

徒步之乐

曹水利

“让走路成为一种享受”本是一则卖鞋的广告语,而自从被友人邀请进徒步者的行列,我真正真切地感受到了“走路”还真的是一种享受。平日里柴米油盐,忙忙碌碌,诸多生活琐事让人倍觉紧张疲惫,也让我突然觉得,人要活得充实,更要活得诗意,生活的幸福指数才会更高。

徒步之乐,乐在身心放松。高晓松说:“生活不止是眼前的苟且,还应有诗和远方的田野。”童心一直都有,诗心一直都在,而徒步,就成了追寻诗和远方的践行。约定的周日,七点半,网通门口,车费AA,一起搭乘公交前往徒步起点。

抬头望高远湛蓝的天空,再看看一望无际的田野,置身于蓝天碧野的寥廓中,陡然就会生发一种“久在樊笼里,复得返自然”的轻松之感。一个人走的时候,什么都可以想,什么都可以不想;可以疾走如飞,可以悠然信步,可以赏风景、哼小曲,还可以采摘路边的野花,挖几株野菜,反正不太掉队就行。若有三二好友同行,彼此拉家常,诉说烦恼,发发牢骚,然后相互鼓励着,理解着,一路走着笑着,或是玩着闹着,一点儿也不觉得累。12公里的路程,沟沟渠渠弯弯曲曲的乡间小路,将近4小时的徒步,走得腿脚发热,走得身心放松,走得其乐无穷。午餐也会一起,也是AA制,每人一桌,好不喜庆热闹!

徒步之乐,乐在赏心悦目。罗丹说:“生活中从不缺少美,而是缺少发现美的眼睛。”而我要说:“生活中从不缺少美,而是缺少发现美的心情。”身心如果放松,寻常景色,皆是美景。春天,去公园看桃花。沿着长长的河道,小河清澈见底,水声潺潺,诗意般地流向远方。岸边水草明亮耀耀,油菜花片片金黄,地里的桃花红了半边天,招来蝴蝶蜜蜂飞舞吟唱,赏客驻足不前,陶醉其中。夏天,行走在长长的河堤上,绿阴满地,日光透隙,令人惬意舒爽。极目远眺,一方方麦田像块金砖铺平田野。行走在田埂上,热风阵阵,麦浪翻涌,饱满的麦穗满透着麦香,把丰收的喜悦随风传送到四面八方。秋天,走过果香浓郁的梨园,走过千年韧性依旧的古枣园,走过风叶飘飘诗意盎然的植被林;冬天,走在清冷萧瑟的小村外,走在银装素裹的世界里,看树上枯枝间栖居的鸟巢,看雪后亮晶晶毛茸茸的冰

条儿……四季风景如画,在徒步中尽情与大自然相拥,让人悦目赏心。
徒步之乐,乐在本土风情。徒步每次12公里到15公里不等,每次的线路上总有本土的风景点,让人在徒步中有目标,有期待。我们去过岳飞的少年成长地石盘屯麒麟村,去过楚霸王破釜沉舟地楚垓镇,去过梁庄的二帝陵寻根问祖,去过陆村千口的红色沙区,去过马乡大滩看梅花拳;曾在后河杨园的“万人坑”“血泪井”旁追忆历史的屈辱先,曾在二安的古民居里与九旬老奶奶感怀古朴的民风,也曾在高堤冉村冉冈大帝的雕像前畅想英雄当年的霸气……不管走到哪里,脚下是家乡的热土,眼前是最美的风景,身边是最亲的人。

徒步之乐,乐在有缘相识。共同的爱好让我们走到了一起,不能不说是一种缘分。在徒步中,我认识了徒步运动的发起者“焦周”,认识了徒步的组织者“草上飞”老程,认识了摄影师“小刚”,认识了那个背音响的帅哥“蓝天”,认识了那个每次都不虚场的“小晶晶”……挖野菜掉队时同行的一位大爷帮助了我,欣赏美景时“豫兔”大姐为我拍照留念,口渴难耐时小妹妹愿和我分享她的苹果……太多场景,那种感激与快乐无法言喻。第一面儿是生朋友,第二面儿就是熟人了,见的次数多了就成了朋友。我通过朋友认识了朋友的朋友,通过熟人认识了熟人的熟人,我们一路说笑,共进午餐,纵情歌唱,忘掉了所有的忧愁和烦恼。

