

精神的三间小屋



有一颗大心，才盛得下喜怒，输得出力量。于是，宜选月冷风清竹木萧萧之处，为自己的精神修建三间小屋。

第一间小屋，盛着我们的爱和恨。对父母的尊爱，对伴侣的情爱，对子女的疼爱，对朋友的关爱，对万物的慈爱，对生命的珍爱，对丑恶的仇恨，对污浊的厌烦，对虚伪的憎恶，对卑劣的蔑视，这些复杂对立的情感，林林总总，会将这间小屋挤得满满的。你的一生，经历过的所有悲欢离合、喜怒哀乐，仿佛以木石制作的古老乐器，铺陈在精神小屋的几案上，一任岁月飘逝，在某一个金戈铁血之夜，它们会无师自通，与天地呼应，铮铮作响。

假若爱比恨多，小屋就光明温暖，像一座金色池塘，有红色的鲤鱼游弋，那是你的大福气。

假如恨比爱多，小屋就阴风惨惨，厉鬼出没，你的精神悲戚压抑，形销骨立。如果想重温祥和，就得净手焚香，洒扫庭院。销毁你的精神垃圾，重塑你的精神天花板，让一束圣洁的阳光，从天窗洒入。无论一生遭受多少困厄欺诈，请依然相信人类的光明大于暗影。哪怕是只多一个百分点呢，也是希望永恒在前。所以，在布置我们的精神空间时，给爱留下足够的容量。

第二间小屋，盛放我们的事业。一个人从二十多岁开始做工，直到六十岁退休，他要在工作岗位上度过整整35年的时光。按一日工作8小时，一周工作五天，每年就要为你的职业付出两千个小时。倘若一直干到退休，那就是七万个小时。假如你所从事的工作，是你的爱好，

这七万个小时，将是怎样快活和充满创意的时光！假如你不喜欢它，漫长的七万个小时，足以让花容磨、日月无光，每一天都如同穿着淋湿的衬衣，针芒在身。适合你的事业，不靠天赐，主要靠自我寻找。这不但因为相宜的事业，并非像雨后的菌子一样，俯拾即是，而且因为我们对自身的认识，也是抽丝剥茧，需要水落石出的流程。你很难预知，将在18岁还是40岁甚至更沧桑的时分，才真正触摸到倾心的爱好。

第三间小屋，安放我们自身。在我们的小屋里，住着所有我们认识的人，惟独没有我们自己。我们把自己的头脑，变成他人思想汽车驰骋的高速公路，却不给自己的思维留下一条细细的羊肠小道。我们把自己的头脑，变成搜罗最新信息、网络八面来风的集装箱，却不给自己的发现，留下一个小小的储藏盒。我们说出的话，无论声音多么嘹亮，都是别的喉咙嘟囔过的。在自己独居的房子里，应该留有自己曾经生存的证据。

如果真是那样，我们的精神小屋，不必等待地震，在微风中就悄无声息地坍塌了。它纸糊的墙壁化为灰烬，白雪的顶棚化作泥泞，露水的地面成了沼泽，江米纸的窗棂破裂，露出惨淡而真实的世界。我们的精神，孤独地在风雨中飘零。

毕淑敏

如水的时光

时光，已然走过；岁月，几多惆怅。如水的光阴里，总会有一些心心念念，是窗前一树的花香，摇曳着风月情长，美丽了心情，温柔了时光。

无论是相遇的辗转，还是别离的惆怅，都会浸润于逐渐化开的尘心里，只留下一个眼神的温馨，一朵浅浅的笑靥，在心底凝成暖暖的河流，是微风拂面的温情。

心若计较，处处都是怨言；心若放宽，时时都是春天。最好的旅行，就是在一个陌生的地方，发现一种久违的感动。在记忆里，有一些瞬间，经历时没什么特别，回想时，却胜过千言万语。

