

有些事， 现在不去做 后悔一辈子

易东 © 编著

时光稍纵即逝，人生最后悔

从今天开始，一切都不算晚。

带着心灵上路，在有限的时间，实现**无限**的愿望。

有些事，现在就去做，**宁愿做错，不要错过。**

真正让人后悔的，不是做了某件事，而是再也没有机会去做一件事。



 中国纺织出版社

**有些事，
现在不去做
后悔一辈子**

易东 © 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

在时光隧道里，人们总在马不停蹄地走过，来不及停留、来不及等待、来不及实现想了千百遍的梦想，甚至来不及向最爱的人说一句“我爱你”。人生总是这样，今天来不及去做的事，可能今生都来不及再做了，今天来不及见的人，可能今生都不会再相见了，今天来不及说的话，也许今生就没有机会再说了。那些还来得及去做的事，就马上去做，还来得及说的话，就马上去说，别让生活充满遗憾，别让自己追悔那已经遥远了的美丽。本书用五辑内容，带读者感受人生。

图书在版编目（C I P）数据

有些事，现在不去做后悔一辈子 / 易东编著. --北京：中国纺织出版社，2014.5
ISBN 978-7-5180-0215-3

I. ①有… II. ①易… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第284447号

责任编辑：王 慧 特约编辑：杜 慧
责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124
邮购电话：010—87155894 传真：010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销
2014年5月第1版第1次印刷
开本：710×1000 1/16 印张：15
字数：148千字 定价：28.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



PREFACE

前言

诗人海子曾在诗中写道：“从明天起，做个幸福的人；喂马，劈柴，周游世界；从明天起，关心粮食和蔬菜……从明天起，和每一个亲人通信，告诉他们我的幸福，那幸福的闪电告诉我的，我将告诉每一个人……”这些简单而美好的愿景，为何要从明天开始，而不是今天呢？如果是今天，也许一切都还来得及。

人在一生当中会产生无数个美好的愿望，放下所有生活压力痛快地远行一次、不问成败地创业一次、不问结果投入地深爱一次、郑重而温暖地和父母拥抱一次……但是在忙忙碌碌的生活中，人们都在忙着赶路，那些简单而美好的愿景也随之转瞬即逝，淹没在嘈杂的生活里、奔波的工作中、熙熙攘攘的人群间和车水马龙的大街上，成为人们永远追不回的梦和永远到不了的地方。

其实，不是没有时间，只是我们太忙了；不是心中缺少情怀，只是我们被生活的车轮碾压着，慢慢失去了那份浪漫；不是不曾注意心头那片刻的感动，只是我们被生活上了发条，不愿再为此花费哪怕一分钟的时间。那些梦还在，只是我们无暇顾及了；那些美好的期望依旧闪着光，只是在我们心中熄灭了。

有些人，一转身就错过一辈子，有些事，不去做，一迟疑就是一辈子。不是每一个人都会站在原地等我们回头，不是每一件事都一直留给我们机会，等待着让我们随时来做。很多事、很多人，就像时间一样，一去

不复返，成为我们生命长河中永远回不去的驿站。错过一个人，也许将终生不再见，错过一个机会，也许要留下终生遗憾。

音乐人高晓松在《青春无悔》一书中写道：“有些事做了，会后悔一阵子，但不做，会后悔一辈子。”真正让人后悔的，不是做了某件事，而是再也没有机会去做一件事。在年老时，我们再也没有机会像青春年少时那样肆意奔跑；在失去亲人时，我们再也没有机会表达对他们的爱；在伤害一个人时，我们再也没有机会与他成为知心的朋友；为了结婚而结婚后，我们再也无法坦然地去追求一份真爱……有些事，现在不去做，一辈子都不再有机会做了。

