



回望

玉節

魏 飏 著
张贵发

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

回望季节 / 魏飏, 张贵发著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8468-3

I. ①回 II. ①魏 ②张 III. ①保健—普及读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第263894号

责任编辑: 蔡小红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话 (022) 23332372 (编辑部)

网站: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津印艺通制版印刷有限责任公司

开本 787×1092 1/16 印张 15 字数 140000

2013年11月第1版第1次印刷

定价: 39.00元

写在前面的话

我从事播音工作已经 20 多年了，自从成立了天津生活广播——情感谈话广播，我由播音员转型成为一名谈话类节目主持人。已经 7 年了，7 年前的日子，每天播编辑、记者的稿子，而这 7 年中，每天在直播《温馨家园》《悄悄话》节目时，都是用内心的感受与听众交流。

7 年，你的、他的、我的，我们的年轮不算长也不算短，7 圈年轮镌刻着春又夏、秋复冬，7 年的年轮纹理细密，一痕痕凝聚着 7 年的共呼吸同欢笑，酸、甜、苦、辣、咸，五味杂陈。和听众在一起，听的多了，谈的多了，感悟的也多了，很多听众让我把这些感悟写出来。想了又想，也好，写出这些感悟，是对自己心灵的一次整理，要是能给他人带来一份感动，不是更好吗？于是，我开始动笔，去感悟那些曾经走过的日子，从心理和生理两个方面来总结 7 年中节目的精华，倡导人们身心安顿的生活方式。我的女儿知道这事后建议我，书名就叫《回望季节》吧，挺好的，我们会时不时地为明天、为将来、为当下考虑很多很多，又有多少人会看走过来的那些岁月呢？于是，总有一种岁月催人老的悲伤的情境。人的一生会走过无数的春夏秋冬，岁月的轮回以四季为变

替，在四季变化中，我们一路走来，生活会变得有了长度。静下心来，转身回望所走过的道路，你会发现身后的季节，未必都是时光如水，渐行渐远，那里，还会藏着深邃、珍贵、感悟和厚重……有时就是触手可及。

这本书就是将与听众在节目中交流的感悟文字化了，有喜有悲，有苦有甜，在这里要特别感谢我的好友袁笑宇，为本书进行了精心的策划。本书分为两个部分，前半部分为“生活感悟篇”，后半部分是“生活实用篇”，这些内容都出自我平时主持的节目。我特别喜欢冰心的一句话：走在生命的两旁，随时撒种，随时开花，将这一径长途点缀得花香弥漫，使得穿花拂叶的行人，踏着荆棘，不觉痛苦，有泪可挥，不觉悲凉！

我想感悟最好的解释就是跳出生命看生命，愿每位听众和读者都能生活得尽善尽美。

魏 飏
2013 仲夏

目录

Part 1
生活感悟篇

- 01. 孩子——我的皱纹你的根 / 002
- 02. 小白菜随想 / 006
- 03. 先心情后事情 / 010
- 04. 我们应该学习德国人的守秩序精神 / 012
- 05. 保护自己的人是谁 / 017
- 06. 五台山心灵小憩 / 020
- 07. 人生平淡是幸福 / 024
- 08. 时间、精力、鹅卵石 / 028
- 09. 收起悲伤，好好生活 / 031
- 10. 水中那点儿盐 / 035
- 11. 蒙住母亲双眼的诗人 / 036
- 12. 对待父母应该问自己的三个问题 / 039
- 13. 将人生中的瓶子变为管子 / 043
- 14. 快乐是生命开出的一朵小花 / 047
- 15. 心中的顽石 / 050
- 16. 用习惯垒出好生活 / 054
- 17. 爱没有重量 / 056
- 18. 暴躁生事端，平和添幸福 / 058
- 19. 杂想——如何面对过于节俭的父母 / 062
- 20. 难忘的结婚贺礼 / 066
- 21. 深感遗憾的事儿 / 068

- 22. 回家的故事 / 075
- 23. 有爱的房子才是家 / 079
- 24. 在善良中感知善良 / 082
- 25. 我的兄弟姐妹 / 086
- 26. 我家的那台缝纫机 / 090
- 27. 用心温暖清冷的节日 / 098
- 28. 有时间抱抱你的父亲 / 101
- 29. 人生就是刚刚好 / 105

Part 2
生活实用篇

- 01. 中药常用方剂 / 117
- 02. 水果皮、蔬菜皮的药用及妙用 / 128
- 03. 蔬菜的根及种子的药用 / 136
- 04. 内科常见病治疗偏方 / 149
- 05. 外科常见病治疗偏方 / 168
- 06. 妇科常见病治疗偏方 / 176
- 07. 男科常见病治疗偏方 / 185
- 08. 儿科常见病治疗偏方 / 196
- 09. 皮肤科常见病治疗偏方 / 204
- 10. 五官科常见病治疗偏方 / 223
- 11. 减肥、戒烟、解酒偏方 / 232

