

葉榆

堅持



是葉非葉

因為一些個人原因，我大概有一個多月沒有去健身房運動了。要說原因，也是自己懶散的藉口吧，承認自己的缺點，對我來說並不困難。雖然，三月底的確出國了10天，除了這十天，其他的原因，也不影響我持續的運動，這是事實。

人確實惰性，很多時候，會想躺平，不想動。吹吹冷氣喝喝咖啡刷手機，在當下菲律賓最熱的季節，真的很舒服的。正是如此，運動的事，一直在拖延，然後給自己洗腦，天氣太熱了，最近有些累，等下個月再開始運動吧。

直至昨天晚上，突然腦海中出現了，去健身房運動一下吧，該動起來了。然後我又糾結了，正好和一位朋友在閒聊，我隨口問了一句，我想去健身房，停了好久沒去了。然後我朋友回復我，去運動一下，很好啊！哈哈，我瞬間得到了鼓勵和支持。於是我很迅速地換好運動服，蹬上運動鞋，馬上出門前往健身房。昨晚運動了40分鐘，感覺全身上下筋絡都打開了。因為暫停了太久，第一次運動，所以不敢太用力去運動，差不多就行。感覺還是很棒的！我

不提倡運動自虐，而是運動自律，不需要模仿別人必須怎麼完成運動任務。畢竟每個人的體質和基因都不一樣，千萬不要東施效顰。

我想說的，並不是我很矯情，而是當心裡有想法，有猶豫不決的時候，身邊人的一句話，很重要。鼓勵或者否定，就會直接影響到一件事情的結果。說起運動，我從第一次走入健身房，對運動有喜愛的那個時候，至今已超過10年了。這些年，斷斷續續，一直沒有很堅持。可能在我的意識中，運動只是為了精神狀態更好，提升身體免疫力。而不是有目標的去強制執行，因為有的人運動是為了減肥，為了塑身，所以會更有系統性地去做健身房，為了目標達成一直堅持。

任何事情的起心動念，真的會影響這件事的過程和結果。我還是會繼續去運動，畢竟中年人最大的財富就是健康的體。運動會產生多巴胺，那麼心情就會好，心情好，做任何事都會開開心心，順順利利。或許當下，躺平和運動，都不會有什麼差別。可是若干年後，有運動和不運動的人，就會有明顯的不同。

動起來吧，按照自己的運動節奏，賦予自己更多的能量和活力！

吳奮勇

真人古地：懸壺濟世此其根（上）



特稿

沿著莆永高速一路西行，路漸漸上了半山腰，山便深起來，高起來。茶園一層一層疊上去，墨綠如海，人影綽綽，茶歌四起，正是春茶採摘忙。這便進入了「中國茶葉第一鎮」感德的境內。感德，安溪縣西北部腹地，取「以德感化」之意而得名。正史裡，它是宋代的「感德裡」，是千歲月留下的名字；而此刻青山綠水間，彷彿還飄蕩著千年的遺風，在茶香裡緩緩漾開。

開車的師傅說，石門快到了。石門。這個名字讓我想起清代文淵閣大學士李光地的一句話：「吾邑清溪之山，其最高者曰石門。吳真人者，石門人也。」一個清朝的宰相，為一個宋朝的醫生寫記。這不是常見的事。李光地是安溪人，吳本也是安溪人——他是在為自己的同鄉先賢立傳，也是在為一方水土的「根」作證。他晚年退居林下，為家鄉做了不少事，這篇《吳真人記論》，就是其中之一。他還說：「鄉里創廟立祀，子孫聚族山下，奉真人遺容。」

車停在村口，開始步行。果然，路口三塊巨石疊在一起，像一扇天然的門。人從底下過，要微微低頭。過了這道門，眼前豁然開朗——梯田層層，茶壟疊疊，幾戶人家的瓦房散在山坳裡。村子不大，住著三千多吳氏後人，以農為業，兼營茶林。問路的時候，一個老人聽說我們要去玉湖殿，說：「你是來看我們祖宗的？」

