

朱德成
王玉华 主编

健康

果汁

——女人果汁

知足 鲜橙汁

人生的快乐幸福在于安心享受你的拥有。

无忧 石榴汁

快乐的人生源自于快乐的心情。

希望 樱桃汁

希望能给予我们战胜一切不幸的力量。

坚强 西柚汁

意志的力量是不可战胜的。

仁爱 海棠汁

人类真正幸福快乐的情感来自于一颗仁爱之心。





健康果汁 — 女人果汁

朱德成 王玉华 主编

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康果汁/朱德成, 王玉华主编. —北京: 中国文联出版社, 2003.9
(女人果汁书系)

ISBN 7-5059-4404-5

I. 健… II. ①朱… ②王… III. 女性—健康—通俗读物 IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 095080 号

书 名	健康果汁——女人果汁书系
主 编	朱德成 王玉华
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	吴若竹
责任印制	李寒江
印 刷	天津新华印刷一厂
开 本	880 × 1230 1/32
字 数	81 千字
印 张	4.25
插 页	2 页
版 次	2003 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1—8000 册
书 号	ISBN 7-5059-4404-5/I·3431
定 价	13.80 元

您若想详细了解我社的出版物

欢迎惠顾我们出版社的网站<http://www.CFLACP.com>

目 录

知足·鲜橙汁

人生的快乐幸福在于安心享受你的拥有。

- 1 ☐ 谁说世上没有幸福
- 4 ☐ 人生如此
- 5 ☐ 享受身边的音乐
- 7 ☐ 快乐靠自己
- 8 ☐ 随遇而安
- 9 ☐ 染墨的花裙
- 11 ☐ 谢谢花开
- 12 ☐ 我还有脚
- 13 ☐ 丈夫眼中的美
- 14 ☐ 有一双温暖的袜子
- 15 ☐ 穷人的幸福
- 17 ☐ 为自己的拥有而开怀
- 18 ☐ 贫穷的富婆
- 20 ☐ 享受你的拥有
- 21 ☐ 依旧是原来的狐狸

无忧·石榴汁

快乐的人生源自于快乐的心情。

7/10 1 65/66

- 22 ☐ 相处无忧
- 24 ☐ 等待三天
- 25 ☐ 蓝鸟的故事
- 26 ☐ 不要让忧虑摧毁你的容貌
- 27 ☐ 改掉忧虑的习惯
- 30 ☐ 不该为小事忧虑
- 31 ☐ 把快乐传给别人
- 32 ☐ 以微笑承受一切痛苦
- 33 ☐ 用工作来赶走忧虑
- 34 ☐ 为什么不倒过来看
- 36 ☐ 在顿悟中振奋

希望·樱桃汁

希望能给予我们战胜一切不幸的力量。

- 37 ☐ 梦想成真的女孩
- 39 ☐ 凡事我都能做
- 41 ☐ 热忱的力量
- 42 ☐ 离彼岸越来越近
- 43 ☐ 你的可爱之处
- 45 ☐ 美丽在心
- 46 ☐ 心底的阳光

47 ☐ 肥皂泡里的彩虹

49 ☐ 到阳光中来

坚强·西柚汁

意志的力量是不可战胜的。

51 ☐ 贞节

53 ☐ 让我记住你

55 ☐ 有女如此

57 ☐ 她又站起来了

58 ☐ 每一天都是一个新的生命

60 ☐ 坚强的女冒险家

61 ☐ 最珍贵的财产

63 ☐ 学会弯曲

65 ☐ 双手在你心里

66 ☐ 不言失败

68 ☐ 只要我还活着

仁爱·海棠汁

人类真正幸福快乐的情感来自于一颗
仁爱之心。

- 70 ☐ 圣母玛利亚的雕像
- 72 ☐ 詹妮的歌声
- 73 ☐ 发挥慈悲的心肠
- 75 ☐ 爱的品味
- 77 ☐ 在困境中给予
- 79 ☐ 给生命以自由
- 80 ☐ 露珠的快乐
- 81 ☐ 自得其乐
- 83 ☐ 妈妈的婚纱裙

宽恕·猕猴桃汁

宽恕了伤害你的人，你将获得更多。

- 85 ☐ 7美元
- 86 ☐ 妻子的鸡蛋番茄面
- 88 ☐ 为什么成了可恨的人
- 89 ☐ 佛心
- 90 ☐ 不能对任何人有敌意
- 91 ☐ 微笑的女郎
- 92 ☐ 情感涅槃

