



著名心理学家、瑞士学者卡尔·古斯塔夫·荣格(Carl Gustav Jung, 1875-1961)说:“每个人都有两次生命。第一次是活给别人看的,第二次是活给自己的。第二次生命,常常从四十岁开始。”换句话说:“人有两次生命,一次是出生,一次是觉醒。”第一次生命出生只是作为生命体存活而已,第二次生命的觉醒是自我的醒悟,知道自己为什么而活,知道自己能做什么不能做什么。当我们觉醒后就会了解自己、了解他人、了解世界,就能处理好各种关系,就能清除困扰和烦恼!

我们多年研究发现,人有“两个母体”。第一个是生物学的母体,即母亲的子宫,给你生命和肉体;第二个是大自然的母体,即生活的环境,给你成长和健康。第一母体是封闭系统,外界干扰少;第二个母体是开放系统,外界干扰因素多。第一个母体——子宫通过多种方式来保护胎儿,确保其健康和安全地成长。

1.物理屏障:子宫壁厚实且富有弹性,能够在孕期随着胎儿的增长而逐渐扩张,同时阻挡外部的物理性损伤。此外,子宫颈在孕期间闭合,防止细菌和其他有害物质进入子宫腔。

2.羊膜囊和羊水:羊膜囊是一层透明的薄膜,包裹着胎儿并充满羊水。羊水不仅为胎儿提供了一个温暖湿润的生活环境,而且作为天然的缓冲垫,能够吸收外界的冲击力,减少胎儿受到的伤害。

3.免疫保护:母体的免疫系统会调整以适应怀孕状态,避免攻击胎儿的同时,也通过胎盘向胎儿传递必要的抗体,增强胎儿出生后的免疫力。

人类寻找第二“母体”——在《新自然主义生活》新书发布会上的发言

李后强

4.温度调节:子宫内部能够维持一个相对稳定的温度,这有助于保持胎儿的体温在最佳范围内,支持其正常的生长发育。

5.营养和氧气供应:通过胎盘连接,母体血液中的营养物质和氧气可以有效地传输给胎儿,满足其生长需求;同时,胎儿产生的二氧化碳和代谢废物也可以通过胎盘转移至母体血液中被清除。

6.激素调控:怀孕期间,母体会分泌各种激素(如雌激素、孕酮等),这些激素不仅促进子宫的适当扩张,还参与调节胎儿各器官系统的成熟过程。

7.促进器官发育:子宫内的环境有利于胎儿各个器官系统的形成和发展,包括大脑、心脏、肺部等重要器官。

总之,子宫为胎儿的成长提供了一个理想的生理环境,通过物理屏障,提供缓冲、调节温度、排除废物、促进器官发育、输送营养和氧气以及传递免疫保护等多种途径,全面保障了胎儿的安全和健康成长。

人类一直在寻找第二个母体。婴儿出生后,要成长为大人,还要找到第二个母体——大自然的“子宫”,它实际上是理想的养生之地或者标准的康养之地。第二母体最好与第一母体相似,具有避险、排废、送氧、调温、湿润、免疫、输送营养和促进发育等功能。但因为它是开放系统,很难与第一母体完全相似。要做到与第一个母体功能与特征相近,第二个母体必须遵循新自然主义生活方式,满足生态康养“6+1”度理论要求。“6”是指温度、湿度、高度、优产度、洁净度、绿化度,这些指标必须在最佳值域,这是判断一个地方是否适合发展生态康养的六个自然维度,简称“六度理论”。“1”是指配套度,就是与公共服务和生活有关的设施设备完善度,主要指医疗、教育、娱乐、生活、道路、通讯、商贸、水电气等服务体系。

许多医生在实践中发现,长期住高楼的人群,热重、易发炎症,因为不接“地气”。在传统中医理论中,“地气”指来自大地的生命力

或能量,被认为能影响人的健康和环境的好坏。而在现代科学中,“地气”通常用来描述地球表面及其附近区域的各种自然现象和能量形式,包括:

