

寻找正能量 珍惜小幸福

七七大学毕业后来到东京打拼，工资虽然越挣越多，可是还没能买到房子。今年已经是七七来到东京的第七个年头，眼看宝宝就要出生了，还是没有买上房子。七七为此整日愁眉不展，她已经受够了居无定所的生活，她最大的愿望就是能拥有一套属于自己的房子。只要一没买自己房子，她就觉得过得不舒服，没有什么事情能够让她感到开心，心爱的爱人不行，即将出生的宝宝也不行。

蓉蓉今年35岁，她总是笑脸迎人，每个人都赞美她的感染力，也都羡慕她的每运气，因为她看起来总是那么年轻，充满活力，似乎总是能够遇到好事情。可是鲜有人知道，她有一个患有癫痫病的大女儿。她最大的愿望就是能够彻底医治女儿的病，让她像别的小朋友一样健康茁壮地成长。但是她并没有因为女儿有病就认为自己是幸的，也并不认为女儿是不幸的，她依旧感谢生命，感谢生活，感谢上帝将女儿带入她的生命。她觉得日子当中总是有很多幸福的瞬间，许多值得微笑的时刻。虽然她并非过得一帆风顺，但是她总是喜悦的，总是能够看到那些美好的事物。

人生总有尚待解决或者根本无法解决的难题，但你能不能为梦想的无法实现，困扰的无法解脱，疼痛的无法释怀，就抹杀一切快乐的存在。七七的买房梦想还没有实现，她告诉自己，在没有属于自己的房子之前，自己没有资格也不可能感到快乐。蓉蓉却不这样想，她认为人生是苦乐参半，既然痛苦和矛盾总会存在，就要学会对此释然，同时努力去追求。发现、欣赏属于自己的幸福和快乐，这样的人才会充满意义和动力。你不难看出，谁才是生活当中的智者。

让困难和幸福各行其道吧，智者会允许它们并存。小幸福分分钟都在发生，你不该对此视而不见，更不能忽视小幸福相互积攒的力量。问题是手中织不完的毛衣，但是，

只要电视中播出有趣的节目，你就有必要停下手中的活计，抬头去享受快乐。一辈子低着头只盼着把毛线赶快织完的人，只怕终其一生都在被问题所困扰、品尝着漫无边际的苦涩。

很多人都会觉得自己不幸福，其实只是他们没有认识到真正的幸福是什么。太在意那些微小却重要的幸福，太容易被痛苦所遮蔽，并因此失去了感受幸福的能力。浮生偷得的半日闲，某个夏日傍晚三两好友的聚会，挫折和困境中朋友无私的帮助和鼓励，甚至更为细小：早晨刚走到车站公交车就来了，食堂师傅给你的鸡蛋羹比别人的都大，彩票中了五元“大奖”，以为丢了的东西忽然出现在眼前。这些正是村上春树所说的“小确幸”，那些微小而确实的幸福，一种最简单也最实在的幸福。即使快乐完这一秒还是要继续面对生活，也不要因此就忽略甚至否定这些小确幸。因为生活其实就是由这些微小的部分组成的，这些小小幸福现在看起来也许并不起眼，但日后回想起来，这些恰恰是最有生活气息、最具诗意、也最令人怀念的部分。

什么是幸福？幸福不是痛苦和快乐相加减之后的绝对值，并不是你的烦恼多于快乐就决定了你是个不幸福的人。痛苦和快乐是并存的，不要因为有痛苦，就忽略与同时存在的幸福。即使梦想还很遥远，即使生活中的不顺利一件接着一件，也不要忽略每天都会发生在你身上的小确幸，它们会给你安慰，给你力量，给你克服困难的勇气，还会给你最珍贵的生活回忆。

都市里存在着一个非常特殊的族群，叫做“向日葵族”，是指那些善于发现生活中微小的幸福、懂得感恩、懂得赞美、像向日葵一样总是朝向阳光所在的方向的人。希望你也能够成为向日葵族的一员，不以幸福小而不为，“给点儿阳光就灿烂”。

冷笑话精选

放学回家，同学的爸爸顺路带我，于是我叫叔叔发一条短信给我妈妈报平安。回家后发现妈妈抱着手机哭得梨花带雨，我问怎么啦？妈妈一把抱住我，给我看手机上那条破短信，写着：是xxx（我的名字）的妈妈吗？不用担心，你儿子在我手上。

夫妻俩傍晚坐在客厅看电视。忽然妻子的肚子咕噜了一下，丈夫闻声说：“老婆你是不是饿了啊？”妻子感动地点点头，以为接着有吃的了。丈夫有点心疼地说：“老

婆，你饿了就先去睡吧。坐着很浪费体力的！”

