

N 耐人寻味

airenxunwei

强健身体,是应对生活的底气

□夏暖风曦

1
听过这样一句话:“运动是不会让人后悔的投资,当你开始爱上运动,健康也会爱上你。”
君姨退休后回到乡下居住。她每天早上6点就起床,先绕着附近的山道跑一圈,然后回家做早餐,开始一天的生活。到了太阳落山前,她又会出门绕着山慢跑一圈,就这样坚持了好几年,如今年近六十的她,看上去依然像三十岁的样子。我问她为什么这么爱运动,她说:“年轻时生过一场大

病,惜命。每天运动,才能让心里更踏实一点。”
身体是幸福生活的基础。如果人生是一串数字,身体是最前面那个1,钱财、名利都是后面的0。一旦没有了1,再多0也没有意义。喜欢运动的人,大多有更健康的身體和更强健的体魄。好好运动,强健身体,是一个人对生活的底气。
2
运动不仅能锻炼身体,还会让人的心情变得舒畅,拥有更多的幸福感和治愈力。
前段时间刷手机,看到一个朋友的消息。年轻的时

候,她曾经取得过很大的成功,却在十年前遭遇重大挫折,一度变得抑郁、肥胖,不敢与人交谈。如今再见,发现她已经爱上了健身,不仅身材恢复了健美,精神面貌也焕然一新,时常分享自己跑步、锻炼的日常。
不知你是否发现,那些爱运动的人,好像都比较乐观。他们很少会为什么事而烦恼,也很少会陷入情绪的低谷。运动并不能帮我们解决实际遇到的问题,但它可以给人释放坏情绪的方法,让人拥有更加积极的心态。试想一下,让汗水带走阴霾的心情,整个人的状态是不

是也会更加积极?
3
运动的过程,也是修炼内心的过程。在看似枯燥的重复中,你可以养成良好的习惯,战胜自己的弱点。
曾读过一个故事。一对父母很担心自己的孩子,他胆小懦弱,不敢和同伴主动说话。老师建议家长带孩子去学跆拳道,平时多跑步。一年之后,这个孩子就在不知不觉中变得阳刚起来,胆子也大了。究其原因,一是孩子在运动中增强了体格和自信,二是经过了摔打,孩子的意志力更坚韧,能吃苦、不

畏畏缩缩了。
运动,能带来更强大的心态。长期运动的人,大多善于控制情绪,能够忍受煎熬;目标清晰,专注力强;不纠缠过往,不惧怕失败。
听过这样一句话:“如果你想要发怒,那便在跑步中向前冲吧。”运动,是解决烦恼、拥抱生活和自我改变的一味良药。去运动吧,你现在运动时流的每一滴汗,都不会辜负未来的你。



F 非常感受

eichangganshou

看好碗,再倒水

□宋贞渊

父亲每次来首尔,我和妹妹都会到机场去接。陪着父亲前往位于汝矣岛的路上,我们会向他汇报一下近况,就像在开一个简单的发布会。
要在女儿家住上几天,父亲大概也想事先了解一下情况,所以他很喜欢在车里和我们聊一聊。
妹妹先说完后,我开始讲最近的烦心事。我抱怨儿子已经是中学生了,本来希望他能好好上课外班,但是他一天绝不肯去超过一个的地方,令我很生气。
“他放学后要先睡一会儿,吃点儿零食再去课外班,既然去了,把英语和数学都上了多好,但他说一天只能上一科。我再怎么劝也不行,难道是青春期到了吗?”
父亲只是静静地听着。
“也没法强迫他。小学低年级的时候他不愿做卷子,我硬让他做,但做到第三天的时候,他说讨厌这种重复练习的方式,实在学不下去。我说已经交了一个月的钱,就学一个月吧,结果他做题的时

候居然呕吐起来。这孩子真是没办法强迫,他这个年纪正是应该好好学习的时候……”
一直默默听我讲的父亲突然说道:“现在不是才初一吗?”“是啊。”
“初中生的碗只有这么大,你却想像瀑布一样往里倒水,他能盛住吗?”这句话的意思,我马上就领会了。碗小,却把水管拧得“哗哗”地往里注水,水就只能往外流。
“青春期的时候碗很小,如果一下子灌得太多,就只能往外漏。”
父亲还说:“如果拼命倒水,有的碗还会碎掉。”这句话深深地触动了我。
聊其他事情的时候,父亲常常言简意赅,但只要说到孩子,父亲总会比平常听得认真,一定要讲到我明白为止。
从父亲的话中可以想象到,在抚养我们的过程中,他等待、忍耐了多少次。我也明白了父亲一直在默默地守望着笨拙的我,他知道我的碗小,需要等待。

