

## 老教师

石林 （崇阳）

天愈高云渐淡  
原以为枝枯了叶落了  
该是你退休的时候了

一阵阵西风枯瘦了你的身影  
琅琅读书声中你摇晃着身子  
爬上新教学楼  
一件旧大褂  
如风中飘扬的旗帜  
你苍老的枝头春风依旧  
难怪枯枝上的那枚秋叶  
久久不肯离去

夕阳在山  
黄昏将近  
村头秋蝉仍然紧抱枝头  
天空飞过一群人字大雁  
星辰渐渐远离了朗朗天空

晚风荡来  
落叶飘起  
秋天慢慢走进了深巷  
风中传来你生生不息的教诲  
化作了春风春泥

## 一根教鞭

——献给乡村教师父亲

陈荣辉 （通山）

是驱使一群墨黑的蝌蚪  
在荷塘中试游  
是驱逐一群叽喳的雏雀  
在田野里练翅  
是驱赶一群茸毛的鸭子  
在河流上初泳

一根教鞭  
是父亲的法宝  
挂在那里  
是高举的严厉  
安静了山野放荡的牛铃  
教化着几许懵懂与无知  
端正几棵稚嫩  
划亮几度迷失的目光

一根教鞭  
可指点江山文字  
可粪土当年万户侯  
可赞秦砖汉瓦  
可扬五千年意气中华

一根教鞭  
是父亲清瘦的身影  
有竹的骨节  
鞭笞功利  
激励奉献  
为希望扬鞭

一根教鞭  
清正在那里  
是父亲的缩影  
一生的写照



## 红烛颂

徐泰屏 （赤壁）

你竭尽灯火的光芒,用爱和智慧,洞悉曾经  
的迷惘和彷徨。所有黯淡的日子,在你的燃  
烧中变得分外的灿烂——图腾为一束束七彩  
的晨曦。

啊,红烛——因为你的照耀,我们的世界  
才一天天变得亮堂起来!

### 园丁

一次次的浇水,一次次的施肥——你用心  
血催开含苞的花蕾,用思想丰富芳草的颜色。  
尽管四季中隐藏着许多的风霜雨雪,尽管  
旷野里疯长着许多的荆棘杂草,但你总是带着

深深的爱恋,在雨露丰沛的土地上,辛勤栽培  
着年度的期冀和希望。

把真情化作丝丝缕缕的呵护,把真爱化作  
点点滴滴的甘霖——你在培养和哺育中描绘  
一幅永不凋谢的风景,为春夏秋冬的年华放飞  
七彩的梦想。因为在你心中,所有的花草树木  
都是未来和硕果,都是美轮美奂的生命春天!

岁去岁来,芳菲浓郁的土地上,摇曳着你  
迷人的风姿,在花花绿绿的背景上,留下一串  
串无悔的足迹。当日子在你的劳作中而姹紫  
嫣红的时候,你欣慰的笑脸,是人间最美丽  
的一朵芳蕊!

## 执教至深秋

陈文访 （通山）

我和学生一起交出了一份发奋而满意的答卷。  
阳春三月,我带着学生去采风,让他们用  
灵秀的笔尖去触摸绿色生命的萌动;夏日炎炎,  
我让学生们来到操场边的樟树林,愉快地  
拍摄了自己生命勃发的倩影;秋高气爽,我指  
着天空对学生说,我们要做那长空中的飞雁,  
“晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄”;立冬过  
后,每每在讲解作文的立意时,看到窗外一片  
片树叶簌簌地往下落,我就提问学生,你还记  
得吗?“落红不是无情物,化作春泥更护花”。  
这是生命的写照,这叫做“捧着一颗心来,不带  
走一根草去”的心灵抉择。

春去夏来,寒来暑往。就这样,我的青春  
悄悄流逝,化作一泓溪水滋润了学生求知的心  
灵;它又是一轮暖阳,在学生的心空徐徐升起,  
洒下温暖和希望。

一转眼,我在这片绿色的土地上马不停蹄  
地干了16年,送走了一批又一批优秀的学生,  
也留下了物是人非,依然那么清晰的思念。

如今,远方不时有鸿雁传书,给我送来一  
缕缕温馨的祝福;咫尺天涯的对话框中盛满了  
“老师您好”的美丽笑容。

清晨起床,照镜梳发,皱纹似一圈圈涟漪  
在面容荡漾。我好像窗外那片树叶在竭力的  
弹奏着生命的乐章。虽然受过秋风秋雨的剥  
落,但我享受到了“淡泊以明志,宁静致远”  
的高洁情趣。那颗曾经漂泊的心被春雨洗过,  
清透而爽朗;被笑容温润过,甜蜜而芳醇。

