

选择适合自己的路

◆施云桂

烟花三月,莺飞草长,正是太湖沿岸最美的季节。我和老战友先荣、明德、新宝一起,相约来到苏州,沿太湖东岸向南,一路游古镇、逛苏州湾、访先辈纪念馆、赏大自然美景。特别是在吴江区七都镇,我们参观访问悦心公寓,钱院长向我们介绍公寓的建设情况,带领我们参观体验人性化服务的多个项目,给我们带来了异常愉悦舒畅的心情。

在这里,我看到本地以及来自上海的老年朋友幸福地体验退休后的生活,感慨油然而生。我们几位也都是年逾花甲的老人了,经历了几十年的风风雨雨,特别是我和明德还经历过枪林弹雨的洗礼。我们边走边谈,边看边聊,感觉走好这几十年的人生路并不容易,人的生命太过短暂,要提高工作和生活的质量,关键是要选择一条适合自己的路,幸福和快乐才

会时刻伴随着你。

走马看花,触景生情。其实,我对苏州并不陌生,对吴江也有很深的记忆。2001年机关改革,我主动要求办理了正式退休手续。当时我才40多岁,退下来干什么?是摆在我面前的现实问题。我觉得,我工作30年也小有成果,好歹也能算个人才,所以我决定退休后外出打工,“退休再干,超过高干”啊。我把我的基本情况发到互联网上,又迈开双腿跑了苏州几场人才招聘会,其中有一场就在吴江。

记得那天我赶到吴江已经是下午,但招聘现场仍是摩肩接踵。我在几个摊位前问了问,招聘人员说他们要招的都是年轻人。我鼓起勇气,直接去找招聘会负责人,想碰碰运气。我给负责人递上材料说明来意,他看了材料对我说:“你的要求太低了,起码也得应聘个行政主管方面或者办公室主任

的职位。你有机关和基层工作经历,成果和经验都很丰富,而你却应聘一个人人人都能干的普通文员,什么单位敢要你?”他看看我又说:“你可以到民营企业去当党支部书记或工会主席,帮他们把员工队伍稳定好,老板是很高兴的。另外,你也可以一步到位自己干,很多没有文化和从政经历的人不是干得很好吗,你有这么好的资本,应该去选择一条适合自己的道路。”

经过这次交流,我感触颇深。是呀,凭自己的资历,完全可以舒展一下筋骨,做一点以前没有做过的事情。后来,我把情况进行重新梳理,确定了一个适合自身特点的目标,找了份兼职,作为“骑驴找马”的过渡。一年后,经过充分准备,我来到上海办企业经商,与台资企业取得联系,很快得到业务合同并取得以往从未有过的收获。经营两年后,我当机立断见好就收,关

闭企业收拾摊子,从此开始享受生活。到目前为止,我已经跑遍全国所有省市区(包括港澳台),游览了近百个国家,还写出版了两本书。

回顾这段经历,我从内心感到欣慰。由于时代变了,新生事物层出不穷,我们的思想认知已经发生了很大的变化,我们的生活境界也在不断地升华。人生是一段有着美丽风景的旅程,但每个人的情况不同,需要开辟一条属于自己的路。有的路柳荫匝地,有的路落英缤纷,有的路柳暗花明……而选择一条适合自己的路,才是最好的路。

看着悦心公寓怡人的环境、先进的设施和温馨的服务,我们4人当即表示,在适当的时候,我们也会选择来这里住下,享受先进的人性化服务,享受幸福的晚年生活。

【自我保健】



图/TP

薏米是薏苡果实的果仁,又名五谷米、薏仁米、苡米、六谷子、回回米等,关西地区也叫糜子米。古代人把薏米看作是自然之珍品,用来祭祀。薏米多种于山地,我国的武夷山地区就一直盛产薏米。

薏米营养丰富,被誉为“生命健康之友”,如果你一直对它不是很了解,不妨一食。

【营养成分】

薏米含有多种维生素和矿物质,含有丰富的维生素B1,并含有一定的维生素E。此外,薏米富含亮氨酸、精氨酸、赖氨酸、酪氨酸等多种氨基酸,并含有一定的脂肪油、糖分等。

【药用功效】

(1) 现代药理研究证明,薏米有防癌的作用。其所含的硒元素,能有效抑制癌细胞的繁殖,可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。健康人常吃薏米,能使身体轻捷,减少肿瘤发病几率。

