

大家之见·

## 锻炼

毕淑敏

人毕竟不是铁打的,身体在为我们提供工作和生活的贡献之时,也需要好好地保养和善待。

我是一个不爱锻炼的人,但是现在每天会拿出一个小时,到小区的健身操场活动筋骨。这是一件辛苦的事情,不过因为对自己的身体有好处,也就坚持下来了。

你看看“锻炼”这两个字,左边的偏旁,一个是“金”,一个是“火”,本意象征的是金属的冶炼和延展,都非轻松的工序。右边的部分也很复杂,难以一蹴而就。由此看来,除了专业运动员之外,一般人要想把锻炼身体这件事认真真一丝不苟地完成,必得付出持之以恒的毅力和时间。

我年轻的时候身体很好,记得参军时检查身体,当最后一个项目完成的时候,体检表盖的章是——特等。身高1米70,体重60公斤,视力是1.5,浑身上下毫无瑕疵,连虫牙都没有一颗。

身体好,也让人生出麻痹大意。我在西藏当了11年兵,回到北京到了新单位后,既要工作又要学习,外加服侍婆婆自带孩子,一天忙得团团转,时间非常紧张。当医生值夜班,到了早上,别人都是马上补觉,我却觉得这是凭空多出来的干活时间,早就把自己安排得满满的,分秒必争。跑到文化馆去听课,在家里拆被子洗床

单,到自由市场采买肉菜,深夜了还在看小说……忙得不亦乐乎。那时候年轻,觉得万事都不可耽搁,唯有自己的吃饭和睡觉时间是可以压缩的。于是,在将近十年的时间里,我都是早早起来给家人做好早饭,一看表,上班时间到了,什么都不吃就出门了。刚开始的时候觉得饿,特别是冬天,胃里没食,格外的冷。时间长了,好像也适应了,还以为这样挺合算的,别人为了吃早饭手忙脚乱的时候,我却早早地到了单位开始看书了。

终于有一天,半夜里腹痛难忍,只好连夜到医院看急诊,医生诊断是胆绞痛发作,当时一查,白细胞两万多,我痛得蹲在地上起不来,医生就打了杜冷丁,并嘱咐我第二天疼痛缓解之后再做进一步的检查。最后确诊为胆结石,医生说最大的原因可能就是我多年不吃早饭,胆汁高度浓缩,最后形成了结石,结石梗阻,引发了炎症。那一段时间,我吃了很多药,胆绞痛还是不断发作,夜里跑医院几乎成了家常便饭。不得已,医生说,再这样打镇痛剂,你会成瘾的。看来保守治疗效果不好,做手术吧。

我在北京医院做了胆囊摘除的手术,术后在监护病房躺了几天,那种仰望着空无一物的天花板的无助感觉,终生难忘。因为胆汁的消化功能受损,出院后腹泻

了很久身体才慢慢适应。

这个教训让我体会到了人毕竟不是铁打的,身体在为我们的工作和生活奉献之时,也需要好好地保养和善待。从此再不敢不吃早饭了,无论多忙,都要为自己准备一顿正儿八经的早餐。比如牛奶和麦片粥,比如蒸蛋羹和烤面包干……哪怕是一碗剩下的稀饭、一个剩包子,也要郑重其事地热开蒸透,再津津有味地咽下。

还要坚持锻炼。我的方式就是每天晚上到健身操场,摆弄那些名目繁多的运动器械。我最喜欢的是“太空步行机”,站在上面不停地踢腿,既好玩又活动了下肢关节,长久下来,略显僵直的关节也灵便了不少。

吃饭和运动,是两件重要的事情。如果你忽略了它们,在一个短时间内,好像也看不出多少损失。但我们的身体是一个负责的书记官,它把一点一滴都记录在案,如果你辜负了它,慢待了它,那么,就算它再好脾气,再任劳任怨,也终有一天会磨损和断裂,到那时候开始算总账,就比较麻烦了。所以,如果你有饮食和运动的好习惯,就请坚持,必将受益无穷;如果你曾像我那样疏忽大意,就要亡羊补牢,把保养身体放到重要的位置,才会有更充沛的精力和时间,去从容完成人生的大目标。