徒步之乐,还乐在留下了美好回忆。我曾顺着长长的河堤看豆公绚丽的桃花,嗅油菜花黄时的芳香;我曾沿着杏园沟渠去采摘鲜嫩的枸杞,挖美味的野菜;我曾去濮上园赏一池的秋荷,观鸳鸯戏水;我曾在雨后的沙窝渠尽情地奔跑,在铁道上踩着“一”字徐行,在村落拐角街串巷……于是,我有幸拍下了桃红柳绿、鸟语花香,拍下了天云淡风清、雁阵南翔,拍下了千年古村苍劲挺拔,拍下了麦收时节“满城尽带黄金甲”;拍下了“所谓伊人,在水一方”,拍下了“执子之手,与子偕老”,拍下了“茅草丛中的游击队”,拍下了“姐妹情深丽人行”,拍下了“徒步全家总动员”……归来之后用心整理,做成相册,配上文字,加入音乐,分享给亲友,把生活的美好留住,给未来积淀回忆的温馨。

时光匆匆,逝如流水。生活的快节奏总会给人带来身心的疲惫和烦忧,那么,你不妨偶尔也去徒步吧,锻炼身体,缓解疲劳,亲近自然,愉悦心灵,增美人生态,裨益多多。朋友,何乐而不为呢?



面粉

2019级3班 秦令川

在内黄,拉面不叫“拉”,叫“抻”。走在街头,若是看见面摊师傅抡开臂膀,那定是在抻面了。虽说今天市场不难买到面条、烩面、刀削面等多种面材,但买回家中做面吃,总觉得有点索然无味,还不如到街边面馆买着吃起来畅快,尽管从健康看,家常滋味儿最佳。

做面,筋道是厨子们共性的追求,抡开臂膀,以手掌的温润,反复揉拽,让面焕发它特有的潜质,“砰、砰、砰”,面材以柔软的身形不断地磕碰案板,慢慢便成就了它自身的柔韧,有了人口筋道的风味儿。东西南北方面食制艺的汇集,使使中原腹地的内黄人享受到了不少的口福,兰州的拉面,皖北的板面,陕北的臊子面等等,与本地的烩面相互补充,委实相得益彰,相映生辉,使得这些小小的县城面食品类一应俱全,从而满足到面食爱好者不同口味儿的需求。

要说吃面,内黄人多偏爱地摊面食,并不视下馆子为最雅好。无论春夏秋冬,也无论白天夜晚,男女老少,街头地摊总有大批吃面的忠实粉丝。即便天热,也总要调上辣椒,吃得满脸通红,浑身冒汗,方觉酣畅淋漓;或又兑上啤酒,配上碟许素拼,呷酒夹菜,不觉“爽”字脱口而出!寒冬腊月时,羊肉伴唱大戏,盛上大碗,搭上香鲜可口的羊肉卤子,真不知温暖过多少身寒肚瘪的心。吃地摊,一般被人请称为练摊,练摊者往往都是些能抛声名显露,放下身段的人,中青年居多,六七十,三五人,要上简单菜肴,交心地先喝一通,待到临近收摊时,又总是由几碗面食适时圆场,最终抚平每一位练摊者的脾胃。

走在这小城的大街小巷,随处可见煮沸的高汤大锅。一边热汤滚滚,一边散露汤面羊肉肉块蒸腾出诱人的香气,三四人轮流将抻好的面丢下汤锅,另需一人用长手筷子挑开面坯,以防粘结;待至面片柔滑透亮,几案上大小碗便依次排开,碗中加入用豆瓣酱卤制的肉块辅料,捏上一小把芫荽,点上几滴香油,便将这一碗热气腾腾的面端至食客面前。辣椒、醋汁随意……哎呀,这一碗碗面蒸腾出的是这人间味蕾极致的享受,蒸腾出的是面食客对这一方乡土深沉的眷恋和沁入骨子的爱意。

想在外地,饥肠辘辘时,能享上一碗筋道的面,心便足矣!
(辅导老师:李香玲)

激发校园活力 厚植家国情怀



寻访红色足迹 铭刻奋斗初心 ——我校红色研学旅行活动侧记



10月12日上午,我校高一300余名学生排着长长的旅行阵列,紧随高高飘扬的红色队旗,开赴红色沙区革命教育基地,开展以“传红色基因,育时代新人”为主题的研学旅行活动。

