

## 养生课论文

PB00006116 唐晓菁

### 解开心结

近日来，时常看见高年级的师姐与低年级的师妹之间为一些小事发生磨擦。究竟是怎样的小事使得这些同住一楼的学姐学妹弄得这样水火不容呢。依我所见，这些事实在是些小得不值一提的事。比如，在水房洗漱，为了一点水花溅在身上，学姐们便会摔东西，气鼓鼓的走开，而学妹们心感委屈，也只能回到寝室与室友们议论一番发泄一下不满。

这样的情况，若是问学姐，她们便会滔滔不绝说是学妹们不好，没有公德，随即列举诸条罪状，中午大喊大叫，在水房晒湿得滴水的衣服，弄得她们在水房还被淋湿，还刷个牙也要弄得水花飞溅。若是去问学妹，我们便会听到多了几分委屈的抱怨，比如睡觉时间大喊大叫，她们也会，但我们有点动静便可听见她们如火山爆发一般的呵斥，而如刷牙溅起水花的事也是人之常情，为什么轮到我们就天理不容；更何况她们从不曾尊重我们，总是一脸居高临下，一脸的不满对着我们。

事情如果如此一般，公说公有理，婆说婆有理，便没完没了，矛盾越积越深，实在是无法可救了。不如姑且不去论对错，大家都来想想为什么自己总是这么大的火气。

说到火气，那原因可实在多了，先看看老天，30多度的高温，火辣辣的太阳当头烤着，烤得仿佛整个天下都是他天公大老爷的面包炉。人人都睡不好觉，吃不下饭，还时不时热火外攻，长些个痱子、疖子、痒的痒、疼的疼，轮着谁，谁不火气大。

再看看周围的这些人与事。对学妹来说，没几天就考试了，课目是一科比一科难，每天写个作业都郁闷得要死了，每天在自习室里，熬得一头大汗，11点多，都该夜深人静了，在守门大爷的催促下才离开，可是作业还是没写完。再看看学姐们，毕业临近，要与这个宁静而可爱的校园告别，与这些朝夕相处的同学告别，还有很多甚至会远赴异国，离别总不免让人伤感。

那如此说来，这火气又没办法消了吗？当然不是。现在，我就来讲讲如何把这股火气消了。

首先，从饮食上来讲。天气炎热，就容易造成火气上涌，因此这样的季节适应吃一些清淡，性味偏凉的食品。多吃水果、蔬菜、少吃肉类等高脂高热量的食品，对菜的烹调方法也应选择一些蒸，煮的食品，少吃或不吃煎炸食品。当然每天喝几杯茶，即清炎去热，又可怯火提神，若是没有或不会品好茶，也不妨冲一杯菊花茶放一小撮莲子蕊，也就是一杯气味清香、纯美、清凉解火的好茶了。

其次呢，我要说到运动，很多人因为天气炎热，就放弃运动了，其实这样不好。如果怕热的话，可以选择较为凉爽的清晨或是傍晚，进行一下慢跑，或只是散散步也好，或是游一游泳。不要害怕出汗，每天只要运动量不要过大，强度不要过于激烈，适当地出一定量的汗，使身体排泄通畅，会使人整个感觉都很舒畅，好心情也就由此而来。

最后，我要谈到的是如何调节自己的心态，这也是最重要的一点。要保持心情舒畅关键是要做到心境平和。心境平和就是不要有过多的奢求，过多的欲望，对于身外之物不要要求太多。正如六祖慧能所言，菩提本无树，明净亦非台，生来无一物，何处染尘埃。若是自己心静如水，又怎会时常因外界的是是非非而心情起落不定呢？

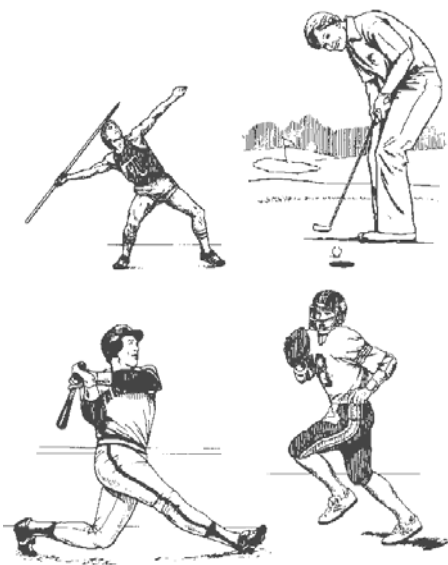
心境平和，究竟怎样才算心境平和呢？我就来说几个具体的例子吧。比如说，天气炎热艳阳高照，如果你只看到天热给你带来的诸多不便，使你身体不适的话，就会越想越烦躁，结果心里的火气远比天气的炎热让人难受，那时的不舒服就不单单是天气的错，而多半是自己的心情作祟了。而相反的你要是能够想到夏天，万物生长，百花盛开，那一片繁盛的景象，仔细看看太阳透过开着鲜红花朵的石榴树林，投射在翠绿的草地上，艳红的花，碧绿的叶，金色的阳光，那样的和谐，一切都因夏天而镀上一层灿烂耀眼的金色，处处都是一处可以入画的好景，生活在画中，岂不是很美好吗？再来比比以前的看法，是不是心情好多了呢？

再比如，寝室要换窗子，每天都有人进来乒乒乓乓乱敲一气，四处尘土飞扬，午觉也没法睡，如果这样想的话，随之而来的就又是满肚子的火气，而换一个角度看问题的话：过了这几天我们就有新的推拉窗了，寝室里可就敞亮多了，这样想，是不是你的心境也像装了个新的推拉窗，敞亮多了呢？

其实，心境平和就是这么简单的事，无非就是对外物少些苛求，自己试着换个角度看问题，就使得自己无论在怎样的环境下，都能心情舒畅。

现在，再让我们回到那个看似进了死胡同的问题吧。还是如开始所说，我们不去讨论这个问题里的是非对错，只是让每个人物的想法换一换。如果外面有人吵闹，不如就听听音乐，要不然干脆就竖着耳朵听听是什么事，说不定是什么趣闻呢。如果水房里晒着的毛衣在不住的滴水，那就绕道走或者干脆去淋淋甘霖（好久没下雨了）。如果学姐板着脸看你，别往心里去，说不定她在想问题，给她一个微笑让她回到现实看

见你微笑，她一定也会回以一个灿烂的微笑（是不是发现学姐的笑，其实很好看？）



看看，是不是事情改观了呢？心结是自己给自己打的，解开它其实是件很简单的事。如果事情到了这一步，大家都尽可以说说话，开开心心的做朋友了。

这就是，我的解决办法了。每一个问题都有解决的办法，而它们的关键都在你自己。我当然理解有人说，心境平和说来容易，做起来难，因为我自己有时也会心情烦躁，有时愤怒涌上来的时候甚至觉得自己近乎歇斯底里，但每次发火之后都会恢复平静，静下心来多半不是因为外物因我的火山爆发而改变，而是因为自己看法变了。所以问题的症结还在于自身。

最后我想说的是，我们有蓝天、白云、阳光有许多崭新的清晨，有光明的白昼、宁静的夜晚，生活是美好的，美就在自己心里面。