



(全景网供图)

乐活

多拍勤晒 老有所乐

□陶爱兵

妻子刚退休那会儿,由于角色转换,生活节奏由原来的紧张、有序,一下变为清闲、松散,孤独、失落、急躁等不良情绪时有发生,弄得我无所适从,好不揪心。

过了一段时间,我发现妻子没事的时候就经常到附近的公园里走走,在公园里的树下拍拍照片,发到微信朋友圈里晒晒;去水边转转,也忘不了留下倩影几张,发到微信朋友圈里刷一刷存在感。

起初,我并没怎么在意她的这些举动。可时间一长,我便觉得她的这一做派单调乏味,于是心生厌烦,每次发现她在朋友圈里发这些东西时,就没好气地说:“你这是闲得没事,卖萌、装嫩、发嗲。徐娘不老的人,晒给谁看呢,能不能琢磨点有意义的事?”“晒给我自己看!”妻子不甘示弱,绵里藏针地回敬了我一句。之后,她依然故我,乐此不疲地到处拍拍晒晒。

别谈,这一路拍下来、晒下来,妻子的精神头儿好多了,一改刚退休时的懒散倦怠,对啥事也提不起兴趣的状态,说话声如洪钟,走路也带风。这不由得使我开始认真审视起妻子所干的不是正事的拍拍晒晒了。

的确,自拍并且在朋友圈里晒照片,不是什么大事。但老有所乐,是社会对退休的

老同志的基本要求。老有所为,是在这个基础上的提升,是高标准。

妻子是个普通工人,退休之后能够老有所乐,保证自己的身体健康,不给家庭添麻烦,不给社会添负担,这就是贡献。这样看来,她的自拍与晒照片,有积极的一面。至少,她在自拍之前要把自己收拾得干干净净,越收拾自己,她就会越忙碌、越精神、越快乐。这几件事如果来回反复地做,就会良性循环、良好发展。时间一长,还会形成肌肉记忆,变为自觉行动,从而逼着自己远离邋邋遢遢、懒懒散散。这是因为,每个人晒的形象都是阳光、精神的一面。形象变得阳光、精神、帅气、洒脱,心眼也就跟着活泛起来,甚至连自己都感觉不到。

这不,拍着晒着,妻子便和大院里退休在家的姐妹们一起,把各自家里不穿的衣服、鞋袜找出来,洗净、晾干、包好,捐给边远山区。当然,在做这些事的时候,这些退休的老姐妹也没忘记拍拍晒晒。叽叽喳喳,晒晒赞赞,使这些退休老姐妹的捐赠积极性倍增。大家乐此不疲,捐赠的区域不断扩大,接受的人员也在不断增多。我也终于忍不住说出了早想说出的那句话:“老婆同志,这回你总算有事干、干正事了!”

遐思

洛城家风

□王美娟

家者,大可至国,曰“国家”;小囿于庭,曰“家庭”;中者,即我等安身立命之所,或为一城,或为终身之业。

所谓人生的旅程,不过是在家与家之间穿梭,在城与城之间流浪。2006年,初到洛阳,乍见老城十字街,那古色古香的建筑,那凝结于其中的幽远的历史与沧桑感,深深打动了我的年轻易感的心。时至今日,我依然记得那份惊喜。从此,洛城成了我的魂牵梦萦之所。2012年,毕业后,为爱情,我横跨千里河山,毅然别鲁进豫,安家洛城,就职于市中心医院。从此,洛城成了我的第二个家乡,从此,不再是异乡的山山水水,而是处处乡音处处情。

洛城,是所有老洛城人、新洛城人共同的家。所谓洛城家风,正是从我们每个人的心底流淌出的那一首关于洛城的赞歌。

洛城的风骨,不仅仅是河图洛书写就的厚重的历史,躲在博物馆里,等待后人的瞻仰;洛城的风度,她不仅仅是卢舍那大佛那千年微笑,度化着世人的苦难与艰辛;洛城的骄傲,也不仅仅是那位盛唐高僧西行万里取回的经书。

