

努力培养好习惯

□ 可为

早晨还未起床，我就抓起手机翻看朋友圈，看到朋友小敏又在朋友圈打卡：“早安，连续早起821天。不愿迈开前行的脚步，就无法到达最美的远方。”我忍不住留言：“每天坚持早上5时半起床运动，几年如一日，一般人很难做到，你是每天早晨定闹钟叫醒自己吗？”小敏回复说：“每天叫醒我的不是闹钟，而是习惯！”

原来，小敏早年就养成了早

睡早起、坚持运动的习惯，这个习惯一坚持就是很多年，她的身体里早就形成了“生物钟”，到了时间必定会醒来。现在天冷，有些人的起床困难毛病又犯了，但早起对小敏来说依然易如反掌。

其实，很多成年人都有这种体会，有些习惯几乎成了一种身体的惯性，如果不按习惯做会觉得身心不适应。而好的习惯会让生活呈现规律化的状态，让生

活更具备可控性，会让人真正受益，最大程度发挥出生命的能量。

记得15年前，我重新提笔写作，每天必定要写一篇千字文。开头的时候，有二分钟热度，坚持了几天，开始有所懈怠。我不时提醒自己，要培养一种习惯，自律与坚持是最重要的，想停下的念头一起，我马上提笔写字，越坚持，越顺畅，慢慢地形成了习惯。当然，我的文章有时长一点，有时短一点，也并不是所有的文章都很优秀，很多时候我写的就是一段心路历程，只是为了让逝去的时光留下一点印迹。

如今我即使再忙，也会坚持每天写作。我的这个习惯养成是有基础的，我从十几岁开始写日记，一直坚持，现在我的日记本有满满一箱子。后来用电脑写作，我不再把每日的所思所想写在本子上，换成用键盘敲出来。一种习惯，一日，一月，一年，坚持下来真的水滴石穿的效果。

多年来，我屡屡发表文章，有文友向我请教经验，我觉得这不过是一个日积月累的过程。习惯成自然，没有丝毫的惊人之感。

培养习惯不是一件容易的事。现在有些人喜欢在朋友圈每天“打卡”，将自己要坚持的事放上朋友圈，让大家“见证”，希望能把这件事最终变成习惯。

找人督促自己，是解决自律不够的有效方法。我的一个文友，为了督促自己养成每日坚持阅读和写作的习惯，加入了一个写作训练群。在群里，大家互相督促，每天分享计划，并打卡，谁没完成任务还会被批评。坚持了一段时间，她慢慢形成了习惯，不再觉得坚持阅读和写作是很难完成的任务。

很多家长培养孩子热衷于知识与技能的学习，我觉得还需要多培养好的习惯。养成一种好习惯，会受益一辈子。我的这个人生经验，第一个影响的就是我的孩子。我经常对孩子说，种下一种行为，收获一个习惯；种下一种习惯，收获一种性格。背下这句话的目的不是要一个字不错地说出来，而是让孩子慢慢体悟其中的道理，这也是培养学生好习惯的一种教育。好的习惯有很多，但往往都包含着积极、努力、向上的特质，让人身心获益。

好习惯一旦养成，想做的事往往会水到渠成。好习惯仿佛融入你的基因里面，它深深地扎根于你，想改变都难。好习惯的力量柔和而强大，会让你变得无比坚韧，难以被困难撼动。

努力培养好习惯，每天，让习惯把你叫醒吧！好习惯不仅让你现在受益，还将让你终身受益！可以说，好习惯在潜移默化中影响着人生。

开启我的“如意”生活

□ 张生

写此文，感觉到人生真是奇妙，有时用“无巧不成书”来说也好，用“缘分”来描述也罢。因为生活本身充满了偶遇与必然，所以人生才显得如此多姿多彩和妙趣横生。

说开了我的“如意”生活，一是我今年入住的红豆香江华府，门前有一个如意湖，据我的置业顾问介绍，有110亩的水面，当时我就心头一喜，哦！如意湖，好名字，因为我儿子的小名，就叫“如意”，现在3岁了，我和他妈妈希望他一生事事如意，就给他取名如意。如此巧合让我对这家楼盘的“考察”格外上心。

我们夫妻是苏北人，到江阴工作才两年，去年底就左看右看，准备买房，那时，正赶上华府旁边的红豆万花城开业。当天，我就被“征服”了，这座现代化的购物中心有10多万平方米，与万达广场有得一拼。时尚的外立面，众多的品牌商家入驻，叫得出名字的，叫不出名字的，让我犹如刘姥姥进了大观园，满满都是“获得感”和“幸福感”。有道是“近水楼台先得月”，众多的餐饮、休闲、娱乐、教育、培训等品牌的入驻，让我“眼花缭乱”，这可不都是业主的生活

