

把青春奉献给山水的人们——题记

大江东去，浩越万里。镇坪县的南江河，却从南向北而去，在湖北十堰韩家洲入汉江东去。南江河穿越镇坪县城。城边，一条从西向东而来的石砭河注入南江河，一起拥抱汉江、长江。

往事并不如烟

当年青春可追忆

张朝林

一次，我看到了文友熊寿安写的一篇文章——怀念《南江河》，文章唤回了诸多美好的回忆。上个世纪八十年代，一伙风华正茂的青年，从安康师范、安康农校、安康卫校毕业，一起分配到山清水秀的镇坪工作，把青春献给这里的山水。当年，我们这些热血的文学发烧友凑在一起，办起了第一个油印刊物——《南江河》。从此，《南江河》培养出了一批又一批文学人，跨越秦巴，走向全国。



镇坪山青水绿，风光旖旎。记得上个世纪八十年代的《安康日报》四开四个版面，很难挤上一篇文章，县委宣传部部长张本胜，既是写手，也是摄影家，镇坪风光的照片如《巴山云海》《鸡心岭风光》《潺湲溪流》等摄影作品和新闻作品，时不时荣登《安康日报》显著版面，让我们年轻人羡慕不已。张部长是位有心人，对镇坪发表在《安康日报》的文章，都要用红笔圈出，悉心珍藏，千方百计打探作者在哪儿工作。一旦打听到，就把电话打过去，表示祝贺。拙作《豆腐块》有幸登上《安康日报》，张部长知我在红阳小学教书，每次下到乡政府，都要把车停在校门口，上楼和我坐一会，嘘寒问暖，交流切磋，鼓励我多创作。这对我来说是个莫大的关怀与鼓励。那时候，每月的工资35元，余款都订了报刊，买了书。每次上县城开会或者办事，都要在县新华书店转悠，购买喜欢书籍。我做文学梦，就是从那时开始的。

办刊物《南江河》是有起因的，爱好写作的熊寿安，从安师一毕业就分配到镇坪，他的一篇散文在《安康日报》的“香溪”文学专栏上发表，轰动了镇坪。一时间，各条战线上的人们，争相阅读。那篇散文，把镇坪的山，写得那样清秀、俊美、翠绿；把镇坪的水，写得那样清秀、清澈、奔放。“人在崖下走，水在头上流”“纵横交错的镇坪溪流，你织过去，我织过来”一幅幅美丽的画面，是一首首唯美的赞歌。有了这篇动人的散文，从那个时候起，镇坪人就知道了熊寿安的名字，躁动了文学梦。相继，胡海彦的一篇散文——《温暖的乡土》也在《安康日报》发表。我的散文诗《山晨》、小小说《山妹阿霞》也相继亮相《安康日报》，我们以文学的名义相聚南江河畔。

一次，熊寿安、胡海彦、周长圆，我们一起站在南江河桥上，看绿绿的南江河水，白浪翻滚的石砭河，缠绕一起匆匆从桥下流过。河中摆满大大小小的鹅卵石。捕鱼者撒开网，罩起密密麻麻闪着银光的鱼。江边的月亮岩，高高耸立，浮着棉

“三伏”酷夏话品茗

韩星海

“夏至三庚便数伏”，意思是说从夏至之日开始数起，数到第三个“庚日”就进入初伏，也就是入伏的首日。夏季酷暑环境需要补充水分及电解质，品茗饮茶是补充水分的良好方式，但酷暑时节不宜饮用浓茶，茶叶中的茶碱利尿，会导致脱水，饮用浓茶易导致脱水，破坏电解质平衡，以及自律神经失调。