你有多长时间没有回想年少时的梦想了？你有多久没有畅想一次远行了？你有多久没有回家陪伴父母了？你有多久没有见到昔日的同窗好友了？你又有多久没有对深爱的人说过一声“谢谢”了？一辈子似长却短，死亡和明天，没有人知道哪个会先到来。如果想到了什么，就快点去做吧。没有时光等你回想，没有人生让你重来，也没有一份爱会留在原地一直等你。想好的事就去做吧！别让自己在时光中遗憾老去，别让人生在后悔中度过，也别让那份值得的爱悄然逝去。

也许你有很多事想做，却一直没有行动，那么先试着从本书中提到的58个温馨提醒开始吧，如果你一件件地实现了它们，你会发现，你的生活会变得更更好了，你也变得更加坦然和快乐了。还等什么，现在就开始做吧。

易东

2013年10月

第一辑



塑造最好的自我，在人生的高峰感受世界的开阔/001

1. 从现在开始，只吃健康食物/002
2. 记住，每年做一次体检/005
3. 每天都坚持读几页好书/009
4. 拜访自己敬仰的人，让经历成为一种激励/013
5. 结交一些成功人士，学习他们身上的优点/017
6. 取得小小的成功时，送件礼物犒劳自己/021
7. 勇敢创业搏一次/024
8. 找到一份感兴趣的工作，让工作成为一种快乐的享受/027
9. 保持规律的作息和运动，让生命充满活力/030
10. 规划一份合理的商业保险，减少自己的后顾之忧/034
11. 在擅长的领域参加竞赛，证明自己的实力/038
12. 学一门一直想学但始终没学的技能，挖掘自己新的潜能/042
13. 悉心装扮自己的办公桌，把公司当成第二个家/046

第二辑



让爱回家，别让爱成为永久的伤痛/051

14. 不再暗恋，用最浪漫的方式向他表白/052
15. 家人不是私有财产，请给他们爱和尊重/056
16. 如果初恋不成功，那么就永远珍藏/060
17. 带父母去旅游，陪他们旧地重游/063
18. 把家人的欢乐记录下来/067
19. 向亲爱的人传达“爱”的信号/070
20. 每年去照全家福，感受家的温暖与和睦/074
21. 掌勺，为全家人做一顿丰盛的饭菜/078
22. 组织一次同学聚会，重温校园时光/082
23. 联系久违的朋友，让他知道你在惦记他/086
24. 如初见般温柔地对待身边再熟悉不过的亲人/091
25. 给长大后的孩子寄存一份礼物/095
26. 热烈地爱一次，别去计较得与失/099

第 二 辑



体悟万物，感受生命的律动/103

- 27. 古战场走一走，感受历史的厚重/104
- 28. 在乡间居住数日，享受田园风光/106
- 29. 看几部老电影，听几首老歌，细数流年/110
- 30. 结交外国朋友，解读不同的文化/114
- 31. 培养一株植物，记录下它一年四季的变化/119
- 32. 去听一个喜欢的歌手的演唱会，感受歌声的震撼/122
- 33. 淋一场牛毛细雨，闻一闻泥土的芳香/126
- 34. 到海中潜水，感受水下的生命世界/129
- 35. 与老人聊天，倾听他们的人生/132
- 36. 参加几次婚礼，从内心倾听和祝福真爱的存在/137

第 ④ 辑



感谢生活,带着感恩的心回馈人间 141

- 37. 做志愿者,帮助需要的人/142
- 38. 拜访你的启蒙老师,与他一起回忆最初的时光/147
- 39. 生日当天给父母写信,感谢他们给了你生命/152
- 40. 原谅伤害自己的人,也向自己伤害过的人道歉/156
- 41. 参加一次葬礼,体味生命的可贵/161
- 42. 检讨自己,把忏悔写下来/166
- 43. 年末时,用笔记录自己对一年的感悟和心情/169
- 44. 定期买一张彩票,在奉献中享受乐趣/172
- 45. 对见到的每一个人微笑,把快乐传递出去/175
- 46. 置一片菜园,感受付出与收获的乐趣/179

