

雷锋颂

郑招华

平凡勇士志非凡,赤胆忠心耀宇寰。
乐善好施春煦暖,舍私奉献海天宽。
螺钉体小牢家国,日记情真绘锦翰。
典范高风传永世,雷锋英名耸如峦。

矿山巾帼颂

陈丹

翠峦深处女儿刚,柔骨凌霄傲岁长。
协管安全倾笃意,亲情款语化愁肠。
温言善导融寒雪,义举常施送暖阳。
默守芳华功自显,纤肩擎起半天光。

中国妇女赞(新韵)

李玉焕

龙腾凤舞半边天,妇女佳节豪气添。
立业齐家挑重任,复兴圆梦谱新篇。

巾帼红

黄德源

三八佳节春意浓,飒飒英姿映日红。
半边天里书华章,巾帼不让须眉雄。

追风逐电巾帼颂

林娉婷

三月春光映霞红,银轮追风笑长空。
巡云处险排千障,踏月登高亮万瞳。
万缕绿能并电网,电流调控匠心融。
巾帼豪气贯长虹,光明路上立新功。

她说

林娉婷

世人问,依附求稳何须拼搏,
她说,本该扶摇而非为谁折腰。
世人晓,应当柔美应当贤惠,
她说,如就是女性推倒了成见的大山。
世人云,保家卫国本是男儿事,
她说,头戴簪刀亦可卫国卫家卫人民。
世人道,柴米油盐是她的天地,
她说,心有主张自带光芒处处皆旷野。
你问她是谁?
她是她自己,
不被简单的定义束缚。
像乐曲不会有终章,
不被狭隘的标签设定。
像诗行不停地流淌。
是一个她,含苞欲放生根发芽。
是无数个她,春风拂过灼灼其华。
她可以是任何人,
却有一个共同的称谓——“妇女”
她生来骄傲,
女字旁就是值得夸耀的嚣张,
更不将妇女二字隐藏。
她说,祝亲爱的姊妹们,
节日快乐,亦幸福安康!

春暖三月追“锋”前行

三月的春风轻柔地拂过大地,吹绿了枝头的新芽,也唤醒了人们心中那一抹温暖的记忆——雷锋。“雷锋”不仅仅是一个名字,更是一种精神的象征。“为人民服务”也不仅是一句口号,更是他镌刻在生命里的担当。他宛如一面永不褪色的旗帜,引领着我们在岁月的长河中追“锋”前行。

在学校里,“学习雷锋好榜样”的活动也开展得如火如荼。课堂上,老师深情地讲述着雷锋的事迹,下课后,孩子们自发地组织起来,利用课余时间,认真打扫教室和校园的每一个角落。他们有的手持扫帚,仔细清扫地面的落叶和灰尘;有的拿着抹布,把窗户和桌椅擦得一尘不染;在图书馆,他们帮忙整理书架,将书籍分类摆放得整整齐齐,为同学们创造了一个整洁舒适的阅读环境。他们用自己的行动,诠释着对雷锋精神的理解与传承,雷

锋精神如同茁壮成长的树苗,在孩子们的心中生根发芽。

在社区中,志愿者们走进孤寡老人的家中,陪老人聊天解闷,为他们打扫房间、洗衣做饭。有的志愿者发挥自己的特长,为老人修剪头发、修理电器;有的则耐心地教老人使用智能手机,让他们能更方便地与家人联系。在小区的花园里,志愿者们齐心协力,清理杂草垃圾,美化居住环境。

在街道上,身着红马甲的志愿者手持垃圾袋和工具,认真清理路边的垃圾和杂物,不放过一片纸屑、一个烟头。在交通路口,大家协助交警维持交通秩序,手中的小红旗有节奏地挥动着,引导行人安全过马路,传递文明出行的理念。

三月,在城市的大街小巷,追“锋”的身影无处不在,无数平凡人用爱心和行动诠释着雷锋精神,他们都是雷锋精神的传承者和践行者。雷锋精神,不仅仅是做好

事,更是一种对生活的态度,一种对社会的责任感,雷锋教会我们要懂得奉献,在帮助别人的同时,也实现自己的人生价值。追“锋”行动不仅仅是在这个特定的月份里开展志愿服务活动,更应该是我们日常生活中的一种习惯。

让我们从身边的小事做起,将雷锋精神融入每一个平凡的日子里,融入日常生活的点点滴滴,从小事做起,关心他人,帮助他人,或许只是一次简单的让座,一次耐心的帮助,一次真诚的微笑,或许我们的力量很渺小,但无数个微小的力量汇聚在一起,就能形成强大的暖流,温暖大家。让我们以雷锋为榜样,追随着雷锋的足迹,以行动为笔,以爱心为墨,在追“锋”的道路上不断前行,让温暖与爱洒满人间。

(黄丽晶)



最好的医生是自己

今年我已满87岁,依据我多年从事医疗工作的经验,总结一点值得大家关注:最好的医生是自己,能延年益寿保持身心健康的还是靠自己。我住的房子是五楼宿舍,除了独立料理生活起居,每日都要阅读、听网课、记笔记。新冠病毒肆虐期间我没有得病,上下楼有时达三趟也感到轻松自如。

饮食以谷物、面食、蔬果为主搭配适量鱼、肉,食欲正常。睡眠因晚间阅读文献多而迟上床,但质量好,每日可达七小时以上,即便起夜也不受影响。

我已至耄耋之年,衰老在所难免,最明显的是大腿肌肉削减,步行有乏力之感,但我每日都会有意识地坚持步行、踮脚。晚间入睡前,我会做伸捏五指、伸翘大指、四指向手心捏紧各50次及按压后头安眠穴90至180次。

早上醒来先喝些温开水,就开始活动。一是梳头,用手指梳头68次;二是切割胸腺,用手小指侧切割胸腺90至180次,胸腺不萎缩是健康的基础,若胸腺萎缩是加速衰老的过程;三是揉腹,用双手揉腹90至180次,对脏腑器官有良好的助益;四是钩脚,平躺足趾及足背钩起39次;五是揉耳,耳朵是一个人的缩影,胎儿在妈妈肚子里(子宫里)是头在下脚在上,故而揉捏耳朵的各个部位,对全身气血的运行帮助很大,为了减缓老人听力的衰减,还要做鸣天鼓180次;六是揉捏手臂,为保护甲状腺功能,可揉捏手臂上的三角肌各90次。都操作完毕便起床如厕。

再说晚上睡前的泡脚,温度可掌握在不太烫的范围以内,并在泡脚同时做穴位疗法,一是按压大脚趾内侧竖面68次;二是两手指按捏内三阴交穴及外绝骨穴68下;三是敲击双膝关节38次;四是用手小指侧的后溪穴敲击足三里穴38次及足阴明胃经各99次之后,沿小腿外侧胆经穴上下敲击99次,完成后擦干脚部,从上而下直至脚底都抹上藿香正气水。完成后便喝杯温热水上床入睡。

以上便是我一天的自我保健法。我坚持了数十年,并获得了健康。我感到健康路上没有绝对的“灵丹妙药”,只有科学的生活习惯和持之以恒的行动。

(郭常典)

福能总医院郭常典大夫,被誉为“不忘医者初心,热诚为民解忧”的优秀医师。她为民奋战几十年后,夕阳生辉晚霞、壮心不改写忠诚,省内外医学刊物刊载了她的十多篇医学论文,备受赞扬。如今80多岁,郭大夫身心健康,她撰写的这篇《最好的医生是自己》细述自我养生心得,值得大家参阅推广。

健康小知识

