

无以疯狂，不赖杜康

□ 申建伟

轻轻擦开历史浩瀚的云烟，静静驻足祖先兴衰抗争的画卷，我最钟情的是你不断走向胜利的一百年。

你为民服务的初心总是迷醉着我，使我急切地想为你的百年华诞，献上一首激情澎湃的红色诗篇。

是近百年列强欺凌的缺憾，让你从诞生的那一天，就有了为民族独立而抗争的责任感；是五千年沧海桑田的积淀，让你从迈出的那一刻，就有了为国家富强而奋斗的使命；是亿万民众追求幸福美好的期盼，成为你在复兴路上，砥砺前行动力和帆帆！

从嘉兴南湖的那艘游船，到红旗漫卷的延安，直至天安门上那嘹亮的宣言，透过曲折抗争的丹心碧血和残酷战争的硝烟，我清楚地看见，只有你才能带领我们的民族，

从嘉兴南湖的那艘游船，到红旗漫卷的延安，直至天安门上那嘹亮的宣言，透过曲折抗争的丹心碧血和残酷战争的硝烟，我清楚地看见，只有你才能带领我们的民族，

从嘉兴南湖的那艘游船，到红旗漫卷的延安，直至天安门上那嘹亮的宣言，透过曲折抗争的丹心碧血和残酷战争的硝烟，我清楚地看见，只有你才能带领我们的民族，

最近，我突然好想喝酒。其实我思想深处是强烈认同“一滴酒也别喝”的，君不见真正的职业运动员从不喝酒，这就足以证明酒是个坏东西。

酒是坏东西，喝酒对身体有害，而且还对“人生”有害。

2018年，世卫组织全球疾病负担研究组通过世界最权威医学杂志《柳叶刀》发表研究发现：一滴酒也别喝！喝酒不能带来任何健康收益，适量饮酒有益的说法，根本就不存在！而且，饮酒是全世界范围内导致中青年男性死亡的头号凶手！

除了对身体的直接伤害，酒驾危害触目惊心，已成为交通事故第一杀手！央视名嘴郎永淳，著名音乐人高晓松，名演员梁家辉、谢霆锋、吴京，还有体育明星孔令辉、张鹭，他们都因酒驾留下终生污点，改变了自己的人生轨迹；洛桑、牛振华因酒驾失去生命，阴阳两隔，令人嗟叹不已；更有甚者，三国张飞不但因饮酒误了自己卿卿性命，还引发连锁反应，导致刘备丢了汉室江山。

酒，真的有害，而且还害人匪浅！无怪乎《韩非子·说林上》说：“常酒者，天子失天下，匹夫失其身。”

可我还是不得不承认，酒是好东西，否则，酒又怎能作为人类文明传统文化世世代代传承？贵州茅台的市值居然高达2.9万亿，超越深圳，仅次于上海和北京2020年的GDP，全国排名第三！

“明月几时有，把酒问青天”，苏轼中秋诗酒后抒情，欢饮达旦，满腹的心思向嫦娥倾诉；李清照“沉醉不知归处”，“东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖”；“晚来天欲雪，白居易不也渴望“能饮一杯无”？范仲淹明月楼高休独倚，“酒入愁肠，化作相思泪”；李白更是斗酒诗百篇，乘兴戏耍唐玄宗无比宠爱的太监高力士，“天子呼来不上

船，白云是酒中仙”，诗仙的盛赞大概皆源自酒吧！

也有研究表明，适量饮酒对身体是有好处的，喝酒可以预防心血管病，驱寒祛湿，舒筋活血，消除疲劳紧张，激发大脑灵感，安神助眠。

酒的好与坏，各种观点褒贬不一，莫衷一是，但有一点应该已成共识，那就是饮酒要适量。

由于咽喉炎的困扰，自己已多年不喝酒了。

可最近，我突然好想喝酒。

追求快意人生，我向往酩酊大醉，我更喜欢酣畅淋漓。因为我发现，不喝酒，慢慢地，嘴也笨了，情绪不能尽情释放，少了很多快乐。

不管是虚情假意也好，还是酒后吐真言也罢，压抑的情绪释放一下，对身体还是有一定好处的，而酒似乎是解决此症结的一剂良药。

但世间万物就是这么奇妙。借酒浇愁愁更愁，宣泄不当，“多饮一杯酒，无间道走上”。发泄过度会让你更加狂躁，适得其反，无怪乎《菜根谭》有言：“失血于杯中，堪笑猩猩之嗜酒”。

情绪是一种心理活动，也是一种生理活动。人的健康与情绪密切相关。发泄可以释放内心郁结的不良情绪，有益于保持身心健康。但一个前提是，必须健康的发泄情绪，收心养性，压抑不可取，但心乱更不可取。压抑忽视我们的情绪时，往往会付出较大的代价。正确的情绪宣泄，才能获得心灵的升华，才能更好实现人生价值。

