

沉默是金：  
言多则气乏

气乏则伤身



古语有云：口吐千言，不损自伤。

生活中某些时候，或许我们曾为某个观点、某件事与人争得面红耳赤，直到把自己搞得筋疲力竭才明白：“言”多，就是在损耗自己。

言多则气乏，气乏则伤身。保持适当沉默，是养生之术，是人生修行。

### 1 少争论

1713年，英国皇家学会发布公告，确认英国数学家牛顿为微积分的第一发明人。这是文艺复兴后数学的第一个大突破，可德国数学家莱布尼茨听后却一病不起。究其原因，是因两人一直在争论，谁才是微积分的第一发明人。

牛顿声称莱布尼茨抄袭了他的发现。莱布尼茨表示自己独立发现并且发表微积分著作早于牛顿。而在外界看来，这种争论实在没必要，因为他们的研究本就各有侧重，难判高下。

这场争论在当时十分激烈，两人带领自己的支持者展开了长达10年的论战，甚至导致英国数学家和欧洲大陆数学家之间的关系非常紧张。

而莱布尼茨也在这场争论中变得焦躁、易怒，使得他原本孱弱的身体雪上加霜。直至去世，莱布尼茨都郁结于心、耿耿于怀。

不与他人争高下，心宽，气顺，身体自然会无恙。“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的，就是不好的情绪和恶劣的心情。”

不因争论伤了身体，是一种格局、修行和人生境界；不因争论丧失自我，更是一种格局、修行和人生境界。

### 2 少抱怨

95岁高龄的齐白石说养生有“七戒”，其一就是戒悲愤，少抱怨。在他看来，抱怨，只会加重心灵的负担，加深内心的痛苦。

凡事不怨不诉，养一颗好心态，胜过世间一切良药。

唐代诗人白居易生来体弱，年少恰逢安史之乱，颠沛流离。中年仕途坎坷，屡遭贬谪，但他却活到了75岁高龄，其长寿的秘诀就在于：少抱怨，常开怀。

卧病在床时，白居易不怨只笑：“枕

上愁烦多发病，床上欢笑胜寻医。”年老中风后，他依旧乐观坦然：“头风若见诗应愈，齿折仍谈笑不妨。”

白居易在看清生活的真相后，仍然口中无怨，心中无忧，所以人生处处是风景。

生活中，遇到挫折是常态。一个人越强，抱怨的便会越少，反之，一个人承受能力越弱，越有诸多受气之处。

“无故而怨天，则天必不许；无故而尤人，则人必不服。”当我们去抱怨现实对我们不公时，先问一下自己到底是珍珠还是沙子，如果暂时还不是珍珠，那就努力让自己成为珍珠。沙子再多，最终也掩盖不住珍珠的光彩。

不抱怨的人生，自会得到最好的周全。

### 3 不把自己的想法强加于人

《醒世恒言》里讲：“事不关己休多管，话不投机莫多言。”世界就像一个万花筒，每个人都有自己的生活方式和价值取向，要懂得把自己“当外人”。

不把自己的主观想法强加于人，不用自己的生活去丈量他人的生活，才是真正的修养。

郑板桥在《赠君谋父子》中写道：“多读古书开眼界，少管闲事养精神。”一个人的时间精力是有限的，如果总爱伸手管闲事，把注意力放在他人身上，难免就忽略了关注自己。

与其被琐事扰得焦虑、烦恼，不如把时间精力放在提升自己，让自己开心上。

正如《菜根谭》中所说：“福莫福于少事，祸莫祸于多心。”着急介入别人的事，除了给自己找不快，别无意义。内收精神，走自己的路，发自己的光，才能养好自己的命运。

争论、抱怨、指指点点，都是对自己的一种无形消耗。

学会沉默，把时间和精力用来专注自身，才能养好身体，过好生活。

来源：人民网

## 菜市场里有万物 也有人间的美好

五月是春夏交替的时节，也是菜市场里瓜果蔬菜交替争“鲜”的时节。八方食客来到菜市场里，寻找盘中餐里的风味。近日，北京科学技术出版社在苏州双塔市集举办了“菜市场”主题活动，并邀请到了《菜市场里有万物》一书的作者陈瑶以及生活类播客节目《呼叫仙贝》的主播张老师来到现场，分享他们的“菜场经”。

