

去繁就简的人生

夏秋相交之时，家门口的一棵柿子树被一场罕见的大风拦腰吹断了，很是让人心痛。那棵树枝繁叶茂，果实累累，每年都给当时不富裕的家庭带来一笔可观的收入。我当时少不更事，便问正在对树叹息的祖父，冬天风大，还那么冷，它怎么就没被吹断呢？祖父说，这树亏就亏在了结果太多，枝叶太旺，招风啊。我当时听得似懂非懂，并不完全明白祖父话中的意思。

随着年龄的增长，经历的事情渐多，才慢慢体会到祖父话中的意味。柿子树在夏秋之际的断折，是因为它在最为繁华的时节，背负了太多的沉重，就像英雄往往魂断于盛年。而在深秋或寒冬，华叶落尽，果实卸下，生命开始简单而平静，再次面对风霜雨雪的袭击时，就显得无畏无惧，宁静泰然了。

在的一生中，也会有许多的追求，许多的憧憬。追求真理，追求理想的生活，追求刻骨铭心的爱情；追求金钱，追求名誉和地位。有追求就会有收获，我们会在不知不觉中拥有很多。有些是我们必需的，而有些却是完全用不着的。那些用不着的东西，除了满足我们的虚荣心外，最大的可能，就是成为我们的一种负担。

古人有句话叫“大道至简”，用今天的话来说，就是“越是真理的

就越简单的”。

的确，古往今来，那些真正健康长寿的人，那些人格高尚，具有爱心，在专业上有所建树，给人类社会留下精神财富的人，无不生活简朴，思想单纯专一，在世人眼里，他们看起来也许并不怎么聪明，甚至会有些傻里傻气。实际上他们只不过是睿智若愚，自觉淘汰了对他们来说多余的东西罢了。

智者的简单，并非因为贫乏或缺少内容，而是繁华。曾经读过一本美国诗人的传记，他一生都住在旅馆里，拒绝房子等他认为负担的东西。他不断地从一个地方旅行到另一个地方。他的一生都是在路上，在各种交通工具和旅馆中度过的。当然他并不是没有能力为自己买一座房子，这是他选择的生存方式。后来，政府鉴于他为文化艺术所做的贡献，也鉴于他已年老体衰，决定免费为他提供住宅，但他还是拒绝了。理由是他不愿意为房子之类的麻烦事情耗费精力。就这样，这位特立独行的行吟诗人，在旅馆和路途中度过了自己的一生，直到90多岁时逝世。他死后，朋友为他整理遗物时发现，他一生的物质财富，就是一个简单的行囊，行囊里是供写作用的纸笔和简单的衣物。而在精神财富方面，他给世界留下了十卷优美的诗稿和随笔作品。

著名的美籍华裔数学家陈省身先生有一个很有趣的“数学家生活

则”，说数学的一个重要作用就是九九归一，化繁为简。在人生的过程中，往往是单纯专一的人，就越容易在某一方面取得成功；而那些想法很多，在许多方面都行，都一试身手的人，则往往终其一生而无所作为。一个人一生的时间是很有限的，即便你健康地活到80岁，才有29200多天。这里面还要除去三分之二的用于睡眠和其他琐事，还要除去童年、少年和老年的时光，其实你可以利用来做事情的时间只有短短的几千天。在有限的人生中，你不可能做得太多，所以只能有选择，有方向地去努力。

一个心中有坚定信念的人，一个有明确目标的人，他会心无旁骛，并善于将可能引起忧患苦恼及妨碍行进的事物丢弃掉，不让它干扰自己的身心和脚步。使用电脑的人都知道，你安装使用的软件越多，电脑运行的速度就越慢，还会有大量的垃圾文件、错误信息不断产生，若不及时清理掉，不仅仅是影响电脑的运行速度，还会造成死机或者整个系统的瘫痪。所以，你就必须定期地删除多余的软件，这样才能保证电脑的正常运转。人的身心何尝不是这样，你要想有所作为，想在生活中健康有力地向前走，就不能背负太多无用的东西，要学会清理和放弃。

