

三苏祠前说文章,纯属班门弄斧。我在这里说的是千古文章的流变,说说文章历史沿革的一些趣事。

三苏不容我置喙。通过三苏说文章,倒不失为一个很妙的角度。

2021年10月,我来到四川眉山的三苏祠。这里是北宋文学家苏洵、苏轼、苏辙父子三人的故居祠堂。整个建筑为三进四合院。其中敞厅立柱上挂有一副对联:“一门父子三词客,千古文章四大家”。

苏洵对这两个儿子寄予厚望,希望他们将来能辅佐皇帝。苏轼之“轼”,马车上的扶手;苏辙之“辙”,马车后的车印。果然,二子竟然同一年高中进士,成为天子之门生。

苏洵有名篇《六国论》。他曾要求儿子同题作文。苏洵说“弊”(六国因赂秦而亡),苏轼论“士”(人才),苏辙述“势”(大势)。二子皆以史论史,苏洵则借古讽今,有现实观照。老子立论明显高出两个儿子一筹。苏洵的《六国论》流传了下来。

史载,楚王打猎,丢失一弓。众人寻找,楚王说:算了,不找了,楚人失之,楚人得之。楚王的境界和



姑妈患失智症多年了,她躺在表姐工作的杭州117医院。即便我通过表姐告诉姑妈:女儿获得帕多瓦大学的硕士学位,她也无法感知了。我没能去探望她,“伤心桥下春波绿,曾是惊鸿照影来”的感伤充溢在心。想着自己年轻时找她说的话,仍然感到耳根发热,心生愧疚。

1985年初夏,陆一军战士们带着胜利从老山撤下随烈士的骨灰回到了杭州。有消息说,他们中的一批士兵将直接进入南京军校。这样一来,势必会减少招生名额提高录取分数。那年我第二次考军校,如果落榜只能脱军装回家了。一天傍晚,我去了姑妈家,言及自己考军校的事。尽管父亲每周把连载《高山下的花环》的报纸寄给我,小说中一个细节是赵蒙生的母亲得知自己的儿子去往前线,她立马给军区的“雷军长”打电话……但我焦虑之下,把闷在心里的话一股脑儿说出来。我想央姑妈打电话的话音刚落,就挨了姑妈一顿“骂”,说我思想歪,走后门。她说得我面红耳赤,尤其是那句“你姑父不会让老部下违反纪律”的话。我碰了一鼻子灰,灰溜溜地走了。

许多年以后,我从一名机修工成长为厂里的宣传干事,终于体悟姑妈的一番苦心。她不希望年轻人托关系走捷径,愿意我靠自己的努力去追求进步。姑妈姑父对子女对我都是一样的要求。到了一定年龄,我理解了姑妈那严厉的爱。我在整理父亲遗物时,惊喜地发现姑妈写给父亲的信。一封1982年4月她的来信,说姑父要从南京军区副参谋长的位置调任浙江省军区司令员。姑妈退休了,除了照顾姑父的饮食起居,就是练毛笔字,读《人民文学》杂志。姑妈写来的书信字迹清秀工整,我轻松地读

气概,立马显现出来。但孔子认为楚王心胸不够宽广,去一“楚”字,何必计较,是不是楚人得弓呢。老子说去其“人”可矣,失之,得之。字删之少,意得之高。文章必须炼意,炼意则需炼字。

文学史上有“唐宋古文八大家”,他们是:唐代的韩愈、柳宗元,宋代的欧阳修、苏洵、苏轼、苏辙、王安石、曾巩。唐二宋六。“韩柳”是唐代古文运动的倡导者,欧阳修及三苏是宋代古文运动的核心人物(王,曾是临川文学的代表人物)。唐宋时期,古文即散文之意,文言文也。

