

上接 C06 版

邱黎红：自发自觉乐活

晚报记者 苏瑜/文 张翼飞/图

乐活标签 感恩

邱黎红出生在河南省周口市西华县部队大院，祖籍是老子故里鹿邑。

在幼年的时候，邱黎红就到澳大利亚留学了，邱黎红的心中一直留有对家乡的眷恋，最初是她一个人在两地飞来飞去，后来，老公终于被事实打动了，邱黎红告别了空中飞人的生活，在河南安了新家。

由于多年没有回到家乡，加上文化差异，刚开始来的时候，难免因为不懂人情世故，遭遇过很多麻烦。但是随着时间的推移，凭借着他们的真诚待人，邱黎红和丈夫渐渐掌握了家乡的经商情况，做起事来也显得得心应手。

在邱黎红的生活中，随处可见乐活的影子，她说，每个人都可以做到乐活，不论是贫穷还是富裕。在河南待的时间越久，她越感觉到自己需要承担一些责任，为我们家园的建设服务。河南是一个文化大省，在不断发展的过程中，一方面要推进经济的进步，同时也不应忽略文化建设。“我们需要提升自我的修养，做个文明有责任的市民。”

每个人都可以乐活，乐活没有一个条条框框去限制人们必须做什么不做什么，重要的是让乐活的心态灌入自己的行动中去，自觉地做到节约、不污染、不浪费，热爱我们生存的家园。爱他人，给予他人，自己也会得到无限快乐的。邱黎红这样的解释让许多人都很容易接受。

21 世纪的人该选择一种什么样的活法？这成为越来越多的人所思考与追寻的话题。其中部分有识之士开始追寻与实践一种新的生产方式与生活方式，这种新的“活法”能够保证人类健康、快乐、可持续发展。于是，我们看到走时尚路线的“乐活”让许多人找到了真正优良品质生活的真谛。

邱黎红说，乐活是一种自发自觉的状态，不是做给别人看的，更不应该被当做一种获取荣誉的工具。老子《道德经》云：天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。也许，滋养邱黎红



的不仅仅是故乡的山水，还有故乡的文化。

乐活标签 爱心

“乐活的定义很宽泛，帮助别人实现乐活，也是我们一直在做的事情。”邱黎红和她所在的“乐活爱心联盟”一直致力于帮助处于贫困中的人们。“爱心图书助学子”，是邱黎红现在在做的最重要的事情，她发动自己身边的人捐一些书籍，给贫困小学建图书馆，在他们的努力下，已经捐建了 50 多个爱心图书室。

“知识没有新旧”，邱黎红说，她们收到的书有旧的，别人用过的，也有一些人自己掏腰包买新书的，“其实新书旧书一样用，很多贫困山区的孩子们只有简单的基本课本，根本接触不到课外图书，这些好心人捐赠的书本，能为那些孩子打开另外一扇窗口，让孩子们视野更加开阔。”

“以前没有见到过那些贫困的孩子，我都不知道有那么贫穷的地方、贫穷的人。”邱黎红说，“孩子们太穷了，没有宽敞的校舍，没有安稳的桌椅。看到他们的状况，自己真觉得能做的太

少了。”邱黎红发动自己身边的朋友，呼吁他们一起来帮助这些孩子们，捐献桌椅板凳，捐献食物等。“我们一直在说，乐活每个人都可以做到，其实我们所做的小小帮助也是乐活的一种方式，帮助别人了，自己也开心了，这就是我最大的收获。”

“付出引发付出，索取引发索取。”邱黎红说，人不都是自私的，人们都能团结起来，共度难关，那么在平时生活点滴中，我们也可以做到。

做“乐活族”最大的快乐是付出与给予，这是另一种方式的爱。每个人都是有爱心的人，对自己家人的爱，可以延伸出去，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，这是很简单的道理，如果我们每个人都能做到，我们的社会才会真正“乐活”起来。

