

顺手写下的零碎感悟

阅读提示

我十分赞赏开朗活泼、幽默风趣的人,但我自己的性格却偏于内向。虽然也喜欢参与集体活动,但更喜欢安静地阅读,做家务,健身,欣赏音舞、书画作品,观看各类体育比赛等。在独处中,我常常会引发诸多思考,并顺手写下一些零碎的感悟。

我国佛教《无常经》指出:“相由心生,心善则相善,心恶则相恶。”莎士比亚也曾说过:“外在相貌是内心世界的一面镜子,善良使人美丽。”为什么“心善则相善”“善良使人美丽”?我认为,心善者,经常乐于助人;而“予人玫瑰,手有余香”,助人后的愉悦感,其作用远胜美容剂、服饰乃至药物。“笑一笑,十年少”,久而久之,面容和身材就会向美的、年轻的方向潜移默化。其次,心善者,说话平和,行事利人,也会给人留下美的印象。由此可见,人活世上,心存善念是何等重要。

《增广贤文》有云:“山中可寻千年树,世上难逢百岁人。”为什么有的树能活过千年?我认为除了树种(比如樟树等)原因外,主要还在于,树木绝对不会自我摧残,自我戕害。人之所以不能都如《黄帝内经》所言,“尽终其天年,度百岁乃去”,是因为相当多的人,往往会自觉不自觉地进行自我摧残和戕害。比如起居无常,不吃早餐,暴饮暴食,抽烟酗酒,体脑不动或透支等等。因此,想要健康长寿,每天都应该善待身体,尊重自然,杜绝任何形式的自我摧残和戕害。

对世界卫生组织认定“健康四大基石”中的“合理饮食”,我认为不能搞得过于复杂,过于量化。据我所知,古往今来的长寿老人,从未听说过有谁是计算脂肪、蛋白质、维生素等的含量来做的。人们只需按照长年以来形成的饮食习惯,以吃自己喜欢吃的饭菜为主就行了。有条件的话,最好是中晚两餐都能荤素搭配;在此基础上,若能每两到三天内的菜品不重样,使身体获得的营养较为均衡,则对健康肯定更加有利!

北京大学哲学系教授,大多年寿很

高。依我看,他们长寿的主要原因,是把社会、人生理解得相当透彻,故而,既入世又出世,既能孜孜以求,努力奋进,又能不骄不躁,平和度日。众所周知,人们都喜欢顺利,但顺利是相对的,不顺则是绝对的。“不如意事十有八九”,此之谓也。谁若只想顺利,不愿面对不顺,就常常会将自己陷于烦恼和痛苦之中;而烦恼和痛苦,与健康长寿是背道而驰的。由此看来,努力学会并践行一分为二的哲学思维,无论从哪个方面来考量,都至关重要。

中文科班出身的人,当年的写作水准如何姑且勿论,但因专业有规定,所以都曾写过不少文章。毕业之后,十年、二十年甚至更长时间,有少部分人就再也不写了。起初不写,是因为怕苦;写作毕竟不轻松,从立意、选材、布局、谋篇到撰稿、修改,每一步都需要再三斟酌和反复推敲,害怕艰苦,谁还愿写?后来不写,其实是不会写了;写作的实践性很强,长期不写,连一些常用字词和成语都已陌生,更遑论语法、逻辑、修辞?当然再也写不出稍微像样点的文章来了。

每天上午,我都会去近郊九姑山公园健身。徜徉于这巨大的天然氧吧,除了饱览四周的幽美景色外,还有两处人文景观特别让我喜欢,那就是“进士园”和“尚书苑”。这里记载并刻录着龙泉历代进士266人,尚书8人。每次路过我都会想,尽管他们的身世、家境各异,但有一点肯定相同:全都经历过无数次“三更灯火五更鸡”的奋斗!他们的业绩,时时都在激励着家乡的后来人,一定要珍惜宝贵光阴,力求充实上进;若蹉跎岁月,等垂垂老矣,悲守穷庐,将复何及?

(龙泉 徐龙年 79岁)

中国体育彩票排列3(浙江省)第22334期开奖公告信息 开奖日期:2022年12月14日 本期全国销售金额:40,075,178元 本省区、市 销售金额:3,396,818元 本期开奖号码:383 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	14,409注	1,770注	1,040元
组选3	18,652注	1,329注	346元
组选6	0注	0注	173元
17,804,877.40元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2023年2月13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22334期开奖公告信息 开奖日期:2022年12月14日 本期销售金额:157,152元 本期开奖号码:04 08 10 11 18 本期出球顺序:10 18 11 04 08 本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	3注	12,524元
二等奖	293注	50元
三等奖	4,956注	5元
0.00元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2023年2月13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22334期开奖公告信息 开奖日期:2022年12月14日 本期全国销售金额:16,481,380元 本期开奖号码:38350 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	51注	100,000元	5,100,000元
合计	51注	---	5,100,000元
249,816,849.40元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2023年2月13日,逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票超级大乐透第22143期开奖公告信息 开奖日期:2022年12月14日 本期全国销售金额:250,346,351元 本期奖池滚入下期奖池 本期开奖号码:13 33 34 35 39 07 08 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	基本	3注	1,000,000元
	追加	1注	8,000,000元
二等奖	基本	121注	87,291元
	追加	54注	69,832元
三等奖	254注	10,000元	2,540,000元
四等奖	699注	3,000元	2,097,000元
五等奖	15,609注	300元	4,682,700元
六等奖	19,013注	200元	3,802,600元
七等奖	33,804注	100元	3,380,400元
八等奖	628,516注	15元	9,427,740元
九等奖	6,376,424注	5元	31,882,120元
合计	---	---	110,145,699元
本期一等奖:1注(基本1注)、浙江(基本1注 追加1注)、广东(基本1注)、1,000,000元;2注(基本2注)滚入下期奖池。 本期二等奖:1注(基本1注)滚入下期奖池。 本期三等奖:1注(基本1注)滚入下期奖池。			

公益广告

讲究饮水卫生 每天适量饮水

生活饮用水受污染可以传播肠道传染病等疾病,还可能引起中毒。保护健康,要注意生活饮用水安全。

保障生活饮用水安全卫生,首先要保护好饮用水源。提倡使用自来水。受污染水源必须净化或消毒处理后,才能用做生活饮用水。

在温和气候条件下,轻体力活动的成年人每日最少饮水1200~1500毫升,在高温或强体力劳动的条件下,应适当增加。要主动饮水,不要等口渴了再喝水。饮水最好选择白开水,不喝或少喝含糖饮料。