人民日报海外版
2017年1月5日 星期四
责编：任 涛 邮箱：peoplehwb@126.com

我的2017关键词

健康

艾立东摄

■ **陈希国** 吉林长春 退休公务员

多多锻炼保健康

我和老伴儿都是退休人员，每月工资收入加起来7000多元，生活还算宽裕，基本用不着子女们负担。但是俗话说：老头老太太过年——一年不如一年，这是不可抗拒的自然规律。

近两年来，随着年龄的增长，我们的身体或多或少都出现了问题。我前年得了轻微脑梗，经过治疗，基本恢复，几乎痊愈。老伴由于年轻时劳累，积劳成疾，双膝关节做下了病，蹲下起不来，起来蹲不下，去年11月做了双膝关节置换手术，现已扔拐行走，仍需功能锻炼。

我俩有病，自己难受，孩子们受累，更耽误他们的工作，牵扯他们的精力。可谓：一人有病，全家遭罪。老人有病，子女遭殃。老人健康，全家幸福，子女轻松。

所以，2017年我的最大愿望就是，千辛万苦去锻炼，千方百计保健康。我的任务是在照顾好自己的基础上，重点陪老伴儿康复。我的计划是，每天早晨老伴儿起床我就起床，她指导，我做饭（自结婚到现在还没做过饭）。吃完饭我负责刷碗刷筷，收拾屋子，努力减轻老伴儿的负担。然后让老伴儿在屋里走步锻炼，压腿、冰敷。到开春时节，我准备陪老伴儿到室外散步，每天早午晚各一小时，坚持两个月到3个月，直至恢复正常为止。这样，陪伴了她，也锻炼了我。还要管住嘴，迈开腿，少吃油腻食物，多到户外走步。

事实告诉我们，在日常生活中，没有什么比健康更重要。退休了，虽然不能再为国家作贡献，但身体健康，不得病，不住院，不牵扯子女的工作，不给社会添麻烦，岂不乐乎！我认为，健康是存款，健康是幸福，健康也是贡献。

播种锻炼，就会收获健康。祝新的一年大家都健身，个个健康！

安全

■ **南贵喜** 河南南阳 餐饮公司董事长

让食客更满意放心

作为一家民营企业的掌门人，我的2017年关键词是：品质。企业提升品质，让工匠精神体现在各个细节，精益求精，用心服务，让食客更满意放心，“食过返寻味”，来了还想来，用他们的口碑来营造我们的品牌。

自古说民以食为天，食以安为先。我相信只有顾客吃得安全、放心，商家才能赚良心钱。诚信守法是第一位，以诚待客是不二目标。开店至今，我们严把食材关，所有食材都是生态种植养殖园的产品，货真价实，纯绿色无污染，每件产品上都有二维码，扫瞄之后就能显示产地，合格才进店。店内制作公开化，透明化，小菜烹制是半开放式柜台，后厨炒炸由监控镜头在厅内直播显示，一览无余，创造一个让食客看得到、放下心的饮食环境。

作为实体店企，面对面提供服务，人的因素最重要。提升企业品质，首先要提升人的素养。我们常邀请专家学者来为员工讲授国学，员工来上班就像进学校一样，可以学习各种知识和修养。结果就是员工们做事有度，处事有方，为食客随时提供优质贴心的服务。

作为民企，让员工得到实惠方能留住人。新的一年，我要为几位店长换车，还要按工作年限为员工提薪，干的越长，工资越高。现在公司里有创业至今已工作20年的员工，有房有车，生活达到所在城市中等水平。对员工要好得实在，企业才有向心力、凝聚力和竞争力。

今年我还要再创新开发一批新菜肴，在5家直营店和外市5个加盟店基础上，争取再开一两家店，靠好产品、好服务赢得回头客。还要与时俱进，与网络外卖携手，把企业的触角再伸长，在新格局中争占一席之地。

拥抱2017年，我对自己的要求是：淡定从容，行稳致远。 **鲁 钊**整理

二孩

■ **宋 凌** 云南昆明 公务员

“我想要一个姐姐”

