



女职员下班后连夜赶火车从大庆来哈读研

冰城「充电族」

只要人生不退场 我们永远是学生

生活报记者 周际娜

订阅

曲黎敏：《诗经》之美
04 寻回真挚的情感表达：《诗经》之美
曲黎敏 1天前

每天聊点《道德经》
317、第七十二章！道其实无生，天下万物生焉
罗大伦 2小时前

华杉讲透论语
23、第五章 公冶长第五（2）
悠悠红鱼 13小时前

郦波品千古最美情诗
杜牧：《赠别二绝句》：黯然销魂者，唯别而已矣
郦波 1天前

唐诗鉴赏辞典
31、题李太白 2016-11
李东阳 1天前

曾仕强·易经的智慧
益卦下 为学日益
曾仕强 2016-02

孟姝轶的“蹭课记录”

边工作边读研
下班后连夜赶火车来哈上课 讲述人：程茜（28岁，办公室文员）

5日晚8时。做了一整天会议记录的程茜疲惫地回到家，吃完晚饭，匆忙投身到另外一场“战斗”中——写毕业论文提纲。

“今天真的特别累，我连说话的力气都快没了。”程茜今年28岁，目前在大庆一家公司上班，她另外一个身份是哈市某高校法学专业的研二学生，身边的同学普遍比她小两岁。

两年来，程茜学习了《西方法制史》《律师职业道德》等8门专业课，课堂笔记和期末论文攒了厚厚一摞。从研

一开始，每到周一、周三下班后，她就会连夜坐火车从大庆赶到哈尔滨，准备上第二天一早的专业课。由于程茜平时工作很出色，周末主动回单位加班，她读研的事儿领导并没有反对。

当然，单位偶尔会有忙到实在走不开的时候，这时程茜不得不打电话向教授请假，并向同学借课堂笔记，她一直庆幸自己学的是文科，“换成是理科，功课落了基本就补不回来了。”每年年末的考试季是程茜一年中最辛苦的时候，学校考试多、单位活儿多，她两头儿跑了……

“二孩妈妈”学硬笔书法
跟5岁小朋友比“小红花” 讲述人：金金（32岁，外企职员）

有人说，孩子是这世上最甜蜜的负担。一个“二孩妈妈”重负在肩，是否也能跳出不一样的“舞步”？

今年32岁的金金（化名），目前在哈市一家外企工作，她的大女儿今年3岁，小女儿才1岁。从去年11月起，每周六上午送孩子去早教班后，她就会一头扎进硬笔书法班，学一个半小时。聊到练字的理由，金金笑了，“这是我小时候的一个梦想，我小学一年级时写字挺好看的，还参加过竞赛得了一等奖，可惜后来字越写越难看让我挺失落的，总惦记着能好好学一学。”

如今，金金学硬笔书法将近5个月了，字练得不错，除了曾因为女儿生病耽误过一周课外，她一直坚持着，就

连中午在公司午休时，也经常拿出本子，照着标准字一笔一画地练习……

作为两个孩子的母亲，金金坦言，她能自主支配的时间不多，不过她还是争取点儿自由，去做点儿自己想做的事情。3岁的大女儿很支持妈妈的“学业”，每次上课前，她都帮妈妈装本子，还嚷着要一起去上课。

“等楷书写好了，以后我还想再学行书。”金金说，她现在学习动力很足，她想用自己的学习经历去影响孩子，“希望这对小姐妹长大后除了能写一手漂亮的字，还能明白什么叫坚持。”

字里行间翻阅流年
5年来坚持每周读一本书 讲述人：子威（35岁，媒体人）

本周，媒体人子威正在北京出差，包里装着佐藤忠男的《炮声中的电影》，一有空便拿出来翻翻。他从小就是个书痴，家中藏书近两千本，为了读书，曾经连续24小时不睡觉。

从2013年起，他和若愚读书会的朋友们一起坚持每周读一本书，四年来已经读了179本。这些书涉及的范围很广，比如余华的《兄弟》、袁枚的《子不语》、吴声的《场景革命》、郝景芳的《孤独深处》、葛瑞

格·摩顿森的《三杯茶》……子威坦言，四年来，阅读给他带来的最大收获是“视野和维度的改变”。他很难从这些书里挑出最喜欢的一本，“因为不同的书会带来不同的思考，不断填补着那些思维缺口。”在他看来，读书其实是一个不断发现自己“很不好、很无知”的过程，有的人受不了，放弃了，找各种理由去掩盖自己的“不好与无知”；有的人坚持住了，勇于向“不好与无知”发起挑战，最后把不

懈地提升自我变成了一种乐趣和习惯。

“世事无常，很多时候，我们没法把握人生，但是可以把握面对人生的态度，让自己变得更豁达、更从容，这全拜读书所赐。”在一本本书里翻阅流年、遍游世界，子威在字里行间体验着知识的快感，目睹过人性的幽暗，也品读着俗世的温暖。在少有人读书的年代，他仍将继续这种看似笨拙的努力，而书本累积的厚重，最终会让生命更加轻盈……

