# 大海的守望

竺泉

我有一个蓝色的梦
想到祖国的南海去采风
要亲眼看看
大海晨曦的苍穹
晚霞的火红
还有梦幻般的星空
去守望一次大海
聆听它涛声的汹涌
翻阅它宽阔的心胸

## （一）

你这一生
注定与大海相伴
成长在黄海之滨
追梦在南海之畔
你从海角起锚
再到天涯续航
始终依偎在
海的身旁

你在浩瀚的
大海中翱翔
不断汲取
大海的营养
海水是你
不竭的食粮
海浪是你
前行的力量
海风是你
高飞的翅膀

啊
守望大海
大海的
茫茫疆域
是你
追梦的
故乡

## （二）

人类、地球、海洋
本是彼此的“一个家”
它们需要携手相拥
是的
地球是天体运行的“胚胎”
大海是地壳运动的“公主”
人类是大海造化的“婴孩”

大海啊大海
你天造地化
孕育了生命
打破了死寂的世界
开启了生命的远航
世界从此多彩竞放

大海啊大海
你把陆地相隔万里
却又让它滴水相依
敞开那宽阔的巨膀
架起天衢通达四方
让人世间彼此分享

大海啊大海
你容下百川江河
汇聚起涓涓细流
积蓄着无穷宝藏
你告诉人们
什么才是真正的“海量”

啊
守望大海
大海的宝贵财富
是人类美好生活的
无穷能量

## （三）

是的
大海起起伏伏的波涛
总伴随人类发展的脚步
不停地演奏着动人的乐章

当然
大海并非风平浪静
总会有
暗流汹涌
漩涡急湍
风高浪急
甚至地陷和海啸
这是它的自然天性

大海
还是人类利益冲突的疆场
多少次纷乱
多少次战争
多少个身躯
多少个海难
书写着另一部
大海历史的篇章

啊
守望大海
大海的风风雨雨
是催生人类进步的土壤

## （四）

中国是海洋大国
南海是南中国海
这里的海岛属于中国
这里的海域
承载着多少中国人的蓝色梦想
这里的“千里长沙”
烙下了多少中国人的艰辛脚印
这里的“万里石塘”
续写了多少中国人的美丽诗章
起码自唐代起
中国就对南海
实施有效的行政管辖
这里的海域
是太平洋与印度洋间的大走廊
是世界上最繁忙的重要航线
它把世界各洲各洋牵手互访
汇聚起无数条山川江河
迎送着世上多半的商船、油轮
日夜为全球发展负重操忙

然而
曾几何时
南海上空
风急雨骤
波翻浪滚
时不时成为不宁之海
影响人类互通互联的友好交往
海洋演变史一再证明
大海的发展趋向
就是蓝色文明的绽放
建设人类命运的海洋共同体
是各国人民
对海的共同追求和向往

啊
守望大海
让大海的排排波浪
激越我们
发展海洋文明的使命担当

## （五）

看多了海的风云
踏多了海的沙浪
你深知
迈向民族复兴的祖国
比任何时候都需要
同世界各国人民携手
清扫蓝色海洋的路障
把信念化为坚韧意志
把激情化为行动力量
用汗水铸就岁月风光
用智慧开启新的远航
奋斗创造神奇
付出必有回报
积二十年功力
你和你的同事
坚信“万事皆能、惟不言弃”
视事业为生命攀升的方向
终于
锻造了一支壮观的研究队伍
形成了一批有份量的研究成果
打造了一座能扛鼎的高端智库

茫茫大海听渔歌

漫漫人生数几何
你们走进大海拥抱大海
誓做海的儿女
用梦想去追逐海的云彩
用情怀去倾听海的波涛
用智慧去搏击海的风浪
你们一次次叩问海的心房
潮从何处来又向何方去
哪里才是你安然的故乡