1.地磁场:地球拥有自己的磁场,这个磁场可以保护地球上的生物免受太阳风和宇宙射线的直接伤害。地磁场的变化可能会影响某些动物的行为模式,例如鸟类迁徙的方向感。

2.地热:地球内部由于放射性元素衰变等原因产生热量,这种热量以地热的形式存在。地热能是一种可再生能源,可用于供暖、发电等用途。

3.地下水蒸气:地下水分蒸发形成的蒸汽也是地气的一部分,它可以影响局部气候条件,比如形成雾气或者影响土壤湿度。

4.化学成分:土壤和岩石中的化学物质也可能被认为是地气的一部分,它们通过植物根系或地下水循环参与到生态系统中。

5.电离层活动:虽然严格来说不属于地面现象,但是电离层的变化(如极光)也反映了地球与太空环境之间的相互作用,有时也被纳入广义的地气概念中。

地气影响人体健康,既包括直接的物理、化学作用,也包括间接的气候、社会经济因素。

1.季节与气候的变化——温度变化:气温的升高或降低可以直接影响人体的新陈代谢速率、心血管功能等。例如,高温天气可能导致中暑,低温则可能诱发心脏病发作。湿度变化:高湿度环境下,人体排汗散热效率降低,容易感到闷热不适;低湿度则可能导致皮肤干燥、呼吸道不适等问题。气压变化:气压的波动可能会影响关节疼痛、头痛等症状,尤其是对于患有慢性疾病的人来说更为明显。

2.地域环境的差异——海拔高度:高海拔地区氧气含量较低,初到者可能会出现高原反应,如头晕、恶心等。土壤成分:不同地区的土壤中含有不同的矿物质和微量元素,这些

成分通过食物链最终影响人体健康。例如,有些地方因土壤中缺乏碘而导致甲状腺肿大。水文条件:水质的不同也会影响人体健康,如硬水中钙镁离子含量较高,长期饮用可能增加结石的风险。

3.地质活动的影响——地震、火山爆发等自然灾害:这些地质活动不仅直接威胁生命安全,还会造成环境污染,影响人们的心理健康。有研究表明,地磁场的变化可能与人类的心血管疾病、神经系统疾病等有关联。

4.生物因素——植物花粉:季节性的植物花粉释放可能导致过敏反应,如哮喘、鼻炎等。昆虫叮咬:蚊虫叮咬传播的疾病(如疟疾、登革热)也是地气影响的一个方面。

5.社会经济因素——城市化水平:城市的热岛效应、空气污染等都是地气影响健康的间接因素。生活方式:不同地区的饮食习惯、工作节奏等生活方式差异也会影响人们的健康状况。

我们要营造与第一母体相近的第二母体,除了遵守“6+1”度理论要求外,还要考虑“地气”影响,这些“地气”与温度、湿度、高度、洁净度等往往交叉重复,因此耦合因素更多更复杂。从理论上计算,只要满足“母体”条件,人的最低寿命至少是 **120** 岁。显然,人生的上半场 **60** 岁,是热身、打基础;人生的下半场 **60** 岁,才出彩、定输赢。为什么达到 **120** 岁的人不多?主要原因是人类没有真正生活在类似第一母体的环境中,使生命质量大大受损。因此,我们要大力营造“母体”环境,倡导新自然主义生活,努力践行生态康养方式,实现人与自然和谐共生。《新自然主义生活》一书对此作了全面介绍和论述,值得细读常读。

人,是大自然的组成部分;人,必须回归大自然“母体”之中!

