

## 真正厉害的人,都活出了“精气神”

人之血气精神者,所以奉生而周于性命也。“血气精神,是奉养生命、维持健全人体生理活动的基本因素。

所谓的“精气神”,是指一种仪态上的精神风韵,乃至积极向上、朝气蓬勃的内在修为和格局风度。一个时刻都散发出精气神儿的人,内心坚定而强大,遇事不会萎靡不振,而是想办法解决后再继续前行。

一个人的精气神儿,来自三个方面。

### 1 积极的心态

狄更斯曾说:“生活不会像你想象的那么好,但也不会像你想象的那么坏。”每件事情都有它的两面性,用积极的眼光看待,便是繁华盛景,用消极的态度对待,可能满目疮痍。

积极的心态决定了投入生活的良好精神状态,会帮助自己走出困境,保持斗志。

去年十月份,出差的途中,认识了年过半载的张大姐,她在村里经营着一家农家乐,周围的农家乐有不下20家,偏偏她家的生意最好。客人们只要进门,她就开始笑着招呼:“欢迎欢迎,先歇歇脚,看看想吃点啥?”客人们都说:“这老板娘真精神!”

张大姐雇了不少服务员,但还是会亲自去问客人菜合不合口味、有没有建议,忙过一阵,她赶紧端来饭菜,喂一口已经“长成大人”的儿子,再喂一口坐在轮椅上不能动弹的丈夫。

张大姐的儿子从一出生就患有疾病,走路一摇一晃,总得有人看着。儿子快20岁的时候,丈夫又意外出了车祸,瘫痪在床。

张大姐说:“一茬接一茬的,刚出事的时候觉得天都塌了,后来发现日子还是得过,哭也一天,乐也一天,我得挣钱养我一家子。现在跟客人们聊聊天,逗逗他爸,挺开心的。”

高尔基说:“如果怀着愉快的心情,谈起悲伤的事情,悲伤就会烟消云散。”内心强大的人,面对苦难,能接纳和正视自己,调整自己,适应当前的状况,而不是抱怨和逃避。

保持积极乐观的心态,再难的事也会过去。

张大姐乐观的心态让我联想到电影《喜剧之王》中的一段经典对白:“前面一片漆黑,什么也看不到。”“也不是,天亮之后会很美的。”

生活啊,永远不会亏待一个内心向阳的人。

### 2 稳定的情绪

“能控制好情绪的人,比拿得下一座城池的将军更伟大。”如果遇事不懂得管控情绪,动不动就生气、发火,会影响自己的生活环境和精神面貌。

成大事的人,能看到真实的自己,会克制自己的情绪,懂得如何把自己从负能量的深渊中解救出来。因为他们懂得,问题可以带来坏情绪,但只有好情绪才能解决问题。

作家村上春树成名之前,曾经历过一段很拮据的日子。那时的他身无分文,和妻子风餐露宿。他们住在一个三角形房子里,打开前门,电车呼啸而过,打开后门,另一辆电车又开过来了。就是这种环境,二人也从不急躁,经常互开玩笑,调侃眼下的窘境。那时候的村上春树坚持每天跑步写作,直到发表了第一部小说,生活条件上才有了些许改善。

胡适先生曾感慨:“我渐渐明白,世间最可恶的事,莫过于一张生气的脸;世间最下流的事,莫如把生气的脸摆给旁人看,这比打骂更难受。”

遇事就发火并不能解决问题,遇事根据环境支配好自己的心情,才能让自己每天精神饱满,为了更好的生活而充满激情。

心态稳了,人生路,就能越走越顺。

### 3 热衷的事业

人的一生有两份重要的事业:一是工作,二是家庭。这两样,心怀热忱了,便都能经营好。

人若想要真正地获得幸福,不是计较得失与真伪,也不是拥有多少财富,而是内心有坚定的目标,有喜欢的事物,对生活有满心欢喜。如此,即便是简单度日,也能从中发现过日子的诗意。

前几日,刚刚“卸甲归田”的舅舅说,这乍一从职场回归家庭,真没有思想准备,每天不知道该干点啥,在家大眼瞪小眼,甚至遇到一点事就想发火,怎么办啊?

