

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。”

身体是幸福生活的一  
部分。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  
康的身体和更强健的体魄。  
好好运动,强健身体,是一个  
人应对生活的底气。

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。他们很少会因为事而  
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 非常男女  
eichangnannv

## 最后的旅行

□李 谦



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  
家的路上,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,就学上一  
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  
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。

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,很快即  
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  
房屋所有权证丢失,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)  
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)  
房屋所有权证丢失,成 房权证 成武字第田集  
12081号,声明作废。