

办公室里的隐形杀手

在办公桌前坐太长时间可能会让人增加患上深静脉血栓的风险,从而导致流向心脏、肺部或者大脑的血液凝结,引起潜在的致命疾病。深静脉血栓是经常久坐飞机的乘客最常见的疾病,但是,不久前新西兰研究人员发现,医院三分之一的血液凝结患者曾长时间坐在办公桌前。但是,对于久坐桌前的上班族而言,办公室的隐藏杀手远不止深静脉血栓。

空调让办公室变成撒哈拉

空调似乎是酷热天气的福音,但是,加的夫大学感冒中心的主任伦·埃克斯教授说,办公室的空调可能有助于传染夏天的感冒病菌。埃克斯说:“鼻子内膜被一层薄薄的黏液覆盖,帮助我们预防细菌传染。因为,空调吸干了空气中的水分,可能会导致鼻子中起保护

作用的黏液变干,因此,我们更易传染感冒。”

心理学家兼压力专家大卫·刘易斯博士的调查显示,八个办公室中就有一个像撒哈拉沙漠一样干燥。其结果是,数千名员工出现了慢性脱水,而慢性脱水会导致疲乏和头疼,工作效率降低,更严重的甚至昏厥。利兹都市大学健康和运动科学的讲师路易斯·萨顿说:“经常饮水有助于预防头脑发胀或者疲乏,站起来去接水也是你离开办公桌所做的适当而必要的休息。”

办公椅让背部疼痛

英国慈善组织“关注后背”声称,坐一把设计有缺陷的椅子会导致你的下背疼痛,因为,你背部的肌肉所承受的压力过多。他们建议,最好选择背靠可调整的,椅子腿呈星状的办公椅,这样的椅子可均匀分配压力。

而且,你仍需适当调整你的椅子的位置,脚踩到地面上,肘部与办公桌上部呈适宜的角度。应该坐在椅子座位后边的适当位置,而不是屁股仅沾着椅子前沿。你的背部和肩膀都要挺直,挨着椅子后背。椅子前倾或者坐在垫子上的角度要合适。

新一代“电脑眼”

英国“关爱眼睛”慈善协会称,英国人一生中平均13小时是在电脑屏幕前度过。其结果是,出现了新一代“电脑眼”工人,他们会感到头疼、眼睛疲劳和视力下降。“关爱眼睛”慈善协会还推荐,要确保显示器到你眼睛的距离为13到33英寸。电脑屏幕中心距离你目光水平方向4到6英寸。字体应为12号或者更大,电脑屏幕应

保持干净。

键盘比马桶座圈还脏

在桌子前吃三明治、化妆或者喝咖啡是上班族常做的事情。但是,亚利桑那大学的研究显示,正是这些食物残渣和其他东西是导致键盘变脏的污染源,这些东西会让你的键盘比卫生间的马桶坐圈都要脏。

微生物学家查尔斯·格巴博士发现,每平方英寸的键盘藏有3295种细菌,相比之下,卫生间的马桶坐圈的每平方英寸才有49种细菌。格巴博士说:“如果有人传染上了感冒或者流感病菌,他们当天接触的物体表面会变成细菌传染点,因为有些细菌能存活72个小时。键盘可能就成了一个病菌培养器,它能将病菌传染给任何接触过它的人。”

电话加剧心情恶化

每天使用两小时的电话足以让你的心境加剧恶化。萨里大学的一项研究显示,悬挂在你脖子上的电话听筒会导致肌腱发炎红肿,背部椎间盘出状况,在过去,这种疾病只有中老年人才会患上。研究组建议,尽量使用戴在头上的电话听筒,它能减少大约40%的压力。

去年的研究显示,手机和手持电话都要携带细菌。曼彻斯特城市大学的微生物学家声称,平均每英寸手持电话有细菌数万,因为手机的热度和经常使用使得它成为一个绝好的细菌滋生地。

复印机、传真机和交通污染无异

复印机和传真机感光过度发出的气味,如甲醇和异丁烯酸浓度会导致一系列问题,从头疼到皮疹,英国慈善机构“英国过敏”的发言人林德塞·迈克曼纽斯表示,有的人还会出现呼吸困难。她说:“油墨块和墨粉的挥发能降低大气中臭氧量,它与交通污染导致的危害相同。不光是破机器或者是旧机器会产生这样的危害,新的复印机和传真机同样有害。”她建议,要保持窗户通风,如果该设备的位置与你的座位相近,你的办公桌最好搬离该设备。

