

在“至少”里找快乐

张金刚(河北)

朋友喝高了,电话里语无伦次,将积压的所有郁闷,统统扔给了我这个“垃圾筒”。什么薪水太低,福利太少啦;什么关系难处,升职无望啦;什么加班太频,难以顾家啦。这些公司里的烦心琐事,让他几欲跳槽。

出于关心,我便帮他分析:薪水低,至少有份固定收入以资养家;福利少,至少逢年过节有袋米有桶油;关系难处,至少可以多个朋友多条路;升职无望,至少努力把力还有升的可能;加班太频,至少说明你很重要;难以顾家,至少收获了家人的理解和支持。真要跳槽,也未必找得到快乐。

■患病亲历

有假牙的日子

陈虹(天津)

前不久,我的一颗下门牙因受了外伤不得不拔了,一下子要面对镶牙的问题。

托熟人找到牙科医生,问镶个什么牙好。烤瓷牙或者全瓷牙都要磨两边的牙,磨成枣核一样小,才能镶牙。而且烤瓷牙对两侧的牙齿损害很大。医生建议镶个传统义齿,两边挂钩的。虽然不好看,但对牙齿有益。很多过来人谆谆告诫,千万别磨牙,磨了就再也长不回来了。

考虑再三,镶了一颗活动义齿。

以前单位经常需要吃饭应酬,每天觥筹交错。活动义齿吃饭塞牙,自己在家吃饭时间不长,饭后及时洗牙,没有什么不便,在外面就不行了。一次在酒店吃海鲜,无论是蟹是虾,都需要用牙齿撕咬,无奈毕竟是义齿,这时候不给力了。而且常塞牙,只能一趟趟

一连串“至少”,让朋友释怀不少:本想让你跟我一起自怨自艾,痛骂一通;没想到,快乐竟隐在“至少”里面,且一直拥有着。我这“站着说话不腰疼”的解释,虽有些牵强,但至少让朋友找回了快乐。

不由想起一则故事。某人家中挂了一幅与众不同的画:一张白纸上有一滴墨点。客人奇怪地问:你怎么把墨点挂在墙上?主人笑答:这幅画名字叫“快乐”,整张白纸都写满快乐,墨点只表示一点点痛苦。客人又问:去掉墨点,不就都变成快乐了吗?主人说:去掉痛苦就显不出快乐了。关键是,不要让墨点遮住你的眼睛。

生活中,不会事事皆遂心愿,但一味揪住那些不如意不放,且用内心的纠结将其无限放大;那原本拥有的快乐便被无形缩小,甚至难以察觉,让生活变得无趣、无望。其实,放宽心,拨开痛苦的阴霾,便会发现痛苦之外,至少还有“快乐”在闪耀。

有人说,你无法左右天气,但至少可以改变心情;你无法改变容貌,但至少可以绽放笑容。这不是精神胜利法,而是一种平和、淡定、积极的生活态度、人生智慧。遇有痛苦、不顺,试着在“至少”里找快乐,定会发现被痛苦遮蔽的快乐,竟也如此简单可寻,就在身边萦绕。



■小银针

现代人

赵国明(陕西)

没驾照

精神病医生在检验治疗效果,他指着椅子说这是汽车,患者丝毫不动。

医生以为患者病情好转了,就高兴地问:“为什么不去开车呀?”

病人回答:“我没驾照。”

■幽默一刻

一对同年同月同日生的老夫妇共同生活了35年。他们大摆宴席,庆贺60大寿。宴席过程中,上帝来了。上帝称赞老夫妇是真正的“恩爱夫妇”,并答应实现他们每人一个愿望。

老太太激动地说:“我们很贫穷,我只想好好看看这个世界,做一次全球旅游。”

上帝挥了一下手,砰的一声,一打飞机票从空中落入老太太的手上。

该老头儿许愿了,只见他沉思了一会儿,说道:“我想娶一个比我年轻30岁的女人。”

上帝又挥了一下手,砰!……

老头儿一下子变成了90岁。 石志菊(山东)

愿望

本报形象标识征集稿选登



设计说明:

1、图案以“大众”汉语拼音缩写“DZ”有机地组成汉字“卫”,线条同时变化为展开的报纸、飘扬的旗帜以及展翅翱翔的“人”字形飞鸟,突出显著的报媒行业特征以及健康卫生的属性。

2、字母“DZ”与汉字“卫”结合,体现报纸面向大众、服务百姓、保卫人民群众身体健康的使命。

3、展开的报纸、飘扬的旗帜体现报纸作为健康卫生类专业报媒的权威性、广泛的号召力和引领性。

4、展翅翱翔的“人”字形飞鸟象征报纸飞速的发展步伐和广阔的发展前景,彰显着报纸新时期以人为本、锐意创新的时代精神。

作者:王猛

《身心不老》·连载

将长寿作为一个目标

乔布拉(美国)

长寿本身能够作为一个努力目标吗?虽然我们大多数人都努力改进生活,但我们并非总是在这一目标与长寿之间画等号。长寿在历史上的一小部分人心中是一个明确的基本目标。然而,这少数人的认识值得我们认真考虑。

在19世纪,只有1/10的人能够活到65岁,任何人如果活到90或100岁,都会被当做长寿智慧的源泉。进

入20世纪,一位名叫汉弗莱的英国医生,他是剑桥大学的外科医学教授,观察了900名年龄在90岁以上病人的变化,并从中挑出52名被认为是百岁以上的老人,归纳了他们的生活习惯。他发现大多数人吃饭较少,吃肉不多,少喝点酒,起床较早并且喜欢户外活动。80%以上的人说他们睡觉很好——大部分人一生平均每天晚上

要睡八小时以上。

这些特征与我们现代的研究结果不谋而合;随着积极争取延长寿命成为一种可能,这些特征也促成了我们所说的长寿运动。

1930年代,莫里斯·欧内斯特在其名为《更为长寿》一书中研究了许多欧洲历史上的百岁老人生平。欧内斯特得出的结论是,了解一些身体运作情况会使我们的寿命延长到100岁、甚至120岁。他提出一些办法包括:少吃、锻炼身体并呼吸新鲜空气、选择一项惬意的工作、培养一种平和随意的性格、注意个人卫生、喝健

康饮料、不服用兴奋剂或镇静剂、休息充分、每天大便一次、生活在气候温和地区、性生活适度、患病要得到适当治疗等。

在所有这些因素中,少吃是最引人注目的一项,几乎每一个努力延长寿命的人都注意到这一条。数百年来,关于长寿的观念都涉及到严格控制饮食。

由于长寿计划要求严格,所以很多人可能会望而生畏,但是我更倾向于偶尔控制饮食的做法。在印度有一项数百年的传统,要益寿延年,只要每周有一天少量进食或不进食(即水果汁、加蜂蜜

的热水或低脂肪牛奶)即可。其中道理很简单:让消化系统休息一下,恢复平衡并将积累的杂质排泄出去。

在我看来,饮食控制法并没有涉及到人的丰富心理内容,而根据我们目前对于长寿的了解,心理因素极为重要。我最近读到一篇关于一位名叫埃德娜·奥尔森的百岁老人的采访。她很虔诚,一生都在长寿梦想中度过的。

一位拥有憧憬的妇女和3万只饮食受控的老鼠——我知道将这两者放在一起显得有些荒唐,但是我以为,没有憧憬就谈不到生存。⑥ (下期关注:海弗里克极限)