酷暑时节上午饮茶，宜饮有年份的老生茶或十年以上的古树生茶，茶品冲泡以低浓度为宜。下午饮茶可以适当选择部分年份稍轻的古树生茶茶品。晚间饮茶以老生茶或老熟茶为宜。

伏天是最热的时间段，骄阳似火到极点。常言说，热了热大家，冷了冷自己，谁也嫌弃。更有甚者说，三伏天的石头都要被毒日头晒得瘦三分。

“伏”是农历二十四节气之外的杂气之一。所谓杂气，就是地区性较强，并和农历密切相关。“伏”也就是藏的意思，表示阴气受阳气所迫藏伏地下之意。壬寅年的初伏也称大暑，此时节对每个人来说，食欲不振，开始消瘦，即称为“酷夏”。小孩子与老年人，若不注意饮食和睡眠，容易中暑生病。清代李渔《闲情偶寄》卷十五载：“一岁难过之关唯有三伏，精神之耗，疾病之生，死亡之至，皆由于此……使天只有三时而无夏，则人之死也必稀”，就敲响了警钟。因此，旧时多驱鬼以求安，同时也讲究歇晌午，吃些补食。更重要的是，要特别注意防暑。尽管如此，夏天对人体的消耗也是较大的，因为天气热，吃不好，睡不实，被炎热一直煎熬着。

三伏天更要懂得养生规律。《清嘉录》卷六记载，在江苏苏州等地的“三伏天，好施者于门，普送药饵，广结茶缘……茶坊以金银花、菊花点汤，谓之“双

花团白云。南江河窄窄的上空，山鹰鸣叫，展翅盘旋。我们被这些画面惊呆了，痴痴地立在桥上。

突然，熊寿安说：“咱们办个文学刊物吧？”

大家说：“好！就把我们奋斗的青春年华和镇坪的山山水水、人物风情都写进来，让大家传阅。”

在熊寿安的组织下，我们又相聚在一起，先给刊物起个名字。奔流不息的南江河，孕育了镇坪的山、水、人，就起名就叫《南江河》，定位为纯文学内部刊物。那时候的条件差，交通不便，但是，大家办刊物的热情高，积极撰写稿子，来稿都是蝇头小楷，娟秀美丽，一笔一画写在田字格稿纸上。那时候办刊所需的蜡纸、有光纸、油墨、老式打字机，都是县人武部张思成参谋给提供的。思成热情好客，总是鼓励我们好好写文章，他大力支持，力争把这本油印刊物办下去。

一次，在寿安的宿舍兼办公室内畅谈文学，不觉天黑，我们一起躺在窄窄的木板床上，继续聊文学。他说：“我要坚持创作，让文学稿纸铺满小屋，装满麻袋。”他对文学的执着追求的精神，让我佩服。我们畅谈，直到月亮的银辉从窗户射进来。那一夜梦中的南江河上升起一轮朗朗的月亮。

修改好的稿子，在古老的铅字打印机上打印，一字一字“哐哐”地敲打，许多简单的汉字，铅字盒里是没有，得空下来，手写体填充上去。一张蜡纸，一张蜡纸的打字，空白的地方就请连荣臣结合文章内容，小心翼翼地插上山啊、水啊、树啊、云啊的画，让刊物灵动起来，然后，小心谨慎地把蜡纸贴在油印机上，轻轻滚动滚筒油印，一张蜡纸，顶多只能印上几十张纸，到最后，字迹不是皱了，就是黑了。滚滚筒的，揭纸张的，不小心手上、脸上就沾上了油墨，惹得大家嘿嘿笑。思成同志一直陪伴着大家。就这样，一本散发油墨香味的“小丑鸭”刊物，在南江河畔诞生了。

拿到手上的首期《南江河》，爱不释手，里面的文章，读了一遍又一遍。美女诗人单美荣，白皙、苗条、可人，她的诗，灵动、活泼、隽秀、可爱。熊寿安、胡海彦、杨七、陈德横的散文，像山一样厚重、深沉、清秀、大气。大家都爱看《南江河》，里面记录着青春的足迹和山水人情，总有好友要争相借阅，不得不忍痛割爱，拱手相让，一传二、二传三、三传得无踪无影，至今，我的那几本《南江河》下落不明。

首期《南江河》得到了《安康日报》《汉江文艺》的大力支持。《安康日报》“香溪”让出专版，特选发了熊寿安、胡海彦等文章，以示鼓励。

有了《南江河》的起步和奠基，才孕育了一代又一代执着地坚守在文学阵地的镇坪人，他们对文学的挚爱和坚毅，使他们走出了南江河、走出了汉江、走出更广阔的天地。如今的《南江河》电脑打印，激光照排，铜版印刷，图文并茂，可读性强，这本沉甸甸的刊物《南江河》永远是镇坪文学爱好者的坚强后盾。

