

# 你需要适度疲劳



科技在不断进步,让我们从繁重的体力劳动中解放出来。如今很多人,越来越宅,除了五官和手指的利用率比较高之外,不爱运动,懒于体力劳动,甚至出门买个饭都懒,正餐交给了外卖。

有人这样描述自己一天的生活:早晨开车或者坐车上上班,工作就是对着电脑动动手指,或者打打电话动动嘴巴,下班后再开车或坐车回家,结束一天的工作。晚上在家消闲,不是上网,就是窝在沙发上玩手机……

我有时很疑惑,人类发明各种机

器到底弊多还是利多。科技越进步,我们所需从事的体力劳动越少,不想走路,发明了汽车;不想洗衣服,发明洗衣机……看似摆脱了劳动,节约了时间,好像更有效率。可是,有个道理大家都懂:用进废退。长久得不到锻炼,我们的一些功能是不是要退化?想必大家都有这样的体验,长时间不走路,我们的腿会发软,没有力量;长时间不让身体有疲劳感,反而会觉得无精打采。

有一段时间,我因为脚部受伤在家休养。每天无所事事,下午要睡上半天。按理说,身体每时每刻都在休息,应该精力充沛,没有疲劳感。可我的感觉是越睡越困,越发呆滞。前忙忙工作,反而觉得劲头十足。

我们应该让身体保持适度疲劳。生命在于运动,如果我们的身体运动不

起来,会僵化无力。

我不是在提倡拼命工作,过度疲劳确实有害健康。不懂得缓解疲劳,让身体长期处于疲惫状态,人就会像不停转的机器一样,迟早会因过度损耗而出问题。停不下来是种病,但是身体总处在安逸状态也是一种病。身体动不起来,每个细胞仿佛都是懈怠的,新陈代谢也会变慢,这样的状态也是病态的。

凡事讲求有度。我们让身体的各个器官都保持适度疲劳,让大脑保持思考,对健康有利。从事脑力劳动的人,多动动身体;从事体力劳动的人,多动动脑筋。保持适度疲劳,身体更充满活力,思维更加活跃。缓解疲劳,不一定用休息的方式,适当调整是最佳方式。比如,坐久了可以跑一跑,跑累了可以走一走。

身体要适度疲劳,才有利健康。延

伸开来,人生也应该保持适度疲劳。

太安逸的人生,是孱弱的。记得小时候,我的一个表姨嫁进了不错的人家,衣食无忧。大家都羡慕她,有的亲戚说,我们这一大家子最有福气的是她,天天吃得好穿得好,啥都不用干,人养得白嫩嫩的。让大家没想到的是,那个表姨过着安逸的日子,反落得一身病。我的母亲说,天天啥都不干并不是好事,所谓干活干活,活着就得干。

生活中这样的例子并不少,太安逸的人生,不会激发人的潜能,反而会让人沉沦,容易变成得过且过的寄生虫。人生过于安逸,就失去了生活的意义。适度疲劳,才是人生应有的状态。我们应该有奋力拼搏的斗志,有挑战困难的勇气,有迎接困难的雄心,一切都是为了让人生有一定的疲劳感。适度疲劳,保持动力,才是健康的人生状态。

## 给未来开条门缝

◆谷梁

如果你到了某一个地方,看到大门紧闭,会是什么感觉?紧闭的大门像一堵森严的墙,完全遮蔽了门里的世界,让人觉得压抑和绝望。这时如果大门微微启动,缓缓开出一条门缝,你心中会陡然升起希望。

大门未开,仅仅是一条缝隙而已。但有这个缝隙就足够了,你能看到光亮投射出来。虽然看不到门里的全貌,但可以窥探到一斑,里面的风景留给我们更多的想象余地,心中的向往之情会更加浓烈。希望与向往能带给我们无穷的力量,靠一条窄窄的门缝去寻找开启大门的钥匙。这个过程很愉悦自然,首先我们看到了门里的境况,心中有底,然后满心希望地寻找进入大门的方法,最后的结果也是水到渠成。

