

致大四

朱慧君 李雨及



4.学校里已经少有上课的氛围

我们说这些话的时候,马悦一直沉沉地睡着,像是在给这个世界无声的抗议。马悦的床靠窗,光线很好,灿烂的阳光照在他青春的脸上,使他的皮肤变得透明而又生动。

马悦是在五个小时以后醒来的,当他发现自己躺在病房里,很是惊讶:“我怎么会躺在医院里呢?”我和许见立即告诉他:“你去抓小偷,被小偷打了。”“是你们送我来医院的?”马悦又问。“是,是许见打电话报警的”我告诉马悦。“对了,雨辰,你怎么会在这里,你不是应该在飞往美国的飞机上吗?”马悦突然想起了什么,激动地挣扎了一下,想坐起来,我们赶紧按住了他:“你别动,好好地躺着,你受伤呢。”

马悦努力地动了一下,发现自己浑身被纱布绑着,根本动不了,很是吃惊地看着吊瓶:“看来我伤得不轻嘛。”“是啊,所以我要留下来照顾你,你是我的英雄。”我无限深情地对他说。“可是去耶鲁大学交流是一次多么难得的机会,你怎么可以就这么放弃了呢?”马悦感动地说。

“你是为了我才被小偷打的,如果你不去抓小偷,就不会受伤,所以我有责任留下来,好好地照顾你,必须的,直到你康复。”“那怎么行,我不能耽误你啊,雨辰,你还是赶紧去机场吧。”马悦激动地挥动了一下手,扎在血管里的针头立即映出了鲜红的血,我一把按住了他的手。“你别动,你伤着呢。我不去美国了,飞机早就飞走了,我必须留下来照顾你。”“你真是傻瓜,我拖累你了。”马悦的眼睛湿润了。“看你,怎么是你拖累我呢,是我对不起你才是,再说耶鲁大学又不会关门,以后也可以去的嘛。”我安慰他。“谢谢你!你真好!”马悦深情款款地握住了我的手,感动得说不出话来。

许见看不下去了,赶紧打趣地:“你们别这么晒幸福好不好,也照顾照顾我们这些单身男人的感觉嘛。”我和马悦不好意思地笑了。

“你别那么装可怜好不好,你女性朋友那么多,排着队等你选,哪用得着我们照顾。”我婉转地给他争面子。

“哪里有那么女性朋友,我这个人是很专一的,只忠于自己喜欢的人,不轻易移情的。”许见一语双关,嬉皮笑脸的样子真可爱,他又忘了照顾马悦的感受了。

好在马悦并不介意,宽厚地予以微笑。

马悦住院期间,我和许见天天到医院来陪马悦解闷,照顾他的生活。医院的饭很难吃,为了给他增加营养,不会烧菜的我天天在网上学现做地给他煮鸽子汤,把马悦幸福得直喊我“老婆老婆”的,恨不得马上娶我为妻。我也暂时体验起了家庭主妇的角色。

进入大四的我们,离毕业只有一年了,学校里已经少有上课的氛围,同学们忙得到处寻找机会去找工作。有的同学白天自找门路增加实习的经历,晚上则埋首在图书馆里复习考研,抽空还得到处投简历面试找工作。对家住本市的大学生来说,找个好工作是第一选择,然后才是出国,继而才是考研。大家觉得,国内的研究生学期要三年,太长。

我来到学校,当班主任李老师看到我站在她面前时,惊讶得嘴都合不拢,过了半晌才缓过劲来对我说:“你,你怎么还没有去美国,你现在不是应该在耶鲁大学上课吗?”“发生了一些意外,我去不了了。”我小声地说。

“怎么了,什么样的意外能阻止你去耶鲁交流?”李老师急不可待地问。“我男朋友抓小偷不幸被打,伤得很重,我得留下来照顾他。”我怯怯地解释,仿佛自己犯了错似的。

“我还以为是什么大不了的事情呢,你们这些女生啊,就是不知道珍惜自己的前途,一谈恋爱智商都变成了零。把男朋友的事看得比自己的前途更重要,其实你知道吗?以我历年的经验,大四基本上就是分手年,女孩子千万要自爱,不要为了爱情放弃了自己的前途。”李老师恨不得把自己对人生所有的经验都奉献给我。

据说李老师是一位单亲妈妈,有过一段令她悲痛欲绝的婚姻,离婚后一直致力于教学和学术研究,成绩斐然。她对男人的失望基本上和她在学术上的成就成正比。所以她一直向我们宣传她的价值:哪怕你嫁给王子,也不能放弃自己的事业。

李老师是当下的网络红人,她的公开课被传到优酷网上后,受到网友的热捧,但她丝毫不受影响,一副宠辱不惊的做派。

13.亚健康状态面面观

何谓亚健康?我们承担了国家“十一五”重点支撑科研项目——亚健康课题研究,研究后确认:亚健康可以定义为是介乎健康与疾病之间的一类状态或一个过程,其本质大多是可逆的心身失调。说得通俗点:亚健康是从健康到疾病过程中的“中间站”——还没有发展到疾病阶段,有患病危险了,但还有回旋余地,还可能“恢复”健康的可能性!亚健康发生的原因,主要就是生活方式。诸如压力太重、起居不当、饮食不注意、不断遭受挫折、文化与伦理冲突等都可以成为原因,主要的还是压力太重等。