韩、柳反对汉魏六朝以来的骈文(骈四俪六的“四六文”)。骈文讲究上下句对仗,堆砌辞藻典故,文字华丽但思想贫乏。韩、柳主张学习先秦两汉的散文语言,破

骈向散,扩大文言文的表达功能。这就是“古文运动”的主旨。

早先科举是不考作诗的,如同今天的高考不考诗歌、小说一样。唐高宗时加上了诗赋创作(试帖诗),但不考词。宋朝王安石又取消了诗赋考试。直到清代康熙才恢复诗赋取士。这些规定帮了古文横扫骈文的大忙。

唐宋时主要以策取士。考试分“博学宏词”科(文章写得好)、“拔萃”科(司法判辞写得对)。柳宗元以前者及第,白居易以后者中标。这说明作为大诗人的白居易,写文章也

是颇有造诣的。诗的地位虽然很高,但科场不待见。所以李白、杜甫没有中过进士,没有功名。唐代的古文(散文)极盛,古文作家蜂起,一度形成了“辞人咳唾,皆成珠玉”的高潮。“古文运动”又暗合了科举制度,天下学子都以此为榜样,习古文骈文。如同今天的莘莘学子,只要不是高考出题范围之内

的学科,没人肯花一分钟时间去学习。

出生于四川绵阳的欧阳修,以博洽淹贯之儒具磅礴恣肆之才。他曾是苏洵、苏轼、苏辙、王安石、曾巩的老师,文坛魁首。他诗、词、散文皆一时之冠。唐宋古文八大家中有五人

完几封信。姑妈的来信中,对全家人的问候和惦念之情跃然纸上。手足之情远隔千里,至今依然能感觉到。我与姑妈姑父的首次见面是在上海延安饭店,那是姑妈陪姑父参加军队干部年度体检。她的一封信中,有一段关于我的文字:“旭东通过团里选拔,获得参加军校考试的资格,我很高兴。我与他短暂接触中,感到他比较诚实,思想素质比较好,会得到组织上器重的。要鼓励他考上军校。”姑妈在信中还说到了姑父。姑父从16岁参加革命到61岁离休,一辈子历经艰辛,没有住过医院,没有外出旅游。他在浙江工作三年多,快刀斩乱麻,干出了成绩。陈云同志为此亲笔书写李白诗赠给他:“三川北虜乱如麻,四海南奔似永嘉。但用东山谢安石,为君谈笑净胡沙。”他用左手和了一首诗:“落地丧父贫寒家,百战寇蒋行天涯。不忘党恩戎马苦,愿为四化置甲。”从姑妈的来信中,我看到了姑父写的打油诗和他离休后的心情:“垂钓似太公,麻将乐其中。花木冶操情,读书不忘本。”一封封信中,我感受到了亲情的珍贵、温暖与关怀。所幸我写了姑父92岁时代表抗日老兵参加“九五”大阅兵的特写《跨越七十年的敬礼》,此文发表在《中国纪检监察报》文苑版上,配文照片是白发苍苍的姑父精神矍铄地举起了戴着白手套的左手,他的右手指和手臂在乐战战斗中被他身上的机枪打断了。这两处伤仿佛是他身上的勋章,展示了那段血与火交织的岁月。

往事不可追,来日犹可期。姑妈来信被父亲保存下来,它温暖了我步入花甲之年不再年轻的心。手握那薄薄的信纸,眼角湿润了,感觉自己回到了从前的家,依偎在父母身边,读姑妈的来信……

读书如练字,练字需临帖;我等愚钝者,便从抄书始。抄着抄着,便觉得抄书,是件受益无穷的妙事。

少年时读书读到精美的文句,便不由自主摘录下来,当时抄得最多的是普希金、歌德、巴尔扎克、左拉、列夫·托尔斯泰、林语堂、周作人、周瘦鹃、张爱玲的作品,他们对景色的描绘与对人物形象的刻画,让我为之神往,视作学习写作的楷模。

