

# 爱周刊

一份有温度的情感读本

2015/3/4 星期三 总第278期

名誉主编:文岚 主编:戎华 责编:戎华 美编:沈明 组版:唐龔

现代快报 (www.xdkb.net) 联合出品

各位亲爱的读者朋友们,年过得好吗?我在心里想象着大家的各种相聚、畅叙、美食、风光。

只是,我这个年却过得有点辛苦,这份辛苦,是因为,春节里的我病倒了。

大年三十的前一天,路上的行人已逐渐稀疏,外地的同事也已经回家,我还有年前的最后一档节目,但心已经放松,打算把到账的小小奖金搞个整存,然后趁商场人头不再汹涌时,去做最后的血拼。

也许,头脑里的弦一松,人便乏力得动弹不了,仿佛一年的辛劳化成一只年老老虎,来了一次大反扑。人焦虑地躺在床上,却无力挣扎。这一年里,多少次咬牙、强撑、要对节目负责对听众负责,要对孩子负责对家庭负责,不允许自己涣散懒惰。但这天,那些撑着自己的意志力,忽地都被抽离了。

第二天,先生开车载着我们去杭州萧山机场,飞大理双廊,与弟弟家会合,苍山洱海,美食风情,我却病恹恹无力消受,内心急坏了,大口吃药,希望赶紧把病魔赶走。欲速则不达,咽喉肿痛鼻塞流涕,病状还越来越明显了。哪儿都不能去了,只能坐在湖光山色里,晒太阳发呆。

随手翻到陶蓉老师微信里的话:“心终于安定下来,会发现生命本自具足,于是小我不再折腾。”

哈哈,在湖光山色里内心还折腾,不认命。舒一口气,真正歇下来吧!接纳这份病痛的提醒,感谢自己一年的辛劳:送孩子出国读书,粗枝大叶的人张罗着每一张不容出错的表格,承受孩子前前后后的情绪波动起伏,自己也经历焦躁、不安、不舍、思念的情绪大开合;母亲生病,束手无措,遍寻名医,从紧张、恐慌到松了一口气;外婆患阿兹海默症后性情大变,直到我带领听众去台湾期间她溘然离世,不能见她最后一面。一年的经历,不一而足。要感谢自己的身体和心灵,用智慧和力量迎面一切、化解一切。

应当给自己一个微笑,一份赞赏,一个大大的蝴蝶抱。


身体给了我一个回望一年的契机,让我看到自己的辛苦努力,并要感谢自己。

身体也给我一个警示,新春佳节户户团聚我却在输液的时候,对自己说,再也不能疏忽大意,再也不能亏欠自己,要早睡早起,要锻炼身体,要由纯感性思维,学着理性安排和决断。

亲爱的朋友,这是我的一份新年絮叨,你的呢?

爱自己,是爱家人爱朋友爱世界的前提和基础。

羊年大吉!

名誉主编   
FM997金陵之声  
《今晚我是你的DJ》节目主持人  
微信公众号:DJ文岚

姓名:刘素娴 身高:163cm 年龄:23岁

封女郎报名通道

只要你相信自己的美  
就有机会登上每周三爱周刊封面

关注新浪微博

@现代快报爱周刊

QQ报名

54436952



第一夫人婚纱摄影  
FIRST LADY WEDDING PHOTO

化妆、摄影由第一夫人婚纱摄影提供



不是所有爱情的结局都叫圆满  
尤其是青春年少的时候  
放弃还是争取只存于一念  
过程和经历才是爱情的结构  
从少年维持到普希金  
从牛郎织女到孟姜女  
甚至梁山伯和祝英台  
留下了千古爱情绝唱  
想爱就去追  
不服气就去抢  
抢不到就去哭  
哭完了就去提高自己  
没什么大不了的  
——都市放牛本周情爱语录

## 面对爱情,放弃和争取不是最重要的 都14

微友免:我和他分居两地,他生活的城市和我的差别太大,我不喜欢那里,现在觉得他讲话和我都差异蛮大的,不过很喜欢他。虽然他长得不好也不富裕,但是三观正,懂事负责,生活习惯各方面优,各种合拍。谈恋爱无碍,真要是讲到结婚我犹豫了。另外,我还担心我什么都无法给他,没有人脉,也没固定工作,他曾说过要两个人都工作,他一个人太累。

都市放牛:自己不咋的,什么又不想做,还什么都想要。你是属癞蛤蟆的吗?两栖动物最典型的特征是,幼体生活在水中,用鳃呼吸,经变态发育,成体用肺呼吸。我对“变态发育”这四个字由衷地感到钦佩,因为这个世界不劳而获想吃天鹅肉的太多了。