

温家宝总理的八年

2003年:至于我自己,大家普遍认为我是一个温和的人。但同时,我又是一个有信念、有主见、敢负责的人。在我当总理以后,我心里总默念着林则徐的两句诗:“苟利国家生死以,岂因祸福避趋之”。

2004年:有一位朋友问我,你能不能用一两句诗来概括一下你今年和今后的工作。我想起两位伟人的诗:一句是毛泽东主席的“雄关漫道真如铁,而今迈步从头越”;一句是屈原的“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”。

2005年:我们这个民族在历史

上灾难太深重了,这就培育了她的忧患意识、生存意志和追求和平与发展的愿望。我们这个国家太大,问题太多、太复杂,这就要求我们这个民族不畏艰险、百折不挠、坚定信心、永远奋斗。

2006年:清醒就是要认识到我们已经取得的成绩,只是在现代化的进程中迈出了第一步,今后的路还更长,更艰苦。形势稍好,尤需谨慎。思所以危则安,思所以乱则治,思所以亡则存。

2007年:必须秉持一种精神,这就是公仆精神。政府工作人员除了当好

人民的公仆以外,没有任何权力。

2008年:5年前,我曾面对大家立过誓言:“苟利国家生死以,岂因祸福避趋之”,今天我还想加上一句话:“就是天变不足畏,祖宗不足法,人言不足恤”。要推进社会的公平正义,如果说真理是思想体系的首要价值,那么公平正义就是社会主义国家制度的首要价值。

2009年:我真希望能有机会到台湾去走一走,看一看。我想到阿里山,想到日月潭,想到台湾各地去走、去接触台湾同胞。虽然我今年已经67岁了,但是如果有可能,走不动就是爬,我也愿意去。

2010年:我深深爱着我的国家,没有一片土地让我这样深情和激动,没有一条河流让我这样沉思和起伏。“亦余心之所善兮,虽九死其犹未悔”。我将以此明志,做好今后3年的工作。
摘自《意味》

得自己做。有人说,人生最紧要处只有几步,又有人说,是细节决定成败。当我们不知道怎么做时,不妨停下来冷静思考。

在需要选择的路口,有三种人最具代表性。第一种人只看到一个方面,他们不假思索,大步流星朝前走。唱着轻快的歌谣,吃得下,睡得香。即使遇见了荆棘和泥泞,大不了骂几声。第二种人看到了两个方面。既要马儿跑,又要马儿不吃草,这确实很难。究竟是向左还是向右,他们反复掂量,艰难抉择。在走上一条道后,还在想另有一条道。第三种人看到的是N个方面。他们知道人生是没有回头路的,徘徊、犹豫、举棋不定,最后甚至不知道怎么走了。

在每个路口都做出最佳选择是困难的,而不加选择盲目前行又容易出错后悔。选择,是人生的自由之处,也是人生的为难之处。

摘自《思维与智慧》

另一个与鹿有关的片段却让人拍案叫绝。长颈鹿在决斗时,动作迟缓而柔美。它们晃动着长长的颈子向身体一侧的对手撞去,邻侧的对手也以相同的方向慢慢躲闪。从正面的角度来看,似乎两只鹿在跳美丽的双人舞。有哪些动物能把决斗当做舞蹈来欣赏呢?将对手当做舞者,人类又怎敢拍打自己的胸脯呢?温情和美丽的鹿啊!

摘自《文苑》

在一些路口

人仿佛是一棵树上的叶子。根就像小时候,在同一个地方,可是后来不同的枝叶分叉,我们这些树叶就分布在了不同的位置。

这棵小树苗,当初破土发芽时,只是一根筋,一片叶。可是后来,它长大了,盘根错节,枝枝丫丫,郁郁葱葱的是难以数清的树叶!这些叶子在不同的地方,有高有低,有大有小,但阳光普照,煦风吹拂,却也是哗哗作响,各得其乐!

人选择一种生活,扮演一种角色,不管怎样,都不必自卑。钱多钱少,都有烦恼。官大官小,没完没了。人的命运大部分被时间空间规定。早一点上山下乡,迟一点不包分

配。城市搭积木,乡村玩泥巴。这是没有办法的事。好在上苍给予每个人奋斗的权力。人生如翻书,日子是一项页过的。同一个村落的孩童,连老师也不知他们将来的去向。

是路口把大家分开了。岔路口、十字路口……在行走的路途,人们每天都要做选择。选择是上苍赋予的权力,有选择才有自由。但就是这些路口,一个的偶然,改变了我们的方向。每个人书写自己,走出了不同的路。

