

妙笔人生·

好好吃饭

马亚伟



日子过得狼狈不堪,敷衍潦草,最典型的表现是不好好吃饭。民以食为天,吃饭是生活中的头等大事。如果连好好吃饭都做不到,还谈什么生活质量和人生品质?

我们身边有多少人已经不重视吃饭了?他们以忙为借口,随便吃点外卖或者零食,就算打发了一顿饭。有的人一顿饭就在路上或者电梯里解决,他们一边啃着汉堡或者煎饼,一边匆匆忙忙赶时间,好像马上有什么大事等着他们去做,吃饭算得了什么,不吃又能怎样?

其实吃饭这件事,是最不能随便的。随便吃点什么敷衍自己的肠胃,是对自己的放弃和对生活的浪费。真的不是危言耸听,如果你连吃饭都不重视,对身体是一种“祸害”,而身体是一切的本钱。不好好吃饭,相当于生命的后花园没有水的灌溉,怎能拥有丰润饱满、鲜活灵动的生活?

好好吃饭,是一种生活修

行。我们常说,生活中要重视仪式感。仪式感给平淡生活的幕布投射绚丽的光彩,给漫长的人生之旅设置温暖的驿站。寻常生活中,把好好吃饭当成一种仪式,也是我们这些平凡人抵达幸福殿堂直接的路径。在幸福感里,是绝对少不了“吃饱”“穿暖”这些基本需要的。

好好吃饭,并不是说一定要吃美味珍馐。可以是最简单的家常便饭,可以用最普通的食材,做出最有生活味道的美食。当热气腾腾的家常美食端到你的面前,你会实实在在地感到温暖和幸福。美食与爱一样,暖胃的同时也暖心。有多少爱与欢喜,都是从美食里流淌出来的,粒粒温情,滴滴香浓。好好吃饭,能够让爱绵延,让情永驻。美食可以把我们与最亲最近的人牢牢地牵系在一起,当我们共享美食时,温情暖意就在缭绕的饭菜香中弥散开来。

好好吃饭,是对自己以及家人的尊重和善待。我的一个朋友,每天都会为一家人精心

准备午餐。哪怕再忙,她也不会再在饭菜上敷衍。她的厨艺不见得有多好,但每顿饭都照顾自己和家人的不同口味。简单的饭菜摆上桌,陪最爱的人吃顿饭、聊聊天就是她最幸福的事。好好吃饭,积蓄的是正能量。美食不可辜负,人生不可辜负,善待自己的胃,也善待自己的心,有什么比这更重要呢?

好好吃饭,能够体现我们对生活的敬意和热爱。我一向觉得,能够坐下来好好吃饭、懂得品味美食的人,会是一个乐观主义者。无论遇到多少磨难,暖暖的饭菜吃下去,顿觉浑身有了力量,眼前的烦恼算得了什么,只要还能好好吃饭,就有的是希望。生活再难,好好吃饭,一切都会好起来。岁月安稳,更要好好吃饭,吃出酸甜苦辣的滋味,人生方得圆满。

美食是生活给我们最大的赏赐,善待自己有时就是这么简单:无论如何,别忘了好好吃饭!

大家之见·

做自己身体的朋友

毕淑敏

每个人都居住在自己的身体里面,从一出生到最后的离世时刻。这在谁都是没有疑义的,但我们对自己的身体知道多少?

尤其是女性,我们的身体不但是最贴切最亲密的房子,对大多数女性来说,还是诞育人类后代最初的温室。我们怎能不爱护这一精妙绝伦的构造?

我认识一位女性朋友,她患了严重的妇科疾病,到医院诊治。检查过后,医生很严肃地对她说,要进行一系列的治疗,这期间要停止夫妻生活。她听完之后,一言不发扭头就走。事后我惊讶地问她这是为什么,为何不珍惜自己的生命?她说,丈夫出差去了,马上要回家来。如果此刻开始接受治疗,丈夫回来享受不到夫妻生活,就会生气。所以,她只有不在乎自己的身体了。

那一刻,我大悲。

女性啊,你的身体究竟属于谁?

