

## 2023年最好的生活方式

岁月不居,时节如流,转眼又是一年。人们依旧在为柴米油盐而奔波,为至亲至爱而忙碌。不同的是,在忙碌之余,心底多了份对新生活的期待。

《礼记》有言:“苟日新,日日新,又日新。”新的一年,愿我们都可以拥有好的生活方式,不负韶华,不负光阴。



### 1

#### 宜动宜静,身体好

《吕氏春秋》中说:“流水不腐,户枢不蠹,动也。”

静止的是落花,绽放的是新蕊,任何生命的开始,都会闹出一阵动静。动,意味着欣欣向荣,充满活力;静,意味着休养生息,积蓄力量。健康的身体,需动静结合。

毛大庆任万科副总裁时,曾被诊断为中度抑郁。他食不知味,夜不能寐,一整天都浑浑沌沌的。没过多久,免疫力也逐渐下降,身体上的小毛病接踵而至。

医生给他开了7种抗抑郁的药,他担心会落下后遗症,便选择跑步。从开始的800米、1000米、2000米,到最后每天坚持跑完10公里。

静下来的时候,他就抱着电脑,在咖啡馆里坐3、4个小时,将积攒了7年的100篇散文集结成了书。

就这样,不仅抑郁症不药而愈,身体素质也得到前所未有的提高。

古人讲,身体发肤,受之父母。一个人体质的好坏,或许是先天决定的;但身体的健康,确是后天形成的。即使你有着强健的基因,若终日懒散散散,昏睡无度,钢筋铁骨也会变成一摊烂泥。

想拥有好的身体,三分在天,七分在己。

### 2

#### 有忙有闲,精神好

梁实秋曾说:“人类最高理想应该是人人能有闲暇,于必须的工作之余还能有闲暇去做人,去享受人的生活。”

人活一世,不是为了成为一枚螺丝钉,而是要活出自己的精气神。忙,要忙得有意义,闲,要闲得有滋味,这才是生命最高级的状态。

梁实秋在四川时,曾住在半山腰上的小屋里。白

天,他忙着写小品文,写散文,写专栏,翻译莎士比亚等名家著作。夜晚,他便与老舍、朱光潜、冰心夫妇等好友相聚檐下,一边高谈阔论,一边欣赏月下山色。

《菜根谭》里说:“忧勤勿太苦,澹泊勿太枯。”困顿无序的忙,会让人远离幸福;无事蹉跎的闲,会让人错失人生。真正聪明的人,忙时一丝不苟,闲来逸趣横生。

徐志摩曾在英国留学三年,后又去英国伦敦学习两年。在美国时,他上课,听讲,写考卷,十个月便获得了学士学位;在英国时,他散步,划船,看闲书,写出了新月派诗歌代表作《再别康桥》。

人生百年,须臾之间,太忙太闲皆是浪费,有忙有闲才最精神。

### 3

#### “半聪半聋”,情绪好

五台山金阁寺门口有一副对联:“看破世事难睁眼,阅尽人情暗点头。”

人活一世,“耳聪目明”不见得都是好事,“半聪半聋”不失为人生大智。

作家苏青在担任《天地》杂志主编时,曾向文坛新秀张爱玲约稿。张爱玲非常爽快地答应了,可到交稿时,却迟迟未见她的稿件寄来。

眼看着杂志要去交付印刷,苏青不得不打电话向张爱玲催稿。哪知对方十分傲慢地回复,“我忘记了!”,随即便挂断了电话。

对于张爱玲的无理,苏青的同事们都非常气愤,建议她将此事公之于众。但苏青却像没事人一般,还安抚道:“稿子就是作家的饭碗,她没有按时交稿,一定是被更重要的事情给耽误了。”

老子曾说:“俗人昭昭,我独昏昏。”为人处事,不必看得太透,听得太清,想得太多。

每个人的处境不同,位置各异,层次参差。他人的难处,你未必能懂;他人的过失,也无需你来买

单。世事多变,人情翻覆,每个人只能对自己负责。

有些事,睁一只眼闭一只眼;有些话,听一半忘一半。

为人,半醉半醒最逍遥,“半聪半聋”最开心。

### 4

#### 能进能退,心态好

《我与地坛》里有一句话:“世上的荣华利禄,不过是烟火流云。只因我不计得失,所以才永世长存。”

