

戏剧人生

戏剧小舞台，人生大世界。

戏剧文学是人生学。现代剧，历史剧，多幕剧、独幕剧、无幕剧……其中心都是人。就连木偶戏、皮影戏，演的也是人。童话剧里的小猫小狗也是人。

戏剧舞台是浓缩的社会，艺术化的人生，是万花筒，是大镜子。人世间的酸甜苦辣、喜怒哀乐，形形色色的七情六欲、人情世故，无一不是真善美、假恶丑的折光。舞台上千千万万的“这一个”，构成戏剧画廊中千姿百态的艺术群像，是亿万人的缩影或扩影。

演员在台上做道场，观众在台下看风景，各有天地，各领风骚。演员展示人生，演绎人生，五光十色，淋漓尽致；观众咀嚼人生，品味人生，五花八门，千差万别。假戏真做，真戏假做，真中有假，假中有真，真作假时真亦假，假作真时假亦真。聪明的观众从生死荣辱、祸福沉浮、是非曲直、悲欢离合之中，领悟人生的真谛。

脸谱和面具，很能吸引人，也能欺骗人。服装和化妆，常常掩盖了真实，好人、坏人，台下比台上更难分。然而，正与邪、黑与白、忠与奸、廉与贪，千秋功罪，自有后人评说。

戏剧有喜剧和悲剧。人生多喜剧，也多悲剧，但更多的是有悲有喜的悲喜剧。悲剧将人生有价值的东西毁灭给人看，喜剧将无价值的东西撕破给人看。机遇和缘分是人生的宠儿，苦难和不幸是人生的老师。

戏剧短暂，舞台匆匆；人生短暂，岁月匆匆。舞台无不终的戏剧，天下无不散的筵席。几小时的戏剧，几十年的人生。一个人的一生，仅是历史大舞台上的沧海一粟。戏剧舞台上的荣华富贵、功名利禄，金钱、美女、儿孙……转眼间已成明日黄花。赫赫帝王将相，芸芸黎明众生，到头来皆是一缕青烟，一堆荒冢。一切身外之物，生不带来，死不带去。人生在世，对待事业理应积极进取，奋发向上，力争有所作为、有所创新；待人处事理应豁达大度，宁静致远、置个人名利得失于度外。人生的意义在于奉献，不在索取。活着，就要问一问：我向这个世界奉献了什么呢？何必老是计较向这个世界索取什么呢？正如古今中外

并无十全十美的戏剧一样，一个人的一生也难免有说不完的缺憾。但只要终生勤奋、正直、坦诚、无私，热爱真理，为人民多做好事，给世界留下有益的东西，光明正大地活在人间，心安理得地离开人间，也就不枉此生。

还是《钢铁是怎样炼成的》里的保尔·柯察金说得好：“一个人的一生应当是这样度过的；当回忆往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻……”这才是真正无悔的人生。

养生

人过四十，已到中年人，自然会注意保重身体，有时会清醒地意识到：人最重要的是健康，因为没有健康的身体是什么也干不成的。这也是一句老生常谈的话。对于年轻人来说，许多年长一点的人总喜欢说老生常谈的话，说那些他们不屑一听的话。年轻人的身体正在旺盛期，不会有太多的头昏骨酸牙疼身重的感觉，就是有点不舒服有点疲乏感，熬一熬再歇一歇，很快就过去了，他们有的就是精力旺盛的本钱。人世的许多道理，只有身临其境身受其感才能真切地体悟到。

就是感受到了，也未必在日常生活有所行动。知道有些运动对身体是很好处的，知道一些养生之道确实是可以延年益寿的，顺着去做，也并不费太大的事，偏偏也就是做不了。偶尔一时兴起，做了一回，也很难坚持下去。有时一个念头出来，随即清楚是坚持不下去的，也就笑笑，连兴趣也没有了。人从童年从青年过来，从精力旺盛时过来，那么多年的生活形成了习惯，习惯成了自然。

