

# 我想要的生活



作者:陆苏  
出版社:长江文艺出版社

本书收录了隐世美女子陆苏在和尚村里创作的88篇散文和多篇原创诗歌,记述了她隐匿在山水田园之中从容又诗意的生活。

春天制茶摘樱桃,夏天就在田地里听蟋蟀叫,秋天忙着收谷子,冬天的晚上就吃妈妈做的桂花糖。内敛的情感,清简的生命,细腻的日常,每日不尽相同,却满是欢喜。

你以为挑起生活的担子是有勇气,其实去过自己真正想要的生活才更需要勇气。

## 简介

## 超薄阅读

### 在山水田园中自由自在

都市生活给人们带来了压力和浮躁的同时,越来越多的人希望离开这座看似热闹的熟悉城市,逃离工作中遇到的冷眼和不解,避开拥挤和焦虑,搬到农村,呼吸自然的空气,寻找内心的声音。

值此之际,由作家陆苏所著的真实记录乡村散淡生活的书——《我想要的生活》上市了。我们主张“在快节奏的世界里,偏爱一切慢的事物”,生活节奏都这么快了,这本书希望人们以中等速度,甜蜜生活。

仓促地过活会让生命早早老去,庸庸碌碌则会让人变得焦灼不安,所以,最好的就是用中等的速度、始终保持对美丽的、纤细的事物的感知和敬意,甜蜜的生活。孜孜不倦,不紧不慢。

为每一个向往山水田园的人提供了一种可能。

坚守自己喜欢的生活方式,做真正喜欢的事,爱自己真正爱的人,一生能投入一次已经足够。

《我想要的生活》画出了一个美好的桃花源,描绘出了很多人心里隐隐的渴望:一个小院子,三五个老友,晒晒太阳吹吹风,闻花香听鸟鸣,等落日星河,便是最美好的时光。

这样的生活就像一首舒缓的民谣,唱着唱着便让人忘了歌词,忘了所处,置身于一片自然的清凉。那颗在拥堵人群中焦躁不安的心啊,就在这样的日子里变得平和,与其一再追问什么是自己真正想要的生活,不如就在一次次日常的笃定中,抵达内心,接近生活的本源。

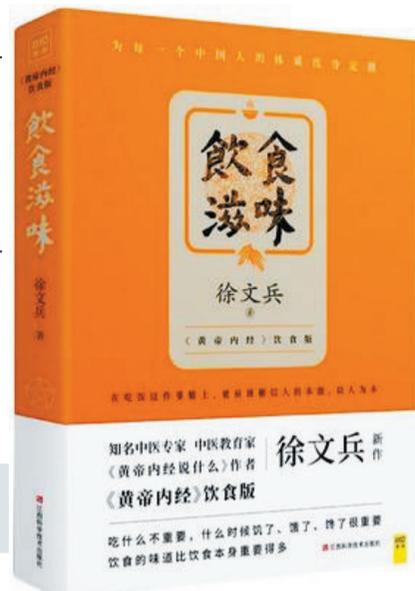
写给这座城市里的熟悉人群:现实世界是苦的,但生活,应该有它该有的样子。

## 独家连载

这是针对中国人体质量身打造的家常饮食营养学经典。作者用通俗易懂的语言告诉我们,中国人到底应该如何吃才符合生命之道。

### 饮食滋味 《黄帝内经》饮食版

作者:徐文兵  
出版社:江西科学技术出版社



## 人生的美妙至境——自觉、自感、自悟

我希望大家能够恢复自觉、恢复自感,最终达到恢复自悟的境界。

如何才能判断自己是否恢复了自觉呢?甬跟着饭点儿吃饭,而是凭着自己的感觉去判断是否到了饭点儿。

跟着饭点儿吃饭的前提是什么?前提是您得健康,也就是您的饥饿点儿和饭点儿是同一个时间。早晨7点至9点是胃经的工作(当令)时间——饿了;中午11点至下午1点是心经的工作(当令)时间——饿了;晚上5点至7点,是肾经的工作(当令)时间,这些就是饭点儿。如果您做到了同步,那么恭喜您恢复了自觉。

中医认为,健康的人是这样的——早晨5点至7点先去排便,黎明即起,洒扫庭除,先去排旧,然后纳新(吐故纳新)。现在,很多人都处于亚健康状态,却把自己当成健康人,守着饭点儿吃饭:“哟,12点了,该吃饭了。”

