

午间晒太阳能缓解抑郁症

陕西西北大学最新研究发现,午间的光照治疗能减缓抑郁症、增进患者的日常生活功能。研究人员将46名患有中度以上的抑郁症、躁郁症和情绪稳定者为对象,随机分配至明亮光疗组与安慰剂光组,于正午至下午两点半进行六周的光照疗法。参与者初期每天进行15分钟,之后每周增加15分钟,逐渐增加剂量直到每天达一小时或心情有明显改变。结果显示,参与明亮光疗组有较高的缓解率,让受试者抑郁症状减少,功能恢复,可从事治疗前无法执行的工作,例如返回职场或做家务。研究人员解释,阳光照射可抑制脑神经细胞突触对5羟色胺的回收,进而提升5羟色胺功能,益于稳定情绪,对季节性情感疾患很有帮助。

●悟一点

只要有一件合理的事时去做,你的生活就会显得特别美好。唯一不衰老的东西,是心地。心地善良的人单纯朴实。每一种运动都有自身的规律,熟悉并掌握这个规律,才能更好地享受运动带来的乐趣,且不受伤害。生活中,好心情是必不可少的。历史不仅是知识中很有价值的一部分,而且还打开了通向其他方面的门径,并为许多科学领域提供材料。只要有自信,谁也无法让你觉得自卑。一个好过生活的人,他的时间该分做三部分:劳动、享乐和休息。头脑不是一个要被填满的容器,而是一束需要被点燃的火炬。

(综合新华网等)

正是赏花的季节,与今人相比,古人花样多,文艺范儿满格 收集花瓣当坐垫 带着“私厨”去赏花

天气慢慢转暖,正是赏花的季节。其实,单就赏花这点事儿,古人还真会玩,不仅追求多形式、多层次美的享受,更追求心灵上的感受。比如曲赏、酒赏、香赏、琴赏、茗赏等形式,还会观花之色、闻花之香、赏花之姿、品花之韵……不禁感叹,古人赏花,文艺范儿简直满格啊!



▲3月8日,红港路附近,艳丽的桃花吸引了不少市民前来赏花拍照 记者 谢慧 摄

○古人赏花花样多

有曲赏、酒赏、香赏、琴赏、茗赏等多种方式

按照朝代先后,赏花有曲赏、酒赏、香赏、琴赏、茗赏等多种方式。

曲赏、酒赏都跟唐代有关。曲赏是赏花咏歌,以新编的曲子与脱俗的诗词对花吟咏,使视觉与听觉都尽情享受,相得益彰;酒赏则是饮酒观花,一面饮酒香美酒,一面赏花尽兴,想象一下,边赏花边小酌,是不是有点天人合一、物我两忘的神会效果?

到了五代,南唐巨宦韩熙载喜欢插花燃香,他认为“对花焚香,有风味相和其妙不可言者:木犀宜龙胆、酴醾(蔷薇的一种)宜沉香、兰宜四绝,含笑宜麝,詹旬宜檀,是为‘五宜’”。这种方式在宋元两代都很盛行。

时至宋朝,会玩的文人雅士们讲究对花抚琴,叫作“琴赏”。琴是古代文人四艺之首,用以怡情养性。对花抚琴,琴要跟花相匹配。据古书记载,茉莉、茶靡等几种

花颜色雅致,香味怡人,值得品评。所以,可配以七弦、阮咸等乐器,一边听乐曲,一边看花儿。此外,还有品茶赏花等很多讲究。

但上述方式,不是特别适合郊游赏花。别担心,古代的文艺青年们很快发明了新花样。

据《开元天宝遗事》记载,唐朝学士许慎选就很会玩。他喜欢请亲朋好友看花观景同时吃吃喝喝,几乎每年春天都要在花园里摆宴。只是,别人家的宴席都有座位,许学士不这样。

有人就问了,许慎选你请大家来喝酒赏花,为什么不摆座位呢?许慎选笑言:“我有天然花榻,何必再放座位呢?”原来浪漫的许学士让仆人收集花园里掉落的花瓣,然后铺在地上,来了客人就坐在这些花瓣铺成的厚垫子上。



