

人到中年,让自律成为你的生活方式

据钱江晚报·小时新闻报道,每天早上5点半,杭州墩西社区紫金西苑的“了不起晨跑队”就出动了。迎着晨曦,大家在小区的绿道上,跑出一圈圈“心”形轨迹。紫金西苑住了很多浙江大学教职工,所以晨跑队的大多数成员是大学女老师。如无意外,她们每天跑5公里,5:30集合,5:35开跑,小雨打伞,大雨则在地库。她们早睡早起,晚上10点睡觉是目标,11点是底线……

在很多人看来,这很不容易坚持。人到中年,上有老下有小,压力渐大,身体不如以前,要不要自律,这样的自律能不能做到?对此,钱江晚报·小时新闻的评论员们有自己的看法——

余生珍贵,最好的出路是自律

本报评论员陈江:自律本质上是对自我的调节和控制,说起来简单,做起来并不容易。人到中年,自感身体和精力大不如从前,坚持什么,放弃什么,都是对自己进行一种调节和控制,比如每天坚持一项运动,每天傍晚遛狗一小时,每晚坚持睡前阅读半小时等,都是发自内心的生命觉悟——余生越来越短,真的挥霍不起,唯有自律,方能自救。

生命中那些不可肆意挥霍的东西,源于人们对生命本身的热爱和尊重,源于对生命质量的渴望和追求。中年人可能会发自内心地觉得:最重要的是家人,最珍贵的是健康,最留不住的是时间。因此有了长时间的坚持,马上行动的效率,对自我的约束,就此唤起新的生命活力。

一件小事,因为自律,悄然改变人生;一件大事,因为自律,让人生之路越走越宽。人生如逆旅,我亦是行人。行至中途,余生珍贵,最好的出路是自律,如是,活出勇敢和坚定,活出真实和无畏。

人需自律,但也无需将自律拔得过高

本报评论员高路:我特别认同燕子的这段话,她说:“跑步是个长期的事,想要在短期内达到目的(比如减肥)是不可能的,但如果把跑步当做每天的出勤,是非常有效的自我管理、锻炼意志力、跟自己内心磨合的过程,慢慢你会找到喜欢的自己。”

人都有惰性,对跑步这样的运动,除了身体抗拒,更大的阻力来

自于精神层面。心理会本能地抵触这种时间长又比较单调的运动,所以确保身心愉悦很重要。

少一点功利色彩,把自律当成一种积极的生活态度和健康的生活方式,这对身心愉悦大有好处。

也别给自己附加过多的精神负担,别将自律拔得过高,把它与人的品质或者道德捆绑。自律自然是需要毅力的,但如果一件事需要超越常人的毅力、勤奋和努力才能坚持下去,需要拼尽全力,就难免会有巨大的精神压力,这恰恰有违健身的初衷。健身应该是快乐的,有趣的,具有可持续性的。

人到中年,任性不起

本报评论员项向荣:看见白酒,不顾自己正在吃药,忍不住抿几口;看见血蚶,觉得这美味不能错过,遂又不顾尿酸偏高,大快朵颐一番。这一切过后,又捶胸顿足,决心下次再也不犯这些快乐的错误。中年人常常在快乐的取舍上首鼠两端而忘了自律。

没错,人是快乐而活的高级动物。但是,快乐的蛋糕会大到没有边际吗?不可能。不顾正在吃药而喝白酒,那么病情的治愈自然会成问题,以后能喝酒的机会越来越少;大吃海鲜,固然满足了当时的口腹之欲,但是以后呢?这样的欲望反倒会越来越难实现。而假如你能自律一点,反倒可能让快乐更延长一点,虽然这每次的快乐可能意犹未尽,但至少还有下次尽兴的机会。

人到中年,不再年轻,更应当看清这一点。多些自律,留住青山,快乐才能长驻,就像这些坚持长跑的女教师们。

一天筹够救命钱 句句“已捐”句句情

据钱江晚报·小时新闻报道,在杭州开小菜店的90后孔军兵需要大家帮帮忙,他1岁半的儿子思思得了白血病,然而付不起30万元的首期治疗费用。这条消息在小时新闻上报道后,很多读者在小时新闻后台和钱江晚报官方微信下留言,有鼓励,有祝福。截至10月28日傍晚6点,“钱报善基金”已为思思筹集到善款38.7万元。

