

致大四

朱慧君 李雨及



12.找到了一位新男友

郑伟抢救过来以后,决定出国。他给我们每个人发了一个微信告白,说要跟过去告别,跟痛苦告别,他不想再看见我们。对他而言,我们是他的过去,是他痛苦的见证人,所以他只能选择离开。郑伟的离开,并没有终止我们“西风中雨”乐队的排练,我们的生活又恢复了以往的节奏,郑伟就像是生活中的过客,匆匆地来,又匆匆地消失了。其实我们每个人又何尝不是别人生命中的过客,在不经意中给别人的人生留下了色彩。

我一如既往地奔波于学校和许见的家之间,每天晚餐过后,就是我们排练的时候。马悦开始喜欢上了王菲唱的《心经》,每天睡前都会打开许见家的投影机看上好几遍,女神一般的王菲,着一袭洁白的长袍,率众僧人向画面徐徐走来,圣洁、神秘,为《心经》作了最好的注解,王菲那天籁般空灵的嗓音更是穿越天穹,让人的心灵得到了充分的慰藉。于是,我跟着马悦也喜欢上了王菲唱的《心经》。

舒越开始向我们发布她找到了一位新男友的新闻,是一位伊朗籍的留学生,在复旦政经系读博士,出于对她这位白马王子的好奇,我们要求看照片,舒越立即很大大方方地让我们看她存在 iPhone 5s 里的一组照片,照片上的男子浓眉大眼,很有精神气质,一向大大咧咧的舒越依在他的怀里,一副小鸟依人的样子。

“不错嘛,很帅哎,你爸妈见过吗?”我本来想说“你爸妈同意吗?”但话到嘴边我改口了,一向我行我素的舒越是不会在乎爸妈是否同意的。“还没呢,我们刚认识不久。”舒越答。“到底是闺蜜,待遇就是不一样,比爹妈还亲呢。”我有些心满意足,“你将来是跟他去伊朗还是他跟着你留在上海?”

“随便,天涯海角我都跟着他。”舒越一挥手,好像马上就要跟我们告别似的。

“恭喜你找到了幸福,什么时候让我们一见尊容?”许见忍不住插话。“没问题,随时。”

于是我们约定,过几天舒越就带上她的伊朗王子来让我们见识见识这位有本事征服

了舒越的男友。

几天后,舒越果真带来了她的伊朗男友麦可。“麦可喜欢中国吗?”许见开门见山地问。“喜欢的,中国很美丽,中国人很有精神气,中国人很乐观,很奋进。”麦可认真地地点头,一口气说了许多中国的优点。

在繁重的学习和生活之余,我们没有耽搁“西风中雨”组合的排练,每当我们排练的时候,麦可总是安静地在一旁观赏,偶尔还会充当后勤,给我们递些可乐、矿泉水什么的。对歌词和旋律熟了,他也会跟着我们一起唱,他的音色很醇厚,很有爆发力,于是马悦邀请他也加入到我们的组合中来。这样,我们的“西风中雨”组合就多了一些异域的色彩。

舒越告诉我们:麦可是一位很有礼貌很感性的人,他出生在伊朗的名门之家,父亲有王室血统,在德黑兰经营着一家石油公司,麦可说他将来想当外交官。

麦可要求搬来别墅和我们一起住,他表示可以付房租,许见同意了,给他安排了他隔壁的客房。

马悦虽然身体还没彻底康复,但他一点也没有闲着,不仅继续给网络公司打工编程,还和我们一起排练,并为“西风中雨”写了大量的歌,同时还要为毕业论文作许多准备。

班主任李老师告诉我,由于我在复旦大学学习成绩的优异,复旦给了我一个直升研究生的机会,我考虑到和马悦的美国之约,没有跟任何人商量就放弃了。

许见现在在一家央企实习,他告诉我们,在那里他遇见了郑伟。我们都很好奇,他怎么到了那儿?