放松·荔枝汁

放弃一切贪念，忘掉一切烦恼，你将
会获得轻松快乐的人生。

- 94 ☐ 消去心灵上的皱纹
- 95 ☐ 疲惫的女白领
- 97 ☐ 卸掉沉重的负荷
- 98 ☐ 卸下武装
- 99 ☐ 学会放松自己
- 101 ☐ 解脱的方法
- 103 ☐ 打消你的消极念头
- 104 ☐ 还生气吗？

静心·西瓜汁

沉入深潜的静默，便进入了一种绝
妙的人生佳境中。

- 106 ☐ 此刻冥想
- 108 ☐ 享受独处的乐趣
- 109 ☐ 宁静喜悦的心
- 110 ☐ 享受孤独的老妇人
- 112 ☐ 回归自然的宁静

- 113 ☐ 使生活变得悠闲自在
- 116 ☐ 给心灵一片安宁
- 118 ☐ 平静心灵
- 120 ☐ 心存感激
- 121 ☐ 活在今天
- 123 ☐ 放松身心
- 124 ☐ 姊妹俩的乐园

知足·鲜橙汁

人生的快乐幸福在于安心享受你的拥有。

活着

无须如洪水一般——

浩淼、激荡。

愿你如清水，

如岩翳幽僻的涓滴——

甘冽、岑寂、自我闪光。

无须如春樱一般——

万朵奇葩靓妆。

愿你如寒梅，

如五片玉洁的花瓣——

凛冽、馨香，

双眸张望

寒夜里依然开放。

谁说世上没有幸福

我是在电影开始的时候才注意到最前排那对老夫妇的。

在微光的映照下，他们的头发已如雪一般银白。当老先生侧



过身时，我看见他老式西服的胸袋中竟还赫然插着一枝鲜花。

也许，对于这两位年逾古稀的老人，今天是一个纪念日。也许，今天只是最普通的一天，他们互相搀扶着，冒着霏霏的雨雪，只是为了避开儿孙的眼睛，两个人坐在电影院中重新体味两人世界的温馨。而无论如何，对于他们，共同来看电影无疑是一次不平凡的经历。

他们亲密地靠在一起，凝视着银幕。

银幕上开始出现美国西部的田野。在高远的蓝天和一望无际的荒野之间，男女主人公正在耕种着一小块园地。

男主人公问：“想结婚吗？”

女主人公答：“想啊。”

又问：“嫁给我行吗？”

答：“行啊。”

感动于这样平淡无华之后的人情之纯、之真、之美，前排的老先生也不时和老妇人做着简短的交谈。

“他们在种菜。”老先生说。

“是嘛。什么菜？”

“还不知道。”

.....

“那儿有一棵树。”

“什么树？”

“和咱家过去院子里的那一棵差不多。”

电影院里很静。老夫妇大概是因为耳背，声音很大，不过并

不惹人讨厌。这絮絮的对话带给人一种不能不沉默的温柔心情。

我听见老先生在对老妇人说：“那儿有一小块菜园，只有五六垄，还有个稻草人，穿着女主人的破衣服，戴着男主人的破帽子，它的姿势就像是马上要飞到天上似的。”

老妇人说：“那会多美啊，一小块菜地，还有个稻草人……我要是看得见就好了。”

老先生很急切地说：“你看不见，但我能看见……现在，麦克停下了。”