许多养生之道都提到人必须顺应。顺应自然，成了道的最高法则，由此派生出来淡泊人生的一种境界。不强求，不苦熬，视名利如浮云。这种境界，也只是有一定年龄一定层次一定处境的人才会感受到，年轻的人也会觉得这是老生常谈，是有名有利的人才这么清谈的，当然也会有人认为，这种感受本身带着腐朽意识，人生就是要有追求，人没有了追求，活着还有什么意义。世界上的道理很多，相成的多相反的也多，有时相反相成，相成相反，这就构成了大千世界无数的人无数不同的人生。就是感受到了上面境界的人，也未必就能脱出所求来，未必会顺着淡泊而去，有时反会觉得时日不多，对自认为有意义的所求更加积极。

再说,人之所求除去外在刺激,往往与内在的兴趣有关,兴趣积累,形成习惯,形成自然,要淡泊起来,谈何容易?在这里,淡泊便不是一种顺,而是一种逆,需要表现出一种逆的力量来,而年长的人是否还具有这种力量?再说一句,这种有意为之的逆转是不是就离远了淡泊的境界了?

也许可以这样说,人生的求是永恒的,我们把所求尽量定在善的境界,尽量定在美的境界,善美的境界是向上的,向上便是大境界。这样的大境界与淡泊的境界便就有着相通之处。至于对人生的长短,也可以淡泊些。

当代人生启示录

△看不清楚,有时并不是因为我们离所要看的東西太远,而是因为我们离所要看的東西太近。

△人生,只有前行,因为所有的退路都被时间在身后——切断。

△翅膀是值得敬佩的,因为那样单薄、柔弱、无助地翅膀竟义无反顾地选择了浩大无垠、阴云四伏的天空。

△大树只来得及稍稍挺了挺身子,时间就又过去了一年。

△人一生都在努力画一个圆,遗憾的是很多人最终都没能使这个圆圆满。

△听不到他人说话时,你可以听到自己的心音。

△隐藏,是暴露的根源。

△出名的不一定就好,譬如老鼠,譬如苍蝇。

△只有什么都不懂的人才敢自诩自己什么都懂。

△付出的人知道,付出时所得到的感激就是自己最大的受益。

△做了错事而有愧疚感的人是有救的。只有作了恶却仍然心安理得的人才真正坠入了万劫不复的深渊。

△如果有人爬到高处的目的只是为了显示自己,那高处便很有可能会成为他的跌落点。

△有些鞋子认为,走路的并不是脚,而是它。

△冬因为从秋那儿继承了丰厚的遗产,结果坐吃山空,一无所成。而春因为从冬那儿一无所得,结果,反而促使它发奋向上,显现出巨大的创造的激情。

△纯朴

纯朴是泥土的本色,散发着泥土的芳香;纯朴是水的状态,无色无味。

纯朴的男人是一座沉默的大山,大智若愚,大巧若拙;纯朴的女人,少女时是山涧一脉涓涓细流,成熟时是一条宽厚的母亲河。

纯朴之人,胸怀大器,举大事成大业者,退而求之也是诚恳的劳动者,安纪守份的公民。

富甲千里者依然纯朴,他深知创业的艰辛,有真、善、美的人格。身居显位者依然纯朴,他胸怀大众,是以民之疾苦为己任的公仆。

△升华

世人常咏蝶,因它的美丽,因它的自由,然而,蝶的前身是相貌丑陋的虫。从貌不惊人的虫到赏心悦目的蝶,要经过痛苦的蜕变,而升华便孕育其中了。

我们都可能曾是丑陋的虫,在生活中历经磨难,可只要怀有一颗崇尚真善美的心,凭着一股执着向上的劲,勇敢地迎接生活的洗礼,到那风雨的尽头,就是一只只升腾的蝶。而那些不敢正视自己丑陋的人,那些被逆境、挫折吞没的伙伴,依然是虫。

