# 人生的解读[精选]

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-06-20

*第一篇：人生的解读[精选]人生的解读人生是什么？人生是一本属于自己的书，有酸甜苦辣，有坎坷泥泞，有悲欢离合，有缘来缘去，有成功的喜悦，也有失意的沮丧。奋斗的人生内容绚丽丰富，简单的人生内容浅显单薄。人生的起点也是终点，从赤条条来，到两手空...*

**第一篇：人生的解读[精选]**

人生的解读

人生是什么？人生是一本属于自己的书，有酸甜苦辣，有坎坷泥泞，有悲欢离合，有缘来缘去，有成功的喜悦，也有失意的沮丧。奋斗的人生内容绚丽丰富，简单的人生内容浅显单薄。

人生的起点也是终点，从赤条条来，到两手空空而去，是一条波浪起伏的圆周线。各人的际遇不同，幅度大小不同，但不外乎于圆周的基本轨迹。生不能带来荣华，死不能带走财富。

人生需要追求，追求是人生的动力。没有追求的人生，犹如没有浆的帆船，只会随波逐流，漫无目标，在虚无飘渺中消失。追求不一定都能成功，但重在努力的过程，只要努力过，就有一个美好的记忆，就无怨无悔。因此，追求不必太过于执着。

人生需要学习，学习的过程就像蓄电池充电，是一个补充能量的过程。只有能量补充的充分，发挥的功能才能更强大、更持久。学习的过程是智力开发和知识积累的过程，没有文盲成为作家，没有懒汉成为学者。不积跬步，无以行千里。

人生需要宽容，对朋友，对家人，对同事，多一分理解，多一份关怀，就多一分人格的光辉。有理时点到为止，不得寸进尺、得理不饶人;无理时知错能改，从善如流，不强词夺理、无理取闹。

人生需要浪漫，浪漫是生活的调味品。他可以解除寂寞时的烦恼，失意时的忧伤，和谐生活的情调。对配偶浪漫一点，可收获爱情，对朋友浪漫一点可收获友谊，对工作浪漫一点可收获成功。

人生需要逢源，他犹如机器的润滑剂，人与人之间的关系有如齿轮箱，没有润滑剂再硬的钢质也容易磨损卡阻，缩短使用的时间。适当的逢源可化解一定的紧张气氛，融洽人际关系。但不要流于世故圆滑，否则难有知己。

人生需要自律，自律是德行和修养的标尺。得志时不张扬跋扈，有权势时不目中无人，失意时不消极颓废，落泊时懂得总结经验，从跌倒的地方爬起。

人生需要自尊自信，自尊是做人的原则，自信是成功的基石。没有一个依附他人的人获得尊重，没有一个不自信的人成就事业。有理想就要付诸行动，天上不会掉馅饼，机会永远只属于那些善于把握和寻找它的人。

人生需要懂得感恩，对他人懂得滴水之恩涌泉相报，对父母懂得寸草报春晖，对亲友懂得什么叫扶危济困，对社会懂得什么叫回报，对需要帮助而能帮助者懂得什么叫给予。

人生都有幸福和遗憾，什么样的人生可算幸福的人生呢？愚以为：

幸福的人生应该是妻贤子孝，那是你的教育和思想品德潜移默化的结果，会给你引以为荣的成就感。不会因为妻离子别而充满寂寞与孤独而忧伤。

幸福的人生是当你回首往事的时候不会因虚度年华而悔恨，你曾经追求过、努力奋斗过，虽然不太成功，犹如烟花一样天空没有留下他的颜色，但毕竟曾经绚丽过，给自己和他人留下过美好的记忆。

幸福的人生还应有人惦记，因为你曾经帮助过他人，虽然你不图回报，但有人默默感恩。因为有你的帮助而使他走出困境，获得成功。

幸福的人生不该有愧疚，不会因为你的狭隘、自私、蛮横或无知妨碍了他人的成功与幸福而悔恨。纵是有轮回，也能问心无愧的去面对。

幸福的人生不是财富积累的多少，而是潇洒走一回，虽然我们平凡人不会象伟人一样永恒。但敢爱敢恨，做人做事有担当，想做的事情做过，想玩的地方去过，任何事提得起放得下，不计较成败得失。

人生是一部永远也读不懂、写不完的百科全书。大部分是自己写的，只有结尾是后人加的。让我们在解读别人的时候也写好自己的吧。

**第二篇：解读人生**

网络偶遇——你的名字突然出现,久封的心瞬间跳跃,激荡如鼓.轻轻的一点,你的名字,仿佛看到你的笑脸,仿佛听见你的呓语,仿佛和你并肩走在无人旷野,鲜花开放,高山流水,碟舞面前.就这样,我们有了一个美丽的开始.从此你铭刻在我的记忆里,从此你是我的思念,从此你是我的牵挂.你的欢乐,你的忧伤,你的盼望,都成了我的一部分.坐在电脑前,不

见你,我胡思乱想,你在做什么,多么盼望你突然出现,点击你的名字,就象拉着你的手,轻轻告诉你,我爱你!感悟人生——人生就象在长河中游泳，有上的时候，有下的时候，有轻松的时候，有累的时候。左边是岸，右边是岸，你的目标是前方。起伏是必须经历的，否则你怎么能有恒久的耐力？动荡是当然的，否则你怎么会泅游？短暂的停留也是有的，因为要休整。江面宽宽了心愿，江水深增加了你的高度，江水长长了志向。风平浪静必有波涛汹涌，回头不是岸，顺流一泻回到出发站。水路一条，人生一世,风平浪静多体会安逸，波涛汹涌拼搏向前是港湾。你不是舟，你不是叶。你是征服者，你也不孤单，浪花给你欢笑，波涛给你动力。我能给你什么？我不做灯塔，我不做港湾，我做你栖息的茅屋，我做你陪游者，我做你的永远的鼓励者.想你——想你在今天，今天的今天，永远的今天。今天我们相逢，今天我们牵手，今天我们就把缘的线收起，把它做一声一世的珍藏，用我们刻骨铭心的爱，用我们高山流水的情调，用我们的高尚的忠诚，以同甘共苦，以相濡以沫，举案齐眉的名义，永远永远珍藏。

缘起缘落——缘是修来的，不是说断就断的，即使断了，理也是乱。缘起心灵，就归于心灵，落是不可能的。不是吗？缘一但在心灵里扎根就是刻骨铭心的，就有永恒的烙印。说什么缘起的因由？说什么缘落的理由？说什么什么缘已到头？缘不轻易来临，来了就是恩情，就是友情，就是亲情，就是爱情。它就是罩在我们头上幸福和荣耀，是我们一起走过时光隧道，一起走过风雨日子，一起走过荣辱的基础。不谈落，谈落就是没有缘的发生；谈落就是蔑视自己多年的期盼；谈落就是对伤害。我们何必在这短暂的人生，不把缘加固加牢，不让我们都有悲伤的失落和凄凉。

美丽瞬间——瞬间是千年的一瞬，是万年一回的感动。就在那一瞬间，仿佛所有的期待都成了过去；就那一瞬间，仿佛一切都凝结了；你的身影就成了我的记忆。多想牵着你的手走，多想把所有期盼的苦恼对你一气说完，不是为了感动，是为了让你知道，有一个人一直梦你，有一个人一只在把你盼望，有一个人一直在寂寞中，在茫茫人海中寻找你。泪漂泊了心船，一直在向你的方向走来。

我是你的风景妹啊——你是我一生的风景，你是我一生的图画；妹啊，你的一个举动都是风光，都让我陶醉；妹啊，你就象一条山水间的路，你一路都是景观，九曲的水，九曲的路，你弯弯有风景。我醉，我一生都不想睡。真的想活上一万年，让你的风景永远驻在我心尖。

