

加油站

调稳健康的天平

锦黎

马伯庸曾说:“每个人最大的老板叫‘健康’,他平时不太管你,你偷个懒或者哪里不注意,他也不管你。但他也很小心眼,一笔一笔都记在那里,总有一天会和你算总账。”

身体不会说谎。健康的天平若失衡,它所受的所有委屈,日后都会以另一种苦痛报复回来。

神经科学家温迪·铃木是个工作狂,为了自己钟爱的科学事业,她绝大多数时间里都泡在实验室。

年近40的她,已经成为纽约大学的终身教授,拥有了自己的实验室,也在多个知名杂志上发表文章,可谓功成名就。

但有一天,温迪一觉醒来,突然意识到自己从没有真正生活过。

因为工作压力大,她几乎没有社交生活,整个人神经紧张、郁郁寡欢,甚至身材发福,毫无自信。

她明白这是身体在向她求救,痛定思痛,决定不再一味地消耗自己。

为了平衡工作与生活,在朋友的建议下她开始运动。她开始尝试自由搏击、跳舞、瑜伽、阶梯等课程,刚开始非常痛苦,但后来她逐渐感觉到:每次满身大汗后,会让自己的情绪和能量都大大提升,心情都格外轻松愉悦。

一段时间后,温迪不仅状态越来越越好,还成功减掉了25磅。

她甚至在自己身上做起了研究,通过一年多的健康锻炼,她的专注和维持注意力的时间更长,而且自己研究的主题“身体锻炼对大脑功能的影响”也有了一定的成果,因为她发现自己长期记忆的效果有了明显提高。

温迪何曾想到,自己对健康的投资不仅有所回报,还收获了意外之喜。

身体越康健,灵魂越能自由伸展;倘若没有健康的皮囊,再有趣的灵魂也没有安置之所。

身体宛如疾驰的汽车,若只顾一往无前,而忽视对它的保养、清理,那再好的车也终会因故障而报废。

诚信故事

因失信而丧生

有个商人过河时船沉了,他抓住一根大麻杆大声呼救。有个渔夫闻声而来。

商人急忙喊:“我是本地最大的富翁,你若能救我,给你100两金子。”待被救上岸后,商人却翻脸不认账了。他只给了渔夫10两金子。渔夫责怪他不守信,出尔反尔。富翁说:“你一个打渔的,一生都挣不了几个钱,突然得10两金子还不满足吗?”

渔夫只得怏怏而去。不料想后来那富翁又一次在原地翻船了。有人欲救,那个曾被她骗过的渔夫说:“他就是那个说话不算数的人。”于是,商人淹死了。

商人两次翻船而遇同一渔夫是偶然的,但商人的不得好报却是在意料之中的。因为一个人若不守信,便会失去别人对他的信任。所以,一旦他处于困境,便没有人再愿意出手相救。失信于入者,一旦遭难,只有坐以待毙。

智慧树

有趣,是人性的最高境界

佚名



人这一生,你会选择如何度过? 贾平凹说:人可以无知,但不可无趣。西方也有句谚语:没有幽默感的人是一尊雕塑。 人若无趣,就会变得粗糙、麻木,不再

1| 对世界充满好奇

拥有好奇心是有趣的开始。 每天醒来都像是新的,觉得什么都好玩,对生活热爱,对一切未知报以好奇,对一切不同持以尊重。 年过九旬的黄永玉,从来不认老。 他喜欢红衣服,手里常常拿个烟斗,戴着贝雷帽,人家都好奇地跑来问他养生秘诀,他说:“我从不养生!喜欢睡觉、不吃水果、不运动……最爱做的是守在电视前看连续剧,周末还看看《非诚勿扰》。”

2| 不失赤子之心

杨绛和钱钟书养的猫名叫“花花”,十分乖巧可爱。 林徽因和梁思成是他们的邻居,也养了一只猫,叫“爱的焦点”,两只猫经常一起玩,有时还会打架,花花因为弱小总处于下风。 钱钟书为这件事特地准备了一个长竹竿,无论多冷的天气,只要他听到了花花的

3| 对生活充满善意

真正有趣的人,都是温柔的人,对生活充满了善意。 他们热爱生活,宽容,有同理心,愿意掏出爱心给世界增添点温度,多添些柴火。 有一次,郁达夫请朋友到饭馆吃饭,饭后付款,朋友见郁达夫从鞋底抽出钞票交给堂倌,诧异地问:“你怎么把钱藏鞋子

4| 做一个乐天派

林语堂说:苏东坡是一个无可救药的乐天派。 苏东坡一生颠沛流离,他有千万个理由倾诉抱怨,甚至痛不欲生,但他没有,他依然乐观豁达,以最大的生命力去拥抱生活。 他赏花,“只恐夜深花睡去,故烧高烛照红妆”;他酿酒,“一日小沸鱼吐沫,二日

