



那天好友微信我说：“给你推荐一家健身馆，超好！”我回她：“广阔天地都是我的健身场所，还是免费的。”

不知道她理解我的意思没有。如今健身场馆遍布大街小巷，一幅热火朝天的景象，而我更钟爱大自然这处健身地——上接阳光，下接地气，健康人在中央。

已经很多年了，每天中午12点我会定时出门晒太阳，不管春夏秋冬。习惯一旦养成，发现受益多多。

在我的观念里，正午阳气正好，出门晒太阳理所当然。这不但可以让自己换一个频率，从工作状态来到休养生息的状态，更重要的是——晒太阳补钙啊，壮阳啊，对于调节情绪也有相当好的作用。

世间万物都是由阴阳组成的，这是中医的核心思想。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中关于阴阳的论述是这样的：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母……治病必求于本。”这个“本”，指的就是阴阳，而阴阳平衡为最佳。

我们的祖先都知道，要想保持生命力，除了要持续摄入食物和水这两样有形的能量外，还需仰仗阳光与空气这两样无形的能量。的确，无论古代现代，我们的身心都需要阳光普照。

清代慈山居士写过一本《长寿秘诀》，其中写道：“清晨略进饮食后，如值日晴风空，就南窗下，背日而坐。《列子》所谓‘负日之暄’也。脊梁得有微暖，能遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气，极为补益。”

晒太阳

“负日之暄”，指的就是在太阳下晒背。为何要强调晒背，而不是晒其他地方？在中医的理论里，背部正中脊椎一线，是统管人体一身阳气的督脉所在，而位居督脉两侧的，是被称为“足太阳经”的膀胱经。它们是接受太阳能量的要道，通过太阳光线所携带的能量注入主管“阳气”的督脉和“太阳经”来温暖身体，就好像阳光通过门窗照进屋子，是最能让屋里暖洋洋起来的方式。

我一向认为学问就是用来改变自己、惠及他人的。前几日回家探亲，见母亲大人依然凌晨4点多起床，5点出发去晨练，我学以致用、娓娓道来：“老妈啊，太阳出来再出门锻炼吧，可以壮阳。老人家阳气越来越重，晒太阳尤其重要了。太早出去会适得其反，甚至伤害身体。”

78岁的母亲这几年充分体会到了锻炼的好处，也听懂了我的意思，立刻改在吃完早饭后去锻炼了。

话说我那位好友，体胖，天天叫着减肥，每餐都会算计有多少热量。我给

她的建议依然是多晒太阳，健步走，每天保持一万步，这比减食更奏效。因为动则生阳，运动可以提升人的阳气。

可是我这位好友，偏偏最怕晒太阳，怕晒黑。夏天基本出门都带遮阳伞，就是平时也尽量避免日晒。据她说，从小她的父母就很少让她晒太阳，所以才养成如今白嫩水滑的肌肤。

在我跑步的影响下，她也开始跑步了，为了防晒，她选择晚上跑。我告诉她：晚上属阴，要静，跑步不适合。于是她开始迷恋健身房锻炼了。

关于夜跑，我的一个外地女友“很受伤”。因为是上班族，白天没时间跑步，她选择夜跑。结果半年之后，她的头发一簇一簇地掉，去看中医，医生说这种现象叫“鬼剃头”。

我跟她说：“阴阳颠倒真的是会受到惩罚的。”

我个人有这种体会，比如吃了油腻的饭菜，出去走几圈，顿时身体从胃胀到四肢都舒服自在许多。

经常晒太阳的人，会尝到许多晒太

阳带来的甜头。比如说，脸上的气色更好，免疫系统更活跃，睡眠质量更高。除此之外，还更容易感到幸福。

传统中医认为晒太阳能提升人体阳气，营养学认为晒太阳能促进维生素D生成和钙吸收，而科学研究也早已证明阳光对于人类情绪的影响力。

所以我时常提醒情绪不好的朋友，多出去走走，晒晒太阳。经常看到路上有人宁可躲在车里玩手机，也不出来晒太阳。那一刻我真的想将其拖出来。

如果有一天你突然发现自己不像以前爱笑了，除了工作压力大、熬夜、缺乏运动等因素外，也要想想自己是不是很久没有跟太阳约会了。

《增广贤文》里有一句古训，“莫将容易得，便作等闲看”。自然赋予了人们人类通过晒太阳而更健康、更快乐的天赋，我们该好好地善用它。更何况，在如车轮般飞速前行的生活里，如果我们能放下千头万绪，时不时地走到外面去晒晒太阳，那也算是冬日里的一桩风雅事吧。