品质保障嘛，为“如意”生活加分！

“这些年，红豆给香港带来了烟火气”，我的一位在政府部门工作的朋友告诉我。这也在我对香江华府的“全方位侦察”中得到“验证”。我选购的是一套高层的二厅二卫三居室，这个户型可谓是“超高得房率”，宽大的楼间距，阳光灿烂，晾晒衣服可以闻到阳光的味道；宽大的景观阳台，可以看到如意湖波光闪闪，中央公园景观带如诗如画映入眼帘……对于家中布局，我已经提前构思好了，妻子喜欢花草，阳台可以做成一个绿意盎然的“阳台花园”，精选一年四季春夏秋冬不同应季的花草，让四季的花香充满生活中的每一天，一房间做成书房，就取名“如意书房”，另外两间儿子与我们各取所需……

今年春暖花开的时候，我“如意”收房了。直到现在我都

记得那天“回家”的感觉，仿佛步入城市花园，满眼都是绿树红花，绿草如茵，鸟语花香，健康主题景观漫步道，还有室外的休闲场所，满足邻里交流与休闲需求，各种健身设施，儿童攀爬设施，满足不同年龄业主的健身需求，处处体现温暖、匠心与用心！

朋友闻讯发来“贺电”说：“你家如意有福了！”我知道他的意思，可不是嘛，我家小如意，不仅拥有美丽的“如意湖”，拥有“如意”的居家，还拥有优质的教育，临港幼儿园、临港实验学校、江阴高中，还有南京理工大学江阴校区，真是教育“一条龙”！

在我的“如意”新居周围，还有380亩中央湖景公园。公园之上，漫步湖畔，清风微拂，时光悠悠。此时，我有些微熏的欣欣然，因为我知道，我家的“如意”生活开始了！



特殊时期，居家用药安全提示

12月12日，首都医科大学宣武医院血管外科副主任医师郭建明在“三甲传真”微信公众号分享了自己感染奥密克戎的切身感受。

第一天，感觉身体疲惫，需要休息。

第二天，出现发烧，体温38.7℃。抗原检测呈阳性，晚上开始嗓子难受，开始咳嗽。

第三天，体温正常，不发烧了，但是嗓子出现更加明显疼痛。下午开始，嗓子疼痛逐渐开始缓解。晚上开始膝盖酸疼，躺着翻身的时候腰部酸疼。

第四天，身体的整体状态有明显提高，发烧、嗓子疼的症状没有了，下午开始流清鼻涕，偶尔有些头疼，但精力大大恢复。

第五天，感觉疲惫，需要休息，总体已经接近没有症状时候的身体状态。

在这次感染的过程郭建明医生有5点体会：

1. 感染之后多休息、多喝水
这两点非常重要！好好休息才能让身体集中精力和病毒搏斗，多喝水不仅缓解高热、维持身体液体容量，也会避免血液太稠，减少血栓出现的风险。

2. 主要影响上呼吸道
即使嗓子疼的说不出来话，一直也没有憋气的问题。从这点说

明奥密克戎的确主要影响的是上呼吸道，但是老年人和有基础病身体弱的朋友不能大意，一旦出现憋气和持续高烧不退的情况要尽快去医院。

3. 积极补充营养
和病毒搏斗拼的是抵抗力，包括身体里对抗病毒的抗体，最主要的来源就是蛋白质，所以不能只喝粥吃的很清淡，要吃肉，而且尽量多吃一点肉，才能把营养补充上，合成出更多的抗体来对抗病毒。

4. 存一些退烧药
如果体温38.5以上，需要吃一片布洛芬或者对乙酰氨基酚，体温很快就能下降，伴发的症状也会明显缓解。

5. 退烧药不能频繁吃
需要注意退烧药不能频繁吃，即使持续38.5℃，也需要至少间隔4个小时，而且这两种不要同时吃，很多人家里还备着中成药，一般也不建议西药和中成药混着吃。从我身边同学朋友的经历看，对于大多数人，尤其年轻人，就是2~3片退烧药就可以度过最难受的时间。

郭建明医生表示，把自己的经历写出来，希望大家如果出现症状了，不要有心理压力，积极面对。即使感染，千万不要重复用药！

上海交通大学医学院附属仁济医院消化科主任茅益民12月9日在“医学界”刊文表示，随着囤药的人越来越多，来医院就诊的药物性肝损伤患者数量陡然增加，“还没有感染新冠，先把自己‘吃’进医院了。”

茅益民医师表示，很多感冒药都含有对乙酰氨基酚，小剂量使用的话问题不大，但超剂量服用就可能引发肝损伤，严重的还会导致急性肝衰竭。

“奥密克戎感染者中，无症状患者居多，大部分人即便发烧也不会很高，而不合理用药是可能出现生命危险，所以一定要提醒老百姓，吃药须谨慎”，茅益民建议，出现发烧后，如果低于39度，尽可能不用药，多喝水即可。超过39度时，可以根据说明书合理服用退烧药。

