

渔光曲 李昊天/图

学会经营自己 守护幸福

□ 毛伟涛

周末约了几个老同学吃饭，酒足饭饱之后，几个人坐在一起闲聊。做生意的小刘突然对我们几个在机关单位上班的同学说："还是羡慕你们的生活，有固定工作，端着铁饭碗，拿着高工资，又有假期的闲暇可以休憩。哪像我啊，吃了上顿没下顿，整天忙的没日没夜，每天一睁眼就是自己那一亩三分地，烦都烦死了。"

听到这样的话，我们都感到很诧异。

小刘是我们几个同学中非常能干的一个，头脑灵活，有胆识，有主见。高中毕业后南下打拼，通过几年的摸爬滚打，不仅学会了厨师的手艺，还学会了经营管理饭店。几年前回到县城，开了家小饭店，后来越做越大，如今他的"鹏程饭庄"已经在县城小有名气。他也渐渐积累了可观的资产，少说也有千八百万，我们几个不知有多羡慕他。

小刘接着说："你们以为有几百万就幸福，可是你们谁知道，当你们带着别人的羡慕漫步在大学校园时，我像一只狗一样在深圳街头四处碰壁，好不容易遇见了我的师傅，为了学手艺差点给他跪下，他才答应我，条件就是学成后在他的饭店再干三年，我那几年都是早上六点不到开始忙碌，晚上十一点以后才休息。"

他猛抽了几口烟接着说："如今表面看我吃喝不愁，住大房子，开高档车，但是每天的压力依然很大，每天还是忙的喘不过气来，真羡慕你们悠闲的生活，下班后陪陪孩子，散散心，钱虽然不多，但也够用，潇洒惬意。"

听着小刘的话，大家皆唏嘘不已。可是小刘他不知道的是我们每天上班被各种检查、各种文件、各种考核、各种杂事、琐事忙的焦头烂额；为了升职称，评先进而疲于奔命，难得有个假期，不是这个加班就是那个学习。也多想给领导写一封"世界那么大，我想去看看"的辞职信，摆脱制度的束缚做个自由人，可是终究还会臣服在现实面前。

这时我突然想到一则寓言：猪说假如让我再活一次，我要做一头牛，工作虽然苦点累点，但名声好，受人尊敬。牛说假如让我再活一次，我要做一头猪，吃罢睡，睡罢吃，休闲自在，不出力，不出汗。

鹰说假如让我再活一次，我要做一只鸡，渴有水，饥有米，住有房，还受人保护。鸡说假如让我再活一次，我要做一只鹰，翱翔天空、云游四海，肆意捕兔杀鸡，好不威风。

是啊，我们总是不由自主的羡慕别人拥有的东西，羡慕别人体面的工作，羡慕别人的豪车、大房子，羡慕做生意的朋友雄厚的资产，羡慕当警察的朋友神气威武，羡慕当医生的朋友受人追捧，收入优厚，羡慕当领导的朋友高高在上，一呼百应。可是唯独忽视了一点，我们自己也是别人羡慕的对象。

其实，每个人都有独特的人生，都有自己的缺憾和不如意，也会有自己别样的幸福。如果用我们的不如意比别人的幸福，自然会生出无限的羡慕。俗话说"家家有本难念的经"。别人的生活我们永远不会真正了解，我们的生活别人也无法踏足。我们要学会经营自己的每一天，独自玩味生活的苦辣酸甜，守护我们自己独有的幸福。

子不语

□ 胡倩妮

《老子》曰："上善若水，水利万物而不争。"此言虽简，却为我们道出了一番至理。

晚风吹过山冈，树动山不动。

流水绕过村庄，水响村不响。

这个世界，总有些东西与众不同，当其他事物大声喧哗时，它们却选择静默不语。譬如夏意深浓时节，地里青蛙、树上鸣蝉聒噪不休，田间的稻穗却低着头，风一吹，谦逊地鞠一个躬，仿佛在向风雨、向农人表达着谢意。不语抵万语，不响胜巨响。是非曲直未必要说出口才显得人间有公道，因为公道只在人心里。

成天喊累的未必干活就多，可能是因为吃不起苦；看似每天在忙的未必工作勤勉，可能是因为效率太低；说话声音响的未必就一定占理，可能是强词夺理；帮人吆喝买卖的未必是朋友，可能是债主……诸如此类，不胜枚举，但分辨需要一定的眼力。明眼人一望便知，自然不必说，看不穿的你说再多亦是无用，不如不说。

