

初春易发『四把火』

□ 耿立文

据调查显示,近90%城市人容易上火,女性占95%,男性占88%。初春易发“四把火”,即心火、肝火、胃火和虚火。

因压力、心烦、焦虑、睡眠不足引起的是“心火”;操心事多、工作压力大,焦虑等,会导致失眠、口腔溃疡、心烦、情绪不宁。肝肾失调会引起“肝火”;身上阵阵烘热,易疲劳,脾气暴躁,动不动就动怒,女性易出现尿频、尿路感染等。代谢失常容易引起“胃火”:过节期间,吃得太好,营养过剩,辣的、油炸的、大鱼大肉一锅端,导致大便不通,口臭,脸发痤疮,口角溃破。日夜颠倒、疲劳过度及受病毒感染是“虚火”的主要来源;这类人好发感冒,咽喉疼痛,易疲劳,入睡后脖子会发虚汗。

上火说明体内有“毒素”。体内不断堆积起来的有害产物,可以是外源的,也可能是内源的。

外源毒素包括:不良添加剂、农药残留、激素催生物;环境激素污染的食物、空气污染、致病菌、发霉素。中医称之邪毒。

内源毒素是代谢产生的毒素。代谢越旺盛,内热重,尿深赤,尿内代谢后的废物就多。大便越黏滞、黑臭,排出的毒就越多。这些毒素总有积累,停滞于体内。体内积毒的过程就是衰老,毒越多,衰老越快。

要减少毒物的产生和积累,最好的办法是及时解毒,有利灭火。

中医认为排毒有4条通路:规律排便。排便不仅要通畅,还要及时,色黑、味重、毒多的一天可多次。

排尿及时。要注意观察尿的颜色变化,这能提示体内毒素排泄。

皮肤按摩。适度活动后,要经常按摩皮肤与脸部、脚、耳、头部、面部等,有利排毒。

深呼吸。吸入少,呼出多。还可以多练习自打喷嚏法,更有利打出浊气,排出毒气。

管好嘴,慢生活,能灭火。现代人“上火”频繁,和快节奏的生活方式有关。毒素越积越多,小“火”可能藏着健康大问题。因此,及时灭火很关键。灭火有“两大招”,一是管好嘴,二是慢生活。

管好嘴,就是尽可能不碰有害物;控制动物类肉食的摄入量;多吃些无毒、低毒、或可中和毒性的食物,如新鲜蔬菜、水果;多喝水,及时稀释毒物,利于排出;少上饭馆,一日三餐,可有一顿专门喝粥;咽喉疼痛慢性咽炎者,要省言低声,常常含颗橄榄。

慢生活就是要适度减慢代谢节奏,及时解毒。一方面要控制自我,不要盲目加压,在紧张与松弛间保持平衡与张力。代谢减慢了,物质消耗减少了,心火就不会太过旺盛,废物产生也会减少。经常活动四肢,做些经络按摩、足疗等,加强气血流通,有利于体内毒素及时输送到肝肾等处,并顺利排出。阴霾天要少出门,少去人多的公共场所,避开空气污染。

“灭火”食谱

莲子汤去心火 心火表现症状:分虚实两种,前者表现为低热、盗汗、心烦、口干等;后者表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。取莲子30克(不去莲心),栀子15克(用纱布包扎),加冰糖适量,水煎,吃莲子喝汤。

猪肝汤去肺火 肺火表现症状:干咳无痰或痰少而黏、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。买猪肝1付,菊花30克(用纱布包好),共煮至肝熟,吃肝喝汤。

绿豆粥去胃火 胃火表现症状:分虚实两种,虚火表现为轻微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔;实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。用石膏粉30克,粳米、绿豆各适量,先用水煎煮石膏,然后过滤去渣,取其清液,再加入粳米、绿豆煮粥食之。

梨糖水去肝火 肝火表现症状:头痛、头晕、耳鸣、眼干、口苦口臭、两肋胀痛。将川贝母10克捣碎成末,梨2个,削皮切块,加冰糖适量,清水适量炖服。

猪腰汤去肾火 肾火表现症状:头晕目眩、耳鸣耳痒、腰酸酸软、潮热盗汗、五心烦躁。买猪腰2只,枸杞子、山萸肉各15克,共放入砂锅内煮至猪腰熟,吃猪腰喝汤。

独乐乐不如众乐乐

□ 王弋

有位老局长,退休后,几乎整天待在家里,喊他到公园里谈谈玩玩,手直摇。因少活动,多寂寞,老人家几年不到便患上了老年痴呆症,让人痛惜极了。

确实,时下有不少单位领导,尤其是“一把手”,退休后不愿与一般退休老人在一块儿游玩。分析其原因,恐怕主要还是“高人一等”的思想在作怪;还有的,在在职时,与群众的关系处得不大好,退下来,更怕群众见了挖苦讥讽。

