知“欲”者常乐

生活里,我们总习惯性用“知足者常乐”宽慰自己、劝慰他人。这句流传千年的话,出自《老子·俭欲第四十六》:“罪莫大于可欲,祸莫大于不知足;咎莫大于欲得。故知足之足,常足。”古人劝人收敛贪念、安守本心,用以修身止躁,自有其通透的道理。只是行走在当下纷杂的世界里,反复品味之后,我对知足与欲望,有了些许不一样的理解。

人生而有欲,这是最朴素的人性本能,从来无关对错。人心本就是矛盾的,既渴望安稳静好,也不甘一生平庸。也正是这份藏在心底的期盼与向往,推着人往前走,也推着时代不断更新。若是全无渴望,不求探索、不求突破,人类不会跨越山海,也不会奔赴星辰。欲望从不是需要根除的恶,更多时候,它是普通人活着、爱着、奔赴着的原动力。

可长久以来,人们对欲望的看待,一直太过片面。

一些传统思想所克制的,是泛滥无度的贪奢执念,而非人之常情的向往与追求。只是后世之人读古训,常常容易走极端:要么一味压抑心底所有期待,拿知足当挡箭牌;要么放任执念疯长,在无尽攀比里疲于奔命。

这份极端,恰好对应了当下年轻人最真实的两种生活状态:内卷与躺平。

如今很多人的焦虑,说到底,都是欲望失衡带来的内耗。

有的人活得太紧,是欲望失了分寸。他们并非真的有多么远大的理想,只是被世俗的标准裹挟着前行。别人奔跑,自己便不敢停;别人拥有,自己便不甘心无有。本该为自我成长的奔赴,慢慢变成盲目跟风的较量。无休止的比较、无意义的竞争,让人身心俱疲,却又不敢停下脚步。这就是内卷的内核:过度渴求,不懂止步,把欲望活成了枷锁,越追逐,越疲惫,自然无乐可言。

也有的人活得太松,是刻意屏蔽欲望的伪知足。见过太多奔波的疲惫、看透太多努力未必如愿的现实,便索性收起所有热忱,放弃追求、回避竞争。他们看似无欲无求、随遇而安,实则是害怕挫败、懒得前行。这种知足,不是内心通透的释然,是逃避现实的妥协,是生命力慢慢懈怠、沉寂的模样,也就是我们常说的躺平。看似安稳无忧,实则空空落落,终究难有真正的心安与欢喜。

其实古人推崇的知足,从来不是教人放弃所有求索。

真正的知足,是对外在的名利浮华看淡取舍,对内心的成长与热爱永不停步。就像颜回身居陋巷,清贫度日却潜心治学,安贫而不怠学,淡泊而不消沉。物质上知足,精神上不知足,这才是古训真正的智慧。可惜当下多数人,要么在过度欲望里内卷内耗,要么在假装知足里躺平摆烂,两端失衡,终是难寻安乐。

知足带来的平和,向来都是短暂且有限的。人活着,境遇在变,心境也在变。一个心愿圆满,新的期许便会悄然生长,绝对一成不变的无欲,本就违背人性。

不同人生阶段,自有不同的向往,没有永远的满足,只有不断更新的追求。一味用知足麻痹自己,会弄丢生活的热度;一味任由欲望泛滥,又会失却内心的安宁。

我们不妨深究快乐的本源。英文“happy”溯源本义,是恰逢好运、事事称心。所谓称心如意,本质就是心底欲望得到安放与回应。人心大半的欢愉与怅惘,皆由欲起:欲而得之,则欣然畅快;欲而不得,则郁郁寡欢。人生情绪的起落浮沉,当真成也欲望,败也欲望。

当然,世间亦有一种清净安宁,不必依托索取与达成。静观风月的松弛、放下执念后的自在,是不依附欲望得失的平和欢喜。两种快乐并行共存,并不冲突,这也让我们对欲望的理解,更显立体与通透。

