

■图片故事

# 福利

□易裕厚 文/图



单位组织体检，四百多职工三分之二的人身体亮起了“红灯”，特别是“三高”状况特别普遍，这是机关工作者的通病。虽然大家平日在生活饮食上注意，但仍是控制不住身体的各项指数变化，好像“喝凉水都长肉”。特别是有位同事突然英年早逝，让局长开始重视职工健康问题，要求工会主席想办法，促使职工加强身体锻炼。

说起来容易做起来却困难。大多数职工住的离单位远，每天7点左右就从家里开车、坐班车或公交车往单位赶。中午在单位吃完饭，工作忙得连休息时间都没有，直到下午6点下班，大家基本上是伏案工作。下班回家吃完饭，辅导孩子作业、做家务，已经近10点，累了一天根本不想动，也没时间运动。虽然有时出差，但也是坐的多动的少，以至于“少年发福”，各个都是大肚腩。虽然单位也通过举办运动会等方式提高大家锻炼身体的积极性，但收效甚微。局领导提出的要求，让工会主席也犯了难。

可是一周后，从外地出差回来的局长突然发现，机关里的职

工都动了起来。原本每天早上挤得满满的班车一下子变得空荡起来，因为在班车出发前，大家都已经往单位赶了，有步行的有骑车的，开私家车的也少了许多。而中午在单位食堂吃完饭后，大家也不像以前在电脑前打游戏或躺在沙发上休息，都是结伴在单位的花园里散步，男男女女，有快步疾走的，也有边走边聊慢步悠闲的，这样的欢悦气氛一下子打破了过去机关死气沉沉、除了工作交集之外，处室之间似乎都不来往的局面。遇到雨天，室外没法走路，中午休息时间，一些职工便在办公楼道里走来走去，一趟又一趟，来来回回。

看到这样的局面，局长很高兴。特别是那天去政府开会走出来，只见等他的司机小刘一边张望着一边在原地踏步走。局长很好奇，上车后便问小刘，为什么原地踏步走。小刘说，他每天要坚持走一万步路，今天因为跟局长出来开会，没时间走步，便用原地踏步走的方式，保证今天的走步路数不减少。

月底，工会主席跑到局长办公室汇报，说通过一个月的实验，经计步器测定，机关四百多

名职工有近一百名职工走了三十万步，还有三百多名职工走了二十多万步，大家通过走步，体质明显有所增强。局长问，你到底采用了什么办法，让大家喜爱运动了。

工会主席说，根据医生的建议，工会出台了办法，只要每个职工一个月走够三十万步，工会就给奖励一盒牙膏或毛巾，走够四十万步，就奖励一个水杯，虽然都是小礼物，但极大地调动了大家健步走的积极性和趣味性。受此政策激励，原本下班时间热衷于打牌打游戏的职工都走起步来。有的离家远的职工甚至公交车坐一半，然后走一半路回家。有人出差了，当天没走够一万步，出差回来，便想法将欠下的步数补回来。通过一个月的锻炼，大家的精气神和工作效率明显有了变化，有的人甚至一天不走浑身都不舒服。

第二年单位组织的职工体检中，大家的三高症状基本消失，原来的大腹便便也没了踪影。对于这样的变化，大家都是在眉梢乐在心头，连声说工会的这项“福利”政策比什么都好。走路脚步也更加铿锵有力了……

## ■家庭相册

### 松树般的母亲

□魏益君 文/图

每当看到生长于山崖峭壁上的松树，我就会想起母亲，也许因为，她的性格里，有与这孤傲植物相类似的东西，令我敬畏。

打我记事起，母亲在我印象中就没有多少性别符号。在外，她像男人一样耕种劳作，回家则缝缝补补、洗洗涮涮。

当我们兄弟几个渐渐长大，母亲就开始琢磨着给我们盖房娶媳妇了。可是，父亲是个“药罐子”，家里根本没有攒下积蓄。母亲盘算来盘算去，其它的都好置办，唯有打地基的石头最头疼。别人家都是花钱雇人采石，用车运回。可母亲掏不起这个钱。