相比起来,舅妈就适应得很快。退休前,工作风生水起,投入满腔热情。退休后,她“捡”起了自己最爱的舞蹈和音乐,每天早上起来到书房沏杯清茶,浇浇花,白天去上钢琴课,晚上和阿姨们约好一起跳舞。她说,几年下来,感觉生活质量比在职场有过之而无不及。

找到自己喜欢的事物并去实践,才真正开始了享受生活的旅程。人生虽然已到下半场,但不妨碍对幸福的追求。

人生这条路很长,不论未来是什么样子,都不必踌躇于过去的半亩方塘,那些所谓的遗憾,可能是一种成长,那些受过的磨难,也终会化作光照耀前行的道路。

总有一天你会明白,真正治愈你的从来都不是时间,而是心里的那份释怀与格局。只要你的内心不颓丧,时刻有着向上的精神和力量,连世界都难影响你。

李雪

古人衣服的布料取自天然的材料,像葛、麻、丝、布等,很容易被虫蛀,所以从先秦开始,就有了佩戴香草的习俗,除了驱虫除秽,还伴随着淡淡的清香。人们有时还会以香草作为礼物相互赠送,以结情谊,而后成为了上流社会的一种礼仪。但香草容易枯萎,香气没法持久,随着生产力的提升,香炉、香料得到发展,最迟到了汉朝开始盛行熏香之风,也有了熏衣习俗。

给衣物熏香是古代男女一项重要的生活内容。熏衣的工具主要是熏笼和熏炉,古人将熏笼口朝下倒扣在熏炉上,衣服搭在熏笼外受香。熏笼一般为竹编,有的编织较粗,用于熏被子,有的编织较为紧密的,用于熏衣帽等。《香乘》中有记载,熏衣之前会放一盆热水在熏笼里,先将衣服浸润,更容易吸收香气。而后再将熏炉置于熏笼下受香,这样操作后,衣服中的香气能保持几天都不消散。同时,熏炉也随着人们需求的不同有各式各样的造型,仿禽类最为多见,少了些许皇家的威严,更符合女性熏衣的美感,比如雁形香炉、鸭形香炉。在山西朔州市西汉墓出土的鸭形香炉下面,有一个很大的承盘,可以直接将热水倒入盘中,水汽和香气一同蒸熏,大大减少了时间和工作量。

到了魏晋南北朝时期,佛道两家又都提倡用香,熏衣自然更加风靡。



## 古人熏衣 比现代人还要讲究



《三国志》有个记载,说曹丕有次熏衣熏过头了,连他的马都受不了了,照着他的膝盖来了一口,气得曹丕直接下令把马给杀了。有句话这么说的,鼎

盛时期,“贵游子弟无不熏衣剃面傅粉施朱”。

说到熏衣,不得不提荀令君,荀令君原名荀彧,是东汉末年著名的政治

家战略家,酷爱熏香。

“荀令君至人家,坐处三日香”,相传荀令君去朋友家做客,坐过的席子几天后香味都不散。有款香也因他而得名——荀令十里香,主要由丁香、檀香、甘松、零陵香、生龙脑、茴香等原材料炒制而成,可熏衣也可佩戴。

古时候的熏衣,基本都由女性来完成,所以我们可以从很多画作当中看到女子熏衣的场景,诗句也常常用女性的角度,通过描述熏衣的过程表达对远方恋人的思念。熏衣除了可以驱虫熏香,还能作为冬日取暖的工具,最重要的还能怡情。有个典故叫“韩寿偷香”,讲的是三国曹魏至西晋时期大臣贾充,在宴请宾客时,女儿贾午一次偶然相中了一个长相俊俏的男子韩寿,并背着家里人与之约会,还把皇帝亲赐的名贵香料赠予韩寿,因为香料稀缺从而暴露。没办法,贾充遂把女儿嫁给了韩寿。

“从风衣起发芬香,为君起舞幸不忘。”罗衣红袖随风起舞的片刻间,散发出阵阵清香,令君难以忘怀。古人描绘美人总喜欢用飘逸的服饰及曼妙的身姿来形容,而“香”能从更立体的角度来阐述古人气质的柔美。熏衣之所以作为日常的内容被重视,除了本身的功能价值外,也成为贵族社会中的一种礼仪,流传至今。

于姜