

围城物语

悦己而为，每一朵花各有芬芳

□王棉

“要有做决定的勇气，也要有接受失败的勇气”“从此刻起，世界展现在我眼前，引领我通向任何向往之地，我完全而绝对地主持着我”“学会爱自己，才能得到真正的力量感”……前段时间的热播剧《玫瑰的故事》中教导女性要悦己、要勇敢做决定、追求最好的自己的经典台词，刷爆了微信朋友圈、交友软件和短视频平台。

剧中，刘亦菲饰演的黄亦玫是一位敢爱敢恨的独立女性，在整个故事中，遇到了不同的男人，有的有过感情纠葛，有的只是擦肩而过，但每一次她都有所收获、有所成长。每一段感情中，她都能够游刃有余，在爱的时候非常用力，不爱的时候选择及时抽身。即使是在长达十年的婚姻生活中，她也始终以“悦己”为中心，积极面对生活，勇敢追求自我价值。

悦己而为是所有女性都应该向黄亦玫学习的。很多女性在恋爱或者结婚之后，会将生活重心全部放在伴侣和家庭上，从而逐渐失去自我。如果能够像黄亦玫这样，永远爱自己，或许生活中也会有更多的快乐。

“悦己”是什么？悦己就是让自己过得舒服，取悦自己。悦己是一种心态，是自己选择的一种生活方式，与别人无关。

在婚姻和亲密关系中，始终以悦己的心态对待自己，时刻关注自己的内心，认可自身的价值，不因婚姻中的琐事或伴侣的态度而轻易否定自己，在面对婚姻中的困难和挑战时，才会有足够的勇气和信心去应对。保持悦己的心态可以提高婚姻的质量，当自己处于愉悦的状态时，会有耐心和爱心去对待伴侣，为婚姻注入更多温暖和关怀，形成一种良性循环，婚姻生活则会更加幸福美满。

婚姻中保持悦己的心态，可以从以下几个方面着手：

首先，保持自我独立。这包括经济独立、思想独立和社交独立等。拥有自己的事业或经济来源，能够在婚姻中更有底气和自信；保持独立思考的能力，不盲目迎合配偶的观点，在不影响亲密关系的前提下，坚守自己的价值观和原则；拥有自己的社交圈子，如“饭搭子”“逛街搭子”“遛娃搭子”等，不因婚姻而完全放弃与朋友的联系和交流。



其次，注重自我成长。不断学习新知识、新技能，提升自己的内在素养，如听有声书、做甜品、化妆等，哪怕是很小众的爱好都可以，让自己每天有属于自己的半小时，愉悦自己，让生活变得更加丰富多彩。

再者，照顾好自己的身心健康。坚持运动，保持良好的饮食和作息习惯，遇事勇于表达，不憋在心里，和伴侣一起解决生活中的难题和矛盾，定期给自己安排放松和休闲的时间，释缓压力。

另外，学会合理表达需求和感受。不要压抑自己的情绪，与伴侣进行坦诚有效的沟通，了解彼此的想法和期望，共同营造一个相互理解和彼此支持的家庭环境。

最后，给自己留出独处的时间和空间。可以暂时从枯燥忙碌的家庭生活中脱离出来，把孩子交给家人，把家务放一边，走出家门做自己喜欢的事情，如逛公园、听音乐、品尝美食等，让心灵得到滋养和慰藉。

第25集中，黄父说：“永远追随自己的内心，不依附于任何人和任何环境，你永远是你自己！”亲爱的姑娘，愿你可以做独立、睿智、悦己的“黄亦玫”，在忠于每一段感情的同时又不完全依赖他人，永远留有一个空间，一个可以随时找回“黄亦玫”的空间。

生而悦己，不困于他人，亦不必苛求，灵魂本就是一朵难养的花，别纠结绽放的时间，别困惑绽放的颜色，每个人的花期有限，每一朵花都有芬芳。

◆悦己小技巧◆

1. 早上起来照镜子时，给自己一个大大的微笑，或者夸夸自己，给自己提供良好的情绪价值。
2. 拒绝焦虑，过好当下，让自己舒心一些，做自己想做的事情，可以偶尔躺平、追剧、玩游戏等。
3. 保持良好的仪容仪表，如简单护肤、定期修剪发型等，不仅能提升自信，也能让自己保持心情愉悦。
4. 给自己一个自由活动时间，下班后可以去咖啡馆坐坐，买完菜后可以就近去书店转一圈，或者独自看一场电影。
5. 养一只喜欢的小宠物，随时贴贴它，让自己放松下来。
6. 注重心理健康，可以通过写日记、和朋友聊天等方式，及时处理自己的负面情绪，保持积极的心态。
7. 尊重个人隐私，在婚姻中保留一定的个人空间，不必事事刨根问底或者向对方汇报，让彼此保留一些无伤大雅的小秘密。
8. 在完成既定目标后，给自己一些奖励，一束鲜花、一杯饮料或者一件喜欢的饰品等，让自己感受到生活的美好。

健康第一

第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

欢天喜地有健康(下)