这些想法显然都是要不得的。应该说,我们党的干部,不管你官当多大,在职时是人民公仆,退下来了,就是人民群众中的普通一员。有什么“臭架子”可摆?至于自己在在职时有什么做得不对的,听些群众意见,必要时向有关人员打打招呼,相信大伙会理解的。

重要的是,人老了,还是健康第一。“与民同乐”,密切了与群众的关系,大伙朋友相待,客客气气、亲亲热热,心情就舒畅,这是健康的首要环节。“群众是真正的英雄”,百姓老人中,可谓健身人才济济,打拳的、跳舞的、耍剑的,“十八盘武艺”,样样有能人,且大都热情坦诚,与他们玩在一起,自己喜爱什么,就可学到什么。有了健身本领,就等于领了“健康通行证”。有些昔日“官长”,退休后健身交友往往也来个“级别对等”,这姑且不谈其“观点”是否有问题,就是对保持正常健身锻炼恐怕也不方便。公园社区,健身锻炼的毕竟还是百姓老人多,“与民同乐”可以随时“乐”、“乐”经常。不然的话,少数几个人玩,不是他“没空”,就是那样“不会”,“三天打鱼,两日晒网”,要想增进健康是万万不行的。

我们的一些老领导,还是放下架子、丢掉顾虑,走到群众中,和大伙一起娱乐锻炼吧。古语说得好,独乐乐不如众乐乐。

人与路

□ 林黛

上安步当车。

当然,一路上也有风雨同行,但恰恰正是人生之路的缩影。不是么?一个人从娘胎里呱呱坠地的那一刻起,就注定了要在人生的道路上行走、摸索、徘徊,先是咿呀学语、蹒跚起步,长大成人后,黄鹂小鸟羽毛丰满了,离开父母,闯一片自己的新天地。然而,人生的道路并不是一帆风顺的,境界危急,错综复杂,误入歧途者有之,自毁前程者有之,迷途知返者有之,古往今来,不胜枚举。也有把握好正确的人生航向,一路上高奏凯歌,顺风顺水,最终到达光辉的彼岸,但毕竟是少数。

李白说过,行路难,难于上青天,虽指的蜀道,却也是阅尽人间沧桑后的肺腑之言。路固然是人走出来的,但起初并不好走,一如童稚迈步,跌跌撞撞,磕磕碰碰,

但这条路总得走下去,走现成的路,那不是自己的。自古华山一条道,自己的路自己走,无限风光在险峰。

每个人都在聚精会神地走路,甚至各走各的路,所以世上的路千万条,路多了,却又没有了路。这也是路,那也是路,前后左右都是路,看不清路的方向,就会迷失自我,就惊诧于路的林林总总,感叹于路的阡陌纵横。需要有人指点迷津,需要在人生的十字路口,树一个顶天立地的坐标,坚定信念,勇于开拓,走过去,就是一片新天地!

也许,条条大路通罗马,但要学会少走弯路以至不走弯路,就会拥有美丽的人生。独一无二的人生之路上,每一个足印都是快乐和成熟的音符,汇成了人生豪迈的一段歌……

为自己栽一棵树

□ 苗君甫

这个春天,我为自己实现了一个愿望,那就是为自己栽了一棵树。我在向阳的山坡上,一个人带着铁锹,带着脸盆,带着挑好的小树苗,像一个运筹帷幄的将军,审视哪里才是最适合自己的小树苗生长的地方。

我静静地挖了一个小坑,把我的小树苗虔诚地栽下去,然后覆土,轻轻地用手掌把浮土压实,缓缓地浇水,我看到我的小树苗在向我微笑,像早春初绽的花朵,让我心动。

我的这棵小树苗和春天从此结缘,我的这棵小树苗将会吸取大地母亲甘甜的乳汁,郁郁葱葱地萌发,快快乐乐地成长,装点我的梦境,就像我一直以来憧憬的那样。我不奢望它为这个山坡遍染绿意,我不祈求它为这个山坡平添春色,但我知道它会用独属于自己的这份蓬勃生长的能力,为这个山坡注入一片生机。

从此我的内心又多了一份牵挂,牵挂我的这棵小树苗是不是在吸取阳光雨露,茁壮地成长。我知道,这份牵挂将会让我有很多的契机亲近这片山坡,亲近我的这棵小树苗。它将会是我在钢铁水泥的城市里一份美好的向往,也是我朝九晚五的日子中一个诗意的栖居。

