

劝君莫做“三季人”

司马牛

央视《百家讲坛》有位教授讲《易经》时曾讲过一个“子贡问时”的故事。说的是一位绿衣者和孔子的弟子子贡争论一年有几季,绿衣者说三季,子贡说四季。纠缠中,他们请孔子裁定,谁错就磕三个头,结果孔子说一年有三季。事后,孔子告诉子贡:绿衣者是个蚱蜢,生于春季死于秋季,一生从未见过冬季,跟这种三季人争什么呢?

如今不少人说到这个故事往往阐明“夏虫不可以语冰”的道理,告诫人们“宁渡七月鬼,不惹三季人”,这意思当然没有什么不对。但我转念一想,人毕竟不是蚱蜢,如果活成了“三季人”,甚至“二季人”,是不是也很可怜,也很悲催?

哲学家冯友兰在《新原人》中把人生境界分为四种,即自然境界、功利境界、道德境界、天地境界。他进一步

解释说:自然境界的人是按照他的本性和习惯行事,过原始生活的人、小孩子、愚人的境界都是自然境界。功利境界的人,其行为做派可形形色色,万有不同,但最终的目的都是为他自己谋取功名利禄。道德境界中的人,大都是以贡献为目的。不论人处什么地位,从事什么工作,都能“尽伦尽职”,就达到了道德境界。天地境界的人,不但了解社会,知道人是社会的一部分,应对社会有贡献,而且要了解宇宙,知道人是宇宙的一部分,人应对宇宙有贡献。天地境界中的人知天、事天、乐天、同天、超乎经验、超乎自己,达到物我一体、内外不分的同天境地。

一年四季轮回,人生境界也有四种层次,看似巧合,实有深意!

其实,“三季人”最显著的特点,就是知识匮乏、眼界狭窄,却自以为是,总认

为自己的头脑就是整个世界,全然否认自己认知以外的东西,还特别喜欢与人争论,尤其见不得别人对,即便自己错了,也胡搅蛮缠、死不认错。例如时下权力崇拜、拜金主义、享乐主义等仍被一些人奉为人生信条。可怕的是,奉持这种观念的人,为攫取权力金钱,常常肆无忌惮,不择手段,走上违法犯罪的道路,给社会带来巨大的危害。你要是对他们讲,人要有一定的精神追求,做人要有良知,他会摆出看透人生社会的样子回答:瞎扯,最重要的还是权力金钱,有了权力金钱就有一切……此类言论是否也如“三季人”否认一年有四季一样可笑呢?

人当然首先是有血有肉的自然人,有七情六欲,有物质需求,因此,自然境界、功利境界,是作为一个自然人已有的境界和自然

现状。但人又是社会人,是“社会关系的总和”,在获取金钱、房子等物质需求上,必须遵守社会的共同行为准则,因此,道德境界、天地境界,是一个自然人过渡到社会人后应有的状态。当然,人生要达到冯友兰先生所说的天地境界并非易事,对芸芸众生来说,恐怕终其一生也难以达到。但作为一个社会人,其所作所为至少不能突破法纪底线,不应成为“三季人”。如果做到了“尽伦尽职”,又朝着天地境界的方向潜心向学、踔厉前行,“虽不能至,心向往之”,也是好的。

●网络新词语

ePhone

孟冰洁

ePhone指那些开启了扬声器的手机。因为在MBTI性格测试中,i代表内向,e代表外向,所以网友们把这个结论用在对手机的比喻上,将插上耳机使用的手机称作iPhone,开启扬声器的手机称作ePhone。

