

活回你自己

迷恋过一句话：宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。就像读书时老师让背《岳阳楼记》，其他的记不住，单单那句“不以物喜，不以己悲”，过目可诵。其实并不明了其中深味，那样心地洁白的年纪，喜欢的不过是字里行间那种闲适的淡淡的静静的味道。

大学时去城南的书市闲逛，偶然遇见了洪应明的《菜根谭》，“嚼得菜根，百事可做”，于是喜不自胜，欢欣购下。回去翻看，这才知道那句曾经很迷恋的庭前花开天外云舒，竟出自手中的书。自是很珍视了一段时间，然而终究青春正盛，心地高远，繁华景致自比菜根耐品耐看，《菜根谭》的命运最终被束之高阁，烟消云后。

然而人世风波里颠簸一道，当身心俱疲，一个人在夜静月明中思虑徘徊，竟一缕一缕从心底浮起了当年月白风清的情怀，“宠辱不惊，去留无意”，熟识的句子，隔了那么多岁月从唇间如清泉一样缓缓而出，依旧明澈而清新。

可是，那本喜爱过的《菜根谭》已是踪影全无，不知被我遗落在哪一个尘埃深

处。到底是缘分未尽，与它又在图书馆里欣然重逢。那段迷茫烦闷的日子，日日与书里那些淡然智慧的字语耳鬓厮磨，为自己终于寻到了一个宁静的所在。

木心说，我发现很多人的失落，是忘却了违背了自己少年时的立志，自认为练达，自认为精明，从前多幼稚，总算看透了，想穿了——就此变成自己少年时最憎恶的那种人。

到忘却了才恍然醒悟，一路追来逐去，兜来转去，内心里真正追求的不过是年少时的梦想。像年岁一样洁净白亮，闲适的淡淡的静静的生活真味。那样一颗来时似雪般无暇的素心。

耽溺在闲静淡然的光阴中，喜欢上了民国时期的文人，尤其是丰子恺的散文和漫画。他的字和画非常朴素，简单，是素常的生活状态，却饱含着一种令人很舒服的诗意和安然，很真切的世间情味。那样一个战火连天的岁月，他的心静好得如同他笔下的画和字，那么淡然而自若。有人说读丰子恺的作品，常常能给人们带来许多欢乐和希望，使人忘记痛苦和烦恼。俞平伯曾评丰子恺

说：“一片片的落英，都含蓄着人间的情味”。

近年来，又知道了一位和丰子恺画风近似的画家老树。对他了解不是很多，只是偶尔看到朋友们转发到空间里的漫画，深深喜欢。印象最深的是那幅“待到春风吹起，我扛花去看你”。清风，白衫，红花，碧水，漫漫诗情，无限美好清宁。原以为他也是民国人，后来看到朋友们转来的他演讲的视频，才知道他和我们一样，也生活在缤纷复杂的现代。

从他的讲演里知道，他也曾经走过弯路，做过很多行业，也下海经商，而最终又回到了本真，活回了自己。他提到了冯友兰的话：哲学不是让一个人成为什么样的人，而是使人成其为人。他深以为然，也受其影响。他在最后说，活回你自己，不是证明给别人看的。让内心丰富起来，活得有意思，活得好玩，不要看别人的脸色。

到最后，我们也许真正关切的，不是大富大贵了，功成名就了，而是活回自己，成其为人。就像老树的一幅画里所说：平淡活着就好，成功又能怎样？总是刹那快感，然后无限惆怅。

耿艳菊

秋燥不止伤肺，养生防病做起来

一到秋天，很多人第一反应就是“秋燥伤肺”，容易咳嗽、嗓子干。其实在临床中，秋燥影响的远不止肺，还会牵连到脾胃、肝肾等脏腑，表现出的症状也很复杂。

比如，S女士今年做了胆囊切除手术，还有慢性胃炎。之前她长期不吃早餐，后来在医生建议下不得不改掉习惯。最近她又觉得胃胀、肚脐周围刺痛，背部沉重。仔细分析，这是因为秋燥引起胃气不舒，肝气郁滞，肾受燥邪，又导致脾周血液运行不畅，再加上肺气也被燥邪困住，所以就出现了这些症状。通过针灸推拿、配合药物调理后，她的情况好转了。

再看Z女士，她最近全身关节痛，尤其是手指关节。奇怪的是，她说自己没怎么吃东西，但体重2个月内却增加了10多公斤。进一步一问，发现她每天大便3次，而且偏稀。这就提示她是“脾虚湿滞”，加上秋燥和肺气不调，导致“治节”失常（人体水液代谢、气机调节出现问题），结果关节就容易酸



痛。帮她健脾祛湿、活血通络之后，症状慢慢控制住了。

还有Y女士，最近干眼特别严重，不光眼睛干涩胀痛，看东西模糊，还伴有乏力、失眠、大便干燥、小便发黄。诊断后发现，这是秋燥入肝，导致肝气不足，肝火上扰。简单说，就是秋燥先影响了肝脏功能，结果牵连到眼睛、消化和睡眠。经过调理肝胆、健脾、清肝火后，她的情况明显改善。