在公司,郑伟每次见到许见,都只是礼节性地地点一下头,有时甚至会装作没看见他,公司里的同事没人知道郑伟被复旦除名的事,许见自然也对他严守秘密,当公司的人得知许见和郑伟同是复旦大学的同学时,许见也只是笑笑,不再往下展示他和郑伟的关系。以许见的阅历,他那个时候还不知道,郑伟其实早已把他当成了竞争对手。

最让许见痛苦的是郑伟和他在一个办公室办公,每天抬头不见低头见,除此以外,他们还在一个食堂吃饭,在一个休息室喝咖啡,郑伟像一个幽灵似的在他的眼前晃来晃去,他却得被迫地把郑伟视为路人甲。

21.智慧生活,适度放慢节奏

“快是魔鬼”,戕害健康。《科技想要什么》的作者,美国学者凯文·凯利认为:快,的确是科技的进步,导致了世界的发展和人类生活的日趋加速,这是事实!而它同样有严重的负面后果,包括现代许多人快速得无法自我控制,这也是事实!这不,网络出现了时髦的新名词人生“匆忙症”。除了癌症外,研究表明它还可促使包括许多与慢性应激有关的疾病的高发,如糖尿病、高血压、冠心病、肥胖、哮喘、慢性疼痛性综合征、传染病、消化功能紊乱、精神障碍、皮肤溃疡、慢性阻塞性肺病、偏头痛、变态反应等等。

科技也有“毒瘾”,也会伤人。我们知道烟瘾、酒瘾、毒瘾,但可能没有听说过高科技也有毒瘾。其实,只要看看目前地铁上、公交车上,年轻的男男女女们,个个目不转睛、不得闲暇地盯着手中的高科技小玩意在看,白眼一刻也不得松弛!再看看餐桌上,人们对轻松的相互交谈的话题或精美的菜肴已经兴趣不大,手中的苹果机之类的小玩意才是关注的重点,上微博、发照片。上述这些,不都是“科技毒瘾”的表现吗?

讨论一下脑瘤的现状与手机的关系,也许,人们还在争议手机究竟会不会致癌,但有一个事实却清楚地显示它们之间的关系:中国上海,上世纪九十年代中期开始手机快速普及,现在已经人手一部以上。然而,与此同时,上海的脑瘤发病率,也从九十年代的癌症发病谱排序的十三四位,十多年间一下子飙升到现在的第六七位;这还不足说明问题吗?又如,人们惊呼:“网络毒瘾”现在已经成青少年健康的主要杀手。我们周边太多的这类情况:沉湎于网络,出现了一连串的心身障碍,有的甚至因此毙命;一旦限制他们上网,又会出现头疼、呕吐、失眠、没有食欲、情绪低落、焦虑、易激惹等的戒毒(断)综合征。也许,有人会说:这类网瘾情况毕竟是少见的!但应该注意的是,很多健康问题是日积月累形成的。今天热衷于苹果机、掌中机的这些20多岁的年轻男女们,5年后会怎么样?10年后会怎么样?有一点是肯定的:有相当一部分会过早地

患上视力退化、眼底动脉硬化、视网膜剥离、黄斑变性等顽固性疾病,因为长期超强用眼过度;10~15年以后,大多数又会被高血压(血管硬化)、冠心病、糖尿病等慢性病所困,因为长期的紧张,与应激相关的激素持续高水平分泌;若干年后的结果一定是上述慢性病变中的一种或多种“登门拜访”,扎根驻扎!

伤损的核心:长期慢性应激。研究表明:

高科技也好,高压也好,快节奏也好,其造成心身伤害的核心因素是长期的慢性应激。长期慢性应激危害是多环节的,涉及人体机能的多个系统;从心身医学角度来看,它令机体持久处在“战斗—逃跑反应”状态,日积月累,神经—内分泌—免疫轴的功能从持续亢奋到疲惫、耗竭,导致了高血压、冠心病、糖尿病及癌症等的接踵而至!

