

相互包容,日子最完美

■ 刘淑萍

和发小A好多年没见面了,在一次同学会上我们得以重聚,A神情落寞,原来她和老伴B正在闹离婚。

年轻时的A面容姣好,身材苗条;B是从小山村里走出来的“经济适用男”,工作勤奋努力,职场上节节攀升,A和B的结合就是典型的郎才女貌。

但A和B却把好日子过成了坏日子。我问A他们的关系现在为什么会闹到这种地步,A说,老伴几乎每天应酬,很少在家吃饭,快退休的人了还干得那么起劲。早年工作之余要带孩子,他不在家,她除了忙一点,日子倒也在忙碌中度过了。后来,女儿上了大学参加了工作,他还外面忙。她退休了,一个人在空荡荡的屋子里等着他回来。她每晚辗转反侧难入眠,他却睡得香甜。她对他大喊大叫,非把他吵醒陪着她失眠不可。他受不了,在她无数次地提出离婚,在她又一次把他从睡梦中吵醒又说要离婚后,他怒不可遏地说,离就离,我早想离了!

A说,先前老伴总是宠着她让着她,想不到现在判若两人。她感到心跌入了谷底,那种难受和痛苦的煎熬让她连想死的心都有。

熟悉的人中有人说A胡搅蛮缠,有人说B可能

有外心,有人说A是更年期,有人说B官瘾大总想爬。我对A说,看来你改变他不太现实,不如改变自己,找点事做,美容、健身、上网、购物、打牌……

A听进去了,在房前屋后种上了好多菜,吃不完,送给左邻右舍,别人也给她以回赠,她因此收获了友谊和快乐。现在的她上QQ,发微信,与新朋旧友聊得不亦乐乎,她再也不感到空虚寂寞了,失眠症状也莫名消失,与老伴重修旧好。

台湾作家刘庸著文说,他有朋友与一离过两次婚的过气演员结了婚,当别人说他捡了个剩货时,他说:我开个旧奔驰,虽是二手货,但马力很足。就像我太太,在演艺圈20多年,见过多少场面,现在老了,收了心,没了以前的娇气、浮华气,却做得一手好菜,又顾家。其实,她真正最完美的时候反而被我遇上了。当别人又说她看不出当年的风采,并不完美时,他又反驳说:我自己也不完美,谁没有往事,谁不是千疮百孔。正因为我们经历过一些事,所以都成熟都知道珍惜。这种不完美正是一种完美啊!

好日子坏日子都是自己过出来的。夫妻间应该相互包容,谁都有缺点,何必要求对方完美无瑕呢?



8月16日,在瑶海区和平路街道华业社区的活动中心,非遗传人武老师正手把手地教“小候鸟”们制作泥塑作品。据了解,为了让“小候鸟”的暑期生活更加丰富,和平路街道在暑期开展“七彩课堂”、“安全教育你我他”、“美食diy”和“读书伴我成长”等一系列活动,为外来打工者的子女们搭建一个快乐学习、交流的平台,避免孩子们的“二次留守”。 ■ 卫怡凡 记者 周诚文图

靠谱最重要

■ 查鸿林

有位在职场工作多年的年轻人,总认为怀才不遇,抱怨上司不给他展示的机会和施展才华的平台。有次,单位召开近年来新入职人员座谈会,他有幸被邀请参加并聆听了上司颇有见地的一番话。那天上司语重心长地说:在职场上要做到“专业、靠谱、有趣”,专业就是把复杂问题简单化,用最简单的方法做最复杂的事,并做到稳定的可重复性;靠谱就是凡事有交代,件件有着落,事事有回音,做事让人放心,说话让人相信;有趣就是做一个有情趣的人,千万不能失了情趣,不忘初心,保持本色,真实即是有趣。年轻人听完,反思自己近年来所做的工作,如梦初醒。

逻辑思维学家罗振宇提出过一个问题:请用一个词来高度评价一个人,你会用哪个词?说句真心话,以前如果要让我们评价一个人的优点,我会毫不犹豫地选择:善良、诚实、能力强、肯动脑、助人为乐、大公无私等等,但是现在,我们却发现,越来越多的人会选择的却是靠谱,并且已经成为一个人在社会生存的主要优点。我理解,靠谱在大事上看是能力,小事上看是品格;让你放心的人,遇到重要的事情你一定首先就会想到他,因为不用你担心,你交代的事情他一定会放在心上,走心尽力,且随时回应,绝不让你焦虑。时下有句流行语:和有智慧的人交流,和情商高的人谈恋爱,和靠谱的人共事,和幽默风趣的人同行。这句话也道明人们一个共同的心声:人生若能如此,风景无限美好。

