

# 别伤害自己

林润瀚



荣辱得失和恩怨，使我们永久地持有对生活的美好认识与执着追求。这是一种修养，是对自己的人格与性情的冶炼，也从而使自己的心胸趋向博大，视野变得深远。那么我们在人生的旅途上，即使是遇到了凄风苦雨的日子，碰到困苦与挫折，我们也都坦然地走过。

正因为那些荣辱得失和各种窘境都伤害不了我们，这就使我们减少了很多的无奈与忧愁，会生活得更加快乐；少了许多阴影，而多了一些绚烂的色彩。所以不伤害自己，也是对自己的爱护，是对自己生命的珍惜。

不要伤害自己，也意味着我们需要自愿放弃一些微小的、眼前的利益，使我们不被这些东西网罗住，折腾的伤痕累累，也妨碍了自己的步履。这无疑是一种积极意义上的超脱，从而使自己拥有平和的心境，从从容容、踏踏实实地走那属于自己的道路，做自己该做的大事，进而走向成功，获得更有价值的东西。不妨说，不伤害自己，是使自己所有成就的聪明的活法。真的，在艰难的人生旅途上行走时，我们不妨时常自我叮嘱一声：别伤害自己。

只要我们投入生活，难免会遇到来自外界的一些伤害，经历多了，自然有了提防。可是，我们却往往没有意识到，有一种伤害并不是来自外部，而是我们自己造成的：为了一个小小的职位，一份微薄的奖金，甚至是为了他人的闲言碎语，我们发愁、发怒，认真计较，纠缠其中。一旦久了，我们的心灵被折磨得千疮百孔，对人生、对生活失去了爱心。

假如我们不被那么一点点的功利所左右，我们就会显得坦然多了，能平静地面对各种

# 三步一人生

人生有三大步，立志，搏击，含笑离世。

都说一切伟大的行动，都有一个微不足道的思想。慢慢的人生旅途，需要确定一个目标，一条船漂泊于大海，如果没有了航向，就会随波逐流，迷失自我。

有时思想是有了，但很多人总是踌躇徘徊，犹豫不前，没有切实的动作。一生短短数十载，怎经得起挥霍？迈开第一步，揣着梦想，向着目标，一步步，踏踏实实，再长的路也能走完。那时，你就会知道，未来的路，其实有并非想象中的那么难走。

雄鹰搏击长空，即使折断了翅膀，也不忘记飞翔。一路人生，哪里没有崎岖？没有坎坷？风风雨雨，一路来，一路去，哪能不留下痛？烙上疤？当伤心的时候，不要吝惜自己的眼泪。当摔倒的双腿隐隐作痛时，咬咬牙，爬起来，相信彩虹就在不远的远方。

人生能有几回搏，展开双臂，拥抱天空。当黑云滚滚，雷声阵阵时，让呐喊响彻天地“让风雨来的更猛烈些吧”。年少轻狂，那就不要留下太多的遗憾。



噙泪播种，总能含笑收获。一分的耕耘，一份的收获，付出总能回报。就在挥洒着汗水，品尝着人生苦味时，甘甜也会悄悄酝酿。

晚霞落幕，天空仅剩寥寥余晖，一切都尘埃落定时。回首，因为付出过，无怨无悔；因为奋斗过，无悔；因为这一生真实的走过，无悔；人生三步，你又走到了哪一步？

## 奇才主场以 127-105 大胜太阳



北京时间3月17日，奇才主场以127-105大胜太阳。布拉德利-比尔复出，得了13分6个篮板。马特尔-韦伯斯特三分球10投7中，拿下了生涯最高的34分，约翰-沃尔17分11次助攻，埃梅卡-奥卡福17分10个篮板，内内-希拉里奥14分，加莱特-特普尔11分。

## 2013 劳伦斯颁奖礼举行 博尔特获最佳男运动员



北京时间3月11日，2013年劳伦斯世界体育奖在巴西里约热内卢揭晓。中国乒乓球队和叶诗文双双遗憾落选最佳团队及最佳突破奖；博尔特继2010年后再次摘得最佳男运动员奖，英国田径名将杰西卡-恩尼斯力压小威获得年度最佳女运动员；安迪-穆雷获最佳突破，欧洲最佳突破莱德杯高尔夫队获得最佳团队。 图片来源：CFP视觉中国

## 笑话二则

涂卡

一次考试，交卷后，身旁一老兄，文质彬彬，一伸懒腰，不紧不慢地说：“考得不错，一个没落都写出来了，就是时间不够，没往答题卡上涂。”

网管

当年高中计算机会考。不严。有不会的可以问老师。我们正等着前一个班考完跨考场。

不一会儿。从考场出来一个老师。有点怨气的提醒我们：待会你们有什么问题要喊老师不许叫网管！

### 对策一：少出门。

减少出门是自我保护最有效的办法。根据国际顶级流行病学期刊《美国流行病学》2012年发表的北大前沿交叉学科研究员环境与健康中心研究员黄薇等人在西安市所做的PM2.5相关的流行病学研究，在排除了年龄、性别、时间效应和气象因素等影响因素之后，当PM2.5浓度每增加103微克/立方米时，居民全部死因的超额死亡风险会增加2.29%，滞后时间在1-2天。心脑血管疾病增加的超额死亡风险更高，为3.08%。如果一定要出门，不要骑自行车，避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段，避免吸入更多的化学成分。也最好不要开私家车，多乘坐公共交通工具，为减少PM2.5做贡献。

