2021“年度热词”我们都是“书写者”

□守　斌

近日，国家语言资源监测与研究中心与商务印书馆、人民网等联合主办的“汉语盘点2020”活动，揭晓了年度国内字、国内词、国际字、国际词——“民”“脱贫攻坚”“疫”“新冠疫情”分别当选。活动还发布了2020年度十大新词语、十大网络用语、十大流行语。新冠疫情、健康码、逆行者等大家耳熟能详的词语名列其中。

岁末年终是盘点的时刻。一位作家动情写道：一年很长，长得足够发生很多故事；一年又很短，短得可以用几个字词就能标注它的特征。2020年的“年度热词”背后书写的是“民生情怀”的厚重：新冠疫情、健康码、逆行者等大家耳熟能详的词语名列其中。“年度热词”是所有人的“记住”，更是所有人的“书写”。

新冠疫情来了，我们心手相牵；健康码出行，我们的管理智慧得以体现；逆行者的美丽背影，投射的是所有人的为国担当，为民背负。在2020的“年度热词”里，我们都是勤劳的书写者。2020年是新中国历史上极不平凡的一年。面对严峻复杂的国际形势、艰巨繁重的国内改革发展稳定任务特别是新冠肺炎疫情的严重冲击，我们保持战略定力，准确判断形势，精心谋划部署，果断采取行动，付出艰苦努力，交出了一份人民满意、世界瞩目、可以载入史册的答卷。我们的书写让中国精神力透纸背。“年度热词”是我们所有人汗水和智慧的凝结。

每一年，都有“年度热词”，“年度热词”也会发生“变化”，“变化”的是词汇的不同，但也都有着“不变”。“不变”的是为民服务的情怀，“不变”的是铿锵前行的力量，“不变”的是心手相牵的“众人划桨开大船”的坚定。

2020的“年度热词”已经定格在了我们的心灵深处。即将到来的2021年，还会出现哪些“年度热词”！我们是不得而知，也不能预测。但是，有一点也是可以肯定的，那就是2021的“年度热词”需要我们一起去“创造”。

中央经济工作会议，勾画了“美丽的蓝图”：以满足人民日益增长的美好生活需要为根本目的，实现更加充分更高质量就业，提高教育、医疗、养老、育幼等公共服务支出效率……2021年是“十四五”的开局之年，开启了新时代的新征程。我们每一个人都是“奔跑者”，都是“奋斗者”，都是“创造者”。幸福不是天上掉下来的。我们需要用至真至纯的付出，需要用舍我其谁的担当，需要用我将无我的胸怀，去创造2021 的“年度热词”。

哲人说，语言保存历史的文化积淀。历史的文化积淀，由历史去占有个人。人从属于历史，也从属于语言。如果从另一方面说，个人也占有语言，从而共同成就历史。每个人都应成为2021“年度热词”的创造者。

老年人开车要做『胆小司机』

□常　乐

2020年11月20日，公安部优化营商环境12项措施正式实施，70周岁以上老人迎来可考驾照福音。随着驾照新政的落地，将会有越来越多老年人考驾照，成为“有车一族”。然而，老年人不管是从反应能力、身体协调能力、心理精力等方面，都不能和年轻人相比，所以，老年人开车要做遵守规则、文明驾驶的“胆小司机”。

所谓“胆小司机”，就是开车时小心谨慎，这里面包含两层意思。一是老年人在开车之前一定要做好“热身准备”，既要检查车况有无异常，也要看看自己身体是否有什么不舒服地方。特别是有高血压、糖尿病等慢性病的老年人，要记得按时吃药，严格控制好血压、血糖。开车需要注意力高度集中，这会消耗人的精力，对老年人的身体精力消耗更大。保持良好的精神状态，才能有充沛的精力开车，确保开车不出身体方面的意外。

另外一层意思是，遵守规则、文明驾驶。作为一名驾驶者，在遵守交规、文明驾驶上并不能因为年纪大而成为“局外人”，更不会被“法外开恩”。交通法规对每一名驾驶者的约束是相同的，法律面前人人平等，只要违反交规，就会收到相应处罚。如果做到遵守交规、文明驾驶，就能最大程度确保行车安全，对交通安全秩序产生正向影响；反之，如果漠视规则，安全行车就难以保障，对交通安全秩序产生负面影响。

