

“建设协调张家港”主题读书活动获奖征文

慢生活,生活更健康

钱凤娟/文

大多数从事健康教育工作的对洪韶光的大名肯定如雷贯耳,卫生部首席健康教育专家、联合国国际科学和平周和平使者。“生活慢下来,效率提上去,心态平下来,健康升上去。”这是他对中国人目前生存状态的深度思索,对事业、生活、健康观念的新感悟。由他主审、方建国主编的《慢生活》这本书,累计销售超过100万册。

慢生活,这是相对于当前社会日益加快的生活节奏而言的另一种生活方式。自1989年,意大利记者、饮食评论家卡罗·皮尼在意大利小镇沃巴发出了“即使在最繁忙的时候,也不要忘记享受家乡的美食”的呼吁,倡议成立享受权利国际运动,并通过了“慢餐宣言”,“慢餐国际组织”应运而生。接着,在美国,“慢学校”、“放慢时间协会”一一出现,风靡全世界。读完整本书,发现书名中的“慢”并非速度上的慢,并非散漫和慵懒,而是自然与从容,一种精神追求的意境。它倡导和鼓励做事要有计划性,清理掉不必要的应酬和耗时项目。它是这样一种生活方式:慢慢地运动,慢慢地呼吸,慢慢地吃东西,慢慢地聆听,慢慢地工作,温婉地交际,怡然自得,慢慢地享受生活。它并不支持懒惰,放慢速度不是拖延时间,而是让人在生活中找到平衡。提倡劳逸结合,有张有弛,当快则快,当慢则慢,

不做无谓的内耗,不求完美但求无悔。看完慢生活的9种生活方式,再来对照我的日常生活方式,基本上完全相反,做事风风火火,在食堂吃快餐,开车代替行走,工作有时候延后,没有时间陪儿子出游……完全属于典型的“快生活”。当我们年轻的时候,有身体做本钱,最会说的一句话是趁年轻,身体好点,多干点、多挣点,辛苦点,以后的日子就会好点。殊不知,做事无计划性,漫无目的地蛮干,工作中缺少自我运动与调节,到中年的时候,劳累导致的一些慢性疾病将会折磨后半生。记得书开头的地方有一句话:人到中年的时候,就应该做“减法”了。工作要抓住重点,生活要回归简单,名利要看淡,让自己的生活节奏慢下来。这对保持生活治疗、维护健康和预防疾病都有积极

的意义。对于已经患有慢性病的人,通过运动、药物、自我调理等方式,可以得到控制。对于亚健康的人,则可以预防疾病,提高其生活质量。联系近几年来我市健康城市建设,我市突出抓了健康宣传引导,倡导市民养成健康的生活方式,培育市民的健康行为,已逐步实现了健康城市建设由政府主导向群众自觉参与转变的目标。通过广泛地宣传引导,大力营造“人人享有健康,人人参与建设”的良好氛围,使健康城市建设由“政府行政推动型”向“群众自觉参与型”方向发展。“慢生活”是一种生活态度,是一种健康的心态,是一种积极的奋斗,是对人生的高度自信。“协调张家港”建设,人的健康是基石。为了你的健康,为了你的家人,为了港城的建设,请你开始慢生活。



weekend 书友书话

落花时节读华章

王芳/文

小时候,读自己喜欢的书总是躲着父母,他们总认为读些和学习联系不上的闲书,会耽误了学习,工作后有了空暇时间,读自己心仪已久的书真是莫大的精神享受。

说起读书,曾有许多故事让我回忆,上世纪70年代,文艺书还不能公开读。小学二年级的时候,与大伯家的三姐夜晚做伴,三姐神秘地拿出一本厚厚的书,偷偷躲在被窝里看,见三姐看得那样入迷,我觉得好奇,什么样的魔力,能让好动的三姐如此沉醉其中,三姐说她看的书叫《拍案惊奇》。从此,我的生活又多了一项乐趣,我悄悄地把父亲锁在箱子书里的书,偷来与三姐共读,什么《西厢记》、《三国演义》、《水浒传》读得不亦乐乎。

初读《红楼梦》的时候,因年龄小,对里面的内容一知半解,并不懂

曹先生满纸荒唐言,一把辛酸泪。只觉得词句华丽优美,情节过于伤感。后来读懂了书,才知道曹先生用生命所撰写的著作,不仅是一部小说,它还是诗,是史,是情致,是哲思,是人世,它用绝顶优美的文字造型,构建了一座不朽的历史丰碑,化人生为永恒!从此,文学世界对我有着不可抗拒的诱惑,自己懵懂闭塞的世界也插上了想象的翅膀,使情感得以慰藉,人生有了明确的方向。

读《诗经》,让我领会了《关雎》、《桃夭》、《静女》文字的美,看唐诗宋词让我陶醉在绚丽多姿的文化艺术之中。读书人一旦读上一本好书,恰如“他乡遇故知”一般,其情感意合、欢娱舒畅之心,几乎不可言表。后来,调到图书馆工作更是如鱼得水,读了很多世界名著,如:《悲惨世界》、《复活》、《简爱》、《老人与海》、《飘》等等。

