

独处的时光里
藏着更好的自己

1

独处,可以舒缓精神

有时候,我们会习惯给自己安排满满的行程,担心如果不那么做就可能失去什么。人绷得太紧,就容易烦躁;得失缠绕于心,会让我们感到疲惫。

不妨找一个时间,关掉电脑和手机,一个人安静地度过一段时光。独处给我们提供一个契机,从忙碌中抽身出来,释放一下压力,舒缓一下精神。

独处,并不是一种逃避,而是一种过渡和调节,还自己一份清静、一份纯粹、一份安然淡定。

2

独处,让心灵回归

作为成年人,我们身上的责任总会让我们忙忙碌碌,每天要处理许多的事情,独处的时间其实并不太多,一个人安静下来面对自己时,有时还会有些不知所措。

其实,生活是自己的,独处时光自有清欢。在一个人的世界里,去做一些自己真正喜欢的事情,把自己安顿好,感受那份自在轻盈,可以让我们找回内在的力量。

珍惜每一段独处的时光,让生活回归它本来的美好,是一件很幸福的事。

3

享受独处,是一种智慧

独处是一种选择,是每个人主动认识自己最好的方式。人只有学会倾听内心的声音,才能更理解自己,活得更加有深度。

独处也是一种能力,在无人知晓的时间里,默默努力、静静沉淀。那些让自己得到增值、获得升华的事,很多都是在独处的时光里完成的。

懂得享受独处的人,可以把平淡的日子过得丰盈,可以把生命活出本色,可以遇见更美好的自己。

来源:人民网

唐:唇膏面霜是标配

至德二年的七月和十月,唐肃宗命郭子仪与李光弼等将领讨伐安史叛军,收复长安、洛阳两京。

唐肃宗准备在腊日这天好好地犒赏一下跟着他“创业”的兄弟们,这里面包括千里迢迢逃难回到长安的杜甫。

据说杜甫见到肃宗的时候已经穷得连像样的衣服都没有了。肃宗非常感动,于是封他做了左拾遗。腊日这夜,肃宗赐宴紫宸殿。

第二天,杜甫拿着他的年终奖喜滋滋地回了家。家人们列队迎接,却见杜甫手里只有两个小盒子,盒子里装的是口脂面药和翠管银罌。

所谓“口脂”,是用以防止寒冬口唇开裂的唇膏,面药则用以洁面护肤,均有滋润皮肤、预防皴裂的效果。至于“翠管”和“银罌”都是拿来盛放口脂面药的器具。

宋:赐花与赐羊

到了宋代,随着腊节逐渐衰微,发年终奖的日子变成了冬至。宋代皇帝的年终奖第一项就是赐花。在北宋时期,当时的社会流行士大夫戴花,因此在宴会时,皇帝会赏赐官员鲜花、绢罗花等物。北宋皇帝还会赐予官员各种食物。按照官员品级,宰相、亲王、使相、枢密使会得到五只羊、两石米、五石面、二斗米酒。其余官员按照等级,依次递减。

陈品

“棉袄在手
过冬不愁”

天儿越来越冷,压箱底儿的厚衣裳都得翻出来了。在穿衣这个层面上,今人比古人似乎高级不了多少。除了黑科技保暖衣,现代人有的冬装,譬如棉袄、皮衣,古人都有。

百姓安居,一襦五袴

汉服里有一种名叫襦衣的短外衣,是棉袄的雏形。

古代的袍子起初是不可以外穿的,得在外面加一层罩衣——“上衣下裳”,方才体面。

襦衣形似短袄,长不过膝。单层襦衣叫单襦。有里子的厚襦衣叫复襦。复襦填充绵絮,穿着温暖柔软,又称“温襦”。

在汉代,温襦是高档服装,有钱人才穿得起,穷人只能光屁股穿袍子。

《后汉书》里有个“一襦五袴”的典故,说的是东汉大臣廉范的感人故事。

廉范为人仗义,有侠士风范,有恩必报。他曾在京都洛阳跟着太学博士薛汉学习。陇西太守邓融听说廉范是个人才,重金聘请他到府中任职。不久,邓融被人告发,遭到朝廷审查,廉范火速辞职。