简单的过程是一个觉醒的过程。大道至简，健康人生一定是一个去繁就简的人生。

简单使人宁静，宁静使人快乐，而快乐才是生命不断走向高处的动力。

摘自《北方人》

让你迅速变老的坏习惯

坏习惯对人体的伤害就像一条无形的吸血虫，悄无声息地吸走你的健康，使你迅速变老，看看你都有哪些坏习惯。

锻炼模式一成不变。如果多年不改受锻炼模式，很容易造成经常锻炼的那部分肌肉劳损，而另一部分肌肉却没有得到锻炼。

呼吸太浅。人们平时的呼吸总是太浅，因此会感到疲惫。所以，应

该每天多做几次深呼吸。

“从一而终”的床垫。每个季度要清理一次床垫，每年至少要有一次把床垫晾晒两小时。床垫脏了，要用肥皂和清水洗涤。

乌烟瘴气的晨练。如果你每天在交通拥堵的马路上晨跑，还不如在室内多睡一会儿。研究表明，长期吸入汽车废气，会使肺活量降低20%，还能导致哮喘、肺气肿。

非常男女

中国产妇为何要坐月子

曲黎敏

中国人自古就很重视坐月子。千百年来，中国已经形成了独特的月子文化。文化讲究的是传承，但是现在的很多年轻人拒绝坐月子，她们从小接受西式的教育，耳濡目染的是西方的科技，她们认为，西方人都不坐月子，生完孩子出了院就去上班，我们中国人也没有必要坐月子，坐月子是中国传统文化的糟粕。事实真是这样吗？

中国的女人为什么一定要好好坐月子？道理很简单，因为我们的体质跟西方人不一样。一方水土养一方人，人种不同，差异很大。

西方文明来自于游牧民族，是一种杀伐文明。直到今天，西方人吃饭仍然主要使用的是刀和叉。他们的医学也是这样，最常用的治疗手段就是做手术，动不动就是上手术刀。

为什么会这样？这与饮食结构有关。西方人以鱼肉类的食物为主，中医讲“鱼生火，肉生痰”，从体质上说，他们的火热湿性很重，而为了把这些浊气散出去，他们的皮肤纹理就和我们东方人有很大区别。比如，西方人的体毛很重，甚至是胸部都长毛，他们的毛孔很大，骨节也很粗，以

便通过毛孔的开泄功能把湿气代谢出体外。这都是从生理上为了增加宣发的力度演化数十万年乃至数百万年的结果。

再看我们中国人，很早就告别了洪荒时代，自古就以纤维食物为主，多食五谷杂粮和蔬菜瓜果。由于饮食清淡，中国人的体质是收敛的力度大于宣发的力度，所以我们体毛很轻，皮肤紧致细腻，毛孔很小，骨节也特别细密。

中医认为，一般情况下，中国人的骨节是闭合的，而产后，随着骨盆的打开，产妇身上下的筋骨腠理都处于一种开放松弛的状态。这时，风寒就容易乘虚而入，通过张开的骨节进入人体内。月子结束时，产妇的骨盆和全身的筋骨腠理都会逐渐恢复到正常的闭合状态。那么，坐月子期间进入体内的寒邪也就会随之而然地被闭锁在体内，从此留下严重的后遗症。

身体羸弱的产妇，有可能在月子结束后不久就会感到腰酸背痛；而大多数女性在年纪大时，会感觉全身疼，尤其是骨节疼，甚至有的人会疼痛一生。中医上称这种疾病为“产后

风”，即月子病。

中医有句话：“月子里的病，月子里治。”意思是上次坐月子时得的病，只能待到下次坐月子时才能进行医治。因为只有到下次坐月子时，人全身的骨节才能再次打开，达到自然松开状态。趁此机会，施以药石，将寒邪赶出，治好疾患。

西方人的骨节粗疏，他们会有更充足的机会驱除寒气，所以他们不是太怕寒邪。西方人的这种体质，也就造成了他们没有形成坐月子的传统，但这不等于西方人不坐月子就一点事都没有。