不仅拓宽了自己的视野,还激发了我写作的激情,并在报刊上发表了属于自己的文字。

英国培根在《谈读书》中说道:读书足以怡情,足以博彩,足以长才。其怡情也,最见于独处幽居之时;其博彩也,最见高谈阔论之中;其长才也,最见于处世判事之际。读书是一种无与伦比的享受,这种享受只可意会不可言传。闲来读书,特别喜欢让自己随意地斜依床头,打开舒曼的乐曲,任音乐静静流淌,伴着优美的音律,这时候,读书真是惬意极了。而在春雨潇潇或者秋雨濛濛的时节,我就让窗外的风雨声陪伴着我,在那种既诗意又古典的意境中,细细体味读书的乐趣。

明朝学者李乐说过一句话:“读书随处净土,闭门即是深山。”我想这就是说出了读书的道理:读书能使人

充实而宁静、宁静以致远。只要葆有赤诚的读书之心,烦恼即平静、喧哗即安谧、平淡即璀璨。

读书之余,我常常感叹:我们身处的这个现代化工业文明的社会,常常被世俗、被功名利禄追逐,有些人在世俗面前变得尔虞我诈,戴着面具做事说话,没有了真情,而书籍,则是我们属于精神与灵魂的新天地,阳光、天空、土地、河流……都是那么地自然、清新、健康。在这里,我们的灵魂得以受到洗礼与净化,而我们的精神重新具有作为人的真正的亮度,可以让人诗意地栖居在这红尘世俗中。

只有置身于书海,我才如入无人之境,在滚滚红尘中,无论是风淡云清,还是月圆月缺,书籍伴随着我走过了一个又一个春夏秋冬。

weekend 书市快讯

书城同贺新华发行集团十周年庆

本报讯(记者 浦江)4月初适逢江苏新华发行集团10周年庆,为此,张家港书城特意举办了主题为“悦读分享”的读书活动,活动时间从4月初至5月底结束,与广大读者共庆集团10岁生日。

记者了解到,从4月1日至4月19日,书城将举办“我为农家书屋捐本书”爱心倡议活动,这是一项由江苏省出版发行协会、江苏新华发行集团联

合发起的大型公益活动,诚挚邀请广大市民读者走进张家港书城,为农家书屋捐出一本书,奉献一份爱心,作为回报,张家港书城将为捐书的热心市民送上购书优惠券一张,每捐一本书,即可获赠一张8折购书优惠券,既能享受奉献社会的快乐,又能给自己购书带来实惠。

书城工作人员告诉记者,从4月20日至5月3日,书城还将配合全省的营销活动,举办“悦读狂欢”特惠销售活动,读者买满50元即可赠送10元购书券活动,一般

的图书、期刊、音像制品都可参加这项活动。为答谢读者厚爱,书城将在4月18日对中心门店全场图书、期刊、音像制品统一开展7折特卖活动(已特价的出版物和教材除外)。

此外,书城还将开展优秀出版物系列展销活动,举办“百家名社庆贺江苏新华成立10周年”精品图书展;凤凰版精品图书展;生活保健、旅游类等时令畅销书展。同时,还将开展张家港领导干部“学习实践科学发展观”主题读书活动。
严子洋 摄



weekend 书城新书
书城缺货登记热线:58223991



《马未都说收藏·杂项篇》

本书为《马未都说收藏》这套书的五册书之一。该书从当今百姓喜爱的传统文化入手,试图解释文明成因,展现文化魅力,只要你对文物乃至文化有兴趣,读此书就一定会乐趣无穷。

马未都 著
中华书局



《温暖的忧伤》

当你被温暖紧紧包围的时候,是否还记得内心深处那抹淡淡的忧伤?本书让你重新品味初恋的味道,这是一次轻松浪漫的青春邂逅,这是一场复杂有趣的情感纠葛,这也是一段难以割舍的凄美爱情……

杨东 著
广西人民出版社

新华书店
书城竞猜

地址:步行街55号 电话:58223991

本期有奖竞猜题目:上期获奖名单:
景泰蓝的学名叫什么? **幸运奖** (4名)
上期答案:
马可·奥勒留 王可可 云盘小学(3)班
每周抽出幸运奖4名,张家港书城书券50元。来信请寄张家港日报副刊部收,请在信封注明“书城竞猜”字样。
请获奖者凭身份证到日报社周末副刊部领奖。
电话:58684547

BOYI 保意电器 BOYI ELECTRIC APPLIANCE
价格 服务 品质

保意电器倾情推出 买电器 奖 轿车

距“买电器奖轿车”活动 第一次开奖

仅剩 **2** 天

活动时间:2009年5月6日止
活动奖品:总奖品为家庭轿车两辆,每辆价值8.58万元。本次活动由保意电器、保意建材联合赞助。
参加对象:在活动期间,凡在保意电器购物满6666元的顾客均获得幸运顾客抽奖券一张,多买多送,上不封顶。
抽取时间:在2009年4月22日、5月7日上午10:00整每次抽取一辆。
抽取办法:现场由参与顾客和新闻媒体进行公证,由参与顾客现场电脑随机抽取并当场公布中奖名单。该幸运顾客将被聘为保意荣誉员工,分别获赠家庭轿车一辆,并在第二天(张家港日报)上公布。保意荣誉员工获赠车辆个自理,办照费用自理。
抽取地点:保意建材城大厅

咨询热线:58151318