

秋天的樹

秋天是樹的季節。繁花遠逝，濃蔭散去，深紅淺黃也漸次落盡，樹就更像樹了。天也更高了。枯瘦的枝桿也顯得更加通透了，明亮了，似乎是想清楚了很多事，坦白着粗獷的紋理，不再像春夏天時候一樣，枝枝葉葉，遮遮掩掩。

晴天午後，坐在公園長椅上，陽光斜斜地切進來，樹相對無言，一副若有所思的樣子，彷彿世事都在它身上走過了一遍，不由得人不去想些什麼。很有些「樹猶如此，人何以堪」的意思。

這個時節，心底泛起兩首歌。一首是張雨生唱的《我是一棵秋天的樹》，一首是黃磊唱的《橘子紅了》，其實唱的也是樹。兩首歌手筆同源，都是許常德作詞，陳志遠作曲，所以也都一樣有着唯美的憂傷的氣質。

就像《橘子紅了》的開頭，「院子來了一群雀鳥做客／掛滿橘子的樹於是活了／剛下山的夕陽把影子拉長了／你走到了門口」，秋天在告別，樹在告別，人也在告別。曾經，以為這種告別後，將是無盡的寒冬和冰期。並且嫉妒秋天的樹，因為還能期盼第二年的春天；而人生，沒有四季輪轉，一旦錯過，永不能回頭。

然而，這錯了。人生終將會慢慢地重新發芽，迎來新的春天，雖然物是人非，但天氣又溫暖起來。而樹的季節輪迴，也並非旋轉複製，而是不斷刻下新的年輪，負擔着時光給予的重量，它的每一個春天都不一樣，它的蒼老也是不可輪迴的。

張雨生低吟淺唱：「我是一棵秋天的樹／時時仰望天等待春風吹拂／但是季節不曾為我趕路／我很有耐心不與命運追逐。」秋天的樹，如同人到中年，經過了青枝綠葉，也經歷了雨打風吹，卸下了許多東西，於是，生命姿態刪繁就簡。所以，向樹學習一些沉靜的勇氣吧，在屬於自己的秋天裏，坦然些，疏朗些。



斷食

這次斷食是為空腹驗血，滿足體檢要求。一般常規做法是晚飯後不吃東西，第二天一早去驗血。不過我早晨較忙，所以決定嘗試吃過早飯後斷食，直到下午去空腹驗血。

做出這個決定時心裏沒底，不知會感覺如何。因為我一向三餐規律，從來沒在白天意識清醒的時候那麼長時間不吃飯，更何況同時還要如常做事，並非卧床靜養。從早晨五點半到下午四點半這十一小時內，運動、洗澡、修改論文、線上開會，同時一杯接一杯喝熱水。醫生建議斷食期間不要斷水，否則檢測腎功能時會出現偏差，但也別喝咖啡、茶等含有咖啡因或糖的飲料。將近四點出門去醫院。驗血的醫生說我雙手發涼，建議抽血後趕緊吃點東西。

這次斷食期間略有頭暈眼花之感，全靠喝水緩解。我想主要是心理上不習慣那麼長時間不進食，總覺得哪裏怪怪的。但這次的體驗或者說對自己的考驗也很有收穫。首先是明白了斷食第一要過「心理關」，控制食慾就能堅持到底。其次是喝水療飢切實有效，捧着熱水慢慢喝最為合宜。第三是身體的不適有時可以成為精神上的刺激，大可用來轉移注意力，完成艱巨任務。因宗教原因時不時得斷食齋戒的美國學生曾告訴我，餓肚子有助於他們集中注意力做事，這話可能有點道理。不吃飯在電腦前做事，真的效率挺高。不過前提應該是有意識地忘卻飢餓，把精力全部放到工作上。

斷食半天，減重一斤。但對我來說，為了體檢偶一為之還行，長期斷食減肥肯定做不到。我還是相信「人是鐵，飯是鋼，一頓不吃餓得慌」的老話。



秋天是樹的季節。

繁花遠逝，濃蔭散去，深紅淺黃也漸次落盡，樹就更像樹了。天也更高了。枯瘦的枝桿也顯得更加通透了，明亮了，似乎是想清楚了很多事，坦白着粗獷的紋理，不再像春夏天時候一樣，枝枝葉葉，遮遮掩掩。

