有几个人很『治愈』

文一齐 夫



◀乐观 吴元

世间总有一些人、一些事，乃至一卷书、一部戏，能提振精神，抚慰心灵。

苏东坡就是个很“治愈”的人。他学富五车，诗词文赋无所不精，丹青书法炉火纯青，禅修做官皆有不凡建树，就连美食也颇有心得。更“治愈”的是东坡的心态，他虽起起落落，命运多舛，却始终保持乐观，无论何种变化都挡不住他的笑口常开。他曾在词中写道：“百年里，浑教是醉，三万六千场。”这种豁达的人生态度，被林语堂称为“不可救药的乐观主义者”。当我们心情不佳时，不妨读读苏东坡的词，定会大有裨益。

小说里的史湘云也很“治愈”。她性格率真，大大咧咧，与人为善，吃饭大快朵颐，喝酒一饮而尽。她和谁都能做朋友，却也曾因心直口快得罪过林黛玉。她才思敏捷冰雪聪明，一出场便阳光灿烂，笑声一片。感谢曹雪芹，在《红楼梦》里塑造了这样一个“治愈”的人物，让我们在阅读时感到一阵清风。

《西游记》里的孙悟空也是“治愈”的代表。他的身上充满了鲜活的人性。他嫉恶如仇，眼里容不得一点沙子；忠于职守，意志坚定，虽曾因委屈负气回过花果山，但未动摇取经决心；先人后己，有了好吃的先想着师父、师弟；勇敢无畏，敢与各路妖魔决战；顽皮多智，常以玩笑消解取经路上的沉闷；宽宏大量，心地善良，从不计较他人之过。为徒，他最是可靠；为友，他最是可信；征战，他最是给力。

生活难免有风雨，心中偶有阴霾，是人之常情。在寻求专业帮助的同时，不妨也试试自我疗愈，寻一种适合自己的“治愈”方式。跨越千年的诗文、书中鲜活的故事，早已为我们准备了情绪的出口。

灶台物语



生活就像吃蝲蛄豆腐

文一阿 福 图一勾 犇

蝲蛄去除头壳保留肉质及虾黄
捣碎滤汁入沸水待凝成豆花样
仅需加盐提味撒少许葱花提香
便可成就蝲蛄豆腐的鲜美滑爽
吃蝲蛄豆腐切不可狼吞虎咽状
爽滑的食物极易快速滑过口腔
导致会厌软骨来不及完全闭上
若少量食物溜进气管容易呛
细细咀嚼留给吞咽的时间更长
吃粗糙的食物反而不容易呛嗓
生活就是这样：
虽然吃爽滑的食物更容易被呛
但相信鲜有人因此将美味拒尝
因噎废食只会将良机白白错失
听蝲蝲蛄叫地里照样还得种粮

（注：蝲蛄和蝲蝲蛄长得并不一样）

稻草说画



刺头 胡 兵

你旺盛的生命力
在别人眼里
只是一堆难缠的刺头

世相小集



▲三代人看世界 何青云



▲学习人生 苍 孙