

【人生讲义】快乐其实很简单

□魏得强

我又想到，芸芸众生，我们也不需要认识更多的人，只要有亲人陪伴，朋友来往就行。欧阳修晚年时给自己起了一个名叫“六一居士”。他自己说：“古籍一千卷、书一万册、琴一张、棋一局、酒一壶、老头子一个，故号‘六一居士’。”想必欧阳修真的是参透了人活着的真谛，得到金钱、地位对他来说可谓是我等容易得多，但是他只想活在自己的爱好里，只想活出自己来。

我的邻居张伯，老伴得了脑溢血，幸好抢救及时，命保了下来，但是半身不遂，走路摇摇晃晃，说话含糊不清。儿子在国外，大家都替张伯担心，这个日子怎么过？但是我们看到的是依旧乐呵呵的张伯。夕阳西下，他们俩总是在小区的路上散步，练习走路。张伯说，她总心疼我，让我少陪她，我乐意呢！以前都忙，说个话的空都没有，这下好了，天天都在一块，多好。

夕阳拉长了张伯他俩幸福的身影，也拉长了我的思维，活着真的太容易了，只要有爱，只要有简单的生活物质和生活常识就够了。我们之所以身心疲惫，是因为欲望太多。

办公室里，牛大姐在看一杂志，忽然很谦虚地问我一个字的读音，无言以对，牛大姐打开字典，忽然很感慨地说：“翻开字典，哪一页都有一半不认识的字。这辈子怕是认不全了。”小尚接过她的话戏说：“不认识也不要紧，你不照样生活得很快乐吗？”

听他们你一言我一语地聊，我觉得小尚说得很有道理，活着其实很简单。就像这本厚厚的字典，我们没有必要认识所有的字，知道三五千字就足够了。我们可以正常交流，可以正常阅读，照样让文字产生的智慧走进我们的心灵。

和孩子一起去踏青旅游，他兴奋得看见每一束花都要问个究竟。我用自己极其有限的知识回答着他。实在不知道，就老实告诉他，记住它就行，这不影响我们欣赏花的艳丽，嗅出花的芬芳。孩子知道得更少，但是他完全沉浸在花的世界里。中午时候，当他把满满一把野花捧到我面前，我眼中只有感动。我知道，幸福地活着很简单，不需要煞费苦心地知道每一种花的名字，只要碰见的时候能和它们一起感受季节之美就行。

【履痕处处】

看与不看

□无萍

着晃着我的眼。最嫩最小的花苞是粉红色，灿然盛开的却是洁白中带点微微的红。风吹过，落英缤纷，盛开的仍兀自盛开着，霎时，树上树下都成了花的世界。

我呆了似的站在树下。原来，无论我看与不看，总会有一些事物在一日日的寂寞中，在人们熟视无睹的忽略中，生动地存在着。

晚上迟迟不能入眠，躺在床上看书，翻到苏轼的《海棠》：“东风袅袅泛崇光，香雾空蒙月转廊。只恐夜深花睡去，故烧高烛照红妆。”不禁莞尔。

在车站买好回家的票后，我去了附近广场。虽然广场距离单位步行不过五分钟的路程。但来到这座城市这么多年，我却从未踏入广场半步。

远远的，我看见广场东边的一片空地上，一朵朵绯红的云自在地飘浮在午后灿烂的阳光里。看得出是海棠。

广场竟然植有一大片海棠，简直有些匪夷所思。我急忙快走几步。

刚近眼前，一股甜蜜的香和着温柔的风一下子就扑面而来。树上，花儿们和叶儿们紧紧地簇拥在一起，它们或洁白或粉红，相间

30分钟解除颈肩腰腿痛

不开刀、不手术、不出血、无痛苦，30分钟即可康复

治疗10年腰腿疼30分钟就见效

家住郑州市金水区的王大爷，今年66岁，患有腰腿疼已经有10年了，这10年反复发作，腰部、臀部、右腿酸痛麻木，走路吃力，医生确诊为腰椎间盘突出症，并已压迫神经。最近症状逐渐加重，疼得直不起身，走不了路，只能一直在床上躺着，王大爷的儿子带着他去了很多医院，可是都没什么效果。后来，王大爷听病友说河南曙光医院的鹿主任治疗颈肩腰腿痛是一绝。于是，家人就带王大爷找到了河南曙光医院的鹿主任。

让王大爷意想不到的，鹿主任采用了ZD多维平衡疗法进行治疗30分钟后，王大爷就感觉轻松了好多。经过一个疗程的治疗，现在王大爷可以站起来走路了，腰腿痛症状消失，腿也不麻了。现在王大爷逢人就夸鹿主任是华佗再世，终于治好了自己的10年腰腿疼。