阳光下，一坛子旬阳豆酱散发的特殊味道，一次次飞越万水千山，在舌尖上停留。旬阳豆酱，那是故乡召唤我归去的味觉密码。

春暖花开时节，走进旬阳农村，不时看见提着钻棍，挎着黄豆种子的人。旧年的麦茬也不用挖掉，只需将钻棍锋利的尖头在麦茬边上用力点一下，趁着钻棍拔出时的时候扔两颗黄豆进去，就算种下了。黄豆三五天就发了芽。不久后，密密麻麻的黄豆秧，丰盈了整片土地。几个月后，黄豆叶子变黄凋落，密密麻麻的豆荚缀满枝条纹。我们将黄豆秧子割断背回家晾晒，用连枷打下黄豆，用风车车干净豆壳，将分离出来的圆溜溜金灿灿的黄豆晒干装仓。入冬后，勤劳的女人用条盘滚动黄豆挑选出颗粒大的，留种或长豆芽，次一点的黄豆就可以

文史春秋

安康位于长江最长支流汉江的上游，是长江早期文明的重要传播区和交流通道。在历史的演进中，与长江文明核心区稻作、陶器、玉器、青铜器等文化因素相互作用和影响，显示出中华文明多元一体进程中南北文化交流，以及安康自始至终参与其中的史实。

一、稻作

长江横贯北纬30度，是“人类文明的发生线”。由于气候温润，雨量充沛，河流、湖泊众多，非常适合水稻生长和栽培。迄今，在长江中游湖北孝感、襄阳、十堰、陕西汉中等地发现十多处史前稻作遗存。因此，卫斯认为：

知行鉴今

炎炎夏日，又到西瓜上市季。买上几根青翠欲滴的新鲜西瓜尝尝鲜，那稍有皱裂表皮的西瓜，如狮子头上九个包，沟壑纵横若老人沧桑的皱纹，浓缩着青春的芳华。无论切成薄片清炒或就着鸡蛋炒，独特的苦中微涩韵味和翠绿中自带的清香，沁人心脾，犹如盛夏的一剂清新剂。“夏日吃苦，胜似进补”，全家都喜食西瓜，因为它饱含着浓浓的爱意与成长记忆。

母亲年幼的时候家境贫寒，小脚的外婆是不能外出挣钱，一家五口的生计全靠外公一人扛起。生活十分艰难，经常一盘凉拌西瓜一碗薄粥，几片红薯洋芋就是一餐一饭，度着日子。

为了养家，外公常常不顾瘦弱的身体，起早贪黑地忙碌。白天在百货公司工作，下班后就去紫阳汉江边背沙土，周末还要背布去瓦房店卖。外公总是在暮霭中出发，披着满身星斗回家，那条往返的小路不知走了多少回，连路边的野狗都熟悉地不再冲着外公狂吠。每当外公拖着疲惫回到家中，外婆看着外公肩上勒下深深的血痕和直不起来的腰杆，连忙端上可口

的饭菜，一盘凉拌西瓜一碗粥，外公吃得津津有味。为了让家里唯一的这根顶梁柱能够吃得饱一点，喝得稠一点，外婆偷偷地盛一碗稠一点的粥留给外公。外公心疼孩子，看着忍饥挨饿嗷嗷待哺的期盼眼神，便把碗里稠一点的粥匀出半碗来分给孩子们，他们正在长身体呢！但是懂事的众弟兄们从来不会吃父亲碗里的稠粥，推来让去，外婆发话了：“孩子们不喝就算了嘛！”外公才慢吞吞地喝了粥，总把西瓜夹上几片，塞给孩子们，嚼着苦苦的脆脆的西瓜片孩子们满意地笑了。

无论时光如何奔走，这种充满温情与爱的力量，就像苦涩生活中的一抹甜，始终萦绕心头，支撑家人相依地走过那些艰难的岁月，直至迎来如今的美好生活。那碗简单的稀粥和凉拌西瓜也成了温馨的回忆。每次看着家人们大口快朵颐吃着西瓜的模样，我想或许在他们眼里，过去那些苦苦浸泡的生活一去不复返，而如今的西瓜是任何美味都抵不上的珍馐佳肴吧。