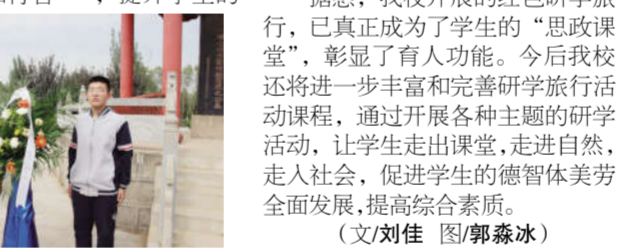
研学活动是我校落实十一部委联合推出的《关于推进中小学生研学旅行的意见》的重要举措。学校以“红色研学”传承红色基因为载体,让每个人都享有出彩的机会。

袁振刚主任表示:“学问不局限于书本,课堂不止步于教室。行万里路,读万卷书,书也是路,路也是书。”他说,研学活动增加了学生对历史和祖国的认知,在实践中达到“知行合一”,提升学生的

多的情感,进一步增强学生的历史责任感和民族使命感,同时也进一步推动学校的革命传统教育、爱国主义教育和理想信念教育。
走进温氏祠堂感受红色革命先烈的伟大,途经之处齐唱《我和我的祖国》,在轻松活泼而又不失严肃庄重的氛围中沉醉;走访千口村赵纪彬故居(中共濮阳县委成立旧址),了解内黄革命历史;参观千年古枣园,为农民伯伯采摘红枣,体验丰收的喜悦;走进英雄苑,祭奠革命先驱,在“四·一二”“陈亡将士暨殉难同胞之公墓前诵读《沁园春·雪》,回忆革命时期的峥嵘岁月……为期一天的研学旅行行程紧凑,内容丰满。

袁振刚主任表示:“学问不局限于书本,课堂不止步于教室。行万里路,读万卷书,书也是路,路也是书。”他说,研学活动增加了学生对历史和祖国的认知,在实践中达到“知行合一”,提升学生的

研学活动行程紧凑,内容丰满。袁振刚主任表示:“学问不局限于书本,课堂不止步于教室。行万里路,读万卷书,书也是路,路也是书。”他说,研学活动增加了学生对历史和祖国的认知,在实践中达到“知行合一”,提升学生的



月圆中秋,喜伴国庆,当值中华人民共和国成立71周年和传统节日“中秋节”来临之际,我校工会组织全体教职工隆重举行了一场“庆国庆,迎中秋,唱红歌”的合唱比赛活动。

9月29日下午四点,合唱比赛在实验楼五楼报告厅正式拉开帷幕,我校工会主席吴琳华首先为本次比赛活动作了热情洋溢的致辞。她说,2020年是内黄一中丰收的一年,高考取得了一本上线1204人,5人考上清华、北大的骄人成绩,九月份我校顺利通过了全国文明校园验收,校工会也获得了“河南省工会示范点”的殊荣。这些成绩都是我全体教职工踏踏实实,凝心聚力,共同奋斗的结果,希望在接下来的工作中,全体教职工继续团结一致,锐意进取,为学校取得更大的成绩而努力!

比赛开始后,合唱表演以年级和处室为单位有序进行,上场的代表队为观众们献上了合唱曲目《走向复兴》和《歌唱祖国》。慷慨激昂、嘹亮奋进的歌声响彻整个校园。这一刻,教职工们用嘹亮的歌声展示真挚的爱国热情,表达了对祖国的热爱和祝福。饱满的激情,整饬的服装,各具特色的表演形式,展现了新时代内黄一中人昂扬奋进的精神风貌。

新学期,新征程,在我校争创全国文明校园得以顺利评估验收后的新起点上,通过这次红歌合唱比赛,我校的这七支代表队赛出了风格,激发了全体教职工的爱国主义情怀,坚定了教职工建设中原名校的决心,汇聚了推动学校高质量发展的磅礴力量,为实现我国“两个一百年”的奋斗目标,实现中华民族伟大复兴的中国梦,谱写我们一中人更加壮丽的新篇章。(文/韩艳萍 刘佳 图/宗秀杰)



研学旅行: 红色基因代代传

2018级实验2班 梁爽

在我的印象中,家乡内黄只是一个不起眼的豫北小县城而已。纵使有甲骨文、殷墟那掩藏不住的无限史光,却也毕竟已是过了数千年。我原以为内黄早已被遗忘在历史的角落,成了配角,但经过这次清明研学活动,我才发现家乡确有着她令人敬仰的另一模样。

