

文坛走笔

此心安处皆明月

□心安

今年国庆节恰逢中秋节，“双节”同庆，一共放假八天。朋友早早便发来消息：“平时难得有这样长的假期，机会实在难得，我们出去旅游吧！”说心里话，那一刻我确实心动了。秋意正浓，天高云淡，又是团圆时节，谁不想走出去看看！

但念头转了几转，最终还是被我按了下来。这些年来，每逢长假，高速公路变停车场、景区人山人海的场面早已不再陌生。一想到在车流中寸步难行、在人海里举步维艰，满眼所见唯有他人的背影与头顶，美丽的风景却无缘细赏，顿时觉得这样的出行不过是从自己待惯了的城市，挤进别人住腻了的乡，徒增一身疲惫而已。所谓“看世界”，反倒成了一种负担，既失了闲情，也淡了趣味。

忽有一念浮上心头：旅行，何必非去远方？

“旅”，是跳出日常的步调；“游”，是安顿心灵的历程。若能暂卸俗务、舒展心情，又何必千里迢迢、迎人潮而上？要说开阔眼界，未必只有名山大川才能荡涤心灵；若论放松身心，也未必非到热门景点才能称心如意。有时候，一方小院，三五知己，一壶清茶，半晌闲谈，反而更能咀嚼出生活的真味。

所以这个长假，我决定不凑热闹、不赶人潮，只在城里或近郊觅一个清静角落，约二三位好友，喝茶、闲谈、叙旧，可谈风月，可话平生，可怀古论今，也可聊家常。没有赶路的焦急，没有人挤人的烦躁，只有秋日斜照、茶香袅袅中的一段悠然时光。

这样的“近处行游”，反而更见本心。不必费心规划路线，不必焦虑预

订宾馆，更不必担心天气阴雨、道路拥堵。兴之所至，随心往返，正如东坡所说：“何夜无月？何处无竹柏？但少闲人如吾两人耳。”风景从来都在，我们所缺的是一份闲适和一双愿意发现美的眼睛。

更何况，今年中秋节也在这八天假期之中。月到中秋分外明，人逢佳节倍思亲。与其在外奔波辗转，不如就近与好友小聚，赏月、赏明月，静享一份团圆的温馨，在我看来，这比任何远行都更贴近佳节的本意。诗人陶渊明曾说：“心远地自偏。”只要心静，哪怕身处闹市，也如在山林；只要情真，哪怕只是小坐闲谈，也胜过千里迢迢的奔波。

明代陈继儒在《小窗幽记》中写道：“人生贵适意，何用浮名绊此身？”如今时代发展太快，我们总被外界的力量推着走，总在追逐更远的远方、

更耀眼的风光，却常常忽略了身边的美好、眼前的情谊。有时候，我们内心深处渴望的并非舟车劳顿的远方，而是一个让心灵得以栖息的角落；我们真正需要的也不是朋友圈里的九宫格打卡，而是与知己好友之间真诚相伴的温暖。

其实，真正的风景不一定在远方，只要心怀欢喜，家门口的秋叶、街角的花开，一杯暖茶，一段闲话，无不是生命的馈赠，它们一样可以美了眼、醉了心。

这个假期，我愿选择一种更从容的方式——以近游代替远行，以清谈代替奔波，以静心代替追逐。愿我们都能在喧嚣的世界里守护好自己的心，感知幸福。

如此，其乐悠悠，岂不快哉！

健康之友

寒露已至，这样养生让你身心不惧寒

□戴虹虹

秋凉风动，10月8日是寒露节气，此时尤其要注意足部的保暖，白天勿赤脚，夜间四肢莫被外，也就是俗话说的“寒露脚不露”。

足部保暖 寒露养生第一步

浙江省中医院全科医学科徐素美副主任医师介绍，泡脚不仅能温肾散寒，还能防秋燥，且有助眠之效。

徐素美提醒，泡脚虽好但仍有几点注意事项。时间以15至30分钟为宜；脑血管疾病患者、老年人如感胸闷、头晕，应暂停泡脚；饭后半小时内不宜泡脚，会影响胃部血液的供给，长期可致消化不良；中药泡脚宜用木盆，金属盆可能会与中药某些成分相互作用生成有害物质。

情绪调摄 抵御深秋的“秋悲”

深秋时节，夜渐长、昼渐短，日照时间长短的变化会导致生理节律紊乱和内分泌失调，进而使情绪与精神状态受到影响，容易出现焦虑、抑郁等情绪。

依照中医五行学说，四季中的“秋”属金，五脏中的“肺”属金，七情中的“悲”也属金，因此在深秋，人们除了容易“感寒”“秋燥”，还容易产生“自古逢秋悲寂寥”的情绪。

在日常生活中，通过每天多睡一小时，衣着暖色系(如红、橙、黄)，

多饮水，适当锻炼等调摄，均能有效预防或减缓“秋悲”。

因时膳宜 宜食润燥之品

徐素美建议，寒露节气的饮食调养应以“滋阴润燥，健脾和胃”为宜。她推荐在此节气多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物；同时增加鸡肉、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增强体质；少食辛辣之品，如辣椒、生姜、葱、蒜类。