(作者系中共四川省委四川省人民政府决策咨询委员会副主任、成都市社会科学界联合会主席、四川省社会科学院二级教授、博士生导师)

感恩一路有你

啸傲长空

下了一天的雨,我独自一人撑着伞漫步在朝阳公园,看到一位三十多岁的妇女牵着一个五岁多的小女孩。女孩对这位妇女非常亲密,笑着、闹着说:“姑姑,和你在一起的时候,我就特别开心。幼儿园老师曾经问我,你最喜欢的是谁?姑姑,你猜猜我说的是谁?”这位妇女回答:“当然是你爸爸、妈妈!”小女孩嘟着小嘴回答:“不,我最喜欢的是姑姑,爸爸、妈妈太忙了,他们顾不上我。”说完,她转身抱住了这妇女的大腿,这妇女心疼地把小女孩抱起。我被这温馨的对白感动了,也想起了自己的姑姑。

我的姑姑,也可以称为大姨,因为父亲是上门女婿,母亲留在家里,所以我就把母亲的姐姐叫姑姑。姑姑比母亲年长了十多岁,衣着朴素,从来也不讲究,但也隐藏不住她的美丽。在我的记忆里,姑姑总是那么疼爱我。在我多年的梦中,姑姑就像一座灯塔,照亮着我前行的路……

上小学时,姑姑是大队猪场的饲养员,和另一个伯伯一起养着大队的几十头猪。因为离学校很近,我放学后,姑姑总是叫我去猪场吃午饭,还常常给我一毛、五毛的零花钱。可别小看这几毛钱,那时候它们可以买不少东西呢!有一次,姑姑把我叫到猪场,塞给我 **50** 斤粮票,叫我拿好千万别丢了,回家后交给我母亲。我把粮票又塞回姑姑手里,说:“姑姑,这个太贵重了,我不能收。”姑姑告诉我说这粮票本来就是我们家分的,让我赶紧拿回去,说我们家正等着这些粮食下锅呢,只有吃饱了饭,才能好好学习。我才相信了姑姑的话。

回到家后,我把粮票交给母亲,母亲才告诉我:“每次你姑姑来我们家,她首先就会去看我们家的米坛里是否还有余粮。作为农业户口的我们,哪有什么粮票供应呀?你姑姑是骗你的。也不知道你姑姑是怎么想的办法攒下这 **50** 斤粮票的?姑姑就怕你饿着。每次,都对我说有困难就告诉我,你姑姑是这样说的,也一直是这样做的。”

最难忘的是在我上四年级长身体的时候,姑姑看到我的衣服破破烂烂,在猪场抱着我哭了起来:“孩子,看看你穿的衣服,姑姑心疼,我一定要想办法给你做一套新衣服,你等姑姑的好消息。”

一天晚上,姑姑突然来我家了。她脱下外衣,叫妈妈帮忙,把她身上裹着的布料解了下来。对我妈妈说:“抓紧给长空去做一套像样的衣服去。”原来,姑姑是在家“偷”了表哥刚结婚时,表嫂嫁过来的两块布料。为了怕家里人发现,他就把布料缠在了自己身上,然后穿上外衣,给带了过来。我激动地一头扎进姑姑的怀里:“姑姑,谢谢你!我一定好好学习,来报答姑姑。”姑姑一把搂住我:“孩子,姑姑不图你有多大成就,只希望你平安。”

五年级的时候,家里的茅草屋实在不能住了。姑姑看在眼里,急在心里,对姑父说:“我妹妹家那房子实在不能住了,一下雨,几个孩子连一个落脚的地方也没有,你必须得想办法,给他们把房子建起来。”

在姑姑的督促下,姑父发动所有亲戚朋友,想尽了一切办法,给我家盖上了砖瓦房。当我第一次走进新屋的时候,还主动要求爸爸找来了一支毛笔,写下了我人生当中的第一副对联贴在了大门外,姑姑还夸我字写得漂亮。从此,我也爱上了软笔书法。

高中毕业之后,我选择了参军入伍。姑姑拉着我的手:“孩子,你到部队之后,一定要好好干,听领导的话,争当优秀士兵。”可没有想到的是,我当新兵的第一年,姑姑就因病去世了。姑姑去世的消息家里一直瞒了我三年,直到我考上军校之后,回家才知道。

从此,姑姑的音容笑貌一直定格在了我的记忆里。在北京三十多年了,每当我遇到困难和挫折时,总会想起姑姑,总感觉她一直在我身边,一直陪伴着我。

姑姑,我想对你说:“感恩有你!姑姑,你在天堂还好吗?我想你了!”