第五辑



遵循心灵的声音，发现另一个自己 183

- 47. 一个人去旅行，享受在路上的感觉/184
- 48. 从现在开始，在日记本上写下每天的心声/188
- 49. 适当哭泣，告诉自己有时可以卸下坚强/191
- 50. 为自己录像，看看别人眼中的自己/195
- 51. 像明星一样做一次舞会的焦点/199
- 52. 像孩子一样买个存钱罐，把硬币存在里面/203
- 53. 找个孩子玩一天，像他一样开怀大笑/207
- 54. 重游儿时的住所和校园，感受时光的可贵/211
- 55. 体验一次蹦极和跳伞的刺激，让人生有一次冒险/215
- 56. 在黑暗中倾听心灵的声音/219
- 57. 去心仪的地方走一走，置身心于其中/223
- 58. 到宽阔的原野，对着天空大声说出你的愿望/226
- 参考文献/230

第一辑

塑造最好的自我， 在人生的高峰感受世界的开阔

有丰富内心的人会感受到斑斓多姿的世界其背后的意义；有超脱思想的人 would 看到更高更远的人生路；能努力提升自己的人，会将自己的潜力化为成果，实现个人的价值，有能力奉献。身体力行，塑造最好的自己，企及生命的高度，你会发现更优秀的自己，悟透更深刻的人生哲理，看到更开阔的世界，也有幸能与更多的人分享你的人生感悟，赢得更多的支持和关爱。



① 从现在开始，只吃健康食物

饮食多元化，让我们的生活看起来更有滋有味，每逢节假日，三五好友聚集一堂，各种美食纷至沓来，几杯美酒觥筹交错，心中有不言而喻的快乐，然而随之而来的还有疾病和肥胖。大快朵颐中，我们感情的表达不再有遗憾时，却为健康留下了遗憾。其实，饮食是一种味觉的享受，更是维护生命的绿洲。

已故京剧大师叶盛兰在世时，对饮食颇为在意。

叶盛兰的一日三餐简单而不单调，总是粗粮、细粮搭配，荤菜素菜兼有。叶盛兰爱吃面食，饺子、窝头、热汤面都吃得既可口又舒服。每天早上起来，他一般喝杯牛奶，吃两个煮鸡蛋，才开始工作。午饭一般是两荤两素，外加一碗羊肉杂面汤，吃得很不错。

叶先生会的戏很多，昆乱兼擅，尤以善雉尾生最为有名，有“活周瑜”的美誉。但演武小生，唱念开打并重，体力耗费很大，所以如果晚上有戏码，叶盛兰就先吃两个热馒头就点儿青菜垫补垫补，这叫“戏前饭”。等到散戏回来之后，家里人再给做几样他喜欢吃的偏重鲁味的菜，像干烧黄鱼、红烧海参、清炖鸡汤等。但太油腻的菜就不合他的口味了，相比之下，他更爱吃一些拌黄瓜、鸡丝拌粉皮、香椿拌豆腐等清香爽口的凉拌菜。

这样的食谱既合口味，又保护叶盛兰那道劲宽亮的金嗓子，此外，凡

辛辣之物、零食之属，他从不沾唇，而家里的蜜柑、苹果、鸭梨却是常备常吃的。

健康是一种生活方式，它从每天的饮食开始。健康的食品虽味淡、朴实，却能滋养身心，调理五脏，畅通血脉，给人的生命蓄积营养，去除糟粕，使人精气十足、身体强壮。在生活中，取健康之食物，重食物之营养，满足腹中饥饿，同时满足身体的供养需要，则为智慧饮食。如果只顾味觉享受，忽略饮食健康，常会满足了口福，却伤了身体，留下终身遗憾。

