

最高級的養生，不是鍛煉，不是睡覺，就一個字！

半痴半聾半糊塗，半醉半醒半神仙。古人云：“人心惟危，道心惟微。”

人這一生，格局要放大，但落到實處，還得從細微之處開始，養生也是同理。最好的養生，不是食補，不是睡覺，便只是做到一個字——微！守好了這三個微條件，便能養好身，養好心，從容安好，自在生活。

肚子微餓
古人云：“少則得，多則惑。”少即是多，多便是禍。飲食這一塊，吃多了，病就來了。

民國四大名旦之一的程硯秋平日演出時，起居有節，生活十分嚴謹，但他卻有個壞習慣——非葷不餐。他幼時出生貧寒，童年時被賣身，要做飯，干農活，不僅時常吃不飽肚子，動輒還要被主人家打罵。後來被好心人贖走，這才憑藉自己的天賦與努力逐漸發迹。由於過慣了苦日子，隨着生活漸漸優渥，他的飲食也漸漸無度，一頓飯吃得下一個大肘子，外加十個雞蛋。漸漸的，由於長期暴飲暴食，程硯秋身形逐漸發福，不僅變成了個大胖子，心臟功能也相繼出現了嚴重問題，最終也因此英年早逝。四大名旦中，他年齡最小，但最先一步離世的，也是他，因而被世人惋惜。

有道是：“飲食自倍，腸胃乃傷。”口腹之欲，

無窮無盡。但飲食過度，只會傷脾傷胃。人生需要留白，腸胃亦是如此。腹中食少，肚中微飢，身體才好。所以平日吃飯時少吃一口，吃個七分飽，常存三分飢。

身體微汗
有道是：“節飲食，乃卻病之良方。”健康，是從嘴里養出來的。當你能控制住自己的口腹之欲，便能給身體減負，為餘生增福。

常言道：“人生有度，過則成災。”運動與養生也是如此。尤其隨着年歲漸長，出汗過多，只會讓身體虧空過度。有研究表明，即便每天只是活動十分鐘，也可十分有效的延長壽命。所以動要適度，儘量以微汗為宜。

國學大師梁漱溟享年 95 歲，他曾與人說道：“我每日都會讀書寫作，出門運動。”生活中，梁漱



溟每天早上五點左右便會醒來，隨後便在床上做些簡單的活動操，讓身體活動開來。隨後起床洗漱完畢，或是做一些簡單的家務，或是出門鍛煉，散步，打打太極。直到九十多歲後，身體實在受不得風寒，他也在家中踢踢腿，伸伸胳膊，讓身體始終保持熱感。

與活力。但每一次，梁漱溟都不會讓自己過度勞累，身體微微出了些許汗後，便會停下休息。

古代醫家有言：“內毒外排，祛邪安正，疾病自愈。”出一點汗，便可以幫你清除毒素，給身體來一次里里外外的大掃除。所以補藥一堆，都不如出汗一次。

平日裡，常飲小勞，做一些力所能及的事；也可以出門走走，做一些節奏緩慢的運動。年老並不意味著衰退，生命永遠掌握在你自己手里。適度的動起來，你便可以與時間賽跑，你往前走的邁開的每一步，都會讓你越來越年輕。

心智微愚
古時候，曾有個愚人去親戚家做客。親戚看到他，很是開心，於是親自下廚，做了一桌好菜。愚人吃罷，放下筷子贊嘆：“飯菜這麼好吃，是怎麼做

的。”親戚答道：“沒別的，只是適量的加入了一些調料罷了。”愚人好奇，問道：“那這些調料，想來也十分美味，我一定要嚐一嚐。”親戚勸說不住，便把用的油鹽醬醋拿了出來。可是，在愚人在品嚐完之後，卻越發苦惱起來。因為他實在弄不明白這些又膩又咸又酸的東西，是怎麼做出了一桌的美味。

每一頓的美食，都在于將百味進行調和。人生，其實也是如此，只有嚐遍了人生百味，才能在苦澀中品出甜意，在煩惱中遇見驚喜。所以，道路雖坎坷，不妨讓世事隨緣。凡事若要都計較個清楚，弄個明白，反而容易不快樂。

正所謂：“半痴半聾半糊塗，半醉半醒半神仙。”養生，貴在養心。心大了，胸寬了，病痛自然就退了。心小了，精明瞭，就緊了。往後，當個快樂的“愚人”，清醒做事，遲鈍做人。“裝瘋賣傻”也好，“裝聾作啞”也罷，遇事瀟灑些，世事看淡些，方能獲得喜樂人生。