同路是暂时的,请不要争吵。挥一挥手,又到了岔路口。父母比我们早到二十几年,子女比我们迟到二十几年。兄弟姐妹在不同的地方,各自成家。所以大多数的时候,选择题都

对于小鹿来说,母亲就是它的全部,它不会因为棕熊的到来而丢弃妈妈的尸骸。而实际上,当狼群追逐群鹿

鹿

的时候,没有谁会因为不幸的弱者而停下来。这样一个忧伤的小鹿,它的悲伤那样动人,它的悲伤超越了生命。

非常男女

带爱远行

新婚之夜,他问她有什么梦想。她说,从孩提时起,周游全国的愿望,就如一根藤蔓,紧缠着她的心。然而,贫困的生活锁住了她的脚步。初中毕业后,她在家门口卖起豆腐,一年365天,风雨无阻,连县城都没出过……

说话时,她眼中有泪光闪动。他抱着她安慰说:“等条件好了,我一定带你去旅游!去周游全国。”

她听了,轻叹一声,摇摇头。因为他是个盲人。

平日,他靠摆摊修自行车维持生计,日子捉襟见肘,哪有闲钱奢侈出游?再说,纵然他身家百万,他能带她一起去观赏美景吗?

她一直认为,他的承诺是为了宽慰自己。女儿出生后,她的梦想,渐渐消磨在生活的琐碎里。只是偶尔,她会望着远方发呆……

突然有一天,他的朋友将一辆新三轮摩托车送到家中,她一脸不解。丈夫说,他打算学车,将来要用三轮车载着她去远行,这样省力又省钱,沿途还能随时停下来观赏风景!

她突然泪流满面。她摇着头,劝他:你眼睛不好怎么驾车?怎么可能万里奔波?我也只是说说罢了,算了

吧!

他不听,从那以后,他每天提前一小时收起修车摊,让她指挥他学车。点火,挂挡,启动……一次次,车翻人仰,他摔得头破血流。她一再心疼地劝他放弃这个危险计划,他总是

不听。当年,体魄健壮的她,不顾家人阻挠嫁给了他,是因为他的坚强,他的自食其力。从知道她的心愿的那一刻起,他就暗暗发誓一定要满足她的愿望,不让她心中留下一丝遗憾。

此后两年,他每天坚持练车,每天都是一身伤,报废了两辆三轮车后,才学会挂低挡慢速直行。

看他这么努力,她心里更急,索性跳到车里,把双手搭在他肩膀上,用身体为他导航;如果车子要左拐,就摸他左腰,反之摸右腰,如果要紧急刹车,就用双手抱他的腰,遇到障碍物,她则用手在他腰上顺一下……

经过两年的演练,苦与爱终于磨合出奇迹。只要她手搭到他肩膀上,他就能发动车子快跑,并能根据她触摸他身体的部位,掌握时间长短及车速快慢,知道应该左拐还是右拐,以及拐弯角度的大小。时间久了,仅从身边车辆的马达声中,他就

民工夫妇的情书

他是那座正在建设中大楼工地上的一名建筑工,围观我和旁人下棋,等到围观的人慢慢地散去了,他还没走。我连忙招呼他:“来,杀一盘。”他犹豫了一会儿,还是坐到了我的对面。两盘棋下完,我们便成了棋友。这天,他竟然问了一个让我十分惊讶的问题:“爱情是个啥滋味?”

他的问题把我难住了。我恋爱过,也结婚了,可我从来没有认真地想过爱情是个啥滋味。

我只好把这个问题又抛了回去,我说:“你也结婚了,你还不知道爱情是个啥滋味吗?”

他很腼腆地笑,他说:“可我没谈过恋爱。”

我忍不住笑了,说:“那你不会像赵本山小品里说的那样,结婚后再恋爱吗?”

他目光疑惑地望着我说:“结婚后还咋谈恋爱?”

我诚恳地对他说道:“我也说不清爱情是个啥滋味,虽然我是先恋爱后结婚的。”

他犹豫了一下,缓缓地兜兜里掏出一封信来,小心地抽出信纸,一点一点地展开。他展开信纸时,脸上是凝重的、幸福的、发自内心的笑。他

心静还需心净

近日去拜访一位老者,年近九旬,身板硬朗。老人在位时严于律己,两袖清风,受人尊重,退休后研习书画,成绩斐然,作品多次参加全国老年书画展览并获奖。我请教他寿高笔健的养生秘方。他笑着说:“哪有啥秘方,我的一点感受,就是无论做什么事,只有心静和心净才轻松自在。”我一琢磨,心静和心净,这个养生体会很有道理,有意义,使人感悟,给人启迪!

