

编者按

古人云：“俭，德之共也；侈，恶之大也”。勤俭节约是一种时尚、一种习惯、一种精神。自古以来，勤俭节约是中华民族的传统美德。勤俭节约需要我们每一个人从身边做起，从节约每一粒粮食做起。

成由勤俭败由奢

□高梦娇

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”现在几乎每一个餐厅都会贴上类似的标语。克勤于邦，克俭于家，奢侈浪费是败家致国的征兆。厉行节约，反对浪费是中华民族的传统美德。

随着时代的发展，生活水平的提高，人们渐渐淡忘了“节约粮食”。饭桌上遗留下来的饭食，大部分人认为自己辛辛苦苦挣的钱在外面吃多少可以随意。但是我们在追求极致的味觉体验的同时，也应该时刻谨记勤俭节约的光荣传统。

2017年我国城市餐饮业仅餐桌上食物浪费量就高达1700万至1800万吨，相当于3000万至5000万人一年的食物量。避免“舌尖上的浪费”既要有刚性约束，也要有风习教化，在全社会积极营造浪费可耻、节约为荣的氛围。如果每个人都浪费一点点，14亿人浪费下来的数字将让人瞠目结舌。“勿以善小而不为”，“不积跬步无以至千里”。杜绝浪费的观念要从心底里去遵从，根植于心、践之于行。小餐桌，小行动，背后却透露出了珍视粮食，尊重劳动的意识，是一种潜移默化的品德教育。

粮食安全关系到一个国家的命脉，对于任何国家来说，缺乏粮食对国家安危的

影响是至关重要的。世界上存在着的四大粮商，他们控制着世界上超过80%的粮食贸易份额。可以说四大粮商在粮食的各个产业链都有涉猎，说是掌握着人类的生存并不为过。他们在国际上声名显赫，叱咤风云。这几家公司经历了几百年的积累，他们在粮食的领域里可以说是做到了各方面的极致，翻手为云，覆手为雨。

所以，农民伯伯辛辛苦苦种的粮食不是自己想卖多少就卖多少的，定价权还在别人的手里！虽然在粮食价格上没有如石油“欧佩克垄断”一说，但是这到了一定规模其实就是一种垄断行为。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”、“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”……古人在崇尚节俭方面为后人留下了宝贵的历史经验，句句格言警醒世人代代流传。

处在21世纪的我们又该如何发扬这种勤俭节约的传统美德呢？似乎在这幸福和平的日子当中，我们淡忘了旧中国旧社会饥饿的历史。衣服旧了就换新的，饭吃不完就倒掉，节俭好像渐渐地被奢侈和面子代替，我们是否要遗失这样的美德呢？不！我们要肩负起发扬这一美德的使命，从现在做起，让节约这一美德深入人心！

厉行节约 杜绝浪费

□凌佳怡

勤俭节约是中华民族的传统美德。三国时诸葛亮说“勤以修身，俭以养德”；北宋时司马光说“成由勤俭败由奢”。从古至今人们都十分重视节俭品德的养成。近日，中共中央总书记、中央军委主席习近平作出批示，要求厉行节约、反对浪费。习近平是在新华社一份《网民呼吁遏制餐饮环节“舌尖上的浪费”》的材料上作出批示的。批示指出，从文章反映的情况看，餐饮环节上的浪费现象触目惊心。广大干部群众对餐饮浪费等各种浪费行为特别是公款浪费行为反映强烈。联想到我国还有为数众多的困难群众，各种浪费现象的严重存在令人十分痛心。浪费之风务必刹住！

要加大宣传引导力度，大力弘扬中华民族勤俭节约的优秀传统，大力宣传节约光荣、浪费可耻的思想观念，努力使厉行节约、反对浪费在全社会蔚然成风。各级党政军机关、事业单位，各人民团体、国有企业，各级领导干部，都要率先垂范，严格执行公务接待制度，严格落实各项节约措施。要采取针对性、操作性、指导性强的举措，