“夕阳无限好,只是近黄昏”。夕阳的霓  
霞映红了半边天,也染红了大地。我将挽着那  
片秋叶,夹着课本,望着秋高气爽的远方,伴着  
淡远高邈的那棵树,站立成一道亮丽的风景。

的白棉花,就是俏女人了。到了采摘时节,偌  
大的棉田犹如天幕,那采棉女就是漂浮在天幕  
上的彩云。女人们穿梭在棉田里,欢声笑语,  
充满丰收的喜悦。

田野里,还有那一畦畦黄叠翠的黄豆、  
绿豆、芝麻,硕果满身;一行行茁壮向上,亭亭  
玉立的红高粱,喜气洋洋;一垄垄千藤万缕,被  
墨绿覆盖的红薯,总想破土露面,一展红颜;沟  
边地头风度翩翩,昂首挺立的向日葵,满脸花  
彩,笑容可掬;那一片片色彩斑斓,万花摇曳的  
荞麦,更使秋田繁花似锦,美不胜收……这些  
农作物,以其各自的色彩,各自的风韵,打扮着  
秋天,打扮着“秋胖子”,使它更加丰盈多彩,美  
丽可爱。

## 美丽的秋胖子

王坪 （市直）

弟弟,在蒸笼似的玉米地里穿梭,十分压抑,  
衣服湿透透了。叶子和身体亲密接触,在脸  
和胳膊上留下一道道划痕,即使头戴草帽,  
身穿布衣长裤,也难幸免。有时玉米叶上趴  
着“肌毛虫”,一不留神就会爬到人身上,留  
下一个个红肿疼痛的疙瘩,几天都消不了。  
最怕的是捅到马蜂窝,刺得浑身红一块,紫  
一块,如果刺了眼皮,一连几天睁不开眼,那

真是痛不堪言。

秋日的夜晚,借着皎洁的月光,各家各户  
一家人围坐在大簸箕旁掰玉米粒。老人讲着  
故事,小孩唱起动听的歌谣,猜谜语,摆龙门  
阵,减轻疲劳。常常要掰到深更半夜,大拇指  
和手心都磨出了血丝,真可谓“谁知盘中餐,粒  
粒皆辛苦”。

如果说玉米是秋天的美男子,那大片大片

## 这个秋季 向健康招手

“去爬山吧!”“不,太累”;“去野炊  
吧!”“不,容易感冒”……挥别闷热的夏  
季,迎来凉爽的秋天,这美好的季节应  
该逃出“春困、秋乏”的魔咒。如果你拥  
有一整套秋天养生秘籍,那就在这个秋  
季尽情去撒欢吧。

**秋乏身不乏**  
有这么一句话:春困、秋乏、夏打盹  
……所谓“秋乏”,正是因为人们刚刚经  
历了酷热难当的夏天,能量损耗较多,  
因而急需在这个时期好好休息,补充能  
量,以备严寒寒冷天气的挑战。对待  
“秋乏”,一方面要注意增加营养,帮助  
身体积极弥补在夏天消耗的能量;另  
一方面就要加强体育锻炼,适应寒来暑往  
的气候变化,以提高机体的适应能力。

**吃得精补得准**  
进入秋季之后,天气渐凉,气候干  
燥,因此,极易出现秋燥。常见的就是  
口干舌燥、鼻咽咽痛、皮肤干燥、干咳少  
痰、大便干结、烦躁不安等一系列症状,  
被称作做“秋燥综合征”。因此,秋季营  
养还需精补,平常可适当补充蛋白  
质和多种维生素。矿物质对秋季的御寒能  
力。通常优质蛋白可从豆类、蛋类、奶  
类、鱼虾水产类和适量的肉类中获取,而

维生素和矿物质可通过新鲜的蔬果、薯  
类、杂粮等来获取。新鲜的应季瓜果蔬  
菜中也含有丰富的水分、维生素、纤维  
等,对预防秋天经常出现的口臭目干、皮  
肤粗糙、大便秘结等现象很有好处。

除了科学的饮食,还需补充足够的  
水分,除了每天8杯水,还应早晚餐吃  
粥,午餐喝汤,增加水分的摄入,还可放  
入梨块、银耳等润燥。

**“长秋膘”需谨慎**  
秋季温度降低,人的食欲逐渐增  
强,消化力也提高,正是弥补由于夏天  
气温炎热造成营养不足的好季节。同  
时这个时候又是收获的季节,是安排饮  
食的最好季节。不过,对于现代人而  
言,“长秋膘”未必是一件“好事”。若热  
量摄入过剩,就会转化成脂肪堆积起  
来,而有益于身体健康。