洛城的家风,是男女老幼在周王城广场,以地为纸、以水为墨,书写的那一首首唐诗;洛城的家风,是洛河畔垂钓的老翁身上那份惯看秋月春风的淡然与洒脱。

洛城的家风,是晨起的那一碗碗牛肉汤、羊肉汤、丸子汤、豆腐汤、不翻汤及汤汤水水汇聚的那份滋味;洛城的家风,是隐于角落落落却活跃在人们口碑里的各种大小吃酝酿出的洛城浓郁的烟火味。

洛城的过去是沉淀的、凝固的历史,洛城的今天是日新月异、继往开来的辉煌,而连接过去与现在的,是传承千载而历久弥新的洛城家风。

当此之时,国家盛世升平,小家温馨平安,唯愿这和美动人的洛城家风,为洛城家人再添一份温情。

众生

书迷老徐

□郭德诚

我家往左拐过街口,有一个旧书摊,摊主姓徐,是我的好友。我俩相识,始于一本《美学大观》。那书,纸淡黄,卷角破皮,品相很差。我问多少钱?他说你看中哪几了?我说就“书法美学”这个章节。他说好吧,就收这个章节的钱。

老徐,教过书,打过工,做过小生意,贩过书,是这几年的事。我问他,咋不找一个稳定的工作呢?他有机动车修理技术,我那破摩托,就是他给修好的。他说:“我干了一圈,就看着书亲。”

老徐收书,分拣归类,修补,出摊,一个人挺累,想让儿子跟着干。儿子一句“我不收破烂”说得斩钉截铁。老徐无奈地摇摇头:“这是文化,怎么是破烂呢?”一天,老徐拿来一卷纸,已经泛黄。我摊开一看,吓了一跳,那是张旭的《肚痛帖》,临得惟妙惟肖。张旭的草书,与李白之诗、裴旻之剑舞并称“三绝”。此帖,因作者肚疼,随手而写,仿佛风舞九天。那虽是仿品,也是难得的。我问多少钱,他说不要钱。我说这怎么行。他指指墙角我刚换下来的旧电脑,要那。我说你改行了?他笑笑没吭声。

老徐平日是周末摆摊。连着几个周末,也没见他的人影。我心想,这大尾巴鹰,可能又去哪儿收书了。那天,电脑上的QQ头像一闪一闪的,竟是老徐。他发过来一串链接。我打开一看,是卖旧书的网站,老徐的大名赫然在目,还有图书照片、联系方式。他接连又发了几个链接,所不同的是,书的类别有侧重而已。老徐这摊儿,摆到网上了。

见面聊天,他说这才是第二步。嗯?还有第三步?他说想搞个门面,前店后库。我说爱书的人多了,像你这样的,还真不多见。他说我干过不少工作,最终,还是坐在书堆里的感觉最好,被书包围着,也就是被好朋友包围着,心里很静。他问我:“咱老百姓工作一生,最大的幸福是啥?”突然迸出这么一句,我真不知道如何回答。他笑了:“爱好和工作是一回事儿呀!”我想了想,还真是。一个人的工作,正是他的爱好,那得多幸福呀。

再看看老徐惬意的样子,就能体会到老徐奔波中的幸福。

职场

调整与解决

□张君燕

朋友在公司的部门主管竞争中落选了,这让很多人意外,也完全出乎了他的意料。因为朋友平时业务能力非常强,业绩也一直领先,大家都觉得,如果仅有一人胜出,那么这个人也一定是他。可想而知,这次落选对朋友的打击有多大。

有一段时间,朋友的情绪非常低落,他对我说,自己需要调整一下心态。他约了朋友喝酒,请了假出去旅游,甚至找了心理医生咨询,但问题似乎并没有得到解决。

后来各自忙碌,我们联系得很少。再见面时,朋友意气风发,从内到外散发着乐观和自信。我吃惊地问:“心态调整过来了?”朋友点点头,却又摇了摇头,他笑着说:“不能说是调整,应该说是解决。”

朋友说,他尝试了很多办法想要去调整心态,但是最后他发现:心态是调整不过来的。因为只要问题在,心态就必然无法好起来。后来,朋友不再试图去调整心态,只是不再沉沦,然后把所有的精力都放在了工作上。后来在一次岗位调整中,他被提拔为部门主管。于是,一切问题都迎刃而解,调整心态?不存在的。心情早就好得不行了。