逢人不计人间事，便是世间无事人。人们很多时候会烦恼、痛苦和焦虑，正是因为心胸不够开阔，见解不够通达。对于人生中的不如意，我们要看得开，拿得起，放得下。不计人间事，便能使心灵获得释然，使人生获得快乐。把心放平，就是一泓平静的水；把心放轻，就是一朵自在的云。

山有山的高度，水有水的深度，没必要攀比，风有风的自由，云有云的温柔，没必要模仿，你认为快乐的，就去寻找；你认为值得的，就去守候；你认为幸福的，就去珍惜。没有不被评说的事，没有不被猜测的人。

席慕容

醉中秋

有一年中秋，在北京，好友卢嵩庵从柳泉居运来一坛子“竹叶青”酒，又约来两位朋友。

月亮还没上来，坛子已空。干什么去呢？打牌玩吧。各拿出铜元百枚。第一把牌刚立起来，不晓得我怎么上了床。牌是

没打成，因为我一睁眼已经红日东升了。

还有一年中秋，在天津，和朱荫棠在同福楼吃饭，各饮绿茵陈二两。吃完饭，到一家茶肆去品茗。我朝窗坐着，看见了一轮明月，我就醉了。

老舍

愿你生命从容

人生，不过是一段来了又走的旅程，有喜有悲才是人生，有苦有甜才是生活。我们最重要的不是去计较真与伪，得与失，名与利，贵与贱，富与贫，好好地快乐度日，并从中发现生活的诗意。

人生的路途，多少年来就这样地走过来了，人人都循着这路途走，你说它是蔷薇之路也好，你说它是荆棘之路也好，反正你得乖乖地把它走完。

生不知所从来，死不知何处去，生非甘心，死非情愿。

有时候，只要把心胸敞开，快乐就会来。这个世界，这个人生，有其丑恶的一面，也有其光明的一面。良辰美景，赏心乐事，随处皆是。

快乐是在心里，不假外求，求即往往不得，转为烦恼。所谓

快乐幸福乃是解除苦痛之谓。没有苦痛便是幸福。

你随时可以退隐到自己的心里去，一个人不能找到一个去处比他自己的灵魂更为清静。理性的特征便是面对自己的正当行为及其所产生的宁静和平和而怡然自得。

我看世间一切有情，是有一个新陈代谢的法则，是有遗传嬗递的迹象，人恐怕不是例外，长江后浪推前浪，一代新人换旧人，如是而已。

人类最高理想应该是人人能有闲暇，于必须的工作之余还能有闲暇去做人，有闲暇去享受人的生活。我们应该希望人人都能属于“有闲阶级”，人在有闲的时候才最像是一个

人。

梁实秋

美国原装进口辅酶 Q10，每瓶仅需39元！

辅酶 Q10，堪称“细胞能量发动机”。它广泛分布在全身细胞中，在心脏、肝脏、肾脏等重要器官内含量尤其丰富。《摘自百度百科》

老人体内辅酶 Q10 减少约 60%

随着年龄增长，人体自身合成辅酶 Q10 的能力逐渐衰退，心脏中的辅酶 Q10 浓度下降更为显著。研究显示，77 岁老人心肌中的辅酶 Q10 含量相比 20 岁年轻人减少了 57%。这不仅会干扰细胞的正常运作，还可能引发身体多种不适。因此，补充辅酶 Q10 养护身心尤为重要。

美国辅酶高标准，高含量 200 毫克

我们的美国原装进口辅酶 Q10，严格

按照国际高标准生产，品质值得信赖。每粒含 200 毫克辅酶 Q10，能让您摄取所需营养，美国进口辅酶 Q10 是您理想之选。

迎中秋 感恩钜惠 每瓶仅需 39 元

为回馈广大消费者，美国进口辅酶 Q10 现在每瓶仅需 39 元！每人限购一套，每个家庭限购两套！

订购热线：400-9155-136

中华人民共和国海关总署备案号：021320341000002431 广东省市场监督管理局备案 编号：021320241000002431001 北京中德医药有限公司