徐素美还为大家推荐了几款药膳。

冰糖银耳羹

原料：银耳、冰糖、枸杞。
制作：银耳先冲洗几遍，然后放入碗内加冷开水泡发1至2小时，挑去杂物；将银耳和适量冰糖放入碗内，再加入适量冷开水，一起隔水炖2到3个小时，出锅前加入枸杞即可享用。

功效：补肺益气，养阴生津。

适宜人群：平和质、气虚质、气郁质、阴虚质。

芡实粥

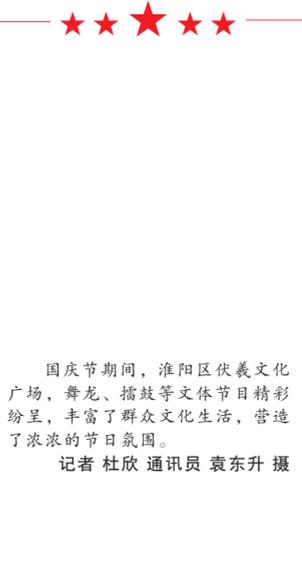
原料：芡实粉30克、粳米(或糯米)50克。

制作：先将芡实煮熟，去壳后晒干，研成细粉，与粳米同人锅内，以文火慢熬成稀粥。

功效：健脾益气。

适宜人群：平和质、气虚质、湿热质。

(摘自《浙江老年报》)



国庆节期间，淮阳区伏羲文化广场，舞龙、擂鼓等文化节目精彩纷呈，丰富了群众文化生活，营造了浓浓的节日氛围。

记者 杜欣 通讯员 袁东升 摄

心灵深处

□孙向龙

虽说立秋了，但暑气难消，骄阳似火。拜访完客户，我走在铁东二路上，不时抬手抹去脸上的汗水。

铁东二路我很熟悉，我客户的公司离这儿不远。路的左侧有一个农贸市场，要是没有城管巡查，这条路的两边就会摆满小摊，多是些老人，站在三轮车旁等着顾客。他们卖的都是自家种的，比如刚摘的果子和新鲜的蔬菜。

有些商贩在车把上挂着小喇叭，

不停地吆喝，那声音听起来特别亲切舒服，就像小时候奶奶叫我回家吃饭一样。看着这些老人，我不由得想起了我的奶奶、姥爷和姥姥。

今天有点特别，我看到一个大约七八岁的小女孩，站在一位老太太身边。小女孩黑黑瘦瘦的，穿着粉色汉服裙。她眼睛很大，闪着天真无邪的光；头发乌黑，扎着小辫，前额的刘海有些凌乱，风一吹，就更乱了。老太太七十多岁的样子，背驼得几乎成了直角，门牙已经掉光了，穿一件浅黄色上衣，袖子挽到胳膊肘，露出的手臂

晒得黝黑，瘦得像竹竿，脖子细长，颈椎骨明显凸出。她拿着一个苍蝇拍，时不时赶一下飞来飞去的小虫。

不知为什么，这老太太和小女孩引起了我的注意。我走上前，看着她们摊上的青菜问：“玉米菜和红薯叶怎么卖？”老太太抬起头，对我微笑着说：“红薯叶两块钱一把，玉米菜一块钱一把。”小女孩也好奇地望着我，我从她眼中看到了一丝期待。

看着她们，我心里涌起一阵说不出的心疼。“这小姑娘是您什么人？这儿太晒了，让她回家去吧！”我对老太

太说。“是我孙女，她爸妈离婚了，现在跟着我。等菜卖完了我们就回去。我本不想让她来，可她早上非要跟着我出来。平时我都让她在家好好看书。”老太太语气柔和下来，歪头看了看孙女，又轻轻摸了摸她的小脸。

我有点不好意思，觉得自己多嘴了，就说：“我买五把玉米菜、五把红薯叶吧！”老太太脸上又露出了笑容，不用再晒太阳了。

我付了钱离开，本想回头看看，却终究没有回头。

十把菜

招标公告

一、项目基本情况与招标范围

1.项目名称:馨丽康城前期物业服务项目,位于周口市城乡一体化示范区建设大道南侧、西一路东侧、文苑路北侧、嵩山路西侧,占地面积57668.1平方米,总建筑面积232545.51平方米。2.招标范围:馨丽康城前期物业服务项目管理全部内容。项目预算:每年约539万元。服务期限:按年度计算,从签订合同之日起至本物业

首次业委会确定物业服务企业并签订物业服务合同之日终止。

二、投标人资格要求 报名信息

1.资格要求:有效的营业执照,经营范围包含物业服务,具有独立法人资格和承担民事责任的能力(包括获得总公司授权的分公司);投标人须在河南省物业管理综合监管平台注册登记或纳入周口市物业服务行业协会监管;具有履行物业服务合同所必需的物业服务设备和专业技术能力;有依法缴纳税金的良好记录,参加招标活动近三年内在经营