我想说的是,我们每一个人也要善于给未来开一条门缝。我们时常感到渺茫,所以一想到未来,总觉得心生茫然和胆怯。未来固然是未知的,但靠我们的智慧,给未来开一条门缝,就能够更有信心地把握和掌控未来。

记得那年我们毕业前夕,大家内心极为彷徨,我们像一群没有方向的鸟,不知要飞向何方。这时老师对我们说:“我知道,对大家来说,未来之门紧闭着,不知里面会是如何。大家愿不愿意跟我一起给未来开一条门缝?让我们想象一下未来的我们是什么样子的?”我们当然都希望这样。

接下来,老师带着我们去走访了学校很多优秀毕业生,他们在各行各业中做出了不俗的成绩,有的成为当地的佼佼者。我们明白,老师是在告



诉我们,只要保持努力,他们的今天就是我们的未来。

那次活动,带给我前所未有的体验,感到心中混沌的思想忽然明朗起来。那些优秀校友给了我太多的正能量,他们的创业经历、人生感悟都让我对前途充满了信心。这次活动真的给未来开了一条门缝,未来不再是空洞的、渺远的。那条门缝,是一种希望,给了我们信心。

我们常说畅想未来,其实畅想未来就意味着给未来开一条门缝。生活是复杂而多彩的,任何人都无法预知未来,可那条门缝就是一个美好的预言,即使我们只能看到里面一小点风景,也足以踏实和心安了。我们每个人都描绘了一幅关于未来的蓝图,有了方向和目标,觉得脚下也有了力量,心中充盈着希冀与渴望,大家都满怀信心,想去亲自打开未来之门。

多年以来靠着那道门缝里的希望之光,让我们的未来更加光明敞亮。如今,很多同学都靠自己的努力,做出了好业绩。

当你感到未来渺茫之时,不妨给未来开一条门缝,注入自信心,继续努力,走进成功的大门。

## 笑口常开

■白巧克力

我给女朋友买了一盒白巧克力,结果她说:“人家爱吃黑巧克力。”我顺手递给她一副墨镜,说:“戴着吃。”

■相亲趣事

女同事相亲,她身高是1.78米,给对方报的是1.75米。而对方身高是1.72米,给这姑娘报的也是1.75米,于是两个身高“一样”的人见面了。

■下周再说

父亲对儿子说:“今天不要上学了。昨晚,你妈给你生了两个弟弟。你给老师说一下就行了。”儿子回答:“爸爸,我只说生了一个。另一个,我想留着下星期不想上学时再说!” (小五/辑)



有朋自“圈”里来

于海林 作

## 最美的自己

◆于丹

“云想衣裳花想容,春风拂槛露华浓。”女子爱美,始于基因。

爱美的女人们,了解时尚,跟随潮流。小到穿衣打扮,拿哪个包,穿哪双鞋;大到在自己的脸上动刀子,要像哪个明星,修修改改。殊不知,当一个人的外表越来越像别人的时候,内心可能越来越远离自己。

其实,一个女人,最美的永远都是发现自我,而不是复制别人。

苏东坡《和董传留别》:“粗缯大布裹生涯,腹有诗书气自华。”女人的容貌,前二十年是父母造就;之后的终生,她的美丽一定更在于自己的修炼,反而跟五官、身段失去了直接的关联。

真正的美丽,与情怀相关,和教养相连。

情怀是美丽的沃土。我们用一辈子修炼着美丽,也在用一辈子灌溉着情怀。你的心有多从容,有多少爱,爱里有多少生活的情趣,散发出多少女性和母性的光芒……所有这一切,从生命里流露出来,再配上合乎气质的些许服饰,就完成了自我的成长。

教养是一种通透的悟性。有教养的女人,不一定学富五车。只在举手投足之间,觉出一种温婉如水的气质。这种气质不以强劲的力量迸射,而是一种持续、自然的流淌。在我们生活中,它可能是一种润泽的养分,也可能是一抹鲜亮的光彩,更是一片身心的欣悦。

女人的生命,不总是历时性的成长,而往往是共时性的存在。上午,我带学生们郊游游玩,是十五六岁的赤子之心;下午,我与一群夫子先生谈诗论道,又会有知天命的彻悟。一天之内,我们可以体会十五岁的状态和五十岁的心情。当我们的生命在同一天中交错成长,我们还会在乎年华吗?