2016年的最后一天，我问儿子准准：“明天就是2017年啦，新的一年想要什么礼物？”他转了转天真无邪的大眼睛，很激动地回答我：“我想要一个机器人，会走路的机器人，还有还有，还有一个姐姐！姐姐可以陪我一起玩！”顿时，全家人都傻了眼，对他的回答又惊讶，又好笑。但仔细一想，孩子需要更多的陪伴和关怀。我们总在努力用很多物质的“礼物”填满孩子的小世界，其实“陪伴”才是给孩子最好的礼物！

准准在预产期那天出生，所以乳名叫准准，今年3岁，活泼可爱，在我和爱人的悉心照料下健康生长。但因为工作原因，我陪伴他的时间较少，“爸爸”在他小脑袋里总是被排在全家人的最后。

为了能提升一下“爸爸”的地位，我决定无论多忙，都要多抽空陪他。去年，我利用休假时间带准准去旅行，在旅途中产生了诸多第一次，让我充分感受到与准准交流的乐趣，也感受到陪伴准准的重要。

2017年，我计划去准准所在的幼儿园做一次义工，给小朋友们讲讲机器人的历史和发展现状，还要给他们展示机器人。“二宝”议题也正式列入我们的家庭计划。

我问准准：“你想要妹妹还是弟弟？”他毫不犹豫地回答我：“我要姐姐，妈妈上班的时候，她可以陪我玩。”我只有耐心地解释，准准只能有妹妹或弟弟。他并没有抵触我们要二宝，但还没有照顾妹妹或弟弟的意识，希望到时准准能学会带弟弟或妹妹。

虽然要“二宝”过了准准这关，但还需要我和爱人克服许多困难：比如老人是否同意再帮带孩子，我和妻子都很忙，让别人带又不放心，取得老人支持非常重要；工作能否安排好，我和爱人都是单位的业务骨干，特别是爱人能否安排好工作，取得单位领导支持非常重要；再是身体是否允许，爱人已过36周岁，需要多项身体检查，各项指标合格也很重要，等等。虽然困难不少，不过只要我和爱人、准准一家人统一了意见，相互支持，“二宝”计划——我们一家人2017年的最大心愿，说不定就实现了！

女友

■ **戴 檬** 四川成都 航空公司值机员

希望遇到我的女神

要问起我2017年的梦想，那就是真心希望遇到我的Miss right，我的女神。

前年大学毕业后，我进入国航工作。不是自夸，我颜值还不错，只是因为身高勉强达到空中乘务员（空少）的最底线，所以和当初自己梦寐以求的空少和乘警岗位擦肩而过，阴差阳错地当上了一名值机员，一直干到现在。

我们值机员每天要面对面地服务成百上千的旅客。不得不承认，作为值机员，我缺少空中乘务员千里挑一的形体容貌、优雅气质和风光的工作，也没法如飞行员那样潇洒显眼、一览天下。但身为一名普通而勤劳的值机员，这一年多里，我的职业生涯算是忙碌充实。在这500多天里，日复一日的活动范围就是那么一丁点儿的方寸空间，从早到晚的工作内容繁琐而单一：我们负责为旅客提供值机、候机、行李查询等服务；负责为旅客托运行李、安排座位，满足旅客合理的需要；提供接机、登机、回答问询，负责处理航班延误时的各种问题，等等。

如今在工作上我已经成为熟手，去年还被公司评为先进员工，入了党。美中不足的是，因为工作范围较小，工作环境比较单一的原因，我过着按部就班的工作生活，假期时间不太多，闲暇时间接触的人也较少，一直过着单身狗的日子。其实也不光是我这个岗位，不少空少空姐也是因为工作忙碌，人脉圈子较小，大龄单身人士还是不少。今年春节后，我就满25岁了。我真心希望新的一年中能够遇到自己的真命天女，命中的那个Miss right。

跟我同时入职的一波兄弟，单身的还不少。成家的那些人，一部分是在公司内部找到对象的，一部分是家里介绍成功的。我崇尚自由恋爱。尽管去年我的业务经理好心给我介绍了个女朋友，但接触几次后，感觉不大合适，就不了了之了。之前父母对我择偶的要求是，心地善良性情好，身体健康，其余一切随缘就行，但最好不要离得太远。我也深知，生命中将要生活一辈子的人，不能随便、将就地找一个，毕竟可遇而不可求。但我还是衷心希望，新的一年，自己的另一半能够出现在面前。