比如司马迁写项羽与刘邦,用诸多细节使两人性格跃然纸上。《水浒》《三国演义》写人物亮相也如此,《红楼梦》刻画人物内心的波澜煞是细腻。又比如德莱塞写珍妮姑娘,从形象、对话与内心的微妙波澜中揭示了其人格之美。皆令我赞叹不已。

日积月累,抄了五六本笔记本,除了写人状物的巧妙传神文句,还有不少精妙的文字仿佛是闪光的珍珠,深深地印刻在自己的记忆之中,不知不觉,自然而然融化到自己笔下。后来又意外发

是他的学生(除了唐代的韩、柳)。前面对联中的“千古文章四大家”,指韩愈、柳宗元、欧阳修、苏轼四人。左手一壶美酒、右手一株桃花的欧阳修确实了得。他的学生苏轼更是全才式的艺术巨匠,诗、词、散文、书、画兼擅。苏轼还是北宋中期的文坛领袖。这八大家推行的“古文运动”,对后世文坛产生了非常深远的影响。

苏轼一生并不顺利。他调侃自己“问汝平生功业,黄州惠州儋州”。他还很耿直。王安石新政时,他直言“新政”弊端,被改革派认为是守旧派。当“新政”废止时,守旧派视他为自己人。在准备启用他时,他又说“新政”也有好的地方,不该全部废止。守旧派将他归入反对派,再次贬谪。允执厥中,遭致前后受敌。因此,苏轼的侍妾朝云说他是“一肚子不合时宜”。

苏轼诗与黄庭坚并称“苏黄”,词与辛弃疾并称“苏辛”,散文与欧阳修并称“欧苏”。书法上,他与黄庭坚、米芾、蔡襄并称“宋四家”,不愧为全才式巨匠。有人说辛弃疾、霍去病,为国“弃疾去病”。那么为文“玉局醉翁”,非苏轼、欧阳修莫属。

漂泊之人,外地见花终寂寞,异乡闻乐剩凄凉。他高轩待吟,幽室隐读,也不免夹在官心似铁、民怨如炉之间煎熬。有人品性潦草,坏了清贵之格;他却工笔精楷,不落卑俗之套。苏轼研究中经常提到的话题是,苏轼出生时,眉山草木尽枯,苏轼死后,草木复青。他心很大,十八个月从八品芝麻官升到三品朝官。照钱穆说法,他一生在政治上从未

得意过。他没有回望衣袍之地,一生奔波潦倒,寄情山水。他死在常州,但最钟爱之处无疑是杭州,魂归西湖。

成都最引以为傲的杜甫和苏轼,他们寄望的是长安城和开封府。一个是春风得意马蹄疾,一日看尽长安花。一个是阅尽千帆终携手,此心安处是吾乡。

我是不大看得起衣锦还乡的人。鲁迅晚年在上海,但从不回绍兴。如果故乡不存乡愁,白袷蓝衫也是不屑于故乡的。

苏轼家在西南,却长征东南别,锦轮蜀地,彩舫吴天,四海历其三。阅尽美山川的东坡先生,浩荡烟霞气,凛冽泉石姿。才能慨叹:“休对故人思故国,且将新火试新茶。”

马可·奥勒留《沉思录》中的这段话,我以为就是让人减少欲望、坚持自我的。多与先哲对话吧,能力、智慧、勇气会不知不觉长在我们身上。

读美文品香茗,听蝉步月,静坐出汗,都是愉悦感官精神的放松方式,还有利五脏六腑。而通宵狂欢并不能抚慰心灵。

我们所处的是前所未有的宽松的时代,可以尽情放飞自我,但当放飞变成对人体的戕害了呢?不健康生活方式得改,改变习惯的动力,要么尝到甜头,要么吃苦头。尝甜头就是欲望少了,活得轻松自在了;吃苦头就是付出健康代价了。选择尝甜头吧,不健康生活方式这股风不可追,中“风”可追不得!