年华就在自己手里,这一段流光从岁月中借来,冠以我们的名字,只为终究成就一个真正的自己、最好的自己。

## 单位食堂

◆张粉英

我一个女同事,办公桌下面囤满了吃的喝的,奶粉、饼干、方便面、纯净水、莲藕汁,像老鼠窝。

因为学校择址新建,我们职工不得不远赴郊区上班,有点“从米箩跳到糠箩”的意思。为安抚职工,新校区提供免费午餐,标准是三素一荤一汤一饭。味道如何?偶尔吃过一次的外来花工说:“鸡蛋羹蒸得嫩嫩的,肉圆没有掺面粉,炒个茄子也香喷喷的。”我们也曾经夸过一两周,然后就

开始横挑鼻子竖挑眼:“学校食堂能做什么好菜?”我那预备了一大堆伙食的女同事,就是这个看法。

我们能给学校食堂108个差评。就餐大厅太空旷,嗡嗡的回声很闹心。有时候我们吃到一半,服务员就着急慌忙跑来收拾餐具,赶着下班休息,个个跟餐具有仇似的,推个餐车走在你旁边,筷子汤碗一抓,噼里啪啦扔进一只塑料筐;餐盘一拿,哐当一下倒扣在塑料桶边沿,叩去剩菜剩饭,又哐当一下擦在一起。反正都摔不坏。嗡嗡回响声又掺杂了塑料与塑料、塑料与金属、金属与金属的磕碰打架之声,如果录下来,可以做惨烈战争片的后期配音。

汤,盛在几个高而瘦的白铁皮桶里,分立于餐厅过道口,要喝自己动手。汤的内容,永远是“一加一”模式,条理清晰,不杂不乱,比如紫菜加蛋花、冬瓜片加海带条、萝卜丝加豆腐丁。你喜欢吃的都一律沉在桶底,想捞点海带丝,几乎要掉桶子。一只特制长柄大勺子,舀出汤来,可以倒人半米之外的碗里,得有操控龙嘴大茶壶的功夫。看准了桶底的几片海带,小心翼翼探过去,海带们因飘忽忽忽起来,像一群突然受惊的小鱼,或几片浮在半空的羽毛,



行踪捉摸不定。有同事钻研出舀汤绝招,说:先将勺子在桶里一搅动,汤中内容就上下翻动起来。瞅准海带浮上表面的那一刻,一下子兜住。我们建议此人去打捞局应聘试试,别让人才埋没了。

中国人除了爱吃能会吃,还有觉得隔锅饭香的毛病;吃着吃着就要挑剔,总觉得没吃到的才最好吃,总觉得别家的饭菜最有味。大概再好的东西,也撑不住年年吃月吃天天吃。所谓食多无滋味,吃单位食堂跟年轻时吃妈妈烧的饭惊人地相似。所以,街头小吃摊上永远人头攒动。

单位食堂到底好不好?吃到的和吃不到的感觉完全不同。我侄女,在国内几家单位混了十多年,突然有一天移民澳大利亚,他最不适应的是吃:每天上班要带午餐便当,一年四季,什么饭菜都是冷冰冰吃下去——人家单位就没饭菜加热的地方,连老板也这么吃。据说,澳大利亚没有一家单位有食堂,要找个街头小吃,更堪比登天。侄子说,现在才知道国内单位食堂有多好,至少,它能让你每顿有热乎乎的饭菜进肚,还荤素搭配、营养全面。早先怎么不知道感恩呢。

单位食堂到底好不好?吃到的和吃不到的感觉完全不同。我侄女,在国内几家单位混了十多年,突然有一天移民澳大利亚,他最不适应的是吃:每天上班要带午餐便当,一年四季,什么饭菜都是冷冰冰吃下去——人家单位就没饭菜加热的地方,连老板也这么吃。据说,澳大利亚没有一家单位有食堂,要找个街头小吃,更堪比登天。侄子说,现在才知道国内单位食堂有多好,至少,它能让你每顿有热乎乎的饭菜进肚,还荤素搭配、营养全面。早先怎么不知道感恩呢。

