



如山的父爱

任瑞俊

父亲，是一本我终身无法读完的名著；父爱，是一片我永远也飞不出的天空；父爱是一首诗，每行文字都那么朴素、通俗而富含哲理，细细品味，才能体会到他的博大、优雅。伴随着子女的成长与成熟，才渐渐明白了父爱的价值。

提到父亲，总会令我想到伟岸的山、荒原的树、无际的海。即使父亲的脊梁不再挺拔，他依然是家庭最有力的支撑。父亲的一生很不容易。父亲年幼丧父，兄弟四个，是奶奶含辛茹苦，勒紧腰带把他们拉扯大，家境的不易使他过早尝尽了生活的酸甜苦辣。父亲当兵回来后，把这个家庭支撑了起来，把天空的阴霾一扫而尽，天空重新呈现出蔚蓝的颜色，照射出五彩缤纷的霞光。

当我咿呀学语时，父亲的声音是一首首启迪我智慧的歌谣。当我到了

情感萌动的季节，是父亲的青春故事启迪着我。父亲是一个很有胸怀、深度、博爱的人。他时常告诫我们，要老实做人，良心做事。他默默地工作，从不抱怨什么，独自承受着来自社会和家庭的重担。他有一个很好的习惯，就是看书读报。他在用自己的言行，教给我们知识和做人的道理、社会的责任。那时只要有空，我们经常围坐在他的身边，听他讲故事，享受他的童年，敬仰着他乐于助人的精神，品味着他对于地位和金钱的淡定。他正是用自己的言行，告诉子女们做人要真诚，待人要诚恳。要学会忍让、宽容，做一个坚强、自信的人。

父亲是一部书，让我读到了真、善、美、责任；父亲是一盏灯，指引着我迈向光明；父亲是一片绿洲，在沙漠中，激励着我永远奔向希望；父亲是一座大山，在孤独中，给予了我坚

实的臂膀；回望你的背影，我感受到了坚韧；抚摸你的双手，我感受到了艰辛；不知不觉你鬓角露出了白发，不声不响你眼角上添了皱纹；时光时光慢些吧，不要再让父亲变老了；我愿用我一切，换父亲岁月长留；谢谢你做的一切，双手撑起我们的家，总是竭尽所有，把最好的给我。贯穿了我整个生命，见证了我所有的喜怒哀乐，父亲没有多少甜言蜜语，不会鲜花浪漫，可就是那么实实在在地、默默地为我付出。那样一点一滴的爱，汇聚成大爱无私……

如果把母爱比作是盛开的百合，在每一个角落散发着阵阵幽香，那么父爱就是茉莉，它在每一个角落默默地吐着它的芳香。向来只有赞颂母爱的伟大，可谁又知道父爱的含蓄？可见父爱是多么平凡，但我坚信这份爱不平凡，走进他的世界，我才明白父爱无痕的真谛！

父亲点点滴滴的关爱已筑成一座山。无言中坚定、执着地守望着我。唯心中涌着的那股暖流在不停地促我向前。

时至今日，我方明白父爱如山！



给疲惫的心灵解解压

赵九州

在紧张充实的工作中，我们每个人都多多少少产生一些心理压力。在经过一次心理解压后，深深地感觉到了适当心理解压的必要性。人之所以会心累，就是常常徘徊在坚持和放弃之间，举棋不定。生活中总会有一些值得我们记忆的东西，也有一些必须放弃的东西。勇于放弃是一种大气，敢于坚持是一种勇气，孰是孰非，谁能说得清、道得明。所以让我们的心灵解解压吧。

失败沮丧之时，给心灵解解压。不因一时的失败而心灰意冷，用希望打开一条活路。精神是生命的真正支柱，只要它不垮下，生命就不会变形。

苦闷茫然之时，给心灵解解压。不因奔波、跌倒、无助而抱怨，不因往事而悔恨，不为未来的事情而担忧，不畏惧生活，敞开心灵，敢于面对一切。

疲惫不堪之时，给心灵解解压。生活中不是只有打拼，还要有享受，不要只忙于事业，忙于挣钱，忙得不顾命。累了就歇歇，做好自我调节，找到工作、生活、事业、家庭的平衡点。

不幸降临之时，给心灵解解压。生命需要锤炼才能饱满厚重，从容地迎接命运的挑战。办法总比困难多，诸多人生难题总能圆满解答。

生气发怒之时，给心灵解解压。尽力克制自己，用冷静浇灭心头火，试着找出建设性的方法解决问题，用宽容对待伤害。人生苦短，没有必要把自己的精力都消耗在小事上面。

恐惧胆怯之时，给心灵解解压。人生难免经历风雨，不能害怕压力，不能逃避责任，勇敢地迎上去，战胜它，自己就成了生活的主宰。

人生一世，活的就是一种精神。我们要适时地给心灵解解压，拥有一个健康的身体，养成一种良好的心态，过着一种从容安逸的生活。心灵安顿了，平衡了，我们的人生也就快乐了，美好了，无憾了。