尤其要强调的是，老年人开车，切勿有开车陋习，诸如逆向行驶、闯红灯、抢黄灯、超速、疲劳驾驶、开车打电话、发短信、玩手机等陋习，对老年驾驶者而言，其潜藏的安全隐患更加严重，一旦引发交通事故后果不堪设想。就说超速，“十次事故九次快”，与车速有关的交通事故大约占到交通事故总数的80%，老年人视力下降是不可改变的客观现实，如果超速驾驶，等于将自己置于危险境地。

留在心底的美好

□半　年

夕阳余晖柔软的抚摸着蹲在地上的两个小丫头，小小马尾俏皮的晃动着，地上拉长的身影显得秀气可爱，仿佛看见两位明媚的少女。“你笨死了，怎么还不会写？”一个大一点的丫头站起来，一手叉腰一手指着蹲着的丫头。有一望无垠的田野，有树影婆娑的沙沙声，还有大我一岁的玩伴。对，我就是那个挨批的姑娘。

“明明是你的名字太难写了，叫啥不好偏要学人家大明星叫周慧敏啊”。一边抱怨一边照着旁边的她自诩的范本临摹着，写字的树枝在地上滑动着，滑出吱吱的声音，掠起的尘土扬在手上，抬起手擦拭额头的汗水却又弄脏了脸颊，于是又被嘲笑了。终于在第N次之后，满意的看着写好的名字扔了树枝扬长而去，不管留下一场涂鸦，以及中间那个突兀出来又大又长还歪着的慧字。

整天跑到我家以欺负我为乐，陪伴我玩耍但学习不如我的她，就是那个给我空白世界留下第一笔颜色的姑娘。她说上厕所的时候卫生纸是不能隔绝细菌的，所以便后不洗手就相当于带着脏污满世界跑。我立马就改了不认真洗手的陋习，虽然在此之前我妈天天叨叨我。她说有个小男生吃桔子的时候不小心把种子吃进去，然后从头顶长出了一颗桔子树，从此我就被我妈嫌弃吃水果时的各种浪费。

一起玩的皮球掉进河里，她为了不让我挨训，自己跑到河边去伸手捞，却掉进河里，而我吓得直哭。被一起玩的男孩子推搡，站出来挡在我前面的是她；让我每天陪她一起上学，谁先出门谁先在路口扎上红绳子做标记的是她；每天放学后，蹭我妈妈的自行车，然后顺便到我家蹭晚饭的也是她。第一次两个人看到雨后彩虹，开心地到处乱蹦，第一次两个人一起钓龙虾，然后抢着战利品，很多的第一次，很多的难忘，都是源于她。

这种信任以至于当有邻居说她在家里偷了钱被爸爸打，在家里给同学打电话导致电话费超多又挨揍的时候，都没有影响到我对她的依赖，不管她怎么样，我只知道她对我很好就足够。只是被议论后的她有了些敏感跟刻意的疏离。

长大就像每日的夕阳西下，总是势不可挡。我们一直相伴到初中毕业，而当年的一些 事谁也没有再提过，跟那根扎在路口的红绳子一样，随风飘散。

高中起我们之间的联系就因为分校以及繁杂的学业就少了，等我大学毕业后再碰见，她愈发的漂亮，举止间透露着成熟感性美。而我，依旧是清汤挂面马尾辫，她说起多情的帅哥，我聊到严厉的老师，一系列无法承接的话题带出了熟悉的陌生感，我们都很识趣的打住便不再照面。

年少的时光戛然而止，只是当年一起蹲在地上写字的两个小孩的身影却跟头顶的星空一起陪伴着我多年，高不过信仰，却在心底留下美好。

别太在意

□丹　丹

去菜场买菜的时候，遇到一只特大的西红柿，圆润、饱满、丰腴、娇艳，高高地立在一整筐的西红柿里，自有一种卓尔不群的气势。我拿在手上煞是喜欢，一边看，一边惊叹于它的硕大而周正。老板听见有人如此痴迷他的货物，也乐得在一旁敲边鼓：“这么大的番茄，真是少见呢！多少筐里，也未见得能赶上一个！”