志与趣

◆刘塘

我们常说自己的志趣如何，其实志不一定是趣，趣也不一定合于志。志需要有固定的目标，所以是一种执着的前进；趣可以有多方面，所以常成为一种消遣。有志而无趣，生活容易枯燥；有趣而无志，就失去了方向。两者能够相辅，才成为完满的人生。

风的青睐

◆毕淑敏

400年前的法国人蒙田，说过这样一句话——风不会对漫无目的者有所青睐。“青睐”是指一个人用黑眼珠子看着你。这是一句否定句，意思是假如你有了坚定的目标，整个大自然将帮助你。

风是什么呢？风是一股看不见摸不着的力量。风吹的时候，影响着我们，顺风或是顺风，对我们的速度和方向都有强烈的影响。就连飞机的钢铁巨翅，也不敢对风等闲视之。

人生的目的很重要。这个目的是谁给我们预定的呢？没有人。你的父母、你的师长、你的朋友，都可能参与你的目的的制定，但他们不是决定的力量。最后的赞成或是否决票，在你手里。如果你对自己说：我才不要什么人生的目的，那么，你也是有一个目的了，那就是“虚无”。

一个没有方向感的人，如何行走呢？看看醉汉就明白了。踉踉跄跄、东倒西歪、昏头昏脑，没有人知道他要到哪里去，更不知道他的归宿在何方……

还有一些人，把某种流行的腐朽说法或是误区当成了自己的目的。这种“镜花水月”的伪目标，只能引诱惑官的堕落和本能的麻痹。

目的通常是阔大的、依稀的，但它确实存在着，一如晨曦。你从未摸到晨曦，但你每天都可以看到它。即使乌云蔽日的时候，你也坚忍不拔地确信，在遥远之处，晨曦依然发出温暖的红色光芒。

一个有目的的人，走路的姿势是向前的。他们通常不会在跌倒之后太长久地抚摸伤痛，而是在短暂的昏厥之后迅速清醒，用身边的树枝或是草叶捆扎好伤口，就蹒跚着上路了。他们走得慢，但很坚定，不会因为风险而避开既定的方向，也不会为路边一些小的花果而长时间地流连忘返。当然也有痴迷和混沌的时候，但他们能够重新恢复思考，从容向前……

风的青睐，是无价的礼物。只要你坚定地确立了自己的目标，努力下去，就会发现天地万物都来帮你了。



得失之间取舍有度

◆潘玉毅

世上本就没有尽善尽美的事情，成与败，得与失，皆然。站在十字路口的中央，东南西北有四个方向，你就有四种选择。地球是圆的，无论往哪儿走，你终有一天会回到原点。但是在同一时间你能选择的方向只有一个。此时唯一需要做的就是学会遵从内心的选择，并且对自己的选择负责。

我从大学毕业参加工作到现在已经很多年了，一直不太尽如人意，离职之心虽有，但是诸多羁绊，始终未能迈出那一步。不久前，一位在杭的老师联系上了我，约我换个环境，去杭州闯闯看。当然他只是给出了一个选项，把决定权交给了我。我犹豫了三天，最后还是因为出于方便照顾家人的考虑，遗憾地放弃了。得了我的答案，那位老师笑笑说，所有的决定都是正确的。仔细想想，可不正是这样吗？一旦做出决定就不要患得患失了，不要再去想当初迈出这一步会怎样？再好的机遇，失去了便不值得惋惜，这才是对选择应有的态度。

