

春天的希望

英越

清明将至,尽管窗外,天高云淡,阳光灿烂。然而,我总感觉到身上的风嗖嗖作响,风在人身到处乱窜,一会儿后背凉,一会儿腿上凉,总之,窜到哪都不舒服。

在我看来,冬天寒冷的气息依然存在,家里由于停了暖气,显得阴冷潮湿,寒气逼人,像是地缝里钻出来的一股潮湿的阴风,直刺进人的骨头缝里。家里更冷了,哎,这个春天比冬天还冷啊!

在家闲着,倒闲出毛病来了,说也奇怪,自打退休后,我的身体素质一直在下降。大病没有,小病不断,今年又是怎么了?后背凉,浑身冷,吃了多少中药都无济于事,一年四季熬中药喝,喝药都喝成药罐子了,没办法,现在,本人的主要任务就是健康保卫战。

春天,是个多事之春,去医院检查各项指标都正常,医生说没病。中医把脉也说不上个啥,一个中医一个样,有的说是正气不足,有的说是气血虚,还有的说是坐月子带的病,到底是什么病,也说不清楚,看来,是没遇上有缘份的医生,所以,病痛一直反反复复好不了。

穿多少也觉得冷,我真羡慕她们,您瞧,大街上年轻的姑娘、小媳妇们早已“甩掉”了冬日厚厚的棉衣,穿着薄薄的春款或穿着自己喜欢的裙子靓丽而行。就连七、八十岁的老太婆都穿的不多,只见她们嘻嘻哈哈穿越在大街小巷,或三五成群坐在马路边上的椅子上叽叽喳喳地说个不停,各自说着各家的家长理短。再看了看自己,就像一个老太婆似的,老觉得瑟瑟发冷。

春天,正是万物复苏的大好时节,冬去春来,天气渐渐转暖,地上的冰雪开始慢慢融化,树木也开始发芽了,在遭受冬日的严寒之后,春天,到处洋溢着温暖的气息,早春的带点寒气的风吹醒了万物。

但是,那些有慢性病或基础病的老人及身体虚弱的人,天气不好,最好不要出门。春天,也是心脑血管病高发的季节,这些人群平时一定要注意保暖,否则会加重病情,一定要学会预防疾病,照顾好自己。

春天的风,让人捉摸不透,人常说,二月春风似剪刀,对于体弱多病的人来说,

风吹在人的脸上生疼,并且很不是滋味,老人中风会落下偏瘫,年轻人中风也会嘴歪眼斜。尽管风在吼,但不能摧垮人的意志,也阻挡不了人们对生活的美好热爱,你看,街上老人、孩子都会迎风,昂首阔步向前走着,孩子们有的更是在马路上狂奔。

三月的桃花,在迎风绽放,嫩绿的小树也在悄悄发芽,小草也在拼命地挤着往外钻,这些极富生命力的小草、小树不畏严寒,顶风而出,亭亭玉立,她们不正是生命力顽强的真实写照吗。

难道是倒春寒吗?冬天不冷,来年春天必冷,真的是寒潮来临了吗?听说春天针灸室里扎针的人很多,这都是体质偏弱的人,不小心受了风寒导致的。

在几年前,我也和正常人一样,不出正月二十就早已“甩掉”了羽绒服,穿上了呢子大衣,而到现在,快到清明节了还穿着羽绒服满街跑,让人笑掉了大牙。路上走得飞快,最怕碰上熟人,认识的人中,有的表示理解,不认识的人却用异样的眼光盯着我,让人觉得很尴尬,倒是吃了几年的中药,总是按倒葫芦扶起瓢,反反复复折腾了几年也没看好,天气冷了浑身不舒服,阴雨天就更厉害了。

所以,这几年我是最怕春天的,一到春天,就开始浑身不舒服,也不知道是什么原因导致的,就算穿很暖和和保护很好都没用,每年春天都是如此。

几年下来,我已经疲了,不想再看了,没用。自己慢慢保养吧!自己保护自己,调整好自己的心态,乐观向上比什么都重要,一切都是浮云。不管怎样,一年之计在于春,我还是蛮喜欢春天的,因为春天是值得憧憬和回味的季节,春天带给人们无限的生机,无限的奢望和无穷的享受。

您瞧,农民伯伯们在田间地头挥汗如雨,播种他们的金色果实,在他们心里,春天代表着一种希望,那是一种渴望丰收的希望。

春天是迷人的,大地充满了活力,人们充满了精神。苦尽甘来,不管遇到什么困难都得往前走,放下包袱,勇往直前,这是一个充满希望的春天,我们生活在希望的田野上……

作者单位 中盛煤业



程林超 摄

安全小红帽

肖盛辉

黑色的井巷中
点点醒目的红色攒动
那是煤矿工人头顶的“小红帽”
严是爱 松是害
调整帽箍 系紧帽带
将安全与生命牢牢贴合
防微杜渐 紧紧守护
流汗总比流血好

看 安全帽上
一条条深深浅浅的磕印 划痕
那是它为你竖起一面安全墙
为你套上了一副刀枪不入的金钟罩
为你抵挡了多少次“狼外婆”的伤害
小小的安全帽
大大的红色警戒线
筑牢幸福美好生活

