

从阳台到卧室的108次穿梭-阳台与卧室之

阳台与卧室之间的无声交响



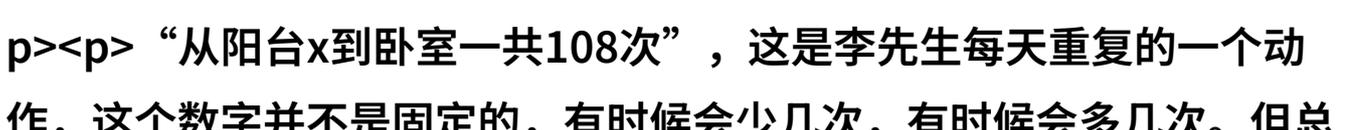
在一个普通的城市住宅里，阳台和卧室是两个相对独立却又紧密相连的空间。每天早晨，家中的一位老人，他的名字叫李先生，从阳台走到卧室108次，这是一个不为人知的小故事。

李先生今年七十岁了，但他的身体依然强健。他每天清晨五点钟起床，一边做伸展运动一边缓缓地从阳台走向卧室。这是一种特殊的习惯，也是一种生活方式。这个过程对于他来说既是一种锻炼，又是一种冥想。

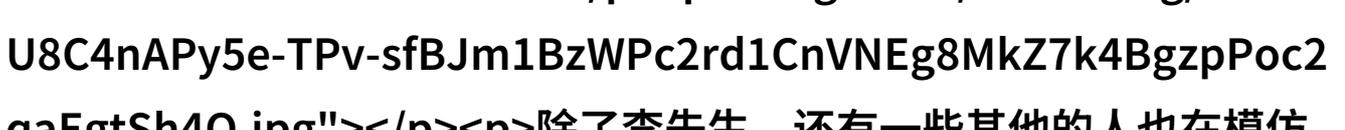


这份习惯源于他的祖父。在过去，当时还没有电梯的时候，人们要上下楼梯就得多次来回。而现在虽然有电梯，但李先生仍旧保留着这种传统，因为他认为这可以帮助保持体力，并且让自己的心情更加平静。

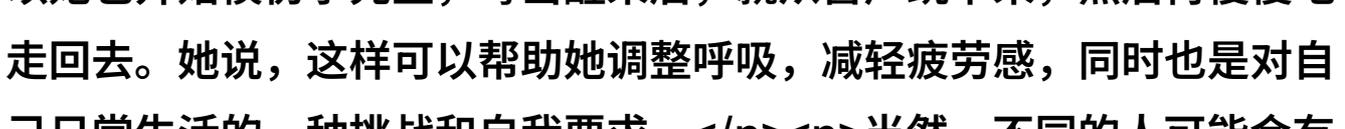
“从阳台到卧室一共108次”，这是李先生每天重复的一个动作，这个数字并不是固定的，有时候会少几次，有时候会多几次。但总共还是108一次。这个数字背后藏着的是一种规律，是一种生活节奏，也是对自己健康的一种追求。

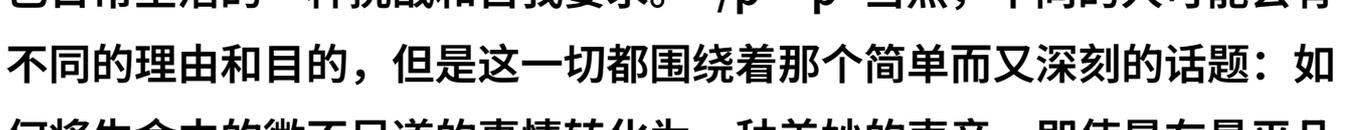


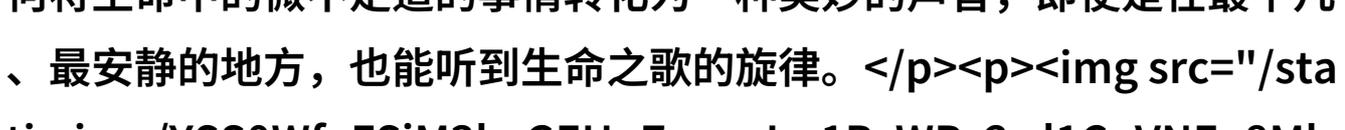
除了李先生，还有一些其他的人也在模仿他的做法。比如，他邻居家的女儿小玲，她因为工作需要经常熬夜，所以她也开始模仿李先生，每当醒来后，就从窗户跳下来，然后再慢慢地走回去。她说，这样可以帮她调整呼吸，减轻疲劳感，同时也是对自己日常生活的一种挑战和自我要求。



当然，不同的人可能会有不同的理由和目的，但是这一切都围绕着那个简单而又深刻的话题：如何将生命中的微不足道的事情转化为一种美妙的声音，即使是在最平凡、最安静的地方，也能听到生命之歌的旋律。







Z7k4BgzpPoc2qaEgtSh4Q.jpg"></p><p>因此，我们不妨停下脚步，看看周围是否有这样的声音，或许就在我们的身旁，那个人正在用他们自己的方式，用他们自己的节奏，在无声中演绎出一首首生命之歌。</p><p>下载本文pdf文件</p>