加强监督检查，鼓励节约，整治浪费。最近，发生在我们身边的一些“舌尖上的浪费”，让人痛心和警醒。比如快手、抖音等热门短视频软件中虚假“大胃王”，吃播等相关视频被强制下架，以警示我们节约粮食。而中国人在餐桌上浪费的粮食一年高达2000亿元，被倒掉的食物相当于2亿多人一年的口粮。与此形成鲜明对照的是，我国还有一亿多农村扶贫对象、几千万城市贫困人口以及其他为数众多的困难群众。这种“舌尖上的浪费”令人痛心。

“天育物有时，地生财有限”，这道出了粮食生产的极为不易。对于14亿人口的中国而言，厉行节约、反对浪费意义重大。厉行节约，反对浪费，不仅关系到对社会资源的珍视，更意味着对他人劳动的尊重。古人尚懂得“粒粒皆辛苦”的道理，我们今人更不能浪费口粮，糟蹋社会资源。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”。摒弃餐桌奢侈浪费的陋习，爱惜自己的劳动付出，点餐要避免浪费。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。让我们一起行动起来，刹浪费风气。

勤俭节约，艰苦奋斗

□孙可

消费与浪费，差之一字，失之千里。这一念之差，失掉的是我们勤俭节约、艰苦朴素的传统美德。在我们即将夺取全面建成小康社会的伟大胜利，踏上实现第二个百年奋斗目标的新征程上，更加要求我们永远不能丢弃艰苦奋斗、勤俭节约的思想，倡导文明建设、绿色环保的生活方式，合理消费、适度消费、反对铺张浪费。

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句仍在耳边回响，每个人张口就来的诗句，缺乏的却是行动。孔子说，“人无远虑，必有近忧”。孟子讲，“生于忧患而死于安乐”，他们都强调了保持忧患意识的重要性。中国有着很强的忧患意识，特别是在国家动荡，民不聊生时更是如此。伟大领袖毛主席泽东掷地有声的一句：“浪费是极大的犯罪”，指引了好几代人的艰苦创业与自力更生。

古云：“修身，齐家，治国，平天下。”小到一个人、一个家庭，大到一个国家、整个人类，要想生存与发展，都离不开勤俭节约这四个字。

谁在平日节衣缩食，在穷困时就容易渡过难关；谁在富裕时豪华奢侈，在穷困时就会死于饥寒。勤俭节约是我们的中华美德，传承美德，从你我做起。

思粥饭 来之不易

□俞舒婷

古语云：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”。勤俭节约，是中华民族积淀千年的美德，是炎黄子孙应时刻铭记的良好习惯。“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”。

张居正说过“取之有制，用之有节，则富。取之无制，用之不节，则乏”。人无俭不立，勤俭节约在很大程度上体现着一个人道德修养。新中国成立后，革命先辈们用一个个生动的勤俭节约的例子教育着我们。

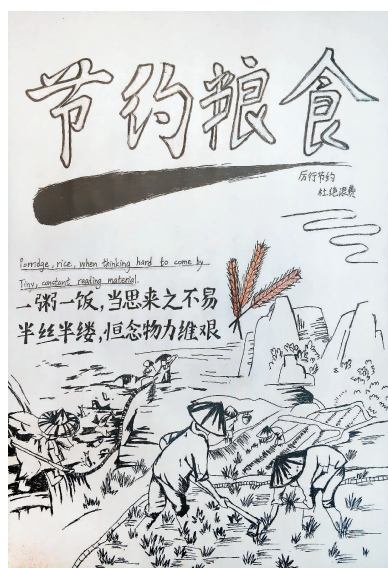
诚然，青年的我们更要以前辈们勤俭节约的精神为范本，树立勤俭之风，小到珍惜每一粒粮食，不浪费一张白纸，大到走绿色可持续发展道路，让民族勤俭节约成为一种新风尚。

