

跟着诗词读东坡

无限春风来海上

■ 阮忠

东坡在海南创作的词不多，其中有一首很受人喜爱，那就是《减字木兰花·春牛春杖》，又题作“立春”或“己卯儋耳春词”。这首词写道：

“春牛春杖。无限春风来海上。便巧春工。染得桃红似肉红。春幡春胜。一阵春风吹酒醒。不似天涯。卷起杨花似雪花。”

宋哲宗元符二年(1099年)是己卯年。东坡于绍圣四年(1097年)六月上海南岛，七月到儋州，开启了他居儋三年的岁月。写这首词时，东坡居儋已一年半了。词写得畅快淋漓，可见他此时心情大好。然而，这并不是刚到海南时的东坡写照。

东坡原拟在惠州安度晚年。他在惠州白鹤山选了白鹤观旧址建了新居，并让长子苏迈率儿孙来惠州同住。没想到他欲安逸却不得安逸，随后又被贬儋州。那时他有些忧愁，以为海南是瘴疠之地，此去难以生还，故与弟弟苏辙及儿孙挥泪诀别。但海南并没有他想象的瘴疠之气，生活艰难是有的。他给程秀才的信中说，这里食无肉，病无药，居无室，出无友，冬无炭，夏无寒泉，大概所需生活物资都没有。他先住官府的伦江驿，遭驱赶后再住桃榔林中的桃榔庵，直到在乡邻和十几个学生的帮助下在儋州城南建了新居，才算安定下来，并写了一首《新居》诗，乐记其事。

东坡居儋的贫困不是短暂的。后来，他给侄孙苏元老写信说，海南这两年收成不好，运送生活物资的海船又不来，以致饮食百物艰难，药物药料等都没有。他只能常和陪伴的小儿苏过四目相对，就像两个苦行僧。但是，他胸中超然自得，不改往日气度，不以艰难为艰难。孔子曾说弟子颜回，一簞食，一瓢饮，人不堪其忧，颜回不改其乐。这时的东坡也有颜回一样的安贫乐道精神。他上岛后，从琼州坐肩舆到儋州，途中曾写过两首诗，一是《行琼儋间》，诗说“登高望中原，但见积石空。此生当安归，四顾真途穷”。他到了海南就想回去，四望大海茫茫，没有归路；二是《儋耳山》，诗说“君看道旁石，尽是补天余”。那阳春的东坡还想为世所用，但他当时所任的琼州别驾不过是一个虚衔而已。

儋州期间，东坡以陶渊明、柳宗元的诗文为伴。除了读书、写作之外，他还和儋州百姓融成一片，休戚相关，欢乐与共。写《减字木兰花·春牛春杖》这首词前，东坡在当年的上元节(即元宵节)写了随笔《书元夜游儋州城》。文中说，有几个儋州的老书生在元夜邀他同游儋州城。良月嘉夜，他欣然相随之。步城西，入僧舍，历小巷，民夷杂糅，屠酤纷然。三更后回到家中，他放下手杖哈哈大笑，自得于居儋的快意，不念是否北归、是否用世。正是在这种心境下，东坡写了这首春词。

因是立春，春耕在即，东坡这首春词放笔写春牛春杖、春幡春胜，前者是春耕所需，后者指立春时节人的服饰，春意之浓尽现于此。立春而“巧春工”是那阳神祈求春福的民俗，再看从海上徐来的无限春风，“染得桃红似肉红”“卷起杨花似雪花”，儋州哪里像天涯？这首词中，东坡没有直言儋州春美。但是，我们读这首词时，儋州的立春之美宛若目前，盎然春意在人心头荡漾。不以海岛为海岛，不以天涯为天涯，这就是超然自得、不改其度的东坡。居儋时，东坡把黄州所作的《定风波》词中的“回首向来萧瑟处，也无风雨也无晴”，用于在儋州写的《独觉》诗里。对东坡来说，这并非简单的重复。在黄州时的艰难生活再现于儋州，在黄州时化艰难为快乐的乐观精神也再现于儋州。他心怀快乐，果真是“无限春风来海上”，于是这首春词就有了特别的人生意义。

