

## “特种兵式旅游”：是生命在翩翩起舞

日行数万步,晚上只睡3个小时,一天打卡八个景点,再无无缝衔接到上学或上班模式,“特种兵式旅游”的火爆让这个春天格外热闹。朝气蓬勃的青年人利用周末、节假日等指缝里流出来的时光来了一场“说走就走”的旅行,他们用尽可能少的时间和费用,游览了尽可能多的景点,满满当当的行程表主打的就是一个“极限挑战”。这场特种兵拉练一样的旅行以“90后”“00后”为主角,他们从眼前的苟且中抽离出来,以无悔的青春为主题,不考虑身体的极限和旅行的意义,只是为了应和那股突然涌上脑门的热血,去寻求从前就在心中种下的诗和远方。

人们常说:趁年轻,背起行囊去旅行,在最好的年纪走遍天涯海角,看遍世间繁华。否则,待到中年,即便拥有了环游世界的财力,却没有了脱身工作和家庭的勇气。所以说,青春正当时,冲动一次又何妨。也许这种旅行方式曾受到些许质疑,但青春是一盘美味佳肴,百般滋味,如人饮水。当他们回忆青春时,会为曾经果敢的决策力和疯狂的执行力而笑逐颜开那就够了。

“特种兵式旅游”,玩的就是这样一股冲劲。他们中的绝大多数人一拍脑袋、一击掌,就“闪现”到了各地车站,品尝了各地特色美食,游览了各处名胜古迹。从夜爬泰山看日出,到飞奔淄博撸烧烤,他们在美景和美食中任意穿梭,将萦绕于心的烦恼抛之脑后,身心得到了前所未有的愉悦,一次短期出行让枯燥乏味的生活更有盼头了。

与此同时,文旅市场强劲复苏的背景下,曾被疫情困住的青年人毫无顾忌地“张开嘴、迈开腿”,将三年间被搁置的旅游需求一下子释放出来,他们热情地拥抱祖国的大好河山,高歌着“青春没有售价,硬座直达拉萨”,彰显了生命的热烈与鲜活。此外,青年人雷厉风行的处事风格正是应对拖延症的一剂良药,事实上,越来越多的人为搁置旅行计划寻尽理由,一拖再拖。要知道,“拖延最大的坏处不是耽误,而是使自己变得犹豫,甚至丧失信心。不管什么事,决定了就立刻去做,这本身就能使人生机勃勃,保持一种主动和快乐的心情。”

当然,凡事都应当量力而为,不可强求。人与人之间,每个人的身体素质也不一样。有的人可以昼夜兼行,追求分分秒秒都用到极致;有的人却是熬夜和健康不可兼得,一旦突破体能的上线,就会出现免疫力下降、诱发失眠、影响判断力和反应力等后遗症,甚至会造成肌肉拉伤、腰肌劳损,诱发急性肠胃炎、心脑血管疾病等严重后果。

冲动与盲目、理智相伴,向前一步是盲目,退后一步是理智。各位“特种兵”冲动出发的同时,切勿陷入盲目的怪圈。旅行前要理智规划行程、合理安排时间,旅行中不要忽视身体发出的各种“求救信号”,在保证安全、玩得尽兴的前提下,一定要注意休息,保持良好睡眠,出现莫名疼痛时要及时求助医生,从而采取相应的补救措施,杜绝用身体为青春的冲动买单。

没有什么永垂不朽,唯有青春不可辜负。然而身体是革命的本钱,身体是1,爬高山、逛公园、游夜市、走街串巷等都是后面的0,如果没有了健康,那么生命中所有的风景都会黯然失色。只有敬畏生命、尊重身体,方能做那翩翩起舞的蝴蝶。

党办 陈芳

## 门前的樱桃李花

冬去,春来,早出,晚归!一个不经意间,单元楼前的樱桃李花已压满枝头,抬眼望去,枝梢上好似蹲着一个胖乎乎的小雪人,随风起舞。

曾几何时,我把它误认为是樱花,但仔细观察一番,它与樱花又略有不同,小小的白粉花不似樱花一簇簇地聚集在一起,而是单生在枝条上,好似更独立。花瓣是圆润的弧形,一阵风袭来,花瓣纷纷掉落,似飞舞的蝶,又似纷飞的雪,走近还可以闻见淡淡的花香。

每天回家路上远远地望见这一团白,好似一袭白衣的少女,清馨又优雅,心情就变得特别美好。每天习惯了它无声的迎接,也微叹它悄悄的改变。短短的一个月,花瓣已落了一半,随风飞舞的花朵很美,但也让人遗憾。很快它就会退下这一层白纱,只剩绿叶,隐匿在大大小小的绿丛中。

“最是人间留不住,朱颜辞镜花辞树。”短暂的花期就如那一去不复返的青春,都是那么光彩夺目,悄然易逝,但转念一想,这是大自然的馈赠,也是大自然的规律,没有什么可遗憾的,我们能做的便是珍惜当下,更好地成长。樱桃李每天都在努力地从小地汲取养分,盼着阳光生长,孕育着自己的果实,而我们更该如此,在工作中不断汲取知识,在生活中发现一点一滴的美好,不断磨炼自己,成为更好的自己。

血液科 于欢欢

## 适合自己的才是最好的

作为一名营养师兼体重管理师,很多朋友都问过我一个问:怎么样才能瘦下来?