得失之间，取舍有度，关键在于你的心中哪个更加重要。《大话西游》里，至尊宝为了救紫霞仙子和唐三藏等人，舍弃情爱，戴上了金箍，从此不能再对任何人动心。这就是他做出的选择——不戴金箍，如何救你；戴了金箍，如何爱你？

感悟陀螺

◆冯国庆

人，应该学陀螺，只要有人鞭策，就立刻飞快地旋转起来；

人，又不能完全学陀螺，没有别人鞭策，就不转，就倒下。

陀螺只有转着，才能站着；人们只有勤奋，才能进步。

陀螺在受人鞭策时，心态异常积极、阳光，它拥有“笑看一切苦与累”的境界，将人们的鞭策化为自己高速旋转的动力。

世人在遇到困难时，心态应该乐观、向上，要明白“困龙奋起天地宽”的道理，将困难的压力变成自己奋发向前的动力。

无数事实证明，在现实生活中，智者创造机会，强者紧抓机会，弱者等待机会，庸者放弃机会。

陀螺不是智者，因它无法创造机会，但它却从不做弱者和庸者，而始终是紧紧抓住机会的强者。

学习陀螺，给点阳光就灿烂。超越陀螺，拼搏无须他人催。



我的手电筒

男：“你是我的太阳……不，你是我的手电筒。”

女：“怎么，太阳不好？”

男：“不行，太阳普照着所有的男人，我只希望你照着我一个人。”

放你一马

某同学犯错，班主任正在训话。班主任说：“今天我可以放你一马，明天我也可以放你一马，后天我还是可以放你一马。不过请你记住，我是教书的，不是放马的！”

无形的压力

一位年长的犹太商人正在手术台上等待手术，他坚持要他的儿子，一位著名的外科医生进行手术。

当他即将接受麻醉时，他要求与他的儿子说话。

“是的，爸爸，怎么啦？”

“不要紧张，儿子，尽力而为。记住，如果情况不顺利，万一我有什么三长两短，你妈会和你，以及你的妻子住在一起的……”



▲诺言可以带来朋友，信守诺言才能维持友谊。

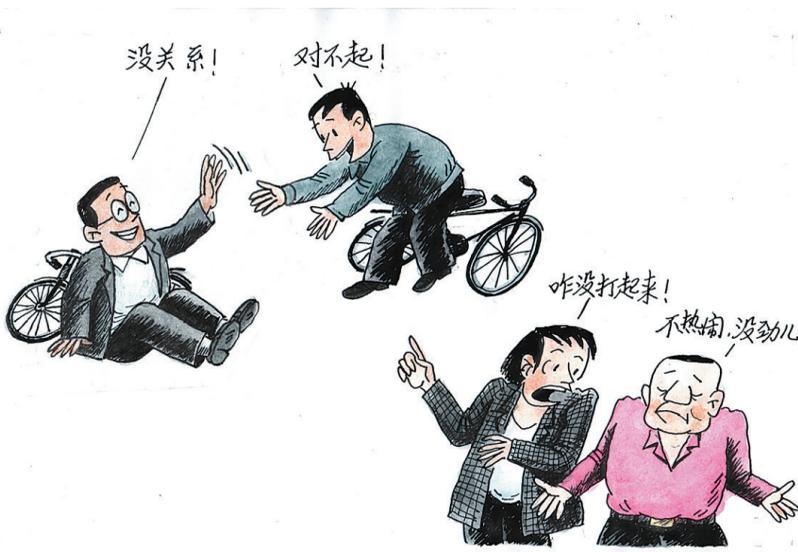
▲一扇幸福的门关闭的时候，另一扇就会打开，但我们经常长久地凝视那扇关闭的门，而忽略了那扇为我们打开的门。

▲努力过一种好的生活。当你老了回忆时，你会第二次享受它。

▲人到了一定年纪，都是带着点心事，带着点难言的痛，每天笑嘻嘻地生活下去的。

▲我们要努力奋斗，让自己当初的选择变得正确。

▲总是觉得没有时间静下心来读一本好书，去看一部好电影，去运动，去旅行，去写一篇文章，去学一门技术。后来才发现，我们没有的其实不是时间，而是做一件事时能安静不浮躁的心。