他用的不是「保生大帝」，是「祖宗」。這個詞讓我愣了一下——在別處，吳本是神；在這裡，他是祖先。玉湖殿坐落在赤血庵上，殿後青山蜿蜒而上，殿前一百多級石階，路旁古木參天。對面一座渾圓的山包，叫珠山。當地人說，這叫「蜈蚣吐珠」。我不懂風水，但站在殿前，能感覺到一種妥帖——山是抱著的，水是流著的，殿就安安靜靜地矗立在那裡，像一個歷經滄桑的老人。

殿不大，面闊三間，進深三間，但空間是貫通的，從外看像一間，走進去才覺出縱深。海內外奉祀保生大帝的廟宇大多以「慈濟」為名，稱之為「宮」，規模宏敞，香火鼎盛；唯獨石門這座，孤零零一間模樣，卻敢叫「殿」。看殿的老人告訴我，明朝時吳真人顯靈，為帝后治好乳疾，朝廷敕封「萬

壽無極保生大帝」，賜同等居殿，所以改名叫玉湖殿。他講得認真，我聽得也將信將疑。但「殿」比「宮」尊貴，這是事實。祖庭的尊榮，不需要多大的地方——一根在這種，一間就夠了。

一進門，就能感覺到它的老。柱礎是宋代的，石頭已經磨得發黑，摸上去光滑冰涼。一千多年了，它還在。殿中懸掛著一塊匾，寫著「真人古地」四個字，筆力蒼勁，古韻盎然，落款是明代大書法家張瑞圖。張瑞圖是晉江人，距此不過百餘里，他在安溪留有多處題刻，「飛香騰水」「津梁大千」，散落在山野之間。這位晚明名宦以書法名世，為吳真人留下幾行筆墨，讓石門多了一份不曾褪色的文脈。看殿的老人說，原來的牌匾歷經歲月滄桑早已損毀，如今這塊是依照原跡復刻而成，雖非古物，卻依舊留存著當年的筆墨風骨，字還是那個字，意還是那份意。然後他指給我殿裡掛的吉聯：「保佑家邦，大道洋洋光祖宇；生成民物，帝恩浩浩達九霄。」

神龕裡的吳真人像，確實和別處不一樣。頭插金花，身著風披，五縷長鬚，臉色紅潤。我問老人，為什麼石門的像和別處不同？他說不清楚，只是說：「我們這裡是最早的，當然不一樣。」這話說得樸素，卻有一種不容置疑的底氣。三間殿，一尊像，一千年的香火，夠了。

吳本，字華基，號雲沖。北宋太平興國四年，他出生在石門。他的父親叫吳通，母親黃月華。後來因為「避羅累」——大概是賦稅太重——舉家遷居到白礁，也就是今天的漳州龍海。《延陵吳氏通譜》裡記得清楚：「吳本遠祖由河南遷入閩，定居于安溪。」《石門吳氏族譜》說得更細：「憶昔自唐而宋，于太平興國四年己卯，誕生異人曰『本』者，幼不弄，長不娶，修道于漳之礁山。行符濟世，洞晰元機。」

關於他的醫術，傳說很多。說他十七歲遊歷名山，在江邊遇到異人，被引至崑崙山，得王母娘娘傳授神方。

也說他揭榜入宮，用絲線診脈治好了皇太后的乳疾。宋仁宗要封他做御史大醫，他辭謝說：「吾志在修真，拯救眾生，榮華富貴，非我所願。」這些傳說，真真假假，已經分不清了。但有一件事是確定的：景祐三年，他五十八歲那年，因上山採藥，墜崖身亡。

（未完待續）

劉先衛

穀雨：春天的最後一個節氣



詩意衡南

2026年4月20日穀雨，丙午馬年的春日迎來終章。作為春季最後一個節氣。

它像一場溫柔的收尾儀式，為整個春天畫上圓滿句點。

「穀雨」二字，藏著中國人最樸素的生存智慧——兩生百谷，雨水漸盛，滋養萬物，寒潮徹底退場，天地間盡是蓬勃生長的生機。

此時節，降水顯著增多，細雨如絲，輕灑田間。被雨水潤透，散發著清新的芬芳，正是春耕播種的黃金期。

農人迎著細雨下田，播下希望的種子，期待秋日的五穀豐登；田埂邊的秧苗沐浴著雨水，日漸茁壯，每一株都在訴說著生

長的力量。這不僅是農事的關鍵節點，更藏著中華文明「順應天時、敬畏自然」的農耕底色。

春末的美好，藏在三餐四季的煙火裡。此時是品春茶的絕佳時節，新茶經春雨浸潤，清香馥郁，一盞入喉，儘是春日的鮮爽；庭前牡丹正值盛期，穀雨三朝看牡丹，花團錦簇，雍容華貴，為春日增添一抹艷麗；田間地頭的春筍、香椿、薺菜等春鮮仍未退場，一口鮮食，便是對春天最直接的珍藏。