心静,就是内心宁静,平静,心思安静,保持一种清明,清爽的心态。古往今来,大凡有所成就的人,无不把“静以修身”,“宁静致远”奉为座右铭,借以磨炼淡泊明志的心胸,高风亮节的气度。心净就是内心纯净,是一种对功利和

私念的超越,体现出对生活的从容和淡泊,它可以沉淀出生活中的纷繁和浮躁,过滤掉人生中的肤浅和粗俗。心静与心净是相互关联,相互促进的。心静是表象,心净是根本。心不净,心静也是一时的,表面的,只有心净了,心才能静得自然,长久。所以,心净了才能真正做到心静,要心净,必须节欲。

要心净,必须拒惑。人是生活在凡尘中的,在这个五彩缤纷的世界里,很多时候,人的眼里、嘴里、耳里、心里塞满了太多的诱惑。这些名、权、利、酒、色等等诱惑,像海妖的“歌声”一样,搅得人心慌意乱,心神不宁。有人这样形容:诱惑像火,心静如水,水可以灭火,理智可以控制欲念。所

影响寿命长短的因素

日前,英国医生特丽莎·麦克奈尔出了一本新书《长寿:增减寿命的100个因素》,她综合多项研究,提出了一些影响寿命的重要因素。要想长寿,做法很简单——在生活中扬长避短,改变不良因素,保持优势因素。我们从中选取了与生活密切相关的八大因素,读者朋友不妨自我对照一下。

房间视野开阔:增寿2年

研究表明,病房视野开阔的住院患者,康复速度更快,出院更早。健康人群则更能通过开阔的视野改善情绪、缓解压力、变得乐观,以保持健康体魄。如果你不喜欢窗外风景,则可以在室内观风景——以最喜欢的风景画或照片取而代之。

生活乱七八糟:减寿1年

当我们生活在一片混乱中的时候,大多数人都感觉压抑沮丧。这

种混乱可能是家里物件胡乱摆放,或者债务繁多。由此产生的压力会导致心率和血压升高,有害健康的应激激素水平也随之提升。

养宠物:增寿2年

美国一项研究表明,饲养宠物的人较少看医生,也较少发生抑郁。抚摸或与宠物在一起,可以降低心率和血压水平。

和谐性生活:增寿4年

和谐性生活有益健康。男性可以使早亡危险降低一半。研究表明,女性性生活不正常容易导致心脏病危险增加。

噪音污染:减寿1年

研究发现,3%的心血管疾病与长期暴露于噪音之中有关。噪音会产生一种慢性压力,导致人体处于过分警觉状态。即使睡眠之中,人体也会继续对噪音发生反应,产生

以,抵制诱惑不仅态度要坚决,意志要坚定,而且方法要正确。这样才能斩断名利缰锁,解开恩怨,进入一种极静的境界,一种极佳的心境,获得真正的心净。

要心净,必须善比。人为什么会心不净?在很大程度上就是攀比不当引起的。要人不攀比是不可能的,可人性的一个普通弱点却是习惯于往上比,眼睛往上盯,这样越比就越想不通,心里就越不平衡。古人有“耳目见闻为外贼,情欲意识为内贼”的比喻,盲目攀比就是“耳目见闻”引来的外贼,外贼不除,何来心净?我国著名的“补白大王”郑逸梅先生一生屡遭坎坷,不但著述颇丰,还活到98岁。他心净的秘诀就是:“不与富交,我不贫;不与贵交,我不贱。自感不贫不贱,就能常处乐境,于身心有益。”所以,人到老年,要尽量做到少比为佳、善比为贵,这样才能心平气和地做好自己的事情,心清气爽地过好日子,心旷神怡地度过自己的晚年。
摘自《思维与智慧》

应激素素,进而导致心脏和血管的变化,增加高血压、心脏病和中风发病率。

做女人:增寿7年

就全球平均寿命而言,女人普遍高出男人10%。除了环境和遗传因素外,男性睾酮激素易导致攻击性和竞争性行为,因而暴力致死等意外伤亡大大增加。女人更长寿的另一大原因是,雌激素能提高“好胆固醇”水平。

结婚:增寿7年

已婚夫妇的寿命一般会高出离婚、寡居或不结婚的人。美国研究表明,从来不结婚的人早亡危险高出2/3。与不结婚的人相比,婚姻生活幸福者更少出现经济问题、身心健康问题,即使生病,康复速度也更快。

离婚:减寿3年

离婚会导致情感大起大落,意外死亡及心脏病死亡危险大增。同时,癌症、肺炎、高血压风险也大大增加。当然如果婚姻生活极不幸福,分手还是有益健康的最佳选择。

摘自《家庭保健报》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

结婚的意义

昨天一个同事说,她要结婚了,因为想早点买房子;不久前,朋友说,想结婚,因为想要一个孩子;还听到过不止一个人这样说,对方条件还不错,就结婚吧……很多结婚的理由,可是不知道为什么听起来都是这样的勉强,让人听不出感情中喜乐悲哀的成分。我仿佛已经很久很久都没有听到有一个人说,他要结婚是因为很爱很爱一个人,因为想和这个人永远在一起。

