

离家十年，一直以为会回去工作，兜兜转转，却还是留在了离家那么远的城市，还记得刚毕业的时候，爸爸说：你已经长大，应该学会靠自己了，要自强自爱”。老妈说：每天翻看我写的说说，就担心我。妈说，在外不要生气，不要轻信誓言，不要迷恋承诺，用事实去证明一切。

这十年，结婚生子，工作学习，过着普通的生活。这是家人的愿望，却不是我的理想。看着镜中的自己满脸的疲惫、迷茫、疑惑、颓废还有眼角深处的那一丝深深的悲伤，想要轰轰烈烈在这红尘走一遭，想要潇潇洒洒快意游遍山川大河，却一直履行矩步地上班下班、带娃学习、孝顺双亲。直到现在，清楚了自己的理想不完全是自己的理想，人生也不完全是自己的人生，它还是父母的，家庭的，单位的。来自方方面面的牵绊，责任就像那无形的丝线，而我们就像那被许多丝线控制的风筝。

回到现实，继续前行，担负起自己的责任和角色，把内心的那份蠢蠢欲动和留恋的美好珍藏，满目山河空念远，不如怜取眼前人，与其不甘，不如努力工作，打理好家庭。

## 春天的赞歌

儿童健康管理科 孙黎

春雨无声润物，春风又绿神州，鸟语花香，桃红柳绿，万物竞自由，到处透着勃勃生机。难怪韩愈说“最是一年春好处”。一年之计在于春，春天给人们带来了期望和完美。

“天街小雨润如酥，草色遥看近却无。”初来乍到的春，用温润柔滑的雨珠唤醒了一冬的沉寂，春草芽儿细细地冒出，朦朦胧胧中，那抹极淡极淡的新绿若隐若现；“随风潜入夜，润物细无声。”

春天像一位俊美飘逸的少年，风度翩翩轻摇羽扇，吹来人间万物光鲜；像一位勤劳早起的金鸡报晓，伴随着窗外嘹亮声声啼叫，唤起沉睡已久的民族；若一位知书达礼的窈窕淑女，静静的等待含苞待放，盛开了万紫千红的花海世界。

向东看吧，万木葱茏的新鲜郊外，鸟儿尽情的放声歌唱；朝气蓬勃的活泼顽童，不知疲倦的尽情嬉戏；生机勃勃的奋发生芽，如饥如渴吮吸吮芬芳的泥土。千家万户沐浴在春风中，人们早已迫不及待，争相欢呼雀跃，张灯结彩喜迎春天，我想可能是他们的激情酝酿已久，在这一刻毫无保留的纵情点燃，连炊烟也不甘寂寞地袅袅升起，为欢迎春天添上浓墨重彩的一笔。

春色撩人，枝枝柳条在春风的伴奏中宛

如翩翩起舞的女子，在莺歌燕舞中相得益彰；湖面一叶扁舟在波光粼粼的春色洗礼下甚是璀璨夺目，荡起阵阵心中的涟漪；艰难穿破石头的碧绿小草羞露出甜美如花的微笑，它挺起的脊梁是它骄傲的倔强。春夜喜雨，静谧的夜色都想凑凑热闹便沾沾春天的气息，多情的春雨随风悄悄的滋润万物，仿佛害怕破坏这美妙的气氛。

就这样，万物焕然一新，为我们迎来了踏青的好时光。魁梧的梧桐树耸立雨中，紫红的芽儿摇曳着甜美的心事。卸下烦恼，去寻找欢乐，春雨也是珍贵的心灵寄托！

邀上几个知心的朋友，带着简单的心出游，定会让你忘记琐事的烦恼、忘记内心原有的不安与彷徨。青山、晚霞、夕阳、连同清香的花花草草，还有什么比这个时刻更惬意的呢？还有大自然的温情与完美，都被贴上了一层薄薄的膜，这一切的一切都会在蔓延的气息当中，慢慢陶醉我们早已出游的心。

当学业烦闷了、工作厌倦了、与朋友闹矛盾了……我们能够携带一份简约的情绪，在这个踏青的季节里，尽情地让心流浪，投身到大自然的怀抱。我想，再也没有什么比这更惬意的了，只有此刻的你我，才显得更加的真实、更加的逼真。都市的喧嚣都绝于

