

Y 有此一说
ouciyishuo

劳动,就是养生

□王晓阳

父亲是一个普通的农民,今年七十五岁,没有大肚腩,也没有三高,说话大嗓门,精气神十足。有人询问缘由,父亲笑着说:“没啥秘诀,要说有的话,就是热爱劳动!”

父亲一生勤劳,从年轻时候起就养成早睡早起的习惯,很少熬夜。记得盛夏抢收时,为了不浪费清晨的那丝丝清凉,父亲总是催着全家天刚擦黑就睡觉,第二天还亮就摸索着起床,抢收小麦,待到日上中天,热浪袭人时,农事已经收工。我很庆幸有这样一位父亲,教会我趋利避害的生活技巧。现在许多年轻人喜欢熬夜打游戏,吃夜宵,看似利用了时间,实际上损害了健康。

“劳动就是健身。”父亲每天都要到田间地头劳作,浇水、施肥、杀虫,一道工序做下来,仿佛一

位艺术家在田野中纺织着一地锦绣。劳作累了,他喜欢坐在田埂上,看一垄垄绿苗在风中摇摆,听禾苗喝水的欢歌,闻空气中的草木清香。陶渊明诗云:“晨兴理荒秽,带月荷锄归。”写的是一个浪漫的田园生活,与父亲的心境是相似的,只不过是陶渊明以诗写劳作,而父亲是以劳作写诗。置身于天然氧吧,父亲挥汗如雨,强健身体也收获绿色的诗句和幸福的感觉。

高尔基说:“劳动是世界上一切欢乐和一切美好事情的源泉。”不错的,劳动锻炼了四肢,开发了大脑,让人劳动之后一身轻松,这和在健身房锻炼效果是一样的。而且在大自然中劳动,呼吸着清新空气,沐浴着明媚阳光,用父亲的话说:“比健身好上十倍。”

“劳动是个宝,一生

不能少。”父亲从事过制砖、建筑工等工作,做得最多的是农事。他还帮我带过孩子,我本想让他安养天年,他却一口回绝我。他说,双手不做事,心里就发痒,总是抢着拖地、买菜、择菜。后回到老家,又挥锹抡镐,开辟“百菜园”,种上各种各样的时蔬,自己吃不完,每次进城都是一袋袋地送过来。父亲说:“我种的菜没有打农药,施的肥是绿色有机肥,是真正的绿色食品,你们尽管吃啊!”说完,他脸上绽放出笑容,有一种自豪感,也有一种因付出而收获的欣慰感!

“春种一粒粟,秋收万颗子。”劳动是最美的,创造财富,也保持健康。父亲在人生的道路上,一边劳动,一边养生,安宁、幸福、快乐,恰似一朵饱经风霜的向日葵!



R 人生百味
enshengbaiwei

能做事的人

□绿化树

电动车骑得久了,皮革车座难免会有磨损,甚至会有破洞。下雨天,若骑在车座破洞的电动车上,会渗一裤子水,给骑车人带来很多麻烦。于是,有人干起这样的活儿:把电动车车座的破洞补上。

在深圳市龙华区就有个专门给电动车车座“补窟窿”的人。他每天拿着皮革贴,满大街寻找车座有窟窿的电动车,补好车座后,再

贴上一张收款二维码,上面写着:“车座已给您补好,扫码支付,金额您随意。”

等他忙完一天回家,打开手机,发现不断有人付款,收款金额3元、5元、10元不等。当然,有人只留言“谢谢”二字。第一天他共收到184元。第二天,他收款562元,刨去皮革贴的成本和乘地铁的费用,他挣了大概500元。他一看,做这个事儿有门儿。于是,一个

新的生计就这么找到了。这个人37岁,原来开工厂,后来工厂倒闭,他为此次欠200万元的债。如今他又找到了重启人生的钥匙。这是我从罗振宇“时间的朋友”跨年演讲中听来的故事。我相信,这个故事会激励很多人。处于人生低谷,还能乐观积极地重新挖掘自己的潜力,重新再来,这是一个“能做事的人”应该有的样子。

J 精粹短文
ingcuiduanwen

删繁就简

□马德

桌子上不要放超过三样东西,否则,就会显得凌乱。这是我与书桌交往几十年后得出的一条“治桌”方略。

这样也容易打理。譬如擦一次桌子,你只要挪动这三样东西就足够。就像我的书桌,只需挪动一笔记本电脑、一鼠标以及一盖碗茶杯。

以前,总认为书桌没必要太勤快地收拾,这是为自己的懒散准备了很好的台阶来下。后来发现,桌子容易收拾的时候,自己也没有想

象的那么懒散。

不会做减法,1000平方米的房子也觉杂乱;懂得删繁就简,几十平方米的屋子也会井井有条。人生好多事也是这样,少跟一些不喜欢的人往来,该疏远就疏远,少做一些没必要应酬,该断就断,你就不会有那么多的烦恼。简单生活,别担心做减法会有很多损失,减掉不需要的,才能更好地把握那些重要的。生活的好多结果,没有你想象的那么不堪。

R 人生感悟
enshengganwu

生活小乐趣

□刘万祥



常出门走走,去乡间田野感受大自然的美好,既能舒缓我们的身心,还能为生活增添小乐趣。

虽然每天都是朝起夕落,看似平淡,但每天的内容绝不是完全一样的,而生活的小乐趣就藏在每一天的具体寻常小事里,释放着正能量。只要我们保持想象力、好奇心,善于观察,勤于寻找,精于捕捉,每一个日子都可以有快乐幸福的瞬间。

有位名人曾说:生活乐趣的大小,取决于你对生活的关心程度。所以,不要粗线条地生活着,对周围的小美好视而不见、听而不闻。小乐趣如同灯和明月,照亮着我们生活中的日暮天黑。用找寻小乐趣去点缀平凡日子,其实是在帮助自己。即使面对一地鸡毛的琐碎,也依然能够看到明媚的阳光。

不要太计较那些结果和收获,那些都是小乐趣的附属品,不妨多看重过程,乐在过程,让内心踏实,珍惜所有,并更加喜欢自己、认同自己。

一个人内心常常冒出小乐趣,可以让生活更加多姿多彩。有趣味应该是一种生活的态度,但生活的小乐趣是无法靠姿态摆出来的。真正的小乐趣来自心灵深处,不同的心灵有着不同的有趣之处,表现形式也会不同,比如我,追求的一定是“天然去雕饰”、让我感觉舒适自在的那种。生活需要有自信、豁达存在,要以积极乐观的心态,在每一天里、每一件事上去感知微小的愉悦,从而焕发出快乐的气息。

我们还可以试着主动从平常事中挖掘其内在的价值和对生活的意义,不断输入正向思考、正向反馈,并且不断坚持和积累,会发现生活是如此美好,我们的认真和在乎不会徒劳。

当感到生活乏味时,我们可以通过一些兴趣爱好、阅读出游,为日子添上一点点色彩,让它变得有滋有味。

小乐趣就在身边,努力地把生活调到自己喜欢的频道,让每一天都藏着小乐趣,可算是对努力生活的一大褒奖!

遗失声明

吕长明的房屋征收产权调换协议书及房屋征收产权调换补充协议书丢失,丈量编号:14-30,档案号:

397,声明作废。

鲁(2021)菏泽市不动产权第0051454号丢失,声明作废。