

又是一年风吹来

黄雪敏

风,轻盈地吹来,承载着岁月的深情,轻抚着我的面庞。我伫立在时光的十字路口,回望过去的一年,心中涌动着无尽的感慨。

这一年,春风轻拂,带来了新生的希望。万物苏醒,大地焕发出勃勃生机。我目睹花儿绚丽绽放,沐浴在温暖的阳光下。春天的风,驱散了寒冬的阴霾,开启了新的征程。

夏日的风,炙热而充满激情。骄阳似火,汗水浸湿了背脊。我在夏日的炽热中奋力奔跑,追逐着自己的梦想。夏日的风,吹拂着我的发丝,点燃了生命的活力。

秋风送爽,带来了丰收的喜悦。金黄的稻谷,火红的枫叶,交织成一幅幅绚丽的画卷。我收获了辛勤努力的成果,也汲取了成长的智慧。秋天的风,吹落了树叶,让我领悟到了生命的轮回。

冬日的风,带来了严寒与挑战。寒风凛冽,雪花飘洒,我在冬日的磨砺中学会了坚强。我抵御着严寒,怀揣着对春天的期盼。

又是一年风吹来,我在风中成长,在风中感悟。风见证了我的欢笑与泪水,见证了我的坚持与奋斗。每一阵风都犹如生活的一次磨砺,锤炼着我的意志,让我更加明晰生活的真谛。

风继续吹,我亦将笃定前行。无论未来的道路如何崎岖,我都将坦然迎接风的洗礼,追逐自己的梦想。因为我深知,风会吹散阴霾,带来新的曙光。

又是一年风吹来,让我们随风起舞,书写出属于自己的辉煌篇章。

作者单位 曙光煤矿



南晓丽 摄

春风拂面绿如烟,
桃花初绽笑开颜。
江水潺潺流不尽,
柳枝摇曳舞翩翩。

燕子归来寻旧垒,
蜜蜂采蜜忙无边。
田野青青麦苗壮,
山间百花齐争艳。

阳光温暖照人心,
万物复苏好风景。
踏青赏花人如织,
欢声笑语乐融融。

春雨绵绵润大地,
滋润万物生机浓。
花开满园香四溢,
春意盎然满心中。

作者单位 瑞泰公司

拥抱春天

张涛

四季初始,
天上有云,
林间有雾,
人间是春。
你闻那花儿的芬芳,
朵朵散发着迷人的春天的味道。
你看那草儿的清新,
颗颗夹带着泥土的气息,
处处弥漫着春天的香味。
你瞧那下垂的柳条,
穿着绿裙在林间河畔肆意起舞。
你望那干净的天空,
送来一排排归家心切的大雁,
处处跳动着春天的音符。
陌上花开,
绿意冒头,
无垠的麦田,
整齐的田垄。
一行行长势傲人的青蔬,
一片片新翠喜人的野菜,
处处展露着春天的生机。
万物随春醒,美好皆可期。
春天或许就是一场浪漫的诗。
开头是微风,
落款是花瓣,
道不尽的美好,
诉不完的期许。
让我们刚好遇见,
拥抱春天。

作者单位 物流贸易公司

春

王静

自律

张丽丽

夏天快到了,身边的同事和朋友们都开始谈论起了一个共同的话题,那就是减肥。女同事们想要夏天穿上好看的裙子,男同事们则是因为睡觉打呼噜、身体不舒服等各种原因,总之都踏上了减肥之路。

同事小王87年出生的,虽然年纪不算大,心脏却总是感觉不舒服,睡觉打呼噜,有时还会感觉呼吸有偷停现象。去医院检查,医生说了一句最重要的话,就是让减肥,然后两个月后再去复查。这些天,他买了一个体脂秤,还买了一个秤食物重量的小秤,手机上也下载了薄荷健康APP。每顿饭吃什么、吃多少都要记录在APP里,每天摄入的食物不能超过固定的热量,还要求喝固定量的水等等。这些天看着他为了减肥真是很努力,也很辛苦,还买了一些肠、鸡肉、牛肉、黑咖啡之类的减脂食物。每天听到他说饿饿饿,但还是很自律地在坚持。不仅如此,他还每天晚上跟着抖音里的健身教练做操一小时。看到同事的减肥经历,我想到了一个词,那就是自律。

一个自律的人,不能说身体一点也不会出毛病,至少得病的几率会小一些吧。如果我们每个人都能做到一日三餐都定时定点,而且不要暴饮暴食,早睡早起,健康的饮食、规律的作息,加上一定的锻炼,身材管理不是问题,相对来说也会健康许多。贾玲减肥一百斤后,很多明星都相继减肥成功。他们为了事业可以牺牲很多,做到常人做不到的事情,而我们



贺志宁 摄

普通人没有生活在闪光灯下,没有被众人关注,非必要时也很少会对自己的身材和体重很在意。一句中年发福让多少人都觉得胖是很正常的,可是随着年龄的增长,由于过度肥胖,身体的各个器官都会出现这样那样的问题。我想说的是,为何不在我们还算健康、身边还未出现问题时,就关注一下自己的体重和身体健康呢。想到这里,我虽然属于微胖,但还是跟着同事小王开始走上了减肥之路。第一步我先从网上定制了21天就能减15斤的减脂餐,有各种肉类和营养的食物,一日三餐全部搭配好了,只要严格按照规定的食谱吃饭,就会达到想要的效果;第二步我也在抖音上关注了一位健身教练,尽量按时跟着老师锻炼做操;第三步就是养成规律的作息习惯,尽量做到早睡早起,不暴饮暴食,远离各种饮料和酒之类的。目标已经明确,一切也已经准备就绪,希望接下来我和同事们都可以在减肥的路上齐头并进、互相监督、坚持到底,争取最后的成功。

作者单位 水峪煤业



郝春山 摄