▲明周淑禧绘《茶花幽禽图》(局部),图中花枝倒挂,弯曲有致,以姿胜出

○古人赏花四大招

观花之色,闻花之香,赏花之姿,品花之韵

古人赏花首先是看花之色。明代袁宏道在《瓶史·品第》中称:“故知色之绝者,蛾眉未免俯首,物之尤者,出乎其类。”什么样的花色最为绝美?古人用一个“艳”字做了概括。在春天,花之艳是红色,“万紫千红总是春”,乱花迷的就是你的眼。

古人闻花香重“香”,所谓的“国色天香”,缺一不可。春有梅香,夏有荷香,秋有桂香,冬有瑞香……花之香至极品,古人则称为“天香”,如唐代中书舍人李正封的名句:“天香夜染衣,国色朝酣酒”,写的是牡丹花香;唐诗人宋之问诗句:“桂子月中落,天香云外飘”,写的是桂花香。

赏花除了色与香,还要

看花之风姿。用清代画家松年的观点来说,叫“花以形势为第一”。花姿与花色一样,可以“养眼”。美的花姿可以弥补晚开的遗憾,明代陈道复《题秋海棠》诗句即称:“翠叶纷披花满枝,风前袅袅学低垂。墙根昨日开无数,谁说秋来少艳姿。”

另外,古人认为,“不清花韵,难入高雅之境”。花韵可以“养心”“怡神”。虽看不见,摸不着,但能感觉到。常见花卉之韵,古人都有说法:梅标清骨,桃有羞颜,李谢浓妆,杏娇疏雨,菊傲严霜,兰挺幽芳;水仙冰肌玉骨,牡丹国色天香,丹桂飘香月窟,百合如意安康……这一套套的形容,是不是妙不可言?



▲清马逸绘《国色天香图》,图中牡丹盛开,旁边还有兰花一丛

○古人赏花挑时间

不同月份赏不同的花 还要选“良辰”择佳所

古人赏花还讲究时令,即什么季节看什么花,袁宏道在《瓶史·清赏》中称:“夫赏花有地有时”。不同月份看不同的花,有专门的《花历》(花月令)可查。明程编《花历》称:“入春为梅,为海棠;夏为牡丹,为芍药,为石榴;秋为木樨,为莲、菊,冬为蜡梅。”

在清代屠本峻编的《瓶史月表》中,所列各月花事更详细。如春光初借之时的“花盟主:牡丹、滇茶、兰花、碧桃;花客卿:川鹃、梨花、木香、紫荆;花使令:木笔、蔷薇、谢菊、丁香、七姊妹、郁李、长春。”

除了花期,赏花还要选择“良辰”,有良辰才有“美景”。同一种花卉在不同的时间段欣赏,所得感受完全不同。另外,赏花的地点也要选好,胜地不一定有胜景。如看桃花,清人李渔便认为不应去名园:“惟乡村和篱落之间,牧童樵叟所居之地,能富有之。”李渔建议:“欲看桃花者,必策蹇郊行,听其所至。”虽然带着点小矫情,但是意境确实非常醉人啊!

○古人赏花吃什么

请小贩挑担一起春游,解决饮食问题

古代不是所有人都像许慎选一样,能在大花园请客,也不像现代社会经济那么发达,农家乐小饭馆遍布景点,古代人郊游赏花一出去就是大半天,怎么填饱肚子就成了大问题。

什么?你说让文人雅士们吃冷餐或者带着锅碗瓢盆自己做?是不是有点大煞风景?其实,古人的出游赏花可是带“私厨”的。

清代沈复写过一本书叫《浮生六记》,里头记载,当时苏城赏花的文人,想出了一个完美的点子来解决远游饮食问题:请一个卖馄饨的一起春游。据说,那时小贩挑着担子卖馄饨都是现煮现卖。于是大概情景是这样的:文人们这边赏花吟诗,小贩那边支锅点火准备做饭。虽然画风略显违和,但这种办法,既成全了文人雅士们赏花的乐趣,小贩的馄饨也卖出去了,也算两全其美。

