

生活需要感恩

张兴华

在党的二十大即将召开之际,作为一名关心下一代工作者,饮水思源,深切感到今天的幸福生活是无数革命先烈用鲜血和生命换来的。为确保党和人民事业薪火相传、永续辉煌,我们尤须传承红色基因,赓续红色血脉。每每想到这些,我就激动不已。

喜迎二十大,永远跟党走,奋进新征程。回首往事,一桩桩、一件件,每一个季节,每一个日子,总有一种力量催人奋进,有一种精神让人感动。每一种情感都来源于生活,梳理放飞的思绪,“感恩”这个厚重的字眼,不停地在脑海里跳跃。

感恩是爱心之根。有哲人说,心态是你真正的主人。生活像一面镜子,你笑,它也笑;你哭,它也哭。感恩生活,生活将赐予你明媚的阳光;厌恶生活,你的生活将会一片黑暗。生活因感恩而美好,心灵因感恩而平和。感恩,是中华民族的传统美德,是每一个生命个体对世界的态度。

心态决定命运,心态决定成败。对我们每个人而言,感恩是对爱的一种追求、对善的坚守;感恩也是对生命的一种尊重、对责任的执着。我们应该培养、树立一种感恩心态,用感恩的心去感受生活、体悟生活。

学会感恩,我们的头顶将是一片灿烂的天空。生活的最好态度,并不是马不停蹄、一路狂奔,而是脚踏实地、踔厉奋发、笃行不怠,不负历史、不负时代、不负人民。

感恩是立身之本。仰望蓝天,白云悠闲漫步,让蓝天壮美无限;大雁居高秋鸣,给季节一份宁静闲适。想来,惟有感恩,才能造就这无限和谐的自然与社会;惟有感恩,方是炎黄子孙的立身之本和做人之道。由此,我们每一个人只有学会感恩,才能报效祖国、奉献社会。

春华秋实,岁月更替。历史车轮滚滚向前,时代潮流浩浩荡荡。新时代是奋斗者的时代。走进新时代,开启新征程。新时代属于每一个人,每一个人都是新时代的见证者、开创者、建设者。

生活需要一颗感恩的心来创造,一颗感恩的心需要生活来滋养。感恩是一种情怀。学会感恩,就是要感恩党、感恩祖国、感恩人民,感激在生活中面对的林林总总,感激我们应该感激的人。

感恩是力量之源。带着感恩上路,我们就能开心、愉快地享受脚踏实地过好每一天,做好每一件事情的每一个过程。如此,你便会感到身心

愉悦,力量倍增。感恩,让生活充满阳光,让世界充满温馨。感恩之心,幻化成蝶。学会感恩,才会让人领会到福祉,享受到真挚情感、生机活力、欢快愉悦。心灵深处常怀感恩、感激,心路才能越走越通达宽畅。

平凡的生活中,人与人之间的感恩,是一种真情的积淀、一种心灵的对话、一种思想的交流。感恩是通往光明前途的桥梁,感恩催开友谊之花。没有感恩、没有理解,就难以建立起真正长久的深情厚谊。生活真的需要感恩,选择感恩,就是选择了和谐的生活,同时选择了人生的海阔天空。

人生之行悠远,人生之路漫漫。在筑梦新时代、担当新使命、扬帆新征程的路上,我由衷地感恩党、感恩国家、感恩人民几十年来的培养、教育,用心走好人生路上的每一步。珍爱生命、放飞梦想、脚踏实地,使生命的意义得以升华。

日出日落,载着希望起航,蕴含了感恩的力量。秋月无声,秋思绵绵。一个人走进岁月长廊,将感恩化作一种责任、一种品性、一种修为,持之以恒、久久为功,人的生活中便有了一处处美丽的风景。

重阳节

郭华悦



资料片

早些年,我并不喜欢重阳这个节日。虽说这是个专门为老人设置的节日,又有“敬老节”之称,但每次过重阳节,我总很难高兴起来。那会儿,我刚退休,不太愿意接受自己已步入晚年的事实。