回到家乡

莫小米

年轻姑娘站立山岗,展臂扬手的剪影,映衬在大海夕阳的金色背景里。羊群咩咩,随她回家。

她絮絮地跟羊们说着听不懂的话,“快来吃饭啦,我的宝贝们。”说的是西班牙语。别人听不懂,就成了她和羊之间的小秘密。

她叫汪琪,出生在福建省福鼎市的一个小海岛



上,她曾拼命不用功学习,走出海岛,走进高校,学的是应用西班牙语专业,毕业后去广州,当了一名外贸翻译。

几年前,她忽然想念小渔岛,想回到爸爸妈妈身旁。搞养殖。

海岛上,有丰富的植被,有高高的山岗。汪琪选择了纯放养。最初买进9头小山羊,渐渐繁衍壮大,几年过去,已经存栏七八百头。

山羊是攀岩高手,动不动走上悬崖峭壁。戴着眼镜、文质彬彬的汪琪也得跟着上。小羊摔跤受伤,汪琪就扛着它下山,和它说话,给它喂奶。小羊似乎听得懂,姑娘眼泪汪汪。

眼下,有知识储备的年轻人,越来越多地选择返乡。

四川眉山洪雅县,青衣江汇入大渡河。1996年出生的江雅雨,初二去了国外读书,在许多个深夜,她独自啃着汉堡包

看中国的美食纪录片,想念童年记忆里的青衣江。

毕业回国后,她做跨境旅游。她在频繁的加班中厌倦了城市的生活,最终选择回到农村,拍摄农民的故事。“他们应该有更好的生活,被更多人看见”。

江雅雨很早就感觉自己与人交际有困难:她在出国留学时不爱参加派对,回国后也不喜欢假装开朗地融入同事圈子。回故乡后她惊奇地发现,和农民聊起家长里短时,却很容易打开话匣子,毕竟自己是农民的孩子。

拍摄中,江雅雨认识了和自己同龄的杨兴凤。杨兴凤“考”出了大山,毕业后却扎进比老家更偏远的云南悟母村。山路上,村民们猫着腰,背着成捆的玉米秆子回村,远远看不见人,只有两米高的玉米秆子缓缓漂移……令人震撼。江雅雨的视频号展露了悟母村最真实的一面。

3年中,江雅雨跑了100多个村子。后来她加入了志同道合者在成都郊区建立的有机农场,想要留存更多老种子、耕种技术、种植安全的食材。

回到家乡,亲近土地,辛苦,安心。

小区的栾花开了,开得花如泉涌,金光灿烂,铺天盖地。小区还有桂花,但从不与栾花争秋,低调内敛,不露声色,似乎要等栾花开过,再着装登场。栾桂二花绽放像两场风格不同的演出,彼此不相干扰,但栾花总想争第一。

栾桂之争

东山银杏

小灯笼,给人聚集不散的压抑感。也许正因如此,业主门前开发商赠送的栾树已有半数被换成桂树,说明业主更喜欢桂树的静。就花朵而言,栾花与桂花都是金黄色,但栾花无香味,不如桂花。

于此想,做人应向桂花学习,把握节奏、不赶热闹、争取质量,无需轰轰烈烈,但求花香一季。

晨练时,我结识了一位年近四十的医生。每次遇到他,我都要请教与健康有关的问题,他的建议也很有针对性。比如,我每天坚持走步,肚子却不见小。他说:“锻炼是一方面,管住嘴也很重要。每顿少吃一口,特别是晚饭要少吃,时间长了必有收获。不吃饱、少吃好(不健康的美食)、别摔倒,老年人记住这三点很重要。”

量力而行

孙学性

他走路的速度很快,我紧追不舍。他说:“慢走等于散步,起不到锻炼的作用。”我俩疾走了一个多小时,大约走了一万多步,大大超过我平时的运动量。回到家,感到神清气爽。没想到,第二天早上起来感到浑身酸疼,还干咳不停。看来,锻炼身体不仅要循序渐进,而且得根据自身情况量力而行,没有所谓通用的健身方式。

连载

侠义跤坛

姚宗瑛

林不在一个档次上,连对方的襠裤都没摸上就连输了好几跤。

郭士林见白浩然急躁之中胡乱使招,就借机会卖弄本领,他夸张地轻飘腿慢转身,一面化解白浩然的进攻,一面不停地叫道:“好绊子,好绊子!”

