

小雪里的向阳路

陈丽斌

总以为“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时”的秋意仍在枝头流连，转身却惊觉小雪已至。暮秋的温润悄然隐退，初冬的清冽循着风渐次登场。北方的小雪，多是无雪的静美，却藏着昼夜分明的性情——正午的阳光铺洒下来，金辉漫过肩头，空气温软得像浸在温泉里，连呼吸都裹着暖意；可晨昏的寒风总来得猝不及防，稍不留神便风寒袭身，咳嗽流涕间，更懂得岁月的冷暖与担当。

作为煤矿一线技术员，早出晚归是刻进日常的节奏。井下巷道深邃悠长，安全帽上的矿灯刺破黑暗，照亮的不仅是掘进的前路，更是沉甸甸的责任。十年光阴，在井下的粉尘与机械轰鸣中悄然流逝。从初入矿时对着图纸的青涩忐忑，到如今校准巷道支护参数、排查掘进设备隐患时的从容笃定，指尖磨出的薄茧、袖口磨出的毛边，都是岁月赠予的勋章。满心满眼都是技术细节的精进，只盼着每一次支护都精准牢固，每一台设备都平稳运行，让工友们的作业多一份安全、少一份风险，却常常在忙碌中忽略了陪伴家人，这份亏欠，总想着趁周末闲暇悄悄弥补。

今日小雪，本想借这清寒节气，为家人炖一锅热汤、备一桌暖



食，让烟火气驱散冬凉。怎料井下工作面巷道开口施工，技术交底、方案复核等工作紧锣密鼓、环环相扣，容不得半分耽搁，唯有将这份对家人的牵挂与心意暂且搁置，一心扑在现场，待忙完这阵再补赴团圆之约。

正忙着核对施工参数时，母亲的电话如期而至。“别总熬夜加班，下井可得注意安全，天冷了记得添衣裳。”熟悉的唠叨里满是藏不住的牵挂。听着电话那头温暖的叮嘱，我的眼眶不禁发热——原来无论年岁几何，在母亲眼中，我

们永远是需要牵挂的孩子。而如今自己身为人夫、人父，看着身边熟睡的孩子、忙碌的爱人，才渐渐真切体会到身为父母的心境：那些操不完的心、干不完的事，那些琐碎的牵挂与默默的付出，都在时光里沉淀成“责任”二字最厚重的含义。

转眼已是三十多岁，体力虽不如年少时充沛，连续值守后难免疲惫，但心中的执着与坚守从未褪色。我有幸见证了掘进

技术从传统工艺到智能化升级的迭代蜕变，也亲历了无数个攻坚克难的日日夜夜：寒冬腊月里，冒着严寒抢修突发故障的掘进设备；新技术推广时，手把手指导工友操作……生活如井下掘进，有顶板淋水、地质变化的崎岖阻碍，有不分昼夜、连续作战的风雨艰辛，却也总有工友并肩作战的暖意、家人牵挂相伴的暖光，在岁月里静静相拥，给予我们前行的力量。

小雪已至，虽无漫天飞雪，却有暖阳可期。作为煤矿人，我们在深邃巷道中追寻光明与希望，用专业与坚守为能源事业筑牢根基；作为男人，我们在多重角色中，诠释着温柔与担当。岁月或许会带走容颜的青涩，磨平年少的棱角，却带不走心中的傲骨与热忱。愿我们都能在时光的长河中向阳而生，不畏风寒，在平凡的岗位上履职尽责，在琐碎的生活中守护温情，绽放属于自己的独特光芒，活成心中最坚定、最温暖的模样。

(作者单位：镇城底矿)

为自己活一回

周永胜

在处暑眼里
我不知道是她的闺蜜还是路人
更不知道是她开怀的一笑
还是失望的叹息
努力了，就长这般模样
没有自己想象的诱人饱满
云尽天空
昨日阳光依然在额前
我期待疼惜，渴望贴心和体谅
风却给我一身伤痛。今天
我不再听信那些高大上的言辞
只想为自己好好活一回

(作者单位：西曲选煤厂)



在雾霾天，我想起……

杨丽

送走了霜降
我来到这个城市远郊的雾霾天

天空灰蒙蒙
“口罩军”的队伍逐渐壮大
太阳慵懒地躲在云层里
向玻璃窗吹一口“哈”气
却什么也看不到

我想起在田间插秧的父亲
想起勤劳质朴的母亲

想起手里一沓的火车票
那是看望母亲的“存根”
想起年三十爸爸烫的一壶老酒
伴着欢声笑语
全家其乐融融

想起何时我们可以去看
看异域风情

想起红领巾
想起凌晨四点
我们排队肃穆
仰望着五星红旗
庄严升起

下一个雾霾天，
我还会想起什么……
(作者单位：新技术产业发展中心)

大雪

鲁晋勇(太原公司)



家
庭

运动感悟

张冬

运动是自由的，我们曾为之向往；运动是有情绪的，我们却对它视而不见。我们认为的运动只是身体在独奏，是筋腱与骨骼在条件反射下的必然舞蹈；然而，当我们一次次投身于各类运动之中，方才渐渐领悟，那看似单纯的肢体挥洒，实则是灵魂与大自然之间的一场深沉而私密的对话。

运动之初，身体是沉默的，甚至带着些许笨拙的不满。当我们开始奔跑，双腿如灌铅般沉重；当我们初次举铁，肌肉在陌生的负荷下颤抖嘶鸣。这时的身体正用酸痛与疲惫的低语，抗议着我们平日对它的忽视与囚禁。它在提醒着我们，在思绪纷飞的精神世界之外，还存在一个由呼吸、心跳与汗

水构成的物质王国。这样的对话，是身体在向我们呐喊，是重新发现自我的开始。当你坚持下去，奇妙的变化便悄然发生。身体不再仅

仅是负累，它开始苏醒，展现出内在的智慧。跑步时，呼吸与步伐自成韵律，思绪的尘埃渐渐落定，内心得到了净化。那一刻，你不是在用意志力奔跑，而是身体在自然地流动，像一条奔涌不息的河。打乒乓球时，你的全

部精神凝聚于那一道白色的弧线，世界的喧嚣退去，只剩下球拍与球碰撞的清脆回响，那是专注到极致的禅定。



运动后的汗水沿着额角滑落，当有力的心跳声在耳畔擂动，我们便能清晰地听见那来自生命本源的低语。它让我们回归到一个更本质、更纯粹的生命状态，也让我们在通过身体的苦修中，完成精神的洗礼。(作者单位：屯兰矿)