我们乡间有句俚语，道是："雷声大，雨点小。"通常，在人前夸夸其谈的未必有真才实学，而沉默不语的未必学问就差。放眼我们的周遭，"嘴上诸葛亮，手上四不像"的人不在少数。其实，学问说到底是个人的修行，肚子里有料或无料本不需要得到别人的认可。

时间会验证和过滤掉很多东西，譬如将物体放于水上，初时可能觉察不出来，但是时间久了，轻的东西自会浮上水面，而重的都将沉入水底。人的才学大概也不例外。

不语有时也是一种态度。当一群人都在鼓掌赞成一件十分荒诞的事情的时候，你不语，即是对自己操守的一种坚持。不趋炎，不附势，无声的抗议也许就是最好的表态。朋友之间的情谊本不需要刻意标榜，有时你只需站一站位置，别人心中就了然了。历史上，沉默之后那一句"希文贤者，得为朋党，幸矣"的回答，让多少称兄道弟、歃血为盟的画面为之失色？

当真理被无数假象淹没和蒙蔽，子不语，岂不胜万语？但真理仍在，不语它亦在。

□ 生活百科

煮饭加啤酒助消化

啤酒是烹饪好帮手。除了人们熟知的炖肉外，还可用来煮饭。在煮饭的水中加入少许啤酒，不仅色泽好看，还带有丝丝酒香，更有助于消化。另外，啤酒中含有酵母，和面时加入少许啤酒，可以让蒸出的面食更松软，烤出的面包更香脆。最后要提醒孕妇、婴幼儿等人群最好不吃用啤酒烹制的菜肴。

□ 健康顾问

老年女性贫血常喝四物汤

老年女性是最易贫血或血虚的人群。常见症状有面色苍白、头晕眼花、心悸失眠、精神倦怠、舌质淡、脉细无力，要格外重视补血养血。针对这些症状，我推荐一款药膳——四物汤。具体做法：取当归15克、熟地15克、白芍10克、川芎10克，磨成细末。加适量清水，大火煎开，放至温热即可饮用。

菜籽不能代替药物治痛风

得了痛风，能不吃药吃点偏方就治好吗？芹菜籽可以治疗痛风吗？对此，北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师韦尼表示，芹菜籽对痛风有一定预防及治疗作用，但不能代替常规的药物治疗。这是因为芹菜籽虽具有预防及治疗痛风机理，但具体疗效还有待于更多研究数据支持。

从治疗痛风的角度来看，芹菜籽具有一定的利尿作用，因为尿酸可以随尿液排出；其次，芹菜籽具有一定的抗炎作用，可缓解痛风急性发作期关节肿痛症状；第三，芹菜籽中的柯伊利素、木樨草素和芹菜素等黄酮类成分在体外实验中可以显著抑制黄嘌呤氧化酶的活性，其实也就是降尿酸药别嘌呤醇的作用。

国网合肥供电公司"临时接电费"退费公告

尊敬的电力客户：

遵照《国家发展改革委办公厅关于取消临时接电费和明确自备电厂有关收费政策的通知》（发改办价格〔2017〕1895号）、《国家发展改革委办公厅关于清理规范电网和转供电环节收费有关事项的通知》（发改办价格〔2018〕787号）文件要求，现将"临时接电费"退费事宜公告如下：

一、退费范围

已缴纳"临时接电费"未办理退费的临时用电客户。

二、退费金额

按照供用电合同约定全部退还，计算时间截至2018年7月31日。

三、退费需提供资料

1.退费客户身份证明：（1）退费客户为企业的。应附营业执照或组织机构代码证复印件、经办人身份证复印件、授权委托书。（2）退费客户为行政事业单位的。应附经办人身份证复印件、授权委托书。（3）退费客户为个人的，应附身份证复印件。2.临时供用电合同原件（或复印件）。3.供电公司出具的临时接电费收据原件。4.客户退费账户信息。退费通过银行退回至原付款单位（或个人）付款银行账户。

四、公告期限：2018年7月26日-2018年8月31日。

五、退费截止日期：2018年12月31日。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣，有含饴弄孙的快慰，有生活中发现的小窍门，有自家萌宠的可爱照片……如果您想与我们分享，可投稿至电子邮箱：shdx_2016@163.com。