嘉宾王水成：全国食疗养生大会
高级顾问，国家一级健康管理师。

【问】在饭桌上，我们常能听到一些话，如吃好、喝好、不醉不归等，从医学的角度看，可能会给人们的身体带来哪些伤害？



【答】1. 饮食无节制，肠胃易受伤。

暴饮暴食会完全打乱胃肠道对食物消化吸收的正常节律，短时间内需求大量消化液，会明显加重消化器官的负担，同时也会影响中枢神经系统，导致胃肠道动力感觉系统失调而致病。所以，暴饮暴食后会出现头晕脑胀、精神恍惚、肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘；严重的话，会引起急性胃肠炎，甚至胃出血，诱发急性胰腺炎，重症者可致人死亡。另外，经常暴饮暴食还会使血液黏稠、流动缓慢，从而引发心脏病、脑动脉闭塞、脑血流中断、脑梗塞等。

2. 作息太放纵，脏腑易失调。

人生活在自然界中，与之息息相关。因此，人们的起居规律只有与自然界阴阳消长的变化规律相适应，才能有益于健康。生活规律被破坏，起居失调，则精神紊乱，脏腑功能损坏，身体各组织器官都可能产生疾病。特别是年老体弱者，生活作息失常对身体的损害更为明显。老年人及患有心脑血管病者，更要保持心态平和，按时休息。

【问】欢天喜地的意思是非常高兴，好的心情影响着人的身体。日常生活中，开心的情绪对人身体有哪些好处？

【答】开心是一种心态，让我们的头脑和心脏处于一种活跃的状态，可以直接影响内分泌。快乐的时候会给人一种积极向上的感觉。快乐可以使你的心情愉悦，是十分有好处的。它会让你的精气神不一样，正如俗话说的“人逢喜事精神爽”。其次，快乐对五脏是十分有好处的，抑郁而伤脾，脾虚而胃不和，胃寒而全身消瘦，所以要让自己处于乐观豁达的心态才能保持身心健康。

开心快乐，可以有好人缘，没有谁会喜欢整天愁眉苦脸、郁郁寡欢、常常生气、暴躁发怒的人。心灵愉悦，精神富有，会大大提升人的免疫力，增强机体抵抗疾病的能力。

科学研究发现，人焦虑烦躁忧郁时，免疫力会大幅下降，抵抗疾病的能力也会大幅下降，容易患病！人在生气忧郁烦躁时，往往气血不畅、情绪不佳、经络阻塞，不仅容易患病，而且容易面容憔悴、精神颓废、皮肤变差、气色不佳，对人身心伤害极大！忧郁症、精神病等疾病就是这样产生的，所谓“积郁成疾”就是如此。快乐的人更容易享受亲情、友情、爱情，更容易活得幸福！

一个好心情会给我们带来满满的能量和满满的信心，让我们在交流时可以传递更多的快乐。所以，在祝福语中总会出现这句美好的祝福——“祝您开开心心每一天”！

家庭镜头

当父母看你的脸色说话时

□郁钧剑

昨晚读到清人王永彬在《围炉夜话》中的一句名言：“身无饥寒，父母不曾亏我，人无长进，我以何对父母。”意思是说一个人从小到大，都是父母供给我们吃和穿，让我们身无饥寒。而如果我们毫无长进，将来怎样才能报答父母的养育之恩？类似这样质朴明了的话，我记得大思想家孟子也说过，弘一法师也说过。

平素觉得很平素的这句话，昨晚居然读出了一阵触目惊心之痛。想起弘一法师说：“如果有一天，父母开始看你的脸色说话了，如果有一天，父母对你说话的时候开始小心翼翼了，如果有一天，父母面对你的无端发火开始不再指责你了。知道吗？这

代表着你的父母已经开始慢慢地老去了。”这些道理，过去一直都觉得自己很懂，但在那一刻，我突然觉得很羞愧，父母不在了，再懂也来不及了。

弘一法师也说过：“你嫌弃母亲的唠叨，却不记得她也是一个温柔美丽的少女，你讨厌父亲的平庸，却不知道他也曾是一个怀揣梦想的少年。”

读到、想到这里，我的心凝固成冰了。记得40多年前，我在歌坛上“崭露头角”，在广州、上海、香港地区分别录制出版了多张独唱专辑的唱片，登上了央视舞台独唱。母亲高兴啊，每当我回桂林探亲，她都会当着众人面夸奖我从小就聪明懂事什么的，我就烦她，甚至“抱怨”过她，说她一个曾经知书达理的“大家闺秀”，怎么会变成一个喋喋不休的“小市民”

了？那时已经退休在家的母亲委屈啊，为此流过泪。唉！那时候我真的忘了她已经“老”了。

原以为昨晚父母会来到我的梦里的，原以为我是可以在他们的面前忏悔的，但他们没有来。

“年少不知父母恩，半生糊涂半生人。”意思是一个人在年少的时候，往往不能理解父母的良苦用心。等自己长大了、成熟了，也明白了时，糊涂了半生的日子也已经过去了。

一眨眼，如今我也老了。我是真的来不及再做那个不糊涂的后“半生人”了。而父母仍然健在的读友们，你们跟我不一样，你们还有机会和时间不糊涂呢，如有空闲，一定要常回家看看，千万记住，不能忘啊。

（《新民晚报》）