△冷静

愤怒时不冷静,必将干出愚蠢的事情;高兴时不冷静,又会使悲哀从中产生。人生需要激情,但更多需要冷静。冷静是失败的再起,是胜利的延伸,是喜怒哀乐的合理调节。

△有的人往往能够一次次超越别人,却一次也不能超越自己,最终沉溺于自己固有的“沼泽地”至“残”至“险”。从这个意义上说,人最大的敌人就是自己,最大的不幸就是自己对自己的抗衡。

△同是鄙视,沉默比嘲讽更显力度;同是愤怒,沉默比呵斥更加严厉;同是期待一种美好,默默地蓄积力量比自我标榜的张扬更能实现愿望。

△不敢表露自己爱什么或恨什么的人,他(她)已误入糊涂人生。一个人即使可以潇洒地放弃荣利,却无法逐开爱与恨的缠绕。世间正因为有了爱,人生才执着地向前;世间也正因为有了恨,才显出人生对爱的虔诚。

△沉默表白的时候，你要沉默；应该沉默的时候，你要沉默。

沉默，是大汗淋漓的暑天里枝繁叶茂覆盖下的一片荫凉；沉默，是人们心田上一口悄无声息容纳涓涓细流的深潭。

沉默，是成功后的一种思索，是站在山麓极目巍巍巅峰的打量；沉默，是失败后的一种回顾，是跌倒后擦着伤口回首未来的凝眸。打量和凝眸都要一种宁静的心神，懂得沉默，便体味了一个从容的人生。

沉默，是踏着纷纷的落叶独步林间的运筹；沉默，是撒满清辉的月夜，垂钓河边的等待。

难得清醒

人生分“三阶”，懵懂、清醒和衰竭。懵懂时，或天真无邪，或少年盲目，虽血气方刚，但成事不足；衰竭时，虽历经沧桑，但心有余而力不足。难得的是清醒！此时思维敏捷，处事周密，加上精力充沛、斗志昂扬，正可“拿云”“揽月”，实不可荒废，至于郑燮的“糊涂”，那是难得的清醒，是大彻大悟，决非常人能及。平常人需知，清醒难得。

被冷落

被人冷落的痛苦是难受的，但只要你能忍受得了，就有希望越过冷落的荒原，使自己的命运获得亮丽与升华。一个经不起冷落考验的人，就像一块原本可以铸成一把利剑的钢铁，因为被冷落一旁而锈蚀不堪，注定永远沉沦于被冷落的痛苦之中。

人生如弓

以前有位哲人说过：人生如弓，仔细想想，确实如此。我垂垂暮矣，与世沉浮 70 多年，颇有“阅历知书味，艰难识老情”的感触，沉得坎坎坷坷的一生，用弓来形容，再恰当不过。

人之初，在母腹的胚胎中，就是一个弯曲的、椭圆形的肉体。

离开娘胎后，不会跑路，用四肢匍匐而行，好像一把弯弓。老了，体态龙钟，

伛偻着腰身，踉跄而行，又像一把弓。在青年期间，壮其少游，虎虎有生气，遇事如箭在弦上，跃跃欲试。壮年时代，如日中天，贵在自强不息，便走上曲曲折折地生命旅程。而人，总是栉风沐雨往前走，坑坑洼洼不回头。这不是人生如弓的形象化的写照吗？

人到年逾古稀，还没有到“鸟尽弓藏”的时候，读的书中诸多的道理也更多。笔耕不辍，歌颂人世间的真善美，鞭笞假恶丑。等到将来回归自然的时候，做到无悔无愧，留得清白的人间。冰心老人言：“知足不知足，人有为又弗为”，当你拉弓射满月的时候，能牢记“不知足”和“有为”就好了。

穷人

穷者固穷，可生活中总能找到比自己更穷的人。虽然这仅仅是一种阿 Q 式的感觉，但却足以让穷人忘却自己的贫穷。

现在虽穷，但毕竟比过去要好。如果转过身来朝后看，则会获得一份意外的惊喜：自己所谓的贫穷原来已经是先辈们梦寐以求的富裕。

学历与学问

现代人的心目中，学历往往被视为学问的一种标志，因此把学历的高低同学问的大小直接等同起来。其实，学历与学问之间并非绝对成正比。古今中外历代伟人、名人成才之路足以证实：生活的逻辑严正而公允的，它对那些勤奋进取的人，总是慷慨无私地给予奖赏。