下雨后的心情:——雨后的彩虹是一道风景，看风景的人是我，风景是你。因为，我一直在有雨一样的生活中希冀，希冀有雨后的彩虹出现，给我一片晴空，给我新鲜的空气，让我深呼吸，品味一中清新，品位你的温柔，品位淡如茶的情感。芳香不一定浓，情义却无价，就那一杯，只需要是纯正的，回味就是长久的。雨前的心情，都被雨刷新，我喊着你的名字，告诉你，我真的爱你，你不要想的太多。人生没有几个春秋。

思念也很美丽——思念就比没有目的渴望强，因为思念有目标，思念能够得到回报，一个人在你思念他的时侯，他也深深地把你思念。思念是一种美丽，美丽在两个人如醉如痴的想念，那是一种真情，你是没有任何功利的盼望，是血与情的交融，是情与爱的结合。目标和目的都是白如纸的，不容一点的轻视，不容一点的虚假，不容感情以外的任何东西的干预。

有你我不孤独——蝶恋花，树临风。我的心是花，你是否愿意做蝶，舞在花蕊中；你是树，我愿做风，轻轻吹你让你枝婀娜。花香自由碟来舞，树吐绿叶风必扶。季节到了。该来的自会来，该走的自会走。何苦花拒碟，少了一分感人的情义；何苦树拒风，少了摇曳一分动力。伸出的手是空的，那一定就有回握，伸出的手是紧握的，你不仅拒绝了等待来握的手还有心，你也把自己关在了心外，得不到紧握，也握不到别人。花开有时节，蝶生有时限；树季节性发芽吐绿，风也不是总路过，总和你独处。都是过客来也匆匆，去也匆匆。何苦让该有的变成空，何苦伤了季节一片真情义。碟舞花香，玉树扶风，碟有花多了情趣，树有风多爱抚。有你不孤独，有你有花，有树，有风有碟，还有情义无价！

简单接触——简单的接触，启动了复杂的心。从此忘记不了你的眼神，从此忘记不了你笑语，从此忘记不了你歌声。简单就变复杂了。如果你只是短暂的停留，在我的心里却是永久的盼望和期待；如果你的背影消失，在我的心里却刻下永恒的思念和回忆。简单是不简单的开始。如果从一个简单的认识走向理解，升华到关心，到关爱，我们有另一重复杂。从此牵手，从此盼望，从此希冀，从此忍耐，从此宽容，从此青丝共系，一起黑变白。

爱在初秋——圆润的秋天，成熟的季节，收获的季节．落叶思根，菊花待寒,各自有自己的归属和期待．在这样一个季节，我们相识．相识到相知，我们有理由相爱在心灵渴望的人生季节．一叶示秋，一句话解开孤独的愁结．爱在成熟的秋天，就该有成熟的收获．心灵是掩盖不了的，夜也会让你难眠．爱字出口，就是承诺，就是一生，就是一世，就是荣辱与共，就是同甘共苦，就是把心灵依托给你，就是把所有我的一切都给你．爱在初秋，雨是柔情，云是絮语，风蚀岁月，不腐心，老了春夏，成就了秋天。说一声：我爱你！让秋天做证，证明什么都可以没有，惟独不能没有你。

网络漫步无意的——有意的在搜索。搜什么？索什么？我知道，也不知道。懵懂地有一种期待。就在我失望想关掉它的时候，你的名字出现。也许还是一场毫无意义的闲聊，也许又是个空欢喜，也许又是时间的浪费，也许，也许没有也许。轻轻点你的名字，问一声，你好！你说你也好。真的好吗？于是有了关怀，于是有了关注，于是干涸的心灵，有了清泉涌动。仿佛所有的搜索等待的就是这一刻，说不完的故事，故事关于你，故事关于我。同忧悒，同欢乐，你成了我的难舍难分，你成了我的唯一的依恋。

天涯知已——天涯远，天涯不远．天涯远在遥远的远方，天涯不远，进在心．天涯有你，它就远，天涯也因为你，近在梦里．天上的云是从你那里飘来，风是从你那里吹来，带着你的问候和思念．天涯，我的天涯，天涯有我美丽的向往，天涯有我无尽的思念．天涯，你的天涯是我的，我的天涯是你的。

电话情缘——你的号码早就熟烂于心,自从知道那几个数字,它就扰的我心不安宁，它成了诱惑．多少次，我望着那几个数字，仿佛就看到了你．许多的猜测，许多的渴望希望能一线沟通．轻轻的一点，心绪乱如嘛．接通的声音让我激动，想放下，又耐不住你的诱惑．好想知道，你是什么人，你的梦是否有我？其实，我知道，引诱我的不是数字，是因为这些数字与你有关，也与我有关．不想知道你的一切，只想知道，你是否象我一样，也想我？

风雨同行——说好了，一起走，为了再也不孤单．天上的雨是情趣，人间的雨是磨练；风是我们的铜玲，告诉我们不孤单，人世沧桑目标在前．说好了同行，一个同字牵两心，同甘苦，同呼吸，同命运，从此一路，从此同欢乐，同悲伤．行路难，有弯有坎坷，有直路有风景，一直到天边．风也好，雨也好，只要心心相印，没有路的地方，走过去就是路一条．

我心依旧——日月轮回，太阳还是那个，月亮还是那个，照旧日出和日落，月亮还是圆了又缺，缺了又圆．日出日落我成年，月圆却没圆了我的心事，日缺没有缺了我心事．雁南飞飞过我的头，飞在我心里，万般滋味在心头．南方有你，北方有我，雁知寒暑，春去秋来．我望着雁把你盼，何时你把我当春天．我心依旧，为改初衷守着凄凉和孤独的日日年年，目的是等着你的到来．我深信，你就是我的雁，你就是我的期盼，何必说那有多久的愁月忧年．只要你一天没来，我心永远不变，等白青丝，等老日月，我心依旧守望着雁飞的方向，就是因为那个地方有你，也在把我期盼．

懂你——你是一本经典,我总是试图把你来解读.可是读来读去,你只有章节,没有结尾.你的一个字,让我回味了一生.爱字在心,不在口.我懂你,一个眼神是信使,一个回眸是消息,一声问候是一生.情义有短长,你从来没收过,你给我的那根缘的线,而且越放越长.懂你,是因为你也懂我.我用心去读你,读你的快乐,读你的忧伤,读你的平淡不寻常.文不在多,在于理.情不在浓,在乎真.你为什么犹豫,你的犹豫是我的悲伤,是我的期待,让我寸段柔肠.说一声,爱我.山蹦地裂,海啸天坠.我也是你最忠实的呵护者.拿你的一生当心灵的鸡汤,滋补自己,也滋补你.爱的起点——爱是没有根由,没有目的,没有条件的.它是突然的!爱别人和被别人爱都是一瞬间的.爱字出口就是承诺,就是一生.爱是没有准备的,爱是突如其来的.在这过程中,我们都要付出.因为爱是要呵护的,爱是要得到的,爱更是付出的.爱的起点不是终点,爱就不寻找终点.有终点的不是爱,也从来没有爱过.假如——假如你的拒绝不是出于本心,假如在你的心里真的有我,我愿意为我的武断做真诚的忏悔.想你,我们网络偶遇,你说懂我,美丽的瞬间,我感悟人生.原来简单的接触知道我是你的风景,其实你也是我的风景.有你我不孤独,思念也是一种美丽.我们成了天涯知己,网络漫步,电话情思,我们爱在初秋.缘起缘落是一场误会.其实我心依旧,还是愿意和你风雨同行.真的希望你早点看到我的这些话,真的希望你还能听到你的声音,真的希望还能见到你的出现,让我们从现在起,就是爱的起点,永远不说再见,永远不说悔,永远不说风筝的无奈,更不说当爱成往事,我们只追求平淡也浪漫的境界.从今后,为你所想,等候所有的我们的春天.我们享受所有的春天.等候春天——不见你的踪影，我仿佛走在寒冷的冬天。曾经是百花起放，曾经是莺歌燕舞，曾经是呓语如明媚的阳光。如今，一切都随着你的背影消失，一切都成了痛苦的回忆，一切的一切是否真如春天，从新到来。在这寒冷的人生季节里，我的心灵的成冰，我的思念在颤抖，我的痛苦在在心里冷笑。如果真的没有你，我何时能走出这漫长的冬季，走出生命的死角。爱情太脆弱，感情太柔软。我的期盼怎么那么长？我的渴望怎么那么空？希望是希望的始发点，也是新希望的驿站。我为你守望着，也为自己守望着，一个春天，一个爱情的春天。那怕冻伤在这个冬季，就是在雪地里爬行，也朝着有你的方向。因为，你是我的唯一的爱情春天。

