报眉广告 139 307 58 496
线上办理 线上支付 线上查询 送报到家
报眉 中缝 声明 通知 寻人 公告
刊登热线:3061515 微信号:czwbgg 微信:13930758496 地址:沧州市新华路报业大厦一楼

2024年6月27日 星期四
责任编辑 马倩
责任校对 朱静
技术编辑 崔敏

心感悟

父爱

以前不懂得什么大道理,仅仅依仗父亲为我们造就的羽翼,就有上天入地的勇气。只因我们知道,这世上始终有一个人会为我们兜底。直到时光放缓了父亲的步履,渐渐拉开了他与我们的距离,我们才意识到,生活之所以静好,是有人默默挡下了所有的风雨。

“春风悄无声息,却成全了整个花季。”父亲从不言说的爱,都藏在时间的褶皱里,无声无息,却托举着我们走向更高、更远的地方。

目标

一艘没有目标的船,任何方向的风都是逆风。清晰的目标,不是一张一眼望不到头的待办事项清单,而是一个指向人生目标的罗盘。你的每一次行动,都能向那个笃定的方向一点点靠近。心中有目标,生活有奔头,人生有干劲。愿你带着对目标的掌控感,过更有方向的人生。

微观点

●心存希冀,目有繁星;追光而遇,沐光而行。

——内心对未来,对人生,存有希望、寄托。那满天繁星就是眼中的一盏盏明灯,是你人生旅途中孜孜不倦的动力源泉。

●人生海海,山山而川,不过尔尔。

——人生广阔,你会遇到高山的巍峨,长河的奔涌。当千帆而过,百川而行,回首再看,轻舟已过万重山。

●花繁柳密处,拨得开,才是手段;风狂雨急时,立得定,方见脚根。

——总会遇到困难、波折,总会遇到困惑、迷惘。拨开云雾,方见青天。意志得坚定,方向得明确,守得云开,方有月明。

●少年应有鸿鹄志,当骑骏马踏平川。

——年轻时当志存高远,尽管前途未卜、人生漫漫,但当你寄意远方时,谷陵化大道,山海变平川。

●跋山涉水,步履不停;山高水长,映照初心。

——山高路远,不怕慢就怕等,不要忘记为何出发,不要忘记去向何方。

●温暖、有趣,不必太激烈;三餐、四季,不必太匆忙。

——不紧不慢地把自己活成一道风景,还给生活最美好的样子。认真过好每一天,每一月,每一年,善待人生中每一场际遇,每一段风景,每一次相逢。从容、淡定,你才是自己人生的主人。

●我与春风皆过客,你携秋水揽星河。

——如果有的相遇是必须,有的错过是必须的,那就做好当下,享受当下。时光逝水而去,岁月一去不返,那些留在心底的便是一生的财富。

●追风赶月莫停留,平芜尽处是春山。

——有的山太高,有的路太远,脚步不敢停,跋涉不敢歇。穿过苍莽,跨过邈远,那一派春光是对你一路追逐的奖赏。

智慧树

最养人的3个字

■儒风君

《菜根谭》中说:“天地有万古,此身不再得。”人生无法重来,生命仅有一次,应当且行且珍惜。我们不只要养好身体,延长生命的长度,远离疾病苦痛,更要富养内心,活出生命的宽度,让身心丰盈,才不枉来人间一趟。以下这3个字,最是养人。

动——养身

《诸病源候论》中说:“运动骨血,则气强。”一个人的体质是天生的,但健康的体魄却可以后天养成。运动可以活跃气血、强身健体、放松心情,是养生最好的方式。

东汉时,华佗不仅在医学上是圣手,在养生之道上也是大家。他创造性地发明五禽戏,日复一日地练习。《后汉书》中记载华佗“年且百岁,犹有壮容,时人以为仙”。

动以养身,动以祛病。华佗在年老之时仍腿脚灵便,精神矍铄。他的弟子勤练五禽戏也耳聪目明,活到了近百岁高龄。

范仲淹有言:“活动有方,五脏自和。”平日里坚持运动就是最好的灵丹妙药。坚持锻炼不仅身体状态和精神面貌会焕然一新,也能少病少灾,延年益寿。

静——养心

《素问》中说:“气血极欲动,精神极欲静。”养身应以动,养心则以静。静,就是最好的养心方式。让自己静下来,内心淡定从容,生活自然坦荡无碍,洒脱自在。

当年,乌台诗案时,苏轼被流放黄州,前途未明,志向未竟。苏轼没有迷茫,他为自己建了一座雪堂,请人在四周墙壁上绘上一片片雪花。闲来无事,他便静坐其中,静观其色,平复躁动的心,重新寻回清醒与宁静。

正因如此,苏轼才能不争不扰,不急不乱,泰然过低谷,安然过一生。古语有云:“养心贵以静。”颐养一颗安静淡泊的心,宠辱不惊,去留无意,才能享岁月静好,品人间清欢。

笑——养寿

常言道:“笑一笑,十年少。”保持微笑、时常欢喜的人心态是豁达的。任何的忧愁都不会在他身上长时间地萦绕,自然也就能延年益寿。

宋代诗坛的长寿冠军,当属85岁高龄的陆游。他年少时体弱多病,谁知“岂料今八十,白间犹黑丝”。而陆游养寿的秘诀之一,就在于乐观爱笑,豁达超然。

一日,狂风大作,大雨不歇,屋顶瓦片被掀翻,墙壁也将倒塌。他没有愁眉苦脸,反而笑着吟诗一首:“昨夕风掀屋,今朝雨壤墙。虽知炊米尽,不废野歌长。”

