

莫道桑榆晚 为霞尚满天

文 | 姚鹏飞

青年有为也好,大器晚成也罢,都为遇见最好的自己。

最近一段时间,和很多同事聊了聊,谈了谈。他们的语言中都有一种焦虑:我学什么都慢,真的可以吗?我身边的朋友都“上岸了”“升官了”,我是不是没机会了?我给他们的回答始终坚持一个原则:莫道桑榆晚,为霞尚满天。

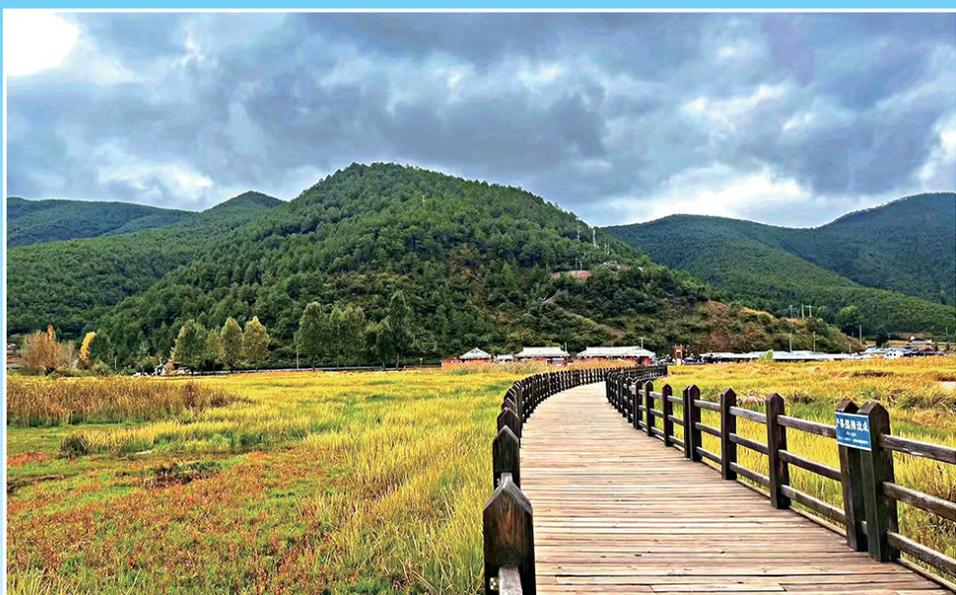
骏马能历险,耕田不如牛;坚车能载重,渡河不如舟。人生降世,有人含着金钥匙出身,有人靠着汗水死撑。虽然两者在物资生活上的确存在较大差异,但这代表不了也判定不了他们的人生谁就是失败谁就是成功。

成功的关键在于是否完成了自己这一生的“业”,也就是自己人生的理想。人生在世,我们可以用金钱衡量事务,也可以用

职位衡量成功,但人有不同,总不能用世俗之言去道人间万事万物,至少要追求点人生最高目标——精神需求。

天地生人,有一人应有一人之业;人生在世,生一日当尽一日之勤。如果你立志“一枝一叶总关情”,那黄文秀同志用生命诠释初心与使命的青春就是成功;如果你立志“我以我血荐轩辕”那陈祥榕同志“清澈的爱,只为中国”就是一种璀璨夺目的成功。

我们每个人肩上都有“使使劲能挑动”的担子,个人头上都有“跳起来摸得着”的目标。即便在势利纷华中,我们也要依然近而不染;哪怕是野渡无人时,我们也要犹自独立横舟。莫听穿林打叶声,向前行,我们都能遇到最好的自己!



天凉好个秋 冯艳丽 摄

拥有健康就拥有世界

文 | 连树丽

健康是我们的财富,是我们的命运。我们只有拥有健康的身体,才能拥有美丽的生命,幸福的家庭。若一个人缺少了健康,那必然会拥有一个残缺的生命,这种不幸不仅仅带给自己痛苦,而且还会给家庭带来灾难。所以为了自己,为了自己爱的人和爱自己的人,一定要拥有一个健康的身体。

有人会说:“吸一支烟不算什么。”可你是否知道:一支香烟里含的尼古丁可以毒死一只老鼠,20支香烟中的尼古丁能毒死一头牛。一个成年人如果每天吸20~25支香烟,就吸入了50~70毫克尼古丁。这些尼古丁本可以置人于死地,只是由于它们是被人间歇式吸入,加上人体有一定的解毒能力,吸烟的人才免于死亡。而在肺癌人群中99%的男人都是烟民,在治疗过程中由于尼古丁在血液中的沉淀,更会导致许多抗癌药物的

发挥,从而使自己又失去争取自己生命的机会。所以还游走在烟民队伍中的你是不是该考虑戒烟了呢!