F 非常男女

eichangnannv



最后的旅行

□李 谦

他是个搞设计的工程师,她是中学毕业班的班主任,两人都错过了恋爱的最佳季节,后来经人介绍而相识。
没有惊天动地的过程,只有平平淡淡地相处,自自然然地结婚。
婚后第三天,他就跑到单位加班,为了赶设计,他彻夜拼命,连续几天几夜不回家,忙于工作的她,也经常晚归。为了各自的事业,他俩就像两个陀螺,在各自的轨道上高速旋转着。
送走了毕业班,清闲了的她开始重新审视自己的生活,审视自己的婚姻,她开始迷茫,不知道自己在他心里有多重,她似乎不记得他

说过爱她。
一天,他问他是否爱她,他说当然爱,不然怎么会结婚。她问他怎么不说爱,他说不知如何表达。
她拿出了写好的离婚协议,他愣了一下,随即轻声说:“那我们去旅行吧,结婚的蜜月我都没陪你,我亏欠你太多了。”
他们去了奇峰异石的张家界。飘雨的天气和他们阴郁的心情一样。走在盘旋的山道上,她发现他总是走在外侧,她问他为什么,他说路太滑怕外侧的栅栏不牢,她一不小心会跌倒。
她的心忽然感到了温暖,回家就把那份离婚协议撕掉了。
很多时候,爱是埋在心底的,尤其是婚姻中的爱,平平淡淡,说不出感觉,但是真实存在。

Z 哲理小品

helixiaopin

为心找到方向

□孙丽丽

一天,我同一位作家朋友闲聊,一句话勾起他对往事的回忆。他说自己做过工人,任职过政府秘书,从事过媒体职业……不过心底总有一个文学梦。他说梦想无论高远与否,最重要的是让心找到一个可以奔走的方向,沿着这个方向一直走下去,就是美好圆润的人生。
心理学家做过一个实验:把一只小白鼠放到一个大水池中,是它游泳能力可及的范围。小白鼠落入水中后,并没有挣扎,四处乱游,而是不动,发出叽叽的叫声,让声音传到水池边沿,然后反射到鼠须边。它能透过反射的信息确定近岸的最佳方向,然后不慌不忙地朝着目的地游去,很快就游到岸边。
接着,实验者把小白鼠的胡须剪掉,再放入水池中,由于失去胡须这个“雷达”,它探测不到方向,

急得乱转圈,最终淹死在水里。
哈佛大学有一个关于目标对人生影响的调查:一群条件差不多的年轻人中90%的人没有目标;6%的人有目标但模糊;只有4%的人有比较清晰、明确的目标。
20年后,这4%的人所拥有的财富超过96%的人总和。调查发现,那96%没有清晰目标的人忙忙碌碌,一辈子都在直接或间接地帮助那4%有明确目标的人实现他们的目标。可见,目标对人生有多么大的导向作用。
如果一个人没有活着的方向,即使衣食无忧,还是会感觉寂寞、无聊。要开创自己不一样的人生,必须选定适合自己的方向,持之以恒地努力。
寻找到属于自己的方向,就像为心灵打开了一扇窗,透进来的阳光,能把整个人生都照亮。



遗失声明

菏泽市牡丹区酷尚麦都娱乐有限公司(编号:3717020040693)的行政章丢失,声明作废。
李腾购买的绿地新都汇8栋1单元05001号房房屋合同丢失,合同编号:HZZ20200420200,金额:689689元,现声明作废。
徐剑(身份证号:372924198006100013)、王燕(372924197707223062)的房屋他项权证丢失,成房他证成武字第2016-053,声明作废。
许学平(身份证号:372924196702101811)的房屋他项权证丢失,成房他证成武字第2016-054,声明作废。
黄新春(身份证号:372924197805250013)的房屋所有权证丢失,成房权证成武字第田集12085号,声明作废。
许学龙(身份证号:372924198805221815)的房屋所有权证丢失,成房权证成武字第田集12081号,声明作废。