低当然不具备独立思考的能力,辨别是非的智慧,所以会不问对错从众跟风。“你可以让自己生活得不受任何羁绊,享受心灵最大的愉悦,即使所有人都在为了他们的享乐而叫嚣着反对你……这些不能令你失去心灵的宁静,不能阻止你对周围的事物做出正确的判断。”古罗马帝国最后一位皇帝、哲学家

然而他是幸福的——在哲

现,作家的文字中有不少箴言,蕴含了人生的丰富哲理。

比如屠格涅夫在《猎人笔记》中说:“世间往往有奇怪的事,有的人你和他长住在一起,保持亲密的关系,然而从来不同他推心置腹地讲真心话;而有的人刚刚相识,就一见如故,彼此像忏悔一样地把所有的秘密都泄漏出来了。”

又如富兰克林在《自传》中讲:“您不应当用教训的口吻教导人,别人不懂的东西,您应当作为他们遗忘的东西提出来。”

仔细咀嚼一下,精辟而耐人寻味,诚如人生教科书!

于是,我除了抄录精美诗意的文句与文学大家高超的艺术表现手法,还特别注重摘抄那些警句妙言:一个人自己正被人批评的时候,去批评别人是最不理智的事——《约翰·克利斯朵夫》得意洋洋是厄运的媒介——

是他的学生(除了唐代的韩、柳)。前面对联中的“千古文章四大家”,指韩愈、柳宗元、欧阳修、苏轼四人。左手一壶美酒、右手一株桃花的欧阳修确实了得。他的学生苏轼更是全才式的艺术巨匠,诗、词、散文、书、画兼擅。苏轼还是北宋中期的文坛领袖。这八大家推行的“古文运动”,对后世文坛产生了非常深远的影响。

苏轼一生并不顺利。他调侃自己“问汝平生功业,黄州惠州儋州”。他还很耿直。王安石新政时,他直言“新政”弊端,被改革派认为是守旧派。当“新政”废止时,守旧派视他为自己人。在准备启用他时,他又说“新政”也有好的地方,不该全部废止。守旧派将他归入反对派,再次贬谪。允执厥中,遭致前后受敌。因此,苏轼的侍妾朝云说他是“一肚子不合时宜”。

苏轼诗与黄庭坚并称“苏黄”,词与辛弃疾并称“苏辛”,散文与欧阳修并称“欧苏”。书法上,他与黄庭坚、米芾、蔡襄并称“宋四家”,不愧为全才式巨匠。有人说辛弃疾、霍去病,为国“弃疾去病”。那么为文“玉局醉翁”,非苏轼、欧阳修莫属。

漂泊之人,外地见花终寂寞,异乡闻乐剩凄凉。他高轩待吟,幽室隐读,也不免夹在官心似铁、民怨如炉之间煎熬。有人品性潦草,坏了清贵之格;他却工笔精楷,不落卑俗之套。苏轼研究中经常提到的话题是,苏轼出生时,眉山草木尽枯,苏轼死后,草木复青。他心很大,十八个月从八品芝麻官升到三品朝官。照钱穆说法,他一生在政治上从未

得意过。他没有回望衣袍之地,一生奔波潦倒,寄情山水。他死在常州,但最钟爱之处无疑是杭州,魂归西湖。

我是不大看得起衣锦还乡的人。鲁迅晚年在上海,但从不回绍兴。如果故乡不存乡愁,白袷蓝衫也是不屑于故乡的。

苏轼家在西南,却长征东南别,锦轮蜀地,彩舫吴天,四海历其三。阅尽美山川的东坡先生,浩荡烟霞气,凛冽泉石姿。才能慨叹:“休对故人思故国,且将新火试新茶。”

马可·奥勒留《沉思录》中的这段话,我以为就是让人减少欲望、坚持自我的。多与先哲对话吧,能力、智慧、勇气会不知不觉长在我们身上。

读美文品香茗,听蝉步月,静坐出汗,都是愉悦感官精神的放松方式,还有利五脏六腑。而通宵狂欢并不能抚慰心灵。

我们所处的是前所未有的宽松的时代,可以尽情放飞自我,但当放飞变成对人体的戕害了呢?不健康生活方式得改,改变习惯的动力,要么尝到甜头,要么吃苦头。尝甜头就是欲望少了,活得轻松自在了;吃苦头就是付出健康代价了。选择尝甜头吧,不健康生活方式这股风不可追,中“风”可追不得!