每到这时,我的回答总是让人觉得没有什么技术含量,因为我给出的答案是人人皆知的六字箴言:管住嘴,迈开腿!

有人认为我藏私,不肯随便分享减肥的秘诀;有人觉得我敷衍,会继续追问有没有更具体的减肥方案。的确,这个答案让人忍不住想回一句“废话,小孩都知道”,但提问者压根就没有提到具体的个人信息,我也只能回以宽泛的答案。

就比如有一个人和你说他的胃不好,在不知道他是否有食管反流性胃炎、胃溃疡或是别的什么具体问题之前,恐怕也只能空泛地建议他饮食要清淡,不要吃辛辣刺激的食物等。所以患者在看病时,医生才要求患者要事无巨细地讲述自己的病史、用药史等基本情况。

咨询别人问题时也是一样,特别是类似于“怎么样才能瘦下来”这样有着明显个体化差异的问题,请务必介绍清楚自己的基本情况,这样营养师或体重管理师才能针对性地提出有效建议。当然,在介绍个人情况时,只是简单地说出自己的性别、身高、体重是远远不够的。

举个例子:假如有两位女士,同样是身高165厘米,体重65公斤,但其中一位是25岁,另一位是65岁,那减肥方案能一样吗?

答案显而易见,那是不是再把年龄加上就可以了呢?

咱们继续假设:两位女士都是身高165厘米,体重65公斤,且25岁。女生A四肢纤细,腰腹部赘肉明显(苹果型身材);爱吃主食,每天都要吃很多米面才会觉得饱。而女生B腰腹部赘肉不多,脂肪主要囤积在大腿和臀部,下肢明显比上肢胖(梨型身材);爱吃高油脂食物,油炸类食物尤其是她的最爱。

这两位女士虽然年龄、身高、体重情况都一样,但结合她们自身情况来看,最适合她们的减肥方案显然不能制订得完全一样,否则可能会遗憾地收到事倍功半的效果。

所以,在向他人提出具有明显个性化倾向的问题时,一定要详细说明自己的个人情况,说明得越具体,接收的建议或方案就越具有针对性。

我们在回答他人问题或提出建议时也是同理,不是凭借自身经验或过往经历脱口而出,而是基于对方的具体情况、个人需求,考虑给出的答案是否满足对方要求,反复思考下提出的建议往往更具有价值。

最重要的是,我们要认识到每个人的身体、思维、性格、习惯等存在差异,如果仅仅因为看到旁人吃某种减肥药瘦下来了,敷某种面膜皮肤变好了,报某个培训机构上岸了……于是盲目跟风,那是万万不可取的。

要知道,网络上的信息纷繁复杂,真假参半,没有人能为你的未来负责。失之毫厘,谬以千里。网友获得的成功除了个人因素之外,还有运气的成分。因此,只有经过深思熟虑,选择了适合自己的方式方法,才能实现最终的目标,成就更好的自己。

膳食科 李茜

## 平凡的瞬间

生活中有很多平凡的瞬间,而这些瞬间可能会在某个时间点打动我们的心灵,让我们感悟到生命的真谛和价值。我也经历过这样一个平凡瞬间。

那是一个普通的夏日午后,我正在做家务。突然,我听到了一个异样的声音,隐约有人在我的门外哭泣。我走出家门,看到一位老奶奶蜷缩在我的门前,满脸泪痕。当询问她是否需要帮助时,老奶奶告诉我,她走路不方便,希望我能送她回家,我毫不犹豫地答应了。

当我走进老奶奶的家中时,我被眼前的景象惊呆了。这个小小的房间里,摆放着简陋的床、桌子和椅子,墙上挂着一些破旧的照片。老奶奶告诉我,她已经住在这里很多年了,一直都是一个人生活。她没有亲人,没有朋友,只有这个小小的房间和她那瘦弱的身躯。

那一瞬间,我感受到了老奶奶的孤独和无助,意识到平凡的生活有着那么多饱受苦难的人。从那一天起,我开始定期看望那位老奶奶,为她做些力所能及的事情,有时候帮她买些生活用品,有时候陪她聊会几天。虽然这些事情很平常,却让我们彼此建立起一种特殊的感情。

生活中有很多平凡的瞬间,虽然它们并不引人注目,却让我们的心灵得到滋润和慰藉。在日复一日的忙碌中,我们不妨停下脚步,去关注身边的人和事,这不仅仅是一种责任和义务,更是一种人性的体现,希望我们能用心一份关心、一份呵护让这些平凡的瞬间定格为爱的永恒。

输液室 彭亚楠

