

# 山路上的人生更鲜活

■黄平安

爱上爬山运动后,我渐渐发现,人生就像爬山。少年时如初出发,步履轻盈,一帆风顺;青年时如行至山腰,历经艰险,披荆斩棘;中年时如攀至极顶,雄视天下,一览众山小;而老年时,如览尽人间胜境后兴尽下山,人生的风景历历在目,勾起人无限回忆。

爬山刚出发时,不是在公路边,就是在园林里,或是在山脚下,道路平坦,绝无险情。行进在这样的道路上,无忧无虑,平安无事。这正如我们的少年时代,在父母亲的精心呵护下,健康快乐,幸福成长。

行到山腰,行人越来越稀少,道路越来越陡峭,会有荆棘纵横,常有野兽出没,有平坦的小道,也有危险的沟坎,总之,处处凶险,前途未卜。这时,有人迂回绕道,另辟蹊径;有人畏缩不前,原地休息;有人丧失信心,半途而废;只有那么一小部分人,会藐视困难,继续前行,向着山顶一路高歌。这正如人生中的青年时代,虽有闯劲,但少了耐性和韧性,常常半途而废,只有那些不畏艰险,勇敢向前的人,才有希望到达光辉的顶点。

攀上山顶,我们身心疲惫,伤痕累累,甚至会付出惨痛的代价。然而,还是有少数人,不畏艰险攀上了山顶。在山顶上,呼吸新鲜的空气,饱览壮

美的风景,如范仲淹春和景明之时登岳阳楼,心旷神怡,宠辱皆忘。放眼四望,有“君临天下”的豪情,你会体会到“会当凌绝顶,一览众山小”的豪迈,会感受到“众鸟高飞尽,孤云独去闲”的孤寂,会生出“欲穷千里目,更上一层楼”的感悟,会顿悟出“不畏浮云遮望眼,只缘身在最高层”的哲理,会参透出“乱云飞度仍从容,无限风光在险峰”的名言。总之,在山之巅,那种豪迈之情,非登上极顶者所能感受得到。这正如人生,到了中年,我们经过艰苦奋斗,努力拼搏,终于到达了人生的高峰,事业和家庭都稳定了下来,没有大成,总有小就。为官者,政通人和,百姓拥戴;为商者,生意兴隆,财源广进;为文者,佳作频出,著作颇丰;为农者,精耕细作,五谷丰登;外出务工者,到了这个年龄,也是职场上得心应手,纵横捭阖的人……

下山时,恰如老年,虽然道路不再艰难,但年龄不饶人,需走好下山的每一步。走过来时的路,面对一样的风景和不同的角度,却有另一种前所未有的感悟和体验。那一幕幕人生的悲喜剧仿佛过电影一样,把尘封的记忆唤醒。于是,他们更加珍惜生活,更加从容淡定。

因此说,人生如爬山,只有爬上山顶,才是最高境界!

## 生活百科

### 咳嗽时手捂口鼻? 其实不科学

气温变化大,不少人咳嗽流鼻涕,所以有人疑惑,今年流感是否特别凶猛?从3月开始,今年的流感曲线确实有抬头之感,但流感监测也尚在3.5%的基线以下,所以大家不用恐慌。

预防流感最关键的还是保持环境通风,尤其是集体场所比如学校班级、办公室、养老院活动室等。需要强调的是,以往教导大人孩子“咳嗽、打喷嚏时要手捂口鼻”,以免病毒四散传播,这是错误的。因为手捂的结果,就是病毒全跑到手上了,然后孩子四处摸,大人也往往不洗手继续工作、握手等社会交际,等于手部做了传播中介。正确的做法应当是用纸巾或者抬手用肘关节处的衣服捂口鼻,之后丢弃纸巾到有盖垃圾桶,衣服的纤维也有助于锁住病毒不四散。

### 三七粉补身别过量

三七具有活血化瘀、消肿定痛、补益之功效。如果是活血化瘀,建议打粉口服,主要用于跌打损伤、外伤出血、散瘀止血、消肿定痛。亦可防治冠心病、高血脂、高血压等。补益身体建议熟吃,主要用于身体虚弱、神经衰弱、食欲不振、气血不足者。无论生吃还是熟吃,每日3~6克即可,最好分三至四次服用。孕妇和经期女性不要吃。