△既然你知道，在大街上遇到大多数人在一生中可能只邂逅这一次，你为什么不对他们微笑呢？不要总是期待下一次，否则下一次将永远是可望不可即的。

不要因为干了一件事而后悔一时，如果你没干的话，也许会后悔一世。造物主为我们创造了一颗心脏、一个大脑，显然是叫我们做事一心一意。

△其实这个世界并非为哪一个人而存在，我们没有必要更没有道理要求这个世界处处为我显现出周到和温馨。为人只需自问：太阳把不尽的温暖赐给我，我对这个世界又奉献了什么？

△人生是一个过程,这正如溪流。弹动着自已的清澈的心音,不停地流动,奔向江河,奔向大海,最终找到一种汹涌和壮阔。

△感觉的种类有许多,而最令人回味与留恋的,却是人世之初的感觉。我们之所以常会感叹世界变得越来越复杂、浑浊,就是因为缺少了如初关照世界的那种纯朴、虔诚的感情。

△一个人处在进也难,停也难,退也难的境地,才会清晰认识到自己只不过是世间一缕缭绕的轻烟。

△对于人生来说,走对九十步并不重要,重要的是走错了的那一步。为了改正那错误的一步,我们却不得不在荆棘丛生的途中跋涉,作出比走对九十九步还要艰辛百倍的努力。

“七十三”、“八十四”民间说法有根据

我国民间有一种说法:七十三,八十四,阎王不请自己去。也就是说,人在73、84岁的时候容易死去。这不但为事实所证明,也是有一定的科学根据的。

研究人员发现,人的生长、发育、衰老、死亡,都取决于生物的节律。这种节律的周期为7年或8年。在每一个周期中,轮番出现生命活力的高潮与低潮,即“活为增长年”与“活力衰退年”。若以7年为周期,即为7、14、21、……84;若以8年为周期,即为8、16、24、……72。每一周期的最后一年为“生命活力衰退年”,人在这一年里容易死亡。当然,由于人的健康状况各不相同,“生命活力衰退年”会提前或推迟到来。在青年时期,由于身体健康、精力旺盛,生命活力的周期没有明显的界限。中年以后,特别是50岁以后,这种界限就日渐明显了。

因此,在“生命活力衰退年(7或8的倍数)”要特别注意饮食、养生,保持身体健康和情绪稳定,度过危险时期,顺利进入第二个周期,就可以多活7或8年了。

胃有七怕

一怕精神紧张:长时间抑郁、忧虑或精神创伤后,易患溃疡病。二怕过度劳累:无论体力劳动还是脑力劳动,过劳会引起胃肠供血不足、胃酸过多而粘液减

少,粘液受到损伤。三怕酗酒过度:酒精本身可直接影响胃粘膜,还能引起肝硬化和慢性胰腺炎,加重胃损伤。四怕嗜烟成癖:吸烟会刺激胃酸和胃蛋白酶的分泌,增加对胃粘膜的损害。五怕饥饿和过饱不均,饥饿时胃酸、胃蛋白酶相对过多,若暴饮暴食又使胃过度扩张,食物停留时间过长等,易造成胃损伤。六怕细菌感染。七怕睡前进食:这是最坏的习惯,不仅造成睡眠不足,导致肥胖;还因夜间刺激胃酸分泌过度而诱发溃疡的形成。

交友的称呼

忘年交:打破年龄、辈份的差异而结为好朋友。

莫逆交:指彼此心意相通,无所违道。

刎颈交:指友谊深挚,可以同生死、共患难。

至交:友谊最深、不猜不疑的朋友。

世交:亦称世谊、世好。泛指两家世代交情。

故交:亦称故旧、旧交、故人。泛指有交情的老朋友。

常食生姜可除“体锈”

