老年人的快乐之本与健康之道了。



# 北庄村的新答卷

□天 岚

这是一首历史尘烟里的红歌，历经78年依然嘹亮不衰。回望过去，它以星星之火点燃了抗战热潮，继而唱响全国，迅速成为中华民族抗战最强音。

这首歌就是《团结就是力量》。而在它的诞生地——平山县西柏坡镇北庄村，总书记的一封信，不仅掀起了人们学党史、忆初心、谋发展的高潮，更触人深思——这首歌里所凝聚的团结精神与集体记忆，是如何影响一代又一代人，在民族复兴与新时代建设中成为新的精神感召？

第一次到北庄村采访是3月12日。虽然已是农历正月尾声，但这个小小山村依然洋溢着浓浓的节日喜庆，干净的街道迎春花绽放，村民脸上的笑容真切地让人难忘。

此时，村边的岗南水库碧波荡漾，坐落在水库北岸的北庄村，正沐浴在带着氤氲水汽和缕缕花香的春风中。

对于全体北庄村村民而言，近来最让人兴奋的事莫过于总书记的回信，可谓尺牍传深情、柏坡春来早，也可谓一封信激活了一个村庄。

“没想到总书记这么快收到了俺们的信，没想到总书记这么快就给我们回了信，更没想到总书记那么忙还惦记着俺们这个小山村！”第一时间听到喜讯，北庄村党支部书记封红卷高兴得像个孩子，从椅子上跳了起来。

封红卷是信的执笔人。他说，村里的党员们鼓起勇气给总书记写了这封信，汇报全村依靠团结的力量脱贫致富的故事，就是为了在建党百年之际表达感谢。

“总书记的回信，俺读了好几遍，是真激动、真高兴。”73岁的齐泽民是北庄村党龄最长的老党员，听到总书记回信的喜讯，他激动的心情难以言表。

信短情长，字字暖心。习近平总书记的回信，给北庄村、西柏坡、平山、石家庄乃至燕赵大地，带来了信心与力量。而他们心中涌动的一首红歌，再次将人们拉回那个艰苦而火热的年代。

这首创作于抗日战争时期的歌曲，为什么会从太行深处的一个小山村唱响大江南北呢？北庄村所在的平山县是一块红色的土地。1937年10月3日至11月6日，仅一个月零三天的时间，就有1700多名平山子弟踊跃参军，加入120师359旅718团（由于大部分是平山人，被称为“平山团”）。这个团曾被聂荣臻司令员赞誉为“太行山上铁的子弟兵”。

1943年，来自延安的西北战地服务团（简称“西战团”），为了落实毛泽东《在延安文艺座谈会上的讲话》精神，深入太行山和山西繁峙的广大农村，白天行军宣传，晚上演出节目。牧虹、卢肃便在西战团中。为了配合当时的斗争需要，以他们为主力创作了歌剧《团结就是力量》，并在北庄村首演。为了突出歌剧的演出效果，牧虹作词、卢肃作曲共同创作了同名幕间曲。歌剧演出完毕，会场上掌声雷动，群情激昂，不少人情不自禁地喊出“团结就是力量”的口号。这首诞生于“黎明前的黑暗”的歌曲，将无数热血赤子之心紧紧相连，成为团结中华民族抗击日本侵略者的号角和心声。

历经78年，这首在北庄村诞生的战歌传唱至今。新中国成立后，这首歌又成为中国人民团结奋进建设祖国的传世经典。这首歌能够穿越时代，经久不衰，除了激昂的旋律，充满斗志的歌词，歌曲本身就饱含着真理的力量。

“中国共产党百年史是一部团结带领人民为美好生活共同奋斗的历史，西柏坡的干部群众对此体会更深。”习近平总书记在回信中写道。

而这个距离西柏坡0.5公里，在革命战争年代曾驻留过八路军、晋察冀军区第四军分区、中央宣传部、中央机要处、中国青年联会的村庄，又是怎样把日子过得红红火火？

北庄村三面环山，一面临水，是岗南水库移民村，人均不足三分地，全村共90户313人。作为建档立卡贫困村，北庄村曾经有建档立卡人口43户119人。由于紧邻水库，北庄村不能发展工业企业，作为石家庄市水源地，水产养殖业也受到限制，村民想要填饱肚子只能外出打工，这样积贫弱弱的日子由来已久。

自打精准扶贫工作开展以来，村子渐渐有了起色。扶贫工作组帮扶，第一书记跑项目，村“两委”带领乡亲们干劲十足。

“我们以红色产业为主导，建设了精品民宿，红色培训基地即将开工；同时，发挥绿色生态资源的优势，引进文旅企业，出租山场，安装太阳能光伏发电设备。流转土地种植了苹果和牡丹。”中央和国家机关工委驻北庄村第一书记范庭京说。

