

086

随时调整平衡，
心系协调之美。

在食物、运动量和与人的交往等方面，不偏倚是很重要的。前几天吃多了，今天就控制下吃简单的食物。运动不足的话就做做运动。太过注重工作的话，就稍作休息。应酬太多，就制造点独处的时间。放任欲望，只顾将眼前的事物过分摄入的状态是不行的。调整平衡，保持稳定且不停止地前行是铁律。