有一次我做电视节目，一个老外抱怨自己的中国太太太麻烦，还要坐月子，西方人从来不做月子，照样挺好。我问这个老外，是否西方的女人老了后得关节性疾病的很多人？他承认是很多。所以，不是坐月子不重要，也不是西方人不坐月子就没事，而是西医注重的是哪儿疼医哪儿，很少分析病根的成因，他们从来就没有把女人上岁数后得的关节性疾病跟数十年前生产后的不坐月子相联系。

人工流产后也要“坐月子”。小产基于大产，小产更伤身体。因为大产是瓜熟蒂落，是身心灵圆融的表现，功德圆满；而小产是生扭，近似于摧残，伤枝蔓，乃至根部，身心俱损。所以小产之后更需要好好休养一段时间，好好“坐月子”，从身到心地进行调节。摘自《黄帝内经·胎育智慧》

个可耻的小偷。但是当时，就算要把我丢到油锅里我也要这么干。

后来她经常和一个年轻帅气的男人一起坐车，我想那也许是她的男友。我从不嫉妒，因为我完全没有这个资格。又过了半年，我发现她肚子渐渐大起来，我替她算着日子，那段时间我看了所有我能找到的如何照顾孕妇的书。再之后，她就不见了，我只能回家待产去了。

之后的一年多里，我依然很早到车站，依然等到马路上要迟到才上车。我想见她，等着她，除此之外，我什么也没做。我以自己的方式陪伴她，看着她从单身到结婚到怀孕。以后我再也没有见过她。

暗恋者拥有不见天日的财宝，他永远无法晾晒和炫耀。他不计较，不贪婪，不要求，不声明，在黑暗中酝酿一坛浓香。这就是完美的暗恋。

他说这一切的时候，完全不见电视中的张扬。摘自《麻辣端庄》

给人生打打折

人生必须或满或盈，留有余地。正如俗话说的那样，福不可享尽，势不可使尽，心机不可用尽。为此，不妨仿效商品打折销售的方法，做个“折”人。

干劲打一折。不要满负荷工作，俗话说健康是金，但是工作和健康二者又不可偏废。人既不可为了健康不工作，也不能拼命工作而牺牲健康。有道是会休息才会工作，所以一般情况，应该在疲劳之前就休息。注意，一定要记住，是在一般情况下。

吃饭打二折。俗话说，饭吃八成饱。吃饭不要全吃细粮，要做到“细中有粗”，控制肉鱼荤腥。

承诺打三折。俗话说轻诺寡信。当然，对人一定要讲诚信，但不能说大话、空话，更不能说假话。为了不失信于人，即便很有把握的事，也要忌口满。更不能碍于

面子就随口答应。

教子打四折。要与子女交朋友，平等交流。在给予他们必要关爱的同时，注意身教，教授知识不要“灌”，要注意引导、启发他们独立思考，并留给他们自由活动的空间和时间，让他们从自我的角度认知世界。

酒色打五折。俗话说纵欲伤身。酗酒、纵欲往往招灾惹祸，起码是损害健康，适当控制益处多多。为啥要打五折？因为它们是跷跷板，不妨“左”一点，宁缺毋滥。

夸人打六折。现代新观念提倡赏识教育，多看别人的优点，少说别人的缺点。但是夸奖人不能不顾实际，虚心假意，更不能怀有不良动机谄媚别人。夸人时既要做到对别人是一种鼓励，又要不损害自己的人格，所以还是要“吝啬”一

小善良

李丹崖

去四川旅行,山村里,遇见一位正在做熏腊肠的老人,她在自家门前支起一个架子,专卖自己亲手所做的熏腊肠,味道极美,前来买肠的游客络绎不绝。老人每根腊肠的售价都在50元左右,应该算是不菲的价格了。尽管腊肠这么贵,遇见年龄在65岁以上的游客,老人总要免费送上一根让他们带回家品尝。老人说,只有一个穿越尘世风烟的人才最懂得熏腊肠的美味,理应免费送给他们品尝。