儿时的我最喜欢吃甜瓜，一个甜

瓜，三打五除二就下了肚，讨厌吃苦瓜，一片一片的西瓜就像一片一片的黄连，苦的我的脸被成疙瘩。外婆为了能让我吃上一口西瓜，总是上演一场连哄带骗，威逼利诱的大戏。心想有那么美味的食物，为什么要自讨“苦”吃呢？我对西瓜的认识和改观要从2006年开始。

那一年，我怀着梦想和憧憬开启崭新的职场生涯，但是陌生的环境和匆匆的快节奏常常让我无所适从。某日应老师邀去他家吃饭，我清晰地记得师母端上来的四盘菜，凉拌西瓜、清炒西瓜、西瓜肉末和西瓜鸡蛋羹，四个菜都“苦”啊！老师笑着招呼我们：“都尝尝，这些‘西瓜茶’的味道怎么样？”我们逐一品尝，异口同声嚷道：“苦而鲜，苦而涩啊！”老师微笑着说：“西瓜与生俱来就是苦的，不论凉拌干煸还是清炒都不会改变它的苦涩，把切好的西瓜用食盐或者白糖水，或放在冷水中浸泡一段时间，就基本能把苦涩除掉。西瓜如此，职场一样如此，好好生活，适应当下，时间会让一切苦尽甘来！”老师的一番话启迪了我们，笑对职场笑对生

活，还有比苦瓜荟萃难咽的下饭菜吗？师母的一桌苦瓜果，被我们抢食一空。

“苦瓜宴”后，我开始反思自己的工作，在不断地摸索与调整中，我重新明确了自己的努力定位并不断改进工作方法，努力将烦琐的事务梳理得有章理、有规律。慢慢地，我从起初的忙乱状态中抽离出来，有效提高了工作效率和质量，也受到了主管领导的表扬与肯定，成为公司的“明星员工”。在工作的同时，我努力提升自己，两年时间里，我考取了中级涉外秘书从业资格证和办公自动化5个模块的证书，学习让我的目标清晰，工作游刃有余，更活跃而有竞争力，这些都是伊如餐桌上品尝西瓜的“苦味”换来的成果，所以倍感珍惜。

苦尽甘来，西瓜不苦。回首过往，一盘小小的西瓜不但是上一代同甘共苦血肉亲情的见证，也是我的人生成长的见证。在经历了痛苦、不甘和迷茫的阵痛之后，生活真实而生动地诠释为奋斗的意义的，“吃得苦中苦方为人上人”“不经风雨雨怎么见彩虹”这种苦后回甘的人生滋味，不正是人生历练和过程吗？不正是暗淡之后的光明和坦途吗？

现在吃着自已亲手做的西瓜，不仅是为在炎炎夏日清热解暑，更是为了时刻提醒自己，只有面对人生中的苦涩，才能收获人生中的甘甜。只要向着阳光努力地生长，就能品尝到历经磨难之后的甘苦和甜蜜。

格按照程序，中途阻止了我们的偷嘴，在加入第二道汁水时，放了芝麻，所以酱香味特别醇厚。

豆腐焖五花肉是婆的绝活。家里杀年猪那天，婆的这道菜让杀猪匠和帮忙的人赞不绝口。

先把煮熟的五花肉切成薄片的大片备用，再将豆酱放在锅里煸炒，炒香后加适量的水，再加入切好的五花肉去，小火焖煮，让豆酱汁很好地融入五花肉内，起锅时加点葱花，让人食欲大开。夹一块沾满豆酱汁的五花肉，酱香浓郁，就着米饭吃，简直是神仙生活了。

曾经，那一坛子豆酱成了我们那些住宿生的美味佳肴。每到周末，挖上几勺豆酱，剥点青红辣椒，加点葱段炒好，用搪瓷缸子装了带到学校。吃饭时挖上几勺羹放进去，再挑食的人也不忍住多吃几碗饭。

