

心窗  
片羽

## 金色晨光的“相伴有约”

◎顾晓明

有人说,人过中年,再恩爱的夫妻都会温度减退。这话未必可信。

我是十年前开始晨跑的,并乐此不疲。曾经也想拉上老婆一起跑,谁知道老婆不感兴趣。偶尔被我拽着跑两圈,她也是一脸的无奈。

两个月前的一个晚上,老婆突然对我说:“明天我们一起晨跑吧?”我不相信自己的耳朵:“你确定?”“确定!”

第二天的闹钟在清晨五点准时响起。平时有“拖延症”的老婆早已穿戴整齐,等我出发。走近一看,她手上还多了一个像U盘一样的小东西。“这是啥?”“万步有约计步器。”

路上,老婆告诉我,区疾控中心响应上级疾控系统的号召和部署,在全区机关系统开展“万步有约”健步走活动,作为区农水局的工会主席,她成为单位“万步有约”健步走活动的队长。我心想,怪不得如此积极,但同时也在犯嘀咕,她能坚持下去吗?

当天的健步走进行了五十分钟,计步器跳动到了七千的数字,我们汗流浹背,酣畅淋漓。回家冲了个澡,我问老婆:“今天累了吧。明天还继续不?”答:“小瞧谁呢。当然继续啊。”

从此,晨跑成了我们每天最开心的时刻。

一路上,我们都在不停聊天。从十五岁“小中专”时期的同学时光到一起工作十年的孙窑老街;从衣胞之地的如东到援外三年的新疆;从单位的趣事到家庭的憧憬;从时事政治的学习到祖国的美好未来。一路讨论,一路笑语。海港引河的鱼儿好像也受到我们的感染,有一次,两条鱼儿竟然跳出水面,飞出去一两米远,又跃入水中。荡漾开的海港引河呈现出晨曦下的金色,波光粼粼,霞光万道。

有一次,遇到同一小区的邻居小陆总,他曾经是我们母校的老师,也踊跃加入了我们的晨跑队伍。别看他年龄比我们小十几岁,两圈下来,他已是气喘吁吁,摆摆手说,不陪你们跑了,实在是跟不上你们。远远地,还听到他说了句:“真是一对神仙伴侣!”

因为是单位的队长,老婆还要负责活动的组织宣传等工作,好在单位的领导同事都特别支持。要确定最后的队员名单时,领导同事纷纷报名参加。一位同事对她说:“你也快到退休年龄了,还在积极组织参加晨跑活动,我们都受到了鼓舞,而且这对大家的身体健康也大有裨益,必须要支持你。”

最近,我参加了一次体检,指标都不错,多年的脂肪肝竟然消失了。我把体检表带回家,老婆瞄了一眼:“不错,身体素质和我差不多。万步有约,果真完美!”

还记得某天晨跑途中,我们遇到了一对老夫妇,看上去八十来岁,老太太腿脚有点不便,撑着一副登山拐杖,遇到道路不平时,老先生会伸手扶一下,那岁月静好的场景如同一幅缱绻画卷。看着他们,我问老婆:“二十年后,我们的身体比得上他们吗?”老婆笑答:“共同努力,未来可期。”

今天早晨,我问老婆这是我们晨跑的第几天。老婆算了算,说:“六十八天了。听说本轮百日活动后,还要组织新一轮健步走活动,咱们还报名参加吗?”我微笑不语。

其实,我在心里回答:“我不仅要报名下一轮的活动。我还要和你一起跑向永远的‘万步有约’。”



秋高气爽  
◎吴有涛

## “童声”天籁

◎徐锡斌

说起“童声”,许多人都知晓“童声里的中国”少儿艺术活动,2006年由江苏南通通州倡议发起,逐步唱响全省全国。18年来,童声活动如一棵小树渐渐长大,根深叶茂,花开芬芳,果实累累,给亿万少年儿童带来思想道德的滋养、喜闻乐见的活动、健康成长的力量。

### 一、嘹嘹嘹

今年4月的一天晚上,我漫步在迷人的南山湖景区,忽然听到“徐校长您好!”一个年轻帅气的小伙从湖边走来,恭敬地向我招手:“您还记得我吗?四年级时,我当着您的面吟诵了一首儿歌……”想起来了,当年我在通州小学负责德育工作,在日记本里记载着他的转变和进步。让我惊喜的是,他像变了一个人,还找到了好工作;让我惊讶的是,十多年了,他的心灵深处还铭刻着那首儿歌:上学去,嘹嘹嘹,遇到红灯和警察,怎么办,快停下,不能忘记交交通法。放学啦,嘹嘹嘹,有红灯,没警察,怎么办,快停下,我是守法好娃娃。

