

心灵驿站



宽容是美

焦照锋

暑假期间,我把空闲的楼房租了出去。租金是每月七百,按季度交纳,并和承租户签订了三年的租赁合同。承租户小徐是一家物流公司的经理,他租房子是给他的员工当宿舍住。他的员工四男一女,全是刚毕业的大学生。因为房子是旧房,在我们这个县级小城,月租七百相对来说是比较高的,所以我对签下这个合同还是比较满意的。

自从他们住进了我的房子以后,麻烦事便接踵而来。先是他们使用的太阳能热水器,经常不关水上阀门。他们上班后,水就哗哗地流到一楼。小徐他们一般白天不在家住,到了晚上他们才回来。这样,自来水就会满一天。一楼的住户为此经常给我打电话,我去给他们说了好几次,当时答应得很好的。过后,依然如故。再就是我楼下的邻居反映,这几个年轻人经常半夜三更的弄得屋里乱响,影响邻居休息。后来,又有邻居反映他们不打扫室外楼梯卫生,让邻居们意见很大。听了这些话,我非常郁闷。

更叫人生气的是,他们住了三个月后,竟然提出要搬家,不再租我的房子了。原因是他们找到了更加便宜的房子。合同上明文规定了,提前解除合同的话,他们要按总租金20%进行赔偿。可是,小徐说不租房子是大伙的意见,他没办法让大家赔偿这么多钱,他自己更没有能力赔偿这些钱。这叫我十分恼火,于是咨询了律师,律师给的建议是跟他们打官司。

小徐他们搬走的第二天,我的房子又以每月六百的价格租给了一对小夫妻。新租户入住一个多月了,什么事情也没发生过。邻居们也直夸新住户安稳,不多事。这让我对小徐他们的怨气渐渐地消减了下去。前几天,律师给我打电话问我要不要起诉小徐,我回答说算了,我已经把这件事情忘记了。

我之原谅小徐他们,一是觉得他们刚参加工作不容易,二是觉得打官司也不一定能追回多少赔偿,还可能带来许多麻烦。古语说得好“得饶人处且饶人”,虽然每月的租金少了一百,但宽容对方却换来了生活的平静和内心的安静,不至于让自己被繁杂的事情所打扰。“退一步,海阔天空;让三分,心平气和”,宽容也是一种美,可以让我和小徐好好地过好日子,也不失为一种两全之策。

人生感悟

梦想是朵花

段涵博

远处有些未化的雪,空气尚湿润,这一个有点凉薄的日子里,实在容不下人想起些快乐。我还记得那时看老男孩看得热血沸腾,梦想两个字像千斤巨石击中平静的心,由此便无法淡定。这种感觉从未有过。我就觉得,梦想是我的命门。它那么神圣又辽远,碰都不能碰。所以那时候混沌着,只是活得像个高三生一样活着。未来的许多事情将未可知。

