

责任编辑 赵阳胡泊

ISBN 978-7-5399-4474-6



9 787539 944746 >

定价：20.00元

余思蓉

慢慢地深呼吸

凤凰出版传媒集团
 江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

慢慢地深呼吸 / 余思蓉著. —南京: 江苏文艺出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5399-4474-6

I. ①慢… II. ①余… III. ①散文—中国—当代
IV. ①I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 078991 号

书 名 慢慢地深呼吸

著 者 余思蓉

责任编辑 赵 阳 胡 泊

责任校对 闻 艺

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

开 本 652×960 毫米 1/16

字 数 100 千

印 张 9.75

版 次 2011 年 6 月第 1 版, 2011 年 7 月第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-4474-6

定 价 20.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

自序

我会经常做一个自创的气功——慢慢地深呼吸。

慢慢地深呼吸，就是每一次从丹田吸气，通过鼻腔，慢慢地吸入肺中。然后屏住气，让气在胸中游走，使你感到肺在扩张，全身处紧张状。这时两臂展开，感到气又到了两臂，渐渐地你会感到气到了你全身。忍受不住时，再将气慢慢地呼出。一般我会做30分钟左右。在我紧张时，我就会在一片绿树下，做这种呼吸，以放松我全身的神经。在我得意时，我会做，以使我激动的心平静下来。在失意时我也做，以淡化我愤懑的心情。慢慢地深呼吸，这种方法渐渐延伸到我的生活中。我学会了调节情绪，学会了宠辱不惊，学会了淡定从容，学会了平和待人……其实我原本不是这样的，这都源于一场突如其来的灾难。

目 录

自序
调节情绪,与痛苦共存/001
休闲旅游,行走在山山水水间/025
人为我师,我为人师/055
风流属于江南新女人/067
草根们在十字路口的选择/087
走进澳洲,了解移民梦/107
尾声/148
编后记/151

瘤医院的胸外科主任许林为我动手术。我醒来时，已是晚上8时。当时的许主任（如今是肿瘤医院副院长，全省医学领军人才，南京医学院的博导）和她的爱人王峻（也是一个主任医师）就在我身边。我先生也在身边。他们告诉我，手术是成功的。我的肺被切掉了一叶（人有5叶肺，左2右3。我被切除的是右肺下叶），从此我的呼吸系统就少了一块。我明白了我得的什么病。我在重症监护室住了6天。到普通病房时，已是站不起来，头晕目眩。头发被汗水浸的馊味浓浓。许主任用轮椅推我进入普通病房继续治疗。

那段时间，我的心情极为低落，想想自己尚不算老，刚刚五旬多点，想想儿子还在异国他乡读书。先生为了不让孩子们知道，把家中电话呼叫转移到病房。为了治好我的病，先生还请好友彭大纲走遍了北京、上海、南京各大医院，请各路名医会诊。

我一头乌黑的头发一夜间变白，真信了“伍子胥过关，一夜愁白头”的名言。我的头脑由于麻醉，由于心理的打击，精神呆滞，傻傻的，来人都不认识了。我常常看着来人问“你是谁”？“你是谁”不知道；我是谁，我住哪里，同样也不知道。

失眠、焦虑、抑郁接踵而来，那一阶段我吃的安眠镇定剂可多了。什么三唑仑、氯硝安定、艾司唑仑、甚至吗啡（重症室用）都尝过了。

那段日子，周建农（原省肿瘤医院院长，胃肠道肿瘤专家）、唐院长（现省肿瘤医院院长，乳腺肿瘤专家，他曾在西藏拉萨人民医院当了3年院长，成功地做了高原地区第一例肝移植手术）、许林主任夫妇、内科主任陈颖波，每日都要来看我，陪我聊天，不时地安慰我，给予我信心。他们能每天来很



苍鹰渚

的,能控制的只有自己的行为。我常常在这里读一些感悟人生的书,常常与来这里锻炼的人交谈。我先做 24 式太极拳、32 式太极剑,努力使自己能够平静下来。我觉得有时记不住,于是就自创了“慢慢地深呼吸”这个功——算不上气功,只是随意做做,觉得轻松。看一些名人传记,在春日温暖的阳光下打发时间。

后来我的朋友陈主任也生病了,这时我提出来:姐妹们,我们携起手来,共同战胜苦难吧!我经常和南京的朋友们通电话,一谈就是个把小时,仿佛打电话不要钱似的,只求得心里的一丝安慰。