### 对策二：少抽烟。

卷烟、雪茄和烟斗在不完全燃烧的情况下会产生很多属于PM2.5范畴的细颗粒物，烟草烟雾含有7000多种化合物，其中包括69种致癌物和172种有害物质，会严重危害抽烟者本身和吸入“二手烟”受众的身体健康，在这种灰霾天气下，更是“雪上加霜”。因此抽烟者近几日不论是外出还是呆在室内，应当尽量少抽烟。

### 对策三：少开窗。

专家表示在灰霾天气，尽量不要开窗。确实需要开窗透气的，应尽量避开早晚雾霾高峰时段，可以将窗户打开一条缝通风，时间每次以半小时至一小时为宜。同时，家中

## 雾霾天气怎么应对？



以空调取暖的居民，要注意开窗透气，确保室内氧气充足。可以在自家阳台、露台、室内多种植绿植，绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物，因其叶片较大，吸附能力相对较强。还可以使用空气净化器，市面上80%的空气净化器都以净化空气中的细微颗粒物为主，对PM2.5有很好的吸附效果，但在使用时要

### 注意勤换过滤芯。

### 对策四：选对口罩。

普通口罩对于2.5微米的空气颗粒基本起不到什么作用，要阻挡PM2.5需要医用N95口罩，其对0.3微米的颗粒能抵挡95%，在PM2.5爆发的天气也能起到一定效果。要购买正规合格、与自己脸型大小匹配的N95口罩，取下后要等到里面干燥后对折起来以防呼吸的潮气让口罩滋生细菌。佩戴的时间不宜过长，老年人和心血管疾病的人要避免佩戴，以免呼吸困难导致头昏。

### 对策五：做好个人卫生。

出门后进入室内要及时洗脸、漱口、清理鼻腔，去掉身上所附带的污染残留物，以防止PM2.5对人体的危害。洗脸时最好用温水，利于洗掉脸上的颗粒。清理鼻腔时可以用干净棉签沾水反复清洗，或者反复用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕，同时要避免呛咳。除了面部清理外，身体裸露的部分也要清洗。

### 对策六：清淡饮食。

少吃刺激性食物，多吃新鲜蔬菜和水果，可以补充各种维生素和无机盐，还能够润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾。还可以多吃点豆腐、牛奶等食品。除此之外，自制润喉茶也是不错的选择，可以解决嗓子干燥、咳嗽的问题，同时减少空气污染对肺部的危害。原料为：石斛、百合、麦冬各3克、大枣2枚、冰糖2粒。用法：加开水150毫升，泡服。一料可冲泡2-3次。

## 做一个善于欣赏生活的人

人的温柔优雅是在生活中表现出的一种绅士风度，它是一种平和的、可人状态，不苛刻，不枉求，是一种自由自在，安静淡然的初始姿态。现实生活中的很多人都缺乏这种态度，他们看待人和事，总是戴着有色眼镜，过分计较功利之心，最终让心灵蒙上灰尘。

有一位花匠，他家的庭院中种了一颗葡萄树，结了很多葡萄。这个花匠很高兴。于是就摘了些准备送给他人品尝，只是想让别人分享一下自己的这份心情。

有一天，一位商人经过他家门口，花匠就送给他一些葡萄，那商人一边吃，一边夸赞道：“好吃，好吃，多少钱一斤？”花匠说不要钱，但是商人却不同意，坚持把钱给了他。

第二天，一位官员经过花匠门前，花匠也送给他一些葡萄，那位官员接过葡萄后沉吟了良久，问：“你有什么事需要我帮忙吗？”花匠再三表明没有什么事情，只是让他尝尝而已。

于是，花匠又将一些葡萄送给了一位少妇，这位少妇接过葡萄时有点意外，而她的丈夫在一旁一脸的警惕，看样子，他很不欢迎花匠的作为。

接着，花匠又将葡萄送给了一个过路的老人，老人吃了之后，摸了摸白胡子说了声“真是不错，够甜！”就头也不回地走了。

那花匠高兴极了，他为自己终于找到了一位能够真正与他分享心情和快乐的人而兴奋，一个用温柔优雅的态度生活的人。

你看世界是什么，你就是什么。如果你觉得世界乱了，那是因为你的内心乱了，一味地感慨人情淡薄是因为自己变得“薄情寡义”了。生活中，我们如果待人多一份温暖，多一份恩情，即使世界变得再混沌，也要生活得自在，重要的是每天面对生活的态度，以温柔优雅的态度生活。懂得生活是一种品味，摘下你的“有色眼镜”，你的前面将会呈现出一片纯

净的世界。

切莫为拥有而太过兴奋，也无须奢望自己所没有的。多数时候，当我们面对伤害我们的人，千万不要被仇恨所蒙蔽，心中切勿充斥报复，但是在报复对方的同时，何尝不是伤害自己呢？仇恨与嫉妒是人生最有害的情绪，它会给人带来不好的心情，当我们深陷其中，就会变得无比沮丧。如果我们能够以温柔优雅的态度生活，少一些功利，少一些私心，做一个有品位和优雅的人，那么，你的人生将会无比的惬意和平静。

（人们创造生活和享受生活的时候，更要学会欣赏生活，耕耘是创造，享用是享受，品味和思考是欣赏，淡雅之人更是善于欣赏之人，愿大家都能做一个欣赏生活的人。）

如果我一直看下去，到底是会把眼睛搞坏，还是把电视机搞坏。



朱德庸漫画