更有人会说:“喝一滴酒不算什么。”可你是否知道:在日常生活中,经常饮用的啤酒、葡萄酒及白酒,各种酒的来源,酿造工艺及乙醇含量即酒精度数了解又有多少呢?一般葡萄酒含乙醇约11~16%度,白酒含乙醇38~60%度,其中含乙醇38%的又称为低度酒。从健康角度来讲长期少量饮用低度酒是有益处的,但过量就有害健康了。

我们每个人都掌握着自己的健康,上帝没有偏袒哪个人。如果说生命是这个世界的奇迹,那么健康就是这个奇迹的源泉。无论我们做什么事情都要考虑自己的健康,要永远记住:我的健康我做主,拥有健康就等于拥有世界。

婆婆家住的是三十年前的老旧小区,楼下有一棵小树,不知是啥时候栽下的,它树干矮小,但树叶茂盛,树冠肥硕。

就是在这样一棵不起眼的小树下,周围几平方米的树荫成了整栋楼上行动不便老头、老太太们的乐园。上了年纪的大爷大妈们走不了远路,拄着拐棍,颤颤歪歪来到院里小树下的长椅旁,坐在一起唠嗑,说家长里短;说今年政府又给他们涨工资了,咱们可得好好活着;说国家的抗疫政策好,生活在这样的国家安全又幸福;说党的二十大的召开……真可谓是“家事国事天下事,事事关心”。这一片小小的树荫,承载着整栋楼上老年人的欢乐与期盼,更是他们心中的绿荫。

我常站在楼上向下望,不禁感慨万分:世人忙碌一生,追名逐利,为了碎银几两辛苦奔波,到了耄耋之年,由于身体原因行动受限,再无任何奢望,每天最高兴的事儿莫过于

儿女能常回家看看,听他们唠叨,陪他们聊天。而唯一能与外界接触的就是楼下这一片树荫。在这里,他们找到了自己年轻时的模样,找到了可以倾诉的对象,找到了一群与他们一样老的、不嘲笑他们啥也干不了的志同道合的伙伴。

看着楼下这些老人,再想想略显年轻的自己,觉得当下的自己是多么幸福。面对变老、面对疾病,我们能够拥有

一棵小树

文 | 符海燕

还算年轻的容颜,能够拥有健康是多么幸福的一件事。我们常有的负面情绪、感到自己不快乐、世事不公平、抱怨、满腹牢骚,就是感觉自己拥有的太少,想要的太多,无穷无尽的欲望得不到满足。我不禁又想起曾读过两篇庄子给他的学生讲的故事:鹪鹩,很小很小的鸟,住在一大片森林

里,然后它就觉得很得意。庄子就跟学生说,其实它怎么住就是一枝,“鹪鹩巢于深林,不过一枝”;还有一种地老鼠,叫偃鼠,它过河的时候就会喝水,它也很得意,因为它觉得自己喝了一条大河。庄子就提醒它说:“偃鼠饮河,不过满腹”;你不过就是喝了一肚皮的水,你的肚皮能有多大?原来我们无边无尽的那个欲望,其实就是自己的妄想,我们能够拥有的东西真的是很有限的,你拥有得再多,每天能够享用的也就是那一小部分,所谓的“广厦万间,夜眠七尺;良田千顷,日仅三餐”,讲的就是这个道理。

五十而知天命,年近五十的自己,面对一棵小树,竟有感而发了一大堆思考,这大概就是岁月的积累,年龄的沉淀后对人生的一点体悟吧。而我当下需要做的是:在感恩中学会慈悲,在满足中不断奋斗!珍惜当下,珍惜眼前人,快乐过好每一天!

合抱之木直指云霄,要靠穿越三泉之下发达的根系,万丈高楼屹立不倒,要靠土地之下深埋的地基,万物发展之理寓以其中。中华民族伟大复兴的征程上,同样需要我们脚踏实地向下扎根,向上生长。

向下扎根,是为了更好地向上成长。唐太宗励精图治,武则天休养生息,始有开元盛世;汉文帝韬光养晦、汉景帝奋发图强,始有武帝横扫漠北;汉唐盛世之下,是无数人向下扎根,艰苦奋斗的必然结果。如今,我们再次站在了历史发展的风口浪尖,经过与敌浴血斗争的革命、艰难曲折的探索和快速发展并不断深化的改革开放,我们比以

往任何历史时期都更接近中华民族的伟大复兴。复兴需要“敢叫日月换新天”的勇气,还需要甘坐冷板凳、“功成不必在我,功成必定有我”的决心,每个人只有深埋“地下”,脚踏实地埋头苦干,才能扎牢不可撼动的万物生长之根,才能为

潮中,一篙松劲儿千寻退,只有经历狂风暴雨的洗礼和久晒不雨的考验,我们才有资格以更加强健挺拔的身姿接受阳光的垂赐!复兴的路上总是备受考验,从南海争端、到贸易摩擦再到如今疫情的深度影响,这些风雨般的考验也同时淬炼出这

向下扎根 向上生长

文 | 桑志超

枝繁叶茂的“中国梦”不断汲取养分。

向下扎根,需要快速地向向上成长。个人的成长同样是一国的成长,民强则国强,成长不可能一蹴而就,却必须激流勇进。在时代发展日新月异的大

个民族坚忍不拔、勇毅担当的品性,也让我们脚步更加坚定,只有向下扎根、努力生长,让自己快速成长为“参天大树”,才能真正“任凭风浪起,稳坐钓鱼台”。

向下扎根,向上生长,是智慧,更是行动。种一棵民族伟大复兴的参天大树,我愿做那深埋地下的根系,向下扎根,只为托举大树枝繁叶茂。



秋意渐浓 马洁 摄