说得好看,但他举手投足决不留情,稳准狠地把平生所学用在白浩然身上。更主要的是,他看重每赢两跤就能敛一次钱。

白浩然平时与小同伴摔跤,也常常把从跤场看来,虽然小伙伴们都摔不过他,可今天他输惨了。人家一用绊,他就得躺下。本来他想摔几跤就下场,但笑面虎不放他走,把他看成挣钱的活靶子,多敛几次钱,跤场就多些收入,何乐而不为?再看白浩然,越输越急,越急越输,而那个胖周则围着场子边转悠着边念三音:“练了两招功夫就来踢场子,那不是没影儿的事嘛!”这小子夸大事实,说白浩然是来踢场子的,以便博得观众关注。

士可杀而不可辱!白浩然气急败坏,使出自己的“绝活”抱大腿,矮身猫腰去抱郭士林的腿,要凭力气将其抱起来摔在地上,以解心头之恨!

郭士林见白浩然拉开拼命的架势狠命扑来,微微冷笑。眼看白浩然就要抱上自己的大腿,他不躲不闪,突然用力抬膝,膝盖不偏不斜正顶在白浩然的脸上,鲜血从少年的口鼻处流淌下来,惊得场外观众大叫起来。

白浩然不顾脸上的鲜血,依然要玩命!郭士林看得真切,待白浩然双手再次抓来,借其身子冒高重心前倾,他竟矮身钻裆,把白浩然扛了起来。任凭白浩然玩命挣扎,就是不能脱身。

郭士林做出要把白浩然扔出去的架势,但他不扔,而是扛着白浩然围着场子转悠,边走边对观众说买卖:“众位爷们请上眼,看看,这个朋友才真是帮场子来的,一个劲地给我翻跤。看在这位朋友的面上,众位爷们多赏几个钱,等会儿散场之后我得跟这位朋友好好喝两盅,叙叙友情……”

炎症坏习惯1:久坐

随着现代社会的发展,由于工作职业方式的转变(从事脑力劳动的人数增多)、娱乐方式(如长时间看手机、电视)等,久坐行为已成为十分普遍的现象。

久坐行为与许多负面健康状态息息相关,容易导致糖尿病、肥胖、心血管疾病等。目前已经证实,久坐行为对血管健康标志物有负面影响,其引起的“危险”包括血管结构和功能改变、高血压、高血脂、氧化应激、炎症、代谢损伤等。中医也认为“久坐伤身”,久坐对身体健康的负面影响是肯定的。而且,对女性朋友来说,久坐还容易导致妇科炎症。

你是久坐族吗?

关于“久坐”,目前达成共识的定义是从强度和体位两方面进行界定的:“清醒状态下,任何能量消耗≤1.5METs(一个人活动时的氧气消耗量)的坐着、斜倚或躺着的姿势。”从绝对强度程度上来看,久坐行为的身体活动的能量消耗非常少;同时,该定义的姿势部分表明,久坐可能代表着不同的行为,不仅是“坐”。在大多数

研究中,久坐行为的具体表现为:每天坐着的时间过长,看电视、手机的时间过长,或者在运动监测仪上的活动次数过少等。

久坐不动——妇科炎症的导火索

据临床统计,育龄女性中10%左右的人患有不孕症,尤其是经常坐在办公室的女性。女性久坐容易使盆腔充血,从而导致附件、宫颈血液循环不畅,卵巢缺氧,容易引起妇科炎症。妇科炎症、营养不均衡和肥胖并列成为女性不孕的三大主因。尤其对于本身就存在子宫过度前倾或者后屈的人,经期久坐还会导致经血逆流入卵巢,引起慢性盆腔充血,造成肿胀,刺激周围神经,出现下腹痛等问题。

其实不只是单纯久坐的问题,长时间坐姿不佳更会加剧问题。长时间坐姿不佳,可能引起外阴部不透气,从而造成病菌滋生和感染的概率提高,加上盆腔器官血液循环缓慢,导致病原体经阴道上行感染并扩散,继而影响整个盆腔。比如

科学技术文献出版社

王伟岸 王寰 李婷 主编

连载

炎症害怕我们这样吃

女性跷二郎腿的姿势,不利于腿部血液循环,造成盆腔内气血循环不畅,加重女性原有的某些妇科炎症问题。

女性朋友,尤其是办公室女性,想要改善这种状况,需要每天至少活动30分钟。其实,久坐给身体健康带来的损害并不能靠运动锻炼抵消,但这也不能成为不运动的理由,只要是运动就比不做任何运动好。