眼前并非有一条大道,只是有一根瘦削的胡萝卜。你并非是在走一条路,只是在追一根胡萝卜。这样的日子,倘若视为信仰,倒也未曾不可。

可是又如此番。待到胡萝卜,尝尽了它的滋味,眼前却还是不曾有路。仿佛觉得有根胡萝卜倒脚胜于无,可是你已经吃了它。

未来是多么坎坷,它有着这么多可是。人说迷茫产生思索。在混沌中逐渐凸出一个你,从发梢到眉眼。人其实一辈子都在开化,从娘胎中出来,倒成了最简单的一步。

梦想这时才又显出点端倪,是被想出来的。有大把的空闲,大把的心思,这才慢慢走上兴趣的轨道。似乎又做了小时候的梦。没有人知道我在少年时还写过大大段段的诗和文章。

我在梦里又见到它们,似乎古旧的要落下泪来。原来梦想一直都在那里,只是没有被发现。它也没有线索留给人,再遇见它,需要点缘分,又要点坚定。

我在雪未化尽的冰凉空气里走,却想着雪花丰盛时在脚底发出的咯吱咯吱。实在的路和虚空里的路一样清晰的蜿蜒开去。用梦想作结,又用梦想作引。

它从不是胡萝卜,也非孤零零的灯塔。它就是一颗种子,年深日久,精心培育才得以冒出芽儿来。

原来那么长久的沉默,是它不屑与其他琐事抢夺,非得你心平气和了才肯现身。我渐渐地了然,路也走得通透。待浮花浪蕊都尽,伴君幽独。

我看见它这一朵清高的花,在光明里,在暗夜里,在高亢里,在落寂里,都灼灼的闪着光。你找到了它。我不禁在心里惊叹了。你找到了它。

花季雨季

妻子前天去美容店把头发做了下,我下班回家,看到“旧貌换新颜”的妻子,连连夸奖。妻子呢声道:“跟你这么多年了,还不该美丽一下呀!”我连连点头称是。

确实,妻子自嫁给我以后,苦心经营着家里的几亩责任田,也苦心经营着这个家,本是男人去干的重体力活却常被妻子扛在肩上,本是男人该出的事却总是被妻子抢在前面。

妻子是一名地道的农村妇女,家中地里都是一把手。“庄稼活,不用学,人家咋着咱咋着。”虽说这样说,但对我来说,无异于赶鸭子上架。她总说:“地是农民的根,连着农人的心。”风调雨顺的好年景,庄稼得到了好收成,她笑容满面;遇到旱涝不均的时候,她便一筹莫展。

妻子把我们的农家小院拾掇

今生,有你真好

石顺江

的井井有条,那一簇簇的鲜花,如月季、芍药、牡丹等等开得姹紫嫣红,满院芳香四溢。那一畦畦的菜地更是叫人眼馋,韭菜、芫荽、菠菜样样收拾得青葱翠绿。

我只能在周日或假期帮妻子干些地里的活,因为还要上班,家务活妻子全揽完了。妻子总是那句话,你上你的班,我有我的活儿,不能耽误你的工作。每天黎明时分,东方刚刚泛起鱼肚白,她就开始了一天的劳作。既要做饭,又要清理猪圈,待儿女吃完饭后,就挎起篮子到责任田里干活去了。

为了干好工作,提升自己的业务水平,我在1996年的时候参加了自学考试,在我犹豫彷徨的时候,妻子给我鼓励加油,千叮万嘱咐,叫我无论如何完成学业,以适应这个知识爆炸的时代。无

论多苦多累,她没一句怨言。在一年半的时间里我拿到了大专学历,接着又用两年的时间自学,拿到了本科学历。这个成绩的取得离不开妻子的支持和鼓励。

每当我工作上取得进步的时候,也是妻子最开心的时候。一儿一女也很争气,看着儿女的奖状贴满墙,妻子心里甜似蜜蜜一般。在妻子心里,丈夫事业顺利,儿女学有所成是她最大的心愿。

在当今物欲膨胀的时代,谁都想赚钱,有豪宅、美食和锦衣。然而,妻子却希望我不贪恋这些身外之物,让我清白做人,不为钱财所累。

那日,望着四十出头的妻子两鬓间已出现的银丝,我心头掠过一丝愧疚,总感觉这些年太对不起她了,同时又不禁感叹:今生,有你真好!

城市表情



得失一念间

陈甲取

前段时间,朋友淘宝了一件价值不菲的皮衣,整天不离身,到哪里人都夸这皮衣穿着真好看,好心情使得她整个人都显得容光焕发。然而,大半个月后的一天,我却看到她一副垂头丧气的模样。我问她何故。她幽怨地说:“我那件皮衣买了才几天,居然降价了,我要是沉住气晚半个月再买就好了。这下可好,多花了我好几百块。心疼死我了。”

我笑了,劝慰她说:“尽管你多花了几百块钱,但是你不也多了

穿了半个月的新衣吗?人生本就有太多难以预料的事情,你看中这皮衣时,能预测到它半个月后会降价吗?重要的是你穿着合适、漂亮,从中得到了满足,你还有什么可懊丧的呢?”

