

国庆节期间,好友的小孩要结婚,朋友邀我做证婚人。这可给我这个“久经沙场”的老人家,出了一个不小的难题。一是我很少参加婚礼这样的活动,二是从来没有当过证婚人的我,不知何时该说点儿啥好,怕在亲朋好友面前露怯。所以当时我就有点儿打退堂鼓,并向朋友表明了心思。朋友听了,安慰我说:“孩子是你从小看着长大的,你最了解,表扬、嘱咐,随便说点儿什么都行。”对呀!孩子是我从小看着长大的,这句话提醒了我。孩子从初中到大学,再到参加工作走向社会,成为当下的一位杰出青年,我能如数家珍地道出她的成长经历,还有什么可犹豫的?心里有了底,也就有了足够的自信心。

典礼结束,参加婚礼的

自信心

李广玉

亲朋,除了向两位新人祝贺外,也向我表示了祝贺,说我这个证婚人讲得好,语言朴实精炼,接地气。大家的鼓励,一下提升了我的自信心。

许多人在日常生活中就是这样:面对新事物,因缺少认知和了解,常常会缺乏自信。今年夏天,我和几个朋友相约自驾去内蒙古游玩。第一次跑长途的我,心中很是没底,在高速公路上开得慢吞吞不说,还紧张得要命。跑在前面的朋友一看到我实在跟不上队,为了安全起见,便让坐副驾驶的朋友打

来电话嘱咐“不要着急”,他们在高速出口处等我们。我这边车上,家人坐在副驾驶,接到电话后,跟我转达其意。没想到,再次联系时,我的车竟然已经超过了他们,跑到他们前面了。原因是,他们虽然跑得快,但一不留神走错道了,绕了一大圈。这下,便增强了我的自信心,我心里暗暗肯定自己“我能行”。后面的路越跑越顺,人也不再紧张,车速也提上去了。通过这次长途跋涉,不仅使我的车技得到了锻炼,也更使我有自信。后来,我在不到一年的时间里,连

续自驾到扬州、上海旅行,毫不怯阵,驾驶自如。

自信心是一种积极有效地表达自我价值、自我尊重、自我理解的意识特征和心理状态,也称为信心。要做到有足够的自信心,人就要提升自身的知识和学识水平,掌握更多的技能技巧,积极参与各种社交活动,不断丰富阅历。同时,我们还要坚定自己的理想信念,永不言败。自信心源自一个人的自我观念。一个人能够充分认识自己,把握自己,并敢于肯定自己的优点,长此以往,才能够培养出自信心,也才能使自己做事稳健自如,遇事从容不迫;而缺乏自信的人,则会遇事惶恐畏惧,做事优柔寡断。

做事儿,要有坚定的自信心。有了自信,就没有战胜不了的困难。

我读的初中,是乡下的一所学校。校门前有两条小路,不过三米宽,像两条直线一样从校门左右延伸出去。这条左右延伸的泥土路上,在清晨五六点或晚间十点后,会行走着一个又一个的小小身影,那是上学或是放学的孩子们,其中就有我和表哥。

泥土路本就不好走,要是刚刚下过雨,更是难行。我们没有手电,有时沿途某间屋子透出的微弱灯光,便是我们前行的眼。更多的时候,我们仅仅靠对路的熟悉程度,一步一步地前进。

某天无意间,走着走着,我们觉得前方的路一片光明。抬头一看,天上挂着一弯新月。虽是一弯新月,但我们看到的却是一路的皎洁。在严寒的冬日清晨里,那一路的皎洁,是送给我们前行最温暖的礼物。日子慢慢地过,月儿慢慢变圆。等到她长成小圆脸时,那光亮就普照田野,我们前行的泥土小路上一片皎洁。

走在路上,我们会伸出小手,让月光洒在手上。虽然洁白有些褪色,但我们的眼睛却更闪亮。有风的日子,树枝轻轻摇动,我们觉得月光浮动起来了。路边小河的河面上一片银光,像一条银色的蛟龙;没有风的日子,河面就成了一面大大的镜子,映照着天空的脸。

