报眉广告 152 307 199 96

沧州市人民医院精神康复科

为适应医院高质量发展需求，分为四个亚专业：儿童青少年心理专业，北医六院儿少专家每月来院坐诊解决疑难问题。临床心理专业，解决抑郁、焦虑、强迫、失眠等。心理躯体共患专业，解决躯体疾病所致精神心理问题。精神康复专业，针对双相情感障碍、精分、戒酒等。

联系电话：13582721912　18031798239　18031798235

趣味周历

3.31 星期一	4.1 星期二	4.2 星期三	4.3 星期四	4.4 星期五	4.5 星期六	4.6 星期日
宜	宜	宜	宜	忌	宜	忌
快乐	惜福	好好听课	勤奋	半途而废	出行	积尘
快乐是体内所有脏器的柔曼的舞蹈。	纵使幸福只是一瞬间拥有，也要在心中微笑着永恒。	腹有诗书气自华。	少壮不努力，老大徒伤悲。	行百里者半九十。	保持清醒，背起行囊，用思想丈量世界。	久不擦拭，干净明亮都会走开。

语丝

简化物欲

星愿：你有没有这样的情况：一时兴起下单了很多东西，几年后却发现一次都没用过。这些东西堆积在房间里，越看越烦。

很多时候，身边多余的物品愈多，内心就愈是无法安宁。因为过多的物品，会让你精力分散，最终被欲望所累。

减掉不必要的欲望，摒弃不应有的贪念，对物质的追求简化了，内心会更丰盈充实。学会整理纷杂的情绪，离开纷扰的圈子，舍弃过多的物欲，当一切都变得简单后，你的身心才会更自在。

#语丝#　一个让您表达的平台

榆钱

田野

阳春三月，万物复苏，沉睡了一整个冬天的老榆树也不甘寂寞，铆足劲儿长出了满树的榆钱。榆钱一簇簇，一串串，嫩绿的枝丫伸向蓝天，展现出顽强的生命力。虽没有花儿的艳丽，却同样是春韵中一道美丽的风景。

春风习习，把记忆带回了遥远的童年。记得儿时，经常爬到高高的榆树上，把榆钱捋下来，放进竹篮里，偶尔放入嘴里嚼一嚼，满口的清香，带着微微的甜味。等到手染成了绿色，捋了满满一篮子榆钱，才从老榆树上慢慢滑下来。提篮回家，娘看了总是满面笑容。

那时的初春，青黄不接，缺吃少粮。娘就把榆钱洗干净，掺上棒子面，蒸满满一锅榆钱窝头，吃起来满口香甜，这就是全家人的一顿美餐。

春风吹起，老榆树得意地摇晃着满树的“钱儿”向人们显摆，好像在说：“我有钱儿，我有钱儿。”如今的我们生活富足，吃榆钱就是为了尝个新鲜，愿老榆树年年枝繁叶茂，也愿我们的生活年年有余。

#生活百味# 生活的感悟千千万，你的是哪一种？

发现沧州　加入晚报朋友圈

晚报“朋友圈”，把您的精彩微信分享给更多读者。

参与方式：扫描下方二维码加入晚报“朋友圈”，一文一图，展示您的多彩生活、健康生活、美好生活、高雅生活。还等什么，赶快来加入吧！

悄悄话

美妤：公园一隅，老姐妹儿脑袋凑一块儿，“咬”着耳朵，开心地分享着只属于她们的“悄悄话”。

#精彩瞬间# 稍纵即逝一瞬间，抓住精彩，展现美好！

“杂技一家人”

齐晓东：吴桥县民间艺术家庞国祯创作的“杂技一家人”泥塑作品，生动逼真。瞧，一个孩童在练习倒立技巧，另一个则在练习顶技，活泼生动。

#秀一秀# 把你的经验、心情、乐趣……告诉更多的人！

“小帮手”

谢立英

早春的菜园里绿意盎然，嫩绿的菜苗破土而出。爷爷忙着给小菜苗浇水，跟在爷爷身后的小家伙也迫不及待地想要参与其中。他吃力地提起水桶，踮起脚尖，学着爷爷的样子，将水轻轻倒入菜地，还真是得力的“小帮手”呢。

#记录生活# 用镜头记录身边的人和事，此刻，你就是记者。