黄自宏整理

环保

■ **王德江** 河北邯郸 家居产业园董事长

一起努力让天变蓝

2016年12月26日，当最后一台设备被装上汽车的时候，我知道陪伴着我日日夜夜15年的工厂彻底搬家了！从到北京的第一天起，我就认为这里是我的家。今天，我们搬家了！

此刻，在河北邯郸的广平家居产业园区内热闹非凡，欢歌笑语。这是我的新家，崭新的厂房，崭新的生产线，崭新的工业区……我们还在新园区旁边给员工盖了宿舍楼，这些“北漂”一族们终于结束了租房漂泊的日子，有了自己的独立住房，干活更起劲了。

我是一名普通的制造业从业人员，在家居家具行业里摸爬滚打了20年，对京津冀地区制造业产业转移的政策从抗拒到理解，从回避到反思，一次次的雾霾让我们认知到，环境保护的责任离我们如此之近，如此之重！

不是北京需要蓝天，而是百姓需要蓝天，所有人都不例外。制造业需要外迁，产业需要调整，行业需要升级，不仅是技术上的升级，更是意识和环保理念的升级，是从制造大国到制造强国的升级。我坚信，一个国家永远缺不得制造业，更需要优秀的制造企业，匠人精神正是制造企业对产品品质的终极目标的追求和体现。

2017年来了。我们更应珍惜自己的祖国，更加爱护土地、河流和空气。我希望天更蓝，树更绿，更多更好的制造业企业能够健康发展、完善。让更多的制造企业进入到经过严格环评审核批准的现代化产业园区，利用环保科技降低碳排放，形成环保循环经济。希望更多的工业生产集群落户在各地的花园式工业园区，让大大小小的工业特色小镇成为百姓眼中的新风景。

考试

■ **王小雪** 河南郑州 大三学生

我和弟弟考试过关

我的新年愿望是在2017年，自己与弟弟学有所成，家人身体健康。

作为学生，最在乎的莫过于学业了。学有所成既是新的一年里我对自己的期待，也是对弟弟的期待，因为今年6月，弟弟将参加高考。对他来说，这不是一次普通的考试，会成为他人生中具有决定性意义的转折点。12月，我将参加硕士研究生入学考试。于我而言，2017年将会是大学4年中最为关键的一年，当然也会是最充实、最忙碌的一年。只希望，我和弟弟能够坚持到底，忍过寒冬酷暑，不到最后绝不放弃，通过努力，实现各自短期内的学业目标，学有所成。

身体是本钱。新的一年，我希望家人都平平安安、健健康康。爷爷奶奶年纪大了，奶奶胃不好，我希望奶奶饮食能规律一点儿，平时少吃凉的、辣的、硬的食物，这样她就不用咬着牙喝那些又苦又难闻的中药，吃那些大大小小的药片了。我希望爷爷能少喝点酒，这样就不会被奶奶禁足在家，老两口也不会因此发生争吵、闹不愉快了。其实奶奶也是为爷爷的身体考虑。一岁年纪一岁人，喝醉酒会很难受的。爷爷那年老的身体也经不起折腾了。我希望爷爷和爸爸能早日戒烟，因为众所周知吸烟有害健康。

我希望爸爸每天早晨能吃早饭，因为他早上基本不吃早饭。长期不吃早饭，对胃不好，可他很犟，谁说都没听。直到前段时间，有一次在电话里他跟我提到说他有一天胃疼，到医院做了胃镜。那个时候他才体会到不吃早饭对身体的严重影响。

我妈妈有甲亢，我希望她每天能不那么劳累，能早日除去病根，这样她就不用定期去医院做检查，一天三顿像吃饭那样吃药了。最后，哪怕学习很紧张，我希望弟弟不要有太大压力，能照顾好自己的身体。

广告处 电话 65369288 传真：（8610）65003109 办公室 65369330 发行部 65369319 零售1.5元/份 国内定价全年280.80元 国内统一刊号：CN11-0066 广告许可证：京朝工商广字0153号