为你所想——等了多久，我已经记不清楚；走了多少路我不知道有多长；我只知道我的一切的作为是为了你。为你筹备一个金碧辉煌的心灵的厅堂，为你敞开明亮的窗子，打开大门，远远地迎接你的到来。为你所想，不一定想的全面，好在人世间还有原谅。今生没想到的，来生还为你想，就是千年万年，我始终为你想。为你想，也是为我想，为我们想。想什么？想你哭泣的时候，我为你擦拭泪水；想你快乐的时候，我为你欢庆；想你忧悒的时候，我给你安慰。想，所有关于我们的事情，特别是你所希望的任何事情。

当爱成往事——当爱真成了往事，我怀疑是否真爱过。爱的开始没有理由，结实确有理由。往往一个情已尽，缘已断就是一个分的理由。多么的滑稽，多么牵强，多么无奈。爱成往事，心灵却是旧的，回忆是伤痛。为什么啊？为什么？为什么？爱之初和爱之后，两种境地。一个欢乐无比，一个悲痛欲绝。何必当初？何必走这一个过程，说悔吗？悔已晚；说恨吗？恨又有什么用；说恩吗？恩从何来又何去；说怨吗？怨已不存在。开始是美丽的开始，结局却不如人意。爱就爱到底，爱就要天长地久。日月无辉，我们还有眼睛，还有心的感应。

平淡也浪漫——平淡无忧，无忧就无恨，就没有波折。生活象水，适应才是出路。波涛汹涌心要静，风平浪静有风在路上。顺水也有偏差，逆流勇却艰难。岸在左，岸在右，但都是路过，都是站，不是目标。平淡于心，生命才平淡。人生平淡是福。谁见平淡常在，谁见灾难永驻？平淡也浪漫就一刻。就那么一刻，也是享受，也是福。安稳不是生命的全部内容。日子就是日子，日子有甜也有咸。炊烟升起，日落黄昏。无论经历什么，只要你和我共有心一颗，只要你在我身边，我在你身边，一切的一切都会过去。

无奈的风筝——天空太高，风筝无奈，风筝在天，线在下边，飞也飞不高。放风筝的人，放飞心情，欢乐和忧愁。期望高，高了怕断。飞的有限度，飞的有理由，飞的没根由。希望能够等到的总是得不到，不希望得到的却来临。人生如筝。多少无奈，多少希望，总是缠绕，总是落空。说是洒脱，谁见断了线的风筝飞的高，谁见有线的风筝自由过。无奈还是无奈。无奈中有出路，路在无奈中出。走出去，多少无奈化做风，多少无奈变自由。无奈在心总无奈，割断心事不是无情；放弃不是无义。人活一世，连自己都没幸福，你还给谁幸福？你不幸福，亲朋好友谁会感受到你的欢乐？无奈的是风筝，不是人。

心电感应——我知道，你也和我一样，孤枕难眠把那一轮冷月望。心是电，你想着我在做什么，我也想着你在做什么，这就是思念。想你的诺言，想你也和我一样孤单，想要是在你身边，多少思念都化做云烟。许多的语言藏在心尖，等着盼着，有一天来到你身边，说一说从前，聊一聊我们以后怎么度过岁岁年年。都说月亮是婵娟，谁知道冷清的寒宫常娥独舞，也说着度日如年。心电感应，你爱着我，为什么回避，为什么腼腆，不肯说出自己的心愿。我独自徘徊，怎么能把你抱在怀，让你孤独的心灵也有关怀。

铿锵玫瑰——玫瑰是爱情的代言，是信物。递出去前，心已经有所属，那就是你。就为这朵玫瑰，我准备了好多年，无数的希冀，无数次的寻找，就为有这一天。玫瑰有蕊，我有心。给你玫瑰的那一刻，也是给你心的那一刻。我手里的不是花朵，是真诚和希望，更是承诺和忠诚。你珍惜不珍惜是你的事情，给是我的心愿。真诚希望它能给你带来快乐，而不是心理的负担。因为，你的快乐是我的快乐，你悲伤是我的悲伤。许多的话语在花的芳香里，许多的情义在以后的日子里。你就是我的玫瑰，永远不凋的玫瑰。在我心里。

心灵碰撞——就那一个偶然，就那一念，你我的情感碰撞在一个初秋，一个两个地方都有雨的秋天里。你说着孤单，我说着寂寞。寂寞和孤单慢慢走远，你成了我的思念，我成了你的留恋。寂寞走了，孤单走了，牵挂又添新怨。怨我们之间有山和水千万，怨心近了，距离远了。只要心在，就不该有怨，只要有心，早晚我们肩并肩。爱情不需要尊严，说多说少都是想表达心愿。也许你误会，也许你多想，都不是过错。我不想走进没有结果的深渊，走就走到你我都如愿。消除你的寂寞，去掉我的孤独，同悲同喜才是我们的最后的夙愿。

勇者无畏，我不弱——勇者有谋才能无畏，不是吗？勇没谋是卤莽。爱情是心愿，你把它自己加上条件，肯定有顾虑，勇也就消遁了。人生短短几个春秋，有机会何必让遗憾占据心灵，苦恼自己一生。我不是弱者，只要我不把一切都加在爱的身上，就有义无返顾的勇气。说什么距离，只要心无距离，爱的真，就是爱情的强者。心灵本无距离，缺乏的是沟通，你把信息的通道阻塞了，你就让两个人为爱发愁。胡思乱想是爱的天敌，无猜才是爱的境界。给我一个陈述的机会，给我一个表达的时刻。其实，也是给你自己一次机会。何苦愁对自己，何苦让本该快乐的时光，一点一点消耗。开启你心灵的门，让我让我做最后的表白。告诉你，在爱情面前，谁都不是弱者。

最后一次看你——最后一次看你，那应该是在我临走进天堂的时刻，不是现在。现在我们要四目相对，从眼神里读我的爱的释文，从目光里感受你情的吐白。我会，我会在最后一次看你时，轻轻地拉着你的手，告诉你，我没爱够。最后一次见到你，我会告诉你，过去我可能对你有过伤害，我是无意的，许多的不对不是出于本心，总是想让你好，让你风光，结果是弄巧成拙。最后一次见你，应该是我白发一缕，你青丝满头，是在我临去天堂的那一刻。我会用尽最后的呼吸，告诉你，我爱你，来生我还娶你。