“我的寒假”征稿选登
投稿邮箱:3507581896@qq.com

海南的年味

■ 田雨晴

“新年到，迎春节”，红红火火的街道上年味十足。对我来说，海南的年味，不仅是千篇一律的喧嚣繁华，还拥有独一无二的气息，那就是家乡的味道。

那一抹耀眼的红

在海口博爱南路年货一条街，阿公铺好红纸，磨好墨汁，身旁的招牌迎风而舞，“代写春联”四个大字威风凛凛。阿婆挑着一担红色年橘，不慌不忙地捆起许多小串，笑眯眯地揽客：“妹啊，买一串回去挂门上，大吉大利，吉祥如意！”整条步行街上挂着许多红灯笼，店里挂满红春联，摊上摆满红彤彤的中国结，连一块年糕，也不忘裹上红纸包装。

那一盆生机勃勃的绿

东湖花市里，每一家都在争奇斗艳，所有人都能找到自己心仪的花。大吉大利的年橘、色彩明丽的兰花、暗香浮动月季、憨态可掬的多肉……鲜花和绿植给人们带来春天的气息，寄托了人们对农历新年的美好期望。

那一口软糯的甜

海南小吃葱油饼历史久远。由于地域的不同，葱油饼的形状从扁圆形到圆柱形不等。无论外形如何变化，葱油饼的主要食材都是糯米、花生和椰子丝等。临近过年，许多人家里也在蒸葱油饼，我们家也不例外。我在糯米团中放了许多花生糖，再把糯米团揉得厚厚的。出炉后，我轻咬一口。那香黏的糯米、甜甜的馅料，令人回味无穷。

那一口香酥的脆

京果一出，年味十足！作为琼味经典小食，京果是许多人家过年时不可或缺的美味。酥脆的京果裹着晶莹剔透的糖粉，咬上一口令人欲罢不能。

除了京果，备受欢迎的还有寄寓团圆、美满之意的椰子饼。一勺特别调制的椰子米浆，散发着椰奶鲜香，将其均匀地铺在热铁板上，伴随着“滋滋”的响声，浓郁香味弥漫在空气中，混合着椰香、米香、芝麻香。糕点师灵活地翻动勺子，将薄饼折成精致的扇形，仿佛一张张信纸。一张张椰子饼，是远在他乡的天涯游子心底挥之不去的乡愁，是记忆深处难以忘怀的过年滋味。

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。海南的年味，藏在一对对红红的春联里，藏在一声声祝福中，藏在那些可口的家乡美食里…… [作者系海口滨海九小六(9)班学生]

缤纷假期



学生们在田径场上尽情奔跑。本文配图由本报记者刘杰摄

寒假，你动起来了吗？

这份运动指南请查收

■ 本报记者 刘杰

经省政府同意，省教育厅近日印发《2024年寒假向学校户外体育场所的通知》，要求各地开放学校的户外体育场所(含运动场、篮球场、操场、各类户外球场等)。因维修或其他原因无法开放的学校，需报上级教育主管部门同意。

与此同时，我省多所中小学布置了丰富多彩的寒假体育作业，分类指导学生在长假中科学锻炼，培养良好的运动习惯，度过一个健康、愉快的寒假。

寒假，青少年学生应该如何“动”起来？海南日报记者近日对此进行了采访。



寒假开启后，学生们在海南中学三亚学校参加体育锻炼。

锻炼内容 分类寒假体育作业创意多

星期一，慢跑、原地蹲跳起、三字经武术操；星期二，跳绳、平板支撑、左右障碍跳；星期三，慢跑、蛙跳、交互平板支撑……这是海口市长滨小学今年给学生布置的寒假体育作业清单，包括跑步、跳绳、武术操、开合跳等运动项目，进一步提高学生身体素质，增强抵抗力。

“为避免枯燥无味，学校根据不同年级学生的特点布置了分类体育作业运动项目和运动时长。此外，还向学生和家推荐了许多亲子运动项目，例如左右障碍跳、交互平板支撑等，呼吁家长积极参与，营造全家体育总动员的良好氛围。”海口市长滨小学校长王先云说。

