

# 我爱我的祖国

销售公司 侯红萍

“国是我的国，家是我的家，我爱我的国，我爱我的家”每当成龙、刘媛媛这首经典歌曲《国家》在耳畔响起，总会勾起我们的爱国情结。爱国是中华民族的传统美德，更是每一位国人的心声。

爱国，是文人墨客值山河动摇，大厦将倾之际的赤忱。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”范仲淹的壮志跨越历史的洪流，至今仍萦绕耳畔；“白头搔更短，浑欲不胜簪”杜甫的忧愁不止流露于字里行间，还沾上了暮春凋敝的缱绻；“王师北定中原日，家祭无忘告乃翁”陆游的急切叮嘱披肝沥胆，倾尽最后的热忱；“横

眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”鲁迅先生弃医从文，面对饥寒交迫的同胞，毅然决然驶向民族解放的潮流。若不能提剑拼杀，他们便拿起笔，笔尖蘸着心头最滚烫的鲜血，挥洒下瑰丽的诗篇。

爱国，是科学家于祖国百废待兴、阴霾未尽之时的挺身而出。是詹天佑学成归来为铁路绵延崇山峻岭的理想；是钱学森舍弃国外的名利，历经阻挠回到故土的英雄壮志；是于敏坚守在最荒芜的土地上，隐姓埋名为一丛蘑菇云的绽放；是南仁东艰辛勘测千处重峦洼地终于找到安装天眼的最佳位置；是

中国核潜艇之父黄旭华“潜潜三十年，为华铸重剑”的坚守。在人间的名山浩气中，他们不约而同地选择抬头，选择追逐故乡的月光。

爱国，是侠客武将逢风雨动荡，天地变色之日力挽狂澜。是卫青、霍去病北击匈奴，挥兵破阵、半生戎马；是岳飞背负精忠报国的誓言，马蹄踏破，寸土不让；是秦良玉褪下女儿衣裳，画角长吟金鼓铿锵；是战斗英雄李延年用实际行动践行的初心和使命；是隐姓埋名的张富清“不要人夸颜色好，只留清气满乾坤”的高风亮节，宁静淡泊；他们以身作表率，换来四海升平、岁月静好。

爱国，其实更是我们每一个人灵魂中的回响。“倘若天下安乐，我等愿渔樵耕读，江湖浪迹；倘若深渊在侧，吾辈当万死以赴。”爱国，对于我们来说，可以是观看阅兵式时内心升腾的自豪，可以是面对他国诽谤时出征海外的担当，可以是疫情当下捐出的一份温暖，可以是守在家中，点亮灯火为不远的未来守望。

爱国，并不是非要做什么惊天动地，救济苍生的壮举。爱国其实很简单，你是什么样的人，你就用什么样的方式与行动去爱这片土地。

傍晚，最后一丝霞光被黑沉吞没，夜幕降临，如银盘的月亮渐渐升起，西沟人丰富多彩的夜生活徐徐拉开序幕。

九三广场“万家乐”超市采购物品的人们进出；广场中心高大的松树下，喜爱广场舞的人们伴随着欢快的音乐声尽情舞动着身姿；整齐茂密的绿植旁，不甘落后的阿姨们身穿得体的旗袍，手拿小扇慢慢走着优雅的古典舞步；孩子们就像快乐的小天使，你追我赶，嬉闹声在广场上空久久回荡。

绿植繁多、树木茂盛的陕汽公园是放松心情，散步聊天的最佳之地。晚饭后总能见到三三两两的人们，或坐在公园的亭子里，谈着家庭琐事，聊着生活喜乐，欣赏着房舍明月倒映人工湖面的美景；或身穿运动装，踏着干净的小道，听着小河流水的潺潺声悠闲漫步；而一些正值青春花季的少男靓女，则在朦胧诗意的月色里手拉着手，悄悄说着知心话，陶醉在属于他们自己的时光里。