“我们的力量还不足够去影响社会的发展趋势，只愿更多的人自觉地加入到这个群体，只需要简单地从自我做起，约束自己的行为，放大自己的爱。让这条路变得不孤单，不是少数人走的路。”

乐活素描

乐活，作为一种新的生活方式——不只是爱地球，也不只是爱自己和他人的健康，而是两者都爱的生活方式，跨越地理、种族、年龄的限制，渗透地球人的生命理想。这群人透过消费和衣食住行的生活实践，不仅做好事(Dogood)支持环保，心情也好(Feelgood)，个人也健康、有活力(Lookgood)。

1. 坚持自然温和的轻慢运动。
2. 不抽烟，也尽量不吸二手烟。
3. 电器不使用时关闭电源以节约能源。
4. 尽量选择有机食品和健康蔬食(素食)，避免高盐、高油、高糖。
5. 减少制造垃圾，实行垃圾分类和回收。
6. 亲近自然，选择“有机”旅行。
7. 注重自我，终身学习，关怀他人，分享乐活。
8. 积极参加公益活动，如社区义工、支教等。
9. 支持社会慈善事业，进行旧物捐赠和捐款。
10. 节约用水，将马桶和水龙头的流量关小，一水多用。
11. 向家人、朋友推荐与环境友善的产品。
12. 减少一次性筷子和纸张的使用，珍惜森林资源。
13. 减少对手机的使用。
14. 穿天然棉麻丝材质的服装。

其实无论选择哪一种“乐活”生活方式，首先必须对生活抱着“乐活”的态度，有一个“公益”的心态，才能用心去体会与营造自己的“乐活”境界，这才是“乐活”的核心。也就是说，要成为真正意义上的乐活族，就必须对生活有正面、积极的想法，遇到挫折能够乐观面对，在任何时候都知道“对生活自信，对别人关心”，这才是“乐活”的真谛、生活的真谛。

房产/生活资讯 郑州最大的实用资讯互动平台 找信息看晚报刊广告登晚报 信息服务热线:63396000 24 小时广告刊登热线:63399000 67655128

分类广告 5 月活动特惠进行中……

- ① 商铺类转让包月仅 180 元；
- ② 贷款、家政、汽车租赁、咨询代理等广告栏目做 3 个月送 1 个月，做半年送 2 个月；
- ③ 一次性付款满 1000 元可获赠价值 68 元的酒水一瓶，满 2000 元及以上可获赠价值 68 元的酒水两瓶。

房产中介

- ★ 65999166 百联房产 67213800
- ★ 郑州海洋不动产 66666696
- ★ 我爱我家 65710457 租售加盟
- ★ 房产疑难过户 13383822616

楼盘销售

- ★ 中原西路教师余房 1660/67823098
- ★ 万客来特价房 13526792799
- ★ 出售二室二厅 15836926000
- ★ 专办房产疑难证 13837196666
- ★ 郑密路现房 868 元/m² 68593581

写字楼租售

- ★ 城东路写字间招租 13633808000
- ★ 东明路黄河口门面 460m² 15903991111
- ★ 省汇中心 227m² 15890606966
- ★ 火车站商务楼 15238364323
- ★ 金运大厦写字间 0.4 元/m² 13703711110
- ★ 泰隆商务 145m² 出租 61971600
- ★ 出租教学楼、门面房 13733875188
- ★ 华悦大厦整层招租，价格优 13663841347 15237172256

金帝大厦招租

位优价廉 68698111

商铺租售

- ★ 急售东大街商铺 15649667777
- ★ 大学校园商铺招租 13503841244
- ★ 纬五路 300m² 空房出租 13783641708
- ★ 位佳 500m² 商铺招租 13838381026

房产中介

- ★ 花园北环 2400m² 商铺 13526662375
- ★ 租沙口路三室二厅 13633808000
- ★ 大学校内商铺出租 13938588720
- ★ 租丰产路三室二厅 60515289
- ★ 出租银基三楼 C 区旺铺 2 间各 15m² 电话 15003838385 杨女士
- ★ 大型社区门口二楼商铺框架 500m² 简装修 13014627259
- ★ 北环宾馆 2000m² 写字楼大厅新装修配备全 13526791062