总之,不管怎么赏花,去哪儿赏花,“看”固然是目的之一,但其中也寄托了人们美好的心愿。借花言事,咏花抒怀,多少与之有关的诗句美文流传至今,仍然令人回味无穷。



▲93岁板榄镇大彦村刘玉秀



▲101岁板榄镇龙纳村陈祯贵

百岁圆梦,重现“芳华”——五位老人的圆梦一日

不知道是不是有这样的定义,人越是上了年纪,就离梦想越远。特别是那些年过耄耋的耆老,年轻时

的梦想可能再也不会提及。在广西壮族自治区桂林市融安县,有一位小伙子刘松柏,他做了这样一件事:他找到五位百岁老人,在聊天中,去帮他们追忆年少时没能实现的梦想。

有点像电影《甲方乙方》里那样,刘松柏帮五位老人实现了好梦一日游,照片里,五位老人重现“芳华”。

刘松柏今年36岁,是广西桂林融安县板榄镇农村电商小店的老板。他的工作就是帮地处偏远的农民们网购,提供生活上的便利。前段时间,一部叫《芳华》的电

影引起了刘松柏的注意,让他想起了身边的很多老人。融安县本就是长寿之乡,刘松柏服务的六个村,九十岁以上的老人就有十五六个。刘松柏不由想:那些百岁老人的“芳华”是什么样子的?他们年轻时没能实现的梦想又是什么?

没有答案。刘松柏意识到:在这个时代里,老年人的梦想,成了最容易被忽略的部分。

刘松柏决定找到答案。他决定按照冯小刚的另一部电影《甲方乙方》,为百岁老人们来个“圆梦一日”,至少在生命的那一天里,老人们是开心的。



▲103岁板榄镇龙福村黄雪英



▲95岁板榄镇东岭村大墩屯廖秀明

壹 说起梦想,眼神都是亮的

刘松柏迈进了陈祯贵的院子。

101岁的陈祯贵正在院里晾衣服,衣服都是老人自己洗的。老人耳朵有点背,但精神矍铄。刘松柏怕上来就聊“梦想”吓着老人,先拉起了家常。他本就在村里走动,自然很快熟络了,当那两个字问出来的时候,老人瞪圆了眼睛,说了一句:“我年轻时想当宇航员。”

陈祯贵一生务农,几乎没走出过大山,但回答时那股认真劲儿,让刘松柏惊讶。

1914年出生的黄雪英老人,已经104岁了,仍行走自如,甚至还有自己的手机,不会打,但是会接。尽管会晕车,但从没坐过飞机的黄奶奶,梦想是当一名飞行员。95岁的廖秀明老人,参军的父亲在他4岁时就牺牲了。年轻时,廖秀明也经历过战争,回忆起“揣着手榴弹给正规军带路打土匪”时,老人笑得比谁都开心。可老人当时是民兵,这辈子都没穿过军装。

刘松柏发现,每位百岁老人都说出了自己的梦想,有的认真,有的略显羞涩,但眼神里都比平时更有光亮。

贰 穿上梦想的衣裳

刘松柏买了五套衣服——他本来想带老人做更多事,但考虑到老人的身体状况,还是帮他们穿上梦想中的服装,给当年未能实现的“芳华”留个影像。

101岁的陈祯贵穿上了宇航服,穿时还有点费劲,但老人很有耐心,连着说“不着急”。拍照时,老人笑容灿烂,所有的晚辈在一片笑声中鼓掌。

廖秀明老人的手,来回摩挲着一把仿真狙击枪,钢盔下满是皱纹的脸上,眼神专注而喜悦;93岁的刘玉秀穿上了大红衣裳,手把麦克风,那不是拐杖,是她掌控舞台的魔法棒;101岁的黄三妹头发全白了,牙也快掉光了,但她穿上白大褂,戴上听诊器的一刻,露出了难得的笑容。

刘松柏一直在旁边注视着,他想自己是做对了。是啊,有梦想,就去实现吧!哪怕已到生命的暮年,梦想依然会点亮平淡的岁月。

(摘自南方周末)