







能干 · 能处 · 能忍

能干、能处、能忍，这是三个听起来似乎很平常的词，但仔细琢磨，却大有文章。能干，强调的是能力；能处，强调的是为人处世；能忍，强调的是修养。这三者相辅相成，缺一不可。

能干，是一个人立身之本。在现代社会，竞争日益激烈，只有具备过硬的本领，才能在激烈的竞争中脱颖而出。能干的人，做事雷厉风行，遇到问题能迅速找到解决办法。他们不仅对自己有高要求，对他人也有高标准。能干的人，是团队的骨干，是领导的得力助手。

能处，是一个人立身之基。为人处世是一门学问，更是一种艺术。能处的人，待人接物宽厚待人，处事不惊。他们懂得尊重他人，善于倾听，能够化解矛盾，营造和谐的氛围。能处的人，是人际交往的润滑剂，是团队合作的桥梁。

能忍，是一个人立身之德。忍，不是懦弱，而是一种智慧。能忍的人，心胸宽广，不计较个人得失。他们懂得在逆境中坚持，在困难面前不屈。能忍的人，是生活中的强者，是事业上的赢家。

能干、能处、能忍，这三者缺一不可。只有具备这三者，才能在复杂的社会环境中立足，才能在激烈的竞争中取胜。只有具备这三者，才能在人生的道路上走得稳健，才能在岁月的长河中留下坚实的足迹。

点滴做起 备战盛夏

盛夏来临，气温升高，人们容易出现食欲不振、消化不良、便秘、腹泻等胃肠道问题。为了预防这些问题的发生，建议大家从点滴做起，做好夏季的饮食卫生。

首先，要注意饮食卫生。夏季气温高，食物容易变质，因此要注意食物的新鲜度，避免食用过期、变质的食物。其次，要注意饮食的均衡。夏季人们容易摄入过多的碳水化合物和脂肪，导致热量过剩，因此要注意摄入适量的蛋白质、维生素和矿物质。最后，要注意饮食的清淡。夏季人们容易上火，因此要注意饮食的清淡，避免食用辛辣、油腻的食物。

除了饮食卫生外，还要注意饮食的规律。夏季人们容易出现食欲不振、消化不良等问题，因此要注意饮食的规律，按时就餐，避免暴饮暴食。此外，还要注意饮食的多样化。夏季人们容易摄入过多的碳水化合物和脂肪，因此要注意饮食的多样化，摄入适量的蛋白质、维生素和矿物质。

总之，备战盛夏，要从点滴做起。只有养成良好的饮食习惯，才能预防夏季胃肠道问题的发生，保持身体健康。



青岛基督教教堂 蔡江 摄影

漫步在雨中

六月的青岛，阳光明媚，微风习习。今年的夏天似乎来得有点晚，凉爽的天气，让这个季节多了几分惬意。漫步在雨中，感受着雨滴打在身上的清凉，听着雨声打在屋檐上的清脆，心中充满了宁静与美好。

雨后的青岛，空气清新，街道湿润。远处的山峦在雨雾中若隐若现，近处的花草在雨水的滋润下显得更加生机勃勃。漫步在雨中，仿佛置身于一个童话世界，让人流连忘返。

雨后的青岛，别有一番风味。漫步在雨中，感受着大自然的神奇与美妙，让人心旷神怡。雨后的青岛，是一个让人流连忘返的地方，也是一个让人放松心情、享受生活的好地方。

夏季，人们容易出现食欲不振、消化不良、便秘、腹泻等胃肠道问题。为了预防这些问题的发生，建议大家从点滴做起，做好夏季的饮食卫生。

首先，要注意饮食卫生。夏季气温高，食物容易变质，因此要注意食物的新鲜度，避免食用过期、变质的食物。其次，要注意饮食的均衡。夏季人们容易摄入过多的碳水化合物和脂肪，导致热量过剩，因此要注意摄入适量的蛋白质、维生素和矿物质。最后，要注意饮食的清淡。夏季人们容易上火，因此要注意饮食的清淡，避免食用辛辣、油腻的食物。

除了饮食卫生外，还要注意饮食的规律。夏季人们容易出现食欲不振、消化不良等问题，因此要注意饮食的规律，按时就餐，避免暴饮暴食。此外，还要注意饮食的多样化。夏季人们容易摄入过多的碳水化合物和脂肪，因此要注意饮食的多样化，摄入适量的蛋白质、维生素和矿物质。

总之，备战盛夏，要从点滴做起。只有养成良好的饮食习惯，才能预防夏季胃肠道问题的发生，保持身体健康。