致大四

朱慧君 李雨及

16.“无价拥抱”活动

春节就要到了，许见想到马悦抓小偷时因为路人的冷漠没有帮忙，以致被小偷打伤。他说看过一本名叫《当餐饮经营遇上了创意》的书，里边的主人翁在经济危机时常常到街头给一些失业的无家可归的人送饭。不如学澳大利亚人胡安·曼成立了“无价拥抱 FREE HUGS”活动。很多人都面临着失业和找不到工作，变得越来越孤独越来越宅，无价拥抱可以通过拥抱传递温暖，让那些处于失意的人得到力量。

“好，我们一起去，我还要在网上发帖。”舒越第一个响应，我们也都积极支持。

“我们先演街舞，集聚了人气，拥抱的效果就更好了。”我跟着提议。

大家说干就干，时间选在大年三十的晚上，因为这个时候那些没有家的人会特别孤独和难受。

为了达到最佳效果，成铭在每个“传奇照相馆”里做了“无价拥抱”的宣传广告，并印了广告单派人到地铁口广为散发。

大年三十那天，下午四点钟，我、马悦、舒越、麦可、许见、成铭一行和传奇照相馆的员工举着事先做好的一块大大的“无价拥抱”的广告牌，准时来到了淮海路的时代广场，先是我们“西风中雨”上场演出半个小时，马悦还是主唱，我们各司其职，“传奇照相馆”集团的员工则组成了庞大的伴舞团，齐刷刷地大跳“江南 style”，随着舞蹈的深入，加入跳舞的人越来越多，气氛像被点燃了一样，场面变得十分壮观。五点钟一到，乐队开始演奏萨克斯《回家》，我们带头和熟悉的及不熟悉的人互相拥抱，一时间，整个广场安静了下来，我们一个一个地拥抱着，用我们的真诚温暖着彼此，感觉就像点亮了卖火柴的小女孩手中的那根火柴，世界因此而变得无比温暖。

广场周围拥来了很多好奇的围观者，他们给予了热烈的掌声，很快，他们被我们的情绪感化了，也互相投入了拥抱……

无价拥抱活动后，我们给每个人发了一袋桂冠牌圆子，算是过年的礼物了。这些圆子也是一家公司主动赞助的。

回到家，已经快晚上九点了，我去厨房煮圆子给大家吃，还没有煮好，就听到成铭在客厅里大叫了起来：“大家快来看，快来看。”

“怎么啦？大惊小怪的。”我回到客厅，原来电脑里正在播放着晚间新闻，屏幕上竟然是我们刚刚结束的无价拥抱的活动。

“这也太、太神了吧，电视台什么时候来拍的？”许见激动得有点语无伦次了。

“不知道，也许是我们发宣传单的时候，正好被他们拍到。”成铭仰起头，激动地猜测着。

“是啊，是啊，一定是的。但是电视台拍新闻是要有人请的，有时还要给红包呢。”许见不解地说。

“你也不要把所有记者都看成只会拿红包的，我们这种活动多有意义啊，电视台是看得懂其中的新闻价值的。”我反驳许见。

“雨辰说得对，有责任感的记者多的是了。”舒越同意了我的观点。

“确实记得高三的时候，我在校门口发 T 恤衫，也引来了一批记者，他们也是不请自来，也是不用我花一分钱就把稿子发了，新闻也做了。”马悦支持了我一下。

“对，对，我看过一本书，《那一年我们经历了一场忧伤》，里面有个情节，就是这样的。”舒越对这个话题也来了兴趣。

“对了，我这里还收到几张名片呢。”成铭从她的书包里掏出了几张名片递给了许见，许见一张张地看，剔除了前面几张，将最后一张捏在手里仔细地看了一下：“看这张名片，电视台的，是不是就是这个家伙呢？”

成铭从许见手里一把抓过名片说：“什么家伙家伙的，懂点礼貌好不好？人家还帮你报道新闻了呢！”许见看着她，不好意思地说：“我、我没有恶意，我是把他当哥们呢。”

“这还差不多，什么时候请他来撮一顿，谢谢电视台的报道。”成铭得寸进尺地建议。

“你不会对他一见钟情了吧？”许见看上去吃醋了。“喂，你对自己有点信心好不好？我跟他匆匆一见连他长怎么样都没搞清楚，怎么可能一见钟情呢，你想多了吧！”

“那，好吧，你想干吗就干吗吧，我没意见。”被成铭一激将，许见不好意思地笑了一下，算是回答。

管理自己的健康

——何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅

25.新的陋习

甚至，我们主张在今天中国医疗的现状下，一般性的头痛脑热，少去医院，自我学会一些保健常识很重要。美国非常权威的医学杂志《新英格兰医学》2007 年曾经发表过一份研究报告：65 种病症，有时候不治疗更好！美国著名的智库兰德公司 2004 发表了一份权威调查结果：美国每年无辜死于医院的人数，达到近 30 万！仅在住院过程中从医院获得的交叉性感染一项，每年就导致 9 万美国人死亡。还有 126000 人因为医生在治疗高血压、心脏病、肺炎和结直肠癌这四种常见疾病时严重失误而促使死亡。

防范新的陋习。随着社会的发展，新的陋习不断涌现，正在悄然无息地侵袭人们的康健。这是必须努力加以防范的。这方面表现众多，包括前面说过的“高科技毒瘾”；包括对一些新技术（如转基因食品）的迷恋；包括对化工产品（如化妆品、清洁剂等）的乱用；包括以车代步，明明近在咫尺，却不愿走路，仍借车而行；诸如此类，不一而足。