良好的情绪能够提高我们的幸福感，也能让我们有一个幸福美好的人生。

大家都在探寻调节情绪的良方益药，而跑步就是一个很好的办法。

跑步健身，对身体生理上的好处，这一点毋庸置疑。本文还是探讨跑步对情绪调节的益处。跑步可以使人

体内产生令人愉悦、缓解压力的多巴胺和肾上腺素，改善情绪低落，减少抑郁症的发生。

每天坚持不以竞技为目的的健康跑，可以使人豁达开朗，动中静思，思索人生真谛，探求生命价值。

最近在中美高层战略对话中着实“火”了一把。人留下极深印象的王毅外长不仅代表了中国的形象，他也是跑步达人，认为跑步不仅健身，而且相脑。王毅外长在瑞士洛桑会议休息期间绕日内瓦湖的图片就刷爆了网络，圈到了众多粉丝；股神巴菲特说“人生的很多问题，跑步都会给你答案。”

世界在发展，观念在改变。爱运动的大咖可不止部长一个，他们都爱上了知道跑步有多好。

中国新闻届标杆人物白岩松倡议“活到老跑到老”，万科董事会主席郁亮办公室挂着“健康丰盛”四个香港演员周润发坚持着每天跑步一小时的习惯，著名商人潘石屹在“跑步中自己跟自己对话”，“感觉整个世界都亮了，心情马上就愉悦起来”。

他们觉得跑步除了“延缓血管老化，降低早发性健脑益智”等给身体带来的生理好处外，无不认同还是一个“赶走压力，可以有效减轻职业倦怠感，减轻情绪疲惫，能成功提高幸福感和工作成就感”的方案。

由此可见，调节情绪的方式有很多种，包括跑步。跑步无疑是一种上乘之选。

明白了道理，就不再犹豫。既然有比喝酒更好的良方，那咱就不喝酒了。

无以疯狂，不赖杜康；何以解忧，跑步唯求！

四月

□ 高明霞

四月风吹开的花朵
争奇斗艳
树叶把愿望折叠挂成一截截
我俯下身不敢大声说话
摊开一张白纸，写下几个比喻
向小草学习本领
一不小心听见月亮坐在白云
和星星的对话
爸爸妈妈的情话还在传唱
鬓角的几根白发搔痒了岁月
尘土飞扬
指尖弹出谁的乐章
我不知道自己背负的词语
能有多久的芬芳
远处步履踉跄的背影
幻化成一群孩童的歌谣

水调歌头·登

□ 刘建航

激情绝顶处，放眼尽驰骋
蒸霞蔚诗怀，难挡韵方道。群
波无驻，峰外仙踪何去？壮景
柔。脚底涌云至，恰似我行舟
琼境美，彩虹异，照天收
栏远瞩，华夏胜概展新猷。碧
风抚岸，红玉桃雨漫卷，黧髯
州。万里钟灵秀，功业奠千秋

摄影：任剑锋
刊头题字：
苗志杰



故乡感怀

(外一首)

□ 周家海

遥望故乡时
故乡的场景就闪亮登场
熟悉的一切
清晰地浮现眼前
故乡的一草一木
是那样亲切
进村的泥泞小道
一路相陪着我向前
故乡的小村
万尽沧桑 阅尽流年
村头的老井
井水依旧清冽甘甜
一方水土 养一方人
一代人在此
落地生根繁衍生息
死去后葬进故土化身为泥

行走的四月

四月的天气不冷也不热
在繁花行将落尽的暮春时节
适合去踏青，更适合去旅行

四月里的芳菲依旧
翠绿和葱茏却更浓
月季花、玫瑰花
兀自迎风绽放

张红伟的诗

长恨人离远，何时可再逢。
情思无断绝，感念共相融。
树下怜身寂，灯前托意丰。
桃花映日红，不与去年同。

三月情思

仙翁山

但愿人间福祉盛，清佳安逸享天伦。
青烟袅袅凌云梦，香客熙熙拜道尊。
果老骑驴从此过，隆基别驾几光临。
仙山雨霁气氤氲，碧草如茵柳色新。

梦游仙翁山

诗社采风

一往神游迷盛景，谁圆今夜善由衷。
酬思妙学和谐道，感悟清心智慧通。
荆棘攀爬为向导，金钟对唱韵晴空。
梦飞奇峻会仙翁，云锦花鲜涧水丰。

柳絮

人缘桑梓地，光照路关通。
鸟雀新衣锦，山峦绿草绒。
寻奇观化石，访道拜仙翁。
春暖雪消融，诗群共采风。

谷雨

素绢丹青幻媚景，柔枝翠色故情牵。
华风传种河池秀，细雨清尘路径妍。
扑面人怀遮眼目，舞魂弄影醉山鹃。
暮春柳絮荡空旋，又像飞霞也似棉。

南宋女词人严蕊曾这样描写桃花：“道是梨花不是，道是杏花不是，白白与

去去去桃花

我与桃花颇为有缘。我家所在