摘自《青年参考》

美国大学富有,但其要钱的对象不是政府,而是校友。比如我刚离开耶鲁,校友会就追上来,先是填写通讯表格,接着校友杂志就寄来了。另外,在波士顿校友会各种集会,都会及时通知。目的一个:要钱。结果是,美国大学校友捐款率平均达12.4%,排第一的普林斯顿校友达43.1%。再看英国,校友捐款率仅1%,牛津、剑桥也才11%。

美国公共广播电台通过广播向你喊话:“我们从政府得到的资助远远不够。没有听众的帮助,根本无法维持。想想看,每天我们给你的生活带来了多少信息!当然,你不捐,我们也会存活,你还会收听。不过,这就好像别人付钱给你白听了。想一想,你愿意做这样的人吗?”我一边开车,一边听着这样的唠叨,7岁的女儿在后座上坐不住了:“爸爸,我们捐了吗?”“没有。”“可是我们在听呀。你知道‘己所不欲勿施于人’的贵

美国大学如何要到钱

金定律吗?”看看,我要是再不捐,就和小偷差不多了。我的小女孩从小就学会了为学校募捐,别人对她的行为又支持又尊重。美国人这套,英国人学不来。所

以,英国一些大学,干脆就雇美国人来帮助要钱。

中国校友的脸皮并不薄,只是中国的大学对校友没有基本的礼遇。我从北大毕业20多年,北大从来没有给我来过一封信。如果明天突然来要钱,我会给吗?怕是门也没有。耶鲁不同。人家定期会向你汇报学校的情况,一笔账一笔账地报。投票选举,把选票寄给你。而校董是学校最高权力机关,是任命校长的地方。当校友能决定谁当校董,其实就是学校的主人。学校要是做了得罪校友的事,那就是自掘坟墓。

摘自《财经时报》

城市新时尚：“拼”一族

也许你还没有留意到,在我们的生活中,悄然出现了“拼”家族。“拼”是什么?不是拼命,不是血拼,而是拼合、拼盘,也就是正在流行的“拼”起来做事、拼车、拼房、拼斑、拼卡、拼饭……既节约资源又其乐融融,不完全是精打细算,有滋有味。“拼盘”生活已然成为一种时尚。

有首歌叫“爱拼才会赢”,虽此“拼”跟我们讨论的“拼车”、“拼房”不是一个概念,但“会赢”却是一样的。**拼“车”、“拼”饭:**“公交太累,自己买车太贵,不如几个人一起‘拼’车最够味。”互联网上,一个个“拼车俱乐部”如雨后春笋般冒了出来。把上班目的地设计成一条行车路线,几个相识或不相识的人结伴租车上下班,根据路程远近按比例配出租车费用。“拼车”同买车,坐公交车相比,其性价比是最好的。你想想,花着比公交多一点儿的费用享受着小车的潇洒,是不是有赚了、赢了的感觉?伍迪是准单身贵族,他最不喜欢一个人吃饭,于是和办公

室的同事商量好搭伴“拼”吃。每个月单位会给就餐卡打300元餐费,几个人的卡加在一起,每天中午一起吃饭,既可以保证荤素搭配菜品丰富,又可以热热闹闹打发时间。

伍迪的同学小张因为单位常常加班,往往一忙起来就错过了就餐时间,他采用的是另外一种拼餐方式。小张单位十多人合伙请了一名钟点工,雇佣费和买菜钱大家平摊,提前订好菜单让钟点工去采买,一到饭点就能吃到钟点工做好送来的热菜热饭。小张说这种方式最重要的是可以提醒自己按时吃饭,在忙碌的工作中可以让生活更规律些,父母亲也好放心。

拼“读”:划算又多彩时尚杂志是都市女性把握潮流新动向的重要工具,哪个小白领家里没有一堆时尚杂志?不过,书报亭里各种花花绿绿的杂志太多,如果一口气全买下来,真是不划算。刚参加工作的小清非常喜欢时尚杂志,可是看着定价,再摸摸口袋,一次能买两本已经属于高消费了。还好,有志同道合的伙伴啊。每个人买一本,轮着看,花两本以

上的杂志,眼界开了不少,钱也省了不少,更重要的是,还有一个附加的收获,那就是丰富了谈资,大家都看过的内容,自然就有话题了,而有了深入的交流才有深刻的认识嘛!