**睡眠调节**  
另外,秋季天高风劲,使肺气收敛,  
因此睡眠应做到“早睡早起”。深秋时  
节气候较寒冷,不宜终日闭户或夜间蒙  
头大睡,要养成勤开窗通风,夜间露头  
而睡的习惯,保持室内空气流通,减少  
呼吸疾患。

**秋季养生小贴士:**  
“三多”:多喝水、多运动、多休息

**“三少”:**少吃甜食、少油脂、少喝酒  
**秋季养生小食谱:**  
**(一)银耳杏仁糊:**黑芝麻、粳米、白糖  
各100克,杏仁、银耳各60克,当归15克。  
**制作方法:**将芝麻、杏仁、粳米,当  
归烘干研成粉末;银耳用温水洗净,发  
涨、熬成羹。粉末共分成5份,每次用1  
份,用清水煮成糊,加银耳羹1/5。早  
中晚分食。

**功效:**滋阴润肠,止咳通便。  
**(二)甘蔗粥:**甘蔗汁1500毫升,青  
梁米160克。  
**制作方法:**将甘蔗汁放入锅内,加  
入青梁米同煮,喝粥。

**功效:**润肺生津。  
**(三)雪梨白藕汁:**梨一只,藕500  
克,白砂糖少许。  
**制作方法:**取鲜藕、梨洗净,压榨取  
汁,加入白砂糖少许即可。

**功效:**清热止渴

中国健康教育中心主办:  
**安利纽崔莱**  
**营养中国行**

## 通山县大路乡公租房工程招标公告

### 一、项目概况

项目名称:通山县大路乡公租房工程  
建设单位:通山县大路乡人民政府  
工程地点:通山县大路乡  
项目规模:约1600平方米  
质量标准:合格  
工期要求:3个月。  
投资规模:约160万元。  
二、招标内容:土建、安装、装修  
三、资质要求:  
1、申请人必须具备的企业资质等级条件:房屋建筑工程施工总承包叁级及以上。

### 拍卖公告

受委托,我公司定于2013年9月18日上午10  
时在公司拍卖厅公开拍卖桑塔纳小轿车一辆。  
即日起,标的物在其所在地展示,有意竞买者  
请持有效身份证明交纳5000元竞买保证金办理竞  
买登记手续(报名截止至2013年9月17日下午5  
时止)。

公司地址:咸宁市温泉咸宁大道5号万通大厦  
703室  
联系电话:13971810300 联系人:陈先生  
湖北昊天拍卖有限公司  
2013年9月11日

### 遗失声明

嘉鱼县庆丰蔬菜专业合作社遗失了嘉鱼县工商行  
政管理局2012年8月10日核发的注册号为  
422322NA000008X的营业执照(副本)。特声明作废。  
湖北向房房地产开发有限公司遗失《暂定资质证书》  
副本,证书编号:赤房开暂[2012]0113号,特声明作废。  
阮露遗失林权证书两本,证号为:咸安证林证字  
(2012)第000008号、咸安证林证字(2012)第000009  
号,特声明作废。  
咸宁市新博商贸有限责任公司遗失税务收据25  
份,号码:00005051-00005075,遗失税务登记正、  
副本,税务登记号:421200747669028,特声明作废。

位证,而是岗位培训合格证,则投标人还需提供岗  
位培训合格证相关人员为投标人正式员工的相关  
证明(劳动合同和社保证明)。④当地检察院出具  
的无违法记录证明⑤近三年财务审计报告⑥类似  
工程施工经验业绩等原件加盖红章的复印件一  
套。每套招标文件费售价500元。

五、报名时请先在通山招投标网下载报名表  
填好并带原件备审。

招标代理机构:武汉赛德勤工程咨询有限公司  
联系人:李子  
联系电话:13477796496  
通山县大路乡人民政府2013年9月10日

## 雷王体育

### 运动装备、场馆设施专业供应商

雷王体育专业承接学校及单位塑胶跑道、塑胶球  
场、健身路径、健身房等工程设计安装建设。专业销售  
篮球架、乒乓球台、健身器材、体育运动装备、麻将机等。  
电话:8263689 18907249913  
地址:潜山商业街(中商百货广场右侧)  
网址:www.lwgw.com