此外，很多无症状或轻症患者在感染新冠病毒后选择居家隔离康复。在居家用药方面有哪些注意事项？在12月12日的北京疫情防控工作新闻发布会上，北京市卫生健康委副主任、新闻发言人李昂作出4个解答。

1. 没有症状不要吃药
退烧药、感冒药、止咳药、化痰药都不能预防疾病，只能缓解症状。在没有症状时，切不可盲目服药，虽然很多药品都是非

处方药(OTC)，但不当使用也会出现副作用，容易造成肝肾功能损伤，具体用药建议，请务必按药品说明书服用或咨询医生。

2. 退烧药与复方感冒药不要一起吃
退烧药不可与常见的感冒药同时使用，也不可部分中成药感冒药同时使用。很多复方感冒药、中成药中也含有对乙酰氨基酚，随意混用会增加药物过量的风险。

3. 不要随意使用消炎药
新冠肺炎是病毒性感染，消炎药(阿莫西林、头孢等)通常是针对细菌感染，不要随意使用消炎药治疗新冠。

4. 特殊人群谨慎用药
婴儿、孕妇、老年人等特殊人群要谨慎用药。吃退烧药一定要认真阅读说明书或咨询医生。

此外，要注意，没有能提前预防新冠的药物！

山东省新冠肺炎医疗救治专家组组长、山东省呼吸疾病研究所所长董亮接受山东广播电视台闪电新闻采访时表示，包括连花清瘟等在内的治疗和缓解症状的药物，不具备预防新冠的作用。预防新冠最好的办法还是戴口罩，打满三针疫苗，防聚集，做好个人防护！

(来源：人民日报)

夜深知雪重，时间折竹声

汇的地区，雪会下得很大，范围也更广。

我国古代将大雪分为三候：“一候鹞鸣不鸣；二候虎始交；三候荔挺出。”是说此时因天气寒冷，寒号鸟也不再鸣叫了；此时是阴气最盛时期，所谓盛极而衰，阳气已有所萌动，老虎开始有求偶行为；“荔挺”为兰草的一种，感到阳气的萌动而抽出新芽。

“大雪”是反映气候特征的一个节气，大雪节气天气的特点是气温显著下降、降水量增多。大雪时节，中国大部分地区已进入冬季，最低温度都降到了0℃或以下，在强冷空气前沿冷空气交汇的地区，会降大雪，甚至暴雪。

大雪对农作物非常重要，对人们的生活也非常重要。“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”当一夜雪过后，大地一片洁白，各处玉树琼枝，会给我们带来非常美好的享受，所以有很多咏雪的诗。从宋代之后，各种文献里面就会记载人们在雪

下之后，会把这些雪堆成雪人，雪狮子，还会把朋友们聚集在一起，一起来赏雪，一起来赏雪。直到今天，我们仍然保留着这样一个习惯。

其实在清朝的时候也非常有意思，清朝的皇帝也非常喜欢雪，像乾隆皇帝，就是很喜欢雪，郎世宁还给他画过乾隆赏雪图。关于乾隆皇帝还有一个传说，讲他看到下雪，然后就即兴作诗一首。说“一片一片又一片，两片三片四五片，六片七片八九片”，那么说到这三句之后就再不会讲了，结果当时在身边的刘墉就给他补了一句说，“飞入梅花看不见”，这是点睛之笔。古人有的还会烹雪煮茶，就是用雪水来煮茶，认为雪乃天地灵气之物，还用它的来泡茶，茶味就会变得格外好。红楼梦中，妙玉用梅花上的雪化了雪水然后烹茶，让黛玉、宝玉他们饮用。

(来源：澎湃新闻、首都之窗)

每个人的一生，都在攀登「两座山」

每隔一段时间，我就会遇到一个洋溢着喜悦的人。这些人的内心似乎闪烁着光芒。他们善良、安静，喜欢小乐趣，心存大幸福。

这些人并不完美，也会因承受巨大压力而感到疲惫。他们对家庭、事业、或信仰做出了坚定的承诺，他们为他人而活，而不仅仅为自己而活。



他们知道自己为什么来到这个世界，并从他们的使命中获得深深的满足感。这些人的生活并不轻松。他们承担了别人的负担，但他们坚定决心，坦然以待。

当你遇到这类人时，你会意识到快乐不仅仅是一种内在感觉，它也可以是一种外在表现。在赢得一些胜利后，我们都会获

得暂时的兴奋，然后还会获得另一种持续的快乐，它会让人不再沉迷于自我，抛开束缚，变得鲜活起来。

这类人的生活中存在着“双峰模式”。走出校园，他们开始了各自的职业生涯或组建了家庭，并确定了他们认为应该攀登的那座山：成为一名警察、一名医生、一名企业家等。

在第一座山上，我们都必须履行一定的人生使命：建立身份，离开父母，培养自己，完善自己，努力在世界上留下印记。

攀登第一座山的人们，花了很多时间思考声誉管理。他们总是在打问：我怎样才能达到标准？我的排名是第几位？

正如心理学家詹姆斯·霍利斯所言：“在这一阶段，我们倾向于这样的观点：世界说我是谁，我就是谁。”