亚健康的特点及后果。国家重点支撑科研项目研究后确认:今天中国人所说的“亚健康”,本质上是一类由神经—内分泌—免疫网络系统中介的,常以疲劳、虚弱等非特异性症状为主要表现的,或兼及循环、消化系统等部分功能偏差,并可累及内分泌、代谢与免疫功能某些异常的一大类心身失调。它本质上是一类持续的慢性应激状态。研究已经肯定,慢性应激很可能是常见慢性病的前期表现。

亚健康一定程度是可逆的,也就是可以有所恢复。但如果持续发展下去,则往往后果较为严重,回顾性研究表明:部分癌症、冠心病、高血压、中风、心脏猝死、糖尿病、精神障碍,以及一些稍微少见但也不容易控制的诸如胶原系统疾病、过敏性疾病等,也可以由亚健康所诱发,或为亚健康所促使。

简单说,亚健康是身体状态有警报了,就像是车已经有故障了,该检修了!及时检修,或许可以弥补身体(车)的进一步损害(生病),甚或规避重大车祸(死亡);继续勉强行事,那很可能造成器质性伤害,出现了不可逆转的疾病后果。特别要强调的是,回顾性研究提示:像罗阳、杭州市长等大量精英的猝死,前期都经历了一个或长或短的亚健康阶段。当时若能及时止步,多数悲剧或许戛然而止,可以避免。可见,重视亚健康,对每个人来说,自有积极保命防病意义。

亚健康的三种类型。就亚健康而言,作为一大类心身失调及慢性应激,它又可以表现为不同性质的失调。这大致可细分为三类:1.

以“疲劳”为主的,间可见到虚弱、免疫失调、消化不良、性功能低下等不同的综合状态。这些可称作“亚健康状态”,也可称为“综合症状性亚健康”。2.仅出现某些单一的症状,如失眠、便秘、健忘、疼痛等,其他方面并无异常;这些症状可影响生存质量,是偏离健康的征兆。长期持续更有可能导致病变,可称为“单一症状性亚健康”。3.仅表现为某项指标的不正常,本人没有不适感,尚不足以确定为患上某疾病的,如血脂偏高、血压不稳定、血糖稍高等,此称“隐匿性亚健康”。如不加以注意,任其发展,常可进一步演化成某种疾病。

亚健康状态面面观。我们在课题研究,共调查了1.5万例对象,人群来自全国8个不同的地区;男性多余女性;超过半数已婚人士,未婚人士也占到39.8%;学历普遍较高,大学及以上学历占56.6%;职业分布较广,包括管理人士、专业人士、服务人员、学生、工人、农民等。根据这次调查结果,并结合国内相关的其他研究成果分析:约七成对象不同程度存在持续疲劳状态。而其中约36%可以视为需要引起高度警觉的、非一过性的较严重的慢性疲劳状态,慢性疲劳中尤其以35~55岁人群为多见。这些人群中,潜在的罗阳之类危险的群体,占了相当的比例(不下半数);需要努力加以告诫,令其警觉,即刻作出有效防范。

虚弱状态的相对少得多,只占整个人群的17%,而且,以接近中老年人占了多数;多数虚弱者同时伴有疲劳状态。应该说:这些人已经有所警觉。毕竟,他们的症状比较明显且突出,因此,多少自我已经有所认识。免疫失调状态的也比例不高,约占21%左右,而且,以女性及年轻人居多!其中,多数(87%)伴有中轻度的疲劳状态。由于免疫失调者本身症状比较明显且难受,因此,多数对象已经对身体状态比较关注,这是好事情。消化不良状态约占整个人群的21%,其中,只有3%多一点的可以归为严重的消化不良,需要立即加以治疗的。剩下大都属于与心理因素关系十分密切的,常常因为情绪紧张引起的消化功能失常,一般调整调整可以解决的。

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言



MINGR 明牌珠宝

股票代码:002574

三周年庆典·尊享三重惊喜

黄铂金惊爆

黄金饰品 **299**元克 铂金饰品 **379**元克

镶嵌饰品惊爆

K金 **9折** 钻石 **8折** 其他镶嵌饰品 **6折**后

再享满 **1000**元立减 **100**元

注:黄金摆件、裸钻、特价钻等特惠产品不参加



¥11299

0.5克拉/SI2D



¥12499

0.5克拉/NV52H



¥10399

0.5克拉/N51E

特价美钻 巨献



¥28888

1克拉/SI2H



¥47888

1克拉/V51F

仅5颗,先到先得!

活动时间: 4/18 至 4/22

上海明牌珠宝旗舰店: 南京东路388号(地铁2号线1号出口) 021-33040846