单位食堂到底好不好?吃到的和吃不到的感觉完全不同。我侄女,在国内几家单位混了十多年,突然有一天移民澳大利亚,他最不适应的是吃:每天上班要带午餐便当,一年四季,什么饭菜都是冷冰冰吃下去——人家单位就没饭菜加热的地方,连老板也这么吃。据说,澳大利亚没有一家单位有食堂,要找个街头小吃,更堪比登天。侄子说,现在才知道国内单位食堂有多好,至少,它能让你每顿有热乎乎的饭菜进肚,还荤素搭配、营养全面。早先怎么不知道感恩呢。

## 我心向往的地方

◆戴醒

好友知道我去安徽,要我晒晒那里的照片。我去的地方叫南照,淮河边一个不起眼的小镇。说实话,想到这片土地时“美丽”一词很少在脑海浮现。我走过不少地方,神农架的原始,巴黎的现代,罗马的辉煌,大峡谷的壮观,阿尔卑斯山白雪晶莹,阿拉斯加冰川奇异。如此这般的可圈可点,南照镇都没有,但它却是我仆仆风尘中心向往之并驻足最多的所在。

南照建镇两千多年,也曾车水马龙,商贾云集。让南照人骄傲的,是它与明太祖的渊源。朱元璋年轻困顿时到此游历,发达后曾在此建寺,可惜动乱时古址遗迹都被毁了。

不过这些与我,都没有太大的关联。南照于我,其实很简单。童年时期,那是我与表兄表妹一起长大的外婆家,我的澎湖湾。镇子给我的印象,反倒没有相距几里地远的小尹庄来得深刻。村头晒谷场边长满牯虫的老牛,会在我轻轻触摸下突然伸头发出“哞哞”的低鸣。大大小小的谷堆此起彼伏,藏猫猫时朝里钻朝后躲,也能让“追敌”寻上好一阵子。拎着篮子跟小伙伴们去割草,却引得同伴们弃草从心,陪我这“城里人”玩耍到黄昏。邻家院子里红黑的桑葚,秀丽恬静的女孩,她那黝黑却清俊挺拔的哥哥,都是我流连到很晚还不回家的缘由。

青壮年时期,南照是我的乌托邦。尤其是母亲在这里安葬之后,它更是我的充电器,成就了我一年又一



年繁忙生活中的逃遁和回归。在这里,白天亲人陪伴欢声笑语,夜晚万籁俱寂虫叫蛙鸣。走在街上依然有很多人能喊出我的名字,说出我是谁谁的外孙女,谁谁的女儿,谁谁是我的舅舅。每一次,我都能在这一片翠绿之中安坐片刻,感知天上人间的距离也许没有想象中那么遥远。正因为如此,反倒没有相距几里地远的小尹庄来得深刻。村头晒谷场边长满牯虫的老牛,会在我轻轻触摸下突然伸头发出“哞哞”的低鸣。大大小小的谷堆此起彼伏,藏猫猫时朝里钻朝后躲,也能让“追敌”寻上好一阵子。拎着篮子跟小伙伴们去割草,却引得同伴们弃草从心,陪我这“城里人”玩耍到黄昏。邻家院子里红黑的桑葚,秀丽恬静的女孩,她那黝黑却清俊挺拔的哥哥,都是我流连到很晚还不回家的缘由。

青壮年时期,南照是我的乌托邦。尤其是母亲在这里安葬之后,它更是我的充电器,成就了我一年又一

二十年的时光,说快不快,说慢也不慢。中年的变奏曲,已在我身边响了很久。又一次来到南照,发现它原来是我生命中的驿站。走了一程,再走一程。“路过的人我早已忘记,经过的事已随风而去,驿动的心已渐渐平息。”唯有这路,这树,这田园,这昂扬的松枝,这随风起舞的稻叶,这空气中弥漫着的淡淡的怀想,定格为一个静止的画面。这里是我的起点,也是终点。