晓风残月——拂晓的风是清新的，它吹来了清晨，给我一个今天。想昨日的残月如钩挂在中天，那是多么美丽的图画，我梦里见它在笑，它告诉我，它快圆了。夜梦无眠，我的心思挂在它的钩上，荡着秋千般的思念。雁，你是我的牵挂，你是我的愁眠。月有圆缺，日有阴晴。该过去的就让它过去，我想和你有个未来，一个没有结束的未来。该说的话，该表达的都在这诗文里。但是，我知道它还是苍白的，因为它只表达了我心思的一小部分，及其小的一部分。我最后的陈述是用我的行动，做一生关怀。

掌心的泪痕——伸出我小小的手，坦然地递给你，不祈求你的感情，只需要你真诚的给个回握。让我知道，你的心中有我。如果我的手是空空收回，那么泪水就象河流，有心的泉奔涌。漂泊我的所有的寻觅和漫长的期待。那是受伤的心，被泪充满，没有空余，没有间隙。转过身去，我的手都是泪痕，都是悲伤。但是，绝不是消沉，决不是悔恨，绝不是幽怨。因为，你必定装饰了我的，曾经的梦。

乱了心绪——多少不眠的夜，期盼的是相遇，把你装进我的梦里，让我梦的凄凉变欢笑。结果是乱了心绪。我们的未来是我的担忧，担忧你从我这里得不到幸福，担忧的是幸福怎么久长，担忧的是我给你多少换来我的幸福。幸福与幸福同在。我和你同在，就有追求幸福的时光，就有幸福光临。谁说我们不会幸福。乱了心绪的还有你，知道梦见谁，知道为谁不眠，知道梦里的内容心思更重。因为“相逢是首歌”，它的旋律总是那么悠扬。谁说我给你带去欢乐，更多的是你的关心，更多的是你的体贴。我铭记着哪，只要你把我的忧伤、寂寞、孤独、冷清、思念、盼望都驱走，我有我的百年换你一生不孤独。

感觉——感觉是真，想念也是真．相逢是机会，更是缘．何必说从前，从前已经是过去．过去的就是过去，我们的现在也将是过去．一切在来临，一切在过去．从头再来，你的开始，我的开始，我们的开始．开始走一条路，一条有我们目标的路．不说路的坎坷，不说路的艰难，不说路的目的地有多么遥远．说，我们手挽手；说我们风雨同行；说我们来生还一起走．

我心飞翔——其实我的心思从来就没有停止飞翔，一直在苦苦地寻觅，就象一只小鸟，在寻找可以落下的枝头。哀鸣没有打动过谁，自己到流了许多悲伤的泪。也曾经陶醉，陶醉在幻想和期待中，期待中心也曾经憔悴。因为，你的那棵枝总在梦中出现，总在召唤，总在摇曳，醒来却是汗如雨坠。我翅饱经风雨，我的翼飞跃岁月。我心不是时空中的鸟，它早晚要老，早晚要累，早晚停止跳动，多么多么希望在某一个时间里，你突然出现，对我说一声：我们一起慢慢变老，我们一起经历春夏秋冬。

雁北飞——只有，只有春天雁北飞。雁北飞是一个季度的开始，是一年的开始。你是我心中的雁，你飞来就有我的春天。不，是我们的春天。我等了一冬季，一寒冷的冬季，一个祈望的冬季，一个甜酸苦辣的冬季。水结冰了，雪遍山冈，银白的世界好苍凉。好在还有盼望的心未泯；好在风告诉我你在路上；好在我的希望有指望。我等，就是把头发等到和雪一样白，我也等，就是把我冻成冰我也等。等到山花烂漫，等到你的一声鸣叫在空中。我们的北方有我们的春天，有我们的夏季。秋天我们收获，我一起走，去你的我的南方。在那里我们度过另一个，没有寒冷的冬天。

网事悠悠——缘在心。就是万次的相逢，不一定是相知，不一定就是缘。缘不是一根线，它没有缠在你我的腕上。缘是渴望的心灵和渴望的心灵的对碰，是把握，是时机。缘也稍纵即逝。悔不是我该说的，也不是我该做的。爱就是一瞬间心灵的怿动，就是依托的感觉，就是情不自禁脱口说出的，我爱你。一句话，一生情，一辈子。说什么我去你那，说什么你来我这，都是心往一处。承诺和接纳没有什么区别，只要你也象我一样，都有一个真诚的心。我们还等什么？生命如此匆匆。

信你我的相逢是缘——也许在我们第一声啼哭中，是在呼唤，也许是宣告，告诉你，我来了，从遥远的地方来了。为了你不孤独，我来了。人生坎坷，人世沧桑。你不能没有伴，我不能孤独，于是我来了。为了你，为了我自己。缘是缘的相逢，缘是心灵的杯互相倾注，满了也不停止。缘不仅有爱，还有情，还有义。我为你来，为你生，为什么不和你一起走。在这惶惶的世界，在这茫茫的人世间，我们没理由一个人踽踽独行。如果有孤独的时候也是朝着相逢的方向走。寻觅就寻你，爱就爱你.清茶知音——茶韵悠悠，芳香自己，也芳香人。品茶不是孩提事。苦甜都是淡淡的，要用心，用情，用感觉。经历是阅历的基石，没有经历品不出好茶。女人如茶，回味悠长的是你的爱人，品不够的还是你的爱人。最初的苦，过程的甜，苦甜交融。知音是听懂你心的人，不是听懂你声音的人。乐是心，是灵动的心。人生一知己，难求难得。你说懂我，给我空空渴盼，你说懂我，给我空思念。你说，我懂你，我今生不和你相聚。其实你不懂，其实你不是知音。我的心音是苦旋律，我的曲调是悲伤。我的弦不能断，愁肠未结，悲伤未去。知音是知音的知音。曲尽弦方断，人去知音亡。我有茶，有曲，你听吗？为你奏上一万年。

心灵之约——我的心灵有了归属，我才知道它属于你，也有属于我的心灵，那就是你的。我们没有誓言，有的是心与心的交融，说什么海枯，说什么石烂，说什么山蹦，说什么水决。一次拥有就是一是生。心灵的约期是永恒的。心灵只有心灵能够约定。那约定是没有期限的，那约定是永远的，那约定是不悔改的。无论发生什么。

红颜知己——我在寻找不断，你何时出现，出现在我面前。哭了，笑了，你都知道我为什么，你是我的红颜。你是我心的花蕊，你是我唯一的红瓣。你为我把持着红，我为你维护着绿。鲜艳就一起鲜艳。我的翠绿是你的衬托，你鲜红我为你滋润。无论在原野，无论在庭院。我永远是你的叶，你是我的红花蕊。蕊在花中，我的生命是你的花，你的生命是我的蕊。一起鲜艳，一起凋零。

爱，天长地久——爱就不要时限，爱就是永远，永远，永永远远。情付出就不求回报，情就是真诚，真诚，真真诚诚。天有多长？地有多久？一万年不够。时光是舟，岁月是船。我们渡人生的河流。我们不上岸，我们没有岸，我们有的是港湾。我们的港湾在心间。拉着你的手，深情地告诉你，我们波浪的前头是宁静。浪花是歌，拍打是调。我们一路不寂寞。天可以老，地可以衰。我们白发到银丝，只要心还是那么跳动，我们就叫它澎湃.奇迹——总以为我们的相逢很遥远，总以为还有漫长的等待。我已经做好持久等待的准备，谁知道奇迹就发生了。奇迹发生偶然，偶然的奇迹有必然。因为我们都是在一种期待和寻找中。所以相遇，所以我们有一霎那间的同感。我们似曾相识，等待的，就是你。你的等待，我的等待是奇迹的根源。等待是等待的希望。我们都一直相信，你是我的奇迹，我是你的奇迹。未逢，是我们都走在路上。走在奇迹即将发生的路上。