由此想来,比起简单奉行“知足常乐”,知欲者常乐,才是更适配当下生活的处世之道。

所谓知欲,首先是知心性,接纳本心。不必为自己看似无理甚至不堪的欲望愧疚,也不必为自己的追求纠结。想要变好、想要安稳、想要突破现状,都是最正常的人心。坦然接纳自己的欲望,正视自己的需求,才能跳出自我拉扯的内耗,既不盲目跟风内卷,也不消极封闭躺平,活得坦荡从容。

其次是知取舍,懂得变通。人心欲念万千,不可能尽数如愿。求知、向上、向善的正向追求,自当尽力奔赴;虚荣、攀比、贪奢的虚妄执念,理应果断放下。人生自古难两全,有所舍,方有所得。

司马迁身受大辱,放下世俗功名执念,一心著书,终成千古《史记》;秦代巴清跳出儿女情长的牵绊,专心立业,成就一代传奇。古人变通欲望、重塑人生的智慧,放在今天依旧适用。现代人破解内卷与躺平的最好方式,便是舍弃无效的攀比欲望,守住自我成长的初心。

最后是知分寸,顺势而行。人生不必纵欲狂奔,亦不可彻底躺废。心怀期许,却不偏执结果;努力前行,亦懂随遇而安。尽人事,听天命,热烈奔赴也从容释怀,这便是与欲望最好的相处方式。

古训教我们知足,是戒贪、戒躁、戒妄念。

今人学会知欲,是敢求、能舍、懂分寸。

内卷,是不知止;

躺平,是不知求。

读懂欲望、接纳欲望、驾驭欲望,方能在浮躁尘世里,不慌不忙、不卷不废。既有破局思辨的清醒锐气,亦有与生活和解的温润共情。活得清醒,也活得热烈,终得长久心安。

俊龙腾飞(摘自大江网)

“咸味”食物可能比可乐还甜

你知道吗?你每天可能在不经意间,就吃下了几十颗方糖——而且它们很可能不是来自甜食。你以为只要不喝可乐、不吃甜点,糖摄入量就不会超标?太天真了!真正的“糖衣炮弹”,往往披着咸、鲜、酸的外衣。

世界卫生组织(WHO)建议,成年人每日添加糖的摄入量,最好控制在25克以内,最多不应超过50克。这是什么概念?

1块方糖≈4.5克糖。下面就来起底那些你认为不甜的食物到底藏了多少隐形糖。

调味酱料

名副其实的“糖罐子”。

沙拉酱(特别是千岛酱、蛋黄酱、烘焙芝麻酱):每100克约含15至25克糖。吃下一份淋酱的沙拉,可能就等于吃了3至5块方糖。

番茄酱/番茄沙司:每100克约含20至25克糖。蘸薯条吃掉的番茄酱,含糖量可能比薯条本身还高。

蚝油、叉烧酱、照烧汁:为了让菜肴呈现红亮光泽和醇厚口感,这些中式酱料都会加入大量糖。一勺(约15克)蚝油,可能就含有3至4克糖。

加工肉制品与零食咸中带甜的美食“陷阱”。

肉松/肉脯:在制作过程中,为了调味、增色和保鲜,会加入不少糖。100克猪肉脯的含糖量可达30至40克,比一罐可乐还高!

话梅、蜜饯、果脯:这是“隐形糖”的王者。为了中和酸味,会加入大量糖。每100克话梅的含糖量可高达50至60克,吃一小包(约50克),就等于吃掉了半罐可乐的糖。

辣条、某些风味豆干:甜辣口味是它们的制胜法宝,糖是营造复合口感的关键。

速食与方便食品

早餐谷物麦片:很多号称“健康”的麦片,含糖量高达20%至40%。尤其是儿童款、果味款,一碗(约50克)甜甜的牛奶麦片,糖分可能超过20克。

风味酸奶:为了改善口感,会添加大量糖。一瓶200克的风味酸奶,含糖量通常在20至30克之间,相当于5至7块方糖。

包装面包:不仅是甜面包和夹馅面包,即便是吃起来咸香的肉松面包、香肠包,面团和表面的酱料里也含有不少糖。

饮品

乳酸菌饮料:常被误认为“助消化”的健康饮品,但一小瓶(100毫升)的含糖量就超过15克。

酸梅汤、柠檬茶等瓶装茶饮料:为了平衡酸味,糖是绝对的主角。

运动饮料:除非进行长时间高强度运动,否则其中的糖分对你只是多余的热量。

如何快速识破高糖陷阱?