从什么时候开始我记不清了,我从心里默默地说接受苦

难吧。人生的路本来就坎坷跌宕，人吃五谷杂粮，能不生病吗？苦难，也许是上苍给我的财富，既是财富，就接受它吧。我要与苦难共相处。我很小就爱看书，在我读小学一年级时，家长给我的零用钱基本都花在我们家隔壁的小人书店里，有时读得忘了回家。在我小学毕业时，中国近代史中《家》、《春》、《秋》。曹禺的《雷雨》。还有一些革命书籍，如《苦菜花》、《迎春花》、《红日》、《红岩》都已读完。小学毕业遇上文革，幸而我的父亲在一个厂子里当厂长，从厂里小小的读书室带来了不少书给看。我又读完了中国的四大名著《三国演义》、《红楼梦》、《水浒传》、《西游记》。后又接触到许多外国名著如《红与黑》、《简·爱》、《牛虻》。大量的阅读和在大学时念的文艺评论，使我看完一本书就会思考内容主线，并对书中人物进行分析。

为什么我会提这些陈谷子、烂芝麻的事情，因为在我慢慢深呼吸时，想到了书中的很多人物。文艺小说是人物扩大化的、艺术化的，但也能给人很大地启迪。有些人物是历史上永远铭记的。因为这些人物的历史上有卓越的功劳，又有鲜明的个性。我一介老妇自知不能与他们相提并论。但他们也是凡人，食人间烟火，吃五谷杂粮，便有七情六欲，焉能没有痛苦？这使我想一个人，三国时期曹操。每次的三国电影，电视剧旧版、新版，跟其他名著翻拍电影及电视剧不同，都受到全国观众的喜爱。最近连新版《三国》也被央视花巨资买下播映权。其中一个原因就是剧中人物个性鲜明，观众爱看。但在我心中，不论是宽容待人、温良谦和的刘备，还是雄韬伟略、充满霸气的曹操，抑或是深思熟虑、小心谨慎的孙权，性格都各不相同。其中曹操可谓是最有争议的人物。

它。不去共存，难道去自杀？这年头，因为痛苦抑郁自杀的人还少吗。从大公司总裁，医学界的泰斗，法学界的精英，到黎民百姓皆有之。前不久，南京乡间的一所中学的一名女学生，因为次次都是班级第一名，偶尔一次未得第一，心中郁闷，结果喝农药自杀了。据统计，2009年那年，全国自杀的大中学生有500多个，他们大都是优异的学生，学习优良，品行端正。就因为一次的失误，或者不能适应新的环境，或者与人攀比，心中不平衡，就断送了自己年轻的生命。这应该是心理疾患所致的。

多少年前提“百忧解”药，几人知道？现在据说在美国“百忧解”就在超市买。在中国甚至很多没有文化的妇女都知道此药。现在脑科医院生意“不要太好了”，就算下午四点去，也依然要排队。人们已渐渐接受了有心理疾患、失眠症等，去找大夫看病的观念。

我经常读一些佛学大师如星云大师的书，他的一些道理对我启发很大。其中之一就是病的价值。病使人知道保健，病让人忍耐勇敢，病能让人起道心，病能让人看透人生，病能让人珍惜生命。

第一步，我所做的就是调整自己情绪，现在又叫管理情绪。

其实，很多的心理学家在很早以前就剖析这一问题，现在把身心健康提到美学的程度，身心美学这一观念应该是很不一般的美学问题。我理解的是：身心美学应该是心理健康和生理健康的综合，并且到达了一种精神境界的人，这样的人才可算是达到了身心美学。

依我个人理解,心理健康并无一个固定模式。对于不同的人,心理健康可能是以不同的方式表现出来的。即使是对同一个人,在不同的时期中,其反应心理健康的特点也可能是不同的。一般来讲,心理健康的人即是“成熟者”,对此,美国的心理学家奥尔波特提出了七个指标:

(1) 能主动、直接地将自己推延到自身以外的兴趣和活动中。

(2) 具有对别人表示同情、亲密或爱的能力。

(3) 能够接纳自己的一切,好坏优劣都如此。

(4) 能够准确、客观地知觉现实和接受现实。

(5) 能够形成各种技能和能力,专注和高水平地胜任自己的工作。

(6) 自我形象现实、客观,知道自己的现状和特点。

(7) 能着眼未来,行为的动力来自长期的目标和计划。

诸如著名的马斯洛、弗洛姆等心理学家,对心理健康者的提法也大体如此。

我认为,处在我们目前的状态下,对于心理健康,不能要求太高。能够没有较多的焦虑、抑郁感,能够进行正常的思维活动,就能够进入社会正常地工作,就算是心理健康了吧。应当让我们慢慢地调整情绪。