作为植物学专家，也是儿童科普教育工作者，陈瑶在访谈中提到：“菜市场是个有趣的地方，如果细心观察，能在菜市场发现很多当地的特殊动植物。随着类似双塔市集的新型菜市场出现，菜市场不仅是商业空间，还是生活空间与艺术空间。它吸引了更多孩子走进菜市场，了解当地植物、品尝生活百味。”

《菜市场里有万物》作为一本原创科普绘本，在图画与文字之间传递着世间美好。全书由水彩画家陈玉都绘制而成，温暖的插画氛围配上温热的食物，传递出有温度的情绪——从金秋十月锣鼓声中登场的蟹将军，到四大渔场击浪弄潮的渔夫，八方食物汇聚于菜市场，八方食客寻味而来又品味而去，留下中华五千年饮食文化。

陈瑶表示，如何满足孩子的阅读逻辑，吸引孩子快速融入阅读是她的重要考量。比如书中的獾太太，这一形象的灵感一方面来自于著名童话故事《柳林风声》，另一方面是因为獾本身就是杂食类动物，因此她作为主角去逛菜市场更合逻辑。陈瑶希望，这本书向孩子们传递知识的同时，还能唤起他们观察身边事物的兴趣，也希望大团圆的事能让孩子感受到爱与关怀。

尽管《菜市场里有万物》是一本面向儿童的科普图书，但成年人也在书中找到了自己的美好。张老师认为，美食会给一个人打上深深的烙印，家乡的美食会深深影响一个人的口味，是这个人口味的底色；而外乡人也能通过当地的美食，慢慢融入这座城市，最后打上这里特有的味觉标签。

张诗莹



## 苏东坡制墨

说到制墨，就不得不提中国古代文人画的代表人物苏东坡，他平生喜爱“文房四宝”，“无不以笔砚自随”。苏东坡中年以后连遭贬谪，年过六旬被贬到海南的儋州，当地不但“无书可读”，就连纸墨也极为稀罕。

苏东坡写诗作文离不开好墨，可是没墨怎么办？苏东坡看到儋州城附近的山上长有许多松树，便决定因地制宜，利用松脂、牛皮胶等物混合制墨。一天晚上，父子俩将采回的松脂，堆放在柴房里来烧烟制墨，半夜里火花迸发，引起松脂燃烧，把整个柴房给烧着了，好在周围的百姓及时帮助扑救，才使住房得以保全。

柴房烧了，东坡却不在意，他急急忙忙从火堆残灰中找出几百颗油烟，最后混合牛皮胶做成墨条。看着这些手指一般大小的墨条，想起房屋差点被烧的险境，苏东坡大笑不止，以为是苍天佑己也。这个情景记录在苏轼本集《杂记》里：“海南多松，己卯腊月二十三日，墨灶火发，几焚屋，遂罢。作墨，得佳墨大小五百丸，余松明一车仍以照夜。”由此可知，东坡聚松作墨，兼以照明取暖。

苏东坡在海南采松制墨的消息不胫而走。杭州一位名叫潘衡的制墨家不远万里，慕名前来，与东坡父子切磋制墨法，并在工艺上逐渐完善。之前，东坡的松油脂加牛皮胶混合，固化得很不理想，在潘衡的技术完善中，又添加了海南特有的植物香料沉香，使墨质有了品质上的提升。

而潘衡回到杭州后，以“东坡墨”命名，虽然价格比别人的贵两三倍，生意却十分兴隆。潘衡因此发了大财。

人问其故，潘衡说：“前不久，我向翰林学士苏东坡学到一种制墨秘方，我现在制的墨，质量比过去好多了！”其实，东坡在海南儋州造墨，既没有什么秘方，墨的质量也不见得好。潘衡不过是在借东坡的盛名来推销自己的产品罢了。

来源：中国网