纵有烦恼万千,不如拈花一笑。笑容是最有效的保养品、最高级的长寿方。心中向阳,脸上有笑,才能轻松自在,无忧无虑,越活越年轻。

加点料

慢慢来,一切都是最好的安排

慢慢来,感受生活的美好

人生路上,别只顾着急匆匆地赶路,慢慢来,欣赏生活的美。

慢慢来,是一种态度,也是对时间的敬畏。慢慢地等花开,看雨落,观云卷云舒,听潮起潮落。用一颗宁静的心,感受自然之美;用从容豁达姿态,享受生活的美好。

慢慢来,在步履匆忙中,多一份安静和悠然。春来赏花,闲来煮茶,阳光下打盹,细雨中漫步。匆匆岁月里,用一颗曼妙的心,感受生活无处不在的美好。

与人间烟火共生,与诗意浪漫相拥。人生路上,且走且停,且看花开,且听风吟。

慢慢来,从容做自己

人生最好的状态,不是行色匆匆,而是自在从容的做自己。

听过这样一句话:“最好的事情总在不经意的时候出现,所以不必慌张赶路,按自己的节奏,步履不停地走过每天。”不必着急,不必慌张,不必仰望别人而乱了自己的节奏。生活不在于速度,而在于如何享受每一步。

慢慢来,不羡慕、不焦虑、不攀比、不彷徨,安安静静专注于自己的事。请多一些耐心,给自己时间去成长,按照自己的节奏,成为自己想成为的人。你要知道,世间所有的美好,都是慢慢来的。

慢慢来,一切都是最好的安排

慢慢来,与自己好好相处,聆听内心的声音;慢慢来,与生活握手言和,优雅且从容;慢慢来,用自己的方式,活出绚烂的人生。允许自己慢慢来,人生才能活得自在。

请相信,一切遇见,都是恰逢其时。保持耐心,保持信心,慢慢来,每一步都踏实而坚定,每一步都离梦想更近一些。一步一脚印,沿着正确的轨迹,持之以恒地前行,你终将抵达灿烂的未来。

驰而不息,慢而有恒,用日积月累的坚持,赢来厚积薄发。慢慢来,所有的好运都在路上。

杂货铺

全力以赴地过 云淡风轻地活

全力以赴,不留遗憾

生活中,那些让你觉得特别“厉害”的人,不是生来就天赋异禀,在你没看到的地方,他们都曾经默默地翻山越岭。他们的“厉害”,是厉害在超出常人的努力、超出常人的坚持上。

要想在人前发一份光,人后就得付出百倍的努力储蓄热量。人生还长,为自己的梦想来一次全力以赴吧。没努力过,怎么知道自己无法到达呢?

全力以赴,不是为了让别人羡慕,而是为了一个热烈明媚、不留遗憾的人生。

往事清零,云淡风轻

有时候,经历一些事,是为了让我们明白“梅花香自苦寒来”;也有一些人的出现,是为了伴我们一段,让我们体会什么是爱与被爱。对遗憾纠结不放,对过去耿耿于怀,才是对自己最大的伤害。

凡是过往,皆为序章。一个人只有懂得释然过往,才能步履轻盈地迎接未来。人生格局的拓宽,有时靠的是及时清零的智慧与魄力。

人生的主动权,时常把握在那些敢于重新出发的人手中。人生的行囊里,少背一点,才能走得更远。

人生要全力以赴,但不必太过慌张

很多时候,我们只有选择拼尽全力,才有可能替未来的自己减少遗憾。把全力以赴后的问心无愧,与云淡风轻的从容心态交织融合,才是余生最好的活法。

生命的长河里,有惊涛拍岸,亦有柔风甘雨,你不慌,世界便不慌。放下心中所有的烦恼和忧愁,踏踏实实地做好每一天的事,你会发现,人生充满了阳光和希望。

余生很长,不必慌张,太阳下山,还有月光。全力以赴地过,云淡风轻地活,不负他人,也不负自己。

笑一笑

抱“500块钱”的娃

最近小李无意中发现,妻子给自己娘家每月500元生活费,而给婆家每月只有200元。小李心中有些许的不快。

这天小李下班回家,抱起女儿又亲又逗,却对一旁哭闹的小儿子视而不见。妻子见了,怒道:“你没听见儿子在哭吗?抱抱儿子呀!”

小李说:“我可不傻,我就想抱以后能给我500块钱的娃,那个只给200块钱的,你抱吧!”

保修期

有对夫妻要买电扇,他们来到电器城,发现看中的那个型号有两家店在卖。妻子坚持选择了价格高的那家店。

丈夫对此很是不解,就问妻子:“一样的型号,你为什么要选贵的买呢?”

妻子得意地说:“你没注意吧?另一家的电扇保修期才4个月。我选的这家虽然贵点,可保修期要多4个月呢!”丈夫忍不住叹气说:“你也不想想,再过4个月,谁还会吹电扇呢?”

热线电话:3155600