暖冬

童喜

接近大雪
却有种春天般的温暖

阳光铺天盖地而来
山茶花如云霞一样灿烂

我并不以此来判定暖冬
而是以亲人的关怀,恩重如山

还有你,一句句贴心的问候
驱散了心底的严寒



小城的冬天

陈展毅

小城,坐落在北国的怀抱中,每当冬季来临,它便被披上了一袭银装,宛如童话世界般静谧而神秘。小城的冬天,没有大都市的喧嚣与繁华,却多了几分宁静与祥和,让人在寒冷中感受到一种别样的温暖与诗意。

初冬时节,小城的天空变得格外高远清澈。阳光虽然不如秋日那般炽烈,却显得更加柔和而温暖,洒在身上,让人感受到一种久违的舒适与惬意。当第一缕阳光穿透薄雾,照耀在古老的石板街上,整个小城仿佛被唤醒了一般,开始了一天的忙碌生活。石板路上的每一块石头都承载着岁月的痕迹,它们见证了小城的变迁,也见证了无数行人的脚步。

街道两旁,树木都换上了冬日的盛装,或金黄,或火红,或深绿,交织成一幅绚烂的画

卷。落叶如同时间的信使,一片片从枝头轻轻飘落,铺满了小径,踏上去,发出沙沙的声响,那是冬日特有的旋律。

小城的河流,在冬季也展现出了别样的风情。河水不再潺潺流淌,而是静静地凝结成冰,如同一面镜子,映照出两岸的风景。孩子们在河边嬉戏,有的在冰面上滑行,有的堆砌着雪人,欢声笑语在空中回荡。偶尔,几只水鸟掠过冰面,留下一串悠长的鸣叫,它们似乎也在享受这难得的冬日时光。河边的柳树也挂满了冰凌,如同晶莹剔透的珠帘,为这冬日的河流增添了几分神秘与美丽。

街头巷尾,各种小吃摊点热闹非凡,热气腾腾的烤红薯、香喷喷的糖炒栗子,还有那热腾腾的羊肉汤,都是冬日里不可或缺的温暖。

人们围坐在一起,品尝美食,聊着家常,享受这份难得的宁静与温馨。那些热气腾腾的食物,不仅温暖了人们的身体,也温暖了他们的心灵。

雪,是小城冬天最美丽的风景。雪花纷纷扬扬地落下,像是天空洒下的无数洁白羽毛,轻轻地覆盖在公园里的每一个角落。公园的长椅上,一位老人静静地坐着,他穿着一件厚重的棉衣,头戴一顶毛茸茸的帽子,手中捧着一本厚厚的书,专注地阅读。他的脸上带着淡淡的微笑,仿佛其中的每一个字都触动了他内心深处的回忆。

不远处,一对年轻的情侣手牵手漫步在雪地上,他们的笑声在寂静的公园里回荡,为这寒冷的冬日增添了几分温馨与甜蜜。他们

时而停下脚步,互相依偎在一起,欣赏这美丽的雪景;时而捡起地上的雪球,互相打闹嬉戏,仿佛回到了无忧无虑的童年时光。

公园的中央,一座古老的喷泉静静地矗立着。虽然喷泉已经停止了工作,但喷泉周围的冰凌却像是为它披上了一层晶莹的盔甲,使得这座喷泉在冬日的阳光下更加耀眼夺目。几只小鸟在喷泉周围欢快地跳跃着,它们时而飞到树枝上,时而飞到地面上,用清脆的歌声点缀着这静谧的公园。