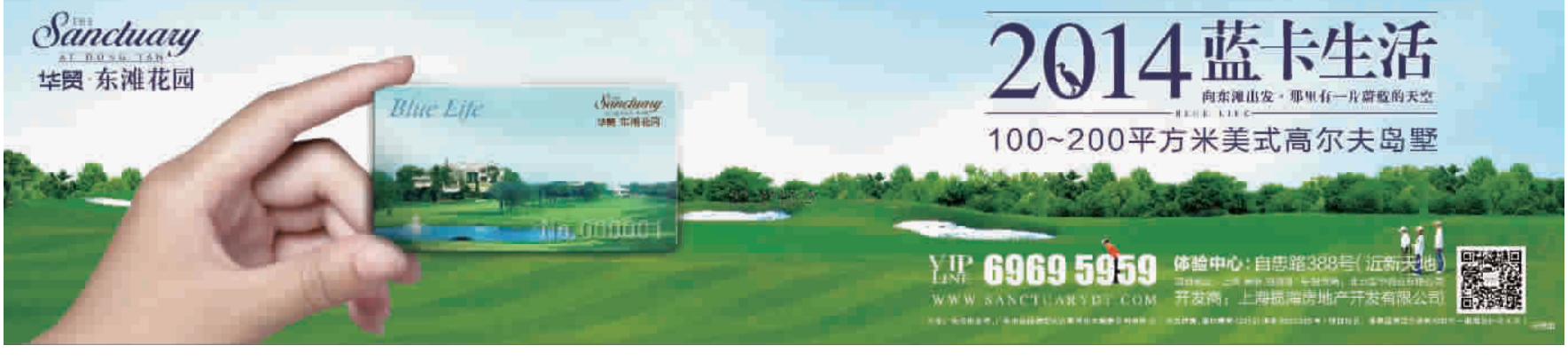
这里，重点讨论易为常人忽略却也伤人不浅的几大新的陋习：

1.药物依赖症。人们常常误以为药物能够保命，其实这一看法不完全正确：是药三分毒！更何况，药物滥用已经成为新的公害和毒瘾。

美国自我研究提示，全美有 1200 多万人长期服用处方止痛药，他们不是为了止痛，而是上了瘾，服用后可享受“快感”。因此，人们发现在美国，处方止痛药物甚至比非法毒品的危害更大。2008 年，美国死于处方止痛药的人数，超过可卡因、海洛因等毒品合计致死人数，也远远超过交通事故死亡人数。而且，几乎每一位美国“枪击案杀手”都长期服药。美国著名智库兰德公司 2004 年的研究还表明：乱用降糖药每年导致 2600 患者失明；29000 位患者肾功能衰竭；哮喘药则每年导致 4000 名病人非正常死亡。更何况，滥用抗生素诱发细菌突变，出现超级病菌，则已是世界性灾难！的确，是药三分毒！平素，离药物（特别是化学合成药物）远一点！该用药时，应在经验丰富的医师指导下，且见好就收！

2.洋快餐毒瘾。80 年代起，洋快餐进入中国，不知不觉中，洋快餐店已遍布大街小巷，促使中国人的膳食结构和口味发生了巨变，而长期潜在的健康威胁则隐藏在新奇口味的背后。

笔者在 1999 年国庆前夕，受国务院新闻办的委托，代表中医学界参加 1999 年巴黎中国文化节，到法国塞古拉宫联合国教科文组织总部向国外参观者介绍中医学，当时有一位法国军事医学科学院退休的老专家每天下午都来陪伴笔者，同我聊天。他多次愤愤不平指出：中国人为什么喜欢洋快餐？洋快餐是垃圾，会带来很多问题！你们自己原本的膳食结构很好……那时，我还不是很理解。随着对这个问题认识的不断加深和相应危险的日趋呈现，越来越觉得这问题太严重了。有人做过研究：一份一人份的午餐披萨，含盐量高达 12.3 克，相当于两天人均盐分，它重油重盐，再加上烤制，味道好，诱惑人们趋之若鹜，但大量有害的东西也随着“重味”，侵蚀了人们机体，犹如现代版的“饮鸩止渴”。

笔者从 90 年代后期临床中发现，很多年轻的男女和学龄儿童，意外地患上了鼻咽癌，寻根刨底地追溯原因，发现他们有一个共性的根源不能忽视：那就是他们几无例外地嗜好洋快餐，往往从小学、中学起就以洋快餐为中午主食。

旅德的美国著名学者威廉·恩道尔长期研究美国对华政策。他在《目标中国——华盛顿的“屠龙”战略》一书中甚至告诫中国政府：“这种状态正威胁着中国的‘国家安全’”。他认为：洋快餐已经导致美国严重的肥胖和其他疾病问题，伤及了美国的“国家安全”。但美国自身难以解决，因此，有意拉中国下水，作为“陪绑”。也作为华盛顿的“屠龙”战略之一。在书中，他特别举出糖尿病流行的例子。中国糖尿病患者的发病率近年来急剧地上升，仅仅过了 20 年，就变成了世界“糖尿病之都”。最新的研究发现：中国青年人的糖尿病患病率已四倍于美国，而美国青年的情况本来就够糟糕的了！