老人用一根熏腊肠告诉我们:懂得,才有资格最廉价地获得。

医院中央有一个人工湖,太多疗养的病人在这里晒太阳,当然,也有许多不和谐的现象。由于这里环境非常美,许多人都把食物带到湖边的草皮上来吃,吃过了,又没有带走,所以,风一吹,许多塑料袋就飘到了湖里。

他还是个6岁的孩子,手拿一根

竹竿,去够那些浮在水面上的一次性塑料袋。她足足捞了近一个小时,纸篓里盘满了湿漉漉的塑料袋。我问她,小朋友,你累吗?她摇着头告诉我,叔叔,我不累,奶奶曾经给我说过,凡是喜欢给自然界做美容的人,他自己也会越来越漂亮,漂亮了,当然也就不累了。

孩子用一根竹竿暗喻生活:带上美出发,所有的行囊都是最轻便的。

我瞬间愣住,她继续扬起竹竿,湖面上水波层层,仿佛藏着一个少女最美的心事。

我有一个邻居,人人都说他是怪人。刚搬进小区的时候,所有人都把窗台用不锈钢封起来,唯有他不封;老婆和他吵架,依然说服不了他,气得直跺脚。他说,你跺脚也没用,我若是封了窗子,小偷就能沿着我家窗子爬到楼上去行窃,我不能给小偷做梯子……

情书

李冬梅 译

一个叫佩利卡诺夫的小伙子爱上了一个叫阿库利娜的姑娘。小伙子打算给姑娘写一封信表达自己的爱慕之情。他想起了一个比喻：“没有你我就像没有手和脚”。

于是他决定如法炮制：亲爱的阿库利娜，生活中如果没有你我就像

像鱼儿没有鳍，鸟儿没有翼，兔子没有腿，马儿没有蹄，提琴没有弦，坦克没有炮，闹钟没有铃，船儿没有锚，茶壶没有盖，画像没有框，盆栽没有盆，花儿没有瓣，窗户没有玻璃，屋门没有拉手，路灯没有灯泡，沙发没有弹簧，瘸子没有拐杖……

准女婿种树赶考

子渔

那时，我们也是如女儿般的年纪。同样的青春年华，爱情的形式不一样，但爱情的感觉是一样的。就像歌里所唱的一样，几年来形影不离。可是，临到毕业，又有几多人能比翼双飞呢？妻子(当时还是女友)也在惶惑中；只有我，不断蛊惑她跟我走。

妻子说：“我爸不同意的。”我这是知道的，因为她已说过好多次了。可是，怎样疏通她爸的工作呢？她爸的脾气很倔，认老理，就像一个古董，全家人背后都称他为“清朝人”。

我见识过她爸，在林场做伐木工，是一把好手。但是，他对我似乎有成见，总觉得我缠着他的女儿，是个轻薄儿郎。怎样攻克这个难关呢？“夫妻”同心，其利断金。那时，妻子对我虽然中意，却也想不出对付她爸的辙儿。

我知道，除非妻子毕业时就跟我走；否则，难免夜长梦多。于是，我对她说：“要不，我们放假时，一起回去一趟吧。”

那年月，她家里正好没包了大片的林地。她爸爸没日没夜地开荒种树，同时，又把成材的树木运下来卖钱。她爸话很少，只知道干活。他评判一个人，据说也是这样的。她弟弟阿强偷懒时，总被他骂着赶下山来。

妻子不说话。看着她爸早出晚

点。

自评打七折。自我评价时虽说应实事求是，但毕竟是“自己称自己”，总不免偏爱的成分多。所以，总相信自己十分好，也不要太相信自己的感觉。别人说好才是好。

“小广告”打八折。街上散发的小广告，啥牛都敢吹，啥屁都敢许，啥屁都敢放，除了那张纸是真的，别的全都是假的。

听赞扬打九折。爱听好话是人性的弱点，自己当然不会例外。当别人赞扬你的时候，就像狐狸赞扬乌鸦有美丽的歌喉那样，十之八九是有求于你或者是要给你下套的时候。这时候你就得提高警惕，这只耳朵进那只耳朵出，一笑了之。