低当然不具备独立思考的能力,辨别是非的智慧,所以会不问对错从众跟风。“你可以让自己生活得不受任何羁绊,享受心灵最大的愉悦,即使所有人都在为了他们的享乐而叫嚣着反对你……这些不能令你失去心灵的宁静,不能阻止你对周围的事物做出正确的判断。”古罗马帝国最后一位皇帝、哲学家

然而他是幸福的——在哲

《鲁滨逊漂流记》

如果从这一方面讲,那是非常痛苦的,要是从这深渊中拔出

来后,我又变得充满信心了——《女王的威士忌》

每个人都是有才能的,问题是善于发现它——《难舍难分的会见》

人生从来不像意想中那么好,也不像意想中那么坏——《一生》

就是明天这两个字,害了我们——《贝姨》

静夜里,我常常反复诵读和品味摘抄下来的文字,突然悟出了许多人生得失,也开始反省自己以往的行为是多么幼稚而愚蠢。在默念警句妙言中,感受到生活对我是多么仁慈,上天已经给了我这么多的恩赐,生活中的友情是多么宽容与美好,令吾感恩不尽。

古龙的武侠小说活学活用了

抄书之妙

曹正文

每个人都是有才能的,问题是善于发现它——《难舍难分的会见》

人生从来不像意想中那么好,也不像意想中那么坏——《一生》

就是明天这两个字,害了我们——《贝姨》

静夜里,我常常反复诵读和品味摘抄下来的文字,突然悟出了许多人生得失,也开始反省自己以往的行为是多么幼稚而愚蠢。在默念警句妙言中,感受到生活对我是多么仁慈,上天已经给了我这么多的恩赐,生活中的友情是多么宽容与美好,令吾感恩不尽。

古龙的武侠小说活学活用了

抄书之妙

曹正文

每个人都是有才能的,问题是善于发现它——《难舍难分的会见》

人生从来不像意想中那么好,也不像意想中那么坏——《一生》

就是明天这两个字,害了我们——《贝姨》

每个人都是有才能的,问题是善于发现它——《难舍难分的会见》

人生从来不像意想中那么好,也不像意想中那么坏——《一生》

就是明天这两个字,害了我们——《贝姨》

静夜里,我常常反复诵读和品味摘抄下来的文字,突然悟出了许多人生得失,也开始反省自己以往的行为是多么幼稚而愚蠢。在默念警句妙言中,感受到生活对我是多么仁慈,上天已经给了我这么多的恩赐,生活中的友情是多么宽容与美好,令吾感恩不尽。

古龙的武侠小说活学活用了

抄书之妙

曹正文



高桥人家 (摄影) 高燕萍

说文、苏诗和苏词,苏轼非常大贡献是将词为“诗余小道”的附庸地位提高了,一改诗尊词卑的局面。继柳永之后,苏轼对词体进行了全面的改革,扭转了词为“艳科”的传统观念,使词站在了文学高地。

苏轼诗与黄庭坚并称“苏黄”,词与辛弃疾并称“苏辛”,散文与欧阳修并称“欧苏”。书法上,他与黄庭坚、米芾、蔡襄并称“宋四家”,不愧为全才式巨匠。有人说辛弃疾、霍去病,为国“弃疾去病”。那么为文“玉局醉翁”,非苏轼、欧阳修莫属。

