

一个人生活,也要尽善尽美

阅读提示

一个人明白了生与活,不折不扣的尽善尽美,享受其中的乐趣,一个人的世界就不孤单、不寂寞,十分喧闹。愿这余生,不改初心,不负真心,任云卷云舒,活得自在潇洒又从容。

年过花甲的云大姐,自从老伴走了以后,没了衣来伸手饭来张口的甜蜜幸福生活,每天一个人过得极为简约,一日三餐不再讲究,只要能吃饱就好,有时候一锅稀饭吃一天,有时候速冻水饺吃一周,美味佳肴在她的生活细枝末节里不再跳动。她虽然有一颗热气腾腾的心,每天写日记,经常有文章见报,唯独没能把日子过得活色生香,没能把失去老伴后独居生活过得别具一格。

书上说:“如果有一天,我们湮没在人潮之中,庸碌一生,那是因为我们没有努力要活得丰盛。”

其实大多数老人都要经历一段独居生活的日子,无论在什么时候,我们都要泰然处之,坦然面对生活的风风雨雨。

我自从儿子上高中、上大学并在地工作,年过半百的我一直是一个人独处。但是,我对世界充满了热爱,对未来充满了希冀,对生活充满了热情,我每天把自己当客人一样侍候,每餐的饭菜精心烹饪,烧几个美味佳肴宴请自己。虽然一个人吃,但桌上的饭菜冒着带香味的热气,何尝不是一种幸福?一个人的生活怎忍心错过一场场的美好和精彩?每天把居家环境整理得优雅舒适,阳台上一年四季景色各异,花怒放,树常青。一个人生活的空间也可以丰富多彩,可以把自己的精神生活全部释放,可以比两人生活的日子更加自由潇洒,可以有酒有诗,可以打扮得花枝招展、漂漂亮亮,可以说走就走的旅

行。这样的气质,这样的一个人生活的品质,人人羡慕嫉妒,一个人的世界也能绽放着不一样的光彩。

一个人生活过得幸福快乐健康与否,完全取决于自己。我会根据一年四季做养生食谱,就如现在已入秋,而丽水属于亚热带季风气候,夏季高温多雨,冬季温暖干燥,秋季容易阴虚内热、口干便秘、皮肤干痒。所以,此季就以养阴防燥为主。我经常烧食银耳,银耳美味营养,性味甘平淡,入肺、胃、肾经,有清热润肺、利咽止咳、养胃生津等作用。同时烧些雪梨、银耳、红枣茶,约上三五好友一起清肺……一群老闺蜜们都说好喝,养生养身!

常言道:生命在于和谐健康,但有三要素:均衡营养,适宜运动,适时休息!

一个人生活,吃好睡好玩好,一样也不能少;一个人生活,安心定志,不卑不亢,活出自我;一个人生活,美景一倾杯,自斟自乐,无比惬意的小日子过得如燃烧的火焰;一个人生活,读懂自己,认清自己。一个人好的心情就是天堂,愤怒的情绪就是地狱,不断提升做人的格局,拥有一个健康的身体,一颗不老的童心。漫漫人生,淡定、从容对待,好好珍惜,这是一个人的人生境界。一个人明白了生与活,不折不扣的尽善尽美,享受其中的乐趣,一个人的世界就不孤单、不寂寞,十分喧闹。愿这余生,不改初心,不负真心,任云卷云舒,活得自在潇洒又从容。

(市直 兰妮)

丽水之歌

丽水,我的第二故乡,是我安居乐业的地方,我对她有着深深的感情。今年是丽水撤地设市20周年,作《丽水之歌》,以表达我对她的厚望深情。

滔滔瓯江水,浩浩荡荡;
巍巍括苍山,莽莽苍苍。
香菇木耳,世界流传,
茶叶黑陶,远售他乡;
青田石雕,美轮美奂,
青瓷宝剑,全球誉满。
啊,丽水,
山清水秀,养生福地,
我们热爱你,丰饶的地方。

辉煌的历史,源远流长;
璀璨的文明,底蕴深藏。
通济堰渠,至今通畅,
美丽廊桥,举世无双。
《牡丹亭》剧,代代传唱,
古老民居,百世流芳。
啊,丽水,
森林城市,长寿之乡,
我们赞美你,神奇的地方。

辽阔的地域,处处宝藏;
勤劳的人民,幸福安康。
湿地梯田,温泉金矿,
仙都胜境,人间天堂。
畲家风情,江南奇葩,
童话世界,摄影之乡。
啊,丽水,
休闲胜地,诗画田园,
我们歌唱你,美丽的地方。

美丽南明湖,碧波荡漾;
幽静白云山,鸟语花香。
十里长堤,抒情浪漫,
千级台阶,无限风光。
红色之都,绿色发展,
富饶秀美,静谧安详。
啊,丽水,
城乡建设,日新月异,
我们祝福你,和谐的地方。
(市区 陶文生)



(市区 卓素梅)