预防老年痴呆 边运动边听音乐

运动能预防老年痴呆已经为人所知。边运动边听音乐，预防老年痴呆的效果会更上一层楼。

专家对119名65岁以上的健康老人进行了为期一年的调查。这些老人被分为三个组，第一组边运动边听音乐，第二组单纯运动，第三组则不运动。运动内容包括步行、肌肉力量训练等10个项目。

一年以后再检查发现，计算能力和记忆能力测试(满分为30分)中，第一组获得28.7分，第二组获得27.8分，第三组获得27.2分；在临摹测试(满分15分)中，第一组获得14.3分，第二组和第三组都是14.1分。

第一组的不少老人表示，“以前爱忘事，现在觉得记忆力有所提高”；“通过使用在日常生活中不怎么用的肌肉，觉得大脑更灵活了”。

研究小组认为，音乐本身能提高运动效果，而配合音乐运动则不单纯是运动，还能锻炼大脑。此外，音乐还会刺激脑部的顶叶，改善对视觉空间的认知。

边运动边听音乐，分析曲子的节奏和拍子，判断运动是否合拍，然后再将结果反馈到自己的运动中，这一连串操作必须同时进行，本身就是相当复杂的认知课题。此外，唱歌本身也是有氧运动，所以有音乐伴奏的运动与没有伴奏的运动相比，提高认知功能的效果更好。

周莉 摘

出租

本人现有26小区一套住房，二室二厅，二层，水电暖齐全，精装修，有意者请与史先生联系，电话：13834200418 或 18636920418。

住房手续挂失

王士博，不慎将大钢彩虹苑小区(新建二十二)3栋1单元2202号的拆迁集资款5万元的收款收据和贷款首付7792元的收款收据遗失，特此声明。

车辆通行证挂失

钢企热轧冶金设备修造厂师志强，车牌号为：晋AIC782

技术中心李建民，车牌号为：晋AP1186

以上单位、个人不慎将车辆厂内通行证遗失，特此声明。

挂失

福利总厂陈月亮，卡号：7002034

福利总厂孙利，卡号：7002039

福利总厂武建华，卡号：7002040

福利总厂尚侠，卡号：7002046

福利总厂韩花只，卡号：7002049

福利总厂闫俊萍，卡号：7002051

福利总厂郝建雄，卡号：7002058

福利总厂于学军，卡号：7002061

福利总厂李月芳，卡号：7002062

福利总厂张光明，卡号：7002077

福利总厂张秀英，卡号：7002078

福利总厂何永炬，卡号：7002086

福利总厂陈彬，卡号：7002089

福利总厂胡晓佳，卡号：7002090

福利总厂尹成柱，卡号：7002093

福利总厂傅杰，卡号：7002102

福利总厂尹秀龙，卡号：7002103

福利总厂韩晓堂，卡号：7002104

福利总厂王焕莉，卡号：7002108

福利总厂韩小英，卡号：7002112

福利总厂张静，卡号：7002119

福利总厂杨天汇，卡号：7002145

福利总厂吉凤清，卡号：7002170

福利总厂张凤兰，卡号：7002174

福利总厂王世强，卡号：7002179

福利总厂李剑，卡号：7002184

福利总厂王汇霖，卡号：7002202

以上职工大钢出入卡遗失或注销，特此声明。

幸福的习惯

1.努力改变看问题的角度，总是看好的一面，别让心里纠缠在消极或困难的事情上。



2.要想解决问题的办法，别老想着问题本身



3.每天腾出一点时间读几页令人鼓舞的图书或者文章



4.警惕思想动态，一旦你想起了不好的事情，赶快停下，转到想高兴的事情上去。



5.经常想想自己做过的事情，不要想没有做过的事情。



6.每天都给自己做点好事，可以是小事。



7.每天至少做一件让别人高兴的事情。



8.不要嫉妒那些幸福的人，相反，应该为别人的幸福而感到幸福



9.与幸福的人交往，向他们学习，使自己幸福。记住，幸福是传染的。



10.当事情没能按照预期计划进行时，态度要超脱一些。超脱会使你冷静，会使你控制情绪。



苹果圈

材料：苹果2个。
调料：鸡蛋2个、面粉若干、面包糠若干、番茄酱。
做法：1.苹果洗净去皮横向切片，用磨具去除中间的核。
2.鸡蛋打散，苹果圈先裹一层面粉再裹蛋液，最后裹面包糠备用。
3.锅置火上倒入植物油，待油温六成热放入备用的苹果圈炸至金黄，即可沥油出锅装盘(依个人口味加入番茄酱)。



葱姜爆炒鱿鱼

材料：鲜鱿鱼。
调料：植物油、盐、葱、姜、尖椒、米酒、干辣椒、生抽。
做法：1.鱿鱼清洗干净，撕去表面的薄膜，平铺改花刀切片。葱、姜、尖椒切好备用。
2.锅中加沸水，将鱿鱼片焯水捞出备用，剩余水倒掉。
3.锅置火上倒入植物油，将葱、姜、干辣椒、尖椒爆香，将备好的鱿鱼倒入锅中煸炒2分钟，沿锅边炝入米酒，然后再加入葱段炒匀，出锅前加入适量生抽、盐调味即可。



周末菜谱