学会看配料表根据相关法规要求,配料表中的配料必须按含量从高到低排列。如果“白砂糖”“果葡糖浆”“麦芽糖浆”“蜂蜜”等字眼排在前三位,那它就是妥妥的高糖食品。

细读营养成分表找到“碳水化合物”项下的“糖”含量。注意单位是“每100克/毫升”还是“每份”,自己换算一下吃进去的总量。

警惕这些“健康”马甲,蔗糖、冰糖、果糖、海藻糖、浓缩果汁……不管叫什么名字,本质上都是添加糖。

贾平平(摘自《北京青年报》)

野外采摘不可任性

挖野菜、采野果、拾野生菌等野外采摘活动成为都市人亲近自然、放松身心的热门休闲方式。不过,一些不文明现象也随之滋生:肆意损毁农作物、踩踏农田青苗、破坏绿化带植被、乱采滥挖……拥抱野趣的同时,不能丢掉文明素养。亲近自然必须守住公德底线与安全红线。

当下,城市生活节奏快、压力大,人们渴望奔赴乡野田间亲近自然。野外采摘门槛低、花费少,人们既能感受田园气息,又可收获情绪价值。在社交平台上,挖野菜被年轻人称作“打野”,受到广泛追捧。然而,无视田间作物产权、毁坏公共绿化,把个人的闲情逸致建立在损害他人利益、破坏生态环境之上,早已背离亲近自然的初衷,属于缺乏公德、任性妄为的不当之举。

盲目跟风野外采摘背后还潜藏着不少健康安全隐患。不少有毒野草与可食用野菜外形高度相似,普通人很难准确分辨,一旦误采误食,极易中毒。此外,部分野生植物含有致敏、致病成分,未经正规处理就随意采摘食用,稍有不慎便会危及人身安全。即使是可食用的野菜,也并非绝对安全。城郊路边、绿化带、河道周边的野菜,容易吸附汽车尾气、污染物,还可能沾染农药、虫卵病菌。

真正的田园之乐,源于对自然的敬畏与尊重。任性采摘不可取,只有守住公德底线、绷紧安全之弦,才能让“打野”回归休闲本真,让亲近自然成为长久乐趣。

李秋旸(摘自《经济日报》)

防晒是遮得越严越好吗

如何做好防晒,有网友认为,涂得越厚、遮得越严,防晒效果就越好。这种观念是否正确?

“长时间严密包裹会形成密闭闷热环境,阻碍汗液与油脂排出,破坏皮肤微生态。”中国医学科学院整形外科医院主治医师吴荣薇表示,皮肤需要正常散热代谢,无法长期适应闷热环境。

河北医科大学第四医院急诊科主治医师程子安提醒,不科学地使用防晒产品会加重皮肤负担。“防晒霜涂抹的厚度与防护力并不直接成正比。防晒霜的防护效果取决于是否达到标准用量,面部约需一元硬币大小的量。对于敏感肌肤而言,由于部分化学防晒剂具有潜在刺激性,超过标准用量可能引发接触性皮炎。”程子安说。

程子安建议,防晒应遵循按需防护、适度平衡原则。一是物理遮挡按需搭配,如在雪山、海滩、高原、夏季正午等强光场景下,可短时使用衣帽、遮阳伞、墨镜组合;在日常通勤、室内等场景下,则无需全套包裹。二是根据场景选择对应指数的防晒霜,并按标准剂量使用,在使用方式上建议出门前15分钟涂抹,每2小时至3小时补涂,不必盲目追求超高倍防晒值与厚涂。 李彦臻(摘自《经济日报》)

生活