作者单位 曙光煤矿



高年生 摄

中年人的低温生活

张丽丽

前不久,热播剧《狂飙》大火后,演员们也跟着走红了。就连剧中只有几个镜头、几句台词的女警官也跟着火了一把。张颂文就更别提了,他的履历和演技受人追捧,甚至连高启兰戴着金丝眼镜也多次冲上热搜。唯独张译十分平淡,没有媒体采访,也没有特别的新闻报出。电视剧的火爆,就仿佛跟他没有半点关系。这也让我想起了先前他在采访中的一段话:“我不是一个喜欢锦上添花的人,那种繁华和热闹,一旦变凉就会很惨。所以还不如让我一直保持一个低温。”

记得年轻时,总以为人生就是要热气腾腾、激情飞扬。追求热闹的朋友圈,豪奢的吃穿,光鲜亮丽的工作……无论是和闺蜜约个下午茶,还是有大事小情,都愿意发个朋友圈晒一晒,等着朋友们的点赞和评论,经常一个赞就会高兴很久。人到不惑之年以后,才渐渐明白,人若是太过于追求轰轰烈烈,终会不堪重负。适当给自己降降温,过低温的生活,你才能抛去负累,轻装前行。曾经年少轻狂的我们八零后一代,如今已经慢慢步入中年,渐渐归于平淡,很少再发朋友圈,也很少发抖音,不再喜欢热闹和追求刺激,也不再把自己的点点滴滴的生活再晒出来给大家看,从“台前”默默走到了“幕后”,就像张译一样过起了平淡低温的日子。

现在有一个词叫欲望低温。也就是说一种简单的没有太多追求和欲望的生活,如:工作稳定,收入可观,儿女双全,不再有过高欲望和要求的生活模式。当我们追求的东西越多,欲望大于能力,就会滋生烦恼,甚至走上偏

路。人只有学会给欲望降降温,去去火,才能祛除烦恼,回归安逸,适应平凡。生活中,很多人没吃过山珍海味,没见过奇山丽景,也不是家财万贯,没有豪华的住所,也没有豪车,也没有中过百万彩票,但这并不妨碍他们活得安逸,过得幸福、开心。因为生活的本质,不是为了追求更多的物欲,而是享受当下,珍惜拥有。古语有言:家财万贯,日食不过三餐;广厦千间,夜眠仅需六尺。你总要明白,人生并非财富越多,生活就越好。

三千繁华,终归一粥一饭,过分追求物质,只会给自己徒增负累。中年以后,学会给欲望降温,知足常乐无闲事,人生处处皆风景。

老子说,静生定,定生慧。做一个情绪低温的人,不慌不忙,才能生出智慧,应对纷繁复杂的生活。一个人如果能控制自己的情绪,那他就已经胜过了很多人。人到中年,身上的担子越挑越重,不能再像年轻时那般脾气一点就炸。一次小冲动可能就会丢了工作,发个脾气,起个冲突,甚至还会拖累到整个家庭。其实只要及时给自己的情绪浇上一盆凉水,降降温。心平气和之后,你就能发现所有的问题都会迎刃而解。

生活千难万难,只要稳得住情绪,内心不乱,什么都不难。人到中年,应该是低温状态的生活和处事模式。低温,才能冷静、自制、通达、智慧。低温的中年,不是要你冰冷无情,冷漠地面对生活,而是要更加重视内在的修养和精神的成长。当你试着低温生活,当下的每一天,你都能过得平静充实,温暖舒适。

作者单位 水峪煤业

春

高杰

一年之计在于春。春风过处,草也青青,木也欣欣。枝头的点点新绿,蓄势待发。朵朵芳菲,在岁月的凉凉里,酝酿着吐蕊的花。

春风吹绿了大地。放眼望去,群山青翠,山花烂漫,鸟儿欢唱,目光所及之处都是一片生机勃勃的繁华景象。春风吹拂,万象更新,一切都是生命中最好的样子。借助春风,希望可以将心中的烦恼吹走,让烦闷的情绪,就此停留,

不再出现。

沉醉于春天的山光水色里,看月明,听风轻。不染尘埃,不惹闲愁。没有人不喜欢春天,没有人不爱这希望的时节。春天,是一个季节,更是一种年轻的心态,在这个季节中,动起来吧,莫要辜负大好春光。

春天,不仅仅是春暖花开的代名词,也是新生和希望的意思。人生短短数十载,我们应该趁着年轻,勇敢地去追逐、去拼搏、去奋斗,用自己的青春年华来谱写一幅不一样的人生画卷。初心不改,奋力向前,去追逐属于我们自己的那片蓝天。把青春的梦想变为现实,去迎接一个又一个美丽而富有诗情画意的春天。

作者单位 宜兴煤业