那一片皎洁,落在我们脚下的泥土小路上,落在村庄低矮的屋子上,落在跑着野兔的田野里。没有月亮的时候,那片皎洁已经印在我们心里。

一路洒满皎洁,少年的我们走过那条泥土小路,走向属于自己的生活大道。

一路皎洁

陈振林

有人说棉花最白,白得透彻;有人说云朵最白,白出了极致;还有人说,最白的东西是黑漆漆的煤炭上覆盖的一层雪花。雪花在煤的衬托下白得出奇,世间仿佛没有比它更白的东西了。为什么会有这种感觉?因为有黑煤的对比,才有了黑白两种颜色的

反差

李永斌

强烈视觉反差。所以,当吃完苦瓜再吃胡萝卜时,你会觉得胡萝卜是世界上最甜的东西;当乱草丛中冒出一朵狗尾巴花时,尽管它其貌不扬,但你会发现它是当下最美的存在。

学会找个参照物,任何事情你都会找到它美好的一面。

牛博士问道

真与假

戴逸如 文并图



伊索说:“说假话的人会得到这样的下场:他说真话,也没人相信。”

牛博士说:“狼来了的寓言流传至今,还必将流传下去。这是喜还是悲?”

投寄本报副刊稿件众多,凡手写稿件,恕不能退稿,烦请作者自留底稿。稿件一个月内未

启事

见报或未接反馈,作者可另行处理。感谢支持,欢迎投稿。投稿邮箱:jwbkfb@163.com

网络新词语

升舱的钱我来出

董春好

最近,一段某借贷平台的广告在网上引来众多网友的嘲讽。在视频广告中,一位男子因为母亲晕机想吐,向空姐请求换座。但对于这位乘客的求助,空姐不但没有确认老人的身体状况,反而给出了升舱服务的建议,表示“升舱费用是1290”,男子没有多余的钱,只能放弃升舱。后排一位西装革履的老板说:“升!升舱的钱我来出!”该老板随即拿出

男子的手机,给他开通了网贷额度。

该广告一味宣传网贷操作方便,却对借贷责任和风险绝口不提,容易让不明就里又“手头紧”的人冲动借贷,体验超出自己能力范围的消费,走向“网贷陷阱”。后来,网友们便使用“升舱的钱我来出”讽刺那些离谱的借贷广告。在此提醒大家,借贷存在风险,网贷需谨慎。

在我的书桌上,有一个小小的竹笔筒,深黄色的筒身,下面还配了个黑色的底座,也是竹制的。筒身上画有几笔山水,题款为“西园”两个小字。它是我读初一时,学校组织去苏州春游的纪念品。快四十年了,它始终对我不离不弃,一直默默地陪伴着我,在每一个读书

小小笔筒贮深情

庄丰石

写字的时刻。苏州园林的优美风景,第一次吃到盖浇饭的美好滋味,同学之间嬉笑打闹的种种乐趣……它忠实地记录了少年人的快乐,勾起我的回忆。

拿过笔筒,用手轻轻地摩挲,笔筒深深,里面仿佛传来少年人爽朗的笑声。

连载

侠义跤坛

姚宗瑛

二十二、文友仁敬佩高手

白浩然已然看出了丁湛侠是实心实意要请他,但心想第一次接触就吃人家一顿,让人瞧不起。正在犹豫如何谢绝,从场外进来一人,这人五十来岁,白净面皮,神态潇洒,身穿浅灰大褂,头戴礼帽,脚穿皮鞋,给人第一印象不是商人就是实业家。他来到白浩然面前,拱手施礼道:“这位兄弟,你摔得真好。我年轻时喜爱摔跤,可惜机缘不巧,没练摔跤。现在上了几岁年纪,但初衷难改,喜欢到各个跤场观看摔跤,认识不少摔跤朋友,像你这么棒的,少见!”

白浩然一向待人礼貌,

闻言赶紧对来人还礼:“您是前辈,我不敢跟您称兄道弟。请问您怎么称呼?”