这个寒假，海口市海景学校也根据学生不同年龄特点制定了相应的体育作业，设置了不同的训练强度，包括耐力训练、核心力量训练、柔性训练等项目。海口市海景学校体艺处负责人张瑞龙说，该校已连续多年布置寒假体育作业，希望能引导学生在长假中养成“爱健体”的生活方式，进一步增强学生身体素质，增强抵抗力。

学校布置的分类寒假体育作业，得到了许多家长和学生的点赞。海口市长滨小学学生家长陈先生表示，学校布置的寒假体育作业，让学生能明确每天的运动项目、锻炼时长，为他们进行寒假体育锻炼提供了科学指南。

去哪锻炼？ 开放学校户外体育场所

1月30日下午，在海南中学三亚学校的田径场上，该校初二学生孙源骏和小伙伴一起尽情奔跑，挥洒汗水。“今年寒假，学校开放田径场后，我每天下午都会过来运动两个小时，跑跑步，和伙伴们一起踢足球，很开心。”孙源骏笑着说。

省教育厅近日印发《2024年寒假向学校户外体育场所的通知》，要求各地开放学校的户外体育场所。因维修或其他原因无法开放的学校，需报上级教育主管部门同意。

“我们学校的户外运动场所——田径场、足球场、篮球场，这个寒假都向学生开放。学生拿着学生证就能进来免费使用。”海南中学三亚学校体育教师李金玲说，该校户外运动场所的开放时间为上午7点到10点30分，下午2点到6点，“户外运动场所开放期间，我们学校的体育老师会给学生提供锻炼指导，有时也会组织学生们开展一些集体活动”。

过去，每逢寒暑假，一些学生喜欢“居家过长假”，长时间躺在家里看电视、玩手机。海南中学三亚学校学生家长冯女士感慨道，“寒假开启后，孩子每天都要去学校运动场运动一个小时，还有老师给予专业指导。孩子的运动积极性提升了，让家长很安心。”

除了学校的户外体育场所外，公共体育场地也是“神兽”们锻炼身体的好去处。为方便中小学生运动，海口五源河体育场、海口观澜湖足球训练基地、世纪公园社会足球场等海口10处公共体育场地在寒假期间也免费向中小学生学习开放。

海南省农垦加来高级中学副校长杜震认为，寒假期间，学校的户外体育场所和一些公共体育场地利用率很低。向有运动需求的学生免费开放这些场所，是一次良性的双向奔赴，既能让学生在寒假拥有充足的锻炼场地，又能“盘活”假期中闲置的户外体育场地。不过，以上这些体育场所开放后，对许多学校来说也是一次考验，不能简单一开了之。建议学校可以组织一些体育赛事或活动，以赛促练，激发学生们的锻炼积极性。

如何锻炼？ 根据身体情况量力而行

假期中能经常参加体育锻炼是好事，但如果盲目锻炼、过量运动，则可能导致肌肉拉伤等情况。王先云建议，学生在完成寒假体育家庭作业或进行体育锻炼时，要根据自身实际情况循序渐进，量力而行，逐步提高体能，避免因过度锻炼导致身体不适。同时，还要注意身体保暖、热身运动和运动后放松等事项。

“体育锻炼首先要注意安全第一。”张瑞龙认为，学生锻炼前要注意检查场地和器材的安全性，锻炼前充分热身，锻炼过程中要关注自身身体状态，量力而行。比如，中长跑训练时要关注心率，训练结束后要做好充分的拉伸和放松。

李金玲建议，学生应穿着比较宽松的衣物进行锻炼。晴天，可多参加户外运动，最好能每天运动一个小时左右。平时经常参加体育运动的学生，可适当延长运动时间。同时，鼓励家长积极参与，和孩子一起进行体育锻炼。家长可通过亲子运动项目，进一步增强孩子运动的积极性和亲子关系。

