



# 时代 音符

张建中 编

河南人民出版社



# 时代 音符

张建中 编

河南人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

时代音符/张建中编. - 郑州:河南人民出版社,  
2010.6

ISBN 978 - 7 - 215 - 07225 - 1

I. ①时… II. ①张… III. ①汉语 - 熟语 - 汇编②汉语 - 格言 - 汇编 IV. ①H136.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 084223 号

---

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65788036)

新华书店经销 河南龙华印务有限公司印刷

开本 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张 6.125

字数 90 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

---

定价:38.00 元



## 前 言

孔子有言，“人而无信，不知其可也。”意为，人要是没有信用，不知道他还能做什么。而今，被“百家讲坛”主讲人于丹教授趣解为，“一个人如果连短信也没有，那还怎么混？”

于丹的解释让人莞尔，但其中可以窥出关于“信”字的两条。其一是对于“信用”的道德索求，自古已然。其二则是时至当下，“短信”已成为人们生活中不可或缺的一部分。

张建中同志与时俱进，耗时6年有余，将其收到的时下流行物——“短信”，精挑细拣分门别类集结成册——《时代音符》。我有幸先睹为快，爱不释手，书里书外，以短信之“信”，品出了张建中同志为人之“信”。重情义、守信诺亦是他最鲜明的性格特征。

常与张建中同志闲谈，他虽已退休赋闲，但仍时时不忘对党的誓言，对群众的责任。他是一个刻苦勤快的人，不与麻将为伍，不与扑克相伴，把所有精力投入到有益于社会和服务人民中去，笔耕不辍，先后有《和平树下》、《手执橄榄》力作付





梓。

21 世纪是知识的时代,也是信息的时代。手机的出现,将人与人之间的距离拉近,而短信这种便捷的信息传递方式,则早已不仅仅是提醒他人“买酱油”的现实作用,在现实生活中,它已经变成了一种情感的表达和交流、一种文化的传播和碰撞。在人们感慨于失去了纸墨信笺的温馨感受时,短信以它独有的特点,将一份信笺的厚厚情愫,以更高效和频繁的方式予以补偿。一则则短信,包含了浓浓的情谊,使人从中体会到了快乐和幸福。

许多短信息都是人民群众的智慧结晶,都是语言的精华,或风趣幽默,或富含哲理,或大气磅礴,或柔情蜜意,或颂扬光明,或鞭笞丑恶,或祝福祝寿,或相互勉励,既可为诗文,亦可为诗歌,甚或话糙理精,读之均使人获益匪浅。“古有唐诗三百首,今有短信红段子”,亿万群众参与的短信“红段子”文化是记录与传承中华复兴盛世的最佳形式。

如今虽然每个人都与短信密切相连,但大多数人并不留意,看罢即删。张建中同志却是个有心人,他从短信中体会到了这种浓浓的情感和文化的力量。从 2004 年开始,他就开始悉心收集所收取的短信,去粗取精、去伪存真,并在琢磨其中



滋味、学习其中道理。在受益其间之际，不忍独享，让更多的人品读获益，于是从其存录的千万条信息中，认真删选分类，整理归纳为《祝福篇》、《修养篇》、《健康篇》、《趣味篇》，最终形成了《时代音符》。其间，其耗费的心血，甚至比完整创作一部书更多。

张建中同志以军人的信条，以党员的誓言，践行着为人民服务的追求，他将短信化作时代的音符，谱写出一首修身养性的婉约唱词，又借短信言近旨远的特点，对显出浮躁症状的社会人，采撷成一剂固本培元、解热祛寒之良方。

赵世信

2010年元月



# 目 录

## 祝 福 篇

|            |    |
|------------|----|
| 一、祝福 ..... | 3  |
| 二、牵挂 ..... | 9  |
| 三、思念 ..... | 13 |
| 四、朋友 ..... | 17 |
| 五、难忘 ..... | 21 |
| 六、问候 ..... | 25 |
| 七、关怀 ..... | 30 |
| 八、新年 ..... | 34 |
| 九、春夏 ..... | 38 |
| 十、节日 ..... | 42 |

## 修 养 篇

|            |    |
|------------|----|
| 一、修养 ..... | 53 |
| 二、智慧 ..... | 59 |
| 三、人生 ..... | 66 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 四、价值观·····  | 76  |
| 五、慈善·····   | 82  |
| 六、情感·····   | 88  |
| 七、成功秘诀····· | 93  |
| 八、军旅生活····· | 100 |

### 健康篇

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、保健歌·····    | 105 |
| 二、健康新观念·····  | 109 |
| 三、健康人生·····   | 113 |
| 四、健康长寿·····   | 117 |
| 五、健康饮食·····   | 122 |
| 六、心静·····     | 127 |
| 七、四季保养·····   | 132 |
| 八、预防甲型流感····· | 136 |