于是,苦闷时,我会去看我的这棵小树苗,向它诉说烦恼;不开心时,我会去看我的这棵小树苗,向它倾诉委屈;痛苦时,我会去看我的这棵小树苗,向它宣泄泪水。我知道,我的这棵小树苗帮不了什么,但它会用自己的枝叶给我鼓励、安慰和支持。然后早晚有一天,我会像一棵树一样成长,和我的这棵小树苗一起并肩站立,承担风雨,共享云霓;我也会在自己栽下的这棵树下,学会成长,学会面对生活中诸多的不如意。

也曾经喜欢这样一段话,“如果今生爱一个人而又无缘和他在一起,那就为他栽种一棵树。那么来生就真的可以化作一棵树,长在他每天必经的地方,为他生根发芽,为他遮风蔽雨”。我的这棵小树苗是我自己亲手栽下的,它延续着我的灵魂,它拥有着我的生命,我想,如果可以为经过它的人,遮风蔽雨,这更会是一个美丽的画面了吧。何况这中间还有凄婉但却美好的爱情。

我想,这个春天以后的每一天,我都将是快乐的,我都将是幸福的,因为我栽下的这棵有名字的树,它将会是一棵有故事的树,它将会是一棵我用心呵护的树,它将会是一棵伴我成长的树。

如果,你也喜欢这样的感觉,那么为自己栽一棵树吧,我相信,它会让你和我一样快乐!

醉与痴

□ 黎武静

这世上多的是醉与痴的人。刘伶醉于酒,黛玉痴于花。徐霞客醉于山水,顾恺之痴于丹青。汪士慎醉于茶,曹雪芹痴于梦。王子猷醉于青青翠竹,钟繇痴于蜿蜒笔墨。

专心地沉浸在一份对某事物专注的爱里,是一件幸福的事情。古往今来,多少人在“醉”与“痴”间寻得独有的快乐,每一段都堪称佳话。“醉”和“痴”不言而喻,暗示着专注与持久,还有一块单纯而明净的心灵背景。这样迷恋的瞬间将人生变成一串串接连不断的赏心悦事,将快乐加倍。

前人曾有高论,“无痴者无深情”,这个人人都有小癖好的茫茫世界,多么一往情深。

有人爱记账,也有人爱整理,有人喜欢饭后散步,有人喜欢晚来钩花。有人热爱拿着毛笔抄古文,有人热爱踏着赛车绕城一周。大家都以热爱的心态善待生活,在“醉”与“痴”中寻找自我。

有人爱上网,有人爱上山。有人喜欢周末游湖玩耍,有人喜欢假日闭门在家。有人执着购物恋恋不舍,有人对着一部深情偶像剧泪眼潸潸难以自拔。芸芸众生,各有千秋,大千世界有着各种各样的小美好有待我们发掘和热爱。有缘的人与物,一直在生命的某个转弯处等待一次注定的相遇。

通常时候,那些小小癖好无伤大雅,大概就是热爱生活的另一种表达方式。太过理智的取舍像没有悬念的剧集,只有这些小小的难舍的情怀,透露着内心的柔软部分。

“醉”与“痴”都是有情。眷恋加不舍等于柔情。同时,也可能是一种美好生活里快乐的习惯。

保持平淡生活里一份小小的痴迷与留恋,就像保有一个快乐的秘密。

红尘多情,如醉如痴。



童话故事 顾正山摄

换个角度看人生

□ 杜学峰

一样的人生,异样的心态,看待事情的角度截然不同。要能跳出来看自己,以乐观、豁达、体谅的心态来观照自己,认识自己;不苛求自己,更重要的超越自己,突破自己,因为好好生活才有希望。令你生气的人已经走得老远了,你还为他生气,何必呢?哲人康德说:“生气,是用别人的错误惩罚自己”。跳出来看自己,你不妨换个角度观照自己,你就会认识到生活的苦、累或开心、舒坦,取决于人的一种心境,牵涉到人对生活的态度,对事物感受。跳出来换个角度看自己,你就会从容坦然地面对生活,再也不会拿别人的错误来惩罚自己了。当痛苦向你袭来时,不妨跳出来,换个角度看自己,勇敢地面对这多舛的人生,在忧伤的踪迹上寻找痛苦的成因,教训及战胜痛苦的方法,让灵魂在布满荆棘的心灵上做出勇敢的抉择,去寻找人生的成熟。

跳出来换个角度看自己,自己就会在过日子中获得快乐,“天天是好日子”,心灵就会豁亮,没有困境烦恼。

话说,有位老妈妈生养两个女儿,大女儿嫁给了一个卖伞的生意人,二女儿在染坊工作,这使这位母亲天天忧愁。天晴了,她担心大女儿的伞卖不出去;天阴了,她又担心二女儿染坊里的衣服晾不干。她这样晴天也忧愁阴天也忧愁,不多久就愁白了头。一天,一位远方亲友来看她,惊讶她的衰老,问其缘由,不觉得好笑,那亲友说:“阴天你大女儿的伞好卖,你高兴才是,晴天你二女儿染坊生意好也该高兴才是。这样你每天都有快乐的事,天天是好日,你干嘛不捡高兴专拈忧愁呢?”老妈妈换个角度看,“言之有理!”从此,她笑口常开,幸福每一天。

人的一生,总免不了磕磕碰碰,遇到不快而

生气,或遇到天灾人祸而痛不欲生等。每当这个时候,我们是怎样去处理的呢?