晴天午後，坐在公園長椅上，陽光斜斜地切進來，樹相對無言，一副若有所思的樣子，彷彿世事都在它身上走過了一遍，不由得人不去想些什麼。很有些「樹猶如此，人何以堪」的意思。

這個時節，心底泛起兩首歌。一首是張雨生唱的《我是一棵秋天的樹》，一首是黃磊唱的《橘子紅了》，其實唱的也是樹。兩首歌手筆同源，都是許常德作詞，陳志遠作曲，所以也都一樣有着唯美的憂傷的氣質。

就像《橘子紅了》的開頭，「院子來了一群雀鳥做客／掛滿橘子的樹於是活了／剛下山的夕陽把影子拉長了／你走到了門口」，秋天在告別，樹在告別，人也在告別。曾經，以為這種告別後，將是無盡的寒冬和冰期。並且嫉妒秋天的樹，因為還能期盼第二年的春天；而人生，沒有四季輪轉，一旦錯過，永不能回頭。

然而，這錯了。人生終將會慢慢地重新發芽，迎來新的春天，雖然物是人非，但天氣又溫暖起來。而樹的季節輪迴，也並非旋轉複製，而是不斷刻下新的年輪，負擔着時光給予的重量，它的每一個春天都不一樣，它的蒼老也是不可輪迴的。

張雨生低吟淺唱：「我是一棵秋天的樹／時時仰望天等待春風吹拂／但是季節不曾為我趕路／我很有耐心不與命運追逐。」秋天的樹，如同人到中年，經過了青枝綠葉，也經歷了雨打風吹，卸下了許多東西，於是，生命姿態刪繁就簡。所以，向樹學習一些沉靜的勇氣吧，在屬於自己的秋天裏，坦然些，疏朗些。



斷食

這次斷食是為空腹驗血，滿足體檢要求。一般常規做法是晚飯後不吃東西，第二天一早去驗血。不過我早晨較忙，所以決定嘗試吃過早飯後斷食，直到下午去空腹驗血。

做出這個決定時心裏沒底，不知會感覺如何。因為我一向三餐規律，從來沒在白天意識清醒的時候那麼長時間不吃飯，更何況同時還要如常做事，並非卧床靜養。從早晨五點半到下午四點半這十一小時內，運動、洗澡、修改論文、線上開會，同時一杯接一杯喝熱水。醫生建議斷食期間不要斷水，否則檢測腎功能時會出現偏差，但也別喝咖啡、茶等含有咖啡因或糖的飲料。將近四點出門去醫院。驗血的醫生說我雙手發涼，建議抽血後趕緊吃點東西。

這次斷食期間略有頭暈眼花之感，全靠喝水緩解。我想主要是心理上不習慣那麼長時間不進食，總覺得哪裏怪怪的。但這次的體驗或者說對自己的考驗也很有收穫。首先是明白了斷食第一要過「心理關」，控制食慾就能堅持到底。其次是喝水療飢切實有效，捧着熱水慢慢喝最為合宜。第三是身體的不適有時可以成為精神上的刺激，大可用來轉移注意力，完成艱巨任務。因宗教原因時不時得斷食齋戒的美國學生曾告訴我，餓肚子有助於他們集中注意力做事，這話可能有點道理。不吃飯在電腦前做事，真的效率挺高。不過前提應該是有意識地忘卻飢餓，把精力全部放到工作上。

斷食半天，減重一斤。但對我來說，為了體檢偶一為之還行，長期斷食減肥肯定做不到。我還是相信「人是鐵，飯是鋼，一頓不吃餓得慌」的老話。



秋天是樹的季節。

繁花遠逝，濃蔭散去，深紅淺黃也漸次落盡，樹就更像樹了。天也更高了。枯瘦的枝桿也顯得更加通透了，明亮了，似乎是想清楚了很多事，坦白着粗獷的紋理，不再像春夏天時候一樣，枝枝葉葉，遮遮掩掩。