邓融以为廉范是个自私小人,心生怨恨,却不知廉范离开他是因为设法救他,报答他的知遇之恩。

史载,廉范预测到邓融将被押往京城,于是提前赶到洛阳,更名改姓,当了狱卒。不久,邓融果然被关进了洛阳的监狱,廉范侍奉左右,处处照顾。邓融死后,廉范亲自赶车将其灵柩送至老家安葬,仁至义尽。

后来,廉范得到朝廷重用,出任蜀郡太守,把当地治理得井井有条。在他的领导下,百姓生活安稳富足,高兴地为他唱颂歌:“廉叔度,来何暮?不禁火,民安作,平生无襦今五袴。”

感谢廉大人,过去俺连件襦衣都没有,如今光是裤子都有五条啦!

后世以“一襦五袴”“襦袴欢声”形容地方官吏治理有方,让百姓安居乐业,得到百姓称颂,很形象。

棉袄在手,天寒无忧

“袄”这个字眼是唐代才正式出现的。

晚年定居洛阳的唐代诗人白居易穿上新袄后很高兴,写诗纪念:“水波纹袄造新成,绫软绵匀温复轻。”

袄的夹层填上绵絮,叫绵袄;填上棉花,便叫棉袄。棉花早期在新疆、云南、海南等地种植,宋元时期才传到中原。也就是说,宋元往后,棉袍、棉袄才在洛阳等地流行,此前,洛阳人穿的大都是丝麻材质的冬装。



除了短款棉袄,古代还有长款冬装茧和袍:絮新丝绵的叫茧,絮乱麻、旧丝绵、旧棉花的叫袍。

平民的袍子通常是麻布或棉布面儿的,古称“布衣”。

《后汉书》记载,东汉人梁鸿曾在洛阳太学进修,学识出众,气节高尚。他娶媳妇不看外表,而重内在。他的妻子孟光“肥丑而黑”,但有见识有心胸知礼仪,是他的知己。孟光梳着椎髻,穿着布衣操持家务,每次端上饭食都“举案齐眉”,传为佳话。后世遂以“椎髻布衣”形容妇女服饰朴素。

金貂换酒,快活就好

皮袄、皮大衣也是古人的常备冬装。捕猎狐、虎、豹、熊、犬、羊、鹿、貂、狼、兔等动物,用它们的毛皮做裘衣,古人很在行。

裘皮分高低档次。平民百姓穿鹿裘、羊裘、狗裘、兔裘。羊裘穿久了硬得像块毡,又称“毡裘”。

狐裘、貂裘、貉裘、豹裘轻薄保暖,乃王公贵族御寒所造。

用狐狸腋下的纯白毛皮做成的狐白裘,是顶级奢侈品。《史记》记载,“战国四公子”之一孟尝君养了许多门客,其中不乏“鸡鸣狗盗”之徒。孟尝君曾被秦国囚禁,他的手下找秦昭王的宠姬帮忙说情,那女人索要狐白裘当酬劳,然而孟尝君此前已将狐白裘献给了秦王。

孟尝君的门客施展“狗盗”绝技,“乃夜为狗”,从秦宫偷出狐白裘,献给了秦王宠姬。宠姬猛吹枕头风,哄着秦王释放了孟尝君。

裘皮大衣如此贵重,可有人偏不把裘皮大衣当回事儿。

《晋书》记载,西晋京城洛阳有个公子哥儿名叫阮孚,喝酒没节制。西晋末年,中原大乱,晋室东渡。阮孚避乱南下,情系故土,心灰意冷,蓬头垢面,什么都不在乎,拿金饰貂皮大衣换酒喝。

唐代“诗仙”李白也曾效仿前人金貂换酒,“五花马,千金裘,呼儿将出换美酒”,吆喝着小二把价值千金的裘皮大衣拿去换酒,真够豪爽的,对朋友的真心可见一斑。

好衣裳固然人人爱,然而世上总有比锦衣玉食更可贵的东西。心冷了,穿得再暖和也没用。心暖了,没有千金裘也不觉着冷。

张丽娜