记得有位哲人曾说:“我们的痛苦不是问题的本身带来的,而是我们对这些问题的看法而产生的。”这话很有哲理,它引导我们要会解脱。说到这里,我想到另一个故事:

话说,夏天的傍晚,有一美丽的少妇投河自尽,被正在河中划船的白胡子艄公救起。艄公问:“你年纪轻轻,为何寻短见?”少妇说:“我结婚才两年,丈夫就遗弃了我,接着孩子又病死了。您说我活着还有什么乐趣?”艄公听了沉吟有顷。说:“两年前,你是怎样过日子的?”少妇说:“那时我自由自在,无忧无虑呀……”“那时你有丈夫和孩子吗?”“没有”“那么你不是被命运之船送回两年前去了。现在你又自由自在无忧无虑了。请上岸去吧……”

话音刚落,少妇恍如做了一个梦,她揉了揉眼睛,想了想,便离岸走了。从此,她没有再寻短见。少妇回心转意。是因为她从另一个角度看自己,从而看到一种生的曙光。感受到自由自在的力度。在很多时候,我们所有的苦难与烦恼都是自己依靠过去生活中所得到“经验”做出的错误判断,这时,我们不妨跳出来,换个角度看自己,你就不会为战场失败、商场失手、情场失意而颓唐;也不会为名利加身、赞誉四起而得意忘形。换个角度看待自己,是一种突破、一种解脱、一种超越、一种高层次的淡泊宁静,从而获得自由自在的乐趣。换一个角度看世界,世界无限宽大;换一种立场待人事,人事无不轻安。愿你天天是好日子!

当人生的理想和追求不能实现时,不妨换个角度来看待人生。换个角度,便会产生另一种哲学,另一种处事观。

倒过来活的人生

□ 菜丛

后来的岁月里,他有没有能完成这项小小的心愿?

人生最遗憾的,是时光无法倒流,衰败从出生那一瞬就进入倒数,随时随地都是进行时,没有一种费兹杰罗向往的倒过来活的人生。在《涅槃经》里说,寿命能活过一劫的天人,还会出现五大衰五小衰的迹象,最终死亡堕入轮回,那更别提每天发出体臭、两肋发汗、头发散乱、不乐于座的大凡俗子。引发了两个属于我们的问题却是,第一,能够在老年色衰还保住青春时的活力乐观吗?第二,纵使日日衰退,也能在最后心存感激吗?

日本作家天童荒太的《陌生的凭吊者》,借着一名四处旅行凭吊死者的主角点出,死者另一段生命的开始。旅行者每到一个个案或意外死亡地点凭吊,会问三个问题:死者爱过谁?被谁爱过?曾受到谁的感谢?这是面向死亡的深渊却能深深地一鞠躬,拥有完美的谢场姿势又开始了另一段的生命光彩,在微光一缝间充实地活着。

所以,如果真的有一种倒过来的人生,从记住开始

了遗忘,从被感谢后再开始了施舍,深深地记住了一杯

绿茶的滋味再开始冲泡、洗清你的杯子,或许,到头来只有禅能告诉我们怎样过着倒过来活的人生。

英国作家亚伦·雷普的小说《吉迪镇的绿树》写道,乡下墓园有两种场景,一是墓前放着鲜花,永远被人记着,另一种是“不折不扣的死者”,墓前杂草丛生,墓碑倾斜毁坏。虽然生后是非谁记得,但我们总是希望将来能被记得,期间的差别在于生前的努力,在于让我们成为慈悲和懂得施舍的人,在衰败中记得别人的好,也记得对别人好,当一切成过眼云烟,还有亲人留下的花束,静静观看着眼泪后面的阳光山河。

举办一场生前追悼会,那不是人生句号前的惊叹号,而是知道自己终能被感谢的一份宽慰。一个句号不一定代表文意的结束,有名作家就从不文末使用句号,他用的是破折号和冒号,还有作家最后一句和起头的

第一句是完全一样的,中间的,要倒着读或顺着读呢,那端赖你对人生的看法吧。

“记得我”,这是心愿也是遗言,是起头也是结语,是禅宗所说的时时勤拂拭,当然,也是何处惹尘埃。