

本期关注

带着梦想,向幸福出发

□孙芸苓

轻轻地一小步,跨过了新年和去年的分界线,笔者似乎也闻到了春天的气息,我们正走在花开的路上,在这个美好的开端,心里满怀希望。新年,让我们从小事做起,设定一个心愿并努力实现,让我们带着父母来一次说走就走的旅行,留下陪伴的美好记忆,让我们向那些杰出的女性学习,做一个心怀大爱的新时代女性。新年伊始,让我们带着梦想,向幸福出发。

设定一个心愿,并努力实现

作为普通人,我们的人生或许没有宏大的叙事,只不过是365天的琐碎日子,我们只要珍惜每天的工作和生活,珍惜和家人相处的日常,活出每一天的小确幸。

比如,春暖花开的时候,我们陪老爸老妈去田野里看花、踏青。李女士说,她最喜欢的事情就是在春暖花开之际,陪着老妈去田野里挖野菜,回来做美食吃。她说,忙碌了一个冬天,每当春暖花开,她都会带着老妈回到万荣老家,陪着老妈去田野里挖野菜,如茵陈、蒲公英、荠菜等。

回到那个熟悉的庭院,和老妈一起择菜、拌菜,把野菜做成各种美食,如荠菜饺子、茵陈拌菜、蒲公英菜团子……然后,把做好的美食分享给姊妹或者闺蜜,大家一边吃着美食,一边回忆童年。

在运城某事业单位工作的梁女士说,她很庆幸在父母身体还允许的状态下,带着他们进行了一次今生难忘的旅行。

梁女士说,父母一直在平陆老家不愿意和他们来城里。平时工作忙,难得和父母团聚,只有逢年过节才会和兄弟姐妹一起回老家看望父母。

有一次她和爱人孩子去看望父母,发现父母已经有了老态,心里很不是滋味。

于是,就和在北京和西安工作的哥哥姐姐商量,姊妹三人一起陪父母旅行一趟。他们各自请了年假,说好所有费用姊妹三人AA制,带着父母去旅行。

那次,他们去了杭州西湖,去了秦皇岛北戴河看海,还去了云南丽江。一路上父母好像年轻了,尤其是父亲,满面红光兴奋异常,快乐得像个孩子。

这是他们姊妹各自工作和结婚以后唯一一次集体陪父母出行。梁女士说,她非常庆幸当时的动议,因为在他们旅行结束的半年后父亲就因脑溢血去世了。

如今,孤独的母亲去了在西安的哥哥那里生活。那次旅行成了他们最快乐的回忆,就连母亲说起那次旅行,脸上也洋溢着幸福。

新年,让我们陪着父母来一次说走就走的旅行,以免留下太多的遗憾。

先爱自己,再去爱别人,影响更多的人

笔者在学习心理学和家庭婚姻学时,记得老师说过一段话,如果你想当志愿者,那么你先从自己开始,先当自己的志愿者,爱自己,让



自己内心充满正能量和满满的爱。然后再做家人的志愿者,为家人做一回爱心早餐,每天把家里整理得干净整洁,然后,孝敬老人,疼爱子女,关心爱人。

你拥有一个和谐美满的家庭,再走出家门,当你们这个单元楼里的志愿者,捎走邻居楼道里的垃圾,关心楼上需要帮助的老人,扶起跌倒的孩子。然后,你再走进小区,关注小区里需要帮助的人。这些身边的事做好了,你再来到社会上当志愿者,付出你的爱心,做你力所能及的事,帮助更多的人。

一个爱自己的人,才能学会爱别人,才能通过自己的努力去关爱更多的人,做一个会发光的自己,去影响周围的人。

给自己一个目标,心怀大爱

在岁末年初,《中国妇女报》评出了2023十大女性新闻人物,她们分别是

1. 黄令仪 2. 樊锦诗 3. 颜宁 4. 何超琼 5. 徐玲 6. 姜丽萍 7. 陈慧慧 8. 孟二梅 9. 韩红 10. 白嫫。

这十位杰出女性,都在各自的领域里做出了突出的贡献,是我们广大女性学习的榜样。

其中有几位印象颇深,比如黄令仪,生前系中国科学院微电子研究所研究员。黄令仪1954年考入华中工学院(现为华中科技大学),攻读电机及电器专业。毕业之后,被推荐到清华大学半导体材料与器件专业进修学习,后回到母校创立了半导体实验室。在半个多世纪里,她全心沉浸半导体事业,退休后,她回归一线,继续带领团队加入龙芯实验室,锻造“龙芯1号”“龙芯2号”……2009年,首款“龙芯3号”研制成功。她说:“我这辈子最大的心愿就是匍匐在地,擦干祖国身上的耻辱。”2023年4月20日,黄令仪同志因病逝世。2023年9月,中宣部、教育部发布2023年“最美教师”先进事迹,其中“特别致敬”人物是“中国龙芯之母”黄令仪。

樊锦诗,敦煌研究院名誉院长。1963年北大毕业后的樊锦诗,把大半辈子的光阴都奉献给了大漠上的敦煌石窟,人们亲切地喊她“敦煌的女儿”。她还推动立法和指定莫高窟总体保护规划,按百年大计、千年大计来规范敦煌保护。2023年5月4日,樊锦诗带着1000万元人民币捐