耳畔，尘世的烦恼也不再纠结于心。感谢这个美丽的季节，感谢这一份简约的情怀！

拍拍路边的野花野草，随着照相机一声声“咔嚓”的脆响，我们刻录了一页页完美的风景，定格了一个个完美的瞬间。伴着蝴蝶，在阳光下追逐自己跳跃的影子，珍藏一些欢心的回忆，没有什么能够带走我们永远的怀念，除了我们自己。赏赏花开的情怀，听听鸟鸣的声音，听听大自然珍藏的旋律。置身于此情此景，满心的“不乐意”，你还记得多少呢？

在空旷的草地上，抬头看看天空，看看飘逸的浮云，看看浮云过后的一片蔚蓝。塞上耳机，听听美妙的音乐，体味幸福，感悟人生。在这样的季节里，快乐人生，笑对生活，拥有着这样一份简约的情绪，果真让人无牵无挂、无拘无束。眼神里洋溢着青春的色彩，身边除了宁静，剩下的就只有工作压力慢慢消失而留下的祥和。

春天，是一个适合隐藏秘密的季节，更是一段让我们流连忘返的完美时光！在这个踏青的季节，让我们放下手中的琐事、卸载心中的不安，带着简单的心拥抱自然、一齐抚慰幸福的情怀吧！

## 精神永流传

药事科 丁燕

1919年5月4日，一场声势浩大的示威游行在北京爆发了，这是一场以青年学生为主，广大群众、市民、工商人士等各阶层共同参与的爱国运动，更是一场彻底的反帝反封建、直接影响了中国共产党的诞生和发展的革命运动。它改变了以往只有觉悟的革命者而缺少觉醒的人民大众的斗争状况，实现了中国人民和中华民族自鸦片战争以来第一次全面觉醒。

2019年5月4日，转瞬间，这场“外争主权，内除国贼”的运动已经过去了100年，恰巧今年也是中国人民

共和国成立70周年的日子，在这匆匆流淌的历史洪流里，我们始终谨记：时间可以流逝，生命可以消失，但爱国奋斗的精神要永存。

作为新时代的青年人，我们不费一丝一毫的力气便享受了革命先辈用鲜血换来的幸福生活，我们更应该立足于这百年的爱国精神来描绘更美好的中国梦，但现实告诉我们，仅有满腔的爱国热情是虚无的，其中不可少的还有思考。古圣人孔子也曾说：学而不思则罔，思而不学则殆。中华文化源远流长、博大精深，但在长期的

历史演进中也不可避免地有一些消极落后的东西，若不思考，岂能取精华去糟粕，若不思考，该如何进步？

习近平总书记教导我们，广大青年对五四运动的最好纪念，就是在党的领导下，勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，以执着的信念、优良的品德、丰富的知识、过硬的本领，同全国各族人民一道，担负起历史重任，让五四精神放射出更加夺目的时代光芒。

作为共产主义接班人，拿好手中的接力棒，我们势要秉承五四精神，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗终生！



产四 赵华兰《春》

人生在世，不如意十之八九。如果一味地沉入不如意的忧愁中，只能使不如意变得更加不如意。“去留无意，闲看庭前花开花落；宠辱不惊，漫随天际云卷云舒。”这是一种心境。既然悲观于事无补，那我们何不换个角度，用乐观的态度来对待人生、善待自己呢？

乐观的人处处可见“青草池边处处花”、“百鸟枝头唱春山”；悲观的人时时感到“黄梅时节家家雨”，“风过芭蕉雨滴残”。一个心态正常的人可在茫茫的夜空中读出星

光灿烂，增强自己对生活的自信。因此，无论何时何地身处何境，都要用乐观的态度微笑着对待生活，微笑是乐观击败悲观的有利武器。

守住乐观的心境实在不易，悲观在寻常的日子里随处可以找到，而乐观则需要努力，需要智慧，才能使自己保持一种人生处处充满生机的心境。悲观使人生的路越走越窄，乐观使人生的路越走越宽。乐观其实是一种机智，是用坚忍不拔的毅力支撑起来的一种风景。

## 品味乐观

产后保健科于宝艳

## 三十岁的女人

孕妇学校 卷卷妈

她长得算不上美。皮肤还算白净，嘴唇略厚，鼻梁不高，也就眼睛稍微出彩一些。安静时好似一股秋水，微笑时弯弯的月牙透着一光亮。她身材细长又扁平，弱不经风的样子，偏偏体态还挺美。有人于是说她很有气质。