苦采菜花开——苦菜开花虽不是名贵，虽不是富丽，却是早春的信使。它告诉我们春天来了。苦菜的春天，所有的一切，将被春天包裹。苦菜根苦，叶苦，花也苦。苦不是为苦存在的，苦告诉我们有甜。没有苦甜也就失去了意义。苦菜普通，从山坡走向天涯。它也是我的信使，告诉你痛苦的思念不会久远，苦菜出发的地点和你相连。

青涩橄榄——未成熟的是苦涩的，苦涩的回味是难以忘怀的。青青的橄榄本该是一种真诚，尽管是未成熟的，尽管是青涩的，尽管递出不一定就有接纳。递出去就是一种给予，连同心。橄榄是和平的象征，更是心灵希望的信物，更是一种证明。它说明我将给予你的不仅是一枚橄榄，还有诚挚的心。它寄托着我的心情，一种渴望的心情，一种奉献的心情。接纳是接纳的一种美丽，一种人生的境界。拒绝有拒绝的理由，没有理由的拒绝是不存在的。接纳的因由似乎简单，就是喜欢，就是一个爱，就是一个没有理由的理由。说不清楚的往往是真感觉。

梦醒时分——梦醒的时候正是你梦我的时候，心里有，身边没有，是一种无奈，是一种恍然。原来我的爱是在你那边寄存。爱你我就不是自己了，满脑子的心事都是你，我成了你的影子。你在，我与你在，你不在，我还是与你同在。就象这梦，梦里有你，醒来还是你。你成了我的唯一，唯一的情感都给你。你在做什么，此刻你是否也想我，是否也在梦中醒来。梦醒的时候，正是思念的时刻，正是寂寞时刻，正是孤独的时候。你怎么还不来。

**第三篇：解读茶道 感悟人生[推荐]**

记峰睿茶叶有限公司董事长陈楚平

见到陈楚平的时候，刚好他才从日本讲学回过国。他是和中国茶叶流通协会会长梅峰等人一起去的，给日本茶艺师讲了十天课。虽然鞍马劳顿，却不见半点疲态，依然神采奕奕；出国步道，却未觉出半点张狂，依然虚怀若谷，只有谈起茶道，论起茶经来，才口若悬河；评判人生，则从容而闲定。这可能就是陈楚平身上凸现的中国茶道：突出地表现为一个闲字。不过，此闲绝非闲适、闲散之闲，而是闲庭信步、水流心不竞的一种生活的自然状态，颇似庄子的虚静论主张，不求名利，不强行任事，不要智巧，而是追求生命本真的大智慧，反对小智小巧、人为造作。

携德引商 广结善缘

中国有一本著名的论述茶德的书，名为《茶德》，为刘贞亮所著。该书中提到茶有十德，陈楚平尤为看重的是最后两德：九，以茶可雅志，十，以茶可行道。

楚平是科班出身的茶人、茶商，又在北京市茶业行业的龙头企业北京市茶业总公司搞过四年茶叶拼配，对中国各地的主要茶叶品种的特色、优劣、价格等都了然于胸，他自己经起商来更是得心应手。他经手的第一家茶叶店馨茗茶庄开业时，他更是巧妙地利用了天时地利人和。

馨茗茶庄原属一家劳动服务公司，因管理不善正要转租，年租金为4万元。楚平为慎重起见，连续数月记录每天客流量，遂大喜过望，拍板定租。接手后，他又联系上任广西某茶厂负责人的老同学。该茶厂年产9千担茶叶，且质量稳定。这样，他的供货渠道解决了。而销售时，他采取的是低价销售政策。当时北京茶叶市场的毛利率大约为30%左右，他15%就出手，并且把原来的纯零售业务发展成批发零售兼营，扩大了客户的范围。

从1993年起，陈楚平开始细分茶叶市场，优化销售结构，给茶叶分成等级，销售量大的花茶保证供应。优质茶则物有所值。

陈楚平做茶，不是简单地把茶叶卖出去就完事，而是用心去做茶。从1998年到2024年的3年时间里，他对北京马连道茶叶一条街的顾客做了需求、价格等定性定量调查分析，然后决定本公司的销售策略。比如花茶，他用了整整半年时间并借助电子商务销售管理系统，分析其在销售份额中所占的比重和发展趋势。半年后，他已经可以预测今后花茶市场的走向。

这是一个非常了不起的飞跃，它不但可以让陈楚平直接受益，而且也将对中国的茶叶生产摆脱盲目性而与国际接轨。

楚平还认为，今后的茶叶市场，多样化将成为主流，其论据有三：一是喝茶的人不再以老年人为主，不同国籍、职业、性别、年龄的爱茶人都会出现，全世界160多个国家、30多亿人喝茶的数字很快就会被新的记录打破；二是茶叶品种的多样性。非茶之茶、保健茶等大行其道，将给消费者以更多的选择；三是饮茶功能的多样性。饮茶不再是为了解渴、休闲、提神、解乏，它已然深入到商务活动、朋友聚会等场合中。

陈楚平也卖茗壶。他在马连道茶叶一条街总店内专辟出一个名为大生堂的套间专营茗壶，销量几乎已经和茶叶销量比肩，每年的销售额都在60万元以上。这也是他多元化经营的一部分。

陈楚平的茗壶，虽然有一部分是为工薪阶层准备的，但大多茗壶均由名人制作，他的店堂门口挂的对联就是名茶茗壶名店敬天敬地敬人。他对茗壶的偏好可见一斑。他的茗壶，具有很高的收藏价值，标价最高的是王石耕老人制作的希菊九头壶，标价4万元。老人已年逾耄耋，一生只做过2套这样的壶，堪称传世绝作，自然标价就高。像这样的名壶，在陈楚平的店里还能看到很多。为了打造大生堂紫砂精品店，陈楚平除委托宜兴紫砂工艺厂这样的名厂制作茗壶外，还特意聘请在制壶业颇有影响的张学明先生任大生堂壶事督导。现在，大生堂的各种茗壶熠熠生辉，每一把壶都有一个美丽的传说。

陈楚平好交朋友，在他的店堂内，客商、保险商、司机、装修工程师、银行职员、记者、编导、普通老百姓等，都是常客；道行浅的茶商来这里补课；刚入道的学徒来这里开眼；普通人来这里听热闹、长知识，他们甚至成立了一个没有注册的爱茶壶俱乐部，一概来者不拒，来的就是朋友。中央电视台有一个编剧第一次来店里的时候，不小心打碎了一把茶壶的壶盖，他执意要赔30元钱。陈楚平一笑，心说，这把壶最少也值100元呢！他没有让客人赔钱，也没有让他有任何尴尬，只是轻描淡写地说了一句：您喜欢这把壶，壶又是不小心碰的，哪儿能让您赔钱呀！以后，这位编剧成了陈楚平的常客。

谁谓茶茗 其甘如饴

这句诗出自我国最早的诗集《诗经》，也可能是陈楚平现在的心灵写照。他从茶中得到的乐趣，已经远远超出了茶本身，甚至也大大提升了他的人格。

陈楚平现在是劳动和社会保障部职业技能鉴定中心聘任的国家职业技能鉴定考察员，到处为茶业从业人员进行培训。截止目前，陈楚平参加过的培训班已经有四五十次了，经培训合格并拿到证书的每期都在20人以上。

中国的茶行业，有一亿左右的从业人员，绝大部分人员文化水平低，素质较差，因而造成中国有名茶而无名牌的尴尬局面。因此，加速提神从业人员的素质是当务之急，陈楚平责无旁贷地参加了这一工作，他只轻描淡写地说了四个字：这是义务！

