

谐音文字 谐趣人生

“痛”与“通”

“痛者不通，通者不痛”，是中医学上的一个“痛”与“通”的理论，意思是说人体的气血和经脉通则身体正常，不会感觉不适，而气血和经脉不通就会引起疼痛或疾病。一旦身体某个部位感觉疼痛，不可简单地头痛医头、脚痛医脚，而是要综合考虑，统筹兼顾，找准病根，在疏通上下功夫，打通气血淤滞堵塞之门，达到通体舒泰之效。

中医，是一门神奇的学问，重视病灶，但不拘泥于病灶，而是综合运用望闻问切，弄清病灶的症结，实施对症下药。它发明于我国，可谓源远流长，博大精深，不仅让华夏子孙从中受益，而且已引起世界越来越多的重视和注意。它不仅是纯粹的治疗病之术，更是真正的生命哲学。

其实，“痛”与“通”的理论又何止于只适用于中医，将其运用到人生的打理也会有意想不到的妙处。

人活世上，不如意事常八九，可与语人无二三。心灵的“痛”、情感的“痛”、生活的“痛”、学习的“痛”、工作的“痛”等各种各样的“痛”，在我们的生命当中总会有所遭遇。有些人不是被这样的“痛”所困住，就是被那样的“痛”所击倒，弄得个愁肠百结、痛不欲生和一蹶不振。有些人却能把痛当作磨刀石，在“痛”中成长，在“痛”中成熟，在“痛”中成就。之所以有这种截然不同的差别，关键就在于，面对“痛”，有些人善于用“通”的方法去化解、去根治，有些人却是囿于一点，不及其余，习惯于一条道路跑到黑，不到南墙不回头。

心灵的“痛”，每个人都会有所遇见。尤其是在得不到理解，讨不到尊重，获不取认同时，人的心灵往往很容易受伤。在这种情形下，善用“通”的人，总是在主观上找原因，查自身的不足和缺陷，努力做到缺什么补什么、少什么添什么，不仅让心灵总是有所抚慰，而且还使自己不断地丰厚与完美起来。而不善用“通”的人，总是埋怨客观的欠缺、伯乐的缺失和命运的不公，哀叹出怀才不遇、壮志难酬的情绪来，不仅旧“痛”无法抚平，而且还新“痛”又起，变得个自卑、仇恨、孤独、烦恼，甚至是抑郁。

情感的“痛”，每个人都会有所存在。因亲人不幸而产生悲痛、因朋友背叛而产生愤痛、因爱人欺骗而产生怒痛，都是人的情感上所遭遇的“痛”。情感的“痛”，往往是由于付出与回报的极不对称而“痛”得很深、“痛”得流泪，要一时半会从中解脱出来还真不容易。但善用“通”的人，总是能及时地转换注意，不让哀伤的阴影总是笼罩，不让不快的体验总是积压，能清醒地提示自己，无愧了就不应该再“痛”下去，未来的路还很长，还有新的天和新的地需要自己去开辟。而不善用“通”的人，心中始终想不开，注意力总在原地转圈，为情所伤，被情所困，看不清前方和希望，更有甚者还会做出极端的行为来。

生活的“痛”，不同活法的人会有不同感受。要求低的人，只要有吃、有穿、有住、有花、有用，能开心就行，他们的心本来就是通的，也就没有什么心理难受的“痛”感觉。要求高却又达不到的人，却能经常患上生活的“痛”，总是觉得比不上别人，压力有山大，身心很疲惫。面对生活的“痛”，“通”的办法其实最简单，就是只要努力创造就行，少做无谓的攀比。人的禀赋有异，条件有别，起点不同，付出也不一样，每个人的生活自然便有差异，可謂是比不胜比，更何况“广厦万间，夜眠仅需六尺；家财万贯，日食不过三餐”。

学习的“痛”，主要表现在对新形势、新知识、新科技、新手段、新任务、新要求的不适应，是新办法不会用、老办法不管用、硬办法不敢用、软办法不顶用的尴尬，是缺智少谋、缺信少能的本领恐慌。不管你曾经多聪明、多拥有，这种“痛”每个人都会有所遭遇。其疏通和化解的办法没有别的选择，只有“不能则学，不知则问”，而且要活到老，学到老。不然，听任此“痛”的蔓延，就会让你淘汰于时代、出局于人群。

工作的“痛”，也是每个人都会有所碰见。不管做什么工作，都不是靠单打独斗可以圆满的，都需要他人的配合与支持。如果得不到，就是一种“痛”。要舒解好这种“痛”，除了按规律和规则办事外，就要做人示友善，凡事多商量，遇事多沟通。

在人生的道路上，“痛”实则是一种常态，但只要忙时井然，闲时自然，得之坦然，失之怡然，扬之淡然，贬之泰然，接受偶然，顺应必然，便会行走得通情达理，通时达务和通行无阻，修得个安然和悠然。唯如此，也就把准了人生的“痛”与“通”。



石川

湖南大学兼职教授和专业硕士研究生导师、中国文学网高级顾问。



扫一扫，看《谐音文字 谐趣人生》专栏

女人词典

从公孙大娘到中国大妈

这几天，有一篇题为《国内的某些大妈已成为社会公害》的文章在网上转疯了。文章内容是：大妈们出国旅游，在马路上占道、在樱花树上拍照，在LV店门前吃泡面，甚至把一艘自助餐豪华轮船吃垮了……