早年当医生时,我见过许多含辛茹苦的女人,直到病人膏肓,才第一次踏进医院的大门。看她满面菜色,疑有营养不良,问起家中的伙食,她却很得意地告诉你,一个月,买了多少鸡,多少蛋……听起来,餐桌上盘碗还不算太拮据。那时初出道,常常就轻易地把这话放过了。后来在老医生的教诲下,渐渐长了心眼,逢到这种时候,总要更细致地追问下去。这许多菜肴,吃到你嘴里的,究竟有多少呢?比如,一只鸡,你吃了哪块儿?鸡腿还是鸡翅?

答案往往令人心酸。持家的女人,多是把好饭菜让给家人,自己打边边角角。吃的是鸡肋,喝的是残汤。

还有更多的现代女

性,在传媒广告绝色佳人的狂轰滥炸下,不满意自己身体的外形。嫌自己的腿不长,忽略了它最基本的功能是持重和行走;嫌自己的眼不大,淡忘了它最重要的作用是注视和辨别;嫌自己的皮肤不细白,漠视它最突出的贡献是抵御风霜;嫌自己的手指不纤长,忽视了它最卓越的表现是力量与技巧……于是,她们自卑自惭之后,在商家的引导下,便用种种方式迫害自己的身体,以致美容毁了容、减肥丧了命的惨事,时有发生。

我们的身体——这我们所居住的美轮美奂的宫殿,你可通晓它的图纸?有多少女人,是自己的“身体官”?

以我一个做过医生的女性的眼光来看,一些有关女性身体的著作,做女人的,无论你多忙,也要抽空一读。或许正因为你非同寻常地忙,就得更一读。因为你的身体,是你安身立命的资本。如果你连自己的身体都不懂不爱,你何谈洞察世事,爱他人爱世界?

爱不是一句空话,爱的基础是了解。你先得认识你的身体,听懂它特别对你发出的信号,明白它的坚忍和它的极限。你的身体是跟随你终身的好朋友,在它那里,居住着你自己的灵魂。如果它粉碎了,你所有的理想都成了飘萍。身体是会报复每一个人的。如果你浑浑噩噩地摧残它,它就会冷峻地给你一点颜色看。一旦它衰微了,你将丧失聪慧的智力和充沛的体力,难以自强不息于世。

我希望有更多的姐妹们,当然也希望先生们,来读读关于身体的书。它是我们每个人都享有的这座宫殿的导游图。

你说我说·

忠言

尤今

忠言当然逆耳。

有些人,把自己当作是替天行道的仗义之士,随身携带一袋袋的“忠言”,逢人便送。他用意至善,无可厚非;他心口如一,无可质疑;然而,问题是,他没有严加挑选派送忠言的对象。张三,他派;李四呢,他送。辛苦了一场又一场,之后,他愕然发现,人人对他退避三舍。

四面楚歌,只因为别人认定他“出口伤人不必本钱”。

他捶胸顿足,悲叹好人难做。那些话,明明都是从肺腑

里掏出来的,但却被看成是伤人的利箭,天理何在!

这个人,天真得可爱复可叹。

我也藏有一袋“忠言”,然而,我却把它密密地锁在心房的“保险箱”里,轻易不示人。

忠言,像是处在高温状态的金子。

它很烫很烫,与你交情不深的人接到它时,感受到它那炙人的热,吃惊、疼痛、厌恶;哪里还有耐心等着看灼热过后的那一份金碧辉煌?通常的情形是,一接到

手,便迫不及待地把它甩掉;碰上修养不足的,还会边甩边诅咒!

只有友情固若金汤的,才会清楚、清醒地知道,你绝对不会送一袋灼热的沙砾,绝不。所以,他会忍,忍那“火炭般的热”所带来的不适;他也会等,等那“炙肤的剧热”慢慢地散尽。之后,他就会欢欢喜喜地把那袋不啻拱璧的“金子”捧回家去。

在分送“忠言”这一点上,我宁可当个谨小慎微的守财奴,也绝对不做那慷慨解囊之人!

微语录

●一个人只是为谋生或赚钱而从事的活动都属于劳作,而他出于自己的真兴趣和真性情从事的活动则都属于创造。

●时间,是爱情唯一的货币。没有性价比,没有打折季,谁也不比谁便宜。在一起,就是我们的毕生积蓄。

●“太忙”常常是不想做某件事的借口。

●每人每天都有同样的24个小时,很少有“没有时间”或者“时间不够”的问题,只有如何运用时间的问题。

●有些事我不是不在意,而是我在意了又能怎样?

(综合)