小敏有肺吸虫病，这个23岁的女学生在每一次呼吸时，都会感到肺部钻心的痛，医生说，肺吸虫在小敏的肺部、胸腔大肆“捣乱”，造成胸腔积水，唯一的办法是开刀手术治疗。因为肺吸虫捣乱，小敏已第三次住进医院。小敏不明白，为什么自己年纪轻轻，会患上这样的疾病。在了解小敏的日常生活之后，医生分析得出小敏患病的原因可能是吃了没熟透的海鲜烧烤。

原来，小敏是土生土长的青岛人，非常喜欢吃五六成熟的海鲜，咸蟹、泥螺、毛蚶都是家常菜。由于长期食用不熟的海鲜，小敏在读高中时就患上了肺吸虫病，然而习惯难改，吃惯了半生海鲜的小敏虽然刻意控制，仍然管不住自己的嘴巴，认为五六成熟的海鲜和肉类简直是人间美味。大二那年，她因为肺吸虫病第二次住了院。

这次，小敏再次因为食用未熟的海鲜和肉类而旧疾复发，看着身边的女孩个个意气风发，而自己却是个病秧子，小敏悔不当初，却又无能为力。

满足了口欲，却丢掉了健康，人们常会无意识地成为“小敏”，一边享受着烧烤、火锅等美味的诱惑，一边抱怨自己的亚健康，忘记了守护身体健康的责任。

想想，你现在每天都吃下了多少被过度加工过的食物？在产品的外包装上，写着这个食品有多么丰富的营养，实际上，在食物被加工的过程中，有的加了大量的防腐剂或其他有害的物质，有的大部分的维他命、矿物质及其他有营养的物质都被去除或毁掉了。

最好的饮食，是不给自己的健康留下隐患。从现在开始，学会享用健康的食物，放下加工过度和高油高盐类食品，返璞归真，享受健康食物给身心天然的礼赠，塑造一个好身体，也吃出一份好心情吧。

◆ 在固定的时间吃饭，吃时细嚼慢咽，这样有助于消化。

◆ 晚餐最佳时间是晚上6点左右，尽量不要超过9点，晚餐后四小时内别睡觉，否则，不利于晚上吃的食物充分消化。

◆ 上班族应每天吃一个水果，长时间坐着容易干燥，水果有利于补充水分。在众多水果中，苹果最佳，并且最好带皮吃，因为三分之一的营养成分都在皮里。

◆ 每餐不宜吃的太饱。因为人的胃只有拳头那么大，吃得太饱容易阻碍消化。

◆ 应多食没用过化肥、农药的蔬菜瓜果，这样没有污染，营养价值也高。



贴心名言

保持健康的唯一办法是：吃你所不愿吃的东西，喝你所不爱喝的饮料，做你所不想做的事情。

——马克·吐温



2

记住，每年做一次体检



如果说养生是人们健康生活的一种方式，那么体检就是保持健康生活的一种手段。养生需要漫长的学习和领悟，而体检却随时可做，不限经验、不需耗费过多精力，只需一到两天的时间。“有病早治，无病预防”是我们度过人生的“平安砒码”。为了身体健康，不给自己的健康留遗憾，每年都应该至少做一次体检。

病就像火焰，最初的时候都很微小，但是不加干预，就会愈演愈烈，最终为时已晚，不可收拾。很多疾病的发生都不能让人在最初就察觉，不通过专业的体检，疾病就会像身体里的毒瘤，慢慢长大，最后影响身体健康甚至使人丢掉性命。

2005年8月30日，深受广大观众喜爱的著名演员傅彪，因肝癌抢救无效在北京去世，年仅42岁。

早在2004年的5月，傅彪在横店影视城拍摄《大清宫》时，曾因发烧和疲劳到横店集团医院就诊过，当时主治医生发现他双侧的膈肌有所抬高，曾建议做一次腹部CT检查，但傅彪认为自己身体一直挺好的，发一点儿小烧没有什么大不了的，为了不耽误剧组拍摄进度匆匆返回片场。直到该剧杀青，8月2日才到北京医院做详细检查，但已被确诊为肝癌晚期。