漂泊之人,外地见花终寂寞,异乡闻乐剩凄凉。他高轩待吟,幽室隐读,也不免夹在官心似铁、民怨如炉之间煎熬。有人品性潦草,坏了清贵之格;他却工笔精楷,不落卑俗之套。苏轼研究中经常提到的话题是,苏轼出生时,眉山草木尽枯,苏轼死后,草木复青。他心很大,十八个月从八品芝麻官升到三品朝官。照钱穆说法,他一生在政治上从未

得意过。他没有回望衣袍之地,一生奔波潦倒,寄情山水。他死在常州,但最钟爱之处无疑是杭州,魂归西湖。

我是不大看得起衣锦还乡的人。鲁迅晚年在上海,但从不回绍兴。如果故乡不存乡愁,白袷蓝衫也是不屑于故乡的。

苏轼家在西南,却长征东南别,锦轮蜀地,彩舫吴天,四海历其三。阅尽美山川的东坡先生,浩荡烟霞气,凛冽泉石姿。才能慨叹:“休对故人思故国,且将新火试新茶。”

马可·奥勒留《沉思录》中的这段话,我以为就是让人减少欲望、坚持自我的。多与先哲对话吧,能力、智慧、勇气会不知不觉长在我们身上。

读美文品香茗,听蝉步月,静坐出汗,都是愉悦感官精神的放松方式,还有利五脏六腑。而通宵狂欢并不能抚慰心灵。

我们所处的是前所未有的宽松的时代,可以尽情放飞自我,但当放飞变成对人体的戕害了呢?不健康生活方式得改,改变习惯的动力,要么尝到甜头,要么吃苦头。尝甜头就是欲望少了,活得轻松自在了;吃苦头就是付出健康代价了。选择尝甜头吧,不健康生活方式这股风不可追,中“风”可追不得!

低当然不具备独立思考的能力,辨别是非的智慧,所以会不问对错从众跟风。“你可以让自己生活得不受任何羁绊,享受心灵最大的愉悦,即使所有人都在为了他们的享乐而叫嚣着反对你……这些不能令你失去心灵的宁静,不能阻止你对周围的事物做出正确的判断。”古罗马帝国最后一位皇帝、哲学家

然而他是幸福的——在哲

真心经得住考验,真志受得起磨炼,真话过得了众关。

善在,即便尖锐批评,好意也在;恶持,即便完好奉承,坏心依存。

勿因玩弄小聪明而失去大气度;莫因玩耍小计谋而露出大破绽。

安然情落,坦然心起。顺理成章,顺势而为,顺利顺成。

听不得一句他人直言,何得自己半点收获;听不进他人半句诤言,难有自己一步前进。

近日接连看到“90后”已成中风高发人群的报道,那些实例令人扼腕叹息。中风这股“风”可不能让其肆虐。

熬夜、饮食不规律、拿着饮料当水喝、有基础病不自知或不重视……这些都是不健康生活方式惹的祸。同事说某市各大商厦,凌晨三四点还有很多逛吃的年轻人,比上海多了。年轻人有的压力大,白天工作时间长,需要以玩乐、满足口腹之欲等方式宣泄解压,还有的是紧跟潮流,不健康生活方式的理由似乎很充分。其实一切的一切,归根结底,是为了满足欲望。苏格拉底把有助于生命之维持的欲望,归为必要的,除此都是不必要的。他自己没有财富荣誉,然而他是幸福的——在哲

马可·奥勒留《沉思录》中的这段话,我以为就是让人减少欲望、坚持自我的。多与先哲对话吧,能力、智慧、勇气会不知不觉长在我们身上。

读美文品香茗,听蝉步月,静坐出汗,都是愉悦感官精神的放松方式,还有利五脏六腑。而通宵狂欢并不能抚慰心灵。

我们所处的是前所未有的宽松的时代,可以尽情放飞自我,但当放飞变成对人体的戕害了呢?不健康生活方式得改,改变习惯的动力,要么尝到甜头,要么吃苦头。尝甜头就是欲望少了,活得轻松自在了;吃苦头就是付出健康代价了。选择尝甜头吧,不健康生活方式这股风不可追,中“风”可追不得!