5| 和有趣的人在一起

和有趣的人在一起,你也会变得有趣。 朱光潜说:我生平不怕呆人,也不怕聪明过度的人,只怕对着没有趣味的人。要勉强同他说应酬话,真是觉得苦也。 你对着有趣味的人,并不必多谈话,就算默然相对,也心领神会。 在《谈友谊》里,梁实秋说:“共享快乐,

可爱。丧气的人总是自带阴云,和他们在一起待久了,自己的世界好像也会下起雨。 而那些有趣的人则好像照进生活里的一道阳光,把乌云和雨水都赶走了。每次与有趣的人相处,心情也会自然而然跟着明朗起来。

白岩松上门拜访时,看见他正在捋伤口心爱的红色法拉利跑车,惊讶地问:“老爷子,您一把年纪还玩这个?” 黄永玉回了他个白眼:“我又不是老头!” 保留好奇心,让生活时刻保持新鲜,对我们司空见惯的事物多一些耐心去对待,对未知的领域多一些勇气去探索,我们便跳出了无趣的藩篱。

叫声,不顾严寒立刻从暖和的被窝里出来拿起竹竿帮花花打架。 直到杨绛劝他“打猫要看主人面”,才得以罢休。 其实,生活还是生活本身,只是心态有所不同。想要成为一个有趣的人,要手握童心,胸怀赤诚。永远热忱,永远热泪盈眶。

里?” 郁达夫指着手里的钞票说:“这东西过去一直压迫我,现在我要反过来压迫它。”朋友被他逗得哈哈大笑,不仅化解了藏私房钱的尴尬,还成了经典的佳话。 正如哲人所说:幽默不是一种心情,而是一种看待世界的方式。

眩转清光活,三日开瓮香满城”;他炖肉,“慢着火,少著水,火候足时他自美”。 苏东坡曾说:“吾上可以陪玉皇大帝,下可以陪卑田院乞儿。眼前见天下无一个不是好人。” 他笑着对抗生活中的不如意,从浓云惨雾中跳脱出来,即使生活荒诞不经,依然活得有趣。

比共受患难,应该是更正常的友谊中的趣味。” 无论何时,敢对彼此随时随地幽默一下,这样活着,才细腻通透,趣味盎然。 一辈子太长,要和有趣的人在一起。你会觉得,那么普通的世界,原来也这么生动。

心感悟

荷的力量

夏天的傍晚,狂风疾雨骤至,许多大树的枝杈被折断,碎叶一地。 我担心荷塘里刚进入盛期的荷花,急忙跑去看视。却见一池娇嫩的菡萏和花朵依然亭亭玉立,而且因了雨水的洗濯,更焕发了精神。 默立良久,悟出结论有三:地势低洼,处身谦卑;扎根深厚,众叶护卫;修身清静,不蔓不枝。

快乐的两个原则

追求快乐无可非议,但要遵循两个原则。 一是道德原则,你在追求快乐的时候不可给他人造成痛苦,不可损害他人。二是理性原则,你在追求快乐的时候不要给自己埋伏下痛苦,不要损害自己。 违背前一个原则,是卑劣;违背后一个原则,是愚蠢。其实卑劣者往往愚蠢,损人往往以损己告终。

当我们还渺小时

涓涓细流的小溪,是怎样一路流进大海的呢? 遇到高山,它巧妙地绕过它。原来,面对障碍,除了征服,我们还可以智慧地避开它。 遇到深涧,它一点一点地去填平它。原来,当我们还很渺小时,我们可以一点一点地积蓄能量,让自己不断强大,强大到比自己的对手还要强大。遇到断崖,它纵身一跃把自己化作壮美的瀑布。原来,面对绝境,勇气和无畏可以帮助我们绝处逢生。 如果一个人能拥有小溪的智慧心、进取心和无畏心,也同样能成就一片壮阔的人生海洋。



妙语

- 是风就注定没有归宿,只有它的自由。
- 太容易的路,可能根本就不能带你去任何地方。
- 如果常常流泪,就不能看见星光。
- 把温柔藏进细节里,把努力融进生活里。
- 终有一天我将举杯,敬一敬我的冲撞,我的孤勇,我秉直的脾性,我的泪不自禁。
- 人生就是一场永不落幕的演出,我们每一个人也都是演员,只不过,有的人顺从自己,有的人取悦观众。
- 不要用顷刻间丰沛的倾诉欲去打扰别人,人人都有各自的月亮,独自涨潮起落。
- 将生活嚼得有滋有味,把日子过得活色生香,往往靠的不仅是嘴,还要有一颗浸透人间烟火的心。
- 最好的生活状态不过就是,一个人,安静而丰盛,两个人,温暖而踏实。