天妒英才，傅彪英年早逝给人们的不仅是悲痛，更是对自我的反思。如果能早一点注意到身体的异常，如果能定期进行体检，发现身体存在的

问题，纵然是癌症，也会有更多生存的希望，获得更长的生命历程，不会过早地弃亲爱的妻儿而去，也不会留下终生遗憾。

健康在时，你也许感觉不到它的作用，一旦它走了，你才恍然发现，你失去的恰恰是最宝贵的。每个人都应该关爱自己的健康，不要等到身体提出抗议了，才去医院；不要等到健康失去了，才想去补救，不如在日常生活中善待自己。

专家指出，每年做一次体检可以及时防治疾病，可谓花小钱省大钱，是健康投资的最佳方式。为了保证身体的健康，在重大疾病到来之前，对自己的身体一定要有全面的掌握，每年做一次体检就有了重大意义。

退休之后，宋爷爷的身体一直不大好，最大的毛病就是时常感觉上腹部饱胀不适、隐痛，不过几天就消失了，最近宋爷爷的老毛病又犯了，这一次疼痛一直没有好转。

他从电视广告里看到一种药，好像是针对自己这种情况的。于是，他就去药店里买了两盒。老伴儿知道后担心地说：“你也不知道自己到底什么毛病，还是别乱吃药了，先去医院检查检查吧。”宋爷爷脾气很倔，不听老伴的劝告，就胡乱地吃了五天药，但疼痛丝毫没有减轻。

老伴儿很着急，她坚决地叫来了儿女，带着宋爷爷去医院检查。检查的结果竟然是胃癌早期，这对老夫妻吓出一身冷汗，宋爷爷更是惊得呆住了，他看了一眼为他担心的老伴儿，眼睛顿时湿润了，心里有恐慌也有愧疚，也后悔当初不听劝告，险些误了大事，丢了性命。经过一段时间的治疗，宋爷爷的病也得到了有效控制。

体检可以预防疾病。世界卫生组织为世人制订了三级预防措施：第一级预防，是无病防病；第二级预防，是早期发现、早期治疗；第三级预防，既病防残，提高生存质量。每年做一次体检，就是努力做好一级预防

和二级预防，早期发现身体的潜在问题，做到早发现、早治疗、早康复。

每年一次体检，能规避重大的风险，很容易做到，不要等到身体某个部位疼得不能忍受时才去医院检查，不要等到问题发展到无可挽回才想起关注身体的健康。生命等不起，不要等到眼睁睁看着它来伤害自己。对自己的健康多一些保护，对生命多一些关注，每年做好一次全面体检，我们就能防患于未然，让自己不因无法挽回的疾病而遗憾终生，也就能多一些时间陪伴家人，多一些精力努力工作，多一些贡献给这个美好的世界。

体检的内容一般包括三大部分：

- ◆ 内科、外科、妇科、五官科等专科检查；
- ◆ 化验检查，即包括血、尿、便三大常规及血糖、血脂、肝肾功能、乙肝五项；
- ◆ 功能检查，包括心电图、X光、B超（包括肝、胆、脾、肾和生殖系统）等影像学检查。

一般情况下，我们每年按照相关内容做体检即可，如果发觉身体哪一部分异常，还要对身体进行更深入的检查。

专家说：“一次体检只能说明人体在最近一段时间的健康状况，不是健康通行证。只有定期健康体检实时掌握人体的健康状况，才能真正做到防患于未然，定期健康体检是一项必要的健康投资，有所投入，才有可能收获健康。”

现实生活中，很多人辛苦拼搏了一生，最后却以疾病收场。其实只要平时稍加注意，每年参加一次健康体检，自然可以预防很多遗憾的发生。的确如此，身体是一个动态的系统，每天都在不停地进行着细微的变化，因此一次身体检查结果并不具有长期的意义，每年做一次身体检查才是一种科学的、有效的保养方式。