

《悦生活》第五届「时尚红颜养生养颜节」系列报道之七

温度做主

女人美丽



张德芬

寒意渐深,身体和皮肤愈发干燥僵硬,在被无孔不入的冷空气逼得瑟缩一团时,我们迫切需要一些道具,让身体快速温热、柔软和滋润起来。对女性来说,冬天体内积累过多的寒湿之气对健康尤为不利,手脚冰冷、腰背酸痛、宫寒,都是寒气淤积的表现。

有些道理,不到一定年纪不会明白,比如说南京“一秒变冬天”,从未发现自己如此怕冷,开始期待别人的体温和氤氲温暖的浴室,让肌体变得温暖;

有些事情,不到一定年纪不会感触颇多,比如日益冷漠的当下,彼此的一点点温情足以让你我的心灵回暖;

有些人,不接触一定的时间,不会感受他(她)的珍贵和美好,人与人之间朴素的情感,让心情温暖。

因此女人的美丽,不仅靠衣饰、不仅靠化妆,也需要温度的支持。

本版撰文 王苏颖

温度·计之

心灵修行

十一月初,张德芬来宁讲演。九点半进入会场,已是满当当的人。因为主题是“解码成功女性——幸福篇”,大多听众都是衣着光鲜、神采照人的卓越女性。张德芬甫一登台,掌声便与闪光灯连成一片,她含笑走进人群,示意大家拍够了再开讲。

张德芬,曾经的台湾知名主持人,现华语世界首席心灵作家,其代表作《遇见未知的自己》已成为心灵修行的必读书。她的书里鲜少出现高深的理论,而是将一些非常实用的心理学方法和理论(如吸引力法则、内观、催眠等)融入到有意义的故事里,通俗易懂,很多人因为阅读她的书,生活态度变得积极。

此刻站在我面前的张德芬,着一身蓝底碎花长裙,妆容淡雅,相貌清秀,神情里透出一种与她的年龄不相称的纯真,那无疑是她内心纯净的投射。谁能想到,这位看上去年轻美丽优雅的女郎,其实已经年过五十了。

四十岁以前,张德芬直言自己过得很不开心。人世间令人羡慕的一切,聪明、美貌、工作、婚姻、富足……她全部拥有,用张德芬的话来说,“任何人,只要有其中一项,就应该很高兴了”,可是,她居然患上了抑郁症!不知如何才能开心的她,最终决定辞去工作,全力追求内在的心灵世界。

当我们饥饿时,我们去为吃饱肚子奋斗;当我们口渴时,我们去为喝到充足的水奋斗;当我们寒冷时,我们去为

温暖奋斗……当我们不再饥饿、不再口渴、不再寒冷,当我们的名、利、情均得到充分的满足,而内心依然无法获得满足的时候,我们还能做什么?

张德芬用十余年的心灵修行,逐渐找到了答案。“过去我不快乐,是因为总习惯从外在寻找原因,以为修理好了不完美的就会开心,可是这样的完美并不存在,只能永远都不开心。”她解释道,“我们应当从内在寻找,带上一颗好奇心不断地回观自己,看看当下你的内在正在发生什么事情,聆听内心的声音,生命之流会把我们带领到最好的方向。”

心灵修行并不神秘,实际上,这是极有温度和深度的生活方式。比如:每天清晨,点上熏香,做一小时瑜伽舒展身心;傍晚把手机放一边,沿着种满树木花草的小径散步、发呆;睡前盘腿而坐,花上一段时间进行冥想,觉察自己的身心状态,与宇宙进行联结。

如此这般,张德芬修炼成了37℃恒温女人。她曾经骄傲过、沸腾过,也曾经绝望过、冰冷过。她知道温度过高会伤人,温度过低又会冻人,故而学会谦卑,懂得包容,能正确地看待自己,亦会更好温暖他人。

内在修炼对女性来说,永远是最重要的。不妨跟随张德芬,学做一个“37℃恒温女人”,多读书,多修行,善待世界,把原有的浊水倒光,内敛成一股清流,成为所有人的甘泉。

温度·计之

曲艺暖心

陈康慧今年七十岁,而她那模样仿佛不足六十,气韵芳华、神采飞扬,有着海派女人特有的优雅味道,让人觉得连称她一声“阿姨”都会把她叫老了去。

陈康慧的家,收拾得整洁明亮,一架黑色钢琴立在客厅很是醒目。它是陈康慧的老朋友,十余年里叮叮咚咚,也让周围的邻居听得心情舒畅。一位老同事偶尔登门拜访,便心痒难耐地表示也想买架钢琴。陈康慧托人帮她选定了钢琴,送上一套琴谱,尔后又带着她去老年大学报钢琴班和民族舞班。“同事她一直单身,家里冷清,以后会很难以适应生活。”陈康慧说,“我带着她学琴、跳舞,让她忙个不停,精神有所寄托。”

除了那架钢琴,陈康慧家里最多的便是戏曲方面的书籍,京剧、评弹,是她心头挚爱。说起与京剧结缘,得要追溯到父辈了。老父亲解放前经商,在家里建了戏园,吸引了不少戏迷票友来家里“玩”,陈康慧耳濡目染,也爱哼上几嗓子。十年前,她报名老年大学,师从梅派

传人喻慧霞开始正式学京剧,现在依然坚持每周上两次课,时常去参加京剧票友活动。

一到寒暑假,陈康慧便会到上海的小女儿家。上海有不少苏州评弹书场,碰上好的演出,她甚至会一天赶两趟,“坐书场、听妙音、品香茗,闭目养神,沉浸在美轮美奂的艺术世界。”哪怕用在路上的时间比听评弹的时间还多,她依然如痴如醉、乐此不疲。“人好遇好人,我在书场结识了不少素养很高的书友,大家见面的机会少,每一次相聚有如节日一般。”陈康慧说。

在陈康慧的字典里,孤独、苦闷、抑郁这些词语浅淡得几乎没有痕迹。她就好比一杯清香的温茶,捧在手心不冷不热,品在舌尖滋味纷繁。我好奇地问她,一个女人如何才能像她这般保持优雅和宁静?她道,内心有温度,积极地将这样的温度传递出来,才能形成温和优雅的气场,自然而然地让周围人都感受到正能量。

轻松徜徉,台湾热情风采!

携手中华航空
畅享宝岛台湾自由行

中华航空精致旅游台湾自由行(机票+酒店)专属产品

- 台湾精致旅游五月天 Just Rock It 2014无限放大版高雄跨年演唱会(限量) 2013年12月31日 **3,149元**起
- 台湾精致旅游陶喆台北演唱会 2014年1月11日 **3,721元**起
- 台湾精致旅游2014台北跨年烟火限量团 **3,081元**起
- 台湾精致旅游南投清境与日月潭专案 **2,920元**起
- 台湾精致旅游九份民宿专案 **2,670元**起

中国国旅(江苏) www.citsnj.com

热线 4008284008