失望的“好事者” 巫德华 作

家

◆周国平

南方水乡，我在湖上荡舟。迎面驶来一只渔船，船上炊烟袅袅。当船靠近时，我闻到了饭菜的香味，听到了孩子的嬉笑。这时我恍然大悟，船就是渔民的家。

以船为家，不是太动荡了吗？可是，我亲眼看到渔民们安之若素，举止泰然，而船虽小，食住器具，一应俱全，也确实是个家。

于是我转念想，对于我们，家又何尝不是一只船？这是一只小小的船，却要载我们穿过多么漫长的岁月。岁月不会倒流，前面永远是陌生的水域，但因为乘在这只熟悉的船上，我们竟不感到陌生。四周时而风平浪静，时而波涛汹涌，但只要这只船是牢固的，一切都化为美丽的风景。人世命运莫测，但有了一个好家，有了命运与共的好

伴侣，莫测的命运仿佛也不复可怕。

我心中闪过一句诗：“家是一只船，在漂流中有了亲爱。”

望着湖面上缓缓而行的点点帆影，我暗暗祝福，愿每张风帆下都有一个温馨的家。正当我欣赏远处美丽的帆影时，耳畔响起一位哲人的讽喻：“朋友，走近了你才知道，即使在最美丽的帆船上也有着太多琐屑的噪音！”

可不是吗，家太平凡了，再温馨的家也难免有俗务琐事、闲言碎语乃至小吵小闹。

那么，让我们扬帆远航，然而，凡是经历过远洋航行的人都知道，一旦海平线上出现港口朦胧的影子，寂寞已久的心会跳得多么欢快。如果没有一片港湾在等待着

拥抱我们，无边无际的大海岂不令我们绝望？在人生的航行中，我们需要冒险，也需要休憩，家就是我们休憩的温暖的港湾。在我们的灵魂被大海神秘的涛声陶冶得过分严肃以后，家中琐屑的噪音也许正是安排来放松我们精神的乐曲。

傍晚，征帆纷纷归来，港湾里灯火摇曳，人声喧哗，把我对大海的沉思冥想打断了。我站起来，愉快地问候：“晚安，回家的人们！”

作为普通人，或早或迟，我们需要一个家。

自古以来，无数诗人咏唱过游子的思家之情。倦鸟思巢，落叶归根，我们回到故乡故土，犹如回到从前靠岸的地方，从这里启程驶向永恒。

意外之喜

◆朱承荣

租房告，人不对不租。想想也是，就把租房告示贴了出去。

期间见了好几个租房客，简单谈谈都不合心意。最后来的两姐妹，长得素净，穿得也质朴。我第一感觉就很喜欢。她们说价格能再少点吗，合适了想长期租。我爽快地让了价，只是一再说明，尽量爱护，保持整洁。年纪大的女孩说，如果您不放心，需要的话，我们可以不定期地拍照片或视频给你看。她这样一说，倒弄得我有点不好意思了。当姐姐的女孩加了我微信，她的网名叫“耗子扛刀满街找猫”。

出租后两个月的样子，“耗子扛刀满街找猫”发来一个视频，点开一看，心里顿时很舒服。出租的房子被收拾得清清爽爽，井井有条，比我住的时候还好，客厅里还插了花。我回复了两个大大的赞和小红花。之后，

隔几个月她就会发几张照片或者小视频。我满意地说，以后不用再麻烦了，我信你们。

不过那只扛刀满街找猫的耗子并没有听话，偶尔还是会发租房的照片和视频。有搞笑的笑话段子也会发给我乐上一乐。我看到好玩的也会发给她。互动不多，简单温馨。

有一次，她问我能不能借看书架上的书，我说尽管看就是。看得出，这女孩是个文艺小青年。因为有时候她会忽然提出一本畅销小说或者一本书，心里顿时很舒服。出租的房子被收拾得清清爽爽，井井有条，比我住的时候还好，客厅里还插了花。我回复了两个大大的赞和小红花。之后，