巧治颈肩腰腿疼 ZD疗法立竿见影

在颈肩腰腿痛疾病的治疗中，一般药物或局部注射治疗效果不明显，且易反复发作。虽然可以通过手术治疗，但由于切、割、剪、缝式的传统手术创伤大、恢复慢、费用高，致使大多数中老年患者难以接受。

河南曙光医院近期引进的ZD多维平衡疗法以针刀为主，全面松懈、疏通、疏通劳损的软组织，解痉疏通、减压除胀，恢复肢体正常动态平衡，仅需30分钟，即可治愈各种颈肩腰腿痛疾病及骨关节病。

颈肩腰腿痛疾病，中老年慢性患者居多，针刀微创治疗后，辅以推拿、按摩、中药熏蒸、名贵中草药、微波理疗等疗法

进行巩固康复治疗，从而达到轻者一次治愈，重者一次见效，两到三次治愈的目的。该疗法临床应用以来，众多老病号拍手称好！

相关链接

据河南曙光医院中医外科鹿主任介绍说，针刀是在古代九针中的针、锋针等基础上，结合现代医学外科手术刀而发展形成的，形似针、实为刀的一种针灸用具。

相关单位负责人张文康称赞道：“针刀医学吸收了中、西医之长，具有简、便、验、廉四大特点，是中医学研究方面的一大进展。”著名骨科专家尚天裕教授评价：“针刀医学是熔中西医学于一炉的新学科，既有中医的长处、又有西医的优点。”大量中央、国家级新闻媒体都对此进行了大量的报道，被称之为“针刀创大奇迹”。



1986年小针刀疗法荣获国内医学界最高奖项“华佗金像奖”

1988年小针刀疗法荣获第三十七届“尤里卡世界科技博览会金牌奖”

咨询电话：0371-63523333

(上午8:30~10:30 下午2:30~4:30)

医院地址：郑州市文化路73号

(河南财经政法大学斜对面)

温馨提示：来诊时请携带CT或X光片

【开心一刻】

搜搜你爸

我在背古文时，有个句子不理解，便跑去问爸爸，爸爸让我到网上搜搜，说网上有解释的，多参考参考。过了会儿我就查到了，对在做饭的妈妈说，网络真好用，一搜就搜出来了。

妈妈说：“是吗？那你能帮我也搜搜吗？”

我连忙点头，妈妈附在我耳边低声说道：“搜搜你爸爸，看他私房钱藏哪儿了！”

灌酒

一个醉汉到楼下的ATM机上取工资，没想到卡被ATM机“吞”了。只见醉汉不慌不忙地往ATM机里灌酒。

边上的人就问：“你往里倒酒干什么？”

醉汉笑道：“喝、喝多了它就吐出来了！”

交费

一天，蚊子收到风力公司的催款单：请你及时交纳风力使用费，若再欠费，我公司将限制蚊子飞行。

蚊子说：“我靠自己的翅膀飞舞，量力而行，根本没借风力，我不是帆船，凭什么收费？”

风力公司说：“我已经提供了风力，使用不使用是你的事，飞行要靠风力是不争的事实。”

生日礼物

儿子：爸爸，给我50元，我要给妈妈买生日礼物。

爸爸：想给妈妈买什么生日礼物？

儿子：巧克力。

爸爸：你是知道的，妈妈现在在减肥，不会吃任何甜的东西。

儿子：我可以吃啊。

像家长

妻子：老公，我穿这件衣服就不像孩子妈妈了吧？

丈夫：不像，像家长。

白头发

“爸爸，你的头上怎么长出了白头发？”

“儿子不听话，让爸爸操心，爸爸的头上就长白头发了呀！”

“那么爸爸，你太让爷爷操心了，爷爷已经满头白发了。”

为难

夜空一颗流星划过，我连忙许了心愿，希望你能变漂亮些，谁知刚许完心愿，流星“嗖”地返回来，对我说：“大哥！诚心为难我是不是？”

砍价

一件衣服卖179元，我心里正掂量着直接从100元开始砍价呢，还是从120元开始砍！老公突然出现：“170卖不卖！”

最瘦的时候

和朋友闲聊。朋友问：“你最胖的时候，多重？”

我仪态万千地回答道：“一百四。”

朋友又问：“最瘦的时候呢？”

沉思片刻道：“七斤九两。”

朋友请客

朋友要尽地主之谊请我吃饭，边开车边思考该带我去哪家，我劝他说你也别费心了，就请最贵的吧。

“想吃特色菜还是好吃就行？”

“够贵就行。”