穀雨，是春的落幕，也是夏的序章。它告訴我們，美好從不會隨季節消逝，而是以另一種方式延續。

雨潤萬物，福伴人間，願我們在這場綿綿春雨中，接住新生，珍藏美好，靜待夏日繁花滿枝。

翊寶的選擇



天雅微妮

我家翊寶決定在今年秋季重新走進校園，開始她的研究生學習生涯。四月十五日，她終於決定了未來兩年將就讀聖地亞哥州立大學經濟學碩士班。

翊寶於二〇二三年從美國史密斯女子學院畢業，主修計量經濟學，輔修數據科學與統計學，並獲得美國統計學國家獎。畢業前，她告訴我們，要先工作幾年，確定自己未來的興趣後，再申請研究所。

大學畢業後，翊寶投了無數履歷，也經歷了許多面試，先是進入紐約一所中學擔任數學老師。當老師一直是翊寶小時候的理想，只是當年她想當美術老師，工作後卻成了數學老師。

數學一直是翊寶喜愛的學科——從小學到初中畢業，每年菲律賓銀行贊助的數學比賽她都會得獎，她也曾在暑假參加菲律賓數學訓練營，但她不喜歡奧數。

沒想到，她當中學數學老師的生涯只持續了兩個多月——因為與學校領導的教育理念不合，她辭職了。接著，她進入一家數據搜索引擎排名世界前三強的科技公司，在銷售部門工作。由於工作不在技術部門，一年之後她又跳槽到一家非營利性質的電影公司，負責數據分析。

去年秋天，翊寶終於決定在今年攻讀研究所。她先考了GRE，然後在二月十五日之前陸續遞交申請資料。從二月底開始，她陸續收到錄取通知書。到四月十五

日為止，共收到七所大學、八個專業的錄取通知。

其中有三所大學提供全額獎學金，並在校內安排工作機會。在這三所大學中，聖地亞哥州立大學是排名最低的一所。然而，這所大學離姐姐嘉寶工作的城市洛杉磯最近，位於著名的旅遊城市，也因此生活費用最高。

聖地亞哥州立大學經濟學院為了爭取翊寶入學，特地為她申請到校長獎學金——翊寶是今年度經濟學院唯一的校長獎學金得主。今年經濟學院從二十位研究生中挑選兩位學生進行Research項目培養，翊寶便是其中之一。未來兩年，她將在幾位導師的指導下學習與研究相關課題。

在前些天翊寶選擇學校的時候，她經常打電話與我分享，我也在過程中學到了不少知識。AI時代發展迅速，許多我從未接觸過的學科知識，透過詢問AI，我能夠快速了解一些皮毛。

翊寶從小就是一個非常獨立的孩子——除了小時候進入納卯最小的華文學校接受教育之外，無論是高中回大陸就讀世界聯合學院，還是大學就讀史密斯女子學院，都是翊寶自己的選擇。這次研究所申請，我們同樣把決定權交給她。

從高中時懵懵懂懂選擇經濟學，到大三完成經濟學學業，並以經濟學為未來的研究方向——冥冥之中，註定了翊寶與經濟學有著不解之緣。

祝福翊寶！

（05/03/2026）

林輝煌

自強為骨 誠信行遠



特稿

近日，偶讀《人民日報》一則小文，篇幅雖短，卻如清泉澆心，字字句句敲打在靈魂深處。文中所言「自強不息立於世，誠實守信行遠方」，不僅是對個體品格的凝練概括，更是一劑喚醒內心力量的良方。掩卷沉思，感觸良多，深感這十二字箴言，實為人生行穩致遠的根本遵循。