小城的冬天,不仅是一个季节的更迭,更是一首精彩的诗篇。它用独特的色彩与温度,描绘出一幅幅关于时间、关于生命、关于希望的美丽画卷。

金陵桂花香

容晨昶

流。”李清照的这首《鹧鸪天·桂花》,将桂花的柔美与高洁展现得淋漓尽致。

相传,南朝陈后主尤为喜爱桂花,在宫中遍植桂花树。每到花开时节,宫中便弥漫着浓郁的桂香,陈后主便与妃子们在桂花树下饮酒作乐,吟诗赋词,留下了许多浪漫的传说。而在明朝,朱元璋定都金陵后,也对桂花情有独钟。他下令在南京城内外广泛种植桂花树,使得金陵的桂香更加浓郁。这些典故,为金陵的桂花增添了一份神秘而浪漫的色彩。

十月金秋季节,漫步在南京街头,随处可见那金黄的桂花挂满枝头。它们如同一个个小小的精灵,在秋风中舞动着,散发着迷人的香气。有的桂花落在地上,铺成了一层金色的地毯,让人不忍踩踏。公园中,老人们坐在桂

花树下,悠闲地打着太极,享受着这秋日的宁静与美好。孩子们则在桂花树下嬉戏玩耍,笑声回荡在空气中。而年轻的情侣们手牵着手,漫步在桂花飘香的小径上,仿佛置身于一个浪漫的童话世界。

金陵的桂花不仅美丽动人,还可以用来制作各种美食。桂花糖芋苗,便是南京的一道传统小吃。那软糯的芋苗,配上香甜的桂花糖浆,口感细腻,甜而不腻。每一口都仿佛在诉说着南京“六朝古都”“十朝都会”的历史与文化。还有桂花糕,洁白的糕体上点缀着金黄的桂花,散发着阵阵香气。咬上一口,松软可口,回味无穷。此外,桂花酒也是南京人的最爱之一。秋天,人们会采摘新鲜的桂花,酿成香醇的桂花酒。当亲朋好友相聚时,端上一杯桂花酒,那浓郁的香气和

池塘里的快乐童年

谢正义

打发这悠长的夏季。

池塘离村子不过数十米远,沿一条蜿蜒的小路走去,路的尽头就是。池塘面积并不大,大约只有 **100** 多平方米,四周环绕着繁茂的芦苇。池塘的水很清,可以望见水底的碎石子。

天气热得让人透不过气的时候,我们便相约到池塘里洗澡。池塘边早已挤满了村里的孩子,男孩子们都脱得赤条条的,一个接一个“扑通、扑通”地跳进水里,顿时溅起一簇簇水花,夹杂着欢呼声,回荡在村子上空,久久不曾散去。

会水性的孩子如鱼得水,在水中游来游

去,好不快活。不会水的就在浅水处嬉戏,或在岸上堆泥人、捉迷藏。

烈日当空,我们在池塘里畅游一番后,纷纷上岸,躺在芦苇下休息。这时,不知是谁提出去摘莲蓬。池塘里长着许多荷花,荷花谢了,便结出了一朵朵饱满的莲蓬。于是,我们便在芦苇丛中寻找已经变老的芦苇,每人折一根,再去寻找莲蓬。我们用芦苇钩住莲蓬的柄,轻轻一拉,便可以將莲蓬折下来。就这样,我们折下了许多莲蓬,兴高采烈地拿到池塘边。剥开莲蓬黑色的外壳,露出了白生生、香喷喷的莲子。每人拿起一粒,细细品尝,满嘴生香。

有时候运气好,还可以抓到几条小鱼。池塘里的鱼儿很多,也很机灵。我们用手是抓不到的,必须用智慧。我们回家拿来一个小篓子,在里面放上几块从家里偷来的面团,然后放在水里。一会儿,鱼儿闻到香味,便纷纷游过来抢食。我们在岸上屏气凝神地守候着,待鱼儿进去得差不多时,猛地提篓出水,那些鱼儿猝不及防,被我们一网打尽了。

如今,我也已离开故乡多年,远离了那片熟悉的土地。然而每当忆及那段时光,心中总会涌起一股温馨与甜蜜。那是我生命中最快乐的时光,那是我永远珍藏心间的回忆。