

安徽人的生活指南

市场星报

全国数字出版转型示范单位

新闻热线 62620110
广告垂询 62815807
发行热线 62813115

总编办 62636366
采编中心 62623752
新闻传真 62615582
Email admin@scxb.com.cn

零售价 1元/份
全年定价 240元

法律顾问 安徽美林律师事务所
杨静 律师

承印单位 安徽新华印刷
股份有限公司

安徽财经网
www.ahcaijing.com

星报传媒
全媒体矩阵



官方微信 scxb123



掌中安徽
APP客户端



掌中安徽
微信



星报官方微博



安徽24小时



星报艺术中心



小记者



医药与健康



财经安徽

让奋斗成为新时代最强音

杨玉龙

时评 ShiPing



“新时代是奋斗者的时代”“奋斗本身就是一种幸福。只有奋斗的人生才称得上幸福的人生”。习近平总书记在2018年春节团拜会上的讲话中，重申了“奋斗”这一时代主题词，饱满的激情、昂扬的话语，激励着那些以不懈奋斗投身伟大事业、以无私奉献照亮伟大征程的人们。(2月15日《人民日报》)

历史是奋斗者书写的。回顾国家发展历程，中国特色社会主义各项事业取得的巨大进步，无不渗透着奋斗者的足迹。同样，也正是因为亿万人民群众，时刻秉持着不辞辛劳、不畏艰辛、勇往直前的奋

斗精神，我们的家才越来越富足，我们的国才越来越昌盛；也正是因为每个人的奋斗，也才成就着自己出彩的人生。

未来同样要靠奋斗者书写。“对社会而言，奋斗是推动时代前进的动力；对个人而言，奋斗是实现自身成长的阶梯。”过往的成绩令人骄傲，而前行的目标更催人奋进。大到一个国家，小到一个家庭，乃至一个人，都希望未来的日子越来越好，自己也越来越强大，为此，在盘点与讴歌成绩的同时，更应备足干劲，用奋斗谱写出更壮丽的凯歌。

成功始于奋斗，就需直面挑战。奋斗的历程从来都不是一帆风顺，有酷暑寒天的挑战，有病患风险的折磨，更有顺风顺水的冲劲……所以，奋斗者当有奋斗精

神，越是面对困难和矛盾，越能激发出非凡的力量，不断向前！向前！

“幸福都是奋斗出来的。”于个人而言，唯有奋斗才不会辜负美好时光。“少壮不努力，老大徒伤悲”，我们每一个人身处的生活工作条件都有所不同。但请别忘了，生命是珍贵的，奋斗就是人生的底气。尤其是，这转瞬即逝的人生岁月，除了宝贵还是宝贵。在人生均可出彩的当下，我们更应该将奋斗作为实现人生价值的最有力的武器。

新的一年充满了新的希望，面对着春暖花开，我们就应该将奋斗当作座右铭，时刻激励鞭策自己，努力奋斗、不断前行，以成就更好的自己。而人人皆如此，奋斗也必然会成为新时代最强音。

微|声音

心血管病高发！警惕！

寒冷天气是心血管病高发的季节，春节假期生活和饮食习惯会有所改变，心梗发生和复发的几率更高。专家强调，春节期间低温是导致心梗发作的主要原因之一，情绪管理要适度，不可暴饮暴食。

@央视新闻

过年，这些礼儿你都知道吗？

过年，免不了串亲戚吃顿饭，做客时和饭桌上要讲的礼儿，你都了解吗？小时候，父母总告诫，长辈不先动筷，小孩子不能动筷；向长辈敬酒时，酒杯要比长辈的酒杯低一些；不许吧嗒嘴、不许筷插碗、不许抖落腿……规矩，表达的是尊重。

@新华网

非|常道

马云：聪明的人和智慧的人有何不同

近日，马云与潘基文在韩国延世大学进行了一场对话，在现场学生提问环节，马云探讨了聪明的人和智慧的人有何不同，“聪明的人什么都想要，而智慧的人知道自己不想要什么，所以他们很少犯错。”

@电商报

时事|乱炖

长假过后如何“满血复原”

陆敬平

节后综合征是人们在假期之后出现的各种生理或心理表现，例如在节后的几天里感觉厌倦，提不起精神，上班和学习效率低，甚至有不明原因的恶心、神经衰弱等。(2月21日中国新闻网)