老年人的体表尤其是脸部总布满了点点:“褐斑”,俗称老年斑。这是体内自由基作用的结果。

人体内的自由基是一种致衰老因子。它作用于皮肤引起“锈斑”,作用于各脏器形成同样的“体锈”。这有类似于老旧机器上的铁锈,损害着人体的健康。若人体自由基过于活跃,可导致人早衰。人若想延年益寿延缓衰老必须及时清除体内的自由基及“体锈”。而生姜正是这样的除“锈”高手。现代科学业已证实,姜含有多种活性成份,其中的姜辣素,有很强的对付自由基的本领,它比人们熟知的抗衰老能手——维生素 E 的抗衰老作用还要强得多。故常食生姜可以清除人体内的致衰老因子自由基。

有古籍记载,在远古时期,孔子之所以能活到 73 岁,是因为孔子一年四季食不离姜的缘故。宋代理学大师朱熹对此作过专门论述。李时珍的《本草纲目》也对生姜作如下评述:姜可除风邪,御寒热……可益寿,能延年。劝君不妨常食

生姜。

控制热量摄入可延缓衰老

据《世界报》报道,英国利物浦大学老年研究所利用动物进行的试验表明,进食过量的动物最多只能活到平均寿命。如果控制动物热量的摄入使之最多减少 70%,动物的寿命可延长将近一半。当然,动物进食的营养仍需全面。

试验表明,热量摄入少的动物显得年轻、精力充沛、反应快,在老年时患癌症的比例也小。科学家不久将进行人体试验。他们表示,试验目的不在于延长人的寿命,主要是改善老年人生活的质量。

给孩子什么环境?

指责中长大的孩子,将来容易怨天尤人。

敌意中长大的孩子,将来容易好斗逞强。

恐惧中长大的孩子,将来容易畏首畏尾。

怜悯中长大的孩子,将来容易自怨自艾。

嘲讽中长大的孩子,将来容易消极退缩。

嫉妒中长大的孩子,将来容易勾心斗角。

羞辱中长大的孩子,将来容易心怀内疚。

容忍中长大的孩子,将来必能极富耐性。

鼓励中长大的孩子,将来必能充满自信。

嘉许中长大的孩子,将来必能爱人爱己。

接纳中长大的孩子,将来必能心胸广大。

认同中长大的孩子,将来必能掌握目标。

分享中长大的孩子,将来必能维护正义真理。

安定中长大的孩子,将来必能信任自己,信任他人。

友善中长大的孩子,将来必能对世界多一份关怀。

祥和长大的孩子,将来必能有平和的心境。

你的孩子是在何种环境下长大的呢?

安逸

安逸是腐蚀剂。它不动声色地吞噬你的理想,消磨你的斗志。一尊曾经激越的灵魂也许疲软于一份安逸的生活,甚至蜕变成一具行尸走肉。唯有严于律己的人,才能自我警示,自我鞭策,抵御安逸的侵蚀,守护心中最初的蓓蕾。