那年冬天，母亲买了条烟，送给村里几个会开山放炮的人，让他们在村东的石头山上放了几炮，大大小小的石头炸了一地。母亲和姐姐天天带着钢钎，推着小车，将石头一块一块推回来。那个寒冷的冬天，无论刮风下雪，总有俩个瘦小的身影，一个推车，一个拉车，艰难行走在进出村子的小路上。

母亲身穿的一件厚棉袄，被石头磨得多处露着棉花，打着花花绿绿的补丁，已经看不出原来的颜色。

放了寒假，我坚持要去帮忙，母亲不让，说：“别担心娘，娘累不垮，你好好学习吧，你出息了，娘就少造一座房子。”一个冬天的劳作，母亲累瘦了一圈，硬是采够了造一座房子的石料。第二年秋天，三间新房



落成了。上梁那天，母亲买了一挂长长的鞭炮。当大红炮仗在房梁上炸响，母亲脸上露出从未有过的舒心自豪的微笑。

后来，我真的出息了，走出村子，到了城里工作。我刚结婚那年，本就多病的父亲又添新病。父亲那年一直发烧，打什么针都不管用，烧一直不退，到县里医院检查，也不能定性。东拼西凑了点钱来到市里医院，确诊了：结核性胸透漏。医生建议手术，手术费一万多。

昂贵的医药费没有吓倒母亲，母亲听说后，就说了一个字“治”！于是，又是投亲告友，又是东凑西借。钱筹措到一半后，母亲就让我先去给父亲做手术。

手术很成功，父亲的身体也开始一天天好转。同病房的病友都说应该让母亲来陪陪父亲。我征求父亲的意见，父亲说你娘不会来的。

几天后我回到老家，问母亲愿不愿去医院。母亲说：“手术成功我就放心了，我还是多干活挣点钱还账吧，不能让你们承担太多的饥荒。”我这才知道，母亲为了多挣几十块钱，到石料场像男人一样去搬石头了。看来，父亲真的太了解母亲了。

一个月后，父亲出院了。那天，母亲没去干活，特地在家炖了一只鸡。当父亲看到母亲黑瘦的身体，眼泪流下来，说：“真不该为我手术啊！”

母亲嗔怪道：“说什么呢！你在，天就在，你不在了，我的天就塌了。”

说来也怪，自从父亲手术后，身体竟逐渐硬朗起来，还能帮着家里干一些力所能及的活。母亲很高兴，日子过得更加有劲，没过几年，拉下的饥荒就全部还上了。

近几年，家乡蒙山大搞旅游开发，还在顶峰打造了世界罕见的寿星巨雕，引来南来北去的游人络绎不绝前来拜谒。

有一天，我也带母亲去拜寿。行至鹰窝峰时，母亲看到峰顶的那棵松树不走了，说：“娘不想去拜寿，娘想拜这棵树，这棵树一定有神！”母亲说着，竟跪下来，虔诚地磕了三个头。

我知道母亲说的“神”是什么，那是树的精神，那是树的风格，那是树的灵魂。

刹那间，我感觉那棵树在母亲的跪拜中，突然高大起来，高大成母亲的风骨……

## 北京秘密

### 另一座北京“老城”尚待引起进一步重视

圆明园现在是遗址公园，畅春园则几乎消失殆尽，仅剩下两座寺门，位于北京大学西门西南，部分地域现在成了北京大学宿舍，畅春园南部变成了诸多商业设施，畅春园的西花园“变身”为海淀公园。要知道，历史上，康熙帝每年约有一半的时间居住在畅春园，直至康熙六十一年病逝于园内清溪书屋。

“三山五园”所在区域，主要是北京海淀区的四季青镇、海淀镇、香山街道和青龙桥街道辖区，伴随作为全国科技创新中心核心区的中关村科技城范围扩至海淀全区，如何处理好文化保护和发展的关系，无疑是横亘在城市治理者面前的一道难题，也是必须答好的考题。