一瞬间，我恍然大悟，原来，老妇人是个盲人！难怪老先生要这样一刻不停地解说，难怪两人要靠得这么近！

灯亮了，我已是泪眼蒙眬。

老先生站了起来，手有些微颤地给妻子围上围巾，围好了，又左右端详一番，再拉拉正。老妇人把手放进丈夫的手中，安然地随着他向外走。

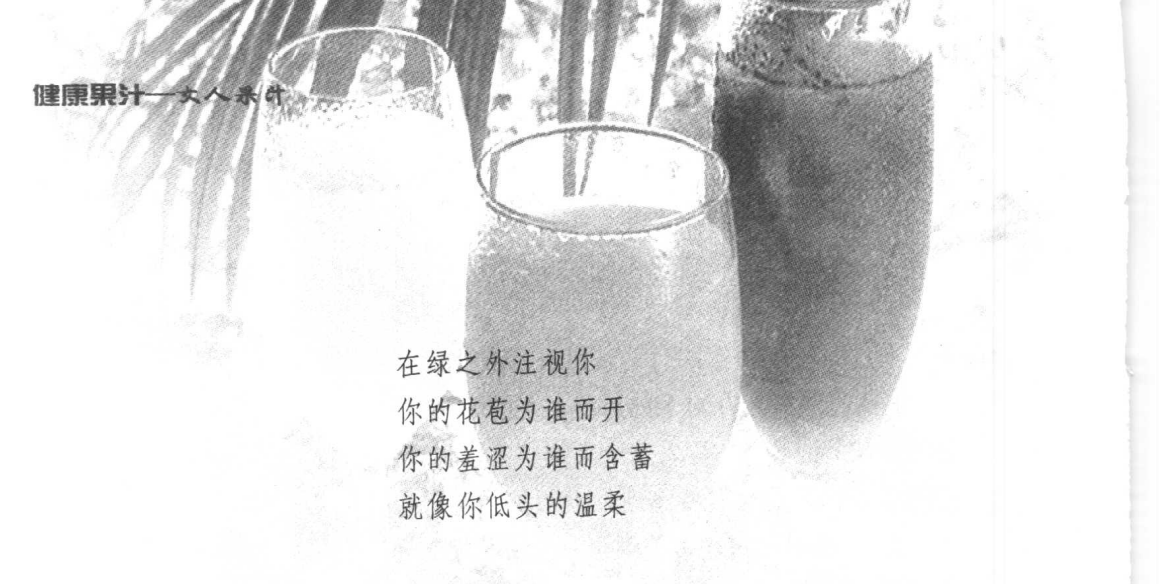
还有谁能说，这世上没有幸福呢？

果汁品味：

一片绿叶是一个世界，再加一片绿叶就是整个世界。



纯洁的花朵也是惟一的花朵
如今爱你的人



在绿之外注视你
你的花苞为谁而开
你的羞涩为谁而含蓄
就像你低头的温柔

人生如此

两个老太太是两姊妹，一个七十出头，一个也近七十了。她们同住在美似天堂的杭州城里。两个老太太的头发都白了，个子差不多，容貌也很近似，走在一起常常有人误以为她们是孪生姊妹。

作为姐姐的老太太，年轻时很漂亮，早早地嫁做他人妻，也早早地开始了人生的苦难。丈夫很早就病逝了，年轻的她便独自一人抚养着三个孩子。在每月工资只有五十来块的情况下，她也没有向单位申请过一次困难补助。她靠着自尊和顽强走过了艰难的岁月。如今三个孩子都已成人成材，她的满头青丝就心甘情愿地褪色了，褪得没有一丝黑的痕迹。

作为妹妹的老太太，年轻时则是以才华横溢而骄傲于人世。她曾是一名大报记者，曾有过流光溢彩的年华。但后来当了家庭妇女，直到二十年后才重新回到她所热爱的新闻岗位上。她的满头青丝是在苦闷、不甘、等待中熬白的。因为不甘和等待，就总有那么一小部分青丝不愿离她而去，所以她的一头白发至今也不纯粹。

每当花季来临时，两位老太太就相约着一起去赏花。她们在

自然的花季里，回忆着她们人生的花季，也回忆着她们人生的苦难。有一回，她们去公园赏菊。走在阳光下，她们那一头白发和开朗达观的笑容，竟让许多人忍不住回头观望。

最近，她们又双双上了老年大学，一个学工艺美术，一个学水墨画。

果汁品味：

爱在爱中满足。



不应该贪图那些不属于自己的东西，而应该满足于自己所有的东西。将自己的生活与那些更不幸的人比一比，想想他们的痛苦，你就会庆幸自己的命运比他们的好了。采取这种看法，就会生活得更安宁，就会驱除掉生活中的几个恶煞：嫉妒、烦恼、不满。

享受身边的音乐

有天，我们在公路旁停车问路，有个女人插嘴进来和我们谈话。她说：“我们这个小村庄离城那么远，没得戏听，连收音机也没有一架，我真羡慕你们。”

她住的屋子后面有个小池塘，垂柳成阴，三五只鸭子浮游其间。我问她：“池塘里可有青蛙？”她心不在焉地答我：“有的是，整夜吵得我睡不着觉。”

我家住屋的后院里，青蛙的叫声是夏夜的好点缀。每天入暮后，群蛙鼓腹而鸣，先是三两声，不多久，便群起唱和，雄壮的歌声，此起彼落，汇成一支美丽的乐曲。我们常常关上收音机来欣赏池塘中这群青色与褐色的歌者引吭而歌。