### 趣味篇

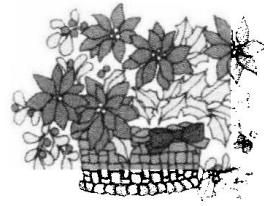
|               |     |
|---------------|-----|
| 一、社会观察·····   | 139 |
| 二、社会万象·····   | 147 |
| 三、社会“能人”····· | 157 |
| 四、生活哲理·····   | 162 |
| 五、当代饮食·····   | 168 |



祝

福

篇





## 一、祝 福

### (一)

岁月赛诗，句句悠扬；  
友谊如歌，余音绕梁；  
平常劳作，彼此繁忙；  
短信虽少，情重意长；  
祝你幸福，心喜事旺；  
节日今至，快乐安康！

### (二)

忙碌是个真实的理由，  
牵挂却是不变的主题；  
常常的想起，  
却不是每次都联系；  
默默的祝福，  
却不是每次都送去；  
忽冷忽热的天气，  
希望每一天都照顾好自己。



(三)

轻轻的一声问候，融入所有心愿；  
淡淡的一句祝福，倾注无限情谊；  
静静的一则短信，送来发自内心的声音：  
祝你快乐每一天，幸福好运永相伴！

(四)

用一种简单的心态静静感受生命的美丽，  
采一片绿色细细品味阳光的气息，  
捉一滴雨水悄悄触摸天空的心情。  
借电波传递最深深的祝福，  
愿你每天心情甜甜地！

(五)

请用一秒钟忘记烦恼，  
用一分钟想象快乐，  
用一小时与喜欢的人度过，  
用一辈子关怀最爱的人，  
用一个微笑接受我的祝福。



(六)

沏的是茶，尝的却是生活；  
斟的是酒，品的却是艰辛；  
点的是烟，抽的却是寂寞；  
发的是信息，传递的却是友情；  
看到的是文字，收到的却是祝福。

(七)

在关爱中让友情更深，  
在牵挂中让亲情更暖，  
在诚实中让心情更静，  
在简单中让生活更美，  
在问候中让祝福更好，  
在祝福中让你更快乐！

(八)

难得竹椅半日闲，  
故把亲友当书念。  
读罢千行难释手，  
暂掩卷册祝福甜。



(九)

祝愿：插上彩带飞到您的身旁；  
福音：随着粽香送到您的身边；  
真情：从心底发出，飘入您的心坎；  
祝福：从指间弹出，传到您的手机。

(十)

千份心万份心，祝你天天都开心；  
千份情万份情，祝你天天好心情；  
千个乐万个乐，祝你天天都快乐；  
千个好万个好，祝你事事都最好。

(十一) 祝福奥运

京华惊现万笑脸，鸽飞花放升五环。  
八月圣火昨日迎，百年梦想今宵圆。  
十亿人民齐欢腾，有口皆赞党中央。  
汶川地震凝聚力，十万大军显神威。  
福林赛坛夺首冠，晶晶跳板压群雄。  
李白重挥如椽笔，蜀道过后尽开颜。



## (十二) 深深祝福

悄悄的，不想打扰你；  
静静的，又想起了你。  
拿起手机，不知从何说起，发个信息  
告诉你：  
往往感动的时刻，来自被朋友想起；  
常常美好的时刻，源于想起了你；  
没有约定，却又默契。  
衷心祝愿：  
365 天天天开开心心，  
8760 小时时时快快乐乐，  
525600 分分分健健康康，  
31536000 秒秒秒幸幸福福。  
日：给你温暖；  
月：给你温馨；  
星：给你浪漫；  
风：给你清爽；  
雨：给你滋润；  
雪：给你完美；  
霜：给你无瑕；  
冰：给你晶莹。  
我：给你深深祝福！





(十三) 好运久久

09年9月9日9点9分9秒，这是千年一遇  
的完美瞬间，六九连珠：

好运跟你手牵手，  
财运陪你到白头，  
福运与你长相守，  
愿你：

如意久久、成功久久，  
平安久久、健康久久，  
美满久久、幸福久久。





## 二、牵 挂

### (一)

时间说每天都是一个机会，  
人生说生命要懂得体会；  
月儿说思念最让人憔悴，  
友谊说少见面无所谓；  
只要记得才是可贵，  
见与不见，牵挂不变！

### (二)

有时候会被一句话感动，因为真诚；  
有时候会为一首歌流泪，因为动情；  
有时候把回忆当作习惯，因为思念；  
有时候会发个短信给你，因为牵挂。



(三)

远方也好，咫尺也好，只要牵挂就好；  
平淡也好，富贵也好，只要健康就好；  
电话也好，信息也好，只要心里天天想着你  
就好。

(四)

一个关怀的眼神胜过千言万语，  
一个体贴的动作胜过花言巧语，  
一条用心编织的祝福短信胜过豪言壮语，  
给我最尊贵的客人，愿你天天春光满面，春  
风得意。

(五)

因有朋友而牵挂，  
因有事业而从容，  
因有成就而自豪，  
因有爱和被爱而幸福，  
因有幸福而奋斗，  
因有健康而快乐！