

虎年愿您走上健康之路

亚华公司 王忠明

虎年将至，用百度搜索一下关于虎威的成语还真不少，如形容人身体魁梧健壮的虎背熊腰、形容动作勇猛又快速的猛虎出山、形容精力旺盛，斗志昂扬的生龙活虎等等，确实，虎在我们眼里一直就是威武、勇猛的代名词，谁不希望拥有像虎一样健壮的身体呢？

党的十六大，提出了全面建设小康社会的宏伟蓝图，首次将公民健康素质、思想道德素质、科学文化素质相提并论，并将这三者综合提升表述为“人的全面和谐发展”。全民族的健康，是保持国民经济可持续发展、建设一个和谐社会的重要保障。

健康，于己有益、于国有利，您健康吗？

最近，读到我国首席健康专家赵霖所著的《健康之路》一书，大有醍醐灌顶之意，甘露洒心之余总想写点什么，作为鞭策自

己提醒他人走上健康之路的动力。

“饮食者，人之命脉也”，人生在世，概括地说需要学习的知识只有两种，一种是谋生的知识，是我们生命存在的基础；而另一种就是养生的知识，掌握养生知识，说小了是为我们每个人的生命本身，为了健康长寿，说大了是为我们的企业、为我们的祖国。“为祖国健康工作50年”（周恩来语）是要善待自己的身体的。

目前，我国男性的平均预期寿命是71岁，女性平均预期寿命是74岁，但男性的平均健康年龄只有63岁，女性的平均健康年龄也只有65岁，换言之，人生的最后八九年我们将带病度过，这不是危言耸听，活着要有质量，没有质这个前提，又何谈量的延伸呢？

《健康之路》如一位睿者，将国民的健康现状、饮食误区，一一作了剖析，指

出现代人快节奏的生活方式正滋养着糖尿病、高血压、高血脂、肥胖症的频发，而沙发土豆文化正让我们的下一代在为之付出健康，“与其救疗于有病之后，不如摄养于无疾之前”，生活方式的错误导致着疾病的发生，只有生活方式健康了，疾病才会自动地消失。

《健康之路》更如一位长者，从平衡膳食健康忠告、中华民族传统饮食的金科玉律、黄帝内经的奥妙所在、人体自身的大药取用、温度决定生老病死等各方面翔实细致地作了叙述和指导，令人不得不感叹作者知识之渊博、功力之深厚。聪敏人投资健康、明白人储蓄健康、普通人忽视健康、糊涂人透支健康，看罢全书相信您一定会成为半个医生，求医不如求己，自己才是自己身体的最好保健师，从而走上健康之路。

虎年，愿您龙精虎猛、精力旺盛；

虎年，愿您龙翔虎跃、奋发有为。★202

读《不抱怨的世界》有感

光华公司 汪静

2009年，金融海啸带给人们的影响还未散去，数以万计的人继续面临减薪、失业甚至破产的危机。毕业生们抱怨工作越来越难找，职场人开始抱怨工作压力越来越大，收入不如从前……抱怨声在人们的周围此起彼伏。美国最伟大、受尊崇的心灵导师之一威尔·鲍温说：这个世界值得抱怨的事情太多了，遭逢天灾、背叛、致命疾病、裁员、贫富差距、精神焦虑、安全感缺失……都会让我们抱怨不断。我们有时候会抱怨困难，是因为把困难当作借口，以逃避自己向往却没有完成的目标。但是，抱怨困难并不会让问题得以解决，也不会减轻内心的痛苦。我们抱怨不公平的一切，就是企图用汽油来灭火，想抱怨的不但得不到消除，反而会带来更多的灾难给我们。

于是，他写了这本《不抱怨的世界》，并发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

紫色的神奇手环用法如下：

1. 将手环戴在一只手腕上。
2. 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评

时，就把手环移到另一只手上。

3. 如此交替更换，直到养成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。

4. 如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上：如果这么做，你先要移动你的手环，因为你在抱怨他们的抱怨。