我为什么做慢慢地深呼吸? 人大概有几万个神经与大脑相通,当你调整呼吸的时候,你会真正地放松,放松神经,放松情绪。这样它会有助于你的情绪管理。一些企业高管通过呼吸来释放压力,管理情绪,让深呼吸得到情绪上的平复。我从现在慢慢地做起。慢慢地深呼吸——调息——调整情绪,就是这个意思。

进入太湖风景区，老门有一座抱青楼，现在是邮政代办所。现代的风景区的建设与古老的建设交相辉映，煞是好看。我经常在这里散步，看着邮递员们骑着绿色的电瓶车，开邮箱、取报纸、送邮件。我就想到其实这是一道美丽的风景线，古老与现代共存，做人何尝不是，痛苦与快乐共存、成功与失败共存、人的真我与现实的我共存，这才构成人的真、人的平、人的实、人的美。



抱青楼也是现在的太湖风景区的邮政代办所

第二步，审视自己，努力去掉性格的缺陷。

迎着东方升起的旭日的阳光，我依然坐在苍鹰渚遐想。我开始审视自己的个性。其实我的个性也有许多问题。比如，我争强好胜，追求完美就是我的一大弱点。用一个事例

来说明吧。大概是 2000 年，我随某局的代表团去俄罗斯的海参崴考察时，去那里的大市场买袜子，我回来后发现售货员多给了两双。于是心里惴惴不安，认为犯下了大逆不道的错误。后来我千方百计地托人归还了这两双袜子，这才心安。其实这件事是多大的事呢，两双袜子就能改变我的人格吗，我把人格也提得太高尚了。但两双袜子暴露了我性格的缺陷，正是因为这种性格而导致我生活得很累，也可能导致慢慢成疾。

马小姐：您好。

余叔，我的参加您所组织的海生裁商游致歉，甚为惭愧，表示感谢。今有一事麻烦您，真是不好意思。我们在海生裁二道河市场买袜子时，5人一道买，结果小姐多给了两双。后发现，委托导游归还。因导游忙，我致歉再三，恐怕导游遗忘，故一直心中不安。今再寄两双袜子来，请您代为再次归还。如蒙袜子是从市场右边的门进去，第一个卖袜子的柜台小姐买的，请代交给她。如果不是，请交给市场管理办公室。随意的几条筐中送给您和代办的人。

请不要笑我太认真，因为我已快到半百的人，一生追求的是人格的高尚，道德的完善。

本想今年能给您一封信，去海生裁，因度只太冷，改为明年春去时与您联系。

办好在，请贵行打回信告知我。余叔 敬谢

10.16

作者当年委托商务考察组织者敦促此事的信

Спасибо, очень огромное,
мне вам благодарно.
Очень редко встречаем
хороших и честных людей.
С уважением
профессор повильона.

非常感谢你们！

说真的，我们从来没看见那么好的，那么诚实的人。

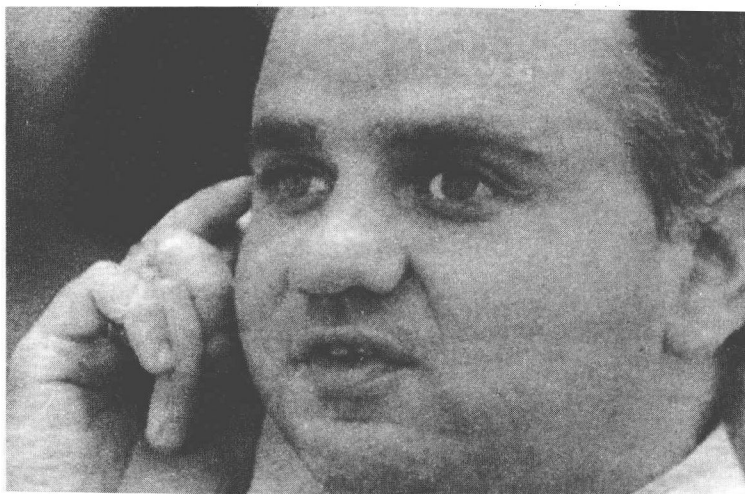
尊敬 二道河市场售货员。

售货员的俄语回信及中文翻译

后来在实践中，我还发明了几招解脱痛苦的办法：

一是用眼；二是用耳；三是自嘲；四是用药。

一、眼睛是心灵的窗户，心里想什么有时会通过眼睛显露出来。快乐时眼中会放出光彩。痛苦时眼睛中会黯然无光。有一段时间，我患“白大褂高血压症”，血压本来不高，可一到医生那里，一看那血压器，马上血压就冲上来。吃了药又低得很，人很不舒服。后来我想在医生量血压时，什么都不想，我就用眼睛死盯着前方的物体，只看一个目标，只看一幅图一件物。人说眼不见心不烦，这样一来，果然心脏跳动