特别警醒他的,应该是“有红灯,没警察,怎么办”,嘹嘹嘹,走好每一步,遵守红灯停,是自律自觉的表现,也是从小对法律的敬畏,长大做守法好公民。我是在工作中积累真实素材创作了这首儿歌。作为第一届童声活动的参评作品,如今它已在孩子们中间流传了十多年,一批又一批学生诵读着、进步着,自觉遵守纪守法,健康成长。

以上这个故事,让我相信童声活动的实际价值。也许一首歌谣微不足道,但可以滴水见太阳,久久为功,涵育文明。

童声活动先后举办了11届少儿歌谣创作大赛,共征集53万首作品,评出的优秀歌谣在全

省7000多所学校推广,受到全国亿万少年儿童的喜爱。

### 二、感恩歌

2021年,喜迎建党100周年盛典,以“童心向党”为专题,举办第十届童声活动,发动创作少儿歌谣,广大少年儿童沐浴阳光,唱响幸福歌、成长歌、感恩歌。

在收集整理时,我发现7.2万件作品里,涌现出大批歌颂百年伟业、红色传承、先锋榜样、从小听党话的优秀歌谣。其中一首《党的恩情比天大》紧紧围绕中心,字字句句从心窝里唱出对党的朴素感情。这是来自山西一位资深专家创作的,素材选自退休的“爷爷奶奶”,退休有保障有医保,老有所学戏剧书法,老有所乐乒乓太极,最后两句:“幸福快乐度晚年,党的恩情比天大!”我很感动,也很感谢,及时与作者取得联系,希望他再创作一首同题歌谣,让儿童唱出感恩歌。没过几天,收到他的新作:书记拉着俺的手,告别千年穷山沟。红灯高挂彩旗飞,脱贫搬迁住新楼。爷爷看看彩电笑,奶奶摸摸电饭煲。全家福啊甜如蜜,致富路上更勤劳。妈妈栽培金银花,爸爸种地机械化。我背书包一路歌,党的恩情比天大!

作者以儿童的身份观察和体验,走进扶贫村的新大楼,叙述全家的幸福和金色的童年,放声歌唱“党的恩情比天大”!后来在推广中,不少学校的班级选用这首歌谣进行吟诵、表演、编剧、绘画等,还有老师启发学生仿照作者思路,创作反映自家幸福生活的歌谣。

贴近生活实际,贴近儿童发展,我们的宣传发动和积极引导取得了良好的效果。

### 三、中国星

天上星,亮晶晶,我在酒泉

数星星。一颗星,二颗星,天宫迎来中国星。神十四,神十五,天宫会师喜盈盈。神十六,神十七,航天强国前进进。中国星,游太空,航天员们真英雄。空间站里勤实验,太空行走显神功。吃苦战斗走在前,攻关奉献打先锋。中国星,亮晶晶,我向英雄来致敬。

童谣《中国星》的创作灵感是怎样产生的?2022年,传来神舟十五号载人飞船将要发射的好消息,我们敏锐地感到:这个历史时刻,如果孩子用歌谣来表达,有益于更好地培养他们热爱祖国的情感。于是,从专家人才库里找到甘肃的儿歌专家魏老师,建议他寻找发射场较近的学生参与,有利于打开创作思路。因此,在2022年11月29日、2023年5月30日、2023年10月26日这三个历史时刻,共同邀约关注神十五、神十六、神十七的发射现场,获得创作的生动素材。现场,一名小学生接受采访:“我参加欢送航天员英雄升上天宫,天上就又多了一颗闪亮的星星,名叫中国星!”

不久,新华社新闻信息中心发布“童声微课堂”《中国星》视频节目,聚焦神舟英雄,深情唱响,脍炙人口,飞出儿童心窝,飞往浩瀚星空。

回想当年,为童声活动创作的第一首新童谣,让许许多多孩子爱上“童声”:“童谣童诗童歌,唱响天籁之音;歌声书声笑声,伴我快乐成长。”直到今天,我们一直坚守初心,坚持立德树人、以美育人,为新时代儿童健康成长奉献精品。我是新中国的同龄人,满怀对教育事业的热爱,退休十多年乐当志愿者,热忱关心下一代成长,与“童声”同歌同韵,甘之如飴。

灯下  
漫笔