商铺转让

- ★ 郑东商铺转让 130m² 13937105196
- ★ 营业中位佳单体网吧 13592477012
- ★ 急转小区内超市 60201186
- ★ 900m² 金水内位佳网吧 61328030
- ★ 旺干洗店急转 13253579716
- ★ 转汽车装饰美容店 13676979258
- ★ 金水区单体网吧转 13592602605
- ★ 中原路与前进路北 18739921255
- ★ 转沁河路思达超市 13721419518
- ★ 商业大厦 QQ 奶茶旺佳 15037122218
- ★ 红专路 45m² 空房出租 13838212999
- ★ 营业超市急转接即赚 68797886
- ★ 招待所转让位置佳 15093288266
- ★ 网吧转让 13673388813
- ★ 早点旺铺转租 13838275660
- ★ 茶楼棋牌室整体 6 万转 13203886737
- ★ 宾馆内小卖铺转让 13523448177
- ★ 贵族大学发廊转 13523017123
- ★ 急转美容院 13592589162
- ★ 200m² 汽车美容中心转 13733838633
- ★ 新郑路新店 280m² 15515636235
- ★ 手机店转让 13838337927
- ★ 中学旁精品店 13838014128

餐饮休闲

- ★ 东风路饭店 300m² 15517148212
- ★ 王三米皮店 100m² 转 13633830757
- ★ 营业中饭店转让 13937117938
- ★ 丹尼斯旁营业旺铺 13603717951
- ★ 一层火锅店 340m² 转 15938767158
- ★ 转曼哈顿旁小饭店 13838508572
- ★ 经三丰产路承包饭店 13838341116

房产中介

- ★ 低价转旺铺擦鞋店 15038216571
- ★ 转左右间生鲜超市 13526668242
- ★ 单体营业网吧转让 13949088037
- ★ 转营业中美美容院 15516957333
- ★ 急转东建材灯具店 13733177565
- ★ 小儿廊儿童理发店 15837166404
- ★ 中学门口书店转让 13503851473
- ★ 转营业中美美容院 13674983829
- ★ 急转位佳宾馆 13253319700
- ★ 出租位佳棋牌室 15538207034
- ★ 兴华南街市场门面 13838158686
- ★ 营业中酒吧 570m² 转 13140058888
- ★ 小区旺铺超市 15981862261
- ★ 网吧转让营业中 13938469352
- ★ 大学中路空房转让 13526782945
- ★ 丰产路旺铺 70m² 空转 65172022
- ★ 旺铺转让 126m² 15838056396
- ★ 急转 900 平东风路 13373954695
- ★ 转位佳文具店 13838258265
- ★ 转让位佳洗车行 13523526817
- ★ 商业街口品牌鞋店转 13838126081
- ★ 1400m² 营业饭店转 13703711903
- ★ 急转 200 平方米营业中连锁超市位佳 15038291153

房产中介

- ★ 350 平方饭店 8 万转 13503866255
- ★ 急转 800m² 豆捞店 15939005670
- ★ 东三街小吃店转 13623800713
- ★ 信息路 120m² 饭店转 13526426228
- ★ 航海国香茶城饭店转 13027730022
- ★ 国贸中心饭店出租 61056275
- ★ 四星宾馆内桑拿转 15038171657
- ★ 文化北路饭店转 13027710688
- ★ 早餐生意旺前景好 13015523948
- ★ 林科路饭店转 13937521387
- ★ 饭店新装生意旺 13673715508
- ★ 转位佳饭店生意旺 67128033
- ★ 陇海路未来路 90m² 转 15939037116
- ★ 经七路 1400m² 饭店 15936256186
- ★ 转经七路饭店 15290809141
- ★ 位佳饭店二楼 360m² 18939526952
- ★ 大商美食铺转让 18739930290
- ★ 200m² 饭店 18 万转 15515855585
- ★ 国基路 800m² 饭店生意火爆客源稳定因有事急转 13700856713
- ★ 转让农业路位佳营业中饭店面积 200 平方电话 13333816256
- ★ 转让或合作金水区 1400 平方米营业中精装酒楼 15343818048
- ★ 淮河路大学路西 100 米营业中饭店 600m² 大厅雅间精装修带大型停车场(非诚勿扰) 15137117928