我喜滋滋地捧着这个红彤彤的宝贝，心里挺美。我小心翼翼地把它放在一大袋果蔬的最上面，生怕压裂了口，糟蹋了它那么完好的品相。回到家以后舍不得吃，摆在餐台上好几天，吃饭的时候看上两眼，有一点赏心悦目的快乐，也有一点恰好与之巧遇的沾沾自喜。

然而时鲜蔬菜到底是青春短暂的。没几天，它的水润和风华便大不如前，我拿在手上掂了掂，决心在它委顿枯槁之前，美美地把它吃掉。为了表示对它的尊重和珍惜，我要用一种最美味的方式享用它——做我最拿手的罗宋汤，让它的美味发挥到极致。能风风光光地有这样一种美好的归宿，也不枉它姿色超群一场了。

于是，那天的罗宋汤我做得格外用心。先用上好的牛腰窝儿（肋条肉）炖了浓浓的肉汤，再把玉色的洋葱跟那个美丽的大西红柿一起下锅煸香，然后放到肉汤里武火烧开、文火慢炖，出锅时为了提味，还心血来潮地额外加了三片芝士，心里盘算着今天罗宋汤的香浓味美一定是平时的几倍。

可是，鬼知道那三片芝士跟罗宋汤放在一起，发生了怎样莫名其妙的化学作用！那锅汤非但没有因此而美味升级，反而变得难以下咽——我捏着鼻子喝了不到小半碗，居然整个晚上都恶心。垂头丧气地倚在沙发上，我心里那个悔啊！就为这画蛇添足加出来的三片芝士，我几个小时的心血功亏一篑——可惜了我几个小时的功夫，也可惜了那个天生丽质、可遇而不可求的大西红柿。

我不由自主联想到朋友跟我说的一件事。他父母家的厨房里有一只蓝底白花的瓷罐，是当年他父亲成家单立门户的时候，从祖父家里“顺”出来的一个泡菜坛子。朋友的母亲不会做泡菜，便用它装绿豆，在屋角一搁就是几十年。忽然有一天，一个倒腾古董的朋友来家里串门，里里外外一觉摸，看到这个坛子两眼泛光、油汪汪的红鼻头儿上沁着细汗说，那是一件有年头的青花瓷，少说也值上万块呢。朋友的父母一听喜出望外，不光立时三刻就把坛子里的绿豆倒掉，里里外外擦洗得纤尘不染，更是毕恭毕敬地请它登堂入室，供到了客厅里的橱柜上。老两口日里怕摔、夜里怕贼地守护着，偏偏就那么一打盹儿的工夫，被好奇和逆反心齐头并进的孙子偷偷抱起来，又失手摔到了地上。“砰——”一声，跟老两口心头的万元美梦一起，摔得粉碎。

朋友把“手欠”的儿子拉过来，好一顿暴揍。孩子大哭小号的间隙里顶了一句嘴，让一屋子的大人都闷了口：“谁让你们把它放这儿来的啊？要是还搁厨房里盛绿豆，不就没这事儿了吗？”

想到这儿，我不由得会心一笑：有些事情，太在意了，往往成了负担；有些东西，太爱惜了，反而会毁于一旦——贱如西红柿，贵到青花瓷，莫不如此。

人生何处不相逢

□常　乐

大学同学来无锡出差，真好，阔别多年终于再见上了！

结婚生娃以后，属于自己的时间变得越来越少，能在这大冬天赶去赴约的，不夸张的说，那就是钢铁一般的友情。这种提前“谋划”的相逢总带着惊喜，而也有一种相逢不仅惊喜还有惊吓，那就是和老同学不期而遇。

前不久和家人去吃火锅，苦于人多没位，我们正要转身离开时，感觉后面有人厉声叫我名字，但我又不确定，环顾了一周，没认识的人。刚走两步，又有人喊我，声音急促又高亢，大白天的让我说是着实吓了一跳。定睛一看，一个男人疾步向我走来。

