



国家倡导节约粮食，这批素材不容错过

导 语

最近国家大力号召节约粮食，关于这个话题的作文，我们当然要有所准备。

素材君精心整理了一批这方面的素材，今天分享给大家。

大家可以收藏起来慢慢消化，保不准哪天在考场上就会用到。

名言警句

01. 君子以俭德辟难。——《周易》

(君子用俭朴的德行来避免灾难。)

02. 克勤于邦，克俭于家。——《尚书》

(在国家事业上要勤勉，在家庭生活上要节俭。)

03. 强本而节用，则天不能贫。——《荀子》

(在加强生产的同时节约用度，老天也无法让你贫穷。)

04. 静以修身，俭以养德。——诸葛亮

(靠宁静来修养身心，靠节俭来培养品德。)

05. 俭开福源，奢起贫兆。——《魏书》

(节俭是福气的源头，奢侈是贫穷的先兆。)

06. 一饱之需，何必八珍九鼎？七尺之躯，安用千门万户？——《史记》

(饭菜能吃饱就行，没必要太过丰盛；屋子能住下人就行，没必要豪宅大院。)

07. 历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。——唐·李商隐《咏史》

08. 奢者狼藉俭者安，一凶一吉在眼前。——唐·白居易《草茫茫》

(狼藉，形容困厄、窘迫。奢侈的人容易陷入困厄，节俭的人可以长保平安，二者吉凶的对比就在眼前。)

09. 由俭入奢易，由奢入俭难。——宋·司马光《训俭示康》

10. 有德者皆由俭来也。——宋·司马光《训俭示康》

11. 口腹之欲，何穷之有？每加节俭，亦是惜福延寿之道。——宋·苏轼

(口腹之欲没有穷尽，懂得节制才能惜福延寿。)

12. 制俗以俭，其弊为奢。——宋·王安石

(要通过节俭来整治民风，而奢侈是一种社会弊端。)

13. 惟俭养德，惟侈荡心。——《明通鉴》



(节俭能修养品德, 奢侈会败坏心性。)

14. 凡不能俭于己者, 必妄取于人。——魏禧[明末清初散文家]

(凡是不肯节俭的人, 一定会从别人那里乱拿东西。)

15. 一粥一饭, 当思来处不易, 半丝半缕, 恒念物力维艰。——《朱子家训》

16. 俭以寡营可以立身, 俭以善施可以济人。——《古今图书集成·家范典》

(寡营, 意思是欲望少, 不为个人钻营谋划。节俭并减少欲望可以自立于世, 节俭并乐善好施可以帮助他人。)

17. 俭则约, 约则百善俱兴; 侈则肆, 肆则百恶俱纵。——《格言联璧》

(节俭的人有节制, 有节制的人也会有各种好的品行; 奢侈的人容易放肆, 放肆的人 would 做出各种恶行。)

18. 惟俭可以惜福, 惟俭可以养廉。——钱泳[清代诗人]

(只有节俭可以珍惜、保有福气, 只有节俭可以培养廉洁的品行。)

19. 一粒米, 千滴汗, 粒粒粮食汗珠换。——中国谚语

20. 节约便士, 英镑自来。——英国谚语

21. 节俭本身就是一宗财产。——英国谚语

22. 奢侈是民族衰弱的起点。——古巴谚语

23. 节省下来多少, 就是得到多少。——丹麦谚语

24. 谁控制了粮食, 谁就控制了人类。——基辛格[美国前国务卿]

25. 我始终相信, 内心生活更严肃的人, 外表生活也会更朴素。在一个奢华浪费的年代, 我希望能向世界表明, 人类真正需要的东西是非常少的。——海明威《真实的高贵》

人物素材

01. 苏东坡: 口腹之欲, 何穷之有?

大家都知道苏东坡是美食家, 著名的“东坡肉”就是由他发明的。

但是喜欢美食不一定要铺张浪费, 东坡先生好吃, 但吃得很节制。

他曾在给友人的信中写道: “口腹之欲, 何穷之有? 每加节俭, 亦是惜福延寿之道。”(口腹之欲没有穷尽, 懂得节制才能惜福延寿。)

当他因“乌台诗案”被贬到黄州时, 生活十分窘迫。他绞尽脑汁, 精打细算: 每月初一, 取出这个月的生活费, 把它们分为 30 串, 挂在屋梁上。每天早上挑下一串来使用, 如果有剩余就放进一个大竹筒里, 用来招待客人。就是这样节俭度日, 苏轼依然把日子过得有滋有味。

正是因为习惯了俭朴的生活, 苏轼才能坦然面对人生的起落, 才能拥有“一蓑烟雨任平生”



的旷达胸怀。

02. 范仲淹: 惟能忍穷, 故得免祸。

范仲淹从小家境贫寒, 他在应天书院读书时, 一位同窗好友见他的伙食太差, 便让家人送饭时多捎上一份, 准备赠与范仲淹。

范仲淹再三婉拒: “我多年吃粥已经习惯了, 如果骤然吃上你送来的美味佳肴, 以后就再也吃不下粥了, 那怎么能行呢?”