最近,小青她们又开始“拼”影碟了,先搜刮各自的碟片库存,拿有感触的故事片互相推荐交流,还约定统一采购以后出的新片,交流观看心得,费用大家均摊。小青说,“拼”杂志和“拼”影碟其实就是分享(share),上大学时,从国外回来的老师就非常推崇这样的方式,上课的时候让大家按各自的爱好分组讨论学习,在课堂上讨论(share)讨论结果。

上个月,小陈跟隔壁的男生“拼”装了宽带,把自己的电脑简易改装一下,去商店买Hub(集线器)和网线,然后连到隔壁电脑的网卡里,两台电脑就可以“拼”着上网了。小陈申请的是宽带包年,800多元的费用两个人分摊,一人只要400多元。

“拼”生活:拼出幸福感觉生活中,“拼”的影子随处可见,这种“拼”生活的意义其实在于让人们更懂得了珍惜和节约,也

加强了人与人之间的合作与沟通,它是在有限的支出额度下追求更大效益的积极合理的生活安排,是一种时尚而健康的生活方式。“拼”生活的人,并非无钱,只是他们对生活有着更积极、更合理、更实惠的理解,电影《大腕》里那句“只买贵的,不选对的”,在“拼”一族心中是无法成立的。恰恰相反,他们是“只选对的,不买贵的”。

另外,“拼”一族“拼”,也许还可以“拼”出爱情的火花,“拼”出友谊之树来。在现代人际隔膜的环境里,打“拼”出一条人脉,何乐而不为呢!

人是存在于社会中的,不可能单独存在。之所以“拼”,是为了使生活更经济合算,节约经济成本。上班的路上,“拼”出欢声笑语一片;回家路上,轻松“拼”完每一天(何况还有利于环保和交通)。

但愿这里的“拼”不仅是一种时尚,也成为一种美德,不仅“拼”得实惠,“拼”出时间,还“拼”得精彩,“拼”出一种幸福人生。

摘自《心理与健康》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 孙明道 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

奥运冠军的新奥运时代

奥运会体操裁判:刘璇

自从退役以后,刘璇就成功地转型成为一名娱乐明星,而且很巧合地也签约到李宁旗下的经纪公司,为了能在2008年奥运会里面担任一名合格的体操裁判,也是为了能再次重现李宁在裁判界里的威风八面,刘璇正在不断研究新的体操规则。

虽然她现在已经通过了国际裁判考试,可要有足够的裁判工作经验且没有犯规记录,才能有参与资格。离北京奥运会开幕还有400多天,这对于想要在2008奥运会上以裁判员身份重返赛场的刘璇来说,已经是一个不太长的时间了。

奥运村村长:邓亚萍

邓亚萍从清华大学本科毕业后,到英国诺丁汉大学攻读硕士学位,之后又被英国剑桥大学录取攻读博士学位。她还加入北京奥组委,成为奥组委市场开发部项目专家。同时,她还是国际奥委会运动员委员会以及体育和环境委员会委员。

而现在,在北京奥运会即将拉开大幕的时候,她又在缔造自己传奇人生中的第三个奇迹:怎么样,才能当好一名合格的“村长”。

北京奥运村居住区内除运动员公寓,还设有运动员综合诊所、餐厅、多功能图书馆、娱乐中心、休闲体育区等相关服务设施。而国际区是举办代表团欢迎仪式和其他接待活动的场所。

作为队员的时候,邓亚萍参加过许多不同国家举办的各种比赛,当然对运动员在奥运村内的需求会有很深的了解,衣食住行,都必须安排得妥妥帖帖。而在退役之后,邓亚萍又获得了英语学士学位和中国当代研究专业硕士学位,目前,她正在英国剑桥大学攻读经济学博士,再加上她自己本身也是国际奥委会环境委员会成员。所以这种学识和语言的优势,正是让邓亚萍成为奥运村长不二人选的重要原因。

年前,邓亚萍已正式上任。不久前刚完成奥运村餐饮服务商的签约,前几天又投入到了奥运村节能环保设计以及即将投入施工的太阳能热水系统的讨论之中,奥运村公寓目前已开始预售,房价已炒到16800元/平方米。

今年1月上任这个村官儿的时候邓亚萍就曾经表示,虽然自己平时不在国内,但随着奥运会一天一天临近,自己肩上的责任肯定也越来越重,用她的话来说:“升职虽然高兴,但这也意味着我肩膀上责任的增加,如果运动员在奥运村过得不好,肯定会说我。”

奥运赞助商:李宁

李宁,作为国际体坛50年来最杰出的体操运动员,退役后,他又完成了堪称神话般的转型,之前还没有谁能像他一样在体育界和商界都取得巨大的成功。虽然在奥运会赞助商的投标中李宁败给了阿迪达斯,但这并不代表李宁这个中国最具影响力的体育品牌就不会出现在北京奥运的赛场上。李宁对进军奥运,

