

# 你需要适度疲劳

科技在不断进步,让我们从繁重的体力劳动中解放出来。如今很多人,越来越宅,除了五官和手指的利用率比较高之外,不爱运动,懒于体力劳动,甚至出门吃个饭都懒,正餐交给了外卖。

有人这样描述自己一天的生活:早晨开车或者坐车去上班,工作就是对着电脑动动手指,或者打打电话动动嘴巴,下班后再开车或坐车回家,结束一天的工作。晚上在家消闲,不是上网,就是窝在沙发上玩手机……

我有时很疑惑,人类发明各种机器到底弊多还是利多。科技越进步,我们所需从事的体力劳动越少,我们不想走路,发明了汽车;不想洗衣服,发明洗衣机……看似摆脱了劳动,节约了时间,好像更有效率。可是,有个道理大家都懂:用进废退。有些能力长久得不到锻炼,我们的一些功能是不是要退化?想必大家都有这样的体验,长时间不走路,我们的腿会发软,没有力量;长时间不让身体有疲劳感,反而会觉得没精打采。

有一段时间,我因为脚部受伤在家休养。每天无所事事,下午要睡上半天。按理说,身体每时每刻都在休息,应该精力充沛,没有疲劳感。可我的感觉却是越睡越困,越发呆越累。之前忙于工作,反而觉得劲头十足。

我们应该让身体保持适度疲劳。生命在于运动,如果我们的身体运动不起来,会僵化无力。



我不是在提倡拼命工作,过度疲劳确实有害健康。不懂得缓解疲劳,让身体长久处在疲惫状态,人就会像不停转的机器一样,迟早会因过度损耗而出问题。停不下来是种病,但是,身体总处在安逸状态也是一种病。身体动不起来,每个细胞仿佛都是懈怠的,新陈代谢也会变慢,这样的状态也是病态的。

凡事讲求有度。我们让身体的各个器官都保持适度疲劳,让大脑保持思考,对健康有利。从事脑力劳动的人,多动动身体;从事体力劳动的人,多动动脑筋。保持适度疲劳,身体更充满活力,思维更加活跃。缓解疲劳,不一定用休息的方式,适当调整是最佳方式。比如,坐久了可以跑一跑,跑累了可以走一走。

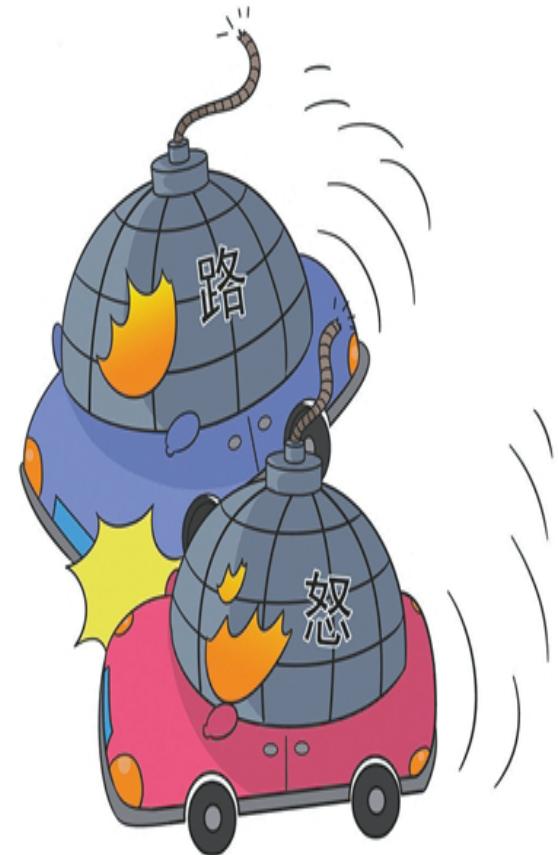
身体要适度疲劳,才有利健康。延伸开来,人生也应该保持适度疲劳。

(王国梁)

太安逸的人生,是孱弱的。记得小时候,我的一个表姨嫁进了不错的人家,衣食无忧。大家都羡慕她,有的亲戚说,我们这一大家子最有福气的是她,天天吃得好穿得好,啥都不用干,人养得白嫩嫩的。让大家没想到的是,那个表姨过着安逸的日子,反落得一身病。我的母亲说,天天啥都不干并不是好事,所谓干活干活,活着就得干。

生活中这样的例子并不少,太安逸的人生,不会激发人的潜能,反而会让人沉沦,容易变成得过且过的寄生虫。人生过于安逸,就失去了生活的意义。适度疲劳,才是人生应该有的状态。我们应该有奋力拼搏的斗志,有挑战困难的勇气,有迎接磨难的雄心,一切都是为了让人生有一定的疲劳感。适度疲劳,保持动力,才是健康的人生状态。

(王国梁)



移动“炸弹”



哈哈一笑

## 用心良苦

我爸为了让我不再熬夜玩手机可谓用心良苦,故意念新闻给我听:有个20岁的女生常熬夜玩手机刷屏,眼角膜穿孔差点失明。我说:“你放心,我是男生。”

## 不腻

室友问我:你天天吃饺子不会腻吗?

我说:怎么会呢?一大锅不同馅儿的饺子煮在一起,每一个都是惊喜,永远不知道下一个是什么味道。

## 相亲囧事

女同事相亲,她身高是1.78米,给对方报的是1.75米。而对方身高是1.72米,给这姑娘报的也是1.75米,于是两个身高“一样”的人见面了。

## 委婉相告

父母催婚,叫我不要太挑剔。我委婉相告:不是我不想谈恋爱,而是我的长相配不上自己的眼光。



微语录

△诺不轻信,则人不负我;诺不轻许,则我不负人。

△如果太胖就积极运动,皮肤不好就改善饮食,五官改变不了就改变气质,不懂穿衣就去学,永远不要让自己停止美好。

△不要蠢到用认识的时间长短来衡量感情。

△世上最好的保鲜方式就是不断进步,让自己成为一个更好和更值得被爱的人。

(综合)

# 精神明亮



越是在困境里,越要做一个精神明亮的人。

因为你的明亮不仅会照亮你,也会照亮别人。一副所有人都欠你钱的面相,只会让他人躲

得你越来越远。

在痛苦中,看不到你的悲伤;在困厄里,听不到你的哀叹。精神明亮,就是说你的心灵始终高高地在生活之上舞蹈,呈现出

来的是一个笃定的风度,是一种喜悦的光辉,是一种昂扬的情绪以及一种无所畏惧的气概。

说到底,精神明亮是一种力量。它是刺破人生暗夜的一道闪电,是架在命运谷地的一道彩虹,是升腾在灰暗心底的一轮明月。精神明亮,本质上是一种不屈服、一种牙关紧咬的优雅、一种劫波渡尽的从容。

在困苦的日子里,你看不到精神明亮的人低迷、委顿、消沉、黯淡,能看到的只会是高昂、乐观、坚强、豁达,正是这种灵魂的耀眼光辉,逼退了生命中的不幸和悲怆。

这是一种心底的寥廓,秋水长天,容尽万物。当一个人活到这样的心性上,也就没有什么能把他轻易打败了。

(马德)