

## 精致生活，一点都不贵

总是听到一些酸溜溜的话：别满嘴精致生活，有钱谁不想？追求高品质，还不得有好家底撑腰？没钱，还穷讲究什么小情趣？

或许在很多人眼里，“精致”被错认为是用最奢侈、顶级的东西，过高在上、疏离人间烟火的日子吧。

反倒是钱钟书先生的一句话，更接近“精致生活”的本意。他说：“洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因为澡洗得干净，花开得好，或者菜合你口味，主要因为你心上没有挂碍。”

“精致”从来和钱无关，它更是一种生活态度。买不起几万块钱的骨瓷餐具又怎样，铺一块干净的桌布，摆一枝待放的鲜花，你知道，在自己的能力范围之内，你同样在“富养”着自己。

哪怕吃一碗简单的面、一碟朴素的菜，也要留意碗盘的搭配。看过很多人，费力做出来的饭菜，就随便盛在冰冷的不锈钢碗里。

人这一辈子，除了最基本的活着，还要去学会感受美。没有昂贵的香水，但家里可以有植物的香气；没有进口红酒，就在梅子泛青的时候，自酿一点青梅酒，再在某个小雨淅沥的夜

晚打开，慢慢喝干，红着脸安静地睡去。

不一定所有的物品都要花钱去买，家里有几件自己亲手做的东西，才更有滋味。

用简单的工具做一个可爱的玩具。捡一块木板回来，做一个工艺品。或者钉出一个花瓶的样子，插几支脆弱的干花，角落若有若无地散发着香气。

学着做一盏小暖灯，在宁静的夜，守着这一束温柔的光，慢慢躲进自己的小世界里。或者买一串小彩灯，把旅途中的风景都挂上去。

你看，精致的生活从来都不贵，却总有人哭穷。这样的人，穷的不是物质，而是生活态度。无论何时，都应该保持精致的生活，这是一个人的体面，也是对自己最大的尊重。

多一点自律，按时作息，认真护肤。做一些可以提高自己的气质的事，跳舞、读书、旅行、学一门乐器。缓慢而认真地生活，体会身边的花开、雨落和每一次安静的黄昏。

其实，人生中美好的事，大多是免费的，快停止拿“没钱”当作敷衍生活的挡箭牌。

精致生活，真的一点都不贵。

(佳苑)

心安则为之  
好的孤独

27

明日看点：道德是人性的“孩子”  
江苏凤凰文艺出版社  
陈果 / 著

“损人利己”才是自私。也就是说，“利己”只要“不损人”，就不是不道德。如果善加实施，很多“利己”非但不违背道德，而且是一件值得倡导的美事，比如一个专心于科学事业的人因他的创造发现而深得同仁的尊敬与大众的赞誉，这是“利己”；一个人努力工作，事业有成，梦想成真，这是“利己”；一个小朋友不怕辛苦、刻苦学习，如偿所愿进入理想的大学，这也是“利己”……勤奋、坚韧、勇敢、聪慧、健康都是“利己”的东西，却无关自私。

另一种特殊情况是，“损人又不利己”。比如有些年轻人闲来无事、无以娱乐，为了找点乐子或寻点刺激，就砸坏街边的路灯，或者破坏公共电话，或者刮花他人的汽车，或滋事斗殴；另外还有一类人，自己过得不好，也不知道该如何改善，却怎么也见不得别人过得好，于是想方设法破坏，或是冷嘲热讽、或是恶言相向、或是搬弄是非，极端时甚至加以陷害……这样的“自私”虽不真正“利己”，但仍属自私。

真正的“道德”并不意味着完全的“利他”。

不可否认，道德在很多时候确实体现为一个人“牺牲小我、成全大我”，有时候甚至会舍弃“小我”的生命。这样的“道德”确实“毫不利己、专门利人”，已然化为彻底的“利他”。但容许我们在面对这样悲壮的事件时追问一句：“一个人的生命何其珍贵，每个人只有一次机会。为什么会有人甘愿放弃自己如此宝贵

的、唯一的生命而去‘利他’？”换言之，生活中人们常说“舍得”，常说凡事“有舍才能有得”，那么在生死攸关的时刻，一个人宁可舍弃自己宝贵的生命而去捍卫“利他”，他能从中得到什么？很多人敬仰道德，但并不以它为生活的信念，正是因为我们耳闻目睹太多这样的事实：一个人若坚定地追随道德，注定要舍弃很多。而我们不明白的是，从道德中，我们究竟能得到什么？

有一个故事，说的是孔子一个著名的弟子宰予，他思想活跃，好学深思，善于提问，是孔门弟子中唯一一个敢于正面对孔子学说提出异议的人。他向孔子指出“三年之丧”的制度不可取，理由是“三年之丧，期已久矣。君子三年不为礼，礼必坏；三年不为乐，乐必崩”，主张“一年之丧”。孔子不反驳，只问他：“汝安乎？”宰予回答：“安。”孔子回答：“汝安，则为之。”