懒惰者大有人在，勤奋者亦不乏其人。在这个知识爆炸的时代，一些上班族正忙着给自己充电，有人不辞辛苦一边工作一边读研；有人5年来坚持每周读一本书；有人连洗脚时都在陶冶情操，用APP听教授讲古典诗词……

“一年之计在于春。”这句话不仅说给中小学生，也适合无数懒散虚度光阴的“大朋友”。毕竟只要人生不退场，我们就永远都是学生……

每晚边泡脚边“蹭课”
半年用APP听完5门

讲述人：孟姝轶（42岁，大学行政人员）

如今，名校的“围墙”不再向从前那般难以逾越，人们可以通过“喜马拉雅”、“网易公开课”等手机APP在家学习。孟姝轶便是“网络蹭课族”之一。

她在东北林业大学做行政工作，平时对传统文化和古典文学很感兴趣。最近半年，她每晚抽出半小时，在“喜马拉雅”上听公开课。她对中国传统文化有了更深的理解，心境也变得越来越开阔。

本版图片由采访对象提供



◆老有所乐

64岁仲继光：
拍老城照片 成家乡珍贵资料

生活报记者 邓明娟

每位退休的人都有许多闲暇的时间，但如何利用这些闲暇时间却各不相同。伊春仲继光今年64岁，在业余时间里，最喜欢做的事就是摄影。在摄影中寻找乐趣，充实自己的退休生活。

“我从小就对摄影充满好奇，更充满期盼，但苦于家中生活拮据，只能望‘影’兴叹。”仲继光告诉生活报记者。他在伊春市金山屯区电视台当记者十余年，整天与摄像机打交道，虽然不是摄影，但摄像的经历为他后来的摄影打下了基础。2009年，他便购置了一台单反数码相机，了却了心中多年的一桩夙愿。

自从有了相机，一年四季的时间里，只要是天气晴好，他都会背起相机。春季里拍各种山花，夏季里拍远近美景，秋季里拍五彩山峰，冬季里拍林中雪趣。“为了拍云海和日出，我经

常凌晨三四点钟就开始登山，有时甚至带着帐篷在山上守候。”仲继光说。

拍摄了一段时间后，仲继光有了些体会，觉得拍摄前一定要有一个明确的意识，对主要的拍摄目标先确定一个主题，然后围绕主题进行拍摄。“家乡‘金山小镇’掀起棚户区改造热潮之际，旧居将不复存在，我决心拍下这些老房子。从2010年开始，我便把自己所有的闲暇时间都用在这方面。我首先把镜头对准了陈旧老房，特别是自家楼下同一位置、同一角度从平房变楼群蜕变的过程，把这些一一收入镜头。为了全方位、多层次的记录这一历史性的变化，我上楼梯、爬山头，常常是累得一身大汗，有时还冒着危险，但回到家中看到镜头中的成果，心里是无比的喜悦。”仲继光说道。

仲继光介绍道。他用了6年时间拍摄的老区照片，如今已成为了珍贵的历史记忆，成为记录“小镇”发展历史的珍贵资料。

资料。

从2009年至今，仲继光利用闲暇时间共拍了几十万张照片，山水风光、城镇发展、活动场景、突发事件等，可谓是方方面面，细细翻看，俨然是一部“金山小镇”的百科全书。

第一台相机为充实他的退休生活立下了“汗马功劳”，现在已经退居二线了。去年，仲继光又购置了一台佳能6D的单反相机，继续丰富自己的退休生活。“带上相机出去走一走，就会有收获，把不被人关注的场景拍摄下来，可能就是一幅作品，就是美妙的艺术。因此，把平凡生活之中的普通与简单，用相机变成高生活的美妙与高雅，我感到这是我人生的一大乐趣。用相机记录历史、展示美好、描绘生活，充实人生，让我乐此不疲，我将沿着这条路一直朝前走。”仲继光表示。

图片由本人提供

与冰和雪的幽会

王继宁

冰，是水筑的舞台
雪，是水跳的芭蕾
天空，无数精灵飘飘洒洒
大地，裹着绒被在思春的梦中

男人，趟过冰天雪地
成了汉子
女人，在皑皑白雪中洗浴
肤如膏脂

也许因为冰和雪的缘故
黑土地的乡愁是一壶牵肠挂肚的烈酒
此时，我要动容地和冰打声招呼
狂想与雪再次幽会！

◆贺寿



家住双城联兴乡安强村的王义发老人今年90岁。农历二月二十八是老人的生日，全家人给老人祝寿，一家人其乐融融。家人介绍说，老人年轻时谁家有事，他都乐意帮忙，所以村里人都尊重他。

征稿

如果您有精彩的老年故事，可以为本版提供线索；如果您有丰富的出游体验，可以为《老年游》栏目投稿；或是您有满意的书画作品、旧体诗词也可以为《书画斋》《东篱诗香》栏目投稿；本版设立《贺寿》栏目，家中老人寿辰，可以刊发照片及祝福文字，留作纪念！