范仲淹从小就明白一个道理, “由俭入奢易, 由奢入俭难。”

到他儿子范纯仁结婚时, 范仲淹已经身居高位, 经济相当宽裕了, 但是当他听说儿子想用锦罗绸缎作为婚房的装饰, 立即把他喊来训话:

“吾家素清俭, 安能以罗绮帷幔坏吾家法, 若将帷幔带入家门, 吾将当众焚之于庭。”

其节俭的家风可见一斑。

范仲淹在晚年回顾自己的一生时, 曾经留下一句话: “老夫平生屡经风波, 惟能忍穷, 故得免祸。”

这句话值得我们每个人仔细品味。

03. “一品宰相” 曾国藩

曾国藩是晚清重臣, 一度功高震主, 权倾天下, 但他的起居生活却非常俭朴。

老外戈登描述他与曾国藩会面的情景: “穿着陈旧, 衣服打皱, 上面油渍斑斑。”

名震天下的总督却活得如此清苦, 恐怕大清天下找不到第二个了。

吃饭上, 曾国藩亦不讲究, 简单至极。

通常他每顿饭只有一个菜, “决不多设, 虽身为将相, 而自奉之啬, 无殊寒素。”

因为每餐只享用饭一碗、菜一品, 当时人们戏称他为 “一品宰相”。

为提倡节俭, 教育家人, 曾国藩于大堂上亲书一联: “惜食惜衣, 不惟惜时兼惜福; 求名求利, 但知求己不求人。”

04. “抠门” 的盖茨

比尔·盖茨 31 岁便成为世界首富, 我们都知道他富可敌国, 却不知道他过日子有多抠门。

一次, 盖茨和一位朋友同车前往希尔顿饭店开会, 由于去迟了, 以至于找不到车位。

朋友建议他把车停在贵宾车位, “噢, 这可要花 12 美元, 可不是个好价钱。” 盖茨不同意。

朋友要替他出这个钱, 盖茨依然不同意, 他觉得饭店这是 “超值收费”。

最后, 他们费了好大劲终于把车停到了普通停车区。

但就是如此 “抠门” 的盖茨, 在慈善事业上却非常慷慨。他和妻子梅琳达捐赠了超过 240



亿美元,用来支持全球医疗和教育事业。

每个人都有“抠门”的时候,也都有“慷慨”的一面。

什么时候“抠门”,什么时候“慷慨”,取决于一个人的价值观,反映了一个人的道德修养和思想境界。

05. 华人首富和两片西红柿

李嘉诚是华人首富,但他在生活中却非常节俭,能省则省。

有钱人的手表是一种身份的象征,动辄几万几十万。有谁能想到李嘉诚的手表只值 3000 港币,是一款西铁城的太阳能手表。他觉得这款表走时很准,很好用,很爱惜。

一次,李嘉诚在澳门参加一个招待会,当宴会快结束的时候,有人看到这么一个细节:

李嘉诚面前的盘子里还剩下两片西红柿,他笑着招呼身边的助手,助手轻步上前,两个人一人一片把西红柿分着吃了。

这两小小的两片西红柿,折射出李嘉诚勤俭节约的品格。在他看来,即使是不起眼的小物件,也不能因浪费而抹杀了它存在的意义。

“不能浪费”,这简单的四个字,是李嘉诚先生一生坚持的财富观。

06. 清贫度日的“百校之父”

田家炳,香港著名企业家,他因资助教育而为国人所熟知。

在中国大陆,以“田家炳”命名的学校或学院遍及所有省级行政区,他因此被誉为“中国百校之父”。

动辄捐款几百万、几千万元的田家炳,在香港却过着堪称清贫的生活。

他没有自己的私家车,乘坐地铁、走路上下班。

出门住酒店,他都要自带肥皂,因为他觉得“用了酒店的肥皂,用不完很浪费。”

外出吃饭,他只要一杯清水,不喝饮料。一位香港记者问他为什么,他回答道,“全港七百万人,若每人少开一罐饮料,就能省下七百万个罐。”

