

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，先将衣服湿润，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，所以我们也可以从很多画作当中看到女子熏衣的场景，诗句也常常常用女性的角度，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的气质的柔美。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。

子姜