“让祖国大地不断绿起来美起来。”——习近平总书记4月2日上午在参加首都义务植树活动时强调,绿化祖国要坚持以人民为中心的发展思想,广泛开展国土绿化行动。

“让文本上的宪法‘活起来’落下去。”——日前,中共中央政治局常委、全国人大常委会委员栗战书强调,修改宪法是为了更好地实施宪法。

“北大乃至中国高等教育史上的‘一大步’。”——北京大学英国校区正式启动,校长林建华如是评价。

“这是一起十分典型的不作为不尽责、官僚主义、衙门作风严重的案例。”——4月2日,针对“扶贫路刷层涂料就算整改”一事,甘肃省委副书记林铎作出批示,要求必须严肃处理,诚恳接受监督。

## 鲁山县国有建设用地使用权出让网上挂牌公告 (2018鲁土网挂05号)

经鲁山县人民政府批准,鲁山县国土资源局决定以网上挂牌方式出让以下1(幅)地块的国有建设用地使用权,并指定鲁山县国土资源局组织实施。现将有关事项公告如下:

**一、挂牌地块的基本情况和规划指标要求**

序号	地块编号	地块名称	土地位置	地块面积	土地用途	容积率	建筑密度(%)	绿化率(%)	出让年限	有无底价	起始价(万元)	保证金(万元)	增价幅度
1	2017016	2017016	鲁山县城南新区花园路与经二路交口东南角	8279平方米(12.419亩)	住宅兼容商业	≤3.2	≤30.0%	≥35.0%	居住用地70年商业用地40年	有底价	1,342	1,342	100.0万元

备注:为支持我县经济建设,建议竞得人在鲁山成立具有独立法人资格的公司进行开发建设。

具体以规划部门出具的规划指标为准,详见《规划条件通知书》。

**三、确定竞得入选人方式**

本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按照价高者得原则确定竞得入选人。

(1)地块如果未设底价的,报价最高者即为竞得入选人。

(2)地块如果有底价的,报价最高且不低于底价者即为竞得入选人;

**四、报名及保证金截止时间**

竞买申请人可在2018年4月8日至2018年5月16日登录河南省国土资源网上交易系统(以下简称网上交易系统),提交申请。竞买保证金到账截止时间为2018年5月16日16时30分(地

编号:2017016B)。

温馨提示:为避免因竞买保证金到账时间延误,影响您顺利获取网上交易竞买资格,建议在保证金到账截止时间的1至2日之前交纳竞买保证金。

**五、挂牌时间及网址**

挂牌报价时间为:2017016B地块:2018年5月7日10时00分00秒至2018年5月18日10时00分00秒。

挂牌网址:河南省国土资源网上交易系统(http://www.hngtjy.cn/home.jsp)。

**六、出让资料获取方式**

本次挂牌出让的详细资料 and 具体要

求,见挂牌出让须知及其他出让文件。挂牌出让须知及其他出让文件可从网上交易系统查看和打印。

**七、资格审查**

本次国有建设用地使用权网上出让实行竞得入选人资格后审制度,即竞买申请人在网上交易系统按规定递交竞买申请并按时足额缴纳了竞买保证金后,网上交易系统将自动颁发《国有建设用地使用权竞买保证金到账确认书》,确认其竞买资格,出让人只对网上交易的竞得入选人进行资格审查。如因竞得入选人的资格审查未通过,造成本次出让地块不成交的,由竞得入选人自行承担相应责任。

**八、风险提示**

竞买人应该谨慎报价,报价一经提

交,不得修改或者撤回。网上挂牌报价截止之前,竞买人至少进行一次有效报价才有资格参加限时竞价。

操作系统请使用 WinXP/Win7/Win8;浏览器请使用 IE8.0、IE9.0、IE10,其他操作系统与浏览器可能会影响您正常参与网上交易活动。数字证书驱动请到河南 CA 官方网站下载,并正确安装。请竞买人在竞买前仔细检查好自己的电脑的运行环境,并先到网上交易模拟系统练习,以免影响您的报价、竞价。

特此公告

联系电话:0375-7172058 3372862

联系人:陈女士 何女士

鲁山县国土资源局  
2018年4月8日