黎明时分，林中的鸟的啁啾，把我们从梦中唤醒。自晨迄暮，百鸟在林中欢唱，有大自然与我相伴，生活乐趣盎然。

这个可怜的女人，只知道把耳朵用来听她得不到的东西，哪知优美的音乐就在身边。我们岂不也是常常“这山望着那山高吗”，总觉得隔壁树上的苹果比自己的好。

果汁品味：

人们往往对自己拥有的快乐视而不见，而去羡慕别人的好生活。



通过对享乐的节制和对生活的协调，才能得到灵魂的安宁。缺乏和过度都将引起灵魂的大骚动。摇摆于这两个极端之间的灵魂是不安宁的。因此应当把心思放在能够办到的事情上，满足于自己可以支配的东西。

快乐靠自己

从前有个贫苦的家庭，虽贫却不气馁，总能处处从好的地方来想。有个好心肠的女人，想帮助他们，可是这家人的邻舍却告诉她，那贫穷是装出来的，因为常常听到那家的孩子说他们吃得多好，穿得多好，那种享受，是平常人没法得到的。

这个女人特地去拜访那家人，在门口听到孩子们在屋里的谈话一个说：“你要吃红烧牛肉吗？”另外一个说：“我想吃鸡。”女人破门而入，发现桌上摆的只是几碗干饭，几片冷鱼，还有一壶茶。这两个孩子向她解释，把米饭当做红烧牛肉来吃，味道会分外香甜。

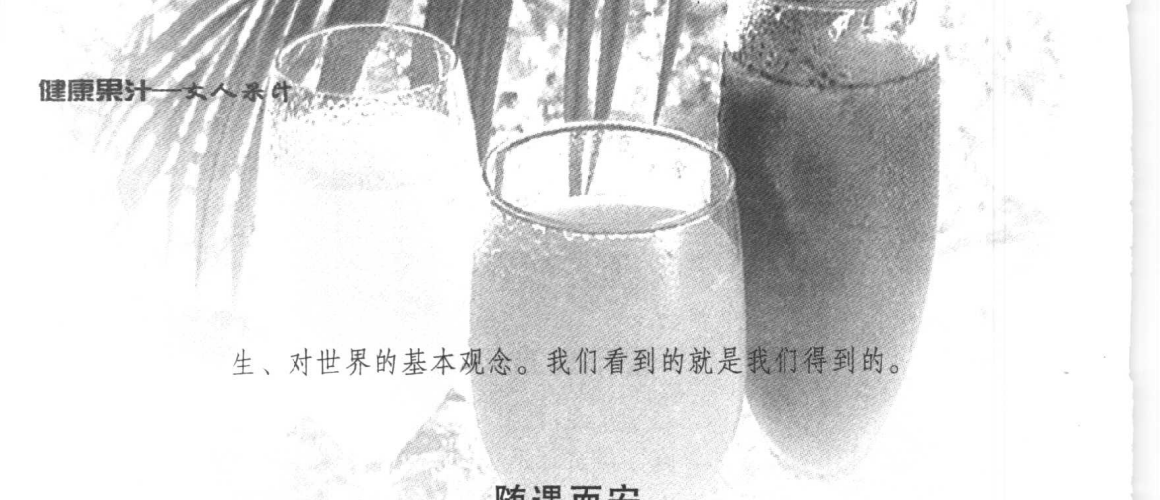
果汁品味：

人有疾病，心能忍耐，也可承担；精神若已崩溃，一切都会成空。



从监狱的栏栅，
两人远望，
一人看见死亡，
一人看见希望。

在对完美人生的追求中，一切都取决于这种参照体系，这种约定俗成的观点，这种对自己、对他人、对人



生、对世界的基本观念。我们看到的就是我们得到的。

随遇而安

一个青年为着情感离别的苦痛倾诉，气息哀怨，令人动容。其实，人生里有离别是好事。

如果没有离别，人就不能真正珍惜相聚的时刻；如果没有离别，人间就再也没有重逢的喜悦。我们总是认为相聚是幸福的，离别便不免哀伤。但这幸福是比较而来，若没有哀伤作衬托，幸福的滋味也就不能体会了。

幸好，人生有离别。

因相聚而幸福的人，离别最好，使那些相思的泪都化成甜美的水晶。

因相聚而痛苦的人，离别最好，雾散云消看见了开阔的蓝天。因缘离散，对处在苦难中的人，有时候正是生命的期待与盼望。

聚与散、幸福与悲哀、失望与希望，假如我们愿意品尝，样样都有滋味，样样都是生命中不可或缺的。

高僧弘一法师，晚年把生活与修行统合起来，过着随遇而安的生活。有一天，他的老友夏丐尊来拜访他，吃饭时，他只配一道咸菜。

夏丐尊不忍地问他：“难道这咸菜不会太咸吗？”