在“专业、靠谱、有趣”的职场上,我认为最重要的应该是靠谱。靠谱是北方方言,就是可靠,值得信任的意思。我们每个人不论在自己的工作岗位上,还是在自己的社交生活圈里,如果得到别人定义你靠谱,至少有三层意思:一是做事认真,交给你的事情想尽办法去完成,不会敷衍塞责,不做表面文章,横竖到边;二是办事放心,交给你的事情一门心思抓落实,不会“走样子”,不会“办砸了”,有智慧处理得稳妥贴切;三是为人诚信,坚守原则,在任何时候、任何场合,不会花言巧语,不搞当面一套背后一套,不做两面人。其实,从这个层面上看,靠谱也是对一个人的品质品行的高评价。有一对年轻夫妻,丈夫开晚班出租车,每天下班回家都很迟,但是他们之间达成默契,晚上9点钟后每隔一个小时一定要发个短信报平安,有次丈夫手机电快完了,就在10点的短信后加上一句“手机电完了,如未回短信不要担心,我会很快回家,勿念。”妻子放心上床入睡,凡事有交代,讲究的是态度端正,一个很小的举动,却让心存温暖;件件有着落,体现的是实干精神,彰显的是一种善始善终的责任、担当情怀;事事有回音,表明的是重视程度,在一定的阶段内,对有关事项做到进度与反馈同步。有这样靠谱的人共事或者携手百年岂不是幸事!因此,可以说,无论什么时间,无论在哪里,做一个靠谱的人最重要。

生活百科

贾母寿而康 因会吃会喝会玩

美国旧金山歌剧院日前表示,英文版歌剧《红楼梦》将于9月8日登上中国内地舞台。大观园众多人中,最长寿的非贾母莫属。贾母享寿83岁,而且还很健康:脑子好,不糊涂;身体好,能走动;皮肤好,容颜靓……她有三大秘诀:会吃、会喝、会玩。

《红楼梦》里描写贾母饮食的情节特别多,其中有道菜叫牛乳蒸羊羔。牛乳蒸羊羔对缓解疲倦乏力有帮助。牛乳(牛奶)具有滋润、滋养的作用;羊肉有补髓益精、温中下下的作用。牛乳蒸羊羔非常适合元气虚衰、气虚不足的老年人。

贾母对茶也很有研究。第四十一回中,她不吃六安茶,而选择老君眉。从茶的种类来分,六安瓜片是绿茶,老君眉是白茶。首先,白茶比绿茶味道淡;第二点,因为贾母中午宴请刘姥姥,“吃了酒肉”,酒肉易生内热,所以要消食化积。白茶不经炒制,生茶芽阴干或晾干,所以它比绿茶要凉,清热作用更强。体质偏于虚寒的人不建议喝白茶;如果非要喝,可以在白茶里放点枸杞。

大家有没有发现,贾母不管做什么,身边总是围绕着一群孩子。此外,贾母的反应能力和年轻人不相上下。人老了,身体机能下降最明显的是脑力,贾母一方面通过与年轻人接触,使心态保持愉悦;另一方面,也和年轻人一起,玩各种游戏。想要延缓脑力退化可以试试背数字。比如“63284589771”,正着背完,再倒着背。另外还是要多参加社会活动,如广场舞、合唱团、书画班等等。

健康顾问

久坐后做套拍手操

不少老人在家看电视、听广播,一坐也是大半天。坐着虽然舒服,时间长了却会引起颈椎疾病、肌肉酸痛、食欲不振等状况,它还是导致肥胖的重要元凶之一。给大家推荐一个三步拍手操,动作简单易行,当您久坐或久站感到疲劳时,不妨试一试。

1.有节律地击掌,面带微笑,屈伸头颈;2.在有节律击掌的同时,上下踮脚;3.每击掌两次,向前扩胸伸展手臂。整套动作做够2分钟。

有节奏地拍打手掌可促进气血通畅;适度地运动头颈能够缓解颈肩酸痛、头痛、腰痛等慢性疼痛,有助防治颈椎椎疾病;人体足底有很多穴位,踮脚能促进足部、肢体血液循环,可预防血栓、静脉曲张;微笑则能缓解神经紧张,使人放松。

牙痛强忍可能致命

南京29岁医生“因牙痛引发败血症离世”令人关注。口腔颌面部的结构给了细菌四处扩散的“通道”,有基础疾病或过于劳累时,细菌更易乘虚而入。以下5种“牙痛”不能强忍,应及早就诊。

①急性牙髓炎引起的疼痛,即牙神经痛,但很少致命。②根尖周炎引起的疼痛,其中,急性化脓性根尖周炎是一种可能致命的疼痛,要警惕。③牙周炎引起的疼痛,易引起局部肿胀、化脓,也会引起远处重要器官的急性炎症,需及时处理。④智齿发炎,有基础病的人更要警惕。⑤高血压患者出现牙痛警惕冠心病、心梗。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有含饴弄孙的快感,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。