在外漂游许多年，每每碰到旬阳人，总会厚着脸皮说道：“你要是回老家，就帮我弄点豆酱来。”前些年，终于回了一次旬阳，特意去旬阳县城农贸市场寻找豆酱，称了好几斤带回江西，用瓷分装了，竟然舍不得吃。

“三伏”酷夏话品茗

“夏至三庚便数伏”，意思是说从夏至之日开始数起，数到第三个“庚日”就进入初伏，也就是入伏的首日。夏季酷暑环境需要补充水分及电解质，品茗饮茶是补充水分的良好方式，但酷暑时节不宜饮用浓茶，茶叶中的茶碱利尿，会导致脱水，饮用浓茶易导致脱水，破坏电解质平衡，以及自律神经失调。

酷暑时节上午饮茶，宜饮有年份的老生茶或十年以上的古树生茶，茶品冲泡以低浓度为宜。下午饮茶可以适当选择部分年份稍轻的古树生茶茶品。晚间饮茶以老生茶或老熟茶为宜。

伏天是最热的时间段，骄阳似火到极点。常言说，热了热大家，冷了冷自己，谁也嫌弃。更有甚者说，三伏天的石头都要被毒日头晒得瘦三分。

“伏”是农历二十四节气之外的杂气之一。所谓杂气，就是地区性较强，并和农历密切相关。“伏”也就是藏的意思，表示阴气受阳气所迫藏伏地下之意。壬寅年的初伏也称大暑，此时节对每个人来说，食欲不振，开始消瘦，即称为“酷夏”。小孩子与老年人，若不注意饮食和睡眠，容易中暑生病。清代李渔《闲情偶寄》卷十五载：“一岁难过之关唯有三伏，精神之耗，疾病之生，死亡之至，皆由于此……使天只有三时而无夏，则人之死也必稀”，就敲响了警钟。因此，旧时多驱鬼以求安，同时也讲究歇晌午，吃些补食。更重要的是，要特别注意防暑。尽管如此，夏天对人体的消耗也是较大的，因为天气热，吃不好，睡不实，被炎热一直煎熬着。

三伏天更要懂得养生规律。《清嘉录》卷六记载，在江苏苏州等地的“三伏天，好施者于门，普送药饵，广结茶缘……茶坊以金银花、菊花点汤，谓之“双

安康与长江早期文明

谭波才 何媛媛

迟北方仰韶文化时期，也即约南方大溪文化时期，水稻便从长江中游地区，通过汉江水道和秦巴谷道，西向汉川地区和北向关中地区传播。在龙岗寺遗址炭化植物遗存浮选中，共发现15粒水稻，呈长圆形，表面起棱，另外发现2个基盘。根据碳十四测定，距今为4973年至4826年。在东阳遗址水稻植硅体鉴定中，还进一步发现有来自籽壳的双峰型植硅体、叶片的扇形植硅体和茎秆的横排哑铃型植硅体，证明水稻不是通过交换或贸易而得来的，而是本地栽培的产物。

稻作农业是人类认识自然、改造

在生态环上适合水稻的栽培，理所当然也适合野生稻的生长；在全新世中期，地处秦岭以南的汉江上游可能有野生稻的分布。

由于受考古限制，目前安康仅在汉滨区柳家河遗址仰韶文化层中发现疑似稻壳遗迹，但邻近地区众多稻作遗存的发现，如十堰郧阳青龙泉遗址、大寺遗址、汉中西乡李家村遗址、何家湾遗址、南郑龙岗寺遗址，以及西安蓝田新街遗址、高陵杨官寨遗址、宝鸡扶风寨板遗址、周原遗址、渭南华县泉护村遗址、东阳遗址等，说明安康是史前时期“水稻北传”的重要通道。通过植物考古还表明，自至

人生有味是苦瓜

瓜，三打五除二就下了肚，讨厌吃苦瓜，一片一片的西瓜就像一片一片的黄连，苦的我的脸被成疙瘩。外婆为了能让我吃上一口西瓜，总是上演一场连哄带骗，威逼利诱的大戏。心想有那么美味的食物，为什么要自讨“苦”吃呢？我对西瓜的认识和改观要从2006年开始。

