

悟山 ,人生别有一番风味

阅读提示

站得高 ,才看得远。要让自己成为有远见的人 ,就得让自己成为有高度 的人。高度 与视野、心胸的宽阔程度成正比。

观山 ,悟山 ,人生别有一番风味。
在山腰呼唤 ,声音回荡 ;在山巅呼唤 ,回声不再。当无回声之时 ,也许你进入了人生的至高境界。孤独是一种美。人要善于入世 ,也要善于出世。能让人理解、能理解人是好事 ,有时不被人理解、不理解人也未必是坏事。
没有比人更高的山。珠穆朗玛峰再高 ,也被国内外许多登山勇士所征服。能否登顶取决于路径的好坏和有无实力、毅力和智慧。山再高也有顶 ,攀不上去不是山高的问题 ,而是人的问题。
这山望着那山高是一种错觉。别人未必比你想象得好 ,你未必就比他人差。光看人家山上景色好 ,忽视自己这座山上的美景 ,是一种愚昧。让自己成为有 风景

的山 ,才是把 钢 用在了人生的 刀刃 上。
山顶之人看山根之人 ,与山根之人看山顶之人 ,其实效果是一样的。你看人小 ,人往往也不看你大 ;你看人大 ,人往往也不会看你小。千万莫要高估自己 ,更不要小视他人。承认山外有山 ,是一种谦逊。
站得高 ,才看得远。要让自己成为有远见的人 ,就得让自己成为有 高度 的人。高度 与视野、心胸的宽阔程度成正比。井底之蛙与翱翔之鹰对蓝天的感受迥然不同。人有了 高度 ,心中便有了风景。
但凡爬过山的人 ,都会经历三个阶段 :起步时的兴奋 ,攀登中的痛苦 ,还有登顶后的畅快淋漓。吃够该吃的苦 ,甜自然就来了。
(高顺增 65岁)



我也一样啊

6岁的孙女来我家小住 ,我和老伴发现她吃饭磨蹭不说 ,还吃得特别少。
那天 ,我两碗饭吃完 ,见孙女才吃了小半碗 ,于是端起她的碗准备喂她。不想小孙女夺过我手里的碗说 : 爷爷 ,我先喂你吃几口吧 ,然后你再喂我。
我说 : 我都吃饱了 ,你喂我也吃不下去了。
小孙女仰着头说 : 爷爷 ,我也一样啊 !
(汪小弟 64岁)

趴桌午睡有多伤？专家支招午休的正确姿势



晚上作业多入睡晚 ,午间不补眠怎么够？目前大部分中小學生中午都选择留校 ,也只有少部分学校具备条件配备专门的午休空间 ,于是学生娃们只能选择趴在桌上打个盹。丽水市第二人民医院脊柱侧弯门诊廖详俊介绍 ,其实 ,趴桌午睡除了对颈椎健康有危害 ,尤其是对尚处于身体发育期的学龄青少年儿童脊柱健康不利之外 ,还会引起胃胀气、颈部

受凉等一系列问题。
午休姿势的三大方案
方案1 :能躺在床上最完美
最理想的睡姿当然是平躺在一张床上 ,枕着高度适中的枕头入睡。在这种姿势下 ,脊柱各部分能得到有效放松 ,脊柱也会处于更加稳定的状态。目前有部分学校是能够给学生们提供带有小床的午睡室等休息空间的。如果

有这样的条件 ,务必教育孩子珍惜午间休息时间 ,躺下好好补个觉 ,不要图方便继续趴睡课桌椅。
方案2 :头靠墙或椅背睡觉
如果学校并没有配备午休空间 ,那么在午睡时 ,我们可以选择让头部正后方靠在墙上或者椅背上入睡。需要注意的是 ,要让腰骶部紧靠椅子靠背 ,或者带个腰垫承托腰骶部 ,避免悬空。在这种情况下 ,一个U型枕也可以部

分地让脖子得到支撑 ,缓解不适。
方案3 :非得趴睡 抱个立式抱枕睡
如果没有条件 ,非得趴睡 ,那么家长可以为孩子购买比较高的、不易变形的立式午睡抱枕 ,在午休时双手自然垂抱抱枕入睡。这样可以垫高并固定孩子的头部 ,减轻趴着入睡的时候颈椎和颈后肌肉群受到的压力 ,也可以减少胃胀气的风险。

中国体育彩票浙江省6+1第21113期开奖公告信息		
开奖日期 2021年9月28日		
本期销售金额 938,590元		
正选号码	特别号码	
本期开奖号码 :966844	5	
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	- - -
一等奖	0注	- - -
二等奖	5注	12,853元
三等奖	79注	300元
四等奖	1,434注	20元
五等奖	17,239注	5元
1,955,895.41元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2021年11月29日 逾期作弃奖处理。		
本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票浙江省20选5第21261期开奖公告信息		
开奖日期 2021年9月28日		
本期销售金额 :143,248元		
本期开奖号码 :02 07 12 17 18		
本期出球顺序 :12 07 02 18 17		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	6,670元
二等奖	353注	50元
三等奖	5,172注	5元
0.00元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2021年11月29日 逾期作弃奖处理。		
本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票7星彩第21113期开奖公告			
开奖日期 2021年9月28日			
本期全国销售金额 :19,405,268元			
本期开奖号码 :054018+5			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	---	0元
二等奖	8注	55,251元	442,008元
三等奖	20注	3,000元	60,000元
四等奖	1,051注	500元	525,500元
五等奖	19,789注	30元	593,670元
六等奖	781,858注	5元	3,909,290元
合计	802,726注	---	5,530,468元
269,342,620.77元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2021年11月29日 逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列5第21261期开奖公告信息			
开奖日期 2021年9月28日			
本期全国销售金额 :14,547,482元			
本期开奖号码 :19541			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	43注	100,000元	4,300,000元
合计	43注		4,300,000元
353,915,275.82元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2021年11月29日 逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列3(浙江省)第21261期开奖公告信息			
开奖日期 2021年9月28日			
本期全国销售金额 29,965,164元 本省区、市销售金额 2,456,080元			
本期开奖号码 :195			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	6,546注	1,062注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	21,269注	1,907注	173元
22,863,418.12元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2021年11月29日 逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准			

热烈庆祝中国共产党成立100周年

扎实推动高质量发展 建设共同富裕示范区

用浙里的成就 礼献党的百年华诞

中共浙江省委宣传部 浙江省文明办