

别再生闷气了,真的会死

你这种性格,会得癌症的

前段时间看《小欢喜》时,不少人都被刘静圈粉了。

温柔娴静,知书达理,对家人无微不至,邻居朋友无人不称赞,几乎就是国人眼中“贤妻良母”的化身。

但就是这样一个堪称“完美”的女人,却被查出了乳腺癌。

大家纷纷表示惋惜:“这样一个好性格的女人,一辈子不争不抢,怎么会得这种病?”

其实,像刘静这样的女人,往往最容易患病;

她的这种“好性格”,其实就是一种“癌症性格”。

何谓“癌症性格”?

曾有临床精神科专家把人的性格分为ABC三种类型,而“癌症性格”,指的就是其中的“C型性格”。

“C型性格”的人,往往过分压抑自己的情绪,委曲求全,逆来顺受,有气只会往肚子里咽。

这类人常常给人不急不躁的印象,日常工作生活中能与人保持表面和谐,但内心却常常悲观失望,充满矛盾和痛苦。

有人打过一个比方:

如果你突然被别人踢了一脚,A型性格的人人性烈如火,干脆一脚踢回去;

B型性格的人心胸开阔,掸掸裤子上的灰,根本不当回事;

而C型性格的人,表面虽然说算了,心里却还是一肚子火。

而大多数的人,既做不到A型性格的直来直去,也做不到B型性格的平和豁达,只好自己一个人生闷气,拿别人的错误来惩罚自己。

别再生闷气了,真的会死

我们小区的王姨,就和刘静的性格非常像。

平时看起来不声不响,跟邻居们在一起也总是客客气气,从来没见过她跟谁红过脸。



后来听妈妈说了才知道,王姨的日子过得一点也不好。

老公脾气差,又不会挣钱,还总是对她骂骂咧咧的,王姨也一直忍着。

有时候被老公打了,她怕人笑话,就说是自己不小心撞的。

有人劝她干脆离婚,她又怕孩子没有爸爸,一直下不了决心。

她总在发愁家里的日子怎么过,孩子的学费怎么办,整夜整夜地睡不好。

结果去年,王姨被查出了乳腺癌中晚期,不久就去世了。

像王姨这样的女人并不在少数。

她们面对生活的不如意,既无力改变,又不能做到真正的释怀和放下,只好一边生闷气,一边强颜欢笑,假装自己过得很好。

日复一日的忍气吞声,不仅没有给生活带来任何转机,反而加速了癌症的到来。

曾有医学专家指出:

癌症的发生,是一个受多方面因素影响的漫长的过程。

长期的负面情绪虽然不能直

接引发癌症,却会抑制自身的免疫系统,加上年龄增大,免疫功能持续下降。

一旦出现癌变,免疫系统无法及时将其控制住,将导致癌细胞“大爆发”。

简单来说,就是坏情绪虽然不能直接变成癌症,却能为癌症的产生创造有利条件。

你的心态越好,免疫功能越强,癌症就越难产生;你的心态越糟,免疫功能越差,癌症就会伺机而入。

你的情绪,就是你的风水

中国有句古话:病由心生。

虽然不能一概而论,却也说明了情绪、性格对身体健康的重要影响。

“癌症性格”的人,最大的问题不是容易产生情绪,而是不懂得如何消化负面情绪。

人生在世不可能事事顺心,遇上不开心的事有点情绪也很正常,关键是如何化解疏导。

就像《小欢喜》里,童文洁就是典型的A型性格,脾气比较火爆,

说话直来直去,有什么气当时就发出去了,发泄完后自己就一身轻松,第二天该干嘛还干嘛。

方圆则属于B型性格,他平时比较佛系,生性幽默风趣,无论老婆发多大火,儿子闯多大祸,他都乐呵呵的,是整个家庭的润滑剂。

所以在剧中的3个家庭里,方圆和童文洁一家一直都是幸福指数最高的,就算家中遇到什么不开心的事,也能很快把负面情绪释放掉。

在这样的家庭中,不仅一家人都能健健康康和和美,孩子也会特别乐观活泼。

养身先养心,养心先养性。学会有效排解自己的情绪,就是最好的养生。

我老家有个远方亲戚,前几年也得了癌,好不容易才救回了一条命。

前段时间回老家碰见她,发现她好像变了个人一样。不仅气色好多了,说话也洪亮了。以前总是愁眉苦脸的,现在天天笑呵呵的。

我跟她打招呼:“这几年恢复得挺好嘛,感觉你越活越年轻了。”

她笑着说:“只有在鬼门关走了一圈,才知道要好好惜命。我以前老是想不开,胸口总是憋着一口闷气,憋着憋着就憋出病来了。”

后来进了一趟医院,我才发现,只要人活着,一切就还有希望,我干嘛还要天天生闷气呢?”