来人看出白浩然也有意结识,就做了自我介绍:“我姓文,名友仁,年轻时做过粮食生意,后来与朋友共同投资建了个纺织厂,‘小日本’来了之后,要我们把纱厂卖给他们,我宁肯贱价转让给国人,也不能让他们吞并……不说这些了,还是说摔跤吧。我看你们摔跤,就觉得给国人提气!”转脸又对丁湛侠、杨孝义说:“我常来这个跤场,你们二位不仅摔跤得好,为人处世也让人佩服。今天凑巧看到白老弟在这儿摔跤,我敬他有真功夫,是个难得的摔跤人才,看他刚才摔跤更看出了他的人品。好!今天我做东请你们几位去吃饭,还望诸位赏我个面子,不要推辞……”

杨孝义说话了:“谁做东都行,我早就饿得前心贴后心了。”

听文友仁这样说,白浩然觉得人家偌大年纪,又实心实意请客,盛情难却,只得答应,并随杨孝义、丁湛侠去了附近的一家饭馆。

酒过三巡菜过五味,就听文友仁对白浩然说:“白老弟,你这身好功夫令人佩服,恐怕连‘三不管’跤场里的高手也不一定赢你。”

白浩然听文友仁提到“三不管”跤场,心想,自己本想去那里的,阴阳差错在这里耽误了,于是对文友仁道:“听说那里经常有高人过招,去那里摔跤能学东西,长见识。文先生跟那里跤场的人熟吗?”

“熟,有几位跤手还跟我挺不错呢。”文友仁答。

“饭后咱去那里看看行吗?”白浩然问。

“行,吃完饭咱们几个人一块去。”文友仁答。

丁湛侠说:“我在这儿撂地卖艺,去他们那个跤场不合适。文爷,您跟白爷去吧,我就失陪了。”

杨孝义说:“我哥哥说的对。都是开跤场的,我们要去了,人家会有想法,也降低我们的身价。”

文友仁说:“我不懂跤场规矩,你们不去,我不勉强。”饭后,告别了杨孝义、丁湛侠,白浩然随文友仁去了“三不管”跤场。

调节自身免疫系统的食品

自身免疫病是机体免疫功能紊乱而导致组织器官受损的一类疾病,包括类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、多发性硬化症、自身免疫性肝炎、炎症性肠胃病、乳糜泻、牛皮癣、硬皮病、白斑病、恶性贫血、桥本甲状腺炎、艾迪生病、格雷夫斯病、干燥综合征、1型糖尿病、化脓性汗腺炎等。

就大部分自身免疫病来说,炎症是其主要致病因素。自身免疫病是免疫系统攻击其自身组织的一种疾病。因为免疫系统功能紊乱,所以它以为自己身体的组织是外来入侵者(就像病毒或细菌),从而对自身的组织发起攻击,导致自身组织器官受损。

在过去,自身免疫病是一种非常罕见的疾病,然而现在却很常见,而且自身免疫病的种类也很多,大约有100种不同且可以被识别的自身免疫病。

综合分析各种自身免疫病不难发现,免疫系统最常攻击的组织结构为消化系统、关节、肌肉、皮肤、结缔组织、脑和脊髓、内分泌腺体

(例如甲状腺和肾上腺)和血管等。只是每个人身体特质和健康水平不一样,导致在某些人身上,自身免疫病可能很轻微,而在其他人身上却可能使器官衰竭,甚至危及生命。

不管你是已经患有自身免疫病,还是没有被诊断出患有自身免疫病却存在相关症状的,不要忘了,体内以免疫为主的炎症是不会停止的,它一直在发展,因此,你自己必须抓住每分每秒来调理身体,尽最大努力去“冷却”免疫系统的炎症。下面是针对自身免疫病的饮食建议,仅供参考。

●草饲或放牧动物的内脏器官,动物内脏内含有的真正维生素A、生物可利用的B族维生素,以及铁一类的矿物质,且含量丰富程度胜过任何食物。研究已证实,缺乏维生素A与自身免疫病有关,故应该迅速为内脏器官补充不足的维生素A。

●特级初榨鲑鱼肝油,初榨鲑鱼肝油就是我们所谓的健康脂肪,它含有丰富的脂溶性维生素,

连载

炎症害怕我们这样吃

王伟岸 王寰 李婷 主编

科学技术文献出版社

有了这种脂溶性维生素,免疫系统才能保持健康、适当地运作。

●青花菜芽,青花菜芽拥有含量最高且可维持甲基化的葡萄糖素,这个成分可以大幅降低炎症并适当地维持T细胞功能。

●接骨木莓果,接骨木莓果有助于平衡免疫系统,通常以液体补充剂的形式存在。而且它还有很强的抗病毒能力,特别是对缓解咳嗽、发烧、呼吸道感染等有效。