## 健康顾问

### 一个塑料瓶搞定膝盖痛

膝关节是人体承重最多的关节,很多人上下楼梯时膝关节肿痛,逐渐长出骨刺,磨坏软骨,导致膝关节提前退休。可以借助塑料瓶,强壮膝关节。

准备好一个矿泉水瓶(空的)。把两脚打开1个拳头的宽度,再用膝盖夹住矿泉水瓶(可适量加入热水)把脚抬起一点,保持2分钟。这个小动作可以锻炼膝盖周围的肌肉,锻炼的时候,气血供应上来,就会把一些风寒、寒气去除,治疗膝关节疼痛。

做完上述动作后,把双手搓热,然后按揉膝关节,由内向外按揉。经常揉膝关节可以促进血液循环,有效治疗膝关节的疼痛。

也可以用双手拍打犊鼻穴。犊鼻穴的位置:屈膝,在膝部髌骨和髌韧带外侧的凹陷中。每天拍打犊鼻穴,可以促进血液循环,改善膝关节供血,治疗膝关节疼痛。

### 迎着阳光扩扩胸

中医的“阳气”指的是身体的功能和能量,“胸阳”是全身阳气的一部分,胸部是人体重要器官的所在地,其中重要的就是心脏和乳腺。每天晒太阳扩胸二十分钟,是最好的振奋“胸阳”的办法,扩胸可使巡行在胸部的各条经络充分舒展,推动气血向乳房的供应,最大可能地减少气血淤阻引起的后患,可预防心脏病和乳腺癌。

### 常敲胆经助瘦腿

胆经分布于身体两侧,敲胆经使胆经的活动加速,将大腿外侧堆积在胆经上的脂肪排出,一般两个月就会明显感到裤管变大了。具体方法:从两大腿外侧根部开始,自上而下敲打至足外踝处,再反向敲打回大腿根部。每天一两次,每次敲5分钟。敲打时空手握拳,以每秒两下的节奏敲,才能有效刺激穴位。

■摘编自《平原晚报》

## 征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有含饴弄孙的快乐,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片。如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx\_2016@163.com。



飞燕迎春 摄影 苗青

## 别拿拜金作借口

■周芳

男女孩毕业于名牌大学,都进了不错的企业。尤其是男孩,更是专业对口,学有所用。公司的老总对男孩非常器重,希望不久的将来,男孩能够独当一面。但是,男孩却没有大家所期待的那样上进,他说,日常的薪水足够开支,何必那么辛苦。他不是宅在家里打游戏,就是和一帮同学朋友喝酒聊天。

不久,老总从广交会带回大批意向性定单,客户们只要求在产品某个细节改进一下,合同就能正式签下。技术部的工程师们加班加点地试验,老总让男孩也参与这个核心项目——多好的学习机会啊!奖金也比别人高!男孩却耽于玩乐,竟然请了年休假,找朋友喝酒去了。女孩对男孩的选择很是生气,但也无奈。

恰在此时,双方父母催着俩孩子买房,为结婚早作准备。男孩却轻松地,租房也不错,先住着。女孩却不干了:必须买房。就为此事,两人吵得不可开交,女孩甚至说,勿买房,宁独身。男孩却指责女孩势利,拜金。

女孩决绝地说,我是独女,家境富裕,而你的一切充其量算得上一半,怎谈得上拜金!当初你的努力,你的勤奋都哪儿去了?难道你就搂着几千元的薪水过一辈子?“女子有家才是嫁”,我向往属于自己的小窝,向往一家三口的其乐融融。以你的能力,以你的努力,完全可以拥有一个美好的未来,更何况还有我的一份担当。所以,房子不是我们的症结所在,你消失的上进心才让我惶恐。纸上谈兵的爱情是经不起尘世烟火的熏烤,适当的物质追求却可让爱情的内涵更加丰富,其实,无论你的努力会给我们的未来带来多少财富,我都会珍惜,会为你自豪。即便失败,陪你住寒窑我都愿意!但是,这所有的前提是,我必须看到你的努力!

女孩通人情,明事理,她的“物质观”很让我惊讶,男孩的贪图安逸让人看不到未来与希望。或许,再遇到恋爱中的女孩“有房才嫁”时,我们可以静心地听听她的理由,至少不能像那个男孩一样,鄙夷地说句:现在的女孩都拜金!