有捐款人留言:“明明自己过得一地鸡毛,却看不得别人受苦,聊表心意。”更多捐款的网友,只留下了一句句朴素的“已捐”。正是这一句句的“已捐”,使得这个被连日阴霾笼罩的小家,照进一道道阳光,看到一份份新的希望。这份“希望”仅一天时间就筹到了,可见善良的力量有多大。

一个温暖有爱的社会,就该是这个样子。大家一起抱团取暖,守望相助,用最朴素的言语、行动和情感,表达对困难家庭和个体的支持,帮助困难家庭和个体走出阴霾,走向光明。

我相信,大多数人对店主一家的帮助,绝不仅仅是因为同情,而是真切地意识到,我们每一个人都“命运与共”,帮助他人就是在帮助自己、帮助社会。这一份“社会情义”,十分可贵。

媒体承担着社会责任,钱江晚报的“小时小店”这个品牌活动,通过民生关怀和人文关怀,将这家人和社会紧密连接在了一起,就像是构建了一个温暖的社会大家庭,让“互帮互助”的事情成为社会常态,为千家万户送去温暖。这样的关注,本质上也是一种社会情义。

无论是媒体的关注,还是社会的捐款,都是在点燃孔军兵一家的希望之灯,更是在告诉孔军兵们:你们不一个人在战斗,社会的良善就是你们最坚强的后盾。

一个有情有义的社会,就应该让每个个体都可以不孤单、不失望、不沮丧!

迎老酒回家(杭州站)

高价回收 回收新老茅台酒、五粮液酒及2000年之前高度白酒、剑南春、郎酒、泸州老窖、洋河大曲、古井贡酒、董酒、习酒、十七大名酒、各种进口洋酒、地方名酒。

53度茅台酒收藏品价格表 (少酒、品差、喝品茅台酒价格不以此为参考)

年份	价格	年份	价格
2018年茅台酒	3000元/瓶	1994年茅台酒	22000元/瓶
2017年茅台酒	3100元/瓶	1993年茅台酒	22500元/瓶
2016年茅台酒	3200元/瓶	1992年茅台酒	23000元/瓶
2015年茅台酒	3300元/瓶	1991年茅台酒	23500元/瓶
2014年茅台酒	3400元/瓶	1990年茅台酒	24500元/瓶
2013年茅台酒	3500元/瓶	1989年茅台酒	26000元/瓶
2012年茅台酒	3700元/瓶	1988年茅台酒	27000元/瓶
2011年茅台酒	3800元/瓶	1987年茅台酒	28000元/瓶
2010年茅台酒	4300元/瓶	1986年茅台酒	29000元/瓶
2009年茅台酒	4500元/瓶	1985年茅台酒	29500元/瓶
2008年茅台酒	5100元/瓶	1984年茅台酒	30000元/瓶
2007年茅台酒	5300元/瓶	1983年茅台酒	31500元/瓶
2006年茅台酒	5500元/瓶	1982年茅台酒	31500元/瓶
2005年茅台酒	5600元/瓶	1981年茅台酒	33000元/瓶
2004年茅台酒	6000元/瓶	1980年茅台酒	36000元/瓶
2003年茅台酒	7000元/瓶	1979年茅台酒	44000元/瓶
2002年茅台酒	7200元/瓶	1978年茅台酒	54000元/瓶
2001年茅台酒	7400元/瓶	1977年茅台酒	59000元/瓶
2000年茅台酒	8200元/瓶	1976年茅台酒	64000元/瓶
1999年茅台酒	8900元/瓶	1975年茅台酒	79000元/瓶
1998年茅台酒	9200元/瓶	1974年茅台酒	114000元/瓶
1997年茅台酒	9500元/瓶	1970-1974年茅台酒	12.5-20万
1996年茅台酒	14500元/瓶	其他茅台酒	面议
1995年茅台酒	21000元/瓶	原籍老茅台	价格更高

活动时间:2021年10月29日-11月5日 (早7:30-晚5:00全天均可上门)

地址:下城区延安路447号浙江饭店13楼贵宾会议室
(与凤起路交叉口、地铁一号线凤起路站2号出口)

公交线路:133、155、K155、188、206、216、251、290、400路到孩儿巷站下车即到

电话:18211192218 谷经理 18210037541 孙老师 手机长期有效

现场免费鉴定,当场变现,可微信银行卡转账。(如有交通不便,阴雨天,全省各市免费上门回收)
收藏品要求:商标无破损、褪色、受潮、封口无裂痕、无破损、不少酒、酒线需达肩线以上,高度酒花需达10秒以上。



特约评论员 默城

我们每一个人都“命运与共”,帮助他人就是在帮助自己、帮助社会。