“前面那家不错但这个时间要排队。”

“没关系只要能吃到贵的。”

“有没有什么不吃的？”

“有，便宜的。”

“……你给我下车。”

抄答案

这次考试，老师把座位全调了，还好，试卷一发，我看到这个新同桌埋头一题不空地往下做，速度非常快，不一会儿就把卷子写得满满当当。

我心想，她成绩不算好啊，怎么试卷上的题她都会呢？不管了，抄吧。于是一题不漏地抄女同学的答案。

考试结束后，我高兴地对她说：“这次如果考得好，我请你吃饭！”

女同学说：“我成绩你还不知道啊，我只是不管题会不会做，都不习惯空着……”

【精彩网文】

各科老师的婚礼祝词

□陈立军

◆语文老师：哥住城东头，妹住城西头。日日期盼长携手，共赏风吹柳。相隔几时休？此情今日圆！从此哥心贴妹心，永不负爱情！

◆数学老师：两点之间直线最短，两心相悦同心共圆。从此不做平行线，老公要把老婆当作中心点。生活蒸蒸日上，呈等比数列节节攀高！

◆物理老师：由于异极相吸，在强大的爱情加速度下，奔入了婚姻的殿堂。在今后的生活中定能减小摩擦力，保持爱的温度，把日子过得亮度！

◆化学老师：一颗火星遇上了氧，激情的火花开始迸发；一滴碘酒遇到了淀粉，纯净的蓝色从此呈现。爱情就是化学反应，生活会充满激情，充满光彩！

◆生物老师：要“浇水施肥”保持爱情必需的营养，要“勤除虫”改掉各自的毛病；多“通风晒太阳”，防止婚姻腐化和霉变。爱情小苗茁壮成长，早日结出幸福之果！

◆政治老师：希望新人继承尊老爱幼的美德，稳固安定团结的局面。家庭和谐民主，生活小康幸福。沿着正确的婚姻之路阔步前行，向着理想的目标奋勇前进！

◆历史老师：今天你们喜结秦晋之好，期待明日的康、钱(乾)盛世。历史的经验告诉我们，爱情也需三十六计。好好珍惜，认真应对，婚后生活自然鹊笑鸠舞，花好月圆！

◆地理老师：无论是天涯海角，哪怕是万水千山，经历了风霜雨雪，穿越了春夏秋冬。终于迎来爱情的小宇宙的爆发，祝你们爱情天长地久！

◆音乐老师：爱情是生活中最美的旋律，婚姻是人生最大的乐章。保持好节奏，调整音调。争取事业、家庭、健康的三强(腔)共鸣！

◆体育老师：生命在于运动，婚姻在于保鲜。祝愿你们突破各种障碍，不犯规，不越界。黄牌常记心中，红牌不要轻易亮起。向着美好生活冲刺！

◆美术老师：喜字是大红的，婚纱是洁白的，生活是七色的，爱情是多彩的。用真情去调和彼此，共同描绘爱的画卷！

植物盼春

◆芦苇：春分都过了，俺也该试着往外面钻了，要不赶不上端午节给人们准备苇叶包粽子了。只是千万别不小心长到墙头上，这样会被人损俺说“头重脚轻根底浅”喽。

◆杨树：瞪大眼睛瞅了好多天，咋还看不见一点春天的迹象呢？咱这北方的春天，得靠咱杨树撑起大半边天。可咱真的开花了，人们又嫌俺到处飘着污染环境，还总提“水性杨花”啥的。唉！

◆柳树：盼着春天快点到来，俺这柔嫩的小腰僵硬了一冬天，也该舒展舒展了。那个叫春风的裁缝咋还不来？俺还等着他给俺剪出绿叶来打扮自己呢。

◆香椿树：春天来总是好事，俺也可以重新焕发生机。但让俺耿耿于怀的是，俺刚刚生出来的芽，总被人掰了做菜吃。不过，能为春日餐桌上增添春的味道，俺牺牲一点细枝末节也是值得的。

◆迎春花：俺就是为春天而生的。春天来了，姐妹们每人一条金腰带，以示隆重。这可是俺们这个家族最重要的迎宾礼。

◆菠菜：秋天的菠菜叫“秋菠”，俺这春天的菠菜叫什么？春菠？太容易让人产生联想了，不好听！叫“餐桌上的春使者”多好！咱可是为数不多的当年生非棚栽蔬菜哦！

◆樱桃：大家盼春，不就是想抢个高枝嘛。俺也盼春，但俺不那么猴急猴急的，因为俺是名副其实的“春果第一枝”。“樱桃好吃树难栽”，俺不是那种随随便便的果，嘿！