人生如一条蜿蜒的河流,高处成川,低处成潭。有时风光无限,有时狼狈不堪,有时万众瞩目,有时无人问津。没有顺遂的人生,只有看开的心态。

清代黄宗羲曾言:“世道之衰也,士大夫不知礼义为何物,往往知进而不知退,及其变也,或以退为进。”春秋时期,“一代商圣”范蠡离楚投越,辅佐越王勾践,兴越灭吴,一雪会稽之耻,被尊为上将军。范蠡功名成就后,急流勇退,到了齐国,隐姓埋名,在海边的一块荒地,苦身尽力,开荒垦地,治产经商,“十九年中三致千金”,达到“巨万”,却仗义疏财,三次散尽千金,天下称“陶朱公”。范蠡深知越王勾践为人,他从齐国写信告诫另一功臣文种:“飞鸟尽,良弓藏;狡兔死,走狗烹,可与共患难,不可共享乐。子何不去?”文种在接到信后便称病不上朝,但最终仍未逃脱赐死的命运。而范蠡因为能进能退,懂得“知止”,智以保身,成名天下。

王维说:“行到水穷处,坐看云起时。”没有人可以一直在高处,俯瞰大地,也没有人会一直在深谷,匍匐前行。

日子的好坏,人生的幸福,不在境遇,而在心态。

当你淡看得失,不计荣辱,放下执念,人生自会峰回路转,柳暗花明。

莱莱

## 中药铺背后的精神传承

光和被我们渐渐淡忘的传统事物和中医药文化。

一味味中草药散发着迷人的药香味,温暖而神秘,它藏匿在小小的中药铺里,向岁月讲述着不为人知的人间温情。《四两黑枣》里藏着一段中药同行间的温暖故事,在物资匮乏的年代,普通的中药材——黑枣飙升至天价,可阿公只需遣年纪很小的作者,便可以从熟悉的同行处借来急需的药材。四两黑枣背后的友爱精神,如柴米油盐酱醋茶一样,是我们生活中不可或缺的。冬令进补是传承了数千年的民间习俗之一,当父亲开的中药铺走上正轨,他不仅免费帮低收入户“补冬”,发动上游同业参与,还注意保护低收入户的自尊心,不将活动称作“冬令救济”,而称为“帮大家补冬”。这项义举,体现着中医从业者对社会的责任和对弱者的关爱,也透射出他们的仁厚胸怀和高尚品德。一张被遗忘在药柜里的香料配方,造就过一家北京烤鸭名店,可故事的结局令人感叹信任的缺失,但在中药铺经营者看来,“吃亏就是占便宜”,只因中药铺是“对人”的行业,在意的是人情味和相互间的信任,不会因偶发事件而搁置人情味,这段往事是

“一段美好的回忆”。

中医药的传承不仅仅局限在一张张药方,更重要的中医药背后的精神和文化传承。《教中医师开药方》是一个颇具意味的故事,一位刚考取中医师资格的朋友,毫无实践经验,也没看到过实际的中药材,当他求教于作者的父亲时,父亲将自己多年行医的经验毫无保留地传授给了他,成功为自己培养一位“竞争对手”。在作者父亲身上,我们可以清晰地感受到,中医药文化能世代传承、经久不息,靠的是一代又一代中医人一点一滴的研究和积累,以及对后辈全心全意的“传帮带”和毫无保留的奉献。

岁月长河里,中药铺始终如一地传承着中医药文化,一方小小角落里弥漫的浓浓中药味,浸润着生活的每个角落,成为传统中国文化中温情脉脉的符号。

《药铺年代》凝结了一段历史,镌刻着一段记忆,让我们深切感受到具有数千年的临床实践基础的中医药,从来不曾远离,一直守护在我们身边。

李钊



《药铺年代》是卢俊钦创作的一部非虚构散文集,他以文为舟,把讲述三代中医药文化传承者的命运故事作为主要叙事脉络,以生活细节和朴素意向作为点缀,让我们顺着无限延伸的记忆河流回溯,重回那个充满烟火气和人情味的中药铺时代,回望传统中药铺在时代洪流里的命运浮沉,重温物资匮乏年代里人与人之间的温情时