我印象最深的是温氏祠堂。土地革命时期,这里曾打出了豫北农民起义的一声炮响,农民欢天喜地的庆祝斗争胜利;贪污犯被打倒后,叛徒却在这里染上了革命先驱者的热血。“温阳固事件”后,中共领导人又在这里成立夜校,为豫北人民送来了马克思主义的曙光——

刘汉生、赵继栋——原来这些闪亮名字,这些铭印在党的史册上的人物都出自我的家乡!我好像重新认识了这个我生活了十多载的豫北小城,我原以为她只是一个年过耄耋的不复青葱时代荣光的白发苍苍老人,原来她还正壮年,并孕育了一群英雄儿女,且这些儿女们为祖国、为人民,抛头颅、洒热血,无不彰显着自身的生机与活力!原来不只深埋于地下的甲骨文诉说着家乡的光彩,这些闪烁着红心也是我家乡土上历史舞台的见证!这时,我脑海中家乡的模样焕然一新,我开始用崭新的目光审视这座小城,她一直被我认为的渺小落后、微不足道,而今我却发现了她的伟大光辉。

我为自己之前对家乡的偏见感到自责,现在更多的是为家乡而自豪,为先烈而骄傲,正是他们为豫北人民送来了曙光。今天,在研学旅行中,我也真切地感受到了根植于这片土地红色基因传承,这基因应该被我们传承,英雄们送来的红色曙光更应该经由我们心中对国家的责任与使命的滋养,长成骄阳!

我希望有更多的学校组织这样的研学活动,让同学们更好、更深入地了解自己的家乡,让红色基因代代传承,从而带着对家乡的热爱,走上建设美好家乡的征途!

“时间一旦变成历史,就不仅关乎过去,亦有向未来的延伸。”时间,这位沧桑匆忙的老人老了太多的花样,以绝对的傲然姿态定格过去,留下千古,印证数不尽的伟大瞬间,书写由古而后的沧桑岁月。

披着初升红日的霞光,目视着迎风飘扬的鲜艳队旗,我们徒步踏上了寻访红色足迹的旅程,耳畔依然回荡着同学们高声齐诵《少年中国说》那铿锵有力的洪音。

追溯历史的黄卷,一页页都浮现着无数的战火硝烟,无数的流血与家破。中国人民在争取和平的史页上写下了悲壮的篇章。而今,重观历史,很难想象在那动荡不安的年代里,是怎样的一种信仰驱使他们甘抛洒热血,甘献出生命。也许,只有时间能解释清这一切。

面前是一方不大的小院,一座纪念碑巍然屹立于小院中心,一旁的砖瓦石墙深烙着历史的痕迹。比起那些富丽堂皇的建筑,这里只可以用“简陋”来形容。然而简陋的背后,这座肇基于1929年的温氏祠堂却隐藏着令人无限遐思的过往。这里曾是中国20世纪前期农民阶级策划起义斗争的场所,它见证了当时农民阶级的艰难反抗,也见证了地主阶级对淳朴农民残忍杀害的反动行径。在时间的坐标里,这是一个历史节点,也是一个时代的转折点。在这里,“家”与“国”的界限在时间的冲刷中仍让人回味不已,时间在这里雕刻出了中国农民伟大的家国情怀,雕刻出了一方土地上可歌可泣的红色姿态。

已经有些燥热了,骄阳正挂上空。穿越无际的麦田,放眼望去,几十棵姿态奇特的历史长者在麦田旁默默守候。我走近,走近这些千年古树,轻轻抚摸他们的树皮,手上似乎留下了历史的遗温。这些上千年的枣树呈现着不同的姿态,伸展着各自的风采,似有对历史的哀叹,也似有对未来的期盼。麦田长了又退,退了又长;枣园农民满了又摘,种了又种,我不知道这千