晴天午後，坐在公園長椅上，陽光斜斜地切進來，樹相對無言，一副若有所思的樣子，彷彿世事都在它身上走過了一遍，不由得人不去想些什麼。很有些「樹猶如此，人何以堪」的意思。

這個時節，心底泛起兩首歌。一首是張雨生唱的《我是一棵秋天的樹》，一首是黃磊唱的《橘子紅了》，其實唱的也是樹。兩首歌手筆同源，都是許常德作詞，陳志遠作曲，所以也都一樣有着唯美的憂傷的氣質。

就像《橘子紅了》的開頭，「院子來了一群雀鳥做客／掛滿橘子的樹於是活了／剛下山的夕陽把影子拉長了／你走到了門口」，秋天在告別，樹在告別，人也在告別。曾經，以為這種告別後，將是無盡的寒冬和冰期。並且嫉妒秋天的樹，因為還能期盼第二年的春天；而人生，沒有四季輪轉，一旦錯過，永不能回頭。

然而，這錯了。人生終將會慢慢地重新發芽，迎來新的春天，雖然物是人非，但天氣又溫暖起來。而樹的季節輪迴，也並非旋轉複製，而是不斷刻下新的年輪，負擔着時光給予的重量，它的每一個春天都不一樣，它的蒼老也是不可輪迴的。

張雨生低吟淺唱：「我是一棵秋天的樹／時時仰望天等待春風吹拂／但是季節不曾為我趕路／我很有耐心不與命運追逐。」秋天的樹，如同人到中年，經過了青枝綠葉，也經歷了雨打風吹，卸下了許多東西，於是，生命姿態刪繁就簡。所以，向樹學習一些沉靜的勇氣吧，在屬於自己的秋天裏，坦然些，疏朗些。



斷食

這次斷食是為空腹驗血，滿足體檢要求。一般常規做法是晚飯後不吃東西，第二天一早去驗血。不過我早晨較忙，所以決定嘗試吃過早飯後斷食，直到下午去空腹驗血。

做出這個決定時心裏沒底，不知會感覺如何。因為我一向三餐規律，從來沒在白天意識清醒的時候那麼長時間不吃飯，更何況同時還要如常做事，並非卧床靜養。從早晨五點半到下午四點半這十一小時內，運動、洗澡、修改論文、線上開會，同時一杯接一杯喝熱水。醫生建議斷食期間不要斷水，否則檢測腎功能時會出現偏差，但也別喝咖啡、茶等含有咖啡因或糖的飲料。將近四點出門去醫院。驗血的醫生說我雙手發涼，建議抽血後趕緊吃點東西。

這次斷食期間略有頭暈眼花之感，全靠喝水緩解。我想主要是心理上不習慣那麼長時間不進食，總覺得哪裏怪怪的。但這次的體驗或者說對自己的考驗也很有收穫。首先是明白了斷食第一要過「心理關」，控制食慾就能堅持到底。其次是喝水療飢切實有效，捧着熱水慢慢喝最為合宜。第三是身體的不適有時可以成為精神上的刺激，大可用來轉移注意力，完成艱巨任務。因宗教原因時不時得斷食齋戒的美國學生曾告訴我，餓肚子有助於他們集中注意力做事，這話可能有點道理。不吃飯在電腦前做事，真的效率挺高。不過前提應該是有意識地忘卻飢餓，把精力全部放到工作上。

斷食半天，減重一斤。但對我來說，為了體檢偶一為之還行，長期斷食減肥肯定做不到。我還是相信「人是鐵，飯是鋼，一頓不吃餓得慌」的老話。



秋天是樹的季節。

繁花遠逝，濃蔭散去，深紅淺黃也漸次落盡，樹就更像樹了。天也更高了。枯瘦的枝桿也顯得更加通透了，明亮了，似乎是想清楚了很多事，坦白着粗獷的紋理，不再像春夏天時候一樣，枝枝葉葉，遮遮掩掩。