昔日，《团结就是力量》在这里唱响。今朝，团结的精神在这里生根发芽。乡亲们拧成一股绳，在脱贫攻坚的路上交出红色答卷。2020年7月，北庄村成为河北省第一个脱贫普查村。

一条条柏油路平整干净，一座座农家院落错落有致，行走在北庄村，让人难以跟曾经的贫困村产生联想。村容村貌有了很大提升，实现了硬化、亮化、绿化、美化。“团结就是力量”展馆和“团结广场”正在筹建。村里有了365好乡亲超市，村里的手车间也已经投用。封红卷激动地说：“我们坚信只要团结一心，没有做不到的事情！”

## 要明白所谓的生活质量，物质是要摆在第一位的，但不是唯一决定作用的因素。物质虽是基础，量的增加或者扩大，不见得快乐也随之同比例地增加或者扩大。

# 即使你没去过卡萨布兰卡

□肖复兴

卡萨布兰卡，是一个地名，是一部电影的名字，也是一首歌曲的名字。可以说，这是这部电影和这首歌曲，让这个地方出名。

如今，视频发达，将电影里的镜头和歌曲混剪一起，不过倒是挺搭。特别是英格丽·褒曼那忧郁深情的眼神，简直是歌手贝蒂·希金斯歌声最完美生动而形象的延伸，将听觉和视觉合二为一，交错呈现，水乳交融，那样的温婉动人。

贝蒂·希金斯曾来过中国，特别是听他与中国女歌手金池合唱的这首歌，更让人感动。乐队的打击乐减弱了些音量，贝蒂·希金斯唱得更加节制，副歌无歌词吟唱部分，金池唱得美轮美奂，最后一句，两人天衣无缝、细致入微的和声，比原本贝蒂单人唱得更加美妙动听，韵味十足。

多年之前，我头一次听这首歌的时候，只记住了其中两句歌词。一句是：“难忘那一次次的亲吻，在卡萨布兰卡；但那一成追忆，时过境迁。”另一句是：“我没有去过卡萨布兰卡。”

这两句歌词镶嵌在同一首歌里，有些悖论的意思。这当然有贝蒂自己恋爱的经历与想象。当我第一次听来，只是觉得没有去过卡萨布兰卡，却在那里有一成次的亲吻，而且，还很是难忘。这怎么可能？

但是，生活中不可能的事情，在歌声里变成了可能。歌声，包括一切艺术在内，可以有这样出神入化的神奇功能，产生这样的化学反应，帮助大家逃离现实中不尽如人意的生活，而进入想象的另一个世界。哪怕你只是在做想入非非的白日梦。于是，你没有去过卡萨布兰卡，却可以在那里有一成次的亲吻，而且，还都比在北

京、上海还要刻骨铭心，很难忘怀。时空的错位，现实中的幻觉，恰恰是回忆中的感情，尤其是爱情的一种倒影，或者说是一种镜像。所谓时过境迁的感慨与想象，以及此情可待成追忆，只是当时已惘然的怀旧与伤感，才会由此而生。犹如水蒸气成水汽，而后为云，又由云变为雨，纵使依然洒落人们的肩头，清冽湿润如旧，却不再是当年的雨水。这便是与生活不尽相同或生活中完全没有的艺术的魅力。艺术，从来不等闲于生活。它只是生活的升腾后的幻影，让人觉得还有一种比眼前真实生活更美好，或更让人留恋、怀念与向往而值得活下去的生活。

很多时候，会在心里突然萌生这样由时空错位而产生的幻觉与情感。这种幻觉与情感，帮助公众接近艺术，而让单调苍白的生活变得有了一些色彩与滋味。当看到某一个似曾相识的场景时，忽然想起，曾经走过或相爱过的地方，特别是曾经相爱的人已经天各一方，音讯杳无，这种感觉更会如烟泛起，弥漫心头，令人惆怅不已。

记得，我和女同学第一次偷偷约会，是读高一那年的春天，在靠近长安街正义路的街心花园。那里原来是一道御河，河水从天安门前的金水河迤迤而来。这里是新中国成立后，北京城新建的第一座街心公园。初栽的花木，一片绿意葱茏，清新而芬芳。特别是身边的黄色蔷薇，开得那样灿烂，我们就坐在蔷薇花丛旁，坐了那么久，天马行空，聊了很久，从下午一直到晚霞飘落，洒满蔷薇花丛。具体聊的什么内容，都已经忘记，但身边的那一丛黄蔷薇花，却总怒放在记忆里。

时过境迁近六十年，前几天到天坛公园，在北门前看到一丛黄蔷薇正在怒放，忽然停住了脚步，望着那从明黄如金的蔷薇，凝视了很久，一下子便想到了那年春天正义路街心花园的约会。“一切成追忆，时过境迁。”卡萨布兰卡的旋律，随即弥漫心头。