不良嗜好打十折。赌博、吸毒、嫖娼等不良嗜好，是社会的癌症，坚决不能沾，就是吸烟，也要坚决杜绝。

最后，还必须强调，人生不是什么都可以打折的。理想、信念一定要像磐石那样坚定。特别是忠孝，一点都不能打折。

摘自《西安晚报》

邻居用自己的固执向世界表明:利己,但要把所有损人的可能扼杀在摇篮里。

我有一个朋友,刚刚参加工作不久邻居就来找他借钱,他本身没有钱,还欠了别人一屁股债,但是,尽管这样,他仍然没有驳邻居的面子,再次借钱把钱给邻居送到家。后来,还有更离谱的事情,邻居家的孩子开车撞了人,邻居一家人逃得无影无踪,他出来赔偿;邻居的儿子不孝顺,他把邻居当亲爹娘看待。

许多人问他,你怎么对邻居这么好,朋友说,小时候,妈妈就去去世了,家里又穷,自己经常饿得哇哇叫也买不起奶粉,邻家的阿姨就把奶头从自家孩子嘴里拽出来,塞进他的嘴里……

朋友的故事告诉我们:一滴露滴到了干涸的土壤里,哪怕那露珠瞬间被蒸发了,但是,片刻的湿润也需要我们以长久的芳泽报之。

这些,都是浮游在我们生活里的小小善良,如点点米粒般大小的花朵,花不起眼,但香味却足以绕过花墙,越过篱笆,随风钻进每个人的心里,甜丝丝的。让人感到那么惬意温存……

摘自《中外文摘》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

嫁给我吧，阿库利娜！

爱你的佩利卡诺夫

信从电子邮箱发了过去，一会儿，佩利卡诺夫就收到了回信：

佩利卡诺夫先生，您好！您的来信让我深为感动。但我觉得我对您就像给鱼打伞，给骆驼配鞍，给猪安角，给狗放哨，给绵羊穿皮袄，给熊披大衣，给海豚穿冰鞋，给企鹅安脚蹼，给马买电脑，给牛弹钢琴，给猴子背降落伞，给鲨鱼套救生圈，给飞机装帆，给火车配锚，给瞎子戴眼镜……再见！阿库利娜。

摘自《江南晚报》

担到溪边去挑水。第一次，我不知天高地厚，担满了水，到坡上时，两腿发软，气喘吁吁。“坡上挑水，不挑平地，少挑点，年轻人，骨头嫩，禁不起挑的……”她爸说道。我应了声“嗯”，觉得与他的距离仿佛有点拉近了。第二次，我就少挑了些，但也没敢少挑。上坡时，只听见她爸在念叨：“阿强这个懒骨头，本来今天念他来帮我的，临头却不知跑到哪里去了，下次不要向我再要钱！”我知道，阿强常常与他作对。我一边在种好的树上浇水，一边想，也许老爷子已经认同我了，那么，我就更没有理由偷懒。

晚饭桌上，她爸对阿强铁青着脸。她妈一个劲地往我的碗里夹菜，还一边数落阿强，让他多向我学习。

一连7天，我天天跟着老爷子上山，不但手上起泡，肩上还全是紫血。老爷子没有说什么，都看在眼里。最后一天，妻子把我的饭也担上来了。末了，老爷子夹过一块腊肉，说：“吃肉，长力气。”腊肉虽不是我的最爱，可妻子却是我的最爱呀。只要得到了老爷子的认可，也许一切就可以顺理成章了；而她爸的口气里，仿佛有那么一点意思。

终于到了假期结束，我和妻子要回去时，老爷子说：“明年再来，你种的这一片林子就成样子了。”我偷偷问妻子：“你爸什么意思呀，他跟你怎么说呀？”妻子说：“那还用说嘛！没听见‘明年再来’吗？”也是，我兴奋得吻了一下妻子，妻子一把推开我，说：“别让爸看见了，又要吃亏一餐了。”

摘自《新民晚报》