生而为人,我们谁都无法保证一辈子顺风顺水,总会遇到一些挫折或者逆境。那么,在遭遇了这些问题时,我们该怎么办呢?是的,很多人都会告诉我们要“调整心态”,所谓“得意时莫忘形,失意时莫沮丧”。可是,我们身为凡夫俗子,可能无法做到如此超脱和淡然,我们没有那么高的境界和那么大的心胸。

我们常常劝别人想开一点,不要计较那么多,自己给自己找烦恼。但是,当那些问题真的落到你身上的时候,你才会明白,之前你不痛不痒的安慰和开导只是站着说话不腰疼。遭遇了挫折和逆境,你需要做的不是“调整”,而是“解决”。是的,调整心态没有用,只有解决了阻碍你的问题,你的心情才能放松,好心态自然会随之而来。

当然,相比于调整心态,解决问题可能更准。但这是唯一彻底改善心情的办法。明白了这一点,我们便可以集中精力,尽最大的努力,去解决源头上的问题。



穿越

山海欧鹰 摄

本版联系方式:65233683 电子信箱:lydaily618@163.com 选稿基地:洛阳网·河洛文苑 选图基地:河图网 洛阳网·摄影天地

亲子

火车上的母与子

□童欣

春节去西安旅游,在回洛的卧铺车厢里,大多数是一家三口的“三人行”。

上车安顿好后,大家不约而同地掏出手机,孩子要么依偎着父母一起看,要么独自抱着手机。只有一位妈妈捧着一本书,硬皮封面上几个大字“中华上下五千年”吸引了我的目光。过了大约半个小时,只听她对中铺上一个小男孩儿说:“淘淘,时间到了!”那个叫淘淘的小男孩儿,五六岁模样,虎头虎脑。

他听话地关了手机交给妈妈,利索地下铺,坐到妈妈身边,开始听妈妈朗读:“女皇武则天,67岁时下诏废了唐睿宗,改国号为周,自称‘圣神皇帝’,成为中国历史上唯一的女皇帝……”这段历史,被串成一个个小故事,通俗易懂,引人入胜。我看到淘淘对面铺位上,一个穿红毛衫的男孩儿,放下手机,也跟着听起来。

车到三门峡,我对面的铺位上来了一家三口。小男孩儿也是五六岁模样,很乖巧。爸爸的铺位在另一个车厢,他为母子俩放好行李就走了。妈妈为孩子脱掉鞋,嘱咐他上床睡觉,然后忙不迭地支好手机,戴上耳麦,看起了韩剧。小男孩儿躺下,向上伸双腿,蹬到了上面的铺位,兴奋地叫起来:“妈妈快看,我够到顶了,看我的腿多长呀!”妈妈不耐烦地说:“别闹了,快睡!”小男孩儿不想睡,就盯着手机看一会儿。中间有几次,小男孩儿想穿鞋下床,都被妈妈严厉制止。直到我下车,小男孩儿都是一会儿躺下,一会儿凑到妈妈身边,很无聊也很无奈。

读书的妈妈,追剧的妈妈,她们的孩子以后会是什么样呢?我下车时,听到一位爸爸正向淘淘妈妈咨询育儿经呢!

洛阳日报报业集团 购时惠

情人节专场

微信送惊喜 轻松说爱你

满99元立减10元

活动截止时间:2月15日

<p>ACA果汁机</p> <p>每天用不同的果汁跟你说“嗨”</p> <p>心意价 199元起 379元</p>	<p>购时惠珍坚果 25gX30</p> <p>零食界的营养担当 “吃货”女友最爱</p> <p>心意价 119元 189元</p>	<p>EW迷你小音箱</p> <p>许多人都不能在这款音箱面前保持理智</p> <p>心意价 78元 99元</p>
<p>虾来福时鲜小龙虾 约1000g/1500g</p> <p>餐桌上没有小龙虾 哪能算情人节</p> <p>心意价 68元起 148元</p>	<p>广西芒果干 500g</p> <p>大鲜芒的味道 给日子添点酸甜</p> <p>心意价 39.9元 58元</p>	

扫码体验 表白新方式

购时惠 您身边的网上商城 正品·半日达

24小时订购热线 66778866 企业合作 周先生 13937991617