

健康的境界

在和平年代，圆满无憾的人生必须具备五个定量：一是身体健康，二是家庭温暖，三是朋友信任，四是事业成功，五是安享天年。其中，健康乃是不可或缺的基石。一个人，倘若蒲柳弱质，病病歪歪，很难有足够的精力去经营自己的感情，开拓自己的事业。世间有不少“单项冠军”，例如法国著名作家马塞尔·普鲁斯特，以多病之躯完成了经典长篇小说《追忆逝水年华》，但他付出的代价极其高昂：终身未娶，十多年息交绝游，而且只活了五十一岁。

健康是造物主赏赐给我们的“第一桶金”，要特别珍惜才对。对病人而言，锦衣玉食毫无意义，林黛玉讨厌参汤和燕窝粥的程度更甚于憎恶苦胆黄连。她多愁善感，怨天尤人，固然与父母双亡、寄人篱下的身世有关，也因为沉痾痼疾在内心留下了挥之不散的阴影。

健康关乎身心两方面，身疾多由心疾引起，如果精气神涣散消灭，就势必造成身体内爆自毁。“和气致祥，戾气致乖”，无论是谁，多忧虑，易烦闷，情绪剧烈波动或长久压抑，都容易伤及元阳。挣不脱名缰利锁，恒处于患得患失的焦虑之中，倏然而逝的快乐，就不再是春天温煦的阳光，而会演变成秋日障眼的阴霾和冬夜刺骨的寒意。

健康的境界有三重：一是无愁无病，二是心旷神怡，三是悠然自得。

要无愁，就须待人和顺，处事公平；要无病，就须动静不失其时，劳逸不过其度。第一重境界的门槛看似不高，其实不低，许多人就倒在这道门槛前。心旷，则“不以物喜，不以己悲”；神怡，则“不枝不求，何用不臧”。身体无病，心理无疾，二者互为表里，才能达到和谐共振。当一个人悠然自得时，则无适不可，无往不利，正如冯友兰先生强调的天地境界。

健康直接决定着我们的生活质量和生命质量。人类在劳作之余，还要健身修身，养心养性，目的就在于使自己变得更强大更美好，内部有平衡，外部耐击打。古希腊的雕塑至今仍昭示大家：健美的身体和智慧的心灵结合在一起，神性就会油然而至，焕然而生。

（作者：王开林，转自《北京青年报》，有删节）

我喜欢的作家

我喜欢的两个作家，一个是美国缅因州的怀特，另一个是波兰克拉科夫的辛波斯卡。什么时候看，什么时候喜欢，喜欢到有时闲下来抄书，怀特的书可以自己翻译着玩，辛波斯卡就不行，不懂波兰文呀。这两个人都温润超越，从不政治，但是正直丰饶之至。

在中国，年轻人杂志《鲤》是三个女孩子做的文学梦，张悦然、周嘉宁、颜禾。真不容易，但是美好。

《鲤》的五年庆祝晚会上，我看到这么多年年轻的作家走来走去，才真的明白，“陈丹燕是个年轻作家，”这样的句子已经淹没在时间的水流中了，像河中卵石那样找不到了。

我的下一代人温和，轻声轻语，举止得体，显得比我这代人漂亮多了，当走走慢慢说出精准的书面语时，觉得这代人真好。

比起上一代文学青年，他们的头发明显干净清爽，不再油耗耗的；他们的声音明显温和轻柔，不再声嘶力竭；他们的笑容明显发自内心，礼貌但不是讨好。我爱这些年轻的鲤鱼们，希望日后他们变老，却没有变坏。

（作者：陈丹燕，转自《文汇报》）

汽车制造的雾霾

前不久，我参加了由中国环境报召开的专家谈雾霾的研讨会。会上，中国管理科学研究院研究员颜梓清提出来的几个数据引起了我的注意。

颜梓清说，她曾组织了几位研究汽车尾气污染的专业人士，走访几家知名车辆制造企业，从中了解到，中国已全面要求新车的尾气排放达到“国四”标准，北京市要求达到“国五”标准，而实际上，目前新车采用“目录备案制”，厂商通过纸质材料申报，然后自选一二辆车到环保部指定的检测机构进行检测，通过后上目录就可以批量生产了。上目录的车辆两年内不需要经过“工况法检测”就可销售，也就是说，新车的尾气排放并没有经过“工况法检测”，是否达标，主要是靠生产企业的信用，这样宽松的监管是否有成效，我们不得而知。

就在颜梓清告诉我们这些令人担忧的现实的时候，许多城市

出现了严重的雾霾。而雾霾产生的主因到底是什么，还在热闹地争论中。

有人说，“雾霾主要是煤烟造成的。”可是，一些城市已完全实现了产能转型和控制煤烟排放，近两年雾霾污染现象却越来越严重，所以，“煤烟说”欠妥。还有一种说法，“雾霾是其他地区飘来的”，但经监测这种说法也不能成立。

颜梓清的研究认为，目前约10%的高污染车排放了超过了50%以上的污染物。由于机动车排放的是有机化合物，而且是低空排放，又在人口密集的城市中，对人体危害最大。因此，治理雾霾的最佳措施是重点抓“在用高污染车”。