目前中国的茶行业有两个特有的工种，一为品茶员（师），相当于药店里的药剂师；另一类就是茶艺师，即茶艺馆里的从业人员。然而，茶业人员数字庞大，光是北京，就有茶庄、茶馆近万家，从业人员几万人，陈楚平最担心的是培训教师太少，光靠他们三四个人根本弄不过来。所以，他现在的主要任务是培训教师。

在非典以前，陈持平还受托为工商、技监部门的执法人员进行培训。陈楚平说，茶叶是一个极特殊的商品，检测时，不是光卫生指标合格就万事大吉了，茶叶的色香味形等都应该是检测的内容，在这方面，目前还是个空白。

陈楚平现在是中国茶业界的名人了，不仅业内人士服他，就连国外的同行们也为他的学识所折服。

在日本，楚平有一次到一个茶艺馆讲课，看到其中的一间茶室名曰和谐斋，诗兴大发，立刻口占一副对联，上联为和天地灵气，广聚四海良友；下联是谐日月精华，普结八方善缘。这幅对联，对仗工整，平仄有序，最让日本朋友心仪的是，该对联上下半联的头一个字是和、谐，这正好把和谐斋的名字巧妙地嵌入其中，与茶室名浑然一体，又非刻意雕琢，真是一幅绝对！

天人合一 始得茶道

楚平还有一个非常突出的本领，就是善于把复杂的事情、学问，简化到言简意赅，一听就懂。

比如他说茶，茶为什么分六种，而不是七种也不是五种？这是因为茶叶中的茶多酚的氧化方式和氧化程度，决定了茶只能有六种；茶的双重属性是什么？茶是一种生活奢侈品，同时也是一种生活必需品。茶的这种双重属性决定了茶叶的市场定位和茶商的营销定位，并以此衍生出相关的问题：如何经营、谁来买、卖给谁、特色经营和多业态经营如何共同发展、如何实现品牌化、规模化、产业化经营等等。

又比如现场炒茶的问题。这基本上是一种炒作行为。这种提法本身就不科学。炒茶只是全部制茶工艺中的一个环节，手工炒茶需要很长的时间，龙井茶要炒五六个小时，消费者能从始至终地等待观摩全过程吗？

再比如中国十大名茶问题，这种提法本身就不科学。只能说是当地的著名的茶。人家太平猴魁在巴拿马确实得过奖，但并没有列入所谓十大名茶，这就不大好解释。

陈楚平不仅崇尚简单，更崇尚实事求是。

现在很多茶商都开始重视茶叶生产基地的建设，陈楚平认为这是一件大好事。基地是企业规模的象征，也是提高茶叶品质的源头保证，但他觉得自己目前还没有这个能力。他家乡的父母官曾多次建议他把家乡的3000亩茶园包下来做基地，他没有这么做。他算了一笔账，如果制1000斤品质一致的干茶，最少要同时采摘4000斤鲜叶，而最熟练的采茶工每天最多只能採七八斤而已，4000斤鲜叶最少要500人一两天内摘完。因为茶叶是地里长的农产品，今天摘是一个味，明天再摘就可能是另一个味了。4000斤鲜叶同一天摘下，难度可想而知！

陈楚平到日本去讲学，同时也带回了许多思考和忧患。

他们考察过日本的一个制茶车间，其加工能力为一天加工20000斤鲜茶，只有3个工人操作，该车间投资大约合人民币7000万元，我们中国的哪个茶叶加工企业有这么大的加工能力，哪位企业家舍得投这么大的资去盖车间？

他们看到，日本虽然在整体的茶文化上远远比不上中国，但他们在茶业的某一点上比如对茶叶的开发上却比我们好得多，他们遍布各个角落里的自动售货机里，都有很多茶饮料。他们制作的如口香糖一样包装的速溶茶，往杯子里一冲，稍加搅动就能饮用，茶的味道也很足。

另外，日本人对茶的喜爱也出乎陈楚平的意料。他在一家茶叶店里见到了一位国际贸易专业毕业的大学生作营业员，他的工资只有20万日元，当时大约只合人民币约1.2万元。这在日本是低工资了。但是这个大学生干得非常踏实。他用汉语对陈楚平说，这是一份很神圣的工作，我非常喜欢。

日本之行，使陈楚平感到身上的担子更重了。

陈楚平现在成了多面手，既是茶人、茶商，又是教师、考评师，在他的身上，既洋溢着古老神秘的历史气息，又散发着现实生活的清新、芬芳。

**第四篇：品味人生解读人性**

～-6-13　字数：1558关于《围城》，每个人都会有自己的想法。但是我相信，当你读完这本书，你会发现身边的一切，包括自身，都会呈现出不同于以往的色彩。

——题记第一次读《围城》，也就是在初中时。当时懵懵懂懂的，只觉得这本书充满了幽默的语言，当然这样的幽默是与一位学者的智慧成正比的。除此以外，再没有什么多余的感觉，甚至连书名的含义都弄不清。于是就半途放弃了。升入高中后，自觉有了较强的欣赏能力，所以就重新拾起往日的记忆，再次打开这本著作。这本几乎全是用精彩比喻连缀起来的书，立刻给予了我全新的视觉感受。这是一本有趣的书。更深刻地说，这是一本睿智的书，因为它源于一位智者对于人性的洞察与调侃。在《围城》中，作者主要写了现代中国某一部分社会、某一类人物。记得钱钟书在《序》中说过：“写这类人，我没忘记他们是人类，只是人类，具有无毛两足动物的基本根性。”在平凡人的生活中找寻人性的真谛，这就是大师的高明之处。作者通过主人公方鸿渐，一位徒有虚名的留学生，在爱情、事业、家庭等方面的悲喜剧，以机智的幽默、渊博的学识、辛辣的嘲讽，对当时社会种种丑恶的事进行了批判，同时也道出了许多人生哲理。起先，我惊奇于书中那些信手拈来的比喻，难以想象，拥有多方面造就的学者竟然还保有如此丰富的想象力。这不是一般的想象力，不同于孩子般的天真烂漫，它来自于智慧、学识、才华，以及自己的情趣。它时不时地拿起生活中的可笑之处开开玩笑：在描写船上一位中国女人的时候说：“假使她从帆布躺椅上站起来，会见得身段瘦削，也许轮廓的线条太硬，像方头钢笔划成的”；方与孙结婚后在香港遇见了苏小姐，苏用来遮阳的阔边大礼帽“衬得柔嘉手里的小阳伞落伍了一个时代”；……比比皆是，钱先生就是这样紧逼着我们的视觉，让我们爱不释手、如痴如醉。读到后来，才渐渐发现小说取名的精妙。就用书里苏文纨的话说，婚姻“是被围困的城堡，城外的人想冲进去，城里的人想逃出来”。而文中的“围城”大约也就是指人们婚姻与工作的围城吧。生活中处处存在着围城现象，尤其是婚姻。回想方鸿渐的人生：他漂泊异地，感受着社会、事业、家庭的种种压迫，却找不到自己的出路与归宿，深深体会到随风掷抛的苦涩滋味，真为作者的形象比喻叫绝。钱钟书将生活本身展现在了读者面前，将“围城”中人在各种背景下的痛苦、感伤、可笑等作为自己观察、讽刺的对象，令读者感觉到一个个看似遥远但却离我们很近的鲜活的人物形象。于是我想到了现实世界。像我们这样一批拥有花一样年龄的人，常常会有这样的想法：小的时候，渴望成长；长大了，却又怀念童年时风中荡漾的秋千。我们永远都不会对现在满足。读完《围城》，我突然有一种冲动，突然想对身边所有人大声地说：“怀念已过去的，珍惜还拥有的。”因为从这本书中我了解到，只有珍视生活中的点点滴滴，我们才能看清生活，不致在人生的道路上迷失方向。从现代文明中，我们喜欢方鸿渐的聪明、善良、正直和爱国意识。但他懦弱、迂腐，有些玩世不恭，因此，在复杂的社会大背景下苦苦挣扎。我们同情于他的遭遇，更为当时社会的乌烟瘴气感到痛心。相信在不久的将来，人类的灵魂一定会在纯净的环境下得到发展。读了《围城》，有人建议我去读一下杨绛的《洗澡》，因为这两本小说像是珠联璧合的姐妹篇，《洗澡》描绘了知识分子精神上的“围城”。我想，两部著作都没有重大的题材，也没有英雄般的人物和激动人心的场面。相同的，它们都从现实入手，抓住了人性的根性，以小见大，使人感觉既平凡又不失高度。真正的著作，正是能让人从平凡中体验到真知灼见啊。关于《围城》，每个人都会有自己的想法。但是我相信，当你读完这本书，你会发现身边的一切，包括自身，都会呈现出不同于以往的色彩。我们只有自己去感觉，在不同的