“怎么，不认识我了吗？！”他厉声道，口气中还带着一丝质询。

“啊？你是？”我打量着他，真的好像在哪儿见过，但是在哪儿呢？脑海中千回百转就是想不出一个名字来。

当他说出自己大名时，我就像炸裂了一样感觉不可思议。眼前这位感觉着装得体文质彬彬的小伙子可一点不像当年那个愤青少年啊！谁能想到，这个少年以前总穿着一件白T背后印着四个绿油油的楷体大字——“青春永驻”？甚至我还记得以前课堂老师提问，永恒的沉默中总有他举起手来小声得说：“老师，我想去洗手间……”那时候我们不懂事，看他就像看笑话一样解闷儿，现在想来，正是这样独特的同学装饰过我们的年少时光。

重逢的场景，我沉默了片刻，搜肠刮肚也想不出一句得体的问候，最后只能以微微一笑报以问候。两人三言两语一阵寒暄之后，我和家人继续移步别处就餐，不禁感叹时光荏苒，岁月蹉跎。

然而，走了很远时，我才想起刚才忘了要个联系方式。

现代教育几乎将我们每个人的年华分割成一个又一个片段：幼儿园、小学、初中、高中、大学，直到现在的工作阶段。在这一段段马不停蹄的人生历程中，我们认识了很多人，他们因为相遇阶段的不同，而被定位为小学同学、初中同学、高中同学、同事等等。这其中，有很多人曾在那个阶段被我们认为这辈子最好的朋友，能一如既往保持友情的甚少，更多的是时过境迁之后沦为点赞之交，甚至成为路人，不再联系。

在学生时代，我曾经有过很多那么一两个最好的伙伴，那时候的感情纯真，曾因为小伙伴转学而哭得昏天暗地；也曾一起到江边抓螃蟹偷偷藏在同学的口袋里，闹的鸡飞狗跳；大学考英语六级时得知高中最好的室友被骗进传销组织时，我彻夜未眠，第二天考场上，握着铅笔脑子还在盘算着该怎么救人……如今，他们大多成为故人，几经辗转加上了彼此的微信，在打招呼时就已词穷了，抑或在共同回忆过往后就再也找不到更多话题。

曾经多少形影不离的朋友失散，杳无音讯；又有多少人仍然行迹可循，但时隔多年，却成为彼此心照不宣不联系的友谊。或许我们彼此的存在，就是为了证明我们过去的经历真实存在，为了共同度过这漫漫人生路。

三毛说，朋友的聚散离合，往往与时间、空间都有很大的关系，当一个人的大环境改变了的时候，内心也是会有变化的。时空变了，怨不得他人无力。所以对待朋友和友情，对待相遇和离开，我们大可以抱着一种坦然的心态，相逢便心怀喜悦，离别便挥手告别。

谁与我逝兮，吾谁与从？

刮目相看的心动

□半　年

每次外出坐火车，我都喜欢提前到候车室，静静地坐在那里，看着人群涌动，有难舍难分的送别小情侣，有大包小包拖家带口的打工人，还有飒爽干练的商务人士，都说医院的祈祷比教堂更为真诚，那火车站里的人也是最为真实了。

一位朋友是某一平价女装连锁店的店长，店里橱窗区展示的是当季的新款，墙上挂的也是成套搭配好的衣服，两边货架上根据色块排序，成套搭配的原则陈列，店铺试衣间附近搭配的是裤装跟打底，店铺最深处则是反季的促销款。因为款式多，价格亲民，导购服务态度好，所以店里生意一直不错。

在跟店长谈笑间，一位老客户大约五十多岁，精致的时髦烫卷发，穿着及膝靴，一进店便跟店长很熟稔地打起招呼，要店长给她推荐新款，言语间透漏着对店长的信任跟依赖。看着店长店里穿梭一趟，手中便配好了三套衣服，从上装到下装再到打底，配色温和且大气，不得不佩服她的能力，简单普通的衣服犹如马良手下的画笔，刷刷几下变成了一道靓丽的风景线。而此时，一位约三十年纪的职场打扮的女性在独自挑选，仔细地打量每一件衣服，遇到感兴趣的伸手取下来搭在胳膊上，一圈下来，挑选的也多是裤装跟打底，自己去试衣间试穿，遇到挑选尺码时才面带微笑招呼一声导购员，最后抱着好几件衣服去结账了。作为社区店，周末的人流还是很好的，一位妈妈带着高中模样的小女孩开始挑选衣服，可能有点赶时间，进店后直接让营业员推荐适合学生穿的衣服，结账的时候因为满减的凑单又不得不二次挑选。也有上了年纪的阿姨，背着有点磨损的包进来后满足地看着每一件衣服，遇到喜欢的也会小心翼翼地取下来对着镜子比划两下，脸上的笑容有点让我心疼，感觉像卖火柴的小女孩看到了温暖的壁炉，吃着香喷喷烤鹅般的满足。最后在促销区细细挑选，挑上一件黑白条纹相间的打底毛衣，试穿后在镜子面前左看右看，满意地穿着衣服又逛了好几圈后才换下来去收银台结账，就着会员的系列问题又仔细问了很多细节。还有一位孕妈跟我一起坐在休息区，她老妈在店里挑选，身材纤细娇小，试穿了好几件连体裙才挑到合适的一条。