以北京为例，现有机动车约540万辆，按85%为检测合格的正常车辆，排放污染物总量约占40%；约有15%为检测不合格的超标排放车辆，排放污染物总量约占60%；15%的超标排放车辆经过维护保养后，再次检测合格的约为12%，3%（约15

这只是一个意外

开普敦。一个四川小伙子驾车失控。他重伤，车载的两个同学一死一伤。死去的白人女孩是其家庭也是家族同辈中唯一的女孩，备受宠爱。

小伙子父母获讯慌了手脚，担心儿子，担心官司，筹钱，咨询……他们见过，听过许多类似事故，有肇事方被痛殴致残的，有弄得倾家荡产的……飞机上，他们设想了无数种可怕的局面。他们该如何去面对？

登门道歉途中，他们几近崩溃。黯然神伤的女孩父亲守候在门口。看到他们惊恐的神情，他开口说话，他们简直怀疑是听错了：“不必太自责，这只是一个意外。”踏进客厅，女孩母亲流着泪把小伙子母亲紧紧拥抱了十分钟，说：“你们能来，我得到了很大的安慰。”

不起诉，不要赔偿，因为，这只是一个意外！出了门，他们商量，要不要乘对方反悔之前带着孩子逃离？事后，他们为自己的猥琐羞愧不已。

不加虚构的情节或许俗套，双方习惯成自然的思维模式及其成因，太需要我们深思。

（文/图 戴逸如，转自《新民晚报》）

同理心

总是听到有人说，如果不是没手没脚，为何要露宿街头？为何不找份工作？城市就是竞争，优胜劣汰，生活得如此窘迫，那是自己不够努力。

很多人这样想，忘记了自己的衣食无忧，某种程度上在于自己出生在大城市，或者出生在一个还算富足的家庭。当然，有些人会举这样的例子，自己来自穷困的乡村，依靠努力打拼，于是有了今天相对稳定的生活。既然自己可以做到，为何那些人就做不到呢？



在这些人眼中，生活就是竞争，一块饼就是这样大，抢不到，那是能力不够。这些人有没有想过，有一天，如果自己是那个抢不到的人，可以埋怨自己不够强大，但是自责无法解决生存的问题，这个时候，是不是需要来自社会以及那些得到机会的人们的帮助呢？

理想状态是把饼越做越大，但是在饼暂时就是那样大，无法满足所有人的需求的时候，到底是得不到的还不够努力，还是社会大环境出现了问题？

要有点同理心。

很简单，那就是明白，虽然人生来应该平等，但是因为出生在不同的地方，因为人的资质的差别，因为家庭环境和社会环境的落差，因为分配制度的问题，所以会有弱势群体的出现。不要把自己拥有的看成理所当然，不要以为自己总是能够占据优势。换位思考，尝试站在别人的角度去想，为何如此努力，还是无法改变生活现状？

（作者：闫丘露薇，转自《羊城晚报》）

时髦的人难成功

我是老派人。首先是“老”，今年五十有二；而且“派头”上也老：我年轻时就属于出土文物型，衣冠不整，不追时尚，没有iPhone、iPad。不仅如此，我对追求时尚的年轻人也往往多有微词：他们太“潮”了，所以太傻了，将来难以成功。乔布斯去世时，整个媒体被乔布斯覆盖，12岁的女儿居然不知道乔布斯是谁，一大原因是她从不不用他的产品。

我从来没有禁止过女儿上网、玩手机。以我的观察，孩子有充裕的精神生活，基本不需要这些。严重依赖这类时髦玩意儿的往往内心枯竭、才能匮乏。如今时髦的年青一代，谈起乔布斯、谈起硅谷，无不敬若神灵。但是，创造

了iPhone、iPad这些玩意儿的高工、高管们，是怎么教育自己的孩子呢？他们把孩子送到硅谷中的华德福学校。学校规矩：在七年级以前，也就是12岁前后，连电脑都不能碰，更不用说iPhone、iPad了。

网络和移动通讯的时代，把“傻瓜”全能的潮流推向极致。智能手机的功用早已不限于自拍、传送、导航、搜索……各种专家、咨询师、教练、人生指导都在那里严阵以待，告诉你在什么样的时刻应该怎么做。享受着如此的便利，再想想过去的人，活得可真累。还有哈姆雷特这等傻帽，在那里煞有介事地问：“生存还是毁灭？这是个值得考虑的问题。”有什么好考虑的？你难道没有手机吗？

我们活得似乎越来越轻松，也越来越像个傀儡。你要入时，就得按照别人的指挥去活，但自己感觉还挺酷、挺独立的。新潮随着时代不停地变，但道理一以贯之：庸众喜欢廉价、便捷的娱乐。

赶时髦，表面上很新潮，其实那才是真正的老气横秋。你年轻的还要追乔布斯创造的时髦吗？乔布斯已经作古了，你的生活则刚刚开始。顺便交代一句，小女14岁，已经知道乔布斯是谁，也已经有了iPhone、iPad，不过，她打电话也经常忘记使用iPhone。iPhone如此受到她的慢待，倒是让我们当家长的松了口气。

（作者：薛涌，转自《南方都市报》，有删节）