



运动别硬撑,悠着点才是王道!

眼瞅着6月到了,夏天热烘烘地来了,半年时间也快过完了。回想起这半年尝试过的各种运动,忍不住想跟老哥老姐们掏心窝子说一句话:运动虽好,但真得掂量着自己的身体来!运动别硬撑,悠着点才是王道!

年轻那会儿,爬个山、跑个步,浑身都是使不完的劲儿,总想着挑战极限。可到了中年,膝盖开始咔咔响,爬个楼梯都费劲;肩膀胳膊也没那么灵活了,抬高手臂都得慢慢挪。但人就是不服老,上个月在大广场看年轻人们玩滑板玩得帅气潇洒,踩着板“嗖”一下就冲出去了,我心里直痒痒,想着自己当年也热爱运动,怎么就玩不了这东西?

结果穿上护具站上去的瞬间就后悔了。身体根本不听使唤,刚往前滑两步就失去平衡,“啪”地摔在地上。当时只觉得胳膊和腿火辣辣地疼,回家一看,青一块紫一块,像开了染坊。接下来十几天,膏药贴

了一层又一层,止疼药吃了不少,云南白药也喷了好几瓶,可受伤的地方还是隐隐作痛。到现在都半个多月了,胳膊稍微用力还会发酸,腿上的淤青才刚刚开始消散。

这件事让我彻底明白,运动这件事,真不是越猛越好。生命就像跑马拉松,开头冲太猛,后半程容易累垮。咱们中年人运动,讲究的是细水长流。现在我学乖了,早上绕着公园慢悠悠遛个弯儿,碰上老邻居还能唠唠家常;周末去游泳馆游上几圈,水一泡浑身的筋骨都舒展了;晚上吃完饭,跟着手机视频做几组简单的拉伸动作,放松一天的疲惫。这些“轻运动”才是咱们的“本命”,既能活动筋骨、增强体质,又不容易受伤。

人到中年,健康就是最大的本钱。别为了一时的痛快折腾自己,选对运动方式,慢慢来,稳稳走,往后的日子才能健健康康、舒舒服服!

文/综合服务公司 夏巧梅

收获成长,迎接新的挑战

六月的到来,意味着夏日的热烈也悄然降临。站在这个季节更替的节点上,我也迎来了人生的一次“年中盘点”。回顾刚刚过去的半年,我感受到的是充实、进步与惊喜;而面对即将到来的下半年,我满怀期待,准备开启一段新的旅程。

上半年:那些让我感动的成长时刻

考取消防操作证件,专业能力迈出关键一步今年上半年,我顺利通过了消防操作员资格考试,不仅提升了自身的职业素养,也为未来的发展打下了坚实的基础。这不仅是对学习能力的肯定,更是我职业道路上的一个重要里程碑。

执行能力显著提升,管理职责不断拓展。在工作中,我明显感觉到自己的执行力和组织协调能力有了显著提升。从任务分配到进度把控,从沟通协作到问题解决,我逐渐适应并胜任了更多的管理内容,也得到了团队的认可。

近期,电视连续剧《长安的荔枝》正在热播,于是我用几个晚上的时间终于夜读完成了原著。这本由马伯庸创作的小说,以独特视角讲述了大唐天宝年间,上林署小吏李善德如何在绝境中完成“荔枝使”这一几乎不可能的任务。

李善德身为九品小官,只想在长安贷款买房,与家人安稳度日。却不料被上司与同僚算计,接下了在贵妃生辰前,将新鲜荔枝从岭南运往长安的苦差。荔枝“一日色变,二日香变,三日味变”,而岭南到长安相隔数千里,这一任务看似绝无可能完成。

李善德最初满心绝望,但强烈的求生欲和对家人的责任,促使他踏上了探索之路。他凭借自身出色的算学能力,开始精心计算运输成本、规划路线,反复试验各种保鲜方

生活变得更充实,节奏更有掌控感相比以往,我在生活中学会了更好地安排时间,不再被琐事牵绊。无论是早起锻炼、规律饮食,还是周末安排兴趣活动,都让我的生活变得更加有条理、有意义。