5. 坚持下去。21天连续不抱怨手环不换手。三周下来，你的行为和思维都会发生改变，而同一个世界，在你眼中却呈现为另一面，是美好的那一面。

美好不仅代表着希望，更是一种力量。在历次经济危机中，美的力量一再被证明是最有效的强心剂。1929年美国金融危机时，好莱坞电影里嘉宝鲜红的口红形象，成为一种时代的宣言，化身勇气和力量的象征。而口红更是在经济的一派萧条中逆势大卖，销量翻倍，因为，越是艰难的时局，美为人们带来的信心与快乐越显弥足珍贵。

抱怨是容易的，正如心理专家所言，“抱怨带来轻松和快感，犹如乘舟顺流而下，那是因为我们是在顺应自己负面思考的天性，而停止抱怨，改用积极的态度去欣赏事物美好光明的一面，却需要意志力。”

人生不可能总走上坡路，情绪也会有高峰和低谷，但是，抱怨一切并不会改变生活的不如意。抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境，表示我们的不满。而且如果找不到人倾听我们的抱怨，我们会在脑海里抱怨给自己听。本书作者提出的神奇“不抱怨”运动，来的恰是时候，它正是我们现代人最需要的。我们可以这样看：天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

的确，抱怨是很多人生活的常态——工作、家庭、人际、天气、交通……这些都是抱怨的对象。抱怨的人是不快乐的，他永远只会在不快乐的出发点原地打转，没有意识到自己在思维和行为上需要的改变。抱怨是容易的，而停止抱怨，却需要意志力。感悟之余，我开始尝试以积极的心态来应对工作与生活的种种压力，也开始感受自我改变所带来的快乐与满足。★203

《简爱》读后感

高斯公司 朱云超

《简爱》是英国文学史上的一部经典传世之作，它成功地塑造了英国文学史中第一个对爱情、生活、社会以及宗教都采取了独立自主的积极进取态度和敢于斗争、敢于争取自由平等地位的女性形象。

大凡喜爱外国文学作品的女性，都喜欢读夏洛蒂的《简爱》。如果我们认为夏洛蒂仅仅只为写这段缠绵的爱情而写《简爱》。我想，错了。作者也是一位女性，生活在波动变化着的英国19世纪中叶，那时思想有着一个崭新的开始。而在《简爱》里渗透最多的也就是这种思想——女性的独立意识。让我们试想一下，如果简爱的独立，早已被扼杀在寄人篱下的童年生活里；如果没有那份独立，她早已和有妻女的罗切斯特生活在一起，开始有金钱，有地位的新生活；

如果没有那份纯洁，我们现在手中的《简爱》也不再是令人感动的流泪的经典。所以，我开始去想，为什么《简爱》让我们感动，爱不释手——就是她独立的性格，令人心动的人格魅力。

然而，我们不禁要问，仅这一步就能独立吗？我认为，不会的。毕竟女性的独立是一个长期的过程，不是一蹴而就的。它需要一种彻底的勇气，就像简爱当年毅然离开罗切斯特一样，需要“风潇潇兮易水寒，壮士一去兮不复返”的豪迈和胆量。我想，这应该才是最关键的一步，也应该是走向独立的决定性的一步。而夏洛蒂笔下的简爱却把她倔强的性格，独立的个性留给我们一个感动。所以她是成功的，幸福的女性。

简爱已作为独立女性的经典，我希望阳光下，鲜花里有更多的简爱走出来，不管是贫穷，还是富有；不管是美貌，还是相貌平庸，都有美好的心灵和充实的心胸，都能以独立的人格和坚强的个性生活。★204

冬日里的梧桐树

高斯公司 赵珏

一个寒冷的冬日，无意中瞥见笔直宽敞的大道边，那一排同样笔直的梧桐树向远方延伸。令人惊讶的是，它们没有一片叶，不见一根枝，齐刷刷的“平头”汉子，挺立在凛冽的风中。

啊，梧桐树，听着那“嘎吱嘎吱”的锯声和“哗啦啦”的树枝坠地声，你的感觉是怎样呢？你一定说，该分手时就分手，尽管那曾是生命的一部分。

梧桐那斑驳、粗壮的身躯迎风屹立，不再有沙沙的絮语，更多的是无言的思绪，是对那童话一般的夏天的怀念？是对明媚艳丽的春天的期盼？还是对现实的体验？

啊，梧桐树，在你的沉静中，积蓄着力量，这力量能使呼啸而来的北风望而却步；在

你的无语中，蕴含着激情，这情，在早春二月照样绽放出一抹抹绿色的微笑，在如火的夏天铺展怡人的浓荫，在如诗的秋天飘起漫天的金蝶……

猛然想起，作家萧丁在《悲桐叹柳》一文中，曾有“钱塘树木知多少，只拔梧桐与柳枝”的感叹。哦，能昂首于风霜雨雪中，能耐住漫漫寒夜的寂寞，原来是你“自知根底浅”的缘故啊！