欢乐嫌时短，寂寞恨时长。转眼间七天春节长假在人们吃喝玩乐中过去，又要恢复正常的工作学习了。可是，许多人还沉醉在长假的欢乐之中，甚至患上节后综合征。对此，笔者认为，最好的办法是自我调节，力争尽快“满血复原”，从而全身心的投入工作和学习之中，夺取新的更大成绩。

一是转换思想，告别节日模式。毫无疑问，春节是万家团圆，喜庆快乐的重大假日。但是，毕竟节日有限，长假很快过去，又到了工作学习之时。这就需要我们从事到行动上迅速告别节日模式，尽快做好工作与学习的准备。只要我们及时转换思想，就能很快进入角色，适应工作和学习需求。

二是调节饮食，促进身心健康。这时候再说节日期间不要暴饮暴食，狂喝滥饮为时已晚。但是，长假结束前后及时调节饮食结构让肠胃休养生息大有必要。但也不能矫枉过正，只吃素食不沾荤腥。对此，专家表示，每天喝点杂粮粥有助于受损肠胃的恢复，但是如果吃得过于清淡，也会造成微量营养素和优质蛋白质的摄入量不足，应注重营养膳食。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。有助于促进身心健康，从而精神饱满进入工作和学习状态，效果不容置疑。

三是加强体育锻炼，做到“满血复活”。平常的体育锻炼功效不必细说，大家都心知肚明。笔者要说的是，节后加强体育锻炼更显重要。由于节日期间大多暴饮暴食，睡眠不足，休息不好，因而根据自身情况进行适当的体育锻炼好处多多，例如慢跑、游泳、羽毛球、乒乓球、健步走，既有助消化、又促进睡眠等等，对我们恢复体力大有益处。同时还要做到早睡早起，生活规律等等。做到这些，自然会让我们精神饱满，身体健康，活力四射，工作学习事半功倍。



收心 王恒/漫画

热点|冷评

“牵妈妈的手”何以温暖了整个春节

钱凤伟

这个春节，一个2分钟的短片悄然走红。你有多久没对妈妈说心里话？你有多久没牵过妈妈的手？平实的语言，感人的画面，让众多网友感触良多。这个120秒的短片，温暖了整个春节。(2月21日《人民日报》)

“牵妈妈的手”，于子女，其实是何其的平常。鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩，子女对父母的感情，是出于人伦亲情的一种本能。而百善孝为先，孝道从来就是中国的国粹，中国自古就有“二十四孝”的佳话，“牵妈妈的手”，于手牵手中传递亲情和孝心，也确实只是做了一个子女应该做的事。

而这又是如此可贵。固然，如今许多子女也有行孝之心，比如也关心老人的冷暖，然而，如今的老人，基本上也衣食无忧，但不子女因此就以为，于老人的幸福晚年，已经不缺什么，殊不知，现在老人们普遍缺少的，就是儿女“常回家看看”、乃至共话家常中的亲情，诸如子女“牵妈妈的手”，陪着说说心里话，当然是老人最期盼的享受。

然而这样的“需求”，许多人为子女总是以为可有可无，也总是以诸如工作忙、没时间等“名正言顺”的理由推脱，而对于已经成年尤其是自身也已步入中老年的子女，更不会想到去“牵妈妈的手”，给父母精神上的慰藉。为人子女，许多人早已忘记了，孩提时的我们，大人们不只是满足自己的吃穿，更是千方百计也要抽出时间，牵着自己的手做游戏、玩公园，而当老人们也有这样的渴求，却如此地吝惜自己的付出，乃至不少的老人，子女的“常回家看看”竟也成了奢望。

有网友说，“走得再远，你我的原点总是妈妈。这是走不出的风景，走不出的牵挂。”“父母在，人生尚有去处，父母去，人生只剩归途！”一个2分钟的短片，让多少子女找回“原点”。显然，说到底，“牵妈妈的手”的内涵，就是一个“孝”字，“牵妈妈的手”温暖了整个春节，足以表明，孝作为一种传统美德，是一切德行的根本，无论时移世易，始终是社会的主流价值观，始终根植于人们的心底。