

晒太阳



那天好友 Y 微信我说：“给你推荐一家健身馆，超好！”我回她：“广阔天地都是我的健身场所，还是免费的。”

不知道她理解我的意思没有？如今健身场馆遍布大街小巷，一副热火朝天的景象，而我更钟爱大自然这所健身地——上接阳光，下接地气，健康人在中央。

已经很多年了，每天中午12点我会定时出门，晒太阳，不管春夏与秋冬。习惯一旦养成，发现受用多多。

在我的观念里，正午阳气正好，出门晒太阳理所当然。这不但可以让自己换一个频率，从工作状态来到休养生息的状态，更重要的是——晒太阳补钙啊，壮阳啊，对于调节情绪也有相当好的作用。

世间万物都是由阴阳组成的，这是中医的核心思想。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论篇》中关于阴阳的论述是这样的：“阴阳者，天地之道也。万物之纲纪，变化之父母……治病必求于本”。这个本，指的就是阴阳，而阴阳平衡为最佳。

我们的祖先都知道，要想保持生命力，除了要持续摄入食物和水这两样有形的能量外，还需仰仗阳光与空气这两样无形的能量。的确，无论古代现代，我们的身心都需要阳光普照。

清代慈山居士写过一本《长寿秘诀》，其中写道：“清晨略进饮食后，如值日晴空，就南窗下，背日而坐，《列子》所谓‘负日之暄’也。脊梁得有微暖，能遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气，极为补益。”

“负日之暄”，指的就是在太阳下晒背。为何要强调晒背，而不是晒其他地方？在中医的理论里，背部正中脊椎一线，是统管人体一身阳气的督脉所在，而位居督脉两侧的，是被称为“足太阳经”的膀胱经。它们是接受太阳能量的要道，通过太阳光线所携带的能量注入主管“阳气”的督脉和“太阳经”来温煦身体，就好像阳光通过门窗照进屋子，是最能让屋里暖洋洋起来的方式。

我一向认为学问就是用来改变自己，惠及他人。

前几日回家探亲，见母亲大人依然凌晨4点多起床，5点出发去晨练，我学以致用，娓娓道来：“老妈啊，太阳出来再出门锻炼吧，可以壮阳。老人家阴气越来越重，晒太阳就尤其重要了。太早出去会适得其反，甚至伤害身体。”

78岁的母亲这几年充分体会到了锻炼的好处，也听懂了我的意思，立刻改在吃完早饭去锻炼了。

话说我那位 Y 好友，体胖，天天叫着减肥，每餐都在计算多少热量。我给她的建议依然是，多晒太阳，健步走，每天保持一万步，这比减食更奏效。因为动则生阳，运动可以提升人的阳气。

可是我这位 Y 女友，偏偏最怕晒太阳，怕晒黑。夏天基本出门都带遮阳伞，就是平时也尽量避免日晒。据她说，从小她的父母就很少让她晒太阳，所以才养成如今白嫩水滑的皮肤。

话说在我跑步的影响下，她也开始跑步了，为了防晒，她选择晚上跑。我告诉她：“晚上属阴，要静，跑步不适合。”于是，她开始迷恋健身房锻炼。

关于夜跑，我的一个外地女友“很受伤”。因为是上班族，白天没时间跑步，她选择夜跑。结果半年之后，她的头发一簇一簇地掉，去看中医，医生说这种现象叫“鬼剃头”。

我跟她说：“阴阳颠倒真的是会受到惩罚的。”

我个人有这种体会，比如吃了油腻的饭菜，出去走几圈，顿时身体从胃肠到四肢都舒服自在许多。

经常晒太阳的人，会尝到许多晒太阳带来的甜头。比如说，脸上的气色更好、免疫系统更活跃、睡眠质量更高。除此之外，还更容易感到幸福。

传统中医认为晒太阳能提升人体阳气，营养学认为晒太阳能促进维生素 D 生成和钙吸收，而科学研究也早已证明阳光对于人类情绪的影响力。

所以我时常提醒情绪不好的朋友，多出去走走，晒晒太阳。经常看到路上，有人宁可躲在车里玩手机，也不出来晒太阳。那一刻我真的想将其拖出来。

如果有一天你突然发现自己不像以前爱笑了，除了工作压力大、熬夜、缺乏运动等因素外，也要想想自己是不是很久没有跟太阳约会了。

《增广贤文》里有一句古训，“莫将容易得，便作等闲看”。自然赋予了我们人类通过晒太阳而更健康、更快乐的天赋，我们该好好地善用它。更何况，在如车轮般飞速前行的生活里，如果我们能放下千头万绪，时不时地走到外面去晒晒太阳，那也算是冬日里的一桩风雅事吧。

(胡杨)



哈哈一笑

到底谁无聊

某人甲：“世界上就是有那么无聊的人……”

某人乙：“为什么这么说？”

某人甲：“有一个人从早上八点钟开始钓鱼，一直到下午四点，一条也没钓到。你说无聊不无聊？”

某人乙：“真够无聊的，可你是怎么知道的？”

某人甲：“因为我从开始一直看到他走。”

我的手电筒

男：“你是我的太阳……不，你是我的手电筒。”

女：“怎么，太阳不好？”

男：“不行，太阳普照着所有的男人，我只希望你照着我一个人。”

住在月亮上

一对青年男女坐在月光下谈恋爱。男：“听人说月亮上可以居住几百万人，我们两人要是能住上去该有多好！”

女：“我不去！”

男：“为什么？”

女：“月亮时圆时缺，万一缺成个月牙儿，我们掉下来怎么办？”