

快乐慢慢来

只是一件小事。午间在食堂追求速度狼吞虎咽时，友人在一旁忙不迭地唠叨着：“细嚼慢咽才能有益健康啊。”想想也是，赧然一笑，淑女了五分钟，却吃出了新味道。平日里吃惯的馒头，这般细嚼慢咽才吃出了童年时候的麦香味道。

原来这些年是我太匆忙了么？面食中的本色香味直至此时才呼之欲出，如此香甜却只能奉献给细嚼慢咽的人。

想来，

精心调制的功夫茶，或是慢慢地煲出的一碗汤，因它加了时光的调料，于是更加芬芳难忘。比之唾手可得的快餐，当然是这慢慢地下了功夫的美食更加美味难得。

渐渐地明白，慢下来有许多细细碎碎的好处，骑车徜徉时瞄见了路旁的花枝绽出新蕊，散步时听得到鸟声啁啾，一字字写来的信笺格外温暖，一针针绣出的抱枕格外珍贵，当你不再匆忙，天空的颜色都会更加清湛，心情总是分外地好。

想来总是这个世界太快，我们才开始寻找慢的韵律。物以稀为贵，正是因这铺天盖地快的节奏，我们在快的缝隙里贪恋一点慢的美好。

静静地品一杯茶，轻轻地听雪落的声音，闲闲地呆坐一个下午，偶尔想想从前，往事和着小桥流水，缓缓地流进梦里。

疾速地追逐，以为目标永远在前方。而事实是那些最美的不在路上，在路旁。我们可以错过许多相遇，怎可错过两岸风景如画，路旁青草芳香。那些在生命里路过的景色，才是生命的内容。我们何不慢慢走，慢慢欣赏，这天赐的时光。

在岁月里悠游，别这么慌慌张张，要知道，快乐它总是慢慢来。（黎武静）



夫妻不吵架指南

今天想来，多年前婆婆就很智慧，她心疼地望着儿子说：人家跟你吵到半夜，第二天继续睡觉，你又不行，还吵什么呢？！言外之意，跟一个不用坐班的人吵架，战线拖得太长是十分不明智的，对方从体力上就能拖垮你。

人年轻的时候容易有很多偏执。之一就是觉得吵架是不能过夜的，最好在第二天来临之前赶紧结束，不然这事就变大了，变大就容易伤感情。而实际上，当吵架已经吵了四五个小时，你会忘记究竟是为什么而吵的，而这四五个小时中谈及的任何细枝末节，都可能成为新的口角，把这场架变得无休无止、无边无际。

这自然是一场跟体力有关的游戏。想想看，当你预见到第二天还有一整天可睡，自然毫无顾忌，一定要把这场架吵得轰轰烈烈，不达目的誓不罢休。当你想到第二天还要8点起床，那么，时钟每往后走一个钟点，你的战斗力就会弱几分。就跟“疲劳战术”一个道理，只要把人拖得神志不清，就足以让他乖乖就范。

当年使用这个战术的时候还不自知，总觉得是自己动之以情晓之以理，终于收服了对方，婆婆只到我家一次，就明察秋毫，看出了问题的实质。好玩的是，婆婆的吵架逻辑一出，我们好像自动进入程序——老公变得很珍惜自己的睡眠时间，无论你怎么无理取闹，一到点儿，他就换个房间睡去了；我也开始觉得这样好无聊，这架吵得也太没技术含量了。

而有技术含量的架通常用时很短，通常没几个回合就高下立现了。

有一种架，是争执不下。那我不跟你争好了，等我闲的时候，给你个权威结论。生活中这样的架很多。上周末在4S店，我们就车顶上的帐篷怎么搭建的问题，又起了争执。算了，不跟你说，你我都不是权威。没几分钟，他就拿到了权威结论，迫不及待地过来普及知识。

有一种架，是我要说服你，就是要说服你。我的男同事说，当你一定要说服对方的时候，通常是说服不了对方的。我们最大的问题就是一直在说，但基本没想到怎么去听。男同事这么说的时候，我觉得他也是生活中的智者。

还有一种架，是觉得自己被挑战，被忽视，被拒绝，总的来说就是各种被委屈。当你有这种感觉的时候，相信你的人际关系也不怎么样，没人有理由一直供着你，就算是至亲也不行。

我们还喜欢对吵架的事秘而不宣。毕竟，吵架是私人行为，谁都想让别人看到自己和家人和谐美好的一面。实际上，憋着不吵，然后貌合神离，还不如大大方方吵一架，完了之后雨过天晴。别人在又如何？这就是你们的生活常态，非要制造出一个不吵架的假象，完全没有必要。

我的一对大学同学，从读书时吵架动静就很大。在宿舍楼下摔开水瓶，摔饭盆，叮叮咚咚的，4年就过去了。结婚以后，吃饭的时候掀餐桌的事也是干过的，可以想见的稀里哗啦。可是现在，好像把这辈子的架都吵完了似的，生活变得妥帖且安静。

我觉得关于吵架，还有最重要的一点是理智尚存。多数架之所以吵得很大，就是我们抛却理智，只想站上语言的制高点。于是我们声东击西、指桑骂槐、含沙射影、言不及义，白白浪费了大半个美好夜晚，只干了这么一件毫无意义的破事儿。不是很想不开吗？

关于吵架的用时问题，是婆婆教会我的。她用一个很简单的理论告诉我，如果你没有足够的时间好好睡觉，就不要耗时那么多去吵什么架。我现在的理解是，喜欢一个人，就不要去浪费他的时间，不像20多岁时，只想如果你喜欢我，就把你的时间都给我。（郭韶明）



高济医疗 同和堂

双11钜惠

满38元减10元

活动时间：2019年11月08日—11月11日

市区24小时送药服务：8200000

11月招聘月

人才招聘热线 8203600

执业药师 50人
营业员 300人
仓库管理 20人

面试时间：11月15日上午

面试地点：交通大道东段68号

关注公众号
了解更多优惠



凭此报纸
活动期间进店消费
可抵两张10元抵用券