逼

有时候,人需要逼。人倘若斩断了可供逃遁的后路,逼跑人性中固有的惰性,逼醒人体内潜蕴的才智,愈是身陷绝境则愈有可能劈开一个新天地。

△人们常常不是因为失去而感失落,而是因为失去而生懊恼。

△有时,我们不妨用别人的眼光来看自己,用别人的心理来感觉自己。“换位思考”可使我们更清楚地把握自己。

△在悲观者眼里,快乐是吝啬的;在乐观者眼里,快乐是慷慨的。

△许多时候,人们需要的只是倾诉。如果你能做一个好听众,你就会拥有朋友。

△走过青春,才知道连青春的错误都是美丽的。

△善于领悟人生的人,能够从琐碎的事物中发现闪光的契机。

△失败为奋进者带来的是思考,为悲观者带来的是后悔。

△苍劲、挺拔的青松下,必有根的辛劳和苦斗。

△泥土是花卉之母,书籍是人生之父。

△绝境一旦被惊人的意志所征服,便会铸造出一个不屈的人生。

△自我欣赏的人,观众最少;谦虚谨慎的人,知己最多。

△不懂得对“命运”的反抗,就不会懂得什么是真正的人生。

△柔弱的花——有的后悔开得太早,遇到风雨;有的后悔放得太迟,碰上霜冻。

它们都不明白后悔不是有益的思考,无济于来年的抉择。

△无花果在争妍斗艳的季节里耐得寂寞、平淡,才能够专注地吸取、积累和提炼,结的果实也更加浓郁、香甜。

△与其妒羨近邻的满园春色,不如着意培植自家的庭院风景。

△与书相伴,比较充实。金银满箱还要加上藏书盈橱,才称得上名至实归的富有。

△读书是摆脱世俗烦恼的有效方法。书以涵摄世界来通向世界。

△镜中花,窗外景,靠的是书作连结。

△书有选本,等于人民有代表;书太多,所以要选来读;人太多,所以要推代表,才好办事。

△书所揭示的人生,书所培育的性情,书所激励的气志,是其它任何东西难以比拟的。

△对爱书人来说,书之于家,无异于灵魂之于生命。

△书是知识的载全,知识是发展和创造的动力。在这一意义上来说,书是创造之源。

△人与人之间成为知己的条件之一,是彼此之间能够畅所欲言。

△当人的自我感觉发生偏差时,常于不觉中沦为别人眼中的滑稽笑料。

△在人际交往中,时时刻刻以爱心去包容别人,心中就荡漾着爱的欢乐。

△生活中不会每个人都喜欢我们,我们也不会喜欢所有的人。人生总有许多这样术的无奈。那么喜欢,让我们珍重这份缘;不喜欢,也让我们尊重各人的选择。

△心里感觉苍老的时候,就感觉着脸的苍老;心里感觉亮丽的时候,就感觉着脸的亮丽。人,内在的风采,总是写在脸上。

△幻想,是道彩虹,绚丽着每一个热情如火的生命。

△你的人生、我的人生、他的人生,形形色色的人生,组成了人生的斑斓,世界的斑斓。

△每个人都有值得自己学习的长处,每个人都可以是自己的一字之师。

△所谓怀旧,就是—个人在冬天里守着电热油汀,却在怀念当年的煤炉上嘶嘶作响的一只水壶。

△平生只见过一次大海的人往往会对别人滔滔不绝地说起大海,而在海边

生活了一辈子的人却往往什么也说不出。

△真正的硬汉是指一个人既具有生命的强度又具有灵魂的硬度。

△并非所有上过甲板的人都可以被称为水手。

△我们所踩着的陆地是我们人类共同的甲板,因此,我们不得不同舟共济。

△只有极少数人的壮志是在大打击中丧失掉的,而更多人的壮志则是在琐碎中消磨掉的。

△劳顿的旅人有最好的食欲和最香甜的睡眠。

△冬不是在宣告一切都已结束,而是在预示一切都将重新开始。

△宁愿看一朵野花在深秋的旷野真诚地忧伤,也不愿看一朵假花在华丽的厅堂里虚幻地微笑。

△只有进入忘我境界的人才会有勇敢的举动。

△在风暴中依然顽强挺立的小草,其精神往往比巨大的岩石更为坚强。

△灯因为内心明亮,使得整个生命都有了光彩。

△生命的过程,实则是时间消费的过程;任何人都无法买进,也无法出售,只有选择和利用。因此,珍惜生命,就是珍惜时间,就是最佳地运用时间。

△一些人有了既得的东西,往往会想起筑“墙”,以为有了“墙”就可以安坐其内自得其乐。但当“墙”筑得越高,随之顾虑、困惑与烦恼就越多。其实别人也是阳光,你的辉煌时常需要别人的照耀。倘若做到海阔天空的旷达,将那“墙”拆了去,你会发现,没有“墙”也未必会失去什么,反而能感受到人间真情的温暖。