老师讲课，我才知道，扑克牌四个花色代表春夏秋冬，一个花色十三张牌是因为一个季度有十三周，把所有的数字加起来等于三百六十四，大小王各代表半天，就是三百六十五正好一年。四个老K是四个著名大帝的图像……原来扑克牌是这么理解的，二十年白活了，今天才算长见识。你是不是也不知道。

第346期
健康乐园

她终于走出了健康的低谷

2012年10月初的一个傍晚，一位女士拖着行李来到了位于东京日本桥的オリエンタルバイオ公司。她是盐野入女士，家住长野，第二天要从成田机场坐飞机回国探亲了，借这次来东京的机会，她抽时间来公司接受了我们的采访。

盐野女士从2009年开始订购乐菲娜-阿尔法的系列产品，期间多次与工作人员通电话，倾诉她健康方面的烦恼。这一次，她详细讲述了自己来日本后身体健康一度陷入低谷，如今又一步步恢复的经历。

异乡打拼搞垮了身体

2000年，三十多岁的盐野入女士从大连来到了长野县。初来乍到，人生地不熟，日语也不会说，但几个月后，要强的她就努力考出了驾照。然后一边继续学习日语，一边在一家面包房打工。工作的时候，经常要站着，并且还要端着沉重的铁质托盘。慢慢地，盐野入女士开始觉得自己的身体有点吃不消了，特别是双腿，总是觉得发冷。工作的时候，别人是满头大汗，她却总觉得身上一阵阵发冷。

“也许是压力太大了，那段时间身体状况特别不好，最后实在坚持不住不得不辞职了。”后来，盐野女士在家休养了几年后，又于2007年开始在一家工厂上班。这期间，双腿发冷、发沉、发酸等症状一直伴随着她。每当病痛发作时，她就会悲观地想：“唉，什么时候才能退休啊，就我这身体能活到那个时候吗……”此外，从30岁开始，盐野女士每到月经期都会出现严重的头痛、头晕、睡眠不好等状况，不想吃止痛片的话总是选择忍耐。

倦怠感消失 双腿变轻松

盐野入女士经常在报纸上看到关于乐菲娜的介绍，但购买和尝试饮用，却是经过长时间的观察和深思熟虑才做出的决定。“市面上那么多保健品，我一直在犹豫到底该选哪个。我看了很长时间报纸，发现乐菲娜的广告中总有新的体验谈出现。所以我觉得应该是很多人都在用，所以才决定试一试。”

就这样，2009年春天，盐野入女士购买并开始饮用乐菲娜-阿尔法。“最初时我每天喝2支，后来增加到3支。喝了一段时间之后感觉不错，首先是不像以前那么累、那么没精打采了，身体感觉轻松了许多。以前经常腿沉得不得了，喝了几个月后就觉得走路时不像以前那样没力气了。”

盐野入女士说：“以前我很容易觉得身体发冷，特别是双腿常常又冷又沉，大概是因为下肢血液循环太差了吧。喝

了乐菲娜之后，应该是血液循环改善了，腿也就慢慢感觉轻松起来了。还有，这几个月以来，我觉得自己的皮肤状态明显改善了，朋友也说我气色变好了。”

“另外，我老公的身体状况也不好，有糖尿病，以前他一直在服用另外的保健品，但是没什么变化，后来我看我用乐菲娜挺好的，就跟我一起用了。开始每天2支，后来增加到每天3支。同时他也一直坚持服用着医院开的药。现在他的血糖值很稳定，08年的化验结果（HbA1c）是6.4，现在保持在5.2左右。”

“所以，我觉得乐菲娜的东西挺适合我们的！”盐野入女士庆幸自己找到了适合自己的健康食品。她告诉我们，现在的她，上班、种菜、泡温泉……早就适应并喜欢上了在日本的生活。“我觉得自己体质比以前好了，状态也不错，做什么都很有效，身体好转了，思想上也不像以前那么悲观了！”

不知不觉中，谈话已经过去两个多小时。临走时，盐野女士拍了拍自己的行李箱说：“（乐菲娜）随身带着呢！回国后也一定会坚持每天喝的！”

(后续：由于盐坪入女士丧记，直到今年年初她才帮我们确认了本次采访的稿件。在对上述体检表的内容表示认可后，她还补充说，前两年的时候，丈夫身体特别不好，2011年冬天的时候有一段时期病情严重得都不愿意起床。但去年冬天以来丈夫的身体状况日渐好了起来，不仅能够起床活动，还能帮助她入女士扫雪、干家务了。医生曾告诉她丈夫说，为了控制糖尿病，应该减一些体重。所以，他现在在每天坚持散步，体重由原来的66公斤降到了现在的63公斤左右。)



