



母亲的开学寄语

语文老师的走走停停

又是一年开学季。期盼与新生见面的我想起了退休已好多年的语文老师——卢老师。

那是小学3年级的一节语文课上，教我们语文的卢老师又开始在教室里声情并茂地诵读学生的优秀作文。

这是我们班的常规操作——每当我们课堂上写完作文，卢老师总会让我们把作文摆在桌面上，然后她就会一篇篇地扫过来。当看到某些亮点时，卢老师的脚步会戛然而止，继而弯下腰再细细地瞅瞅这篇看似“有点料”的作文。若确认不错，她就会拿起作文为大家倾情诵读。

每到这时，台下学生的表现分为3种：作文的作者——当老师报到他名字的那一刻，他会有些羞赧地低下头，却支楞起耳朵不愿漏掉老师诵读的每一个字，暗自窃喜；酸葡萄一派——他们会带着些挑剔意味来欣赏老师读到的每一句话，会暗自对比并且腹诽；还有就是我这样的沉浸派——根本没怎么听老师念了些什么，只是一门心思在想：老师什么时候能读到我的作文，这可是我的心血之作呀。但是，似乎每次老师都像是发现了我渴求的目光，却短暂地停留后又扫向别处。

有句话叫：念念不忘，必有回响。我的这个执念在4年级的时候得到了回应。那是一节与往常无异的作文课。当我们写完作文，卢老师也照例开始巡视。我依旧殷切地期盼被老师看见。现在想来，这节课唯一的不同就是卢老师竟然在我的座位前停下脚步、弯下腰、拿起了我的作文本。“天呐！”那一刻，我差点喊了出来！但是，下一秒，我便羞红了脸。

我不知道那次老师选中我，诵读我的文章，是对我作文的肯定还是对我“希望被看见”的鼓励。但无论如何，那是我的文字第一次找到归属，是我的热爱第一次有了回应。

如今，我接过了卢老师手中的接力棒，也成了一名语文老师。教书几年之后，我有了深切体会：卢老师课上的“走走停停”不仅仅是一场“好作文的发现之旅”，更是一种督促孩子们上进的教学策略：在走走停停中，她给了优等生展示的机会，给了中等生向上的动力，也给了后进生温暖的鼓励。

郑希波



母亲当过几年代课教师，养成了一种习惯，就是把开学这一天看做非常重要的日子。我和哥哥小时候，母亲每年都为我们写开学寄语。

开学前，我和哥哥到处找挂历纸，准备为新书包书皮。母亲则去镇里的商店买东西，我们上学用的笔和本子，她都要准备齐全。开学的气氛出来了。每年的这个时候，我心里总是有点期待、有点欣喜，又有点紧张、有点焦虑，情绪很复杂。母亲的开学寄语就发挥了作用，让我瞬间踏实下来。

那年母亲给我买的笔记本，封皮是我喜欢的蓝天白云图案。翻开封皮，几行娟秀的小字映入眼帘：“金风送爽，天高云淡，新学期开始了，未来有无限可能。希望你像鸟儿一样，展翅飞在蓝天上，飞得越高，离自己的梦想越近！”母亲这是希望我奋发努力，为自己的梦想拼搏进取。母亲做过语文教师，她喜欢斟酌字句。她的开学寄语，或许是我爱上文字的源头。

母亲给哥哥写的开学寄语又是另一种风格。哥哥小时候特别顽皮，学习虽然

不错，但是经常闯点小祸。他的毛病是急躁马虎，一激动说话做事就不过脑子。母亲给哥哥写开学寄语的时候，会逐条提要求，比如第一条是遇事冷静，第二条学会沉稳处世。母亲给哥哥的开学寄语，每次都会写满一页，除了提要求还会具体指导怎么做。其实很多话母亲平时就经常给哥哥讲，但以开学寄语的形式出现，哥哥会格外重视。

母亲送给哥哥的笔记本，哥哥总是当成日记本，不会带去学校，而是锁在抽屉里。哥哥写日记，是为了对照母亲的要求，不断完善自己。多年后，哥哥成长为同龄人中的佼佼者，还参了军。我觉得他的优秀，跟母亲的开学寄语有密切关系。

我初三毕业的时候，因为发挥失常，没有考上重点高中。当时有落榜同学的家长到处托人找关系，想尽一切办法进重点高中。可母亲说：“在哪个学校上都一样，关键在自己！”母亲虽然认识重点中学的校长，但她没有去求人，而是让我上了普通高中。那年的暑假，我一直过

得比较郁闷，有种心不甘、气不顺的感觉。那年，母亲为我写的开学寄语足足有两页。那是一封情真意切的信，里面有对我的安慰和鼓励，也有对我的期望。母亲还在信中帮我分析了普通高中的优势，以及我自身的优劣势。我看过后，有种豁然开朗的感觉。

普通高中离我们很近，我又不住校，不需要家长接送，可是母亲执意要送我。我明白母亲的良苦用心，她也是最懂我的。就像她在开学寄语里说的，她对我特别有信心。3年后，我如愿考上了大学。