营活动中无重大违法记录;投标人拟派项目经理须持有物业项目经理证书或物业管理师证书。2.报名方式:河南省物业管理综合监管平台线上和文件规定的实际报名地点同步进行。3.报名时间:2025年10月9日至2025年10月14日(不少于5个工作日)8时至17时。报名地点:周口市交通大道周国贸1510室。4.报名时需提供资料:企业营业执照、开户许可证、法定代表人身份证(或被委托人身份证)及投标人资格要求中的全部资料。招标文件

售价:300元/本。

三、发布公告的媒介、开标时间及地点

1.本次招标公告在河南省物业管理综合监管平台、周口市物业服务行业协会网站、《周口日报》同步发布。2.开标时间及地点:2025年10月30日15时,周口市物业服务行业协会会议室。3.招标人:河南益发鼎盛房地产开发有限公司,徐华,13353869388。招标代理机构:河南泽果工程管理有限公司,姜志国,13015503251。

2025年10月9日

招标公告

一、项目基本情况与招标范围

1.项目名称:万达·天鹤湖2号院前期物业服务项目,位于项城市纬一街南、荣新北路东、项城大道西、玉兰路北,占地面积55020.30平方米,总建筑面积127088.88平方米。项目基本情况详见投标人须知正文。2.招标范围:万达·天鹤湖2号院前期物业服务项目管理全部内容。项目预算:每年约280万元。

合同之日终止。

四、投标人资格要求

1.有效的营业执照,经营范围包含物业服务,具有独立法人资格和承担民事责任的能力(包括获得总公司授权的分公司,总公司下属子公司);2.投标人须在河南省物业管理综合监管平台注册登记;3.具有履行物业服务合同所必需的物业服务设备和专业技术能力;4.有依法缴纳税金的良好记录,参加招标活动近三年内在经营活动中无重大违法记录;5.投标人拟派项目经理须具有物业经理证书(项目经理、企业经理、部门经理其中之一)或物业管理师证书;6.本项目不接受联合体投标;7.法律、行政法规规定的其他条件。

五、报名信息 1.报名方式:河南省物业管理综合监管平台线上和文件规定的实际报名地点现场同步报名。2.报名时间:2025年10月9日至2025年10月14日(不少于5个工作日)8时至12时、15时至17时,逾期不予受理。报名地点:河南省周口市川汇区交通大道东段鑫龙阁酒店2楼A03室。3.报名时需提供资料:企业营业执照、法定代表人身份证(或被委托人身份证)及投标人资格要求中的全部资料。上述证件均需提供原件,另提供加盖企业印章的复印件一份(网上可查)。代理机构对上述资料的审查并不作为投标资格最终认定,开标后由评标委员会审核,不符合该项目资格条件的投标文件将被拒绝。4.招标文件售价:

300元/本,售后不退。

六、发布公告的媒介

本次招标公告在河南省物业管理综合监管平台、周口市物业服务行业协会网站、《周口日报》同步发布。

七、开标时间及地点

1.开标时间(即投标文件接收截止时间)2025年10月30日9时。2.开标地点:项城市物业管理协会会议室。

八、招标联系事项

招标人:项城市鸿树湾置业有限公司,联系人:李经理,联系电话:15290038788。代理公司:河南亿昌物业服务评估有限公司,联系人:秦女士,联系电话:18623940607。监督人:项城市住房和城乡建设局,监督电话:0394-4237188。

2025年10月9日

多措并举 保障“双节”用电安全

本报讯(记者 侯国防 通讯员 胡晨晖 刘卫杰)9月28日,国网鹿邑县供电公司“焦裕禄”共产党员服务队队员对10千伏鹿23板紫气西线附近高低压线路、配电设施等进行常态化巡视、测温,保障“双节”期间电网安全稳定运行。

为保障鹿邑县群众度过一个安全、祥和的假期,国网鹿邑县供电公司提前部署、主动作为,迅速成立“双节”保电领导小组,结合辖区用电实际,制订专项保电工作方案,织密节日用电“安全网”。电力调控中心结合历史数据,对全县用电情况进行精准预测与动态监测,结合节假日期间居民出行及景区客流特点,制订多套保电工作方案,合理优化电网运行方式,优先保障居民小区、景区、充电站等用电需求。

国网鹿邑县供电公司“焦裕禄”共产党员服务队队员为老年用户、留守人员检查室内线路、更换老旧开关。针对景区周边用电需求,他们提前对景区及周边商铺供电设施进行专项排查,协助整改线路老化、容量不足等问题。

国网鹿邑县供电公司相关负责人表示,该公司的23支网格化服务队300余名工作人员随时待命,密切关注天气变化,以扎实的举措、贴心的服务,为“双节”期间鹿邑县安全可靠用电保驾护航。②25

欢迎在《周口日报》刊登各类信息