Part 1

生活 感悟篇

今天，我的女儿接到了医科大学的录取通知书，当我看到通知书的时候，身上好像有一副重担一下子卸掉了，说来也巧，孩子的报到日子正好是我 46 周岁的生日，孩子要面临新的学习生活，我自己也仿佛要重新开始一切。看到额头上的皱纹，忽然意识到孩子已经 18 岁了，与父母朝夕相处了 18 年，风风雨雨或快乐或困扰的 18 年，看看报到日子一步步地向我走来，觉得与孩子相处的时间是那样的珍贵，因为上了大学，不可能天天回家与父母在一起了，看着大学的录取通知书，我仿佛又看到了刚刚出生的她，一晃 18 年过去了，我们绝大多数的人与孩子相处的时间也就 18 年，和孩子在一起的每一天，无论是幸福还是挫败都值得我们珍惜，仔细想想不禁感慨。

幼儿园，看着孩子哭泣着不肯离家，每天在去幼儿园的路上都要转移她的注意力，让她坐在车上，数来来往往的红色汽车，不知不觉孩子到了幼儿园还是要大哭一场，后来大了些自己走进幼儿园，在父母眼中，那小小的坚强夹杂着少许心酸，幼儿园放学时间到了，作家长的都想第一个冲进教室接孩子，当接到孩子，孩子一声甜甜

的，咱们快回家吧，我想你了，抱着孩子就好像拥有了整个世界。

小学，孩子的人生开始了新的篇章，虽然在课堂上有了学习的小伙伴，身上多了小红花和红领巾，但作家长的还是担心，中午孩子在学校吃得好不好。双肩背的书包随着年龄的增长变成了带着轮子的拉式包，他对父母的依赖也逐渐变成了我们老师说……

中学，孩子有了自己更大的一片天，开始知道什么样的事情跟父母讲，什么样的事情要背着父母，开始习惯对父母说不了，开始知道写完日记要放到带锁的抽屉里了，当欣喜地看着孩子独立的时候，也会发现孩子变得可以随时不需要父母了，同时她还能参与家庭的日常决定，关键时候还能帮父母做出决定，甚至是对父母的鼓励与安慰。在我的手机里还保留着 2011 年 4 月 21 日女儿发给我的一条短信，那天是天津电台评选十佳主持人决选的日子。短信是这样写的：“加油爸爸，我一直觉得你是最棒的，永远都不老，什么时候都镇定自若，从小到大在我哭了、害怕了、紧张了的时候总是对着我微笑，给我安慰的老爸今天你一定是最棒的，我微笑着等待你的好消息！”

算一算：学龄前 6 年，小学 6 年，初中 3 年，高中 3 年，这就是 18 年。大学，孩子要独立生活了，时间要在大学里度过，她会拒绝你的陪送，或是忽视掉我们眼中的那抹失落，也可能开始一年回家两次休寒暑假，她在家的时候可能要去会昔日的同学，去拜访旧时的老师，会经常说：我和朋友在一起呢，不回家吃饭了。再以后可能会告诉父母，这学期比较忙，假期要干这干那，不回家了……

再想想以后，工作了，结婚了，再回到家，那就是客人了，当她有了一家三口的生活时，他们的家中将不包括我们了，只有短短的



十几年，孩子就会长成大人，原来我们与孩子相处的时间是这么的短暂。

孩子小的时候，父母是她们的快乐和安全的保护伞，十几年以后她们都要独立前行，每当想到这些心里总是空空的，有一种前所未有的失落感，时光无法倒流，过去只能过去，珍惜孩子在身边的

每一天吧！哭闹时耐心抚慰，失望时给她温暖的拥抱，开心时陪她一起大笑，需要你时陪在她身边，不需要你时站在远处静静地观望，因为我们拥有与孩子的时间真的很短。

8月23日，我生日的那天也是孩子将要到大学报到的日子，这日子一天天向我走来，忽然觉得与孩子每天依存的那种幸福是多么珍贵。昔日，可能抱怨，每天要接送孩子，下班要着急回家给孩子做饭，每天累啊，18年都这样过来了。

可怜天下父母心，天地间能与永恒相提并论的唯有父母之爱，感谢上天给了我一个可爱的女儿，让我分享、见证了她成长的每一刻，也让我感知到了每一个做父母的与孩子一起的时间是那么短暂，要倍加珍惜。随着岁月的流逝，每一位做父母的都会慢慢变老，这变老的过程也是孩子不断成长扎根的过程，愿这根在我的皱纹中不断舒展。END