相关链接

政策知多点

为营造安全健康和快乐向上的寒假生活氛围，经省政府同意，省教育厅决定于2024年寒假向学校免费开放学校户外体育场所。

● 开放场所
全省中小学校(不含教学点)、中职学校和高校。因维修或其他原因无法开放的学校，需报上级教育主管部门同意。

● 开放时间
开放时间从学校放假之日起至寒假结束，周末和春节假期(2月9日—17日)不开放。每天具体开放时间由各校确定。

● 开放对象
青少年学生(含省外学籍返琼学生)。入校时需持学生证，无法提供学生证的青少年学生不得入校。家长和社会人员不得入校。

● 安全保障
开放学校要在资金、人员、场地、安全管理和应急处置等方面进行充分保障；要在校门外张贴安全须知，提醒学生对个人运动安全负责。

文徐珊珊 整理

职场体验，引领孩子“预见”未来

搭建“家校社”互动桥梁

■ 本报记者 张璇茜

近日，海南中学高中部教师符永权的微信朋友圈，记录着学生们在深圳中央商务区参加职场体验活动的场景。1月底，该校约千名高一学生赴全国各地参加为期3天的职场体验。

“我是谁”“我以后想做什么”“我以后能做什么”……面对“新高考”时代，高中学生要全面认识自我，初步建立起“兴趣、学业、职业与人生”的系统联系。近年来，我省许多中学开展的职业生涯规划与职场体验活动，加深了学生对自我和职业生涯的了解和规划。

证券公司财富顾问、机场塔台工作人员、律所实习律师……日前，海南中学府城校区高一一年级教室“化身”招聘会场，招聘单位包括科学研究和文化教育类、医疗服务类单位等。面试成功的学生于1月底在面试单位参加了为期3天的职场体验。

“财富顾问侧重于和客户打交道，要做好售前售后服务……”活动现场，国投证券股份有限公司海南分公司人力资源经理郑剑峰向参加面试的学生介绍了不同岗位的招聘需求，“面试过程中，我们主要考查学生是否了解岗位要求、对岗位工作是否有兴趣，以及是否具备岗位所需的基础知识”。

海南中学学生发展指导中心副主任张元元介绍，近年来，该校持续推进“融入式”深度生涯体验课程，在每年寒暑假及小长假利用社会资源引导学生走进真实职场进行体验，“今年，学校还为学生们提供了一批极具特色的职业体验岗位，例如，旅游定制师、健康管理师、反诈中心人员等”。

走访”等方式，邀请省内外“候鸟”人才参与学生职场体验活动，给予学生更开阔的视野和更沉浸式的职场体验。

“建议在高中生的职场体验活动中建立职场导师制，让职场人士作为一种有益补充，与学校、家长形成教育合力。”海南法立信律师事务所“候鸟”人才工作站站长蔡芳说。

家长化身“职场领路人”

“同学们好，今天我想与大家分享医生的工作日常。”日前，一堂职业生

涯规划课在海口实验中学开启，不过授课人并非老师，而是一位学生家长。

“近年来，学校每年都邀请学生家长进校园、进课堂，开展‘生涯领路人’系列讲座活动，为高中阶段的学生提供人生与职业规划指导。”海口实验中学职业生涯规划课程有关负责人介绍。

“举办这样的职业生涯规划活动很有意义，既能为学生的未来发展提供借鉴参考，又能激发学生的学习内驱力。”海口实验中学学生家长袁丽花说。

“通过职场人士的讲述，我对各行业的了解更加深入，进一步拓宽了生涯视



日前海南中学高一学生参加职场体验面试活动。本报记者封焱摄

明晰方向 感悟人生

一个月前，海南川合律师事务所办公室迎来一批特殊客人——文昌中学的30余名学生。该所律师谢小晶向他们介绍了律所概况、律师日常工作内容，解析模拟法庭案例。“这是我第一次近距离接触律师工作，感觉很有意思，更加坚定了我将来要从事律师工作的目标。”文昌中学高一学生刘露说。

1月底，海南中学高一学生卢文瑄在深圳市第二人民医院体验职场生活后，在日记中写道：“没有关怀的医学是冰冷的。在那看似冰冷的科学下，翻涌着浓浓的人文关怀。”

在“职业生涯领路人”的引领下，我省越来越多学生具备了更多底气 and 信心，去应对人生岔路上的各种选择。