低当然不具备独立思考的能力,辨别是非的智慧,所以会不问对错从众跟风。“你可以让自己生活得不受任何羁绊,享受心灵最大的愉悦,即使所有人都在为了他们的享乐而叫嚣着反对你……这些不能令你失去心灵的宁静,不能阻止你对周围的事物做出正确的判断。”古罗马帝国最后一位皇帝、哲学家

然而他是幸福的——在哲

真心经得住考验,真志受得起磨炼,真话过得了众关。

善在,即便尖锐批评,好意也在;恶持,即便完好奉承,坏心依存。

勿因玩弄小聪明而失去大气度;莫因玩耍小计谋而露出大破绽。

安然情落,坦然心起。顺理成章,顺势而为,顺利顺成。

听不得一句他人直言,何得自己半点收获;听不进他人半句诤言,难有自己一步前进。

近日接连看到“90后”已成中风高发人群的报道,那些实例令人扼腕叹息。中风这股“风”可不能让其肆虐。

熬夜、饮食不规律、拿着饮料当水喝、有基础病不自知或不重视……这些都是不健康生活方式惹的祸。同事说某市各大商厦,凌晨三四点还有很多逛吃的年轻人,比上海多了。年轻人有的压力大,白天工作时间长,需要以玩乐、满足口腹之欲等方式宣泄解压,还有的是紧跟潮流,不健康生活方式的理由似乎很充分。其实一切的一切,归根结底,是为了满足欲望。苏格拉底把有助于生命之维持的欲望,归为必要的,除此都是不必要的。他自己没有财富荣誉,然而他是幸福的——在哲

真心经得住考验,真志受得起磨炼,真话过得了众关。

善在,即便尖锐批评,好意也在;恶持,即便完好奉承,坏心依存。

勿因玩弄小聪明而失去大气度;莫因玩耍小计谋而露出大破绽。

安然情落,坦然心起。顺理成章,顺势而为,顺利顺成。

听不得一句他人直言,何得自己半点收获;听不进他人半句诤言,难有自己一步前进。

近日接连看到“90后”已成中风高发人群的报道,那些实例令人扼腕叹息。中风这股“风”可不能让其肆虐。

熬夜、饮食不规律、拿着饮料当水喝、有基础病不自知或不重视……这些都是不健康生活方式惹的祸。同事说某市各大商厦,凌晨三四点还有很多逛吃的年轻人,比上海多了。年轻人有的压力大,白天工作时间长,需要以玩乐、满足口腹之欲等方式宣泄解压,还有的是紧跟潮流,不健康生活方式的理由似乎很充分。其实一切的一切,归根结底,是为了满足欲望。苏格拉底把有助于生命之维持的欲望,归为必要的,除此都是不必要的。他自己没有财富荣誉,然而他是幸福的——在哲

真心经得住考验,真志受得起磨炼,真话过得了众关。

善在,即便尖锐批评,好意也在;恶持,即便完好奉承,坏心依存。

勿因玩弄小聪明而失去大气度;莫因玩耍小计谋而露出大破绽。

安然情落,坦然心起。顺理成章,顺势而为,顺利顺成。

听不得一句他人直言,何得自己半点收获;听不进他人半句诤言,难有自己一步前进。

近日接连看到“90后”已成中风高发人群的报道,那些实例令人扼腕叹息。中风这股“风”可不能让其肆虐。

熬夜、饮食不规律、拿着饮料当水喝、有基础病不自知或不重视……这些都是不健康生活方式惹的祸。同事说某市各大商厦,凌晨三四点还有很多逛吃的年轻人,比上海