那一年，我怀着梦想和憧憬开启崭新的职场生涯，但是陌生的环境和匆匆的快节奏常常让我无所适从。某日应老师邀去他家吃饭，我清晰地记得师母端上来的四盘菜，凉拌西瓜、清炒西瓜、西瓜肉末和西瓜鸡蛋羹，四个菜都“苦”啊！老师笑着招呼我们：“都尝尝，这些‘西瓜茶’的味道怎么样？”我们逐一品尝，异口同声嚷道：“苦而鲜，苦而涩啊！”老师微笑着说：“西瓜与生俱来就是苦的，不论凉拌干煸还是清炒都不会改变它的苦涩，把切好的西瓜用食盐或者白糖水，或放在冷水中浸泡一段时间，就基本能把苦涩除掉。西瓜如此，职场一样如此，好好生活，适应当下，时间会让一切苦尽甘来！”老师的一番话启迪了我们，笑对职场笑对生

舌尖上的豆酱

用来做豆腐或者做豆酱了。

做豆酱最主要的是熬制大料。我家做豆酱的大料主要是花椒粒和花椒叶，再加上茴香叶子和紫苏叶子、八角等，全部是天然调料。用大锅将黄豆煮熟，加入辣椒粉、盐和大量水搅拌均匀，装入大坛子，在大坛子上罩上一层纱布，放在太阳底下晾晒。每天开晒前要搅拌，将底下没晒到太阳的黄豆翻到面上来，反复如此，豆酱很好地吸收了调料汁，越来越香，惹得小孩子常常想掀开纱网来，挖上一调羹，解解馋，往往会惹来母亲制止。母亲说，太阳把坛子晒热了，“动”不得啊，“动”一下豆酱就会发酸，只要一发酸，整坛子豆酱就会坏掉。

一到冬天，在旬阳农村，家家户户屋檐下、院子里，靠着阳光的地方，都放着装满豆酱的阔口坛子。

善行的角色

带来负累和愧疚，会带来心理压力，这就违背了他们的初衷——让受助者感到轻松和快乐。他们的善行不仅是在物质上的救助，还有心灵上的抚慰，慷慨无私，所以倍显珍贵。这是施助者自我珍藏的高贵品格，即便无人知晓，但内心的润泽，灵魂的光华，足以让他们眼明心亮，温暖快慰。

善行侠客。有些人，做善事的目的是不让人歌功颂德，不管别人是否言说，他们是行侠仗义的侠客。比如捐赠350亿美元的比尔·盖茨，捐赠70亿的马克·扎克伯格，他们将财富捐给慈善机构，由慈善机构捐助需要关爱的人，他们与受助者不产生直接联系，他们无需受助者的感恩，但他们同样能感受到善行的快乐，会吸引更多的援助，带来更多的温暖。

善行先锋。有些人是完美主义者，他们做任何事情，都有明确的目标，在去做之前，已有内心的预期，他们是善行的先锋队。无论是自己倡导，还是由别人倡导，最终他们都会

兑现善行承诺。这种善行最大的好处是，会掀起爱心传播的若干波澜。倡导时有爱心宣扬，行善时有爱心见证，容易形成一种爱心接力，一波接着一波，延续善行时效，能够发挥善行的最大能量。比如歌手韩红，做了许多慈善，不少人因为她的救助而脱离厄运，回归幸福生活。

善行牧师。同样是一部分爱心人士，他们有热信，有善念，有怜悯，他们是善行的播种机和宣传队。他们做的善行更多的是精神上的，他们积极进行爱心倡导，极尽所能地推波助澜，大张旗鼓地宣传鼓动。比如一些没有物质能力的爱心人士，一些在传媒和推介方面有能力的编辑记者。他们利用精神善行为受助者摇旗呐喊，同样能为受助者寻求帮助，同样能助其解困。精神上的善行，在某些特殊的时候，并不亚于具体的物质帮助。因为，困顿，本就不单是物质上的窘迫，还有精神上的绝望。解救精神上危机，更需要精神上的善行。因为一