短短几句话,朋友的脸上阴霾尽扫,重又兴高采烈起来。

人生的得与失,常存乎人们的一念之间。意以为失,便为失意;意以为得,即是得意。对于整个人生历程来说,我们以前走弯路、受挫折、做错事,若是一味沉

溺于此,只会自寻烦恼,于事无补。倒不如换个角度,改变心态,不执着于昨天的一切,然后以乐观的心态面对人生。

曾看过这样一则故事:一次,印度的“圣雄”甘地乘坐火车出行,当他刚刚踏上车门时,火车正好启动,他的一只鞋子不慎掉到了车门外。就在这个时候,甘地麻利地脱下了另一只鞋子,朝第一只鞋子掉下的方向扔去。这举动让众人大吃一惊。甘地解释说:“如果一个穷人正好从铁路旁经过,他就可以捡到一双鞋,这也许对他是个收获。”对于甘地来说,掉落的鞋子已成定局,不能更改。事已至此,他选择了“成全别人”,使别人有所得,于己来说又何尝不是一种“得”。

朋友之事,便是得而不惜,虽得犹失,调整心态,得即为得;甘地之举,便是失而反思,虽失为得,转变想法,失也为得。

上天在关闭一扇门的同时,也给我们留了一扇窗。得到和失去本来就是人生常态,是不以人的意志为转移的,得固足喜,以何样的心态去面对失去就比较关键了。保持一种从容淡定的心境和博大宽广的胸襟,不为失去而烦恼、抱怨和迷茫,要学会习惯于失去,并从失去中有所得,对得失更坦然一些,才能活得更洒脱一些。

世相百态

你说了算

张明源

看着同事们上下班都开着私家车,我既眼热又羡慕,也想早日拥有一辆。可如果我直接说要买车,老公肯定是不会同意的。我老公过日子精打细算,是很“抠门”的那种人。

一天晚上,我想从侧面提示一下,试探试探他的态度。为了讨好他,我在床边一边温柔地给他揉肩捶背,一边若无其事地说:“这段时间天气真是太冷了,北风呼呼地刮得厉害,我骑车上下班

都冻得手干裂、脸红肿了。”“不会吧,我怎么没看出来呢!”老公说。

“如果不用防冻霜,我的手和脸早就变形了!”我撒娇说。“你说的我怪心疼的。那以后上下班不要骑电动车了,还是坐公交吧!”

“公交车经常来得不及时,再说咱们家离站牌太远。站在凛冽的寒风下等车,那滋味更不好受呀!”

“那怎么办?”老公问。我一听有了门子,就说:“要不,我买……”

我刚要说出口,老公突然打断了我的话:“买副保暖手套吧,买精美高档的!对了,再买一个时尚口罩,那东西今年很流行。你戴上保暖手套和时尚口罩,我保证不久后你的手还会像以前那样葱茏玉白、柔软细滑的,你的脸也还会像以前那样白白嫩嫩、光彩照人的!哎,我说老婆呀,买这样的小东西,又花不了几个钱,你还和我商量什么?以后这样的小事,你自己说了算!”说完,他侧过身子,呼呼地睡着了。

气得我真想一脚把他踹下床去。

人在途中

错过多少美事

钱永广

寒窗苦读时,看见象牙塔里的天之骄子,悬梁刺股的理想,太美了,再熬一熬,我也可以怀揣一本诗本,像哥们儿们那样,漫步在校园的林荫道上,看那浪漫。

挤进大学殿堂,看见离校的大哥大姐,他们再没有校园的约束羁绊,白衣飘飘的理想,太美了,等我走出校园,我也可以自食其力,成为一个自由人,那多快乐。

工作后,看见别人买房买车,蜗居在几平方米陋室的我,太美了,咱捱几年、拼几年,等有了自己的房子,我一定要布置一间精美的书房,房里摆上吊兰,我可以在书的海洋里尽情地畅游,那多幸福。

