让我们嘴角上扬微笑着生活

阅读提示

生活需要拼搏，活着就要尝试和接受生活百味。快乐是一天，愁苦也是一天，我们何不以乐观的积极向上的态度对待呢！

那天，几个好友随意漫步，在市区紫金路上，看见二位环卫工人乐呵呵的坐在路边，边唠嗑边用一个极普通的播放机听一段豫剧，看她们的年纪也不小了，环卫工作也很辛苦，脸上都是汗水，可她们的脸上除了汗水，还有灿烂的笑容，而没有把疲惫全部写在脸上。她们是刚扫好一段路，坐下歇会，等会还要继续清扫。不好意思打扰二位大姐片刻的悠闲快乐，只偷偷拍了二张照片。

中午时分，走进小区一家面馆，打算吃碗面就回家。老板利落地烧好面端上了桌。一碗手工面色香味俱全，我们开心地品着面，耳畔传来非常动听的歌声，循声望去，面馆老板正对着手机唱着流行歌曲，唱的还真不错，可见是个音乐爱好者。出门时，我们夸他唱的好，并怂恿他去上中央电视台《星光大道》栏目，老板夫妇更乐呵了。

路上，我们边走边感叹，今天遇到的都是极普通的劳动者，凭自己的力气和手艺过生活，也许她们辛苦一辈子也发不了大财，过上富贵的生活，也许在生活中尝尽了酸甜苦辣，可她们脸上洋溢着的笑容，以及在烦累的生活中不忘寻求片刻欢乐的生活态度是值得我们学习和效仿的。

我们也时常被工作生活中一些苦涩或不公所困扰，仔细想想，有多少人的人生路是顺风顺水，只有欢乐没有痛苦呢？生活需要拼搏，活着就要尝试和接受生活百味。快乐是一天，愁苦是一天，我们何不以乐观的积极向上的态度对待呢？一个人如此，一个国家也是如此，笑对艰难困苦，任凭风云变幻，全社会需要正能量！让我们扬起嘴角，微笑着生活吧！

（市区 叶菊华 62岁）

经世感言

今天一位88岁的退休老者到我办公室闲聊。我见其精神矍铄，向其请教养生密诀。他告诉我，一要心平气和，自我知足，感恩拥有的一切；二要读书看报，看看新闻，了解形势，莫让脑子变傻；三要按时起居，适度饮食，生活必须有规律；四要走路散步，适当活动，活络筋骨利身体；五要莫瞎操心，莫瞎管事，儿孙自有儿孙福，莫为儿孙当牛马。

（庆元 吴永德 56岁）

您的经世感言，我们来刊登，欢迎投稿。来稿寄：丽水市中山街北126号丽水日报报业传媒集团704办公室处州晚报编辑部桑榆情版收；电子邮箱：C215166610@163.com。

欧阳修：“五友”为伴，防病强身

欧阳修是“唐宋八大家”之一，其文学造诣通达精深，然而其养生之道却鲜为人知。

在《欧阳文忠集》等著作中，有不少养生健身方面的良言妙策。欧阳修认为，“劳其形者长寿，安其乐者短命”。他说：“禹走天下，乘四载，治百川，可谓劳其形矣，而寿百年；颜子萧然，卧于陋巷，箪食瓢饮，外不诱于他，内不动于心，可谓至乐矣，而年不过三十。”意思是说，夏禹为防治洪水，疏通河道，四处奔走，常年跋涉，劳碌于形，获得了长寿；而孔子的学生颜回，终日闭门不出，端坐读书，不运筋动骨，表面看来是安乐度日，结果不到三十岁就短命折寿了。

欧阳修的兴趣很广泛。他把琴、棋、书、诗、画称为“五友”，他认为，与“五友”为伴，能防病强身。中年时期，欧阳修由于不得志，心情经常郁闷不畅，久而久之患了“幽忧之疾”。为了解除烦恼，他跟友人孙道滋学琴，心情逐渐开朗起来，不知不觉病已痊愈。现代医学也表明，练习音乐、对弈、吟诗、书法、绘画，要聚精会神，排杂念，运气息，动筋骨，是很好的健身锻炼方式。

（据《三峡晚报》）

扫扫加入桑榆群 众多活动等您来

处州晚报桑榆读者群正式成立，通过这个平台，我们将组织丰富多彩的文娱活动，以打造中老年人快乐生活的崭新平台。扫描右边的二维码，加入进来吧，众多活动等您来。