民以食为天，夜晚的西沟小吃街热闹非凡，到处充满烟火味。餐馆旁，只见煤气灶上的蓝色火焰熊熊燃烧，身穿白色厨师服的厨师手拿炒锅，动作娴熟的上下翻炒着锅里的美食；烧烤摊边，男男女女下班后围坐一起吃着烤串、喝着啤酒，尽兴时，划拳碰碗、嗨歌欢呼，此时，生活的烦恼，工作的压力在清风月柔中一扫而光。

时光散淡，月色明朗，有着三分繁华三分淳朴，城乡结合的麦李西沟之夜，虽然没有那么豪华的灯饰，也没有霓虹闪烁，更达不到大城市灯火辉煌的境界，但这里的每一个夜晚，都欢乐舒心、灵动随意，每个场景都演绎着人间烟火的安然和幸福。

## 夜色下的麦李西沟

金鼎铸造 侯宁香

## 日出东方

德仕集团 徐文亮

征程两万五千里，几多苦难几春秋。  
前突后截围杀奔，黄原宝塔百战存。  
降生红舟划桨去，艰辛岁月多少忧。  
镰刀割取田间麦，农民保产保后勤。  
斧子敲响工业铁，工人铸就我军魂。  
推翻封建救大众，驱赶列强保家园。  
最为愤恨倭奴在，一十四年罢抗战。  
高呼一声新中国，举国大庆民族欢。  
工农重建大生产，军队驻防保民安。  
艰苦科研核试验，卫星发射共喜欢。  
土地责任承包制，解决温饱盛民言。  
改革开放门户开，千万外商引进来。  
经济建设重头戏，春风解冻换新颜。  
文明延续超前进，发展还得靠科研。  
九七九九归港澳，一国两制新未来。  
中国制造入世贸，北京申奥崛起来。  
飞天入海同进取，征程巨变青史传。  
总结经验抓规律，克服困难勇向前。  
不忘初心回头看，剔除惰性再实践。  
强身自信万钧力，旗帜血染谱史篇。  
追寻探索求真理，深化改革对齐看。  
诚邀四方友人来，民族希望在青年。  
日出东方红遍地，今朝辉煌勇往前。

## 花好月圆 浓情中秋

通汇物流 齐娟萍

中秋的月亮是一年最圆的，是亲人团聚合家欢的圆，也是乡人对家充满向往，对未来生活热爱的情怀圆。沐浴着皓月当空，秋思绵绵的唯美之夜，让我情不自禁想起了故乡难忘的团圆夜，相思绕藤，乡愁蔓蔓情愫在心里久久不能忘怀，思乡的那份惦念情结更加浓厚，念念不忘的是那久久的期盼，月光也流淌着浓浓的爱意，它宠爱着那些思念家人的异乡人。此时，有多少游子期待回到温暖的港湾？

记忆的扉页，脑海里一幕幕清晰的画面：一家人围坐在一起，吃着母亲为我们精心筹备的团圆饭，满屋飘香。孩子的嬉笑声与长辈的骂骂声，幸福氤氲旋放在祥和浓情中秋夜。

月饼寓意着团圆美好，浪漫的月夜，明洁的辉光，是那一抹抹童年温馨的记忆：果香的味道，月饼的甜美，饱含着暖暖的爱，甜美与静谧一直留存心尖，是生命中难以忘怀的烟火。

当母亲端来贡果和月饼放在院子上的石桌上“献月亮”，果盘里的时令水果色泽各异，不同口味的月饼，看得我垂涎欲滴。献完月亮祈祷过后全家人尽情赏月，品尝节日的美食，其乐融融，共享天伦之乐。

天高云淡，丹桂飘香，五谷丰登，耕耘播种收获的季节，良辰美景充满诗情画意的月圆、人圆、合家欢的中秋之夜，追忆多彩生活的点点滴滴。月到中秋分外明，遥望明月寄乡愁，月亦是故乡明，人亦是家乡亲。远在他乡拼搏奋斗的游子们，你有空回家吗？别让父母一直等待。闲暇之余，常回家看看。吃一顿家人烹饪可口熟悉的饭菜，拉一拉暖心掏心窝的家常话，享受一段午后美妙光阴，足矣！