地址：

哈市道里区地段街1号
生活报乐龄生活 150010
邮箱：shbxxy@163.com

老年公寓

广通达老年公寓

环境一流，电梯，24小时热水，独立卫浴，有线电视，宾馆式双人间，三人间，营养配餐床位800元起，招技能，半自理，自理老人，西大直街南岗区汉阳街39号
15776272608
庆三、八优惠免费试住
佳缘 半护理、全护理老人
白夜班24小时精心照顾
道里区建国街
13766868298

德福老年公寓
招自理、半自理、全护理老人，道里区新阳路福民街71号
18245135998, 82698871

吉祥福老年公寓
收自理、半自理老人，净菜，饮食营养套餐，大众新城17栋2单元
13895712838

如意老年公寓
招自理、不自理、半自理老人
15245137015 地址香坊公园附近

福寿安康老年公寓
收自理、半自理老人，净菜，饮食营养套餐，大众新城17栋2单元
13604808612

天缘老年公寓
招半自理、卧床老人，价格低，呼兰区
18745749493

信用卡
以下所有刊登的相关信息，仅供咨询，如有交易请慎重并到相关部门核验证件，否则后果自负，本报不承担任何责任，投资有风险，谨慎投资。

快提公积金
18346162680
哈尔滨市哈南新区好百客房产
公积金、速提
15331884219
哈尔滨益投资咨询有限公司

理财
成功调查
专业清欠、婚姻过错
疑难案件、优秀团队
13936254577

◆忆当年

我与“红楼”一片情

高云雷（黑龙江大学文学院教授）

一个十来岁的小孩，在上个世纪五十年代农家的炕头上，手托着煤油灯，对着墙上的《红楼梦》连环画，给小伙伴们讲“王熙凤协理宁国府”“探春理家”“黛玉葬花”等故事，讲的人兴致勃勃，听的人津津有味。这个画面就是我少年时代给小朋友讲《红楼梦》故事的情景，几十年来，一直萦绕心头。

从那时起，我就和《红楼梦》结了缘，遇到《红楼梦》的小人书，我抢着读，广播播放《红楼梦》评书和故事，我也经常记忆犹新。凤姐为讨贾母开心，要戏刘姥姥，刘姥姥甘愿出丑，引来湘云、黛玉、宝玉、探春一片笑声，每个人的笑态都表现了他们的个性特征。我一边读，一边讲，引来同学们的一片

笑声。这样的精彩片断，在《红楼梦》里俯仰皆是，不胜枚举。同学们由衷钦佩曹雪芹的手笔，激起阅读《红楼梦》的兴趣，以后写人物、写场面、刻画细节动作，都借鉴曹雪芹的笔法，写作能力提高很快，有的人还成了“红楼迷”。

大学毕业后，我被分配到黑龙江大学中文系教写作课。《红楼梦》的许多精彩片断，我都耳熟能详，信手拈来，讲得兴致盎然。例如给同学们讲第四回关于写笑的一段描写，至今记忆犹新。凤姐为讨贾母开心，要戏刘姥姥，刘姥姥甘愿出丑，引来湘云、黛玉、宝玉、探春一片笑声，每个人的笑态都表现了他们的个性特征。我一边读，一边讲，引来同学们的一片

青柿子泡陈醋
巧治皮肤瘙痒、皮癣

皮肤是人体较大的器官，也是人体的第一道生理防线。皮肤病反复发作，究其病因，是由风、寒、暑、湿、燥、火、虫等易致病菌侵入体内而引起，其瘙痒、皮疹、湿疹、皮炎、皮癣等，都是皮肤病的第一道防线。青柿消痒抑菌液是将青柿子、蛇床子、黄柏、苦参等药材，依据中医君臣佐使特性提纯，活性强，促进新皮更新，让皮肤病人群远离烦恼！

适宜人群：皮炎湿疹、皮肤瘙痒、皮疹、皮癣、面部痤疮、湿疹、皮炎、皮癣等症。

青柿消痒抑菌液是中华中医皮肤病研究所与郑州博力药化有限公司研制生产的，其根据传统中医古方，取其精华去其糟粕，历经多年精心改良精制而成。

国药准字 中药提取 睡到自然醒
失眠小偏方 睡的香

失眠病因复杂，传统治疗方法西药等方式很难解决这一难题。失眠属于情志病，由喜忧怒思悲惊，七情所伤，并累及脏腑，伤及大脑，使心神失守，肝郁气滞，阴虚阳亢，心神不安，脑神经紊乱等原因导致。长期失眠会导致胸闷气短，记忆力减退，加速衰老，还会引发抑郁焦虑，高血压心脏病。睡眠是人体健康的基础与根本，治疗失眠，刻不容缓。

神牡安神胶囊是国药准字OTC产品，其以调整脏腑气血阴阳为基础，遵循“调其虚实，补其不足，泻其有余”的原则，综合百家验方，从几千味中药中，精选13



神牡安神胶囊用于养心安神。适用于心阴不足所致的神经衰弱，症见失眠多梦，心悸等。

地址：南岗亿隆药房（革新街79号）
南泡生活医药超市（通达街151号）
送货上门 货到付款
咨询：0451-57768788
广告信息 国药准字B20020470 陕药广审(文)第201610341号