自強，是生命向上的姿態，是靈魂不屈的脊梁。人生之路從無坦途，風雨坎坷在所難免。唯有自強不息者，方能在逆境中挺立不倒，在平凡中孕育偉大。古有大禹治水，十三年三過家門而不入，以堅韌之志疏導江河，其「克勤於邦」的身影成為自強不息的生動寫照；今有無數凡人在各自崗位上埋頭苦幹，用汗水澆灌夢想。他們或許沒有驚天動地的壯舉，卻以日復一日的堅持，詮釋著「天行健，君子以自強不息」的真諦。自強不是一時的衝動，而是長久的自律與奮鬥；不是孤軍奮戰的悲壯，而是對生活深沉的熱愛與責任。它是面對挫折時仍能昂首前行的勇氣，是一個人立足世間最硬的底氣。

而比自強更珍貴的，是那份根植於內心的誠信。誠信不是裝飾品，而是立身之本；不是權宜之計，而是一生的修行。言出必行，行必有果，不欺人，不自欺。這不僅是對他人的尊重，更是對自我人格的守護。一個誠信的人，或許會因堅持原則

而失去眼前小利，卻終將贏得長久的信任和尊重。正如文中所言：「不欺人，不自欺。」誠信讓人坦蕩，讓人心安，它是人際交往中最溫暖的微光，是社會運轉中最牢固的基石。在信息紛繁、誘惑叢生的今天，恪守誠信，就是守住內心的清明，正如海涅所言：「生命不可能從謊言中開出燦爛的鮮花。」

自強、誠信，好像鳥之雙翼、車之兩輪，二者結合，才能塑造出「有風骨、有溫度、有底氣」的完整人格。這正暗合了儒家「君子」的理想——「窮則獨善其身，達則兼濟天下」。「獨善」需自強以立，「兼濟」需誠信以行。這種品格，在今天呼喚責任擔當、注重可持續性發展的社會中，具有格外突出的現實意義。我們敬仰那些在科研道路上十年磨一劍的學者，不僅因他們的成就，更因他們對真理的執著、對承諾的履行；我們感動於那些耐得住寂寞而辛勤耕耘的普通人，他們或許默默無聞，卻用一生踐行著「說了就做，做了做好」的質樸信念，將「言不信者，行不果」的古訓作為日常的堅守。

作為新時代的青年，我們生逢其時，也重任在肩。面對百年未有之大變局，更應以自強不息的精神迎接挑戰，以誠實守信的品格立身處世。無論是在學習中求真務實，還是在工作中盡職盡責，都應將「自強」與「誠信」內化於心、外化於行，在時代的洪流中錨定坐標，我們才能走出屬於自己的鏗鏘步伐。

王承天

青春一去時難復 人世無休蠻觸爭

——閒吟詩五題



感恩有你

夏臨閒吟

節序回臨暑夏天，時情新景細心觀。
平湖斜日流霞美，綠葉蹲蛙敲鼓歡。
錦鯉探頭鴨搏獲，粉荷出浴月來看。
稻香四溢翻金浪，定是農家豐稔年。

谷雨感思

谷雨欣臨萬物榮，秧田照水綠波橫。
池中荷葉期舒葉，壘上麥花初結晶。
欲借甘霖研硯墨，且描豐稔讚農耕。
春深莫嘆芳菲減，正釀酬勤碩菓情。

夏夜山居

已臨初夏百花疏，濃綠成陰郊野居。
樓畔榴花凝艷色，枝頭歸鳥護呵噓。
窗浮明月情思逸，戶納新涼氣爽舒。
清夜山村多意趣，飛螢伴我讀經書。

黃昏觀海

驕日銜山暮色深，噪聲歸鳥戀雲岑。
彩霞斜鏡千林艷，陽輝平鋪一徑金。
過眼雲煙無遺跡，回頭歲月喜傾襟。
海天屹立問潮水，幾度滄桑古到今。

暮春感懷

風和日麗恰新晴，偕友鄉村勝地行。
鳥語嚶嚶穿綠樹，花香款款吐丹英。
青春一去時難復，人世無休蠻觸爭。
堪羨群芳凋謝後，猶能來歲再重生。