让我感到特别温暖的是，我上大学的那年，母亲照例为我写了开学寄语。那次的寄语，母亲写得温情脉脉。我到了远方的大学，每当想家的时候，便会拿出母亲的寄语一遍遍看。每次看时，心中都会溢满温柔。

多年过去了，我有了自己的家庭和事业。如今每年开学季，我也会为自己的儿子和女儿写开学寄语。当我展开本子时，我和当年的母亲在这一刻重逢……

马俊

●保健常识●

保肾护身操做起来

“肾为先天之本”，尤其是老年人，各个脏腑组织器官功能逐渐减弱，更需要养肾。在此，推荐大家做做保肾护身操。

拍腿：拍腿内侧，沿内踝尖向上拍打18个来回，此为足少阴肾经的行走之处，也是肾经的一部分。

揉腹：“肾为先天之本，脾为后天之本，脾肾互根互用”，揉腹可益于中气培

固，同时还能改善腹泻、便秘等胃肠道不适症状。

操作方法：便秘行顺时针揉腹，腹泻行逆时针揉腹。均做180圈。

摩腰：“腰为肾之府”，摩腰可温暖肾阳，增强肾气。

操作方法：摩腰18-36个来回，至按摩部位微微发热。

压百会：百会是督脉的要穴，人体

最顶端的穴位，按压百会可以刺激阳气的升发运行，升阳散火、理气解郁、镇静安神。

操作方法：压百会18-36秒。

搓肾穴(耳穴)：“肾开窍于耳”，耳朵上有着丰富的穴位，按压耳穴可以疏通经络、调和阴阳。

操作方法：搓肾穴(耳穴)18-36秒，搓至双耳微微发热。 据健康网

●借鉴台●

如何打造“没有围墙的养老院”

“当你老了，头发白了……”你会如何开启自己的养老生活？老有所养、老有所为、老有所乐、老有所依，是所有老人的希望。今年的政府工作报告中提到，我国60岁以上人口已达2.5亿，要大力发展养老特别是社区养老服务。而如何让老年人在不离开熟悉社区的前提下享受专业化养老服务已成为当下亟须解决的问题之一，以下提到的这些省市的相关做法或可借鉴——

近年来，多地民政部门积极推行社区养老服务驿站，加快居家社区养老服务设施建设，实践“互联网+”智慧养老模式，积极探索社区多功能嵌入式养老路径，大力推进以社区为依托、居家为基础的养老服务体系建设，打造“没有围墙的养老院”，满足了老年人就近就便、多层次、多样化的养老服务需求，让他们在家门口乐享晚年。

家住湖北省武汉市江汉区万松街王家墩社区81岁的张爷爷，中风后长期卧床，子女却并不担心老人的照料问题。张爷爷的家就像一座“养老院”，房间安装了有睡眠监测袋的护理床，床边配有能实时采集生命体征数据的智能健康设备，房间还装上了监控摄像头，

子女通过手机APP能随时查看老人的各项健康数据。

张爷爷享受的是社区嵌入式养老网点的远程照护服务。网点内设置有日间照料室、幸福食堂、健身活动室等多个功能室。专业康复理疗师可指导老人进行康复训练，社区老人通过电话和智慧拐杖APP，在家就能预约享受助餐、助洁、助护等服务。

上海市闵行区老龄化程度较高，区内通过资源整合和功能叠加，建成110个嵌入式养老服务设施，其中有长者照护之家10个，依托85个邻里中心建设综合为老服务中心14家、老年人日间服务中心60家、社区老年人助餐服务点75个。全区推广机构辐射社区的经验，重点开展助餐、助浴、助洁、日托、短期托养等5项基本服务，居家护理、照护培训、辅具租赁、康复保健等4项拓展服务；社区为机构提供医疗服务、志愿者服务、精神慰藉服务、文体共享服务等4项支持服务。

福建省漳州市除了探索社区多功能嵌入式养老路径，大力推进以社区为依托、居家为基础的养老服务体系建设，并向村(居)一级拓展延伸，打造“15

分钟养老圈”和“没有围墙的养老院”之外，全天候开通服务呼叫专线968962。免费领到配套手机的服务对象通过“一键呼叫”可享有生活服务、医疗服务、定位服务、紧急求助、健康咨询、心理疏导等一系列居家养老服务。特别是在遇到紧急情况时，可用手机的SOS紧急呼叫按键与968962取得联系。电话被接起后，老人的资料立即弹屏显示，手机同时被定位。

除了线上服务以外，线下还有实体团队为老年人提供助洁、助餐、助浴、助残、助行等多种上门服务。按照片区每百名服务对象配备1名专职助老服务人员的标准建设助老团队；助老员除了完成老人选定的服务套餐内容外，还提示老人日常生活注意事项，注重与老人充分沟通交流。同时，每个片区配备了1-2名紧急救援人员，在接到服务对象的紧急救援电话时，能够及时赶到服务对象家中，确保第一时间施救。线下服务还吸纳了社会资源，与医院、司法机构、物业公司、社会组织、各类商家建立合作关系，为老年人提供医疗、理发、家电维修、代办代缴、心理疏导等服务。

本报综合