从这些病例可以看到：秋燥虽然首先影响肺，但它

往往“牵一发动全身”。肺受燥，会影响到脾胃；脾胃出问题，又会波及肝肾。最后，可能表现为胃胀、关节痛、干眼、失眠等等。

所以防治秋燥，不能只顾着润肺，还要整体调节五脏，保持身体平衡。饮食上，秋天宜少辛多酸，润燥养阴，比如多吃梨、银耳、芝麻。作息上，要早睡早起，避免过度劳累。心态上，保持恬淡宁静，减少情绪波动。这样才能更好地防御秋燥带来的各种问题。

中医针灸主治医师、中医全科医师 胡云鹏（郴州）

轻食减脂“享瘦”

随着“体重管理年”的启动，越来越多的人开始关注健康饮食，科学减脂亦成为热潮，如何吃出健康、吃出美丽，是减脂人群最为关注的话题。

减脂餐并不是简单的节食或单一食物摄入，而是通过精准控制热量摄入，来确保身体获得营养。芒果鸡胸肉沙拉、牛排时蔬杂粮饭、鸡排荞麦面、紫薯肉松饭包……各类轻食餐都遵循“少油、少盐、少糖、低脂、高蛋白、高纤维”的原则，合理搭配、营养均衡。

减脂餐中的碳水化合物绝非我们的敌人，比如糙米，它既保留了胚芽、麸皮等部分，又能提供饱腹感，淡淡谷物香气无比治愈。

蔬菜的烹饪方式可以从炸、煎，改为蒸、煮，绿色的西兰花、橘色的胡萝卜、青色的荷兰豆、黄色的玉米，加上紫薯、红薯、白芸豆……赏心悦目的色彩搭配率先吸引了眼球，食材原本的清甜脆爽更是抓住了味蕾，那青翠鲜活的味道让你置身于清晨露水打湿的草地，呼吸着最纯净的绿色氧气。

蛋白质的摄入是减脂的关键，牛肉、鸡胸肉、鸡蛋、虾、三文鱼，可谓减脂餐中的优质蛋白。用黑胡椒、料酒、柠檬汁给鸡胸肉做“SPA”，让每一丝鸡肉裹满芬芳，随着橄榄油的“滋滋”声，鸡胸肉变得金黄酥嫩，这不仅是食物，更是拥有好身材的希望。

减脂餐的调味也是一门学问。更天然、更健康的油醋汁、小米辣汁、青梅汁、欧芹盐以及各种天然香料既能为食物增添风味，又不会带来过多的热量负担。

减脂餐虽然没有高热量美食的强烈味觉冲击，但它却是我们甩掉多余脂肪的得力助手，营养美味的轻食减脂餐，绝对是热爱美食、又追求身材管理的朋友们的“最强辅助”。

徐剑

奶奶的土味焖薯片

童年时，奶奶做的一道“铁锅焖红薯”能馋哭小孩。我每次不吃上两碗不肯罢休，但奶奶平日不轻易露手，总得耍些小心思才能尝到。

那是个夏日的周末，蝉声响彻云霄。我和表哥偷偷溜进菜地，铁锹翻得泥土四溅。“再挖两个大的！”表哥抹着汗吆喝。我们像两个小贼，挑着肥硕的红薯，还顺手掐了把葱。

傍晚时分，厨房被夕阳染成蜜糖色，奶奶的布鞋声从院外传来。我俩赶紧装出没精打采的样子。“你们不舒服？”奶奶疑惑。我揉着肚子“咕噜噜”作响。表哥拉着奶奶进厨房，灶台上摆得整整齐齐的红薯和葱像等待检阅的士兵。奶奶笑出声：“淘气鬼，又算计奶奶呢？”

她麻利系上围裙，红薯很快在她手下脱去外衣，化作薄如蝉翼的薯片。火烧得正旺，奶奶沿锅边倒入花生油，金线闪烁，锅里立刻“滋滋”作响。薯片贴锅，白烟翻腾，奶奶的头发沾了雾气，好像炼丹的仙人。

表哥添柴，我掌火，奶奶手里铲子如同指挥棒，翻动薯片，撒下盐花。当清水“刺啦”倒入锅中，水汽翻卷，她盖上锅盖焖三分钟。等待仿佛过了一个世纪，我咽口水声比火苗还清脆。

锅盖掀开，葱香混着薯香飘出老远。薯片边缘微焦，咬下去软糯如蜜，葱香与焦香在舌尖炸开。表哥急急忙忙，被烫得直吐舌头，引得我和奶奶大笑。

暮色渐浓，奶奶还在往锅里码新薯片。屋里此起彼伏都是满足的饱嗝声。我偷偷攥住奶奶那只带着薯香与老茧的手，心头涌起难以言说的滋味。柴火余晖中，她手上的油渍闪着光，像细碎星子，将我的顽皮与红薯的香气，串联成一段永远难忘的童年记忆。

栖白