田先生一直持这样的理念:资助教育是把钱用在最有用的地方,其意义远胜于个人享受或者留给后辈子孙。

07. 捐款一千多万的清华教授

2012 年 2 月,处于癌症晚期的清华大学教授赵家和,捐出毕生积蓄 1400 余万元,设立基金,资助贫困地区的学生。

赵教授没有创办过企业,也没有转让过专利,他的钱都是一分一分省出来的。

1998 年,退休后的赵家和应邀去美国讲学,收入不菲,但赵教授却规定全家每月只能用 100



美元的生活费。

家人去超市采购食物时,只敢挑最便宜的鸡腿和法棍面包,买衣服时,甚至会拣一美元的化纤毛衣,吃一顿中式自助餐,就是全家人最奢侈的享受。

就这样,三年以后,赵家和带着省吃俭用积攒下的 20 万美元回到国内。

他把这“第一桶金”交给搞金融的学生打理,把后来的讲学所得也陆续补充进去,这笔钱越积越多。

资金积累到 500 万时,他开始有计划地资助贫困学生,临终前,他把钱一分不剩地捐了出去。

《晏子春秋》中说:“薄于身而厚于民,约于身而广于世。”这句话是赵家和教授一生最好的写照。

事例素材

01. 舌尖上的浪费

据统计,中国人每年在餐桌上浪费的粮食价值 2000 亿元,被倒掉的食物相当于 2 亿多人一年的口粮。与此形成鲜明对比的是,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”触目惊心,令人痛心。

02. 吃完一道再上一道

在澳大利亚,小型公务聚餐基本都是“份饭”,而大型聚餐靠服务生“适时”地提供每道餐品,上一道没吃完就不会上下一道,因此很少有食物浪费。

03. 浪费食物要罚款

德国被认为是处罚餐厅浪费最严厉的国家。无论自助餐还是点餐,都不能浪费,一旦发现有人浪费,任何人都可向相关机构举报,工作人员会立即赶到,按规定罚款。人民日报曾经报道:一行中国人在德国一家餐厅用餐后,由于桌上剩了 1/3 的饭菜,被罚款 50 马克。餐厅工作人员解释道,虽然吃饭花的是你自己的钱,但资源是社会的,谁都没有理由浪费。

04. “最大份炒饭”挑战吉尼斯纪录失败

2015 年 10 月 23 日,在江苏扬州,一份总重量 4000 多公斤的扬州炒饭成功打破吉尼斯世界纪录。然而,三天之后,吉尼斯世界纪录官方机构却宣布该纪录无效。原来,挑战成功后,一部分炒饭被送到养殖场做了饲料。而吉尼斯世界纪录对此有严格规定:用于挑战的食品最终必须为民众食用,不得有任何浪费。

此举随即引发网友吐槽,主办方的行为遭到了大家的一致谴责。在我们这样一个经历过三年自然灾害的国度,粮食被赋予了特殊的感情色彩,“浪费粮食可耻”的观念早已深入人心。

“炒饭喂猪”活动挑战的不是吉尼斯世界纪录,而是公众情感和公序良俗,它被官方机构否



认, 受到公众谴责, 都是咎由自取。

精彩语段

01. 只有以敬畏之心对待食物, 才能品味出每一粒米的香甜!
02. 要养成剩菜打包的习惯, 不让盛宴变“剩”宴, 因为粮食来之不易, 源自天地“粮”心。
03. 锅清、碗清、盘清, 是对食物的尊重, 更是对劳动者的尊重。
04. 如果说“舌尖上的中国”展现了中华饮食文化之博大精深, 那么“舌尖上的浪费”则呈现了一种丑陋的饮食观, 它是对食物的亵渎。
05. 节约粮食看起来只是个人的小事, 但乘以 14 亿人口, 就是天大的国事。
06. 节约粮食, 不仅是对社会资源的珍视, 也是对他人劳动成果的尊重, 还是对大自然馈赠的感恩。
07. 厉行节约、反对浪费, 我们不得不正视“两个中国”: 一个是跨越发展、越来越富足的中国, 一个是依然有大量困难群众的中国; 一个是克勤克俭奋斗前行的中国, 一个是惰性滋长耽于享乐的中国。如果能看到这“两个中国”, 你就明白了大力倡导节俭之风的时代意义。
08. 要杜绝“舌尖上的浪费”, 离不开每个个体“起而行之”。我们要从自己做起, 从一粥一饭省起, 真正走向“关心粮食和蔬菜”的诗意栖居。