今天是 2013 年立春，立春的餐桌上一定要多吃菜，白菜吃腻了，到市场上看到小白菜非常的新鲜，天还很冷，有这么新鲜的菜，买了一捆儿，当时我还觉得很奇怪，这一捆儿小白菜只有 5 棵，却有近 2 斤，菜到是棵棵饱满，花了近 10 块钱买回了家，一清洗才发现，每棵小白菜都是夹心的，表面上看着很饱满的小白菜，菜心中夹的都是小白菜的秧子，一棵里面能加进 10 棵左右，最可气的是，小秧苗连根带泥一起加进，清洗起来特别费劲。在感叹农民伯伯造假技术的同时又有些悲哀，以前是一捆儿小白菜外围是好的，心是不好的，但现在这技术又提高了，不过，比起假烟假酒的制造者也算是小巫见大巫，可怜的农民伯伯想钱想疯了吧？你都赚走了，也只不过就 10 块钱，没准哪天媒体公布消息，小秧苗要比小白菜卖得还贵，那可是可怜可悲又可恨了。

中国有句俗话，君子爱财取之有道。赚钱是每一个人的梦想，是生活的需要，但这赚法是大有讲究的。事也凑巧，著名的心理学家李敏今天下午给我发来了一条微信是这样写的：有一个孩子考上了大学，当父亲叹着气，颤抖着将手里四处借来的 4533 元递到

孩子手中的那一刻，孩子清楚地明白，交完 4100 元的学费、杂费，这一学期属于他自由支配的学费就只有 433 元！他也清楚，年迈的父亲已经尽了全力，再也无法给予他更多了。

这个孩子说：“爹，你放心吧，儿子还有一双手，一双脚呢。”强抑着辛酸，他笑着安慰完父亲，转身走向那条弯弯的山路。转身的刹那，有泪流出。穿着那双半新的胶鞋，走完 120 里山路，再花上 68 块钱坐车，终点就是他梦寐以求的大学。

到了学校，扣除车费，交上学费，他的手里只剩下可怜的 365 块钱。5 个月，300 多块，应该如何分配才能熬过这一学期？看着身边那些脖子上挂着 MP4，穿着时尚品牌的同学来来往往，笑着冲他打招呼，他也跟着笑，只是无人知道，他的心里正泪水汹涌。

饭，只吃两顿，每顿控制在 2 块钱以内，这是他给自己拟定的最低开销。可即便这样，也无法维持到期末。思来想去，他一狠心，跑到手机店花 150 元买了一部旧手机，除了能打能接听外，仅有短信功能。第二天学校的各个宣传栏里便贴出了一张张手写的小广告：“你需要代理服务吗？如果你不想去买饭、打热水、交纳话费……请拨打电话告诉我，我会在最短的时间内为你服务。校内代理费每次 1 元，校外 1 千米内代理费每次 2 元。”

小广告一出，他的手机几乎成了最繁忙的“热线”。一位大四美术系的师兄第一个打来电话：“我这人懒，早晨不愿起床买饭。这事就拜托你了！”他用短信回复没问题。每天早上 7 点我准时送到你的寝室。他兴奋地刚记下第一单生意，又有一位同学发来短信：“你能帮我买双拖鞋送到 504 吗？41 码，要防臭的……”

他是个聪明的男孩。入校没多久，他便发现了一个有趣的现象：

校园里，特别是大三、大四的学生，“蜗居”一族越来越多。所谓“蜗居”就是一些家境比较好的同学整日缩在宿舍里看书、玩电脑，甚至连饭菜都不愿下楼去打。而他又是在大山里长大的，坑洼不平的山路给了他一双“快脚”。上五楼、六楼也就是一眨眼的事。当天下午，一位同学打来电话，让他去校外的一家外卖快餐店，买一份15元标准的快餐。他挂断电话，一阵风似地去了。来回没用上10分钟。这也太快了！那位同学当即掏出20块钱，递给他。他找回3块。因为事先说好的，出校门，代理费2元。做生意嘛，无论大小都要讲信用。后来就冲这效率这信用，各个寝室只要有采购的事，总会想到他。

能有如此火爆的生意，的确出乎他的意料。有时一下课，手机一打开，里面便堆满了各种各样要求代理的信息。一天下午，倾盆大雨哗哗地下，手机却不失时机地响了，是位女生发来的短信。女生说，她需要一把雨伞，越快越好。接到信息，他一头冲进了雨里。等被浇成“落汤鸡”的他把雨伞送到女生手上时，女生感动不已，竟然给了他一个温暖的拥抱！