其实,这种“该”都是人后天的意识,人很多后天的意识是错误的,是强迫症的一种表现。强迫症的一大表现就是“该”。

我们学《饮食滋味》的第一个目的就是先找到自我——观察自己什么时候饥,饿了就去吃,然后观察自己什么时候饿。

很多小孩都有异食癖,比如挖墙皮吃、抠鼻屎吃,为什么?很重要的一点就是因为饿。换言之,他没吃到他该吃的东西,这就需要给他调养。

不少特别胖的人,吃的东西不少,为什么还总是觉得饿?怎么解释?意志不坚定呗!于是乎,很多打着帮大家坚定意志旗号的减肥机构就应运而生了。

他们却连减肥的基本原理都不知道,只是打着科学的名义,一味地号召大家去锻炼、出汗。最后体重减下去了,似乎是成功了,殊不知这样的减肥之法,减去的是人体最珍贵的精血。

什么是真正的减肥?真正的减肥是要减去我们身体不需要的东西,要做到这样,就需要我们先观察

自己,恢复自觉——人可以无知,但不能无觉。

你最想吃什么就去吃。比如你现在就想吃冰激凌,那你就去吃,让你的欲望最大限度地释放,就像股票一样——达到最高点后就开始跌了。

所以,想吃什么,要跟着自己的神走。

找到自己身体中潜藏的邪恶欲望,消除它们。

现在,一个最大的问题是我们吃了很多不该吃的东西。很多人心里有“鬼”,有的人甚至跟着“鬼”走。比如水果吃多了,就会有“水果鬼”。

我曾经有一个病人就特别馋水果,我一摸他的肚子,里面有好多水果还没消化,就好像有一肚子的冰块儿,这已经有潜伏着的“鬼”(痰浊、瘀血)了,然后潜伏在里面的“鬼”就容易招来“外鬼”。

当我把他肚子里那些阴寒的痰浊、瘀血化掉之后,他说:“哎,徐大夫,我现在不想吃水果了。水果即使放在我眼前,我也不想吃了。”

为什么呢?潜藏在他内心的是什么呢?看看患者内心的欲望到底是什么,先把它勾出来,然后再治。

对于一个特别胖还特别喜欢吃肉的人,怎么治?把他头朝下吊起来,底下放盘红烧肉。他的鼻涕、眼泪、痰就会往外流。流完之后,他对这盘肉的欲望就没有了。他那种欲望是邪恶的欲望,我们帮他把他内心邪恶的东西找到,最后才能达到平的目的。

我现在所讲的是知,劝大家恢复自觉。知是第一个层次,先要知道。第二个层次是觉到,再高层次是感到。

现在的人,很多是营养过剩的,因此有些人提倡辟谷什么的,我的建议是,不要走极端。只要你恢复了知觉,而且每次吃饭都能控制住,做到别让“最后那棵草”把自己这个“骆驼”压倒就可以了,而且这么吃会让你每天都觉得很舒服。

也许你会问,为什么有些人比较好吃?其实这是因为他们高级精神享受很少,需要通过吃来寻找快感。

## 《塔罗女神探之茧镇奇缘》

## 书海撷英

作者:暗地妖娆  
出版社:海豚出版社

对偌大一个青云镇来讲,荒唐书铺真是小到不能再小,地方又偏,租在冯姑婆家老宅旁边那条小巷子里,一旁是烧饼摊儿,另一旁卖香烛冥纸,倒也神秘。

铺面大小只三十余尺,贴墙摆

了三个旧书架,歪七扭八排放的几百册书已脏得看不出原色,靠柜台后头竖着一根油漆斑驳的廊柱,上头打一枚粗钉,挂着钟锤生锈的西洋时钟,终日滴滴嗒嗒走个不停,玻璃面罩上褐污点点。

## 《一些时刻》

作者:苏方  
出版社:广西师范大学出版社

“能不能不要哭了。”陈年垂下眼皮,咧着嘴,作势要笑似的,压制住嫌弃。

王麦已经哭了半晌。先前两个人讲好的,都要自控。陈年来了,拉她坐在小沙发上,侧面对着小小的方框窗户,喉咙里含着消音器一

般。下午的天光消得急,眼看着一层一层暗下去。本来就是谈分手的,王麦用力控制自己不哭:讲好的,都愿意的,不要哭。她盯着那小窗户,想起陈年从前讲:不要催,我有空就会去找你。这些年,探监一样的。她终于绷不住,哭了起来。