终于去看了房子,在房子不远处,有一座广场,绿草茵茵,流水淙淙,身背房贷的理想,太美了,虽然还贷的压力大了点,但以后我可以天天带孩子到这里来散心,那多惬意。

房子装修时,夜晚看飘窗之外,明月当空,繁星点点,我想,太美了,以后每天晚上我都可以带老婆在这里看月亮,数星星了,直到我们进入甜蜜的梦乡,那多美妙……

这些美事,于我已基本实现,可我总感觉已经错过。因为在大学里,我没有和钟情的缪斯演绎浪漫的诗歌,工作后也没能做到自由广泛的阅读,买房后,同样错过了那个广场闲庭信步,夜晚睡在飘窗之内,我更是忘了数一数那些窗外的星星!现在,每天我除了上班,回家,去学校接送孩子,白天的时间就那么不经意溜走了,晚上回家,总是习惯和电脑相依相伴,直到我累了,然后沉沉地睡去。

其实,在人生的每个阶段,如果我们真的不想错过这些美事,于我们并不是一件难事。可我们却常把这等美事,都错过了。这个假日,我终于定下决心关掉电脑,手捧一部诗本,和诗人一起寻找久违的浪漫情怀了。我终于推掉晚上的应酬,在家吃过晚饭后,和妻子手挽着手,一起到那个广场放飞心情了。夜晚回家,躺在床上,终于想起散落在窗外的无声的星月,我掀开窗帘,发现它们如闪烁的钻石,缀在黑幕般的岑寂的天空,它们多么让人浮想联翩!

是的,生活中的这些美事,对



我们每个人来说,珍惜它们并不难,难的只是我们很少去做,就这样错过了。为了一所理想的大学,我常常秉烛夜读,为了一所房子,我们可以节衣缩食,忍饥挨饿,可我们在实现这一个又一个愿望时,却把我们当初想要的美事给丢了。

有人说,想象中,很多美事,等到回首时却发现已经错过。你错过了多少美事?为何会错过这些美事?那是因为在,在我们人生的旅途中,我们总是疲于奔命,而忘记了美事本身,因为我们总是容易被前方诱惑,而全然忘记了脚下正在盛开的花朵。

本版插图 涛涛

同事们立即拿起自己的东西向外拥,Young悄悄把我的记事簿推回我面前,随着人流走出了会议室。不一会儿,会议室里只有我和他隔着椭圆形的大桌,一站一坐,彼此虎视眈眈。

他没理会我的嚣张,轻踱着步子走到我面前,拿走了我的记事簿,看到我上面我问Young的话,他的表情也很有些吃惊,随手拿起我的笔,在下面写出自己的中文和英文名字:陆励成, Elliott Lu。

“Frey Su,不要告诉我,这个名字你没听说过。”他的眉目间有隐藏的自信和霸气。

我的嚣张气焰瞬间全无,软坐到椅子上。天哪!怎么会这样?我怎么碰到这个魔头?我以为是好运气时,原来撒旦正在头顶对我招手微笑,说Hello。

沉默了很久,我尽量谦恭地说:“Elliott,公司里能人很多,我的能力有限。”

“Linda的状态,你应该能看到,一天的时间不是在卫生间吐,就是在去卫生间吐的路上,Susan和Peter被Alex Song调走,我现在手头没可用的人,可项目必须完成,而且必须成功地完成,我对Manager Su的能力很有信心,这个项目涉及企业财务状况的评估和建议,恰好是你的专长。”

我硬着头皮说:“如果我完不成呢?”

