

R人生感悟

enshengganwu

最好的余生是身体无病

□龙建雄

单位每年分批为大家检查一次身体,你可以全面按流程进行应检项,也可以提出加做付费项目。体检按年龄层次安排相应的项目,大概以五岁年龄差划分一个层级,年长一些的人需要体检的项目相对多一些,几乎要跑遍整栋体检大楼。

每回去体检,心里既有一些兴奋,也有一点忐忑,不安的因素来源于自己平常没有足够的自律,没什么事熬一夜呀,遇到喜欢的食物就管不住自己的嘴呀,身材有向“油腻大叔”一步步靠拢的趋势。所以,走到体检的各个科室门口时,就像是一个做错事的小学生在等待老师宣判对与错。

我对“医生的话不可全信”这样的说辞不苟同。医者仁心,五年前我听从医生的话成功戒除了烟瘾,这次医生很关切地告诉我“要少喝酒”,我问这个有标准吗?医生说,你的酒量如果是二两,你就每天不要超过这个量,如此一来,我想你还可以健康喝酒好多年。我满怀喜悦地答应了医生。

一套完整的检查流程下来,医生们没有给我“特别”的叮嘱,体检报告也显示,被大伙调侃的“三高”都在正常范围之内,我的心情片刻间便乐开了花。冬日的午后阳光懒洋洋,我围着体检医院里的一面湖水转悠了两圈,湖水碧蓝,在微风之下波光粼粼。一次身体检查结果不代表可以一生永逸,它只不过证

明了你目前的状态一切尚好,就如这平静的湖水,无风,它水平如镜;微风,它细波如鳞;而大风来时,它肯定风起浪涌、狂涛怒吼。

每个人的身体犹如一部机器,需要定期保养,需要适时更换机油,甚至有时候也要“打打蜡、抛抛光”,使我们身心时刻保持着旺盛的生命力。一个人,体格健康、心地阳光、温文尔雅、有社会良知,这些都是地位或财富无法取代的优势。

一代名医孙思邈说过:“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病。”医未病之病,提示我们经常做体检,“未雨绸缪”“防患于未然”;治疗“欲病之病”和“已病之病”那就更加重要和紧迫,那种已经有状



况而拖延,甚至寄望于身体自愈的方式实在不可取。

身体病痛对谁都一样,它不会因为你是富人、穷人、达官贵人、市井小民而有所偏袒,正所谓宁可做健康的乞丐,也比做病恹恹的国王要快活得多。

最好的

余生是身体无病、心中无事、有人可爱,你要真切地明白,即便你在外面是一棵非常不起眼的小草,在自己的小家那可是顶天立地的大树。

R人生百味

enshengbaiwei

你在职场第几层

□王磊

高宁在一家电脑公司做库房管理。不过,这份工作每天只是不停地搬运货物,清点库房,上班不到半个月,他就坚持不下去了。

他找到当初将他招聘来的经理,说出了自己的想法。

经理劝他:“职场好比是高楼,大家按照工作能力由低到高的顺序,站在不同的楼层里,职场里的人分为人力、人手、人才、人物。所谓人力,只需要你在工作中卖力气就足够了;而人手,则需要你熟悉掌握工作,能应付突发事件;人才则需要你头脑灵活,能够在工作中提出创造性的方案;而人物就需要八面玲珑,用自己特有的方式为公司做出比较大的贡献。”经理说到这里问高宁,“年轻人,你在职场第几层?”