△自己把自己说服了,才使人不致肤浅;自己被自己感动了,才使人不致狭隘;自己把自己征服了,才使人读懂成功的内涵。

△每一个黎明都是崭新的:雨天有雨天的景象,雪天有雪天的景物,晴天更有晴天景致……满怀热忱地笑迎每一个到来的日子吧,追求每一个孕育着新的希望的黎明。

△每一片树叶都是一只绿耳朵。倾听风声、雨声、溪流声、鸟鸣声、草拔节声、花开声、岁月与季节的脚步声……

树木在倾听中长大、长高、长壮。真该当一株会倾听的树，让整个身心都沉浸在无边无际的阳光抚慰中，让烦躁的心灵归于静寂，轻轻地舒展手臂，纵情地拥抱这个世界，同时奉献也自己的全部美好和创造。

△学会一种轻快的生活方式，让心简单点，那么金丝般地阳光和快乐的笑声便像溪水一样滋润干裂的心田。别垒墙堵门拒绝春风吧。有时，我们烦恼，恰恰是我们自寻烦恼；不是生活冷淡了我们，而是我们固执地去走一条已经走不通的路。

做

不要在穷困时才做，你需要的不是同情；不要在富贵时才做，你需要的不是赞美；不要在闻达时才做，你需要的不是显耀；不要在失意时才做，你需要的不是超脱。信仰与真爱只要自然随时随地都可以做，只是不要抱持贫富荣辱观念，你与世界平等相处，世界才与你合作。

致友人

有些东西是你刻意寻求也不能拥有的，譬如你的轻松、你的深沉、你的冷漠，你所做的一切只是让人感受到你在努力去做，只是象你所追求的形象本身，但却不是。有些东西是你所拥有却不能够认识的，比如你的善良、你的诚实，你只有在不知不觉中把它表现出来，却未曾察觉丝毫；有些东西是你所了然于心却不能诉诸于外的，任何的表白都能将它打破，比如你的快乐、你的沉默、你的思考。

忙和闲

忙着和闲着都是有惯性的。忙惯了的人，“忙”就是他的精神支柱；只有忙着，他才会红光满面，精神焕发。而闲惯了的人，他却很容易因为“闲”而萎靡不振。

事情的结果往往就是这样，闲着的妙处只有一直忙着的人才有条件去领略，而忙着的滋味却是闲着的人永远无法体会到它的妙处的。

伏案工作者易患五大疾病

长期伏案工作的人倘若不注意自我保健,有五种疾病会找上门来,这是不容忽视的。骨骼肌肉疾病:长期伏案低头可致使颈部血液回流不畅,部分肌群使用过多,以及久坐下肢运动少,均可造成颈椎病、骨质增生等疾病的发生。

心血管疾病:长期室内伏案工作,活动量不足,全身肌肉收缩所产生的静脉回流力量减弱,会诱发动脉硬化、高血压、冠心病和脑血栓等。

消化道疾病:常坐的人胃肠的蠕动能力降低,因而容易发生消化不良、便秘、慢性胃炎和痔疮等疾病。

呼吸道疾病:长期室内工作,见阳光少,呼吸新鲜空气少,不但可导致肺活量减少,而且呼吸器官的功能也相对减弱。容易患感冒、气管炎等呼吸系统疾病。

神经精神疾病:伏案工作是脑力劳动,大脑需要充足的血液以及氧气供应,坐得太久,工作时间过长,可引起大脑的血供不足,从而出现头晕脑胀,视力减退的表现,甚至可引起神经衰弱。

以上都是由于缺少运动所致,所以对付这五种疾患的原则就是一个字:动。比如伏案工作 1.5-2 小时之后最好到室外做一些体育活动,如果没有这样的条件也可以在室内来回走动或在座位上伸伸懒腰,活动一下四肢,特别要注意抬头、向后仰,并向左右转动。

