

有人沉迷书海
有人醉心美食
还有人不停奔跑

挚爱 为了更好地生活

世界的美妙之处在于丰富多彩,每个人都有自己不同的生活方式,生活的不同侧面拼接成了一个丰富多彩的人生。有的人喜欢在下班后沉迷于书海,回望历史的尘埃;有的人喜欢通过制作美食来排解工作压力,让味蕾和精神得到更好的释放;还有人愿意不停地奔跑,即使受伤也不愿停止探索的脚步……心理专家认为,工作和业余时间所从事的活动之间的巨大反差,很多时候反而会起到某种平衡的作用,那些看似无用的事情,不知不觉中会成为治愈你心理焦虑的良药。

沉迷于史海的工科男

吴文宏今年55岁,上个世纪80年代毕业于浙江大学,学的是工科,之后一直在科研单位工作。虽然是一个典型的工科男,但他却从小对历史感兴趣,近30年来,他搜集了200多本外文原版书和1000多本民国时期的历史书籍。徜徉在历史的长河中,他自得其乐。

上个世纪80年代末,吴文宏毕业参加工作,需要常常到全国各地出差。这让他有了更多的机会去寻找自己喜欢的东西。90年代初,在北京的一个旧书摊,吴文宏无意间发现了一本外国人写的关于晚清生活的英文原版书籍,他买下之后仔细阅读,发现趣味无穷,这仿佛给他打开了一扇认识历史的新大门。从此以后,他乐此不疲地淘旧书,尤其是当时外国人写的有关中国现状的书籍。

北京、上海、武汉、成都、杭州、广州、香港……将近30年的时间,吴文宏利用出差的机会走遍了祖国的角落,每到一地,公务之余,他会一头栽进当地的古玩市场和旧书摊,去搜寻自己的心头好。

这些年下来,吴文宏在收集中国近代史的外文原版书和民国时期书籍的花费大概在几十万元,他买过最贵的一本书大约5000元,是一个美国记者关于日清战争的书籍。而最早的书籍是1798年英国一位传教士写的关于中国的书籍。

“我之所以对中国近代史那么感兴趣,主要是三点:看懂过去,看清现在和看明未来。”吴文宏还专门开了一个微信公众号,把自己阅读外文原版书的感想发表在上面,也向大家推荐一些自己认为比较有意思的旧书。

吴文宏表示,再过几年等到自己退休了,打算把他认为有意思的外文书籍翻译成中文,放在自己的微信公众号上和大家分享,让更多人了解过去,从而更加珍惜现在的生活。



喜欢跑步的重庆妹子张莎莎。

以美食舒压的护士

应洁琼今年32岁,是宁波精神病院的一名护士。特殊的工作环境,让她承受着较大的身体和精神压力。“我们的工作在外人看来比较特殊,有时候很难被外人理解。”好在她的丈夫也是一名医务工作者,他们两人最大的爱好就是自己做美食。

“食物有一种让人安静的力量,加上我也很喜欢研究各种美食,所以这些年尝试着做了很多好吃的。”刚开始,应洁琼只是买现成的美食来吃,比如有朋友推荐哪些好吃的,她通过网购都可以买到。渐渐的,这些现成的食物已经无法满足她探索的脚步了。

大概几年前,她开始自己研究如何制作时令美食。“我是学医出身,多少对于食物的营养成分和性状等有所了解,所以我就想着通过不同时节和季节来制作不同的食物,在满足味蕾的同时,也让自己更好地沉静下来,摆脱工作和生活的压力。”

于是她开始了自己的美食之旅。春天做梨花糕,夏天做酸梅汤,秋天做桂花糕,冬天做阿胶。根据不同时节和食材,搭配心情做出不同的美食。

为了这个爱好,她阅读了很多相关的书籍,结识了一帮同样喜欢做美食的朋友。经过一天辛苦的工作,在厨房这片小天地里忙碌着,用自己独特的配方来制作属于自己味蕾的食物,除了满足吃这个基本需求,更多的是增加了一种人生的感悟。

这些年随着阅历的增长和技术的提高,她做的美食越来越精致,花色繁多,颜值也很高。有人劝她可以在朋友圈里售卖了,可是她却保持初心:“我追求美食,就是为了内心的平静,并非为了经济上的追求。”所以她会经常在朋友圈晒自己做的美食,也会选择一些和朋友们分享,但是始终没有商业化的运作。最近,她又迷上了各种美食纪录片,希望从中找到各种食材搭配的奥秘,为今后的实践寻求更多的理论支持。

不停奔跑的广告业务员

张莎莎是个重庆妹子,来宁波已经10多年了,在这里安家落户,一直在广告公司跑业务。

以前她身体比较瘦弱,平时工作压力也很大。2016年的时候张莎莎感觉自己老感冒,一感冒就咳嗽,而且很长时间不会好。之后,她受老公的影响开始健身,刚走进健身房的时候教练叫跑步热身15分钟,她跑了5分钟就上气不接下气,心脏也难受。在教练的监督下,她一周去健身房2-3次,跑步量慢慢从一两公里到了七八公里。后来,张莎莎不满足于在健身房跑步,开始接触户外跑步俱乐部的小伙伴。

“踩着脚下的跑道,迎着扑面而来的风,看着路上的人们和风景,那感觉真是太好了。开心的时候跑步,不开心的时候更要跑步,感觉跑步是缓解压力的最好方式!”张莎莎变得越来越有毅力,开始给自己定目标,比如今天一定要跑到10公里。每一次完成目标,便感觉很有成就感。

经过一段时间的锻炼,她第一次参加了24公里的越野跑。她咬牙坚持,一路上跑友们相互鼓励,跑了三个多小时,跑完之后脸上全是一颗颗的盐,浑身酸痛。但是当完成比赛的时候却无比兴奋,正如那句话所说:其实你比自己想象的更强大,只是没有尝试和坚持而已。

2017年张莎莎不小心左手肘摔成粉碎性骨折,做了好几次手术,断断续续养了大半年。手臂好了,她又恢复跑步。心态调整后,张莎莎开始尝试参加半程马拉松。2018年,她在朋友的带领下参加了奉化马拉松,第一次参加平地半程马拉松用时2小时3分钟,张莎莎对这个成绩比较满意。

跑步不但让张莎莎的体质变得更好,而且让她变得更加乐观向上,热爱生活。一大群跑友经常一起讨论哪里有适合跑步的地方,组团去东钱湖、镇海、太白湖跑步,还组织学习跑步和急救知识,大大丰富了自己的业余生活。几年下来,张莎莎觉得自己的气质也发生了很大变化,变得更加坚强,面对困难也会迎难而上。不久前,她刚刚辞职开始创业,开启了新的人生道路。

记者 毛雷君 图片由被采访者提供

应洁琼制作的美食。



玩