迪普莱西曾是一名盲人板球解说员

正常,随之血压也就正常了。慢慢地就克服了这个心理毛病,量血压时,一点也不紧张恐惧了。后来,这种方法,用在了我与疾病共处的方法上。等我的恐惧、躁狂来时,我就盯着前方一个目标看,看着看着,心里就镇定下来,再过一会儿,痛苦感觉就会小许多。

二、耳朵用来听的,以吸引我的注意力。津巴布韦的一位盲人迪普莱西,他克服了自己失明的弱点,依靠敏锐的听觉和对其他解说员的“窃听”成为了一个板球解说员,创造了神话。以至于大多数听众都不知道他是个盲人。



迪普莱西正在板球场解说板球

“本垒打！得6分！”33岁的迪普莱西一边说，一边用他那灰蒙蒙的眼睛望向远方。

球飞出了场外。

“我必须确保自己百分之百的准确，”迪普莱西对记者说，“我的误差通常很小。”

迪普莱西能够听出击球的力量和方向。他会聆听球的飞行速度和旋转方向，留意球员使了多大力气以及喊叫声中的得意或失望之情。

他能感觉到板球场上的比赛激情，用他那堪比电脑的记忆力核对比分。

这位津巴布韦解说员出生时两眼内就长有肿瘤，他的父母曾被告知孩子可能会夭折。迪普莱西6岁那年，父母把他送到了南非的一所盲人学校。

正是在那里，迪普莱西在收听广播电台解说时对体育产生了兴趣。他可以不受成千上万名疯狂的亚洲球迷发出的“噪音”影响，轻松地收听完一个赛季的印度板球联赛，他能够像收音机一样进行“调频”，去除噪音干扰。

现在，他是国家板球管理部门驻哈拉雷总部的一名媒体编辑。迪普莱西能够阅读盲文，但他说，手机和电脑上的音频程序使得盲文都快被废弃了。他喜欢收听津巴布韦的武术比赛，还加入了一家摩托车俱乐部，每周日都会去享受在摩托车后座上飞驰的感觉。

“他几乎能做到你所想到的任何事情，”津巴布韦资深体育撰稿人约翰·凯利说，“他记比分的能力和赛后的总结绝对会令你大吃一惊。”（摘自《参考消息》）这就是神奇的耳的力量。

我利用耳采用的是这种办法：我经常吃了药还早醒，早晨四时就醒。后来听一些老人讲，他们也睡不着，睡不着就听广播，听着听着也就睡着了。以后我采用了这种办法，如果早醒了，就听广播，听医学、科学知识，听历史故事，反正听爱听的，这样吸引了我的注意力，脑子里也就不胡思乱想，听着听着就睡了。醒来时，广播仍在“哇啦哇啦”地响着，天已大亮，觉睡够了，感到神清气爽。

三、在我看来在生活中用点幽默和自嘲也是摆脱心里阴影的一个技巧。一个会说幽默话的人能充分地调动周围人的情绪，能化解矛盾。人们已把现在的幽默变成了最吸引人的艺术。你看那小品演员、相声演员，哪个不是靠幽默赚银子的？周立波的脱口秀更是把幽默用到了极致，以至于形成了一个艺术派别——海派清口。但真正能称得上幽默的人并不是很多。有位名人说过：“浮躁难以幽默，装腔作势难以幽默，钻牛角尖难以幽默，迟钝笨拙难以幽默，只有从容、平等待人、超脱、游刃有余、聪明透彻才能幽默。”真正的幽默来源于智慧。正如林语堂先生所说：“幽默没有旁的，只是智慧之刀的一晃。”

中国是一个缺乏幽默的国家，却不缺乏幽默的人。孔子是众所周知的学术大师，也是一个很幽默的人。

子曰：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”他的意思是，只要有粗菜淡饭可以充饥，喝喝白开水，弯起膀子来当枕头，靠在上面酣睡一觉，便感到人生的快乐无穷。这是一种苦中作乐的幽默。对于孔子而言，幽默是一种很好的应付人生的方法。

幽默就是这样，它可以使你开心，使你脱离尘世的种种