善行侠客。有些人，做善事的目的是不让人歌功颂德，不管别人是否言说，他们是行侠仗义的侠客。比如捐赠350亿美元的比尔·盖茨，捐赠70亿的马克·扎克伯格，他们将财富捐给慈善机构，由慈善机构捐助需要关爱的人，他们与受助者不产生直接联系，他们无需受助者的感恩，但他们同样能感受到善行的快乐，会吸引更多的援助，带来更多的温暖。

善行先锋。有些人是完美主义者，他们做任何事情，都有明确的目标，在去做之前，已有内心的预期，他们是善行的先锋队。无论是自己倡导，还是由别人倡导，最终他们都会

善行侠客。有些人，做善事的目的是不让人歌功颂德，不管别人是否言说，他们是行侠仗义的侠客。比如捐赠350亿美元的比尔·盖茨，捐赠70亿的马克·扎克伯格，他们将财富捐给慈善机构，由慈善机构捐助需要关爱的人，他们与受助者不产生直接联系，他们无需受助者的感恩，但他们同样能感受到善行的快乐，会吸引更多的援助，带来更多的温暖。

善行先锋。有些人是完美主义者，他们做任何事情，都有明确的目标，在去做之前，已有内心的预期，他们是善行的先锋队。无论是自己倡导，还是由别人倡导，最终他们都会

善行侠客。有些人，做善事的目的是不让人歌功颂德，不管别人是否言说，他们是行侠仗义的侠客。比如捐赠350亿美元的比尔·盖茨，捐赠70亿的马克·扎克伯格，他们将财富捐给慈善机构，由慈善机构捐助需要关爱的人，他们与受助者不产生直接联系，他们无需受助者的感恩，但他们同样能感受到善行的快乐，会吸引更多的援助，带来更多的温暖。

善行先锋。有些人是完美主义者，他们做任何事情，都有明确的目标，在去做之前，已有内心的预期，他们是善行的先锋队。无论是自己倡导，还是由别人倡导，最终他们都会

兑现善行承诺。这种善行最大的好处是，会掀起爱心传播的若干波澜。倡导时有爱心宣扬，行善时有爱心见证，容易形成一种爱心接力，一波接着一波，延续善行时效，能够发挥善行的最大能量。比如歌手韩红，做了许多慈善，不少人因为她的救助而脱离厄运，回归幸福生活。

善行牧师。同样是一部分爱心人士，他们有热信，有善念，有怜悯，他们是善行的播种机和宣传队。他们做的善行更多的是精神上的，他们积极进行爱心倡导，极尽所能地推波助澜，大张旗鼓地宣传鼓动。比如一些没有物质能力的爱心人士，一些在传媒和推介方面有能力的编辑记者。他们利用精神善行为受助者摇旗呐喊，同样能为受助者寻求帮助，同样能助其解困。精神上的善行，在某些特殊的时候，并不亚于具体的物质帮助。因为，困顿，本就不单是物质上的窘迫，还有精神上的绝望。解救精神上危机，更需要精神上的善行。因为一

善行侠客。有些人，做善事的目的是不让人歌功颂德，不管别人是否言说，他们是行侠仗义的侠客。比如捐赠350亿美元的比尔·盖茨，捐赠70亿的马克·扎克伯格，他们将财富捐给慈善机构，由慈善机构捐助需要关爱的人，他们与受助者不产生直接联系，他们无需受助者的感恩，但他们同样能感受到善行的快乐，会吸引更多的援助，带来更多的温暖。

善行先锋。有些人是完美主义者，他们做任何事情，都有明确的目标，在去做之前，已有内心的预期，他们是善行的先锋队。无论是自己倡导，还是由别人倡导，最终他们都会

善行侠客。有些人，做善事的目的是不让人歌功颂德，不管别人是否言说，他们是行侠仗义的侠客。比如捐赠350亿美元的比尔·盖茨，捐赠70亿的马克·扎克伯格，他们将财富捐给慈善机构，由慈善机构捐助需要关爱的人，他们与受助者不产生直接联系，他们无需受助者的感恩，但他们同样能感受到善行的快乐，会吸引更多的援助，带来更多的温暖。

善行先锋。有些人是完美主义者，他们做任何事情，都有明确的目标，在去做之前，已有内心的预期，他们是善行的先锋队。无论是自己倡导，还是由别人倡导，最终他们都会