她有一个两岁多的男娃娃。正是调皮、捣蛋、恣意妄为的年纪。不出门的时候便只要看电视，出了门便像一阵风，跑得飞快。她总是小心翼翼地看着他，不怕他摔，不怕他喊，怕的是自己一个不注意，让小家伙混入了人群，或者小小的身体躲在那个什么地方，她要提心吊胆地找半天。虽然吃饭时不听话、穿衣的时候不听话、玩水的时候不听话，她总是笑眼盈盈地看着这个宝贝疙瘩。那是她怀胎十月、几日痛楚诞下的宝宝呵，两年来一天一天的倾心照顾，汇聚成心底最柔软的一部分。他是她在家庭生活中心甜蜜源泉。

除此之外，家庭于她，更多的时候像是一杯苦咖啡。当初为了爱情毅然决然来到离家千里以外的地方。短

短的几年却让她尝遍了婚姻的苦涩。起初她和她的先生总是在吵架，为着一些毫不起眼、鸡毛蒜皮的小事。先生爱挑剔，说话从无忌讳，难听的话就像一把把剑一次又一次刺向她，直至遍体鳞伤。有一天她失眠，翻看从前自己写下的文字，觉得那些文字里漾着一个极为遥远的姑娘，那是个多么开朗、明媚、不经世事美好的姑娘呵，而今，如此，这般。痛哭一番之后，她觉着自己的心突然冷了。她不再对先生有期待，不再关心，不再靠近。有时候她会挣扎着想离开，看看小小的可爱的娃，想想曾经有过的快乐，又觉得心底还有舍不得。有时候她会很悲伤地想着还有没有幸福的可能，心里的伤口蓦的扯开疼了一下，又很快被大脑禁止，冷漠地愈合。

还好她有一份忙忙碌碌但又不怎么费力的工作。她甚至喜欢上了她的同事们，他们或许没有很深的交情，但至少每天互相面对的工作场上，她看到的一张张脸都是她乐意看到的。有时候她极为开心，会放肆地大声说话，哼的小

曲在整个走廊里飘来荡去。这时候她又意识到自己肤浅。三十岁了，应该是更内敛而优雅的年纪。于是她转向书籍，渴望从深邃的书中涵养自己，提升自己。

三十岁的日子于她，一地鸡毛却又岁月静好。年岁的增长愈发让她感到内心的愉悦与安宁终究是要自己去把握的。喜欢花她就自己买些花，看着花，可以什么也不想地发呆。喜欢吃什么她可以自己做饭，自己做的总是最好吃的。想笑的时候要找些乐子，一个搞笑的视频或是一篇短小的趣文便能逗乐她。她还拾起了从前弹琴的喜好，忘我的弹琴和那美丽的旋律时常令她沉醉不已。她一个人去看电影，放任自己在接下来的几天泡在电影为她创造的思绪里。她觉得自己，愈发成为了自己。

她终究成了一个有气质的人，安静时眼睛像一汪秋水，从她的脸上谁也看不出悲伤的痕迹。她终于了然，岁月静好从来不是别人给的，而是自己的内心用对自身的怜悯、对美的热爱、对未来的坚定为自己编织的。

## 牵挂

儿童健康管理科 李宝朵

冬过往，春已到，忆远方，回味那悠扬，自道不尽的远方，思绪飘往那些年。

闭上眼睛聆听心灵深处的声音，您依然在我的脑海里，是那样清晰，那么温馨，消瘦的身躯，温暖的笑容，让我在这个日子里含泪思念，也许是压抑太久的情感思绪需要抒发，不知不觉忆起了往事，那年你病重带我去求医，对于我来说从没有出过远门，可是我为了看到希望，哀求你让我带你去，在一个陌生的城市，当我只身一人去医院却找不到回去的路时，我想到并求助的人是您——我敬爱的父亲，您拖着病

倦的身躯，接我回去，在那酷暑难熬的日子里您是我的依靠，有您的陪伴，感觉日子虽累但是甜的，熬过了那个夏天无论我多么需要您，我们之间终究还是相隔天涯。

回想那个夏日的场景，在这个春暖花开的季节里，花香袭来一遍一遍的回荡在我的脑海里怅然之间，心生怀念，父亲的笑里隐藏着来自远方天地飘荡的悠扬。

无法改变过去，就活好现在，珍惜身边的人和事。



微信为您提供健康教育知识