他微笑:“你完不成,我的日子会有一点点不太好过,而你恐怕要考虑转行了,最好连中文名字都改一下。”

“陆励成,我不管你是一个多厉害的人物,也不管你的手段多卑劣狡猾,你给我记住,就这一次。”我的表情肯定有些狰狞。

他毫不在意地笑了笑:“苏蔓,我会给你最好的人,不管你用什么方法,我只要一个最完美的计划书。”我回身瞪着他,冷冰冰地说:“在距离公司最近的酒店给我开两间大套房,把所有资料送过去,我要你的助理Helen,还要Young,别的人,你看管着,但是请保证Linda远离我的视线,我时间有限,没精力应付她的怨气。”

他对我态度没有生气,反倒颇满意地点了点头:“我会派Linda去天津两周差。我的私人手机我一直开机,你在任何时间都可以打,号码你知道。”

两周时间,我们七个人封闭于酒

店内,醒着时在做项目,睡着时似乎也在做项目。最后一天的凌晨十二点多,终于把演示图也全部做好,太过疲惫,连喜悦欢呼的力气都已经没有,大家长舒一口气,连衣服都顾不上脱,躺倒就睡。

我一面想着应该撑着最后一口气检查所有东西是否已经齐备,一面又不能抑制地惦记着另外一个人。

确认同屋的人都在熟睡后,登录MSN,看到弹出了对话框。

“在吗?”“最近还好吗?”“上来后,请给我留言。”

虽然最后一句留言已是一个多星期前,可我所有的疲惫烟消云散,我的开与落,他留意到了!虽然这个留意只会持续四天。

“不好意思,有点突发的事情,出差去了,不方便上网聊天。”“听说东西都做完了?”

一个声音悄无声息地在我身后突然响起,吓得我立即合拢笔记本:“你,你怎么进来的?”

陆励成晃了晃手中的门卡,房是Helen开的,他当然可以从Helen那里拿到钥匙。

我没好气地说:“做完了,不过我还没最后复核。”陆励成坐在桌子的另一侧:“我来负责复核,你去睡觉,明天早上还要做报告。”

他打开随身携带的电脑,我把U盘递给他,自己抱着电脑躲到角落里,没有桌子索性坐到地上,靠着墙壁。

打开电脑,重新登录MSN,竟然看到回复。“没关系,只是有些担心你有什么事情。”

“又没消息了?又去出差了?”一瞬间,我只觉得窝心的温暖,鼻子发酸,眼眶里突然就有了泪花。

“没看到你在发,发完消息,没指望有回复,所以没留意,抱歉。”“我这几天刚发现这东西可以假装不在线。”

他竟然连这都不知道?我对着电脑摇头:“你以前都在网上干什么?”

“看新闻,看股票,查资料,开会,沟通。我不是石器时代的人,虽然不太会用MSN的小花招,但不是古董。”我抱着电脑乐:“你都学会隐身了,当然不是古董了。”



最美的时光

连载

躺在床上翻来覆去,睡不着。于是我自然放松心静法,让自己做到“物我两忘,意气俱泯,无无亦无,一灵独觉”,把身体和康复放心地交给了我的自我调节机能。我知道而且和大家说过,真正的医生就是我们体内的自调机能,真正的灵丹妙药就在我们体内,就看你能不能很好地发挥它们的作用。不知道过了多长时间,我感到周身的毛细血管随着呼吸的节奏,一开一阖,就像周身包围着一个热气团在开阖一样,全身酸疼不舒服的感觉也缓解很多,再后来不知不觉,也不知道是什么时候,就睡着了。醒来已经是第二天上午10点多钟,体温降到37℃以下,头疼减轻。但鼻塞鼻涕、身上酸疼、乏力这些症状,只要起床离开被窝,就依旧存在。过了中午体温正常了,随后的两天,仍然用大部分时间卧床休息,并注意饮食清淡,只吃稀粥、面条、蔬菜,而且也只吃六七分饱,不吃鸡、鸭、鱼、肉、虾、蟹等一切荤腥,适当增加喝水。到了星期五的上午,所有的症状消失了,从上周六开始有感冒的症状算起来,正好是7天,这就是普通感冒的自然病程,自然病程结束了也就自己好了。