显然颇有心得。

先是赞助中央电视台5套所有主持人的服装,让所有主持人和出镜记者在面对镜头的时候胸前都会有个李宁标志,这显然是其他竞争对手不可能抢到的优势。可以想象,每一次直播都会有主持人,每一次报道都会有出镜记者,而且他们离镜头的距离,显然要比运动员们近了很多,所以拿下这样的赞助,恐怕要比砸出重金的阿迪达斯划算。李宁的商业智慧,由此可见一斑。这还不算完,继签约中央5套主持人和记者的服装赞助之后,他又大刀阔斧地签下中国乒乓球、体操、跳水 and 射击4支梦之队,携手共战2008年北京奥运会,要知道,这4支梦之队在2004年雅典奥运会上取得的金牌数甚至超过了中国代表团金牌数总和的40%,是媒体和观众重点关注的对象。除了中国的队伍,还有新科世锦赛冠军西班牙男子篮球队,传统强队阿根廷男子篮球队,这些队伍也都已经穿上了李宁牌运动服。

摘自《科学发现报》

普鲁斯特的交友之道

视,对朋友的厚道。

在他们眼中普鲁斯特是:一个慷慨的人,一个善于倾听,决不会没完没了地谈自己的人,一个从不忽略友情的人,一个彬彬有礼的人。他们可以向你保证,在普鲁斯特家做客绝对有乐趣,作为东道主,普鲁斯特决不会让任何一位客人有冷落感,他会殷勤地走到每一位客人面前,询问你的口味和感受……有朋友如此,夫复何求?何况是一个才高八斗的文学大师!

然而,这些人被蒙在鼓里的是,普鲁斯特对友谊的价值评价极低。他在日记里

写道:“交友有何益处?朋友在一起不过是做些让人开心的蠢事罢了。我们来者不拒,一辈子乐此不疲,但是心底里谁都清楚,这是自欺欺人,其情形好比相信家具能明白我们说什么而对其大发议论。”“谈话似乎是表达友情的不二之门,然而所谈者尽是浮浅空洞的鸡毛蒜皮,对我们全无益处。终其一生,我们都是个不休,其实说来说去都是些蠢话。”友情“它将生命攸关引向浅表的自我,代价是远离自我中更真实且无法沟通的那一部分。”

谁能告诉我,该如何评

价他对友谊的两面三刀表里不一的做法?普鲁斯特到底是一个极端虚伪的家伙还是一个极富爱心的仁者?

有趣的是,普鲁斯特对文学才能低下的“朋友”,肯几十年如一日地敷衍,对处于同一水平线的文学同行,却不大买账。《尤里西斯》的作者乔伊斯曾回忆起他们两人相识时的情形:“我们的谈话总是以否定式作结。普鲁斯特问我是否认识某某公爵,我说‘不’。女主人问普鲁斯特是否读过《尤里西斯》,普鲁斯特答曰:‘没读过’。”

摘自《中山日报》

走出贫困

陈忠实为他家乡的鹿原中学写了首校歌,让我找个作曲家谱曲。我请人谱好了曲子,便打电话通知忠实。

接电话的是忠实的妻子。她说:“忠实不在家,请问你是谁?”我报上了我的姓名,并问:“还记得我吗?”她说:“记得,记得。你那年还到过俺西蒋哩!”

忠实的妻子是位普普通通的农村妇女,如今怕也接近五十的年纪了吧,居然还记得十六七年前的事,真是好记性。她的话勾起了我对往事的回忆——

忠实家在西安东郊毛西乡的西蒋村。这里南倚白鹿原,北临灞河,再朝东走三里便是蓝田县的地盘了。西蒋村离西安城三十来里,交通方便。十几年前我是骑自行车去毛西乡当干部。我去的时候,他正在灞河滩上领一帮农民整修河滩。河滩上有几间临时搭建的草棚子,是干部办公和农民住宿的地方。见到我,忠实很高兴,匆匆安排了工地上工作,便拉着我朝他住的西蒋村走去。

这是一个贫穷的乡村,忠实的家于贫穷中更显贫穷。村里已经有了不少瓦房,忠实的院子依然是土墙,房子依然是茅草盖顶。房子里除了一盘土炕、一个老板柜、一张破旧的桌子,几乎四壁皆空。

入乡随俗,我们坐在土炕上说话。他的妻子端酒上来,我看那酒是乳白色的,认得是陕西的特产稠酒。稠酒是用江米做的,忠实却问我:“你知道

这是拿啥做的?”