晴天午後，坐在公園長椅上，陽光斜斜地切進來，樹相對無言，一副若有所思的樣子，彷彿世事都在它身上走過了一遍，不由得人不去想些什麼。很有些「樹猶如此，人何以堪」的意思。

這個時節，心底泛起兩首歌。一首是張雨生唱的《我是一棵秋天的樹》，一首是黃磊唱的《橘子紅了》，其實唱的也是樹。兩首歌手筆同源，都是許常德作詞，陳志遠作曲，所以也都一樣有着唯美的憂傷的氣質。

就像《橘子紅了》的開頭，「院子來了一群雀鳥做客／掛滿橘子的樹於是活了／剛下山的夕陽把影子拉長了／你走到了門口」，秋天在告別，樹在告別，人也在告別。曾經，以為這種告別後，將是無盡的寒冬和冰期。並且嫉妒秋天的樹，因為還能期盼第二年的春天；而人生，沒有四季輪轉，一旦錯過，永不能回頭。

然而，這錯了。人生終將會慢慢地重新發芽，迎來新的春天，雖然物是人非，但天氣又溫暖起來。而樹的季節輪迴，也並非旋轉複製，而是不斷刻下新的年輪，負擔着時光給予的重量，它的每一個春天都不一樣，它的蒼老也是不可輪迴的。

張雨生低吟淺唱：「我是一棵秋天的樹／時時仰望天等待春風吹拂／但是季節不曾為我趕路／我很有耐心不與命運追逐。」秋天的樹，如同人到中年，經過了青枝綠葉，也經歷了雨打風吹，卸下了許多東西，於是，生命姿態刪繁就簡。所以，向樹學習一些沉靜的勇氣吧，在屬於自己的秋天裏，坦然些，疏朗些。



斷食

這次斷食是為空腹驗血，滿足體檢要求。一般常規做法是晚飯後不吃東西，第二天一早去驗血。不過我早晨較忙，所以決定嘗試吃過早飯後斷食，直到下午去空腹驗血。

做出這個決定時心裏沒底，不知會感覺如何。因為我一向三餐規律，從來沒在白天意識清醒的時候那麼長時間不吃飯，更何況同時還要如常做事，並非卧床靜養。從早晨五點半到下午四點半這十一小時內，運動、洗澡、修改論文、線上開會，同時一杯接一杯喝熱水。醫生建議斷食期間不要斷水，否則檢測腎功能時會出現偏差，但也別喝咖啡、茶等含有咖啡因或糖的飲料。將近四點出門去醫院。驗血的醫生說我雙手發涼，建議抽血後趕緊吃點東西。

這次斷食期間略有頭暈眼花之感，全靠喝水緩解。我想主要是心理上不習慣那麼長時間不進食，總覺得哪裏怪怪的。但這次的體驗或者說對自己的考驗也很有收穫。首先是明白了斷食第一要過「心理關」，控制食慾就能堅持到底。其次是喝水療飢切實有效，捧着熱水慢慢喝最為合宜。第三是身體的不適有時可以成為精神上的刺激，大可用來轉移注意力，完成艱巨任務。因宗教原因時不時得斷食齋戒的美國學生曾告訴我，餓肚子有助於他們集中注意力做事，這話可能有點道理。不吃飯在電腦前做事，真的效率挺高。不過前提應該是有意識地忘卻飢餓，把精力全部放到工作上。

斷食半天，減重一斤。但對我來說，為了體檢偶一為之還行，長期斷食減肥肯定做不到。我還是相信「人是鐵，飯是鋼，一頓不吃餓得慌」的老話。



秋天是樹的季節。

繁花遠逝，濃蔭散去，深紅淺黃也漸次落盡，樹就更像樹了。天也更高了。枯瘦的枝桿也顯得更加通透了，明亮了，似乎是想清楚了很多事，坦白着粗獷的紋理，不再像春夏天時候一樣，枝枝葉葉，遮遮掩掩。

