

心凉

除非你很有钱和很有时间，天气一热，可到寒冷的国家去避暑；你我一般人，是逃不过天气的酷热。

怎么办？就那么白白流汗，等着热死吗？不，不，有很多方法，可以增加凉意。

比方说吧，穿上麻织的，在感觉上总比其它布料轻薄干爽。也许你会认为，着麻不吉祥，但要知道，在西方，够经济条件的人才有资格穿麻织衣服，是身份象征。这么想，就不会觉得穿麻衣有甚么问题，不选送丧穿的那种设计就行。

麻之外，贵的还有很薄的真丝、海岛绵睡衣等等；便宜的，买一件黑胶绸的香雪纱，愈洗愈薄，愈纯色愈好看。

睡觉的地方，铺上一层竹席，也花不了几个钱，一躺下去凉意阵阵，物有所值；藤编织的，也有同样效果，不然，一个竹枕头，也好过睡得发热的橡胶枕。

从吃方面着手，来碗凉面，最能消暑。冬瓜盅也让大家有清凉的感觉。吃刨冰、雪糕来增加凉意，西瓜更是不可缺少。

虽然可以大叹冷气，但要时常开窗才能有个对比，尤其是在一早起身时，外头天气虽然闷热，清晨的空气还是舒服。有些人开了冰箱，把头钻进去纳凉，我是不推荐的。

与其用电风扇，不如自己摇一把檀香扇子。找把折迭的，写上几个字，或一篇心经。摇了几下，即刻产生凉意。把窗口的布帘改为麻织的吧，也有效果。不然的话，在窗外挂一个风铃，当它叮叮当当时，感觉到风的存在，是最好的道具。

最厉害的，还是心凉。

别拚命想热、热、热，渐渐地，好像感到不是太热。人家骂你阿 Q 精神，其实他们根

本不懂得甚么叫阿 Q 精神。它和自我安慰、催眠和解脱是不同的。精神上更高一层，

可以不理睬酷热，的确是一个好方法。反正是逃避不了的，那么介意干甚么？