“慢,是传统文化的珍藏”。其实,

会生活的人们普遍认为:慢是传统文化的珍藏。这也是欧洲一些国家著名的谚语。有鉴于科技促成的快节奏带来了不少问题。欧洲一些国家的人们发起了慢生活运动,且有的已经颇具规模。例如,发轫于意大利的“3·15世界慢生活日”,现已传遍全球。不少人认为:慢生活,既是一种生活态度,也是一种健康的心态,更是一种防范诸多疾病(包括癌症)的有效举措;同时,它还是一种积极的奋斗,表现为对人生的高度自信。适度放慢,可减缓压力,舒缓紧张,消解慢性应激;因此,可以积极推广。其实,气功、瑜伽等之所以风靡全球,被认为是一个可靠的强身保健及防病措施,其核心要点就在于“调息”(缓慢的腹式深呼吸)“入静”(排除杂念,舒缓紧张)等的缓慢及松弛,来拮抗紧张、压力及快节奏。这里,要特别强调一个生物学规律——可以这么说,其实,每个人寿命是一个定数(常量),没有意外情况的话,或许某个个体的寿命是三万或四万天。当事人如果持续地操劳,节奏特快,压力特重,或者始终处在情绪焦躁状态,那么,他必须动员身体潜能去应对这些应激,持续的应激,潜能消耗就特别频繁。因此,提早出现耗竭现象是必然的。就像一根蜡烛,如火苗调得太大,很快烧光了一样。

管理自己的健康



何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅

东方绿舟
 “五一”假期活动



东方绿舟

智慧绿舟游, 露营烧烤节

2014五一黄金周 (5/1—5/3)

- ◎ **房车入住, 时尚生活——房车体验**

“体验房车, 享受生活”, 东方绿舟营地为自驾车(房车)宾客精心营造优美、舒适的居停环境和温暖、舒适的“家外之家”。
- ◎ **帐篷露营, 回归自然——草坪露营**

毗邻淀山湖畔, 观赏日出日落, 安营扎寨露营, 浪漫音乐BBQ、现场娱乐DIY、现场篝火晚会, 幸运抽奖, 露天电影, 露营节活动精彩纷呈, 伴你假日休闲游。
- ◎ **踏青赏花, 放飞心情——赏花游园**

五百多种花卉苗木, 身处东方绿舟别致的园林、秀丽的水景, 鸟语为邻, 花香为伴, 赏花游园, 领略花的海洋, 带回春的气息, 感受自然的芳香和宁静。
- ◎ **国防天地, 科普教育——军事博览**

登临仿真航空母舰, 参观退役常规潜艇, 探索兵器博览馆, 观看军事4D动感电影, 乘坐水陆两栖特种车, 漫步军事国防园让您意犹未尽。

- ◎ **游乐互动, 感悟亲情——亲子游艺**

少儿游乐园、水上挑战园、五彩充气城堡的亲子体验活动, 孩子健康成长的欢乐园, 家长与孩子互动的好去处。
- ◎ **别墅酒店, 驻足休憩——酒店度假**

充满欧陆风情的绿舟别墅酒店, 造型精致典雅, 装饰华丽庄重, 酒店配套设施一应俱全, 是旅游度假、休闲娱乐的理想场所。
- ◎ **套票购买, 物超所值——优惠套票**

推出“150元活动优惠套票”(含入园门票和“12选8”的游乐项目, 总价值约280元), 让您拥有“购套票, 获优惠, 畅玩乐”的超值享受。

电话: 021-59233000转销售部

地址: 上海市沪青平公路6888号 网址: www.东方绿舟.cn 微博: [@东方绿舟](http://e.weibo.com/orientalland)

交通: G50朱家角出口下或上海体育场青浦旅游专线A线、杨浦体育场旅游专线、虹口体育场旅游专线、沪青线、沪朱线、沪商线均可到达