其实，道德不道德，其得失全在于一个人独处之时的“扪心自问”——问一问我们的这颗心：我这么做，“安”乎？——“心安则为之”。

这样看来，“道德”不只是“利他”，也是“利己”。我们之所以这么做，不图美名，不求人知，只因唯其如此，我才无愧，我才心安；如果不这么做，我什么也不会损失，除了“心安”。所以，人们之所以追求“美德”、践行“道德”，不单纯是为了“利他”，更是通过这样的“利他”实现最高境界的“利己”——问心无愧、心安理得。

或许对于真正的有德之人，这才是他精神向往的至高“荣耀”。就像孔子73岁时预知自己将不久于人世，反观一生，自认“大节无亏”，可以安然去也。当人对世界有了“告别意识”，反躬自省之下能问心无愧，实在难得，因为这意味着，对他而言，这一生已没有一个必须要说的“谢谢”，也没有一个必须要说的“对不起”，外无愧于人，内无愧于心。那是何等骄傲、何等气派！

强效「除湿器」赤小豆  
大病预防先除湿  
无病到老年2

14

明日看点：醋泡生姜  
福建科学技术出版社  
路志正 / 著

广州地处岭南地区，气候比较潮湿，尤其是一遇到“回南天”，衣服很难晒干，有的墙壁和地板还会不断“冒水”。外界的潮湿环境也会影响到身体，所以很多人因为湿气的人侵出现眩晕、食欲下降、四肢沉重等症状。这时候，懂养生的人便会用些祛湿类的食材煲汤喝，这其中，赤小豆就是使用频率较高的一种食物。

咱们平时经常吃的红豆沙、红豆汤，里面用的都是普通红豆，跟赤小豆不一样。从外形上来看，红豆稍大，圆圆滚滚，就像咱们平时吃的黄豆、黑豆一样；而赤小豆是细长型的，体型稍小，若是同红豆放在一起，你绝对不会认错。而且，红豆相对容易煮烂，吃起来比较软绵，适合熬粥。而赤小豆很难煮熟，即使煮很久吃起来也较为生硬，所以适合煲汤喝。《本草纲目》记载：“赤小豆以紧小而赤黯色者入药，其稍大而鲜红淡色者，并不治病。”所以，大家在选择时要注意区分，赤小豆祛湿效果更好，常作药用，而红豆则只供一般食用。

赤小豆气味甘酸平，入心、小肠经，性善下行，能通利水道，使湿热下泄。也就是说如果你喝了用赤小豆煲的汤后，小便会增加，体内的湿热之气就是通过这种方法排出体外的。《神农本草经》说它：“主下水肿，排痈肿脓血。”这提示了赤小豆的两大功效：一是利尿

消肿，通过排出体内的水湿来消除水肿；二是解毒排脓，比如当我们体表有脓肿、脓血时，就可以用它解毒。

有的人站立时间久了或工作劳累后容易出现水肿，这种水肿被称为特发性水肿。赤小豆就特别适合各种特发性水肿病人的食疗。

赤小豆梗米粥

【材料】赤小豆 50 克，梗米 50 克。

【做法】先将赤小豆用温水浸泡 2~3 小时，之后连水带豆一起放入锅中熬煮，将烂时放入洗净的梗米，煮为稀粥即可。

【用法】早餐使用或早晚温热顿服。

【功效】利尿除湿，可用于手足水肿、足癣、小便不利等症。

还有个方法是用赤小豆和鲤鱼同煮，鲤鱼本身也有利尿作用，同赤小豆一起做汤，可充分发挥二者的利尿消肿功效。赤小豆鲤鱼汤可治疗脾虚引起的水肿及妊娠水肿等，还能作为肾炎、肝硬化及腹水患者调养的膳食方。

有的妇女在生产后，乳汁的分泌出现了问题，这时候也可以考虑赤小豆。赤小豆通乳的作用有个条件，它适合那些血脉不通的产妇，比如有的产妇会觉得乳房胀痛，但乳汁就是出不来，这时候就可以用赤小豆。那些因为气血不足而没有乳汁的，就不适合用赤小豆了。

赤小豆有清热祛湿之功，所以较为适合湿热体质的人食用，脾胃虚寒的人尽量不要服用。而且，赤小豆是利水的，在中医上看来利水是属于攻邪的，这样的方子不能常用，否则会损伤人体的正气。所以，当体内有湿热、水肿时，我们可以临时将其作为食疗的方子，但是等邪气去了以后还是要去扶正，否则水湿就会卷土重来。另外，本身气血虚弱、头晕眼花的人，切记莫要再用赤小豆“通利气血津液”了。