房产中介

- ★ 北环饭店 13015505561
- ★ 北环饭店 13676969888
- ★ 急转三叉路口饭店
- ★ 3400m² 可租转承包
- ★ 酒楼配套设施齐全 13837165874

诚聘英才 共创辉煌

客户经理 市场营销专员 业务精英各 5 名

要求：◎ 诚实正直、责任心强、自信乐观；◎ 有一定的表达沟通能力和进取精神；◎ 有良好的心理素质、人脉关系及行业销售经验或客户资源。

应聘人员可免费参加培训，经考核合格录用后，均可享受：基本工资 + 绩效工资 + 五险 + 培训等其它福利

联系电话：63399000 63396000 详情招聘信息请登录天基人才网 www.tianjihr.com

地址：郑州市紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦 16 楼 1610 室

东区饭店位佳

营业中 600m² 13838095338

其他转让

- ★ 急转二手机床 15515969068
- ★ 转让高速公路广告塔 65258222
- ★ 药证转让 13607646216
- ★ 位佳幼儿园转让 15837133076
- ★ 高档社区赢利亲子园 15538102730
- ★ 急转幼儿园 13783449505
- ★ 低价急转台球厅 150m² 13607649399

英语培训 18939508379

单位处理叉车六台

电话：015011083169

转早教中心

13613836508

厂房租售

- ★ 嵩山路仓库出租 13673392527
- ★ 中原西路厂仓出租 13333853125
- ★ 老鸭陈一万 m² 厂仓 13903718234
- ★ 花园北路迎宾路厂仓 13783521915
- ★ 化工路四环路厂仓 13783596001
- ★ 高新区北 600m² 厂仓 13838137092
- ★ 西四环厂仓出租 13903713208
- ★ 化工路与西环路厂仓招租 3000 平方米(可分割) 13803833963
- ★ 嵩山路长江路口路西整楼临街独院 7000m² 招租 13333828096
- ★ 天荣建材港黑庄东 15 亩厂院厂房整租或分租 15036145551

综合信息

- ★ 专业定做各种火锅桌 13273025963
- ★ 长白山野生山核桃仁每斤 38 元
- ★ 玉石床垫特卖送货 13938240369

个人征婚

- ★ 男 67 退干本科健 15538339210
- ★ 男未本科 37 岁省直处长有房 13213207839 重人品重感情
- ★ 男 50 岁丧偶，稳健随和品貌端有稳定收入，诚觅一位温柔体贴爱家通情达理女为伴 13691833320
- ★ 男 46 岁丧偶，自营生意收入稳定诚觅 顾家重情女携手余生不重贫富与容貌但求真诚 带孩子视亲生！13590386236 本人接听

★ 个人征婚 ★

本人 32 岁，未婚，身高 1 米 80，体重 68Kg，中学教师，能力出奇，业绩让同行惊叹。期待女孩标准：28 岁以下，1 米 65 以上，专科以上学历，通情达理，温柔体贴，秀外慧中，从事教师职业。手机：18749482110 (工作繁忙，请于晚上联系。) qq:1457258579

婚介服务

- ★ 女士免费男士 98 元 61330566 聘
- ★ 百元征婚大风暴 60270569

婚姻医院

- ★ 婚姻危机挽救 ● 快速协议离婚代查外遇真相 ● 代分离第三者
- 网 址：www.zzweiqing.com
- 0371-63352728, 63291786