到了第三年初夏，“耗子扛刀满街找猫”又发来一段视频。看着像是谁家庭院里的爬藤植物，青翠的绿叶中戳出娇红色的小花尖，那美丽的藤蔓爬在墙上，并从院子门楼垂挂下来，形成了美丽的门帘。墙上还有好多盆花草，有肥厚的吊兰、碧绿的金钱草、紫罗兰等。虽然都是些平常花草，但错落有致，在爬藤植物近旁，别有情调。我忽然惊觉，这是我家的小院子吧！

我向“耗子扛刀满街找猫”发出了疑问。她先是发了点头憨笑的表情，然后说，我和妹妹擅自做主，在院子里栽花草，您不会介意吧？

我立刻语音回复：你们俩真是给了我意外之喜啊！

那只扛刀找猫的小耗子说，平时上班下班，单调枯燥，能有块泥土侍弄花草，也是小幸福啊！

这真是只让人喜欢的小耗子。

人生百态，各有滋味。或许，你曾为生活四处奔波而疲惫不堪；或许，你曾遭遇创业的瓶颈找不到出路，烦闷透顶；或许，你面临被公司裁员的困境，内心煎熬挣扎。然而，谁的人生不曾踩过荆棘？

作家张德芬说，生命中的一切，都是用来帮你成长的。

芝加哥大学校长罗勃·梅南·罗吉斯在谈到如何获得快乐时说：“我一直试着遵照一个小的忠告去做，这是已故的西尔斯公司董事长裘利亚斯·罗山温告诉我的。他说：‘如果有个柠檬，就做柠檬水’。”

这是一个在困境中也能找到活水的例子。生活就像一个柠檬，充满苦涩。请不要抱怨生活，谁的人生四季不曾有过寒风刺骨？在生命的冬天，在寒冷里赏雪，也是一种境界。很多挫折和困境，就像那个毫无喜感的柠檬，它只是让你更好地了解现实残酷的一面。只有深味现实中的黑暗，才能激发你勇往直前的勇气。如果让山重水复疑无路是一重考验，那么柳暗花明又一村就是在苦难中拐弯所获得的柠檬水。

就像木心先生所说的那样，岁月不饶人，我也未曾饶过岁月！



真正的平静

◆宫佳

这两天，北方，一场大雪晶莹了山河。打开朋友圈，发现雪无处不在，街道、树梢，甚至连院里闲置的小水桶也没放过，雪在桶沿上箍了柔柔白白的一圈，俏皮又养眼，不禁为朋友独到的抓拍暗暗点赞。雪像一条雨道，洗净了季节交替的代谢，只留纯净伸向远方，那是全新的2019年。

新年伊始，总会有复杂的情绪徘徊在心头。年年岁岁，时间飞逝，仿佛在一举手一投足之间，一年就过完了。然而，生活就像深海，风从来不会平，浪也从来不会静。而真正的平静，只能来自于内心的强大。

人生百态，各有滋味。或许，你曾为生活四处奔波而疲惫不堪；或许，你曾遭遇创业的瓶颈找不到出路，烦闷透顶；或许，你面临被公司裁员的困境，内心煎熬挣扎。然而，谁的人生不曾踩过荆棘？

作家张德芬说，生命中的一切，都是用来帮你成长的。

芝加哥大学校长罗勃·梅南·罗吉斯在谈到如何获得快乐时说：“我一直试着遵照一个小的忠告去做，这是已故的西尔斯公司董事长裘利亚斯·罗山温告诉我的。他说：‘如果有个柠檬，就做柠檬水’。”

这是一个在困境中也能找到活水的例子。生活就像一个柠檬，充满苦涩。请不要抱怨生活，谁的人生四季不曾有过寒风刺骨？在生命的冬天，在寒冷里赏雪，也是一种境界。很多挫折和困境，就像那个毫无喜感的柠檬，它只是让你更好地了解现实残酷的一面。只有深味现实中的黑暗，才能激发你勇往直前的勇气。如果让山重水复疑无路是一重考验，那么柳暗花明又一村就是在苦难中拐弯所获得的柠檬水。

就像木心先生所说的那样，岁月不饶人，我也未曾饶过岁月！