啊，梧桐树，在冬日里，你虽然无语，却告诉我们许许多多……★206



永不放弃

亚华公司 何涛

新的一年即将到来，新的挑战，新的希望，新的梦想，新的成长，在这刻被全部点燃，面对一切无法预知的困难我们是否已经做好充分的准备。其实我想说的是不管我们遇到什么困难，我们都应该坚守着，不放弃自己的梦想，不放弃自己的希望。记得一个名人说过：“如果在胜利前却步，往往只会拥抱失败；如果在困难时坚持，常常会获得新的成功。”

放弃，是一个念头；而永不放弃，则是一种信念！现实生活中，我们往往会自觉不自觉地选择前者，因此我们极易成为普通得没有一点棱角的人；而有些人却坚定得近乎倔犟地选择了后者。这种人虽然是少数，但他们却往往能赢得大多数人的掌声。没有人愿意在一生中庸庸碌碌，每个人都希望自己有着难舍的记忆，在那段不断拼搏，不断进取的岁月中迸发的激情会使你一生中回味无穷，在你年迈的时候你可以对自己说，我并没有虚度这一生，因为我曾经努力过，坚持过，那是一种力量，那是一种骄傲。

曾经何时再网上看过徒步走遍全中国的探险家余纯顺。在进行了近10年艰苦卓绝、九死一生的漫长旅程后，就只剩下生命禁区、杀人洼地、全世界至今尚无人征服的罗布泊了。在生存几率几乎等于零的残酷现实面前，余纯顺没有退却，没有放弃。临行前，他对随行采访他的记者说：“我也许真的会失败，但我不能放弃这个梦想，就是失败，我也要当失败的英雄！”不幸他的话应了验。但他那种无所畏惧、永不放弃的坚定信念，却使他屹立成一个大写的“人”，铸成了新时代不倒的丰碑！也给我们年轻的一代带来了觉醒，在死亡的面前都选择了不放弃，那小小的困难就真的那么难以抗衡吗？我们不能放弃，有人说过努力你还有百分之一的希望，而你放弃了就连那百分之一的希望都没有了。

太阳因为永不放弃，才最终冲破重重迷雾，光耀万里。江河因为永不放弃，才流泻千里，到达浩瀚无边的海洋。

小草因为永不放弃，才不计星星点点的渺小，最终连成一片，绿满大地！

巴斯德说：“告诉你使我达到目标的奥秘吧，我惟一的力量就是我的坚持精神。”哪怕我们面对这N次的失败，只要不放弃可能成功就是N+1次。难道你愿意与苦苦期盼的成功失之交臂吗？

鲁滨逊不顾双亲反对，决意舍弃在家乡发展事业，踏上航海的旅程。在一次海难中，他失去了同伴，失去了船，独自沦落到一座人迹绝至的荒岛上。但他并没有茫然失措的坐待死神的召唤，反而冷静的以智慧和毅力化解重重危机，直到被人救走。“有谁能拯救我呢？我只有鼓起求生的意志，和大自然拼搏了……”这句话使我过目难忘，时时刻刻都记在我的心中，是这句话让我感受到他性格的坚毅，头脑冷静。不但这样，他在岛上一无所有的情况下，利用简单的工具搭建居所、制造器物、播种大麦、驯养禽畜、甚至收服野人……其实在真实的人生里，面对大大小小的挑战，每一个人都必须单打独斗。如果我们永不放弃奋斗，就能成为主宰自我的“鲁滨逊”。

常常是最后一把钥匙打开了门，不要失去信心，只要坚持不懈，就终会有成果的。在新的日子里我会牢牢记住，永不放弃带来的喜悦，他能给我新的惊喜，他能给我带来新的成长，要从容地着手去做一件事，但一旦开始，就要坚持到底。我会用它来作为我的座右铭，时刻提醒着我，用不放弃的力量来打破一道道的难关。★205