(2) 薏米有清热去湿的功效,天气燥热或胸中烦闷时,煲些白果薏米粥吃,能清除燥热,使身体舒畅。

(3) 薏米中含有维生素B1、维生素E,是一种美容食品,常食对防治脚气病十分有益,也可以保持人体皮肤光泽细腻,消除粉刺、色斑,改善肤色,并对由病毒感染引起的赘疣等有一定的治疗作用。

(4) 薏米有促进新陈代谢和减轻胃肠负担的作用,可作为病中或病后体弱患者的滋补食品。经常食用薏米食品对慢性肠炎、消化不良等症也有较好效果。

【食用方法】

薏米的食用方法很多,最普通的方法是煮粥。煮时先用旺火烧开,再改用温火熬,熟烂后即可食用,有人食用薏米粥时,喜欢放糖,也有人喜欢加红枣、糯米一起煮,增加薏米的美味。

【食用禁忌】

便秘、尿多者及怀孕早期的妇女应忌食。

【适用量】

每餐50~100克。

【保健资讯】

血脂不高看这三点就知道

丽丽陪着做了支架的老爸去复诊,医生看了一眼丽丽,马上问她:“你血脂不高?”

丽丽当时就笑了:“医生,我这不痛不痒的,还天天吃素,血脂不可能高吧。再说,你光看脸,一眼就能断定我血脂高?”

在医生和老爸地再三劝说下,丽丽去查了血脂。结果,化验单显示“血脂高”!

难道,这位是神医,看一眼就知道血脂高不高?

其实,这个“看脸”发现高血脂的方法并不神秘,主要是看看眼睑有没有“黄色瘤”。中老年人,尤其是女性,眼睑上新出现黄色、橘色或者棕红色斑块,不痛不痒,就很可能是黄色瘤。它常长在上眼睑的内眼角处,也可能出现在面部其他部位或膝盖上,针头或黄豆大小,边缘略高出皮肤表面,质地较柔软。

黄色瘤主要是因为身体里血脂太高,代谢异常,而导致胆固醇沉积所致。当你的眼睛周围长出了这种东西,第一时间去医院检查血脂吧。

判断血脂高不高,除了“看脸”以外,身体还有以下三个反馈信号!

1、间歇性腹痛

生活中肚子疼是很平常的事情,几乎每个人都出现过,但如果肚子发出隐隐阵痛,那你就小心了。尤其是吃过饭之后,这可不是什么慢性胃炎,很有可能是高血脂引起的急性胰腺炎。

2、腿部易抽筋

很多人都以为抽筋,要么是缺钙,要么是着凉了?其实并不一定是,还有可能是血脂太高引起的。

当身体里的胆固醇出现代谢异常,聚集在肌肉之中,引发肌肉收缩,进而导致抽筋的产生。另一方面,高血脂会导致血管变窄,血液循环无法得到畅通,也会使得肢体局部因为缺血而疼痛、抽筋。

3、总是犯困

现在大部分人一上班就会觉得自己犯困,当然了很大一部分是劳累、没有休息好导致的,但是还有一部分是高血脂阻碍血液流通,而血液有一个重要的功效就是携带氧气。当你的血脂较高时,供给大脑的氧气就会减少,大脑缺氧了,就会犯困打哈欠,而这种短暂的犯困也是大脑自我保护的行为。

这三个高血脂的身体信号大家一定要留意,特别是如果你的身体同时出现以上几个信号,那么你一定要记得及时检查自己的血脂情况。

图片新闻



温情“妈咪小屋”

“五一”前夕,巴士四公司新辟了一间面积超过15个平方米的“妈咪小屋”,10余位哺乳期的女职工,从此有了属于她们“专用”的喂养婴儿的私密空间。

“妈咪小屋”在选址、设备配置、活动制度、日常管理等方面都作了精心的安排。尽管办公用房紧张,但是对“妈咪小屋”的用房却“一路绿灯”地得到了落实。对于“妈咪小屋”里要配备的彩电、冰箱、空调、消毒器、微波炉、沙发等设备也得到了优先落实。

图为女职工正在“妈咪小屋”里哺育婴儿。

冯联清 图/文



图/TP