以前跟婆婆拌嘴,她能气好几天,现在都是左耳朵进右耳朵出;

以前受了委屈,她只会一个人偷偷抹眼泪,现在她会理直气壮地说出来,别人也对她客气多了。

一有空,她就约上小妹妹逛街、跳舞、旅行,把日子过得有滋有味。

渐渐地,她的病也慢慢好了,这两年再也没有复发过。

情绪就像洪水,忍不如放,堵不如疏。

身体的容量是有限的,强行抑制负面情绪,迟早会把身体挤垮;只有及时排走负面情绪,才能让身体神清气爽,恢复健康。

人生下半场,拼的是心态

林肯有句名言:“对于大多数人来说,他们认定自己有多幸福,就有多幸福。”

没有人是为了生气、受罪才来到这个世界的,你活得幸不幸福,其实就在你的一念之间。

人生下半场,拼的是心态。

你的心态,不仅决定了身体的健康,更决定了下半生的幸福。

余生,请学会为自己而活,不要再被情绪折磨。

面对那些让你不开心的事,可以大声地说,也可以潇洒地转身,把情绪当成垃圾尽快扔掉。

余生,别再唯唯诺诺,藏着掖着,学会理性地排解情绪。

想笑就笑,想哭就哭,该说的就说出来,该发泄的就发泄出去,别再让情绪过夜。

当你学会以平和的心态看待世界,不再被情绪左右,人生才能天天都有好事,处处皆是风景。

念经 许愿 放生 改善自己命运

岁岁新年许新愿,今年祈福上头香

“大华府观音堂”开放供大众新年上头香祈福 大年初一上头香的知识

在中国大年初一这一天,无论南方还是北方都有一个不可缺少的活动,那就是去寺庙里上头香祈福。祈求家人在新的一年里事事如意、身体健康、家庭幸福、工作顺利等。很多人为了在新年的第一天上头柱香,为全年讨个好彩头,甚至在寺庙外守到凌晨。大家为何争上头香?头香的意义又是什么呢?

什么是大年初一上头香以及上头香的意义?

大年初一上“头香”并不是指大年初一的第一炷香。年初一这一整天烧的香都叫“上头香”。而在新年的钟声敲响的午夜零点起到大年初一凌晨二点二个小时内所上的香称为“头头香”,在这个时间段,众多佛菩萨、各位当值的菩萨、十方三世一切诸佛菩萨及龙天护法,诸位天官都会来临,所以在这个时间段烧头香会特别灵验,加持力更大。当然在没有条件上“头头香”的情况下,年初一这一天烧香都算头香,菩萨都在,也很好的。

去哪上头香?

在家中有供奉佛菩萨的家庭,可以在

家烧头香,也可以到香火旺盛的当地寺庙进香。

“大华府观音堂”为迎接农历新年的到来,特别增加开放时间为大众提供上头香机会,供广大佛友、信众上香、礼佛、祈福、供花、供果、添油灯等。

头香活动时间安排:

农历大年二十九除夕(周一)1/31/2022

头头香: 0:00 - 2:00am, 活动于除夕晚上

11:30pm 开始,届时观音堂先会给大家介绍如何上香等注意事项。于00:00准时开始上头头香,持续到凌晨2:00点。

正月初一(周二)2/1/2022 头香: 10:00am-4:00pm!

今年由于疫情还在继续,大家请戴口罩来观音堂上头香,全程不要摘掉口罩。如果您有发烧或在10天内直接或间接接触过新冠病患,为了您和他人健康,请留在家中上头香或上心香。感恩您的配合!

过年以及上头香的注意事项

年除夕到年初一最重要的是“去旧迎新”,要开心,不要吵架。要多讲好话,多念

经。除夕上家中宜彻夜灯火通明。上头香前不要喝酒沾荤腥。最好要刷牙洗澡(处在女性经期的女性,要洗澡)。衣履齐整、光鲜并以红色为主。不宜穿黑色白色衣裤和短裙拖鞋。能在上香前念49遍《大悲咒》,49遍《心经》,这样功德圆满。

年除夕白天可以把亡人的照片拿出来祭拜。当然能念经超度是最好的。另外初一早上九点以后也可以,不宜在年除夕晚上祭拜。

上香时最重要的是用自己的诚心与观世音菩萨讲话,求平安为最上乘。

另外,这一天避免做夫妻之事。

初一当天第一顿饭,全家人最好吃斋。“斋”与“灾”同音,而吃斋也意味着“吃灾”,将新的一年中的各种灾难全部“吃掉”,保佑一家人平平安安。

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

大华府观音堂电话: 301-683-8831, 240-621-0416。

地址: 401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850

观音堂

401 East Jefferson St., Suite 108
Rockville, MD 20850



301-683-8831, 240-621-0416
guanyintangusa@gmail.com

净化心灵 超度有缘
离苦得乐 还清冤债
超脱烦恼 广度众生
消除业障 同登极乐



开放时间与活动安排

每天10:00 - 14:00 开放
每周日在观音堂以及ZOOM上
举行学佛共修活动

欢迎大众来学佛祈福