

做最好的自己

遇见更好的生活

一个人最好的生活状态,是有自己的目标和兴趣,努力完善自己。没人爱时专注自己,有人爱时,有能力拥抱彼此。

新的一年,愿你做最好的自己,遇见更好的生活。

1

审视自己:正视不足,提升自我

成功的秘诀,其实很简单:客观地审视自己。

越是优秀的人,越善于发现自己的问题。只有经常自省,才能通过学习,弥补自己的短板局限,让自己站得更高、看得更远。

懂得直面自己缺点的人,自我认知会在日复一日中强大。他们能更坦然地面对生活中的波澜,也能更理智地接纳自己的不足。

在新的一年里,学会调整心态,定期自省,才能以更勇敢的姿态面对未来。

2

重启自己:往事清零,重新出发

凡是过往,皆为序章。

一个人只有懂得释然过往,才能步履轻盈地迎接未来。

人生格局的拓宽,有时靠的是及时清零的智慧与魄力。人生的主动权,时常把握在那些敢于重新出发的人手中。人生的行囊里,少背一点,才能走得更远。

好事坏事,皆成往事。卸下昨日的包袱,带着一颗清透的心,去迎接崭新的一年。

3

沉淀自己:默默蓄力,厚积薄发

人生路上,不仅有聚光灯下的意气风发,更要有面对失败时的淡定从容。

有人说,“一朵花的凋零,荒芜不了整个春天,一次挫折也荒废不了整个人生。”人在低谷,只要能扛过层层灰暗,终会迎来夜尽天明。

所以,越是在低谷,越要懂得沉淀深耕、默默蓄力。

时间终会以最客观的视角,迭代更新我们的人生简历。

4

爱惜自己:身体无病,心中无事

人生的精彩纷呈,健康的体魄是基础。没了健康,一切都是空谈。身体无病,是无形的财富,更是幸福的根本。

人生还需要一种平和的处世态度。与其怨天尤人,不如踏踏实实做好自己,以从容的心态,坦然地接受生活里的种种不顺。

正如有句话说的:“身心无挂碍,随处任方圆。”新的一年,愿你身上无病,心中无杂念,这就是最好的生活。

Mona 妈妈



过年,为什么一定要有瓜子?

瓜子作为过年必备项目,没有它总觉得这“年”里少了点什么。

拜年串门嗑一嗑、看戏吃瓜嗑一嗑、老友相聚嗑一嗑……瓜子抓一把,一嗑停不下。不管是什么瓜子,拈起一粒送到嘴边,上下牙轻轻一嗑,瓜子仁嚼进嘴,瓜子壳吐出去。

那么问题来了,过年,为什么一定要有瓜子?

1

春节嗑瓜子的“前世今生”

“瓜子”一词的出现,是宋朝的事了。

北宋初年成书的《太平寰宇记》卷六十九《河北道十八·幽州》历史上第一次在土产部分记载出现“瓜子”。

幽州,即今天的北京。也就是说,早在1000多年前,“老北京”们就已经嗑上了瓜子。

到了元代,瓜子越来越火。当时的“实用农用手册”《王祯农书》说:“(西瓜)其子爆干取仁,用荐茶易得。”

晚明时期,“嗑瓜子”登上大雅之堂,成为皇家活动,明神宗“好用鲜西瓜种微加盐焙用之”。

清代初年,瓜子的街头地位堪比今天的“奶茶”。康熙年间文昭的《紫幢轩诗集》有诗《年夜》:“侧侧春寒轻似水,红灯满院摇阶所,漏深车马各还家,通夜沿街卖瓜子。”

乾隆年间,潘荣陛《帝京岁时纪胜》记载了北京正月的元旦:“卖瓜子解闷声,卖江米白酒击冰盏声……与爆竹之声,相为上下,良可听也。”

再后来,“嗑瓜子”就变成了年俗。吴越广为流传的《岁时歌》记载:“正月嗑瓜子,二月放鸽子,三月种地下秧子,四月上坟烧锭子。”

大概是从这时开始,先人们脑中有了个根深蒂固的想法:没有瓜子,就不过好年。

那么问题又来了,为什么被选中的是瓜子?

2

春节嗑瓜子的美好寓意

希望、多财、多子、多福,撑起了春节愿望的半边天。要说春节为什么必有瓜子,那得将“二位”分别说起。

古时的春节说白了有两个特点。

第一,深冬确实冷。与我们现在不同,那时的天儿一凉,大家就窝在家里盯一个

“闲”字。

其次,春节又是一个大型许愿节日。作为一年的开始,要在这段时间内除旧迎新、拜祭祖先、祈福,期待明年有个好生活。各地百姓的期待都是一样的朴实无华,不外乎求财求子求运求对象儿。

而瓜子,在这两点上完美契合了。

首先,嗑瓜子容易“上瘾”,没有哪种坚果能像瓜子那样,越嗑越上头。嗑瓜子比较费时间,一般是比较空闲的时候,尤其在家庭成员聚到一起的时候,大家边嗑边聊,促进家庭成员沟通。

“纳凉夜话,团聚一家,撮瓜(西瓜)子而细剥之,亦家庭间之乐事也”,这或许是“嗑瓜子”的习俗在中国经久不衰的理由之一。

再者,向日葵长得像太阳,寓意希望。瓜子是向日葵的果实。所以在民间,瓜子又代表希望和和多子多孙的美好寓意。

嗑瓜子一时爽,一直嗑一直爽。有了时间,有了寓意,“春节”和“瓜子”这对搭档,越看越配。

3

美好的不是“瓜子”,而是这平安喜乐的日子

作家丰子恺专门写了篇杂文《吃瓜子》,文中描述:“在酒席上,茶楼上,我看见了无数咬瓜子的圣手。”

嗑瓜子会“上瘾”。这其实是因为我们的大脑里有一种“奖励机制”,而当我们完成预设目标,作为奖励,大脑就会增加快乐素的分泌,让人感受到满足和成功的喜悦。

巧的是,嗑开瓜子,吃到藏在壳里瓜子仁的过程,刚好完成了这样一个设定。不断地重复,不断实现这个小目标,从而这瓜子嗑得越来越“上瘾”。

然而凡事都有度,吃太多瓜子有着潜在的健康危险。每100克瓜子所含热量大于570千卡,吃太多瓜子会增加热量和脂肪摄入,使体重增加、血脂升高,不利于血糖和血压的控制。

嗑瓜子的“魔力”在于不知不觉、随时随地,它的快乐停不下来,而坏处也在于这个停不下来。

因此,在面对“嗑瓜子”这一集社交、解压、趣味与滋味于一身的休闲活动时,小嗑怡情就好。

瓜子一开一合,嗑的是滋味;人生一笑一闹,品的是幸福。家人围坐,灯火可亲,其实美好的不是“瓜子”,而是这平安喜乐的日子。

丁谦