“灭六国者六国也，非秦也；族秦者秦也，非天下也”。历史上多少朝代的衰落正是因为帝王的骄奢淫逸，肆意挥霍。一个人耽于浪费，后果是一个人的沉沦。一个国家或民族沉溺于灯红酒绿，骄奢淫逸，后果是一片土地上的灾难与毁灭。不忘勤俭节约精神，方可续写盛世荣光。

汉代王符于《潜夫论·浮侈》写到：“山林不能给野火，江海不能灌漏卮”。纵然经济再好，也是经不起挥霍的。如今受疫情的重创，各国互相限制粮食出口，在一定程度上冲击了我国的粮食消耗和储备。而我国作为进口粮食大户，深受其苦。加之极端天气造成粮食减产，即使我国可以实现自给自足，但是这波粮食冲击仍

给国人敲响了警钟。居安思危，戒奢以俭才是国人在粮食问题上应持有的态度。三国时期诸葛亮有言：“静以修身，俭以养德”。“竭泽而渔，而明年无鱼。”无论何事，都应有节制。若没有节制，无视规律，打破平衡，都将受到自然的惩罚。于人类而言，欲望应该成为前进的动力，而不是变成堕落的理由。秦国因秦二世横征暴敛，苛捐杂税，最终使秦国走向灭亡。决决华夏，云山苍苍，节约之风，山高水长。小草积蓄了一个冬天，将心血倾注在初春的嫩芽。蝉蛹经过十七年的等待，将心血倾注在夏日的纵情高歌。

我们新时代的新青年应当从现在开始，节约每一粒粮食，积累每一份力量，拥抱祖国的繁荣昌盛！



反奢倡俭诗二首

□史昕雨

(一)

粒米来非易，
应知耕稼难。
丰年需备馔，
荒岁少饥寒。
桌面无奢侈，
心中自理安。
人人兴节俭，
食者要光盘。

(二)

餐餐来不易，
粒粒汗珠连。
赤背追灼日，
光足蹬水田。
常思糠菜苦，
方懂乳粮甜。
节俭传家宝，
全民赞净盘。

倾听一粒米

□邱雅

叶上凝了晨露
风拂过金黄的稻浪
一粒粒稻谷碰撞
发出簌簌的声响
我与外婆走在田埂上
镰刀锋利稻禾被割得整齐
一粒米一滴汗水一轮烈日
一颗谷粒一个茧子一片泥泞
从种子到米饭需要多少努力
我站在稻田中倾听
汗滴落的声音



“粒粒皆辛苦”不仅仅是随便说说

□叶欢

同学以为，时代进步了，生活富裕了，勤俭节约过时了。因而生活中乱花钱，浪费饭菜等现象随处可见。每天饭点结束时，装着厨余垃圾的垃圾桶总能堆上好几桶！也许有同学认为，节约就是吝啬，就是贫穷。在过去的年代，人们忍受着饥饿，后来袁隆平先生的杂交水稻，提高了粮食产量。而随着时代的不断发展，很多人忘却了过去的节约精神，变得愈发攀比铺张浪费，其实不然，节约并不意味着吝啬，更不代表贫穷。

不过，值得欣慰的是倡导将盘中餐吃光喝净的“光盘”运动正在兴起，一些普通民众、餐饮业者、公益组织参与其中，学校也在举行着这样的活动。

相信，随着更多人加入，涓涓细流必能汇成珍视资源、反对浪费的潮流，从而在全社会形成厉行节约的良好风气。就像武汉餐饮协会提倡N-1点餐模式以及推出半份、小份菜的事情也吸引着大家的关注，一时之间关于杜绝浪费粮食现象以及节约粮食的话题不断增多。对于这一话题，网友们的态度意外的明确，纷纷支持此类倡议。这种现象不禁让人相信“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的观念正在深入人心！

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”。厉行节约，每个人都当从自身做起。光盘行动，从我们做起，杜绝浪费粮食！不能让“粒粒皆辛苦”只是随口说说而已！