是的
你们以海的名义
用自己的心智
维护祖国的尊严
义无反顾地航行在
海上丝绸之路的大道上
服务于和平之海、友谊之海
致力于合作之海、文明之海

啊
守望大海
让你我的生命和灵魂
深深地融进大海的胸膛

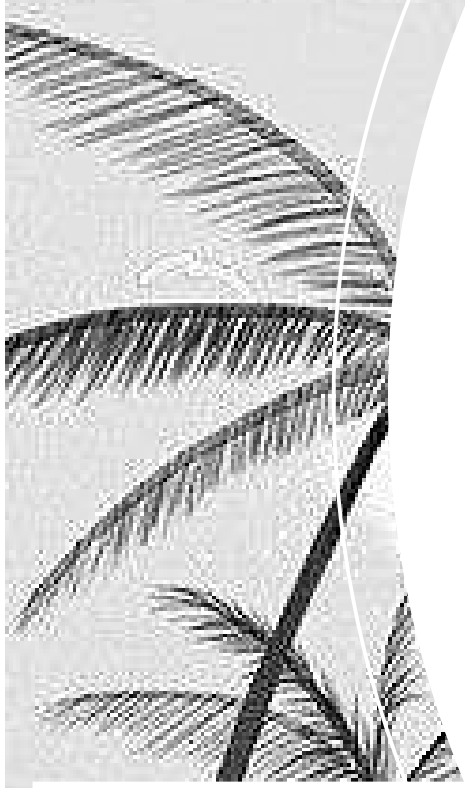
## （六）

你们的求索艰辛而清苦
但并不寂寞
因为在你们身旁
还有一支特殊的队伍
正日夜陪伴着你们
它们就是“黑天鹅家庭”
黑天鹅的品行
高贵而睿智、质朴而庄重
它们在那不太大的小湖里
时而悠然游弋
时而觅食张望
时而团聚一堂
时而高颈吟唱
但更多的是
它们坚守着自己领地
尤其在生育孵卵期
父母们更是轮流守护
分秒不断、寸步不离
它们坚守的品行
着实令人瞠目敬服

在人们的印象中
所有的天鹅
无论是白天鹅还是黑天鹅
都是美丽、高贵与和平的象征
不过黑天鹅却多了层深意
那就是“黑天鹅事件”
它告诉人们一个定理
大自然和人类世界
随时都有可能
发生难以预测的事件

此刻我终于明白
黑天鹅与你们相伴守望
是因为它有坚守的品格
正如你们毕生情归大海那样
更重要的是
你们的使命正是为了
防止或减少“黑天鹅事件”

啊
守望大海
让相伴的黑天鹅
也自由地飞向遥远的远方



作者竺泉（笔名），哲学博士。现为浙江省文史研究馆馆长，浙江大学教授、博士生导师，浙商发展研究院院长。

在美丽的南海
我看到了
不眠的渔火
闪烁的航标
听到了
海螺的欢歌
大海的咆哮
还有蓝色使者们
鸣笛启航的号角
啊
守望大海
我心走海疆
那里是我们圆梦的故乡
……

健康资讯

# 生活琐事也有“顺序”

对关心身体健康的人来说，任何事都不是小事，比如先洗脸还是先洗头，吃饭时先吃菜还是先喝汤，起床后先刷牙还是先喝水……这些生活“琐事”看似无所谓，但若“一错到底”，却能影响健康。

## 洗澡 洗脸洗身体洗头

先洗头再洗脸，这种洗法可能会堵塞脸部毛孔。洗澡时热水产生蒸气，毛孔遇热扩张，若你未先将脸洗干净，脸上积累了一天的脏东西，便会趁毛孔打开之时，潜入进去。

而且随着毛孔的扩张，深入到皮肤深处。经常如此，堵塞毛孔的脏东西会越来越多。所以，洗澡时要先洗脸。

洗澡时水温可以偏热，这样能有效促进新陈代谢，加快血液循环，扩张毛孔，将身体汗垢彻底排出。这个时候再洗头发，对头发也好，发质更柔顺。

## 吃饭 喝汤吃素菜主食荤菜

对于普通人，先吃饭还是先吃菜，并没有严格界定。但对于慢性病患者来说，特别是糖尿病患者而言，还是建议遵循“喝汤、素菜、主食搭配荤菜”的进食顺序。因为蔬菜中含有丰富的膳食纤维和维生素，热量较低，进食时先吃这些食物，可以促进消化液分泌，适当抑制食欲，还能延缓胃排空时间，防止餐后血糖迅速增高。最后吃主食和荤菜，摄入量自然就会减少，从而能控制油脂的摄入。

## 起床 慢起床先刷牙后喝水

不少人早上醒来便急匆匆地爬起来，却被一阵头晕目眩的感觉“击倒”。醒来后，先别急着起身，可先在床上做下“准备活动”，如搓脸、按摩太阳穴等。

早晨起来空腹喝水对身体好，缓解便秘，促进血液循环，防止心脑血管疾病的发生。但如果喝水前不刷牙，那就相当于喝了一杯掺杂牙菌斑的混合液体。

宗和

品读

# 微语录

●嘴在别人脸上，路在自己脚下。

●学过很多技能，其中最有用的当属“想开点”。

●人们总说时间可以改变很多事，但事实上必须由你自己做出那些改变。

●耽误你的不是运气和时机，而是你数不清的犹豫。

●“做自己”很难，但更难的是遇到能接受你“做自己”的人。

●所有的透支都有昂贵的代价。

●所谓好运，其实是努力的另一个名字。