其实不是第一次到这家店，之前有次店长外出约十几分钟，想着我好歹也是有门店销售经验的，便一口应承下来。结果进来的两波顾客，一波是一对中年夫妻，购物目的很明确，要买一身适合去参加亲戚宴席的衣服，还有一波是逛街随便看看，遇到合适的就买。结果我自以为是的销售信心不堪一击，面对店里琳琅满目的衣服我竟无从下手，更不要说是推荐了。真的是隔行如隔山，场面一度很尴尬，幸亏店长及时回来救了场。

我们一度认为销售岗位是从业门槛最低的，所以技术难度也是最低，但是每一个岗位都有值得尊敬的地方。每个销售都是从熟悉产品开始，配上真诚的服务态度，恰当运用成交技巧，深层次一点的会对症下药，跟顾客先成朋友再配套服务。

看着店长从容自如地穿梭在顾客群之间，再一次对这个二十出头的小妮子刮目相看，一直觉得她过得挺肆意潇洒的，但是认真起来的模样确实尤为让人心动。

健康生活方式是减肥“良药”

□行　走

2020年12月23日，国新办举行发布会，发布《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》。数据显示，中国人胖了！ 成年男性和女性平均体重分别为69.6千克和59千克。我国居民超重肥胖形势严峻，城乡各年龄段居民超重肥胖率持续上升。

民间有句老话，肥胖是百病之源，而导致肥胖的重要因素是生活方式不健康。现代人生活节奏越来越快，压力也越来越大，不仅如此，胡吃海喝、缺少运动、加班熬夜、食无定时、久坐不起等不健康生活方式已是普遍现象，久而久之，不仅引发肥胖，高血压、糖尿病等慢性病也会“找上门”。

肥胖是病吗？这一问题的答案毫无疑问是肯定的，但不少人并没有意识到肥胖也是一种病。有病就得治，治疗肥胖关键是减肥。然而，为了达到快速减肥目的，不少人选择减肥代餐食品，或是吃减肥药。更有甚者，为了减肥，有人竟然米饭不进，只吃黄瓜等水果，久而久之导致营养严重不良。这种极端节食减肥方法，不但达不到减肥目的，而且会引发生理功能紊乱、厌食等后遗症。

减肥难以一蹴而就，坚持运动，合理膳食，持之以恒，保持健康生活方式，才会收到效果。健康问题，很大程度上就是一个生活方式是否健康的问题，减肥同样如此，归根结底是生活方式是否健康。坚持科学饮食、运动健身，保持健康生活方式，身体抵抗力就会提高，从而远离肥胖、慢性病，提高生活质量。反之，如果胡吃海喝、不锻炼，生活方式不健康，长期以往就难有好身体，抵抗力就会下降，肥胖、各种慢性疾病就容易“找上门”，生病不仅自身痛苦，也会给整个家庭带来重重压力，首当其冲的就是看病就医的经济压力。

健康生活方式才是减肥“良药”。保持健康生活方式，既是对自己负责，更是对家人负责，进一步而言，也是对社会负责。诚然，生老病死是自然规律，每个人都无法避免，正因此，我们更应该科学饮食，运动健身，养成健康生活方式，提高抵抗力，将饮食不科学、缺失运动健身导致的肥胖、疾病降至最低，为自己、为家人，愉快健康地活着。我们常说，健康是人生最大的财富，其实，健康也是自己和家庭最大的幸福。每个人都应该主动肩负这份责任，用责任行动激活沉睡的健身意识，养成健康生活方式，为自己和家庭创造财富和幸福。