年年岁岁中秋节，岁岁年年人不同。惟愿：花好月圆，人满团圆，阖家安康，幸福之花悄然绽放生活的每一个角落，所有的期望都如愿以偿！



盛世长安

茹意 摄影

微信上看到表弟的留言：哥，我想回国，想回家。2020年1月23日，除夕的前一天，面对新冠疫情，武汉封城。封城？是的，一个多么遥远的词汇，发生在我们身边，落在武汉同胞的头上，烙在中华儿女的心里。

当武汉按下暂停键，我惊慌得不知所措，也不知道要干嘛，时刻盯着手机，期盼武汉坚强、期盼我们的城市坚强、期盼感染的人数不要上升、期盼医护人员安康、期盼该死的病毒消散、期盼我们的国家安康。

很周到，买菜，买肉啥的都很方便，村子每天都会广播疫情知识，勤洗手，戴口罩，不聚众，不串门……每天也会有人来上门消毒。对了，丁言年前从武汉回来，他们家都在接受隔离，都很配合。每天村上都会检查体温，送吃

的，哎，看着都觉得可怜。大家有时会给他们喊一些鼓励的话，听得妈心里都难受的，好在他们一家精神心态一天比一天好，说隔离十四天没事就好。”“知道啦，你们口罩还有吗？”“咋？没有你给我送？放心吧，政府对我和你爸比你好太多。没事跟你表弟多联系，跑出去干嘛？就这吧，挂了。”

在中华民族危难之际，无数英雄豪杰为国家保驾护航。此次疫情，我们有钟南山、张伯礼、张定宇、陈薇等国家英雄；也有李文亮、柳帆、夏思思等国家英烈；还有无数默默奉献的可爱儿儿。我们有一条心的民族，有为人民谋幸福的中国共产党，有伟大的祖国。

美丽的樱花开了，武汉的暂停键取消了，全国全面复工复产了。表弟也顺利回国。隔离期满后，表弟从酒店跑出来，在妈的怀里嚎啕大哭。

在母亲的怀抱，在祖国的怀抱，只有幸福。祝我们伟大的祖国，生日快乐！繁荣昌盛！

## 幸福的怀抱

物资采供中心 赵旭

## 胃真的会越撑越大，越饿越小？

胃是一个由多层肌肉构成的储存、消化食物的器官，在平时会处于一种轻度的收缩状态。

当食物消化完后（胃排空后），胃就会恢复空腹状态下的形态，维持轻微收缩。首先，感觉自己越吃越少，并不是胃变小了，而是你的大脑发出指令来抑制住了你的饥饿感。其次，食欲的大小并不能单纯看胃容量，吃的多少，与我们的胃肠道以及大脑皮

质之间的神经调节等都有关系。吃多了胃只是出现了暂时性变大，排空食物之后胃就会恢复原态。只不过胃有伸缩性，会随着吃饭的多少而暂时变化，但总的容量是基本不变的。

为什么有些人吃不胖？只要你摄入足够的热量，就会变胖。只不过胖的程度会有所不同，不同的人吃同样的食物，他们增胖的程度是不一样的。一些人吃不

胖，主要受消化系统问题、基因、饮食、作息习惯、运动程度等因素影响。

**如何保护胃**  
不暴饮暴食，略有饱腹感即可停止进食，消化功能不好的人，应当少食多餐。长期暴饮暴食，胃壁肌肉就会被撑薄，弹性就会下降，可能会导致胃动力减弱，胃下垂、胃无力等。

吃饭速度过快，会增加胃负担。不过分节食，分泌胃酸

的腺体如果长期不正常工作，就会导致它们在功能上慢慢退化，时间久了就会发生腺体萎缩。

来源：学习强国