如今的三山五园地区，有100多处文物点，其中颐和园、圆明园、清华大学早期建筑、碧云寺、景泰陵、未名湖燕园建筑、十方普觉寺、健锐营演武厅、静明园等9处是全国重点文物保护单位。颐和园还是世界文化遗产，还有双清别墅、梁启超墓、李大钊烈士陵园等文物。

学者樊志斌长期从事红学、园林、博物馆等方面的学术研究，著有《三山五园研究》一书。

“各名园空间遭到侵占和破坏，各园林内和各园林间的河流和稻田，或被破坏，或被掩埋，或被侵占……”他说，“如何实现三山五园的整体保护和整体开发，是一个亟待从学理上解决的问题。唯有将其作为一个整体空间进行恢复和改造，才有可能实现文化的传承，进而实现文化的传播、旅游业和相关消费产业的发展，为北京带来‘综合实力’。”

建议2020年在圆明园建立象征中华民族和平复兴的纪念设施

将三山五园和老城并列，源自2014年2月习近平总书记视察北京时明确了这座千年古

城的城市战略定位：全国政治中心、文化中心、科技创新中心和国际交往中心。

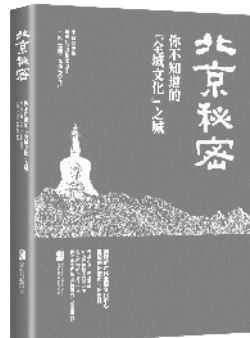
从小在北京成长、称胡同里群众为“老街坊”的习近平总书记说，北京是世界著名古都，丰富的历史文化遗产是一张“金名片”，要求“处理好城市改造开发和历史文化遗产保护利用的关系”。

这一要求，不仅适用于老城，也适用于三山五园。

成立三山五园研究院，建成三山五园文献馆、数字体验中心；将三山五园划分为三个文化功能区，即以清华、北大两校为核心的文化创新区，以圆明园、颐和园两园为核心的文化展示区，以玉泉山、香山为核心的文化休闲区；开展以圆明园、颐和园、香山周边城乡接合部为重点的整治、腾退、改造工程……近年来，在三山五园文化景区的建设上，海淀乃至北京下了不少功夫。

“‘三山五园’地区在1860年惨遭英法联军摧毁，又沉默和消逝了157年之后，即将以满怀文化自信的姿态向全世界人民展现出它独有的文化魅力。但同时我们也应该理性而清醒地认识到，‘三山五园’地区的保护现状距离新总规提出的目标还有相当大的差距，因此这项建设任务充满了挑战，给文化遗产保护者和城市建设者提出了更高的要求。”北京林业大学朱强、王一岚、马小淞在《北京新总规中“三山五园”地区的保护规划研究》一文中指出。

(二十)



李斌 主编

## ■征稿启事

您有铭记激情岁月的老照片吗？您身边发生过感人至深的工友故事吗？您和工会发生过哪些有趣的事情？如果有，那就用笔写下来，给我们投稿吧。

投稿要求如下：

**图片故事**——以有趣的照片为由头，讲述您与照片有关的故事。可以是今天的故事，也可以是昨天的故事（每篇1至4张照片均可，800字左右，请注明您的真实身份）。

**工友情怀**——以真实的工友间发生的事情，表达工人阶级的互助情感（每篇800字左右，要照片）。

**工会岁月**——以照片为由头，讲述自己的工会工作经历（以一个故事为主，800字左右，有1至3张相关图片）。

**青春岁月**——讲出您青年时的小故事并附相关图片。每篇500字左右，署名可尊重您的要求。

**家庭相册**——以家庭照片的形式讲述您和家人的小故事（每篇300字一张图）。

本版热线电话:63523314  
本版邮箱: ldwbgh@126.com  
本版面向所有职工征集稿件