你说我说·

## 如何爱自己

王文

对许多人来说,爱自己是值得花一生时间去学习的课程。人生最美妙的一点,就是每个人这一生都有机会做“爱自己”的练习题。

“爱自己”听起来没什么特别,而且很抽象。所以一开始,你可以做些具体的事。譬如,每天晚上写一张安慰自己的字条。这张字条要以“我”为开头,然后写下你一天当中完成的事。这些事可能很微不足道,如完成一项延误已久的工作,或是煮了一壶很棒的咖啡。即使是很小的一件事,也可能有深远的影响,也在表现出你的价值感。这张字条的目的,是你的头脑集中在积极的层面上,以免负面的思想自动侵占了你的心。

另外一种“爱自己”的方法是滋养自己。把你自己当作是最亲近的朋友或最爱的那个人。滋养自己是要向你自己证实,你是重要的,在自己身上花时间、精力、努力与金钱是值得的。列出一些能鼓舞你,让你恢复精神的事情。这些事情包罗万象,可能是感官的喜悦,也可能是体能的的活动,或是让心灵重生的练习。可以列出一些能让你感觉非常特别的事项。譬如:观察落日、洗一个泡泡浴、做一个舒舒服服的按摩、跟朋友喝咖啡、享受一餐美食、点一根最喜爱的香蜡、听最爱的音乐……

从以上选项中,每天至少选出一项你喜欢的滋养活动,照着去做。很快,你会学到如何吸收到养分,接下来选择要做什么,然后真的去执行时,就变成一天当中最精彩的时刻了。

用什么方法建立自己的自我价值感并不重要。重点在于,你花了时间与精力在学习如何去爱一个人,而毫无疑问的是,这个人将会伴你度过余生——那就是你自己。

### 开心一刻

#### 可疑男子

回家在楼道内遇到一个可疑的陌生男子,走在我前面,感觉神神叨叨的不太正常,走路念念有词。走一步嘴里喊:“嚯!”再走一步又喊:“哈!”然后猛一跺脚,搞得我都不敢跟得太近。在他重复了几次嚯哈跺脚之后我终于明白了,于是走上前说:“大哥别费劲了,声控灯坏了。”

#### 妙招

小王和女朋友去逛街,累了,两个人商量谁去买水,可商量了半天谁都不想去。女朋友说:“我们猜硬币吧,你猜对了我就去,猜错了就你去。”小王觉得很公平,就答应了。只见女朋友迅速抛出一枚硬币,问:“几年的?”

(综合)

有滋有味·

## 解愁秘诀

林燕妮



心情坏的时候,不要动脑。

只消记住一服丹方:有人叫你出外便出外。出外做什么,不用想。

这丹方万试万灵,出外看电影也好,吃顿饭也好,爬山也好,总之必须离开那忧愁窝。

出去了问题依然未解决,但坐在屋子里问题一样未解决。

出外热闹一阵,起码可以少愁几个镜头。

以前不懂这简单窍门,心情坏,

便躲在屋子里,愈躲愈不能自解。

不能自解便得人解了,踏出大门见人,不需谈及心境,看部好电影,抒散抑郁。

听朋友谈笑风生,吃顿好饭,都可乐上整个晚上。

爬山更好了,大伙儿爬呀爬的,爬得喘不过气来,又怕失手跌落,哪还有空儿去愁。

大自然景色,每每令人心旷神怡。

问题依然存在的,但人开朗了

便能以开朗的心情去面对问题,总比以郁结的心情面对问题好。

念心理学的同学说,大多数人把问题放大,大到大于生命,让问题变成了一个罩,把自己罩在里面,人在罩中,怎能把问题消除呢?

有些人甚至一生躲在问题罩中,不舍得出来,久而久之,他没有了自己,只有问题,问题巨罩是什么都做不成的借口。

人要走出罩外,别让问题罩死了。