那是他第一次接受女孩子的拥抱！他连声说着谢谢，泪水止不住地涌出……

随着知名度的提高，他的生意越来越好，只要顾客需求，他总会提供最快捷最优质的服务。仿佛是一转眼，第一学期就在他不停的奔跑中结束了。寒假回家，老父亲还在为他的学费发愁，他却掏出1000块钱塞到父亲的手里：“爹，虽然你没有给我一个富裕的家，可你给了我一双善于奔跑的双腿。凭着这双腿，我一定能‘跑’完大学，跑出个名堂来！”

转过年，他不再单兵作战，而是招了几个家境不好的朋友，为全校甚至外校的顾客作代理。代理范围也不断扩大，慢慢地从零零碎碎的生活用品扩展到电脑配件、电子产品。等这一学期跑下来，他不仅购置了电脑，在网络上拥有了庞大的顾客群，还被一家大商场选中，做起了校园总代理。

奔跑，奔跑，不停地奔跑，他一路跑向了成功。他说，大学四年，他不仅要出色地完成学业，还要赚取将来创业的“第一桶金”。他把“第一桶金”的数额定为50万。他的名字叫何家南，一个从大兴安岭腹地跑出，径直跑进省师范大学的大三学子。如今虽然做了校园总代理，可他依然是他，依然是那个朴实、勤快，为了给顾客打一壶热水赚取1元代理费，而像风一样奔跑的大男孩！

我真希望造假卖小白菜的农民伯伯能看到这条微信，学会奔跑，同时也希望更多的朋友问一问自己：“我还有奔跑的动力吗？” **END**

03

先心情后事情

今天的节目讲述“我的业余爱好”，第一位接进直播间的电话竟然是一位 90 岁的老太太，她说话时口齿清楚，底气十足，乍听起来也就是六七十岁的人。她说我长寿的要诀就是心情快乐。退休后我终于有了自己的时间，年轻时看到别人刺绣，别提多羡慕了，可是，又上班又带孩子，没时间。退休了，终于有了自己的时间了，在她 80 岁的那年春节，她绣成了水墨风格的床单、床罩、枕套。那年，来她家拜年的人都说：从来没见过这么精美的床上用品。由于她自己有糖尿病，每次吃完药，药盒里的说明书纸质非常的好，有一天她把说明书折叠了，又用剪刀随意地剪，然后打开竟然是非常精美的图案，于是，一发不可收拾，又开始了剪纸的乐趣，现在已经能剪成精美的生日祝福卡、新年快乐卡、百花丛生等多种贺卡，每张贺卡还都用彩笔上了颜色。老人家 90 岁了，能使用电脑 photoshop 图片处理程序。她说，每天在家里忙得很，早上要打扫居室，到 8 点 30 分准时看中央电视台的《海峡两岸》节目，要做可口的午餐，下午要听《温馨家园》节目，还要每天写核头大的书法字，临摹名家格言，一天还不忘喝 8 碗水。老人家说：退休后觉得比上班时还要充实，还要快乐，

关键是我心中没愁事儿。是啊！人生的故事是用生命写出来的，我能体会到老人家是快乐的，她把每一天都当做了假日，当做了自己可以支配的假日，尽情享受这生活，做自己喜欢做的事情，实际上就是自己的心情在支配着自己的快乐。快乐幸福的生活不取决于你拥有多少物质财富，而在于你每天拥有多少精神财富，由此我要说，对待任何事物都要遵循一个原则：“先心情，后事情”。

有人曾经告诉我，你到咖啡吧去喝咖啡，调配师的心情好，煮出的咖啡味道就好，否则喝着就不是味儿，咖啡吧的老板都懂得维护自己调配师的心情，因为这决定着咖啡吧生意的成败。原来我还不相信，后来在家中做饭，我真的体会到了，心情好，做出的饭菜味道好；心情不好，同样的食材做出的饭就不香，于是我认同了咖啡是用心煮出来的事实。

细想想：无论什么事情“先心情，后事情”都很重要，千万不能小看心情，它能让天地为之动容，自然为之变色，同样走进大观园，刘姥姥开心，林妹妹伤心。同样的江水，李后主低吟：问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。苏东坡豪唱：大江东去，浪淘尽，千古风流人物。同样的一轮明月，有人举杯邀明月对影浅酌，有人黯然泪下。这真是，景无异，情不同。人只要活着心情就不会消失。在这个复杂的大千世界里生存，生活无时无刻不在给我们制造困难，就像年龄的增长带来诸多不便一样，我们无法改变客观规律，能改变的只有心情。人们总有这样的感觉，时间在走年龄在长，懂得多了，看得透了，快乐就越来越少了，心情的历练实际上是一种自我的超越，相信，你一定也会有这样的结论，把握心情，就能把握事情，改变心情就能改变结果。END