オリエンタルバイオ株式会社
〒103-0005 東京都中央区日本橋久松町10-6
咨询订购:
TEL:0120-888-756 (免费・中文服务)
FAX:03-3666-9998
<http://www.orientalbio.co.jp>

脑残君的漫画



学校请来校友ANDRE同学做英语翻译。这个拿着IPAD看讲稿，190CM高的美国大男孩特别有意思，连搭三次桌龙：先是正要做英翻时被发言人抢白，超尴尬；之后是法语里的“先辈”不知怎么翻，（英语里没对应的词），卡了好半天；最后不知怎么的英翻多说了一段，把发言人还没讲的话都翻出来了，超郁闷。幸亏老师们都很大气，没人计较他这些外国人才会犯的可爱错误。



之后是学校请来的嘉宾——大学教师及社会友人等发言，在校生代表发言，新生发言等，持续了约一小时。入学仪式还在进行着，我的心情却莫名地激动起来。终于，学生们翻开了新的一页！我用了整整五年时间，付出了太多的代价，才来到这个国家，甘苦自知啊！如果连不出点名堂，我有何脸面面对过去的自己？等着瞧吧，日本！我一定会向你证明我的价值！

武藏浦和日本語学院 欢迎光临!
www.musashi-nihongo.jp
此作品系作者个人创作,非官方版本,本学院不承担任何责任,特此声明

学武藏浦和日本语学院 欢迎光临
www.musashi-nihongo.jp 可以乱来、开心
心学习的日本语
此作品系作者个人创作,非官方版本,本学院不承担任何责任,特此声明



作者 尚策

现在就读于 武藏浦和日本语学
(www.musashi-nihongo.jp)
QQ: 89439738@qq.com



長期專業辦理應屆往界畢業生就職

辦理日本留學，投資，觀光，商務考察，廚師來日手續

投資經營簽證，可提供辦公室和資金



中国各地大使馆保签，不成功不收费

(一) 办理各类工作签证、有很多日本贸易公司为毕业生介绍就职（大學生就職簽，廚師，面點師技能簽，研修生二返簽）

(二) 辦理三年旅游多次往返簽證，一年商務考察簽證

(三) 办理各类在日工作者转职以及企业内轉勤

(四) 日本留學 可交半年學費40萬日元+5萬日元翻譯費，簽證率100%，簽證后支付可。

招收中国各类学生来日留學

（大專以上可直接推薦大學院）

(五) 投資經營簽證 為取得投資經營簽證者提供后續服務，留學・日本人配偶者・短期滯在簽證轉經營投資經營簽證，資金不足者可相談。

★ 介紹留學者有大禮包 ★

TEL: 03 - 5937 - 9528

S B: 080 - 3737 - 5666 080 - 3553 - 5666

地址: JR 新大久保車站1分鐘

七
彩
看
板

优质的服务·信誉的保证

★ 菜谱·ポスター

★ 名刺·チラシ

疑难

高級菜谱

設計印刷

看板

制作安裝

定稿快·工期短

自社吊车自社开发铝型材

料理店 整体院 の 福 音!! 全日本最低价

全新看板
每月限定
5台
(印刷付)

¥20,000

W450 x H1100



¥38,000

W550 x H1350



¥40,000

W450 x H1100



¥45,000

W450 x H1100



¥44,000

W550 x H1350



¥70,000

W550 x H1500



¥70,000

W450 x H1100

充电看板
LED
电子显示屏

充电5時間
使用8時間

W450 x H1100

热线
SoftBank

080-2025-4513

090-9850-7988

池袋北口徒歩

30

TEL.03-6907-0341 FAX.03-6907-0342 QQ:2278291198

〒171-0021 東京都豊島区西池袋1-32-8 青木ビル3F E-mail: nanasai2011@yahoo.co.jp (售)3196403 ナナサイカ

三井住友銀行 池袋支店

株式会社

聘請平面設計師 名

龍	空調 内装	内装部	住宅、事務所、料理店、工スレ、 居酒屋、寮等内外装修 各種看板、燈箱制作 各種電氣維修工事(資格許可証取得)	急募木工 2名	搬家・机 場接送
	維修、回收各種空調、充ガス 安裝、清洗、各種空調業務				

騰	空調部	家庭空調 4.5万起
	低价承接安裝 各种業務空調	

**免費設計
見積無料
全國出張**

080-4362-3435

090-1106-3435

TEL : 048-462-7830 埼玉県和光市白子2-9-23