生活中，有時候，不是病痛選擇了人，而是人自己尋上了病痛。鍾南山院士便說：“壽命長短不取決於疾病和衰老，而是把正確的生活方式帶入生活。”想要後半生生活得健康快樂，首先要尋找到正確的生活方式。

當你守好以上三個微條件，保持肚子微餓、身體微汗、心智微愚，便為身體繕好城，為心靈修把傘，抵禦住外界許許多多的疾病和煩惱。漫漫人生路，願每一位讀者都能用心過好當下，自此身安康，心安定，從此人不憂，病不擾，一起健康到老！

人生最好的活法：寡

大道至簡，繁在人心。楊絳先生曾說：人生的至高境界，正是簡樸的生活，高貴的靈魂。簡單，讓生活得以安寧，寡淡，讓生命得以寧靜。正所謂：“寡言養氣，寡慮養神，寡欲養性。”精神層次越高的人，越是懂得清心寡欲，寡，是一個人生活的最高境界。

寡欲，是靈魂的淨化
古語云：“有欲者累，寡欲者安，無欲者強。”人生在世，每個人都有自己的七情六欲，慾望乃人之常情，但慾望太重，最終拖累的是自己。著名書法家王羲之，年少成名，其名作《蘭亭集序》更是流傳千古，但晚年卻陷入了慾望的漩渦。因貪戀“長生不老”，服用了大量的五石散，結果並未長壽，還因此早逝。要知道，慾望，如同慢性毒藥，積累的多，人自然會生病。嗜欲者，逐禍之馬也。過分的慾望正是災禍的根源，只有學會克制慾望，才能永葆清心，遠離災禍。中國京劇史上，素有“小孟曉冬”之稱的京劇演員王珮瑜，年少有為，二十歲時就把各種京劇大獎拿了許多。風光無限的她揮霍無度，貪戀飲食，只懂得一味滿足內心的慾望。

所幸，恩師的一番話及時點醒了她，告訴她：“不為生計唱戲才能唱的真實，剔除物欲，才能保留對京劇最純粹的慾望。”從此以後，她戒掉一切物欲，享受最原始最質樸的生活，只將一腔熱血留給最愛的京劇。通過她的不斷學習和鑽研，王珮瑜將京劇帶到更多年輕人的面前，也在平凡與質樸中，觸摸到了藝術的真諦。正所謂：“海納百川，有容乃大”，克制慾望，是一種氣度，更是一種境界。

只有擁有足夠的智慧和定力，才能跳出世俗的框架，擺脫執念，得到靈魂的升華。

寡言，是內心的強大
《道德經》中講：“大音希聲，大象無形。”至美的音樂，往往無聲，最美的形象，往往無形。人亦如此，越是厲害的人，越是沉默寡言。古時候，一位禪師與一位書生共同乘船遠行，在路上書生高談闊論，滔滔不絕的講述的自己的看法與觀點。反觀禪師，只在一旁默默傾聽，不打斷也不進行反駁，偶爾還點頭微笑表示贊同。船靠岸時，按照慣例，每個船客都要報出自己的姓名。當書生得知眼前這位男子竟是一代著名禪師時，十分詫異。想到自己在大師面前班門弄斧，書生羞紅了臉，禪師發現後什麼都沒有說，只是過去拍了拍他肩膀。

的巍峨，海，從不喧囂自己的浩瀚。”巨大的安靜就是真正的強大，真正強大的人，往往越沉默不語。正如老子所說：“知者不言，言者不知。”智者多寡言，愚者多空話，真正聰明的人，往往話少而又精。因為，你所說的每一句話代表了自身的修養和認知。正所謂沉默是金，寡言才是一個人至高的境界。

寡慮，是精神的減負
古語云：“人心好靜而欲牽之，若能遣其欲而心自靜。”一個的雜念太多，就容易被打亂節奏，只有活下當下，專注于眼前，才能減少焦慮，用更從容樂觀的狀態去面對困難和挑戰。有一個著名的心理學叫做“瓦爾登心態”。瓦爾登是一位高空走鋼絲表演家，在一次表演中不幸失利，失足身亡。他的妻子回憶道：這次表演對他而言太重要了，他給自己加了許多重擔，表演前一直在說不能失敗，不能失敗。而他之前的每次表演都是只想著做好這件事，其他什麼也不想。

在生活中，我們也經常發現越是想做好一件事情，卻越是做不好。因為我們給自己設定了太多的枷鎖，越是想得太多，枷鎖越束縛住自己，最終導致分心和失誤。著名作家林清玄曾說：“掃完今天的落葉即可，不要擔心明天的落葉會在今天落下，要努力活在今天這一刻。”要知道，世上本無事，都是庸人自擾之，很多煩惱，都是因為想得太多。只有少些焦慮，把心放大，才能讓自己活得輕鬆，過的自在。

