

一个人最好的状态 是做到这四点



1 睡得早一点

“晚上睡不着,早上起不来”是现在许多人的生活常态。刷刷手机、看看剧,只要自己熬得住,今天就不会结束,明天也不会到来。殊不知,每一天的熬夜透支,看似只是一种生活状态,实则严重影响我们的身心健康。

身体若是一湾清泉,熬夜就是在制造缺口放流,不管泉水多么丰沛,也会有流干之日。越是繁忙的时候,越要适时按下暂停键,充足的休息不仅是解压的最好方式,更是为了积蓄能量去走更长远的路。从现在起,改变自己,养成早睡早起的习惯,才能拥有更好的生活状态。

2 运动勤一点

运动不是万能的,也不一定有立竿见影的效果,但它的好处显而易见。运动不仅能够保养身体,还能改善情绪,能让你感知到生活中更多的幸福和快乐,以饱满的精神和正能量迎接每一天。

运动和不运动,过的是不一样的人生。与其上了年纪后羡慕他人的好身体,不如从现在开始关注自己的健康。不论生活有多忙,都抽点时间去运动吧,你流过的每一滴汗水,都在塑造一个更有活力的自己。

3 心放宽一点

看过一句话:“如果你因为错

过太阳而哭泣,那么你也将错过群星。”一个人的格局小了,就会只看到近在咫尺的得失。只有把心放宽,宽广到足以看见辽阔的星辰大海,才不会因为错过落日而烦恼。

其实,一件事的后续影响,往往取决于人们看待它的心态。如果盯着错误不放,这件事的负面效果就会在心中不断放大,影响人们的判断。

曾经的遗憾,如果放到往后很多年的人生里去看,往往会成为不值一提的小事。拥有豁达的心境,凡事看开一点,人生的忧愁和焦躁才能少一点。

4 冷静多一点

每个人都难免会有带着坏情绪的时候。然而很多时候,生气过后,问题并不一定能解决,反而可能会不断激化,造成不可收拾的局面。

或许我们无法控制坏情绪的产生,但你可以尝试用一些积极的语言来暗示自己。比如,“这不是什么大不了的事”、“我可以解决这个问题”、“我不会让这件事影响我”等等。也可以做一些深呼吸、听一些音乐、看一些书籍,转移一下注意力,帮助自己缓解烦躁的情绪。

争执时,学会忍让;愤怒时,学会冷静;偏执时,学会放弃;计较时,学会放下。善待自己,从不生气开始,学会不生气,赢得的就是整个人生。

来源:人民网

《燕云台》:让女性浮出历史地表

《燕云台》是蒋胜男倾心撰写的长篇历史小说,小说讲述的是以契丹萧太后为主角展开的一部游牧部落建立王朝推行汉制的史诗巨著。

作者希望通过作品完成对女性历史的重新建构,这样的写作对于女性有一定的现实意义。

用故事的船驶过时代的长河

为什么是辽?为什么是萧燕燕……这大概是每一个打开《燕云台》的读者对故事背景,以及选入角度的最初疑惑

蒋胜男说:对于我来说,故事是一条船,我更希望我的读者因故事而来,看到的是属于那个时代的长河。因为有了这些个体的爱恨情仇的故事,才能让更多的读者愿意静下心来,去关心那个离我们现在很遥远的时代。这个人必须能够承载起航行的责任,将读者带到历史之镜面前。于是我选择让萧燕燕成了这个落点,承载起了那个时代转折变迁的最大故事量,成为那一艘将浩瀚的历史长河引渡到人们眼前的小船。但同时,历史的镜像,不会只有她一个人的悲欢,萧燕燕的亲人和爱人,萧燕燕一生路过的君王、朝臣,甚至仅仅是惊鸿一瞥的某个小配角,他们不是彼此的敌人,而是彼此的镜子,折射当时在民族融合的十字路口。

以女性角色为中心的新文本

谈到文中的角色,蒋胜男说:在《燕云台》中,我选择以女性角色为中心来建立故事。这样的写作对于女

性有一定的现实意义,我希望能够给予女性更多精神上的价值。这个时代、这个社会的女性需要一个参照物,让她知道遭遇爱情失败时该怎么做;知道结婚之后如何保持自己的独立价值,对于事业,对于一切……因为生而为人,不仅仅是要成为某人的妻子、某人的母亲,还要成为一个独立的人,在社会中、在单位中、在朋友圈中有自己的独特存在价值。而这样的参照更多的是精神上的,不必拘泥于哪个时代。

我希望书写女性,通过作品完成对女性历史的重新建构。史书中只有对女性的写作,才能赋予女性浮出地表的合法权利,让被遮蔽的女性重新进入历史。或许正是因为体悟,才促使我和各位女性写作者不竭地发出女性的呐喊。

让悲欢离合的故事带动读者走进历史

对萧燕燕的描述是一种新的类型,也是对我的一大挑战。如果从历史材料来看,至少从她入宫以前的经历来说,她出身高贵、环境顺利,就很难给她自身安排太大波折。所以我改变思路,从祥古山事变开始,拉高视角,让读者跟着我们的故事,进入这个整体政治的大情境。这是一个转折点,辽世宗就曾因为纳汉女为妃,推行汉制改革,因而被保守的旧贵族所杀。

而到女主角萧燕燕真的推行汉制改革的时候,是在她的儿子辽圣宗这一代。这一历程,不仅仅是汉臣韩知古到韩德让三代的努力,也是从辽太祖耶律阿保机到辽圣宗五代帝王所付出的鲜血与生命的代价,以及无数汉人及契丹精英与民众共同的选择。

正如在书中主角说的话一样:“天底下所有的种族都是各种部族的融合。那些不能够接受别人的智慧,融合别人的力量,而只会抱残守缺的种族,只怕根本没有持续的可能……”

来源:中青网



古人御寒“时髦”装备

古人的“羽绒服”

提及羽绒服,会让人联想到这可能是近代的产物。其实,原始版“羽绒服”在古代便已有端倪。唐代安乐公主的“羽绒服”百鸟裙用羽毛制成披挂在外面。《新唐书》记载:“正视为一色,旁视为一色,日中为一色,影中为一色,而百鸟之状皆见。”在古典名著《红楼梦》中,有一种名为“鹤氅”的御寒服饰,例如“雀金裘”“凫靛裘”分别以孔雀毛与水鸭毛制成,也可以算作“羽绒服”。

“低能耗”暖椅

清代戏剧家李渔在《闲情偶寄》中,细致地记录了他发明的“暖椅”。他声称暖椅能把周身全部容纳进去,暖椅前后各有一扇门,两边安有木板,臀部下面和脚下都装有栅栏。用栅栏是为了让火气进来,用木板则是让暖气完全保留下来,前后安门是为了前面进人后面进火。并且在暖椅上设置了一个扶手匣,用来盛放笔砚。别具匠心的设计,却有着超低能耗,从早到晚只需四块小木炭。暖椅除了可以坐躺外,甚至可以成为轿子的替代品。

火盆和手炉

古人常用火炉取暖。火炉的形状大小有很大的区别,大的可达数百斤,高一米多,三足、四足皆有,很华贵;小的则如西瓜大小,随手可提。古人取暖多用木炭,一般人家都有炭盆。盆是铜或铁制成的,外面加上一个箱形秀气的笼罩,防止失火或掉进别的东西。到了唐代,人们又用铜制成手炉。手炉呈椭圆形,里边放火或尚有余热的灶灰,炉外加罩,可以放在袖子里面暖手。脚炉比手炉要大,可放在脚下暖足。

卞籍