

哲角寻味

跟「小我」和解

■记者 王哲君

“平平无奇”和“奇葩”，“普通人”和“坏人”，两组词，每组二选一，你会怎么选？大家会不会有这样的感受：前者“伤害性不大，但侮辱性极强”。

回应上次的话题，许多年轻人要么追求比别人优秀，要么就得和别人“不一样”。与众不同、特立独行，似乎是刻在时代基因里的信息，变成流淌在我们血液里的欲望。

但仔细想想，跟世界说“不”，不是求优求异，而恰恰成全不同的“我”，即使是一个“小我”。

小舍得

最近热度很高的电视剧《小舍得》，播放之初，评论声中几乎一边倒地倾向于南俪的教育方式。把田雨岚式的“人上人”的填鸭教育否得体无完肤。但随着剧情的发展，大家发现，夏君山插手欢欢的学习之后，越卷越深，心态也不淡定了，学习和快乐很难兼得。

田雨岚的明确信仰是：孩子只有靠自己的能力出人头地，做人上人，才有可能过上真正的幸福生活。而南俪这等“佛系”家长，认为快乐是最重要的，一度无视升学压力，逃课带孩子玩耍。

但大家都在各自坚持中碰到各自问题：田雨岚儿子子悠遇上了心理问题，过得很抑郁；南俪女儿欢欢因成绩倒数而被同学数落，并落选班干部。

不管作为孩子还是家长，你要选择哪种人生？无论选哪种，都难两全。

田雨岚和南俪都有自己的目标，且很坚定。可为达目的，必须各有取舍。正如这部剧

的名字——小舍得。我们能做的是尽可能找到平衡，用最小的“舍”，换更大的“得”。

而真正做到舍弃，非常难。南俪口口声声说讲究“素质教育”，但实际上也受不了孩子被别人说“不聪明”“差生”，之后也和夏君山一起，想尽办法给欢欢找一所好学校，保她上好学。

在她们心里，其实都不排斥、甚至很希望成为“人上人”。这无可厚非。这个世界总不乏这样的背景音，它时刻回响在我们耳畔：往前冲，去争取，有梦想，朝梦想奋进。背后的逻辑是：个人的幸福必须来源于个体价值的实现，而个体价值的实现又必须通过体现相较于他人的优异之上。

所以，在现代语境里，“平平无奇”比“奇葩”更伤人，“普通人”比“坏人”的侮辱性更强。可我们回到逻辑基础：必须比别人好才能有价值吗？只有和别人不一样，我们才能感到开心吗？只有变强大，才能获得幸福吗？

小自在

这让人联想到一部电影《心灵奇旅》。这部具有哲学意义的影片，回答了以上的问题。

主人公 Joe 认定人生致趣的源泉就是爵士乐。早期的 Joe 囿于家庭，只能在中学当一名兼职音乐老师。和我们身边许多父母的浅薄希望一样，当他拿到五险一金的中学正式聘书后，他母亲很放心儿子终于有一份正经稳定的工作。

可对于 Joe 来说，他的执念未了，不能撒手人寰，甚至连别人梦寐以求，修炼百年的天堂，都不想去。他笃定世间某远处，一定有东西在等他。但等他真正登上舞台，和梦寐以求的爵士乐手合作成功后，却发现“高潮”不过如此。

“这难道就是我梦寐以求的生活吗？”

那个同台的女萨克斯手对他讲了一个故事：一条小鱼游到一条老鱼身边说：“我要找到他们称之为海洋的东西。”老鱼反问：“你所在的地方就是大海啊。”“这里？这里是水，我要的是海洋。”

Joe 突然想起在天堂相识的 22。22 误闯人间，喜欢走路，喜欢吃披萨，喜欢躺在地下通风管道上看天，喜欢那些平时人们都不曾注意甚至嫌弃的小细节。一个离别世界千年的灵魂，在拥有身体之后的几小时后，对世界的感知那么清澈、纯粹。一阵风、一瓣槭树种子、一颗棒棒糖，一块甜甜圈，都使活着充满欢喜。

他有点懂了。

北京大学助理教授柏阳通过一系列研究展现了“小我”和幸福的另外一种可能。她和团队分别在旧金山的渔人码头和加州的悠仙美地国家公园，请游客在两张照片里，画下当时的“自己”。结果发现，在悠仙美地的游客画出的自己比在渔人码头的游客所画出的自己，平均小 33%。