**第五篇：人生长寿秘密解读**

一个家传秘方48个

1.长寿偏方

将一斤老醋、一斤白糖、三斤大蒜（最好是新蒜）泡在一起腌十天。然后顿顿吃饭时吃糖蒜。一顿吃三四瓣。糖蒜补血提气，杀死体内多种有害病菌，是延长寿命的最佳良药。

2.各种耳聋

将嘴里含一块小铁，耳上放一块磁铁听，左聋放左，右聋放右，当时

见效。3.肾炎

用蚯蚓便出的土，加四倍开水搅浑，沉淀后取清水服，一次一小杯，一日两次。特效。

4.结石

将鸡内金焙干研末，温开水服，每日两次，每次一个。连服特效。

5.前列腺炎（肿大）

牛尾巴一条，切块与当归30克煮，加点调料，吃牛尾巴，效果甚佳。

6.疮疖

将小葱捣烂，将蜂蜜混合拌匀，敷于患处，每天一换，特效

7.治疗脱肛奇效法：

黄芪4两、防风1钱，水煎服。小孩减半，不论十年八年皆有奇效。

8.提高免疫力有妙方：

黄芪20克、枸杞子15克、红枣7颗，用开水冲泡20分钟后当茶饮，常喝可以增强身体的免疫力，有效地预防感冒及疾病的发生。黄芪能补脾肺之气，为补气要药，现代医学研究认为，增强身体免疫力首推黄芪。枸杞子能滋补肝肾，红枣能补中益气，养血安神。三味药共享，可以补充气血，让身体正气充足。中医认为身体正气充足，就可以捍卫身体的免疫系统，预防疾病的发生。

9.开水泡川椒防梦魇：

夜里总做噩梦，常从梦中惊醒。后来用了朋友介绍的一种方法，就不怎么做噩梦了。方法如下：将8至10粒川椒放入半杯开水中，跑上10分钟左右，于每晚睡前饮用。

蝉蜕治声音沙哑：

长时间说话或者唱歌会使声音变得沙哑，可取蝉蜕6克研末，用水煎服，每日一剂。连用几天即可使声音恢复圆润、清亮。

按摩关元穴治遗尿：

每天早晨醒来和晚上临睡前，躺在床上，用除拇指外的四指并拢按摩关元穴（位于脐下三寸），按顺逆时针方向各揉按50次，力度适中，用此方法，不到半年就不再出现遗尿的情况了。

10.夏天巧避蚊咬法：

大茴香10个，煎水擦患处，蚊子不咬自跑。

11.骨质增生：

鲨甲60克，杜仲90克，牛膝90克，鲨甲焙干研面包成12包，每日1包，日服两次，杜仲牛膝用盐水炒后，煎水分24次，送服甲面。

12.治老人肾虚脚痛（对旧伤的脚痛也效）

\*黄芪 30-50克 黄精 首乌各30克 淮山18克 木瓜20克 核桃 3个 鸡脚2-3对 猪脚筒骨2条 每日一剂，连服3-5剂 \*丹参12克 细辛3克 水熬服（专治脚跟及脚板骨增生痛）

13.治闪腰秘方: \*生地10克+猪腰骨2节+酒少许(后下).服壮腰键肾丸or保胎丸 \*青皮 陈皮 香圆各50克，大山楂25克，水熬服 特效！

14.治落枕

\*白葛25g 麻黄5g 白芍 桂枝 红枣各10g 甘草 生姜各5g \*白葛100克 白芍30（10）克 甘草15(10)克 生姜9克

15.腰腿痛

将一斤米醋倒入锅内，将鸡蛋放锅内煮熟捞出，每晚睡前吃一个，治

愈为止。16.颈椎病奇效秘方

白芥子30g、木鳖子20g、桂心10g、没药15g、木香25g混合均匀制成散剂或装入胶囊，日服二次，每次8g，7日为一疗程。

17.肩周炎、腰腿痛、坐骨、腰脱

将土元（土鳖子）七个焙成灰，黄酒七两，共放瓶内放七天七夜后，每晚七时喝七钱九，并用拳头用力敲打患处七七四十九下。并重者多服几个疗程。这是李时珍的七七疗法。

18.遍身瘙痒：

有人遍身瘙痒如虫行，抓破见血或风热疹子成颗成片。先用香附子草取苗数斤切细煎浓汤乘热薰洗数次汗出痒止。常用亦可断根，其效如神，凡一切风热发痒皆治。外用苍耳子、车前子研末蜜水调敷。内服叶天士先生所定之方：荆芥 防风各一钱 赤芍 银花 小生地各八分 木通五分 甘草三分 水煎服极效。武当山碑刻神方亦效方用：胡麻仁威灵仙何首乌苦参 菖蒲各三钱 甘草二钱 共为末每服三钱淡酒送下。中医去斑 中医很重视食疗养生，在重要典籍《普济方》中建议如要去黑斑或因脸部脓疱所留下的斑点，可长期服用枸杞洁面膏配制下如下，选用宁夏枸杞10斤，生地黄3斤，研成细泥和匀，瓷瓶收藏置冰箱备用。每次服10至15克，用温酒10至15毫升送下。久则面部诸斑消退，皮肤光洁、红润。，《圣惠方》也建议每日吃干柿子可去面部黑斑，日日服之，久服必见疗效。为了去除皮肤黯沉的颜色，可用茯苓敷面剂敷脸，配制方法如下，将白茯苓、白芷等份研成极细末，用白蜂蜜调成膏状，每夜用以敷面，晨起则洗去，连用14天可

见明显效果。

袪除黑斑除了多吃蔬果等碱性食物，少吃肉类或油炸等酸性食品，在心情及睡眠上也要正常，尤其尽量在10点~12点间入睡，才可使肝脏充分地休息，别忘了，肝脏不好也是导致黑斑形成的原因之一，若想好好的根除黑斑，必要时可以配合药物的治疗，也可选择针灸或温和的食疗药来改善，更需要耐心来配合，使自己变为一个美白