款来到北大,设立樊锦诗教育基金,用以支持北大的敦煌学研究;7月10日,她再向中国敦煌石窟保护研究会捐资1000万元。2023年9月7日,为表彰敦煌研究院、樊锦诗等在保护联合国教科文组织世界遗产——莫高窟所作出的杰出贡献,联合国教科文组织为敦煌研究院、樊锦诗等颁发了杰出贡献奖。

陈慧慧,中央广播电视总台驻土耳其安卡拉记者。她曾多次深入土耳其与叙利亚边境战区;曾为采访偷渡难民,登上简陋危险的偷渡船;俄乌冲突,她参与报道俄乌外长土耳其会晤;土耳其7.7级强震后,她在强风暴雪中挺进灾区……2023年10月7日,巴以双方爆发新一轮冲突,陈慧慧第一时间奔赴前线,为广大观众传回图文视频信息。作为总台第一梯队抵达战区的增援记者,从在前线发回第一篇报道到2023年11月5日轮替回撤,她在战地坚守了整整30天。

《中国妇女报》颁布的十大女性新闻人物里还有一个特别的存在,她叫白嫫,是个女兽医。她的出现打破了兽医给人的“刻板印象”被网友誉为“粉红女兽医”。

白嫫是宁夏固原市原州区乡村兽医,是个“95后”女孩。她出生在宁夏固原一个普通的养牛户家庭。在当地,养殖牛羊是村民的重要经济来源,牛羊“生病”往往让村民很发愁。2015年专科毕业后,学习畜牧兽医专业的她选择了在家乡从事兽医工作。最初到养殖户家中出诊时,大家对她的第一反应就是“太不像兽医了”。但白嫫用自己过硬的医疗技术,逐步赢得了当地养殖户们的信任,她体重只有89斤,却可以一个人抱起八九十斤重的小牛犊,她还有个绰号,叫“白一针”,即一针见血、扎得准……自从开始做兽医,她便日夜奔波于乡村和牛棚间,为动辄上千斤重的牛动手术、接产、火疗放水、修牛蹄子。为了让大家都看到兽医这个职业既不粗鲁也不脏乱,白嫫经常穿戴整洁,甚至穿上粉色的工作服去“出诊”工作。她还将自己颇具反差感的故事拍成视频分享在短视频平台,一年间已吸引276万粉丝。

这些杰出的女性,是我们的榜样,在新年开始的时候,让我们向她们学习,心怀大爱,为社会贡献我们的激情和努力,在新年之际,带着梦想,向幸福出发。

美味推荐

土豆烧牛肉

原料:牛肉(250g)、土豆(50g)、料酒(10g)、酱油(30g)、食用油(50g)、精盐(10g)、味精(2g)、胡椒粉(2g)、白糖(15g)、姜(10g)、葱(10g)、蒜末(10g)、青椒(30g)、香辣酱(20g)。

做法:1.将牛肉切成2cm见方的块,土豆稍微切小一点。

2.锅内放油,油4成热时(家里普通的煤气,大约加热2分钟左右,视油量而定)放入土豆、牛肉,然后火关小点炸两分钟,待土豆表面呈金黄色时,改大火,用勺子戳一下土豆,土豆中间稍微有点硬心时,就可以把牛肉和土豆捞出了。

3.锅内少放点油,放葱花、姜、蒜末炒出香味,加入汤或水,放酱油、料酒、盐、味精、白糖、胡椒粉,倒入炸好的土豆和牛肉,改成大火,将汤汁差不多烧干时,少淋一点水淀粉,就可以出锅了。(本报综合)



医生提醒

如何科学合理用药?

药物是治疗疾病不可或缺的一部分。然而,药物的使用并非简单之事,我们需要对其有足够的了解和认识,做到科学合理地使用药物。

药物的种类和用途

药物大致可以分为处方药和非处方药两种。处方药需要在医生的指导下使用,非处方药则可以在药店自行购买。不同类型的药物有不同的使用方法和注意事项,因此了解药物的种类和用途是合理用药的基础。

药物的使用剂量和时间

药物的使用剂量和使用时间会直接影响药物的效果和副作用。一般来说,药物的使用剂量应根据医生的建议和药物说明书来确定。同时,服用时间也要根据药物的特点来确定,有些药物需要空腹服用,有些则需要饭后服用。

药物的副作用和不良反应

有些药物可能会引起一些副作用和不良反应,如头痛、恶心、呕吐等。如果出现这些症状,我们应及时停止使用该药物,并咨询医生。同时,我们也要知道如何应对药物过敏反应,以便在必要时及时就医。

用药注意事项

首先,我们要遵循医生的用药建议和药物说明书的使用方法。其次,要注意药物的保存方式,避免药物过期或受潮。

总之,科学合理地使用药物是每个人的责任。我们需要了解药物的种类和用途,掌握使用剂量和使用时间,了解药物的副作用和不良反应,遵医嘱正确用药。(《大众卫生报》)