晴天午後，坐在公園長椅上，陽光斜斜地切進來，樹相對無言，一副若有所思的樣子，彷彿世事都在它身上走過了一遍，不由得人不去想些什麼。很有些「樹猶如此，人何以堪」的意思。

這個時節，心底泛起兩首歌。一首是張雨生唱的《我是一棵秋天的樹》，一首是黃磊唱的《橘子紅了》，其實唱的也是樹。兩首歌手筆同源，都是許常德作詞，陳志遠作曲，所以也都一樣有着唯美的憂傷的氣質。

就像《橘子紅了》的開頭，「院子來了一群雀鳥做客／掛滿橘子的樹於是活了／剛下山的夕陽把影子拉長了／你走到了門口」，秋天在告別，樹在告別，人也在告別。曾經，以為這種告別後，將是無盡的寒冬和冰期。並且嫉妒秋天的樹，因為還能期盼第二年的春天；而人生，沒有四季輪轉，一旦錯過，永不能回頭。

然而，這錯了。人生終將會慢慢地重新發芽，迎來新的春天，雖然物是人非，但天氣又溫暖起來。而樹的季節輪迴，也並非旋轉複製，而是不斷刻下新的年輪，負擔着時光給予的重量，它的每一個春天都不一樣，它的蒼老也是不可輪迴的。

張雨生低吟淺唱：「我是一棵秋天的樹／時時仰望天等待春風吹拂／但是季節不曾為我趕路／我很有耐心不與命運追逐。」秋天的樹，如同人到中年，經過了青枝綠葉，也經歷了雨打風吹，卸下了許多東西，於是，生命姿態刪繁就簡。所以，向樹學習一些沉靜的勇氣吧，在屬於自己的秋天裏，坦然些，疏朗些。



斷食

這次斷食是為空腹驗血，滿足體檢要求。一般常規做法是晚飯後不吃東西，第二天一早去驗血。不過我早晨較忙，所以決定嘗試吃過早飯後斷食，直到下午去空腹驗血。

做出這個決定時心裏沒底，不知會感覺如何。因為我一向三餐規律，從來沒在白天意識清醒的時候那麼長時間不吃飯，更何況同時還要如常做事，並非卧床靜養。從早晨五點半到下午四點半這十一小時內，運動、洗澡、修改論文、線上開會，同時一杯接一杯喝熱水。醫生建議斷食期間不要斷水，否則檢測腎功能時會出現偏差，但也別喝咖啡、茶等含有咖啡因或糖的飲料。將近四點出門去醫院。驗血的醫生說我雙手發涼，建議抽血後趕緊吃點東西。

這次斷食期間略有頭暈眼花之感，全靠喝水緩解。我想主要是心理上不習慣那麼長時間不進食，總覺得哪裏怪怪的。但這次的體驗或者說對自己的考驗也很有收穫。首先是明白了斷食第一要過「心理關」，控制食慾就能堅持到底。其次是喝水療飢切實有效，捧着熱水慢慢喝最為合宜。第三是身體的不適有時可以成為精神上的刺激，大可用來轉移注意力，完成艱巨任務。因宗教原因時不時得斷食齋戒的美國學生曾告訴我，餓肚子有助於他們集中注意力做事，這話可能有點道理。不吃飯在電腦前做事，真的效率挺高。不過前提應該是有意識地忘卻飢餓，把精力全部放到工作上。

斷食半天，減重一斤。但對我來說，為了體檢偶一為之還行，長期斷食減肥肯定做不到。我還是相信「人是鐵，飯是鋼，一頓不吃餓得慌」的老話。



秋天是樹的季節。

繁花遠逝，濃蔭散去，深紅淺黃也漸次落盡，樹就更像樹了。天也更高了。枯瘦的枝桿也顯得更加通透了，明亮了，似乎是想清楚了很多事，坦白着粗獷的紋理，不再像春夏天時候一樣，枝枝葉葉，遮遮掩掩。

晴天午後，坐在公園長椅上，陽光斜斜地切進來，樹相對無言，一副若有所思的樣子，彷彿世事都在它身上走過了一遍，不由得人不去想些什麼。很有些「樹猶如此，人何以堪」的意思。