无瑕的女孩。19.牛皮癣、头癣、顽癣

牛皮癣、头癣、顽癣：猪胆一个，刺破，将胆汁放在小碗内，加入明矾（如黄豆大），待溶化后用胆汁搽患处，每日2次，连用7天。

治身面恶癣:紫背天葵草,加入生明矾研敷,数次愈。

20.治烂脚小腿：

三脚虎 两公根 菜头草 蚶壳（存性）烧灰 加生桐油（或茶油）共锤烂，每剂连续贴3天 贴之前用盐酸藤熬水洗；

21.治手指肿痛（泥鳅肚）： 红三七 红（白）紫苏 锤酒贴；

22.治肚脐下痈毒：

未化脓用红（白）紫苏叶锤酒贴，枝、头泡酒喝； 已化脓用青苔藓加生桐油锤烂贴，可拔“脓头”；

23.治胀脚甲边： 紫苏根泡白酒 用药酒点滴

24.治猫、狗咬伤：

三脚虎锤烂加白酒蒸40分钟；用汤洗伤口，渣贴伤口；

25.消除多毛病新法

消除多毛病新法：（特效验方）“第二春亮肤霜”药膏，抹毛自掉。解除姑娘面部因多毛带来的烦恼。各地药店均有销售。

26.治脱发秘方: \*闹阳花21朵 猴姜(骨碎补)17片.放入一杯高度白酒,隔水炖15分钟,每天用药液脱发患处4-5次 ,20天后左右头发渐生.治疗期间最好10天理一次发.连用2-3个月以巩固疗效!\*生姜100克 血竭5克 松树枝50克 白酒 500毫升泡1周, 日涂患处

3次,2周左右头发渐生.27.头发脱落特效法：云南名医：李笑白

用桑叶熬水洗头，三日即愈。

《炖参的操作》

将参先切片，用糯米炒，装瓶（刚刚炒好的参不要马上炖吃，这样热气会太大），每次要炖参的时候，先用茯苓、白术各10克煮汤作为“参引”，然后用汤炖参，其药效会比较好，参一般炖20-30分钟就够了，炖时间太长会让参里的有效成分挥发掉。（炖鹿茸就要炖时间长，一

般炖3-5小时）28.冬令补身药酒: 杜仲50克 人参50克 鹿茸10克 枸枸50克 黄芪100克 红枣 9枚(蛤蚧 1对 虫草适量.狗骨1斤)

40度以上白酒5斤

29.宫廷御用秘方（常服何止健康，还能令人精神充沛，快活如神仙！）田七 元肉 陈皮 鹿尾巴 杜仲 巴戟 牛膝 生姜 北芪 杞子 人参, 加汤2.5斤 竹丝鸡一只 金华火腿少量

30.黄芪健脾汤（脾胃不振，消化不良，食欲减退，中气虚弱）黄芪12克 防党 白术 茯苓 香附 法夏 内金各10克 麦牙 淮山各12克 春砂3克 陈皮5克 炙草6克

31.治妇女乳腺炎(初患特效）陈皮15克 青皮10克 甘草5克

32.治妇女怀孕初呕吐：

颠茄合剂100ml + 三嗅片6片 日3次 10ml/次 饭前服用

33.妇女养颜秘方: 当归 川芎 党参 黄芪 阿胶各10克（后下）鸡蛋1只

34.痛经外治法：

经前后或行经期间出现下腹和腰骶部疼痛，多因气滞血瘀或寒湿疑

滞，脉络阻滞而引起。

处方：元胡10克 朱砂2克 细辛8克 乳香、没药各15克共研末调匀，装瓶备用。于月经前取6克加面粉及米酒 适量，制成小药饼敷于肚脐，胶布固定，每日一换连用4-6天。

35.痛经内服方：

泽兰、丹参、月月红根各１５克, 水煎, 分２次服, 每日１剂, 连

服２－３剂, 甚验． 36.治胃溃疡:（白芨4克 甘草6克 1次量，日3次）海螵蛸(木鱼骨)川贝母 鸡内金各30克共研末, 每次取1勺,3次/日,温开水空腹送服;

37.止夜汗: \*霜桑叶(焙)研末 每次服6克,米汤送服.\*霜桑叶30克.水熬服

38.眼干和口干：枸杞加红枣煮水。

阴虚，虚火牙痛： 地骨皮(鲜枸杞根)15克，煎汤服。

39.疖、痈(搭背)：

地骨皮(鲜枸杞根)晒干、炒焦、研细，以香油调涂患部，一般连用数天即愈(尤其适用于颈部毛囊炎)。

31.治食道炎：

症状多表现为胸骨下疼痛，有的有烧灼感，进食则痛重，泛酸水,此

症一般为饮食不当引起。

炒栀子12克 淡豆豉10克 黄芩15克 32.治因精神紧张就腹泻：（治宜扶脾抑肝）白芷9克 白术18克 白芍15克 桔梗6克

33.治疗各种偏头痛：“三麻夹一芎” 天麻 升麻 麻黄各9克 川芎 12克

34.治疗尿道炎：

头孢克肟片 2次/日 2粒/次 克拉霉素胶囊 2次/日 1粒/次 黄藤素

软胶囊 2次/日 4片/次

35.治劳淋：

生山药30克 生芡实10克 知母10克 真阿胶10克 生杭芍10克

36.治眼疼： \*桑叶、黑豆 水熬服。

\*蒲公英60克，熬2碗，一碗喝一碗用来 洗眼睛。若眼疼连脑者，用蒲公英60克 加怀牛膝30克熬汤喝。

37.粉刺、酒刺、青春痘

取浦公英根二两熬水喝，一天二两一付，连喝六天治愈。

38.治疗脱肛奇效法：

黄芪4两(120克）、防风1钱（3克），水煎服。小孩减半，不论

十年八年皆有奇效。39.治声音沙哑：

\*长时间说话或者唱歌会使声音变得沙哑，可取蝉蜕6克研末，用水煎服，每日一剂。连用几天即可使声音恢复圆润、清亮。

40.手脚麻木

黑木耳七钱，桃仁、蜂蜜各二两半共捣如泥装碗，放屉上蒸。分四天八次吃，效果特佳，孕妇不能使用。

41、痛经：少女的无排卵痛经可用速效救心丸10粒含服，立效。

42、偏头痛：在麦角胺咖啡因或非淄体类镇痛药中加维生素B2 1

5毫克，一日3次

43、疥疮：紫金锭外用有奇效，好过所有抗生素。

44、周围性面瘫：急性期切忌针灸中的针疗，我见过很多很多人 在针疗后改善症状，却变得迁延不愈。西医常用的方法就不讲了（B12，激素，地巴唑，B1),另有一方很效；避风家居，僵蚕10克＋鸣蝉2只，炜黄研碎为散口服。因年轻人都能恢复较好，故宜用于老人。45.鸡眼：红花，地骨皮各半，机碎为散（过40目筛，可不要求），外覆患处，胶布固附，7到半月，无不效。可免刀割火烧之苦，且无

瘢痕，屡试不爽。

46,传染性软疣；破故纸（补骨脂）150克，跺小块，置75％酒 精中浸泡一周，药水涂患疣，不论大小，都能痊愈，我遇一花生 大小刺

疣，40天不复有踪。

47、复发性口腔溃疡；庆大加入香油，敷患处，效果好于冰硼,青黛。

48、各种痔疮；槐角丸口服，加洁尔阴外用，赞誉不绝。

读书的好处

1、行万里路，读万卷书。

2、书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

3、读书破万卷，下笔如有神。

4、我所学到的任何有价值的知识都是由自学中得来的。——达尔文

5、少壮不努力，老大徒悲伤。

6、黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。——颜真卿

7、宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

8、读书要三到：心到、眼到、口到

9、玉不琢、不成器，人不学、不知义。

10、一日无书，百事荒废。——陈寿

11、书是人类进步的阶梯。

12、一日不读口生，一日不写手生。

13、我扑在书上，就像饥饿的人扑在面包上。——高尔基

14、书到用时方恨少、事非经过不知难。——陆游

15、读一本好书，就如同和一个高尚的人在交谈——歌德

16、读一切好书，就是和许多高尚的人谈话。——笛卡儿

17、学习永远不晚。——高尔基

18、少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；志而好学，如炳烛之光。——刘向

19、学而不思则惘，思而不学则殆。——孔子

20、读书给人以快乐、给人以光彩、给人以才干。——培根

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！