年枣树是怎样地看尽了沧桑,却又从不退让,又无反顾地生长的。那粗壮结实的树干,扭曲不尽的姿态,当是历史巨变的遗痕,是时间留下的锋芒。他们是麦田的守望者,是大地的守望者,也是中华民族这个泱泱大国的守望者!他们千年不倒,看尽了物是人非。时间赋予他们生命,携带着他们穿过岁月;时间赋予他们风景,保存了人世厚重的履迹。时间成就了他们对战争风雨的见证,也赋予了他们对春秋终生的中华美德进行解说与传承的责任。
转身回望,沙土上是一行又一行的脚印,风来过却好像不曾踩过。环顾这片远离人烟的沙地,我顿然觉得这里有一种不可思议,几千年前的黄河是用怎样惊天动地的力气将不远千里的沙土带到了这里。我随手抓起一把沙土,细细看着他们的渺小而迷茫不已。这附近的一点绿色,显得那么突兀,把眼前的沙土地反衬得更为苍白。毕竟,世界上有那么多脆弱的东西,黄河改道,不仅留下了这片广袤的沙地,还有令人深思冥想的历史印痕。我用脚一拨,沙土满天飞扬,呈现出一种特有的美丽。我不禁为时间鼓掌,他把历史参透到尽致,也把世态人情品读到苦尽甘来。

时间的姿态 寻访红色足迹 传承红色基因 2018级实验2班 张蕊

我校工会举办『庆国庆迎中秋』唱红歌合唱比赛活动



10月25日上午,清华大学2020年生源中学授牌仪式在我校学术报告厅举行。清华大学河南省招生组组长谢旭东教授亲临现场颁发奖牌,县政府副县长李红霞出席授牌仪式。仪式由我校党委书记、校长杨刚雷主持。

县政府副县长李红霞为会议致辞。她指出,清华大学把内黄一中命名为2020年优秀生源中学,充分体现了清华大学对内黄一中的肯定和支持。她希望内黄一中全体师生能够以此为契机,切实增强责任感、使命感和紧迫感,进一步深化教育教学管理,深化教育教学改革,为社会培养更多的人才,努力为清华大学等名校输送更多的优质生源,为加快推进全县高中教育发展做出新的贡献。

在与会师生的见证和热烈的掌声中,清华大学谢旭东教授向我校党委书记、校长杨刚雷授牌。随后,他作了热情洋溢的讲话,深入浅出地阐释了清华大学“自强不息,厚德载物”的校训,并激励与会学子要珍惜青春,勤奋学习,努力拼搏,敢于面对人生中的困难和挫折,努力实现自己的人生梦想。最后,他殷切期望内黄一中更多的优秀学子报考清华大学,并期盼在2021年与我更多学子在清华大学相拥!

最后,我校党委书记、校长杨刚雷简要介绍了学校2020年的高考升学情况,并诚恳地表示,清华大学授予内黄一中2020年生源中学殊荣,是清华大学对内黄一中求真务实的办学理念、严格规范的管理措施、卓有成效教育教学质量的认可与肯定,也是对内黄一中的鼓励与鞭策。他强调内黄一中将以此为契机,进一步深化素质教育,加强学校和高校的有效衔接,坚持以学生发展为根本的理念,为学生成才创造更好的环境和条件,一如既往地扎扎实实抓管理,一心一意抓教学,为国家、为内黄人民培养更多的优秀学子。(文/郭瑞增 图/赵陆英)

我校特邀老教师开展重阳节座谈活动



秋风凉爽,金桂飘香,又是一年重阳时。重阳节是我国的传统佳节,为弘扬敬老爱老传统美德,10月25日上午,我校特别邀请学校离退休老教师欢聚行政楼小会议室,开展重阳节座谈活动,聆听老教师们的心声。座谈会由工会主席吴琳华主持。校党委书记、校长杨刚雷首先代表学校提前向全体离退休老领导、老同志致以节日的祝福,并向老教师们汇报了学校的发展现状及下一步的工作打算。2020年,全校师生凝心聚力、负重拼搏,取得了高考的辉煌;通过了全国文明校园的评估验收;老干部党支部荣获了“安阳市优秀党支部”称号,并建成了职工之家。与会老教师们踊跃发言,各抒己见,对学校取得的成绩和今后的工作设想给予了高度评价,同时也提出了许多宝贵的建议,纷纷表示将一如既往地关注和支持学校教育的发展。

座谈会结束后,学校组织离退休老领导、老教师前往县委党校参观了红色沙区革命纪念馆和新校区建设工地。老领导、老同志对县城和学校发展取得的各项成绩倍感欣慰和鼓舞,纷纷表示,虽然自己已经离开了工作岗位,但心时刻与学校紧紧相连,将会更加关注学校的建设和发展变化。(文/刘佳 图/赵陆英)