在我看来,重阳这个秋天的节日,带着些伤感的味道。也许是心有戚戚,总觉得一年的时光,走到了重阳,也就接近了尾声。正如步入老年的我,总觉得雄心不再,时日无多,心中很是伤感。

是呀,夕阳无限好,只是近黄昏。在大多数人的眼中,夕阳的余晖再美丽,却因时近黄昏,灿烂将逝,而带着些许的缺憾和不舍。

但后来,随着心态的改变,我渐渐有了不同的想法。

人的一生中,每个阶段都有缺憾。孩童时,心中想法万千,对于未来有着种种设想,但孱弱的双肩却难以挑起生活的重担;青壮年时,一心奋斗、打拼,在利益与抱负中辗转千回,深陷世俗的泥沼,难以自拔;惟有到了人生的“重阳”,一颗心历经沧桑,浮浮沉沉,岁月的轻舟已过万重山时,回首细想过往的人生,才恍然大悟:利益和钱财如过眼云烟,转瞬即逝,只有那些发自内心的爱与情,才能陪你走完一生的路程。

多数人总要等人生走到了“重阳”,才能领略生命里真正的风景。

人至“重阳”,别怨,别叹。相反,该为自己感到自豪——人生的“重阳”也有满天晚霞般的绚烂风景。

最好的爱

管洪芬

送去问候和祝福

日前,沧州市委老干部局对市直部分离休干部、退休干部及离休干部遗孀开展了帮扶慰问活动。

沧州市委老干部局与帮扶对象原工作单位组成联合工作组,为他们送上国庆节、重阳节的问候和祝福。

崔松 摄



性格突然变得暴躁 常与5岁孙子争吵

老年人性情大变,警惕阿尔茨海默症

平时温和儒雅的老人最近性情大变,经常与5岁孙子争吵不休,还疑神疑鬼,称有人要害他;风度翩翩的大学退休教授脾气变得越来越暴躁,还经常把别人丢弃的垃圾不断往家里搬……记者从各大医院了解到,衰老是阿尔茨海默症最大的高危因素,不良生活习惯会提高发病风险。

这段时间,家住温州市区的李先生甚是心烦,63岁的父亲和5岁的儿子经常争吵不休。李先生说,其父亲原本性格温和,对孙子那是百般宠爱。哪知,父亲今年突然性情大变,总是疑神疑鬼,甚至觉得有人要迫害他。经温州市中西医结合医院诊断,李先生的父亲得了阿尔茨海默症。

无独有偶,退休在家的李教授这两年老是干些让子女烦心的事情。白天,他经常出门晃荡,把别人丢弃的

垃圾不断往家里搬,家人怎么劝说都无济于事。家人还发现,他记忆力减退很明显,刚刚说过的话,又说一遍,脾气也变得越来越暴躁。经温州医科大学附属第一医院检查,李教授被确诊为阿尔茨海默症。

据了解,目前,65岁以上人群中,阿尔茨海默症发病率为5%—10%,80岁以上人群中,发病率为30%—50%。在中国,60岁及以上人群有1507万痴呆患者,其中阿尔茨海默症患者有983万。

而温州医科大学副校长、瓯江实验室主任宋伟宏院士和他的团队在研究中发现,阿尔茨海默症最大的高危因素是衰老。此外,不良的生活习惯,也会提高阿尔茨海默症的发病风险,包括睡眠不好、肥胖、糖尿病、高血压、脑卒中等疾病的影响。

宋伟宏介绍,衰老是不可逆的过程,目前,临床上还没有针对阿尔茨海默症非常有效的治疗药物,但可做一些措施来延缓这种病的进程,把危险因素降低。“一定要做到积极锻炼,才能有效预防老年痴呆。不只是躯体上的锻炼,对于中老年人来说,脑力锻炼尤为重要。”

他建议中老年人多走出家门进行社交,另外,平衡饮食对于预防老年痴呆也有重要作用。

“早诊断、早干预、早治疗是医学界对阿尔茨海默症的建议。”在温州医科大学附属第一医院神经内一科副主任医师王贞的门诊中,就有通过早发现、早治疗,让患者的认知功能衰退进程减慢的成功病例。

据光明网