一天中如何保养自己

为了适应新一天的生活,较好地恢复正常的思维,早晨醒来后不要急于下床。可先按摩一下头部各穴位,使大脑清醒,5 分钟后下床。

尽管不打乱平时的生活规律,按时洗漱、饮食、大小便。

早晨起来多喝一些开水。水是人体的清道夫,尤其对于老年人更有着重要的意义。另外也补充了身体的水分,增强了精神活力。

适时进行些力所能及的活动,切记不要过量。若有什么不适,应立即停止活动。

早点最好别吃难于消化的食物,心脏病患者最忌讳这一点。多喝些速溶而又有营养的奶类及豆制品。多吃些水果,不但补充了营养,而且消暑、舒心,另一方面也补充了体内的水分,但是不要吃过生或过熟的水果。午餐尽量丰盛些,以补充所需。也不要暴食暴饮。

老年人适时小憩,对身体是有好处的。但切忌睡得太久。

晚餐要少而精。饭后休息一会儿后,可出去走走。睡觉之前用热水烫一下脚,能消除一天的疲劳,帮助您更好地睡眠。

极限

生命有极限。它制约着人的体能、精神、能力等等。当生命辉煌灿烂地突破了人类极限的瞬间,它激励着自己和别人,证明人的潜力是无止境的。这样的瞬间是美丽而永恒的。人类的文明史就是被无数个这样的瞬间所推动。因此,可以把极限看成是一种艰深,一种完美,一种常人难以忍受的劳苦。突破极限又给人带来极大的快乐和欢喜。

看看成绩

我们不要只盯着下一个目标,而要经常回过头来看看自己的成绩。

毕竟,它们是你的心血浇灌而来,它们能给你成功的喜悦。

生活如同爬山,每进到一个新的高度,我们都应欣赏一下那只有站在这个角度才特有的风景。

不要给自己留下这样的遗憾:当人们羡慕你的成绩时,才发现自己竟没有体味过那份属于自己的喜悦。

平淡

人生就是一杯酒,而平淡则是其中的水。我们都在品尝自己酿制的酒。

有的太过辛辣,那是水少了;有的太过无味,那是水太多了。

理解

我们每个人的所做所为都希望被人理解。因为被人理解也是一种幸福。

在生活与工人岗位上,只要我们思想行为问心无愧,即使得不到别人的理解,那也是一个时间上的问题。

起码自己理解了自己也是一种理解,一种幸福。

活着

一棵树,经过春寒夏雨秋霜的磨炼,把胸腔中吐出的果子,连同枝叶一同献给了哪片生养它的土地,冬天它老了,什么也没要,赤裸裸地站在那里,站成一尊人生纪念碑。其实我们每个人都是一棵树,都在奉献中活着。

平淡

是不是可以这样说,绝大多数人的生命都是平淡无奇的,像到处可见没人留意的野草,像匆匆从天际滑过的云朵,像轻轻吹过便毫无踪影的微风……但是,小草有捧着晶莹的露珠儿,迎接朝阳的美丽;白云有在天空万般变幻,让人赏心悦目的灿烂;轻风有让人凉爽、轻松的功能……恰如我们平淡的生命,只要融入推动社会前进的事业,只要努力、尽心,都会有几抹令人感动的色彩。

不容忽视的[夫妻癌]现象

为什么夫妻会同时或先后发生癌症,在这里起关键作用的是生活方式、饮食习惯和环境因素等。现有资料表明,“夫妻癌”以消化道癌最为多见,如肠癌就与摄入物纤维素含量低及高脂肪膳食有关,还有许多癌症已证明与病毒有关,如乙肝病毒、EB病毒可通过密切接触、相同的生活方式传播。家庭中缺少欢乐气氛,使夫妻双方的高度紧张焦虑中生活,也是“夫妻癌”不可忽视的诱发因素。这就提醒人们“夫妻癌”这一现象不容忽视,在我们的生活中采取科学生活方式,养成良好习惯非常重要。在一个家庭中,当夫妻中一方发现癌症时,另一方应及时去医院体验,并查找致癌原因,纠正不良生活方式。

节日饮酒“十忌”

春节,亲朋好友欢聚一堂,避免不了要饮酒祝福。那么,饮酒时,应该注意到“十忌”,这样才能保证你的身体健康。