也许永远实在太远,也许人生真的无法十全十美。

香港的女作家写过这样一段话:“我们是不是已处在一个鸡肋世纪?生活有着太多食而无味、弃之可惜的人情与事情。上至婚姻,事

业,下至中午时分匆匆吃下肚的盒饭,都可能是鸡肋。”

读这段文字的时候,可以感觉到一种不见眼泪的悲伤和一种不见血肉的折磨。

有一天我碰上一个高中时的女友,我知道很长一段时间以来她都在不停地相亲,可是一直都没有遇到满意的。我于是问她,是不是要找那种高学历、高收入、高身材的人因为熟,所以我的语气中明显带着一些调侃。

她笑笑说,不是啊,她对这些倒不是太看重,其实相亲的目的性很强,就是奔着结婚来的,但是她就是没有那种感觉。

我知道这种只要感觉的人,是

相亲者中最难成功的,就忍不住逼问她到底要怎样的结婚感觉?

“我只是希望在我不开心的时候,他可以让我觉得他会一直陪在我身边。即使不说什么安慰的话,只是抱着我,紧紧地。”她的表情坚定,没有一丝玩笑的神情。

我忽然觉得有一点感动,像是在这个连月光都无法穿透的城市里看到了一丝温情的光。

我想我不一定要求对方一定要让我感觉到殷切相思,苦苦守候,或者绵绵爱恋,我的婚姻也只需云淡风轻,细水长流。但是有一天当他向我求婚时,不是因为婚姻能带给他多少实际的利益,而是因为婚姻在他生活中的那份意义。我希望在那一刻他可以给我一个理由,告诉我他想和我相守,一起度过生命中的每一次喜怒哀乐,一起相守到老。

即使只是在那一刻……

摘自《家庭》

所有的人无不落泪!

换肾之后,他每个月要吃4000块钱的药物来排异,她去疯狂打工给他赚钱,她瘦了,难看了,累得瘫在地上。

他的母亲终于找上门来,疯狂地打她骂她,把她的脸全打肿了,最后全出了血。你怎么能骗我呀,你怎么能搞自己的肾给他呀,我宁可搞我的给他呀。

同样的感人,同样的落泪。她心疼自己的女儿,当然是真心真意,连那哭喊都那么真。母亲厮打着女儿,女儿恳求着:妈,我没力气了,让我们好好相爱吧。

而他在一旁给自己岳母跪着,是妻子给了他第二次生命,看到他那张充满感激的脸,打在妻子脸上,疼在他的心里吧?

如果能,他不仅要陪她30年,他宁愿来生来世都陪她!

好的爱情,一定是风雨中那把伞,是大雪里那盏灯,是在最脆弱最无力时伸出的那双大手。

镜头最后,是她怀孕了,贫寒的小屋里,他把头紧紧贴在妻子的腹部。我知道,生命有多美,他们就一起给予了生命更美的内容,把爱情献给爱情,把美好献给生命,把我献给你,把你献给我。

摘自《青年博览》

让我陪你30年吧

是在电视上看的一个真实的故事——他和她,一个普通的男人和一个女人,曾经是一对恋人,后来分开了。

是因为母亲嫌他家没钱,他又没有好的前程,这是母亲替女儿想,无可厚非——天下的母亲都希望子女幸福,希望女儿可以嫁一个有钱有情有义的郎君,儿子娶一个品行端正贤良的妻子。

她离开了他,带着痛苦和不舍,离开两年,心里仍然有他。

突然有一天,她听说一个消息,他得了绝症,尿毒症,肾接近衰竭,于是通过媒体想把自己的身体捐出来,供医学研究。

她没有一丝犹豫,瞒着母亲跑到他身边,昔日的恋人见面,泪水涟涟——她不允许他以这样的方式离开她!

可是,她能救他吗,可是,她对他说道:“我也没有钱,可是,她对他说道:把我的一个肾脏给你吧!

那种决绝,那种当机立断!几乎带着飞蛾扑火的勇气!

大夫说,配比之后才能决定,因为能配上的人概率只有万分之一,即使亲人也大多不能配得上!但结果出来了,她的肾脏和他居然能配上!

可是又不行了,大夫说,法律规定,必须是亲属或者配偶才能捐献肾脏,否则有买卖嫌疑,几秒钟之后,她平静地对大夫说:那我嫁给他。

看到这时,我的眼睛湿了。

这一切,皆是背着她的母亲,她把自己的户口本从家里偷了出来!她为了自己的爱情背叛了亲情。手术的时候,这一对新婚20天的夫妻看着彼此,她说:你答应我,换了肾之后陪我至少30年!至少!你答应我!

而他流着眼泪说:亲爱的,我会陪你一生,30年不够,我要一分一秒都不放弃,都要和你在一起。

他的肾摘了一个,安在了他的身上。他被推进了重症监护室,而她的麻药劲儿还没有过去,她在潜意识中说了一句话:他疼吗?在场