

遇事不纠缠 事过就翻篇

《菜根谭》有言:“世亦不尘,海亦不苦,彼自生苦其心尔。”

人到中年,历经沧桑,我们逐渐看清:大多数人的不开心,都是因为爱纠缠一些小事,或者看人不顺眼,或者对往事耿耿于怀。

人的一生,只有学会放开胸怀,撑开格局,才能把生活过得自在从容。

1

遇事不纠缠,胸怀宽

看过一则寓言。

一只骆驼在沙漠里跋涉,烈日炎炎,它又饿又渴,抱怨不已。

正在这时,藏在沙地中的玻璃碎片把它的脚掌硌了一下,疲累的骆驼顿时火冒三丈,狠踢碎片几脚,结果脚掌被玻璃碎片划开了一道深深的口子,鲜血染红砂砾,升腾起一股烟尘。

骆驼叹了口气,一瘸一拐地走着,一路的血迹引来了空中的秃鹫。

秃鹫一直叫着,骆驼既恐惧又烦躁,也对着秃鹫叫,还不顾伤势狂奔起来,在沙漠上留下了一条长长的血痕。

跑到沙漠边缘时,血腥味引来了沙漠附近的狼,受到惊吓的骆驼像无头苍蝇般横冲直撞,不一会儿就鲜血淋漓栽到在地上。

临死前,骆驼追悔莫及:我为什么要跟一块小小的玻璃碎片置气呢?

其实,骆驼不是在跟玻璃碎片过不去,而是在跟自己过不去。

很多时候,我们不与破事纠缠,不深陷其中,就可以避免灾祸的发生。

周国平说:“人生要有不较劲的智慧,不和自己、别人、老天较劲。”

不纠缠,是一种智慧,表面看是放过别人,实则是放过自己。

不与烂事纠缠,把精力投入到重要的事情上,久而久之,胸怀打开了,日子也就顺了。

2

看谁都顺眼,境界高

连岳先生说:“允许他人的道德观、生活方式



和自己不同,将消除世上90%以上的烦恼。”

有一家服装店,店主是一对姐妹。

姐姐对每位顾客都笑脸相迎,碰到刁蛮的顾客也能容忍。因为接得住顾客的情绪,懂得尊重顾客的想法,姐姐每天的销量都不错。

妹妹经常因为各种事情与顾客发生争执,她有句口头禅:“我真是看不惯那个人。”妹妹因为总是看人不顺眼,态度不好,常常一天只卖出去一两件衣服。

日常生活中,我们难免会遇到观点不同的人,若总是针锋相对,处处计较,只会给自己找不痛快。

一个人,看不惯的人和事很多,往往是自己修养不够。人生在世,每个人都有自己的活法,有不同的生活方式,面对那些自己不能理解的人或事,要以宽容的心去对待。

古语有云:“君子和而不同。”

年轻的时候,我们看不顺眼一些人和事,认为世界非黑即白。随着年岁的增长,你会发现,不同的成长条件,不同的生活环境,就会有不同的三观。

当你学会了尊重他人的不同,自身的修养就进入了更高的境界。

3

事过能翻篇,格局大

记得作家余秋雨在一篇文章里,提到他有过

四个“仇人”。

他们曾利用权势,对余秋雨肆意打压,恶意中伤,甚至干扰他妻子的工作,给他造成了极大的伤害。

余秋雨曾把仇人们的姓氏,合成四个字记在心里,并表示永远不会忘记。以至于后来很长一段时间里,他整个人都充满戾气,经常无故发脾气,工作也很难展开。

《纵横四海》里有句话:有些事,一旦过去,最好的方式就是一走了之。别柔肠百转自怨自艾,别心有不甘怨天尤人,结束才是新的开始。

背负着对别人的怨恨,只会无形中加重自己的负担,学会翻篇,才能解开困苦的枷锁,轻装上阵。

人生在世,难免遭遇伤害,或有人落井下石,或有人背后捅刀,让人心生怨恨,长时间无法释怀。

但如果我们总是耿耿于怀,反复纠缠,只会让事情变得更加难堪,最终伤害的还是自己。

事过,痛快翻篇,是处事的智慧,也是做人的格局。

人生匆忙,上半场,无数风景打马而过;下半场,愿你我好好修炼,提升境界,打开格局,过淡然恬静的生活。

白杨

古人“七法”延长食物保质期

古人没冰箱,也没食品添加剂法规。但他们想出了几个防止食物腐败、延长保质期的办法,有效抑制住了微生物的繁殖。

一是干制。

高水分天然食物可以用晒干或烤干的方法来去除水分。没有足够的水分,细菌就不能繁殖,霉菌就不能产毒。古人学会了制作肉干、鱼干、虾干、水果干等。让一次收获的食物不会因为腐败而浪费,能够储存起来全年食用。

二是加盐。

盐是古老的防腐剂,只要加的足够多,大部分水分会被盐“绑定”而不能自由移动,渗透压高了,留给微生物繁殖的水分就微乎其微。古人学会了制作咸鱼、咸肉、咸蛋、咸豆干、咸菜……只要加足盐,食物就能在室温下保存几个月甚至更久。

三是加糖。

加糖与加盐防腐原理相同,但糖结合水分、提升渗透压的效果不如盐强大,这就需要提升糖浓度到60%以上,才能让食物在室温下长期保存。例如果酱、果脯、蜜饯、蜂蜜和糖桂花等,都是靠大量糖来保存的。

四是加酒。

高浓度酒精本身有抑菌甚至杀菌作用,同时还能结合水分子。例如酒渍杨梅等食物就是利用这个方法,在室温下储存几个月。

五是熏制。

熏烟中含有能够抑菌的酚、醛、醇、酸等挥发性有机物,它们附着在食物表面,利于抑制细菌增殖。同时,熏制的高温也会让食物表面脱水变干,从而降低微生物繁殖的速度。但是,熏烟中含有

六是发酵。

发酵,就是用有益微生物的作用来抑制有害微生物。比如腐乳、奶酪、豆酱、酸菜等,都是发酵制成的美食。由于有益微生物会帮助分解食物中不利消化的成分,还会产生更多的B族维生素,所以发酵食物既营养丰富,又容易消化。不过单靠发酵方法还不够实现常温下长时间保存的目标,通常要配合加入大量盐等防腐措施。

七是利用其他防腐成分。

除了盐、糖和酒精之外,还有大量的酸、碱,以及亚硝酸盐。几百年前的古人就已经使用亚硝酸钠和硝酸钠,来给肉类食物上色和防腐了,但那时因为没有食品安全法规,想加多少加多少。我国直到20世纪90年代有了食品安全法规之后,才发现一些地方名产肉制品的“传统制作工艺”亚硝酸盐超标问题很普遍。

范志红

多环芳烃类致癌物,如苯并芘等,但古人平均寿命本来较短,而且普通百姓一年到头吃不上几次熏肉,偶尔食用熏制食物,对健康影响不大。