我说:“江米或大米吧!”

忠实笑了:“你猜不出来。这是用玉米芯做的。”

穷人穷人的办法,玉米芯子能做酒,我是头一次听说。喝一口,那味道甜甜的,与城里人用江米做的稠酒一般。我便连喝了三碗。问:“这酒醉人不?”

忠实说:“醉人,醉了还不好醒。不过,像你的酒量,十碗八碗没事!”

盘腿坐在土炕上,端起大碗喝酒,颇有点绿林好汉的味道!

我和陈忠实都是“文革”前就学写东西的。“文革”中,我们跟着打了一阵子哄哄。“四人帮”被打倒了,文艺开始复苏,我们已嗅到了春天的气息。对过去的作品,我们感到不满和愧赧,但对今后的路该怎么走,又有些茫然。谈话就是围绕这些问题进行的。从和忠实相识,我就感觉到他是个有顽强进取心的硬汉子,对文学的确有种陕西“愣娃”的执著倔强。我佩服的就是这股子劲儿。相比之下,我觉得自己过分散淡,有点“玩”文学的味儿。

忠实的妻子做好了午饭,我们围在炕头边吃边聊。话说热乎了,忠实的妻子发起了牢骚:“这人一年到头,整天窝着写,点灯熬油,顶啥用啊?你看俺村里,谁有俺屋穷?”说着,那眼泪,便眼眶中打转了。

是的,那时候我们写东西确实很苦,笔墨纸都靠自己买,报、刊社却不发一分钱稿费。忠实是农村干部,每月只有三十

名流故事

崔登明

几元的工资。我在工厂当工人,每月工资是38.2元,还要养活两个孩子。忠实也有两个孩子,操持家务的妻子不埋怨吗?

我忽然想起,临来的前一天,我收到一份稿费通知单。正好那年从10月1日恢复稿费制度。陕西人民出版社的一本书上发了我的一篇文章。编辑告诉我:“书在10月1日前就印好了,我故意拖到节后才让印刷厂送来,能给作者发点稿费嘛!”

我急忙从口袋里掏出稿费单,递给忠实的妻子,对他说:“嫂子,别骂了。现在恢复稿费制了,忠实再写东西,就能给家里挣钱了。”忠实的妻子接过稿费单,双手捧住,仔细端详着,虽然只有两行字,她却足足看了有3分钟。忽然,她“扑哧”一声笑了起来,嘴对着稿费单说:“哎哟,啥时候俺忠实能把这拿上,就好了!”

她说得很惊喜,我听了却有些心酸:那单子上总共只有二十几元的稿费啊!

也许这件事对她刺激太大了,所以十几年后,她仍记得我的西蒋村之行。

也许往日的贫穷对陈忠实的刺激太大了。所以,当1993年他被推举为陕西省作家协会主席后,即席发表了一番就职演说。演说中除了阐述文学事业的神圣和作家的历史使命外,还特别提到了作协的一个重要任务,那就是要努力改善作家的创作条件,提高作家的待遇和生活水平,让作家摆脱贫穷的困扰。

然而,朋友们都知道,陈忠实是在贫穷清冷的白鹿原下,埋头耕耘着文学的圣土,与贫穷抗争,与命运抗争,讴歌着贫困中那不屈的灵魂,塑造着为挣脱贫困、挣脱蛮荒而苦苦求索、苦苦拼搏的关汉子的形象。从而使他成了驰誉当代文坛的大作家。

摘自《西安晚报》

两位名人的轶事

英国著名哲学家贝

克莱在世时追慕他的学生非常多,有一个学生在上课的时候就问他:“您认为谁是当代最杰出的哲学家?”

贝克莱想了想,一脸为难地说:“我是一个很谦虚的人,所以我很难说出这位哲学家的名字。但作为一个真理的追索者,我又不能不说真话。这一下你应当知道他是谁了吧。”

他这一说,学生们哄堂大笑,确定自己没有跟错老师。

俄国生物学家格瓦

列夫的口才非常好。有一次,他正在讲课,有学生故意捣乱,学起公鸡啼叫声,引起哄堂大笑。格瓦列夫看了

一下挂表说:“我的这只表不准了,没想到现在是早晨。不过,同学们请相信我的话,公鸡报晓是低等动物的一种本能。”

同学们被他妙语深深地打动了,再没有人捣蛋。

摘自《当代青年》