从工作到生活,结识真诚伙伴这半年里,我结识了不少新同事,在日常相处中建立了良好的关系。大家彼此信任、互相支持,工作中的合作也因此更加顺畅高效。更重要的是,这些交流让我体会到人与人之间真诚沟通的力量,也让我的社交圈变得更加温暖。

持续反思,不断成长通过不断反思和记录,我对自己的情绪、习惯和目标有了更清晰的认知。这种内在的成长虽然不易察觉,却让我越来越接近那个理想中的自己。

下半年:设定目标,迎接新的挑战

面对即将到来的下半年,我希望继续保持前行的动力,并尝试一些新的改变:练习主动休息,拒绝过度消耗,我意识到,只有学

夜读《长安的荔枝》

法。从尝试用双层瓮装荔枝,中间填充泥土和冰块保鲜,到不断调整运输节奏、协调驿站接力,每一步都充满艰辛。他亲赴岭南,深入果园,与当地种植户阿僮交流,了解荔枝的生长习性和最佳采摘时间。在这过程中,他遭遇了无数次失败,荔枝在运输途中频繁变质,但他始终没有放弃。

在岭南,李善德结识了胡商苏谅,两人相互信赖、合作,共同为荔枝转运出谋划策。阿僮也被他的真诚和执着打动,全力协助他。正是这些来自底层人物的善良与帮助,让李善德在艰难困境中感受到温暖,也为他最终成功转运荔枝提供了助力。

历经千辛万苦,李善德终于成功将新鲜荔枝运抵长安。然而,当他看到为了这一任务,沿途耗费了大量人力、物力、财力,百姓

机动车检测培训心得

参加机动车检测培训,让我对这项工作有了更全面深刻的认知,也收获了实用的专业知识与工作思路。

培训中,讲师对机动车检测年审相关法律法规及政策进行解读,我意识到法规是工作的基石,尤其在尾气排放等环保标准不断更新的当下,及时掌握法规变化,才能保证检测合法公正。

在检测技术与流程学习上,我熟悉了外观、底盘、性能等检测环节的规范和要点,通过实际操作掌握了先进检测设备的使用。每个检测步骤都需严谨对待,任何疏漏都可能导致错误结论,带来安全隐患。

网上很多因检测失误引发事故、违规操作导致纠纷的案例,让我深切感受到工作责任重大,也提醒自己在今后工作中要始终保持高度责任心。此外,培训还强调了团队协作的重要性,各岗位紧密配合才能高效完成检测工作。

此次培训,提升了我的专业技能与责任意识。未来,我会将所学用于实践,严守规范,持续学习行业新知识,为道路交通安全保驾护航。

文/检测站 陈文龙

会休息,才能真正高效地完成工作。下半年我将尝试建立科学的作息机制,合理安排工作与休息时间,避免因长期透支精力而影响身心健康。

完成一次独自旅行,一直想体验一场说走就走的旅行,这次我计划独自出发,去一个陌生的城市,感受不同的风景与文化。希望这次旅行不仅能放松身心,也能让我在独处中获得更多的思考与成长。

培养一个兴趣爱好为了丰富业余生活,我打算培养一个长期的兴趣爱好,比如摄影、绘画、手工或音乐。希望通过兴趣的滋养,让生活多一份色彩,也让自己在忙碌之余找到内心的平静。

继续提升专业技能,在已经有的基础上,我计划参加更多行业内的培训或考证项目,进一步拓宽知识面,提升综合竞争力。同时,也希望能在工作中承担更多责任,实现更大的突破。

文/综合服务公司 李忠

苦不堪言时,内心充满了不安与愧疚。面对杨国忠等权贵的贪婪和进一步压榨的要求,他毅然选择坚守良知,据理力争,即便因此被流放岭南也在所不惜。

掩卷沉思,我被李善德深深打动。他身处困境,却始终保持着对生活的热爱和对家人的担当。面对不可能完成的任务,他没有轻易放弃,而是想尽办法、全力以赴,这种坚韧不拔的精神令人钦佩。他在复杂官场和艰难任务中,始终坚守善良与正义,不与权贵同流合污,彰显出人性的光辉。

这种精神,正是我们每个人在面对困境时应有的态度,激励着我们不断前行,为梦想拼搏,为正义坚守。

文/阿康公司 王乐