很多年前，第一次赶到莫斯科，追不及待地先跑到红场，因为这是我青春时最向往的地方。已经快晚八点，红场上依然阳光灿烂，克里姆林宫那样明亮辉煌。不禁想起当年在北大荒插队时写过的诗句：要把克里姆林宫的红灯重新点亮，要把红旗插遍世界的每一个角落。不觉哑然失笑。就像歌里唱过的一样：“我没有去过卡萨布兰卡。”那时，我也没有去过克里姆林宫，却不妨碍一次次激情澎湃，梦想着登上克里姆林宫的宫顶，然后，朝着沉沉黑暗的夜晚，点亮它的每一盏红灯。

那一天，真的踏进了莫斯科，一切那么陌生，又那么熟悉；一切似曾相识，又似是而非。一直到很晚，才看见夜幕缓缓在红场上垂落，克里姆林宫的红灯一闪一闪。“一切成追忆，时过境迁。”卡萨布兰卡的旋律，悄然弥漫心头。

很多回忆，不尽是亲吻；很多感情，不尽是美好。甜蜜也好，苦涩也罢；美好也好，痛苦也罢；自得也好，自责也罢，时过境迁之后，过去曾经发生过的一切，才会水落石出一般，清晰地显现。这时的追忆，如果真有了些许的价值，恐怕，都是时空错位的幻觉与想象的结果。这样的幻觉与想象，恰恰是艺术的作为。一部电影，一首歌曲，便超出它们自身，受众与它们似是而非，它们却魂灵附身于每个角落，为人们遥远的记忆与远逝的情感，点石成金，化作一幅画、一首诗或一支美妙无比的歌曲。

即使你根本没有去过卡萨布兰卡。

直笔春秋

南昌

是一个舞文弄墨的史官，从不敢以这对玉璧，如果我收下这对玉璧，心灵上就会留下一个永世也洗不掉的污点，并要受制于人。

寥寥数语，恰如一滴水，折射出司马迁过人的智慧与冰清玉洁的操守，同时，也阐述了—一个极为深刻和精当的道理。凡事只要迈出突破“零”的第一步，就会有若干步在后边接踵递进，古往今来，数不清的豪杰之士就是沿着这样的轨迹一步步滑入泥坑而无法自拔的。由一个不当回事的小污点，以致越来越大，直至成为破罐子破摔的一团漆黑。因此，这个非常容易被忽略、被无视的“小”，才最为可怕，在某些时候甚至具有决定性意义。

蜀汉皇帝刘备临终之际，谆谆告诫刘禅：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”他深知冰冻三尺，非一日之寒。小的善事做多了，就会变成大善，影响也会随之水涨船高；相反，鸡毛蒜皮的恶事做多了，就会“如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”，习惯成自然，终成大奸大恶，不可救药。

若干的沙粒，可以积成百尺高塔；若千的水滴，可以穿透万丈巨石。正所谓“积羽沉舟，群轻折轴”，哪怕再强健的骆驼，也禁不住最后一根稻草。

“千丈之堤，以蟻蚁之穴溃；百尺之室，以突隙之烟焚。”固若金汤的雄伟大堤，狂风巨浪不能奈何，但小小蚁蚁，却能以日复一日神不知鬼不觉之破

（付立衡、柳长发）

# 网上国网“超级会员日”优惠升级便民更惠民

“安装了‘网上国网’App，不仅能随时随地查电费、交电费，还有优惠，我今天趁着活动交了400元，省了15元呢！这个活动真不错。”市民王先生高兴地说道。5月10日，国网河北电力推出首个网上国网“超级会员日”，开展网上国网交费立减活动，加大线上交费优惠力度，降低参与门槛，让“为美好生活充电”的理念真正走进生活。

记者从国网河北电力营销中心获悉，“超级会员日”活动是在每月10日“会员日”基础上升级而来，旨在引导客户线上购电，惠利

广大电力客户，让更多的电力客户乐享电力服务，满足广大人民群众美好生活用电需求。

“超级会员日”当天9:00—24:00，电力客户可通过“网上国网”App进行交费，满50元减1元、满100元减3元、满200元减6元、满400元减15元。为让更多客户了解参与到活动中来，国网河北电力提前进行活动预热，于4月份开展“春日送暖 百县地推”主题月，创新搭建“第三方企业推广联盟”和“多业务场景融合推荐”，累计开展地推238场次，发放线上优惠券5630张。全城联动，多渠道跨界开

展活动宣传，通过线上朋友圈、微信公众号、广播电台、高铁候车厅等方式进行宣传，营造宣传氛围。活动当天，参与活动交费达7.4万人次，共立减电费20余万元，培养了用户使用“网上国网”App交费的习惯，切实普惠客户。

下一步，国网河北电力将继续加强与主流线上服务平台的资源共享，探索多样化、全品类的客户深度运营形态，让更多客户通过“网上国网”App、“国网河北电力”微信公众号等线上渠道享受便捷、高效的用电服务。