那天晚上,高宁想着经理的话辗转反侧。第二天,高宁回到了自己的工作岗位,认真地做起了工作。

从那以后,他每天搬运完货物之后,还仔细地清点产品,这样一来,大大地提高了工作效率。

工人们和主管对他的好评传到了经理的耳朵里。经理便将他调到办公室,专门负责产品的保管和运输。

高宁发现,公司业务量大,经常有几个客户一起找上门

来,把人力不足的保修人员忙得满头大汗。

高宁看在眼里,心中就有了打算。此后他每天利用业余时间学习电脑的修理知识。慢慢地,他就能帮着保修部门修理电脑了。

转眼之间,半年过去了。一天午后,高宁偶然发现一个客户遗落在公司里的钱包。他连忙按照钱包里的名片和对方取得了联系,对方是一所高校的研究生,特意请高宁吃了顿饭。

高宁听他说很多研究生想买电脑。他立即敏感地意识到这是个机会,于是给研究生留了名片。

不久,通过他,高宁卖掉了一大批电脑,加上优质的售后服务,他的名声很快就传开了。公司高层又将他调去做市场开发。

由于高宁平日真诚待人,所以,他的客户都和他成了朋友,还会把高宁推荐给身边人。这些朋友既是他的潜在客户,又是他免费的广告宣传员。在短短一年的时间里,高宁就成了公司里的销售明星,并被任命为副经理。

庆功会上,高宁恭恭敬敬地敬了经理一杯酒,他只说了一句话:“感谢您当初的教诲,如果没有您,我可能一辈子都在职场最底层。”



F凡人一叶

anrenyiye

没事你多撒撒娇

□栗溪的冰

中午,听到同事刘姐打电话,说:“妈,我这几天好想好吃您蒸的双色鱼头,可怎么办啊?”过一会儿,又说:“您给我送过来?妈,我口水都流下来了……明天周末,您在电话里教我做吧,您的宝贝女儿也要学得像您那么能干不是……”声音娇嗲,像撒娇的孩童。我们忍不住笑起来。

刘姐挂了电话,看看我们,自己也笑了,说:“我现在隔三差五就跟我爸妈撒撒娇,效果很好呢。”

原来,这两年来,刘姐母亲身体出现一些小问题,一会儿说胸闷,一会儿说腹胀,一会儿又说头沉沉的,刘姐带她到医院检查,做全身体检,没问题,身体素质很好。可没过几天,母亲的各种小毛病又犯了。刘姐对父母十分孝顺,把老人当成小孩一样呵护着。可现在,面对母亲身体里莫名其妙的病症,她不知所措。只好每天左叮嘱右叮嘱,饮食如何搭配,该怎么健身,药怎样吃,等等。

有一天,刘姐在商场休息区给母亲打电话,也像平时

那样不厌其烦地叮嘱。挂电话后旁边的一位阿姨笑着说:“孩子,是给妈妈打电话吧?其实,比起你刚才说的这些叮嘱,你妈妈也许更需要你撒个娇,像小时候那样。”刘姐愣住了,撒娇?自己都快40岁了,平时即便遇到困难,也不敢在父母这诉苦,更别说撒娇了,生怕他们看出自己不够强大,从而导致没有安全感。

阿姨看出了她的疑惑,说:“我之前也跟你一样,以为子女无微不至的呵护我就会幸福。他们把我当成小孩,偶尔几次我觉得开心,因为儿女孝顺,能干,我放心。可时间一长,我发现自己变成了一个‘废人’,很没有存在感,似乎就是等着死亡来带我走。我孙女爱撒娇,她每次到我这来,跟我撒撒娇,我发现这时我特别开心,觉得面对那一张撒娇的脸,自己才真正是长辈。我女儿可能也看出这一点了,便也经常到我这来撒撒娇,我发现我反而年轻了。”

就在这时,一位女士来了,看到阿姨,撒娇着:“妈妈,您怎

么不陪我逛呀,我一个人逛一点意思也没有。”老人脸上笑开了花:“好好好,我陪你逛。那你等下试衣服时可别说我眼光不好啊。”“怎么会呢,我妈眼光最好了!”说着,母女俩勾着肩甜甜蜜蜜地走了。

从那以后,刘姐便尝试着到父母面前撒娇,效果果然不错。每次她一撒娇,父母便笑得特别单纯,那种开心和满足,完全发自内心,出自天性。

后来,刘姐便规定自己每两天至少要向父母撒一次娇,没想到,这样一段时间后,母亲身体的那些小毛病竟然消失了,每天开心愉悦得很。有时还满足地对其他老人说:“你看看,撒娇电话又来了,没办法,孩子永远长不大啊。”说着,脸上的笑容像春光一般荡漾开来。

是啊,我们一撒娇,父母便会觉得自己还年轻,我们的示弱,衬托着父母的强大,给他们自信心,让他们回到年轻时的心态,也许真的比保健品有用。