我把它叫做外感病的七日节律。

关于外感病的七日节律,早在1800年前张仲景所写的《伤寒杂论》中就提出来了,但是这本书在流传的过程中,被分成了《伤寒论》和《金匮要略》两本书,直到今天都被中医界称作经典著作,要想成为临床看病水平好的中医大夫,除了好好学习《黄帝内经》之外,这两本书也是必须读好的。在《伤寒论》中,张仲景说了这样一句话:“太阳病,头痛至七日以上自愈者,以行其经尽故也。”这里的太阳病,用我们今天的话可以简单地说是:类似一个病毒性感冒,头疼、发热、怕冷、没有汗、身体疼痛,甚至有点轻度的咳嗽或者喘,如果你没有用药物去治疗,也没有发生合并症和并发症,到第7天的时候它自己好了,这就是这个病的自然病程结束了。如果七八天没有痊愈,就要等第二个7天,甚至第三个7天,也就是第十四五天或者二十多天了。这个病到要好的那一天,是什么时候好呢?张仲景说:“太阳病,欲解时,从巳至未上。”就是从上午9点到下午3点,也就是中午前后这段时间,自然界阳气最盛,也正是出汗退热最有利的时机。这又涉及及昼夜节律的问题。

是不是所有的人得感冒,都可以不找医生治疗,7天都可以好呢?除了感冒之外其他疾病的病理变化或者生理现象有没有七日节律呢?除了七日节律和昼夜节律之外,人体的生理功和病理变化还有没有其他的节律呢?这些时间节律形成的机理是什么呢?我们从中医又能领悟到什么样的养生方法和教训呢?

感冒7天好不了的人,实在是大有人在。一个看上去身体健壮的小伙子,到门诊找我看病,但按他的话说感冒快两个月了都没有好。他说50多年,得了感冒,发冷发热、头疼身痛。他想感冒发热,医生不就是用药物发汗来退热吗?他每天跑步都会出汗,他跑步跑,跑出一身汗来不就退烧了吗?于是他到马路上跑了几千米,确实出汗了,但不仅发热没有退,反而精疲力竭,重度乏力,全身酸软,咳嗽气喘,后来吃了不少中西药物,发热是退了,但是遗留了咳嗽气喘、打喷嚏、流鼻涕、头疼的症状,到现在都没有好。这是怎么回事呢?这是在感冒期间,不仅没有注意休息,反而运用剧烈运动的方式,耗损了人体的正气,耗损了人体的自调机能和康复机能,因此引发了气管炎、过敏性鼻炎等并发症。可见感冒以后体力的休息十分重要,这是保护正气,促进疾病自愈的重要手段。

疾病的痊愈过程中,不要增加正气的负担。那么脑力的过度消耗会不会影响疾病的自愈呢?很多年前,学校将要放寒假的时候,学生们都在忙着准备期末考试。学校医务室的一个老大夫在校园里遇到我,看见我就说:“你上课是怎么讲的嘛!你告诉学生说,感冒如果不治疗,7天就可以好,结果一个女学生,感冒发热不治疗,拖了7天,发热没有退,拖成了化脓性扁桃腺炎,现在还在医务室输液呢。”这个大夫比我年长,又和我住在同一栋楼里,平时很熟所以见面说话很直率。我说感冒7天可以好,是《伤寒论》里说的。但我在课堂上讲得很清楚,这是有条件的,需要病人好好休息静养,还要饮食清淡,只要不发生合并症和并发症,7天可以自愈,这是外感病的自然病程。可是我还没说,虽然感冒的自然病程是7天,医生的责任并不是等待观望,而是要准确辨证,积极治疗,及时用药,就可以截断病程,使病在短时期内完全康复,治疗是有重要意义的。病人自己也要主动找医生治疗,使疾病早日痊愈。



都万山说健康

一本书抓住养生要领