老子言：“大道至簡，繁在人心。”人這一生，本就是化繁為簡的過程，只有無所不寡，才能無所不清。寡，讓複雜的生活變得簡單，讓浮躁的內心變得淡然。從今以後，保持清心寡欲，不斷淨化自己的靈魂；減少思慮，學會為自己的精神減負；懂得沉默寡言，在無聲中不斷強大自己。



一位哲人曾說：“山，從不呼喊自己

孔子有言：“中人以上，可以語上也；中人以下，不可以語上也。”說話，需要因人而異。就像射箭要看靶子，彈琴要看聽衆。說給別人聽的話，也只有看準了人，才能說對，不惹災禍。

和低層次的人講道理，是一種愚蠢
有人一秒鐘便能看透本質，也有的人一輩子都糊裡糊塗。所以孔子說：“不可與之言而言，謂之失言。”與不通透的人相處，有些話不必說。裝睡的人叫不醒，我們也永遠無法啓蒙一個糊塗的人。

孔子和柳下季是朋友，柳下季有個弟弟叫盜跖，其人糾結了部衆數千，一起魚肉鄉里。孔子就對柳下季說：“大凡做兄長的，必定能教育好自己的弟弟。”柳下季卻道：“無奈兄弟不接受兄長的訓導，先生可千萬不要去見他。”孔子不聽，仍去見了盜跖。一見面，盜跖便對孔子道：“若話合我心意就有你活，不合心意就等一死。”孔子正言道：“我暗暗為將軍的行爲感到羞耻，如果你願意，我願出使各國，為你求侯爵，建封地，這才是祖上有光的事。”盜跖聞罷，笑道：“這全是巧詐，虛偽的東西。”隨後就把孔子趕了出去。等柳下季與孔子再次相見時，柳下季道：“盜跖是不是如我所言。”孔子仰天長嘆道：“悔不聽你言，險些命喪虎口。”秀才遇到兵，有理也講不清。

和低層次的人交往，不要說人話

有智慧的人不會和糊塗的人爭辯，真正明智的人，也不會去低層次的人那里揶揄他人的果。正如《荀子》里說：“言而當，知也。”過分糾纏，錯的不會是對方，而是糊塗的自己。

所以三觀不同，多說無益；認知不同，不必糾纏。世間自有公理，放下助人情節，尊重他人命運，要明白，人生在世，做好自己就好。

真正聰明的人，說話恰到處處
俗話說得好：“上什么山唱什么歌，見什么人說什么話。”這不是叫人虛偽圓滑，而是讓我們把握好自己的尺度，對人留一份尊重，對己有一份保護。

古時候有一位皇帝，一日，他的兩位窮朋友前來求見。皇帝聽聞兒時的玩伴到來，很開心，於是便吩咐下人將之接入大殿。誰知其中一位窮朋友一見到高坐于堂上的好友，便口無遮攔道：“你還記得我們以前一起偷吃豆子的事情嗎，那時你你吃的太急噎住了，還是我讓你吞吞青菜葉子，才將之帶下了肚……”，結果還沒說完，皇帝就已經一陣青一陣白的大怒道：“此人竟敢假冒，拖出去斬了。”另一位窮朋友見狀，開口時便只講

除了自渡，他人愛莫能助。季羨林老先生曾說：“在人生的道路上，每一個人都是孤獨的旅客，人間萬千光景，苦樂喜憂，跌宕起伏，除了自渡，他人愛莫能助。”生而為人，總會有諸多磨難和苦楚。真正困住一個人的，往往不是困難本身，而是自己。唯有自己強大，才會不懼千難萬險。靜下心來，接納自己，原諒自己，寬慰自己，方能治愈自己所有的傷痛。

接納自己
林語堂在《人生不過如此》中寫道：“不完美，才是最完美的人生。”接納自己的不完美，是一個人真正的成熟。

有一年輕人，一生下來，便沒有雙臂。幼時，在母親的不斷鼓舞下，學會了走路。到了中學時期，年輕人的生活卻依舊無法自理。在校時，常常受到同學們的耻笑。年輕人也總會在他人的眼里，看到憐憫和同情。因難以適應校園里的生活，他只好輟學回家。整日里自暴自棄，抱怨命運不公，無情地奪走了自己的雙臂。幾個月來，足不出戶，一睡就是一整日。直到母親在忍無可忍之下爆發，年輕人才幡然醒悟，決定改變自己。於是，從吃飯刷牙開始，一步步學會自理。後來，又逐漸接觸電子商務，網店也走上了正軌。最終，年輕人憑藉一己之力，成爲了首富。