明明男女都可能犯的错，却要把这顶国际错误的帽子扣在中国大妈的脑袋上，还如此草率地拿几张照片来定性证明，可谁敢保证那些不讲文明的行为仅仅只是大妈们在于啊？

这几年，中国大妈风头远远盖过了“中国大爷”，直嗖嗖成为网红。人红是非多，知名背后自然也有骂名。

中国大妈的形象基本已被固化：她们大多数偏胖臃肿，可又喜欢浓妆艳抹；她们在国外高档商场谈笑风生，也在国内社区超市排队加塞；她们抢购鸡蛋，也像抢购鸡蛋一样抢购LV；她们热衷留住倩影并摆弄媚姿，也喜欢佩戴丝巾与鲜花争艳；她们三五成群、热情澎湃，但也争吵吵闹、冷眼相对。她们的品味特立独行，时尚也独树一帜：花衣服、长丝巾、太阳帽、大墨镜、自拍杆……都是她们的标配。

不过，大妈也有为国争光的时候，比如华尔街大鳄在美联储的授意下举起了做空黄金的屠刀时，半路上突然杀出一群“中国大妈”。《华尔街日报》甚至专创英文单词“dama”来特指这一群震惊世界的人物。

其实，中国大妈不该是一个贬义词。我认识许多中老年女性，尽管她们是典型的中国大妈，可更是善良可爱的人。

比如有一个株洲大妈，丈夫去世多年，她因为含辛茹苦送孩子去了英国留学，导致了第二次婚姻夭折，后来孩子学业归来，在上海拿着高薪。可她已经老了，退休了，也放弃爱情了。她有钱有闲有雅兴，开始跳广场舞，挤公交车，逛菜市场，也去超市排队加塞抢购廉价东西……被许多年轻人鄙视。可有一天，当我听说她背地里竟每年花近万元资助了几个贫困孩子，我的眼眶就湿润了。

没错，相比别人——哪怕是“中国大爷”们，中国大妈们总是有更多粗俗习惯，有的还屡教不改。

可是我们也该明白，中国大妈们文化素质普遍不高，受过大学教育的不到1%；她们经历过饥荒年代，忍饥挨饿的记忆早已经刻入她们的骨髓……那些为社会主义奋斗的中国栋梁们，甚至那些写文字对中国大妈们嗤之以鼻的社会精英们，哪个背后没有一个操心操肺、呕心沥血的“大妈”？

说到底，中国大妈其实也是无数个中国妈妈啊！

自古如此，“妈”的地位无容置疑——即便在中国古代的男权社会里，尽管女性地位低下，但“妈”的地位依然尊贵。在人类各种语言中，MAMA都是来称呼母亲的。在上古汉语中“母”也发ma音。三国时期《广雅·释亲》这样解释：“妈，母也。”

在中国古籍中，尽管我们很少见到“大妈”，但常常邂逅“大娘”。“大妈”和“大娘”的意思相差无几：一个是“伯母”的意思，另一个则是“尊称年长的妇人”。想来古代的中国大娘就是中国大妈。

最著名的大娘当属唐朝公孙大娘。

公孙大娘其实年纪并不大，但是个大美女。她爱好跳舞，经常手持长剑在广场上翩翩起舞，有时候还带上徒弟一起跳，不论是贵族公子还是寒门学子纷纷为之倾倒，真是十足的“网红”。

这场景是不是似曾相识呢？没错，真像极了广场舞表演！广场舞大妈是中国大妈的典型代表，而公孙大娘算得上是广场舞大妈的祖师娘。

但你可能想不到，这广场舞大娘居然惊动了唐朝三个非常牛叉的人物——据说，“草圣”张旭的一卷绝妙丹青，“诗圣”杜甫的慷慨悲凉《剑器行》，“画圣”吴道子的“吴带当风”用笔之道，都是因为看了她的广场舞呢！

由此可见，“广场舞大妈”更应该是一个荣誉称号。当然，相比公孙大娘那180度可旋转的瘦腰，有些广场舞大妈的腰的确是臃肿了一点，可咱毕竟不是专业的，更不是跳来让人欣赏的，满城尽是广场舞大妈既是一种休闲娱乐，更是社会安定繁荣的有力证明。

当然，大妈扎堆也折射出一些社会问题。

大妈们退休了，有钱有闲有精力，可子女们大多无暇顾及她们，而那种以业缘为纽带的人际关系已经渐渐分崩离析，她们需要建立新的人际关系来充实自我的生活，并从中实现内心价值。

我们也应该理解，大妈爱扎堆爱热闹，其实是满足“抱团取暖”的心理需要。她们极尽表现：占领华尔街，扰动金价；占领广场，舞动全城。即使被污名化，她们也要用那偏胖臃肿却独具妖娆的身子来证明自己一直灿烂。

大妈现象折射出城市社会转型与老年化趋势下，老年人特殊群体诉求自我满足的局限性。对大妈现象，我们更该反思城市和家庭应当如何善待这个群体，而不只是单纯地指责或抨击，更不能污名化一个群体。

所以，我们与其说国内某些大妈是社会公害，倒不如好好伺候好自己家里那位大妈。



邓魏

《今日女报》主编，爱好广泛，但求“胸中有墨，脑中有水”，目前常用男人笔墨写女性文章。



扫一扫，看《女人词典》专栏