这更小的自己是源于面对大自然的敬畏之心——我们越感到敬畏，画出的自己就越小。

“小我”与自卑不同，日常的敬畏心会让人感到更小的压力、更少的烦恼、以及对生活更满意。

不仅大自然可以激发敬畏之心，历史、建筑、音乐、文学、伟人等都会让我们产生敬畏之情。也许是在看海时，也许是读书时，也许是在观星时，也许是天伦之乐时，也许是经历磨难时，又或许像 22 说的：我喜欢走路。我们都会感觉到自己的渺小，但也同时感受自我的升华。



回元养生说

名中医赵润平：了解气的运化可以找到解决病症的方向

■记者 徐燕燕

“气”在人体内看不见、摸不着，但我们经常听到这些词：脾气很大、阳气不足、气色不好、气场很大，说明“气”是真实存在的。从采访一开始，回元堂医生赵润平就表明了自己的中医理念：中医是气化层面的概念，通过了解人体内气的运化，可根据病症来反推是哪个环节的气发生异常，从而找到解决病症的方向。

《黄帝内经》曰：“人以天地之气生，四时之法成；天地合气，命之曰人。”意思是人是受天地之气而形成的，人是天地之气的产物。赵医生表示：了解人体内的气机运化是学习中医的一把钥匙，只有了解气，才能了解中医是如何治病的。

首先，脾胃在中焦，为后天之本，起到一个中间枢纽功能。心属火，在上，为阳；肾属水，在下，为阴；阴中有阳，阳中有阴，阳升，阴降。左为木（肝），右为金（肺），肝随脾升，胃气下行、肺气收敛，形成一个循环，这是气在体内的正常状态。

那人为什么会得病？简而言之，就是气机运化出现了问题。体内气机不正常状态，一般分为气机壅堵、气机匮乏。

气机拥堵从字面理解就是气的阻滞不通。气堵在胸部，胸部就胀，这是肝气郁结导致的。气堵在胃里，肚子就胀，这是胃气不畅导致的。气堵在大肠里，大便就不

通，这是腑气不通。气堵在四肢经络，手和腿就胀，这是经气不通。气堵在子宫里，经血也会堵上，月经来得就不畅快，来月经就感觉到坠胀感。

赵医生特别提到抑郁症：“很多抑郁症一开始可以先用中药来调理。用中医讲，得抑郁症的原因是土湿、木郁、水寒，肾寒了之后，木气升不上去，就瘀滞在那里，心情想要爆发但发不出来，气化层面不通畅，影响气的运转。”

气的生成与肺有关，与脾胃有关，与肾有关，气机匮乏的人，会明显感觉到精神不振、困倦乏力，对什么都提不起兴趣，并且会影响到内分泌激素水平和各器官功能，容易使免疫力下降。

“这时，就要针灸、用药来调节气机，让它们恢复上下运行，把不正常状态调整到正常平衡状态。”赵医生说道，中医治疗的理念一般是维护元气，注重脾胃之气，脾虚胃强或者脾强胃弱都需要调整平衡、土枢四象、一气周流，形成一个良性循环，人的身体才会健康。

赵润平，宋氏妇科传人，资深中医专家，师承浙江省中医院宋氏第 38 代传人宋世华老师，从事中医内科、妇科临床工作二十多年。

回元堂（原萧山方回春堂）坐诊时间：每周日下午

温馨提示：本周将免费提供 2 个赵润平医生的专家号，有需求的读者可以拨打小编的电话进行报名。（小编电话 13967155784）



萧然滋味

本期力推 米饭也能吃出滋味

文/周英

你是不是也吃腻了单位食堂？可曾想过同样的米饭加小菜也能吃出别样的滋味？南方人的胃，中午吃饭，还是喜欢清清淡淡的炒蔬菜，再加上一两个荤菜。对于没有食堂的“打工人”来说，能寻觅到一家色香味俱全的家常餐厅，也算是工作的福利。

近期，萧然海鲜楼推出了两款午市套餐，是专为我们“打工人”准备的实惠午餐。不仅有肉有菜有海鲜，还是大厨掌勺，人均三四十元。

套餐一：2—3 人（总价 258 元，团购价 128 元）
红焖野生对虾、黑椒牛仔骨、萧山辣椒菜、蛤蜊水波蛋、鸡汁豆皮浸时蔬、米饭 3 碗、餐具 3 套、纸巾

套餐二：3—5 人（总价 316 元，团购价 168 元）
蒜蓉开背虾、农家生炒鸡、酸菜鱼、香干肉丝、云耳双脆、清炒时蔬、米饭 5 碗、餐具 5 套、纸巾

充值活动：6 月 30 日前充值 3000 元获赠 300 元和金马金致酒店房券一张；充值 10000 元获赠 1500 元和金马金致酒店房券两张。另我们将抽取 5 位进群读者，赠送菠萝蜜一份。

地址：萧山体育路 56 号萧然海鲜楼三楼
电话：82809077



（广告）