人生從來都不是完美無缺的，或多或少都會有遺憾。即便是再美的風景，也會有瑕疵的存在。與其困于困境之中，一蹶不振，不如坦然接受，做自己的擺渡人。生活本就是用來經歷的，而不是來追求完美的。接納自己的不完美，是一切幸福的開始。

原諒自己
《縱橫四海》中有言：“有些事一旦過去，最好的方式就是一走了之。”人生在世，最難的莫過於原諒自己。

看過這樣的一個故事：有一路人，在街上悠閒地散步。無意間瞥見了自己的足跡和影子，竟以為遇到了怪物。於是，路人迅速地向前跑去，試圖擺脫它們。卻不曾想奔跑的越快，足跡越多，影子也緊緊地跟在身後，窮追不捨。路人驚恐不已，愈發拼命地狂奔。最終，路人精疲力竭而亡。人生是一場單程的旅行，沒有回放和重

治愈自己最好的方式

一個人之所以心力交瘁，不是外在的境遇太糟，而是在過往中反復撕扯。要知道發生的事情，已然成爲定局，難以挽回。一味的沉溺在質疑和後悔中，只會畫地爲牢，內耗自己。人生最好的狀態，不是從未有過失誤，而是能夠與自己和解。凡事懂得翻篇，原諒自己，方能在泥沙俱下，滿是荆棘的路上，行穩致遠。

寬慰自己
作家張小嫻有雲：“容易忘記往事的人，是幸福的。”在這世間，能治愈一切的良藥，便是寬慰自己，學會放下。

古時，有一畫師，極其擅長畫肖像，聞名已久。不少人家花重金，只爲求得一畫。一日，仇家帶著數不盡的金銀財寶，上門來求畫，卻被畫師拒絕。可是，仇家爲了買畫，竟幾次三番找上門來。畫師依舊拒絕，還揚言：“不論他再來多少次，都無濟于事，不賣畫只是爲了單純的報復他。”由於畫師心頭常挂念此事，愁眉不展。久而久之，再也無法專心致志作畫，甚至失去了靈感。直到一日，畫師再拿起筆作畫時，卻發覺所做的畫像極了仇人。特別是五官，分明是照着仇人的模子刻出來的。畫師不禁恍然大悟，原來他無法放下，滿腦子都是仇家的模樣，成爲了困住自己的枷鎖。

生活總不能叫人處處滿意，所有的煩惱，都來自於計較。凡事太過執著，只會讓自己深陷泥潭，成爲人生的一場災難。正所謂“一念放下，萬般自在；一念執著，萬般無奈。”

放下不是失去，而是另一種擁有；寬慰，不是軟弱，而是一種智慧。懂得放下過去，寬慰自己，方能心無負累，向陽而生，人生處處皆是晴天。

人生就是一個傷痛與治愈並存的過程。所有的經歷，都是一場修行。而真正能治愈自己的，唯有自己，生活里的所有希望，也終歸是自己給予的。

就像有人說的：“我們生活在枷鎖中，卻從不知鑰匙其實就在自己的手中。”餘生漫長，沒有治愈不了的傷口，也不存在不可結束的痛苦。願你在經歷中成長，在挫折中堅強，跨過風雨，熬過苦難，迎來生活饋贈的甜。

伴說：“你看，那是鱷魚。”同伴不信，搖頭道：“那明明只是一個浮在水面上的木樁。”老牛一聽，便向木樁踢去一塊石頭，並說道：你看，那真是鱷魚。然而同伴卻固執的不信，仍堅持說那是木樁。幾次三番解釋下來，老牛急了，爲了能讓同伴明白，他開始用樹枝戳、用水潑，最後甚至下水去準備去踩。結果還沒等走進，老牛就被驚動的鱷魚給吃掉了。

故事令人捧腹，結果卻發人深省。許多人都以爲，理不辯不明。可認知一旦產生，就難以再接納不同的意見。你越糾正，他越以爲自己有理；你幫他太多，他反而認爲你心懷歹意。所以硬要把話說給不想聽、不願聽的人，是一種對自己的傷害。古語有雲：“常與同好爭高下，不與傻瓜論長短。”遇到偏見，微笑作罷；頻道不同，轉身就好。

保護能量的最好方式：不和低緯的人說明白話
古語有雲：“多言則氣乏。”這是在說，話說得太多，會耗氣傷神。深以爲然。行走于世，我們總能遇見形形色色的人。其中有的人認知低下，也有的人常懷偏見。倘若一直與這些低層次的人較勁，只會白白消耗自己的精力，使自己沾一身臭泥。

有這樣一個寓言故事。有兩頭牛行走在河邊，其中一頭見多識廣的老牛指了指河里的東西對同