我们的文化认可第一座山上的目标：取得成功，获得重视，玩转社交，体验幸福。漂亮的房子、温馨的家庭、愉快的假期、美味的食物、知心的朋友等，都是平常之物。

有些人运气好，早早登上

了第一座山的顶峰，尝到了成功的滋味，发现这并不令人满意。“就只是这些吗？”他们很怀疑，觉得前方仍有漫漫长途要走。

有些人，则因为失败而从山上摔了下来。他们的事业、家庭，或者声誉发生了变化。突然之间，生活看起来并不像是在稳步攀登，产生了令人失望的形象。

从第一座山上跌落下来这件事，总是不期而至。

这些痛苦的事情以某种方式暴露了我们的内心，并提醒我们：我们并非我们想象的那个自我。

面临苦难，有些人萎靡不振。他们似乎变得更加害怕，产生了更多怨恨。内心深处的恐惧令他们退缩。他们的生活变得越来越卑微和孤独。

或许我们都认识这样的永远怨天尤人的老人。他们没有得到应有的尊重，他们的生活就是没完没了地发脾气，抱怨很久以前受过的委屈。

但对于其他人来说，这种“跌落”却造就了全新的自我。痛苦的时期让日常生活中肤浅的

一面得以体现，因此，他们看到了更深层次的自我，并意识到，“就只是这些吗？”他们很怀疑，觉得前方仍有漫漫长途要走。

当遇到这种渴望时，他们就准备成为一个更好的人了。他们用全新的眼光看待熟悉的事物。他们终于能够“爱人如己”。这不是一句口号，而是一种现实状态。他们现在的生活，是由他们对最不幸时刻的反应来定义的。

那些因苦难而变得更强大的人，还要继续面临两场小型斗争。

首先，他们要与自我理想抗争。当登上第一座山时，他们的自我对所追求的目标有着新的愿景。

跌落，他们对自我理想失去了兴趣。当然，之后他们仍然会偶尔屈服于自身的私欲。

但总的来说，他们意识到他们的欲望永远不会满足他们在自己身上发现的深层区域。

其次，他们要与主流文化抗争。他们一生都生活在教导人类

追求私利的文化之中。但是，突然之间，他们对别人要求他们追求的东西不感兴趣了。他们想得到真正值得追求的东西。他们提升了自己的欲望。

这个世界希望他们攀登阶梯，追求成功，但他们想为别人而活。

书架上的杂志希望他们发问：“我应该做些什么才能让自己快乐呢？”但他们已经看见了比个人幸福更大的福祉。

那些因苦难而变得更强大的人，拥有足够的勇气放弃部分旧有的自我。他们已经从以自我为中心，转变为以他人为中心。

第二座山并不与第一座山相对。攀登第二座山，也并不意味着排斥第一座山。

可以说，攀登第二座山是攀登第一座山之后的旅程。它是人生中更令人满意的阶段。

有一些人，工作不变，婚姻不变，但内心已经改变。他们不再只关注自我；他们关注行动和召唤。

如果他们是校长，他们的快乐就是看到老师们闪烁着光芒。

如果他们是公司高管，那么他们不再把自己视为管理者，而

是员工的导师；他们致力于帮助别人，使他人变得更好。

如果说第一座山是关于构建自我和定义自我的，那么第二座山则是关于摆脱自我和舍弃自我的。

如果说第一座山是关于获取，那么第二座山是关于奉献。

如果说第一座山是精英式的——独自攀登，那么第二座山则是平等主义的——置身于有需要的人之间，并与他们携手同行。

我们这个社会，似乎已经结成抗拒体验真正“快乐”的联盟。我们的意识（即个人理性）过于强调关于个体的部分，但很少强调连接心与灵魂的部分。

在需要感情的时候，我们过于理性；在需要道义的时候，我们过于功利；在需要关注群体的时候，我们过于关注个人。

我们终究只是芸芸众生，很难改变以自我为中心的生活状态。但是，这不意味着设立高标准不重要。

当你更接近第二座山时，属于内心的宁静就会到来。

(本文摘编自中信出版集团出版书籍《第二座山》)