

德国的短寿博物馆

有关“长寿经”的文章,在很多报纸、杂志上时常有见。近日,我在报上看到一篇介绍德国短寿博物馆的短文,感到受益匪浅。

在德国图林根市,有一所短寿博物馆,它的外部无特别之处,和一幢普通民宅差不多,走到里面才发现,约1000平方米的大厅里,展示着2000多名短寿者的人生档案资料,且按人名、平民分门别类陈列在一只只玻璃柜中,对每一位短寿者都有关于为什么会短寿的详细说明、照片和实物。在这些短寿者中,年纪最大的不过56岁,最小的仅有19岁,其平均年龄不到29岁。

究其短寿的原因,我认为主要有几类:

一是透支健康。比如乌韦·巴舍

尔,德国著名的法学家和政治学家,由于长期忘我劳作,没有注意休息而透支了健康,只活了43岁。文字介绍的结尾提示:如果乌韦·巴舍尔注意劳逸结合,起码能活到80岁。

二是有病不及时医治。比如,戈特弗里德·奥古斯特·比格尔,德国著名的文学家,他的叙事诗对德国文学贡献不亚于歌德,然而他只活了47岁。他英年早逝的原因是夜以继日地伏案写作而积劳成疾,致使身体每况愈下,提示语称:戈特弗里德·奥古斯特·比格尔如果能注意锻炼身体,有病及时就医的话,活到80多岁是用不着怀疑的。

三是性放纵。这类例子竟然有600多,男女约各占一半。他们从十几岁起,就开始寻欢作乐,无节制地

更换性伴侣。有位名叫伯兰隆特的男性,从15岁到31岁死去,性伙伴多达50多名,最后躺在床上时,180厘米的身躯只剩下25公斤重。

四是吸毒致死。一位叫伊斯丹妮的女士,从17岁开始吸食毒品,到21岁时就患上致命的癌症,22岁时由于无钱购买毒品而割腕自杀。

五是酗酒驾车身亡。有个名叫西廷的小伙子,平时喜欢酗酒,结婚第三天就因酒后驾车酿成车毁人亡的惨祸,其生命里程只有28年。

在短寿博物馆里,没有解说员,只有文字和图片,还有一些作为佐证的实物,参观者个个神情凝重,不时有人发出几声轻轻的叹息。试想,如果不看这些生动的展览,而是阅读文章或听别人讲述,可能不会留下那么深刻的印象。短寿博物馆带给我强烈的震撼,我要呼吁:请大家不要再恣意挥霍自己的生命资源!珍惜生命、珍惜健康!

摘自《莫愁》

地区,有一种母子感情极深、终日形影不离的猴子。当地人用它们这一习性,经过一段时间训练后,把小猴子带到远方。当人们要与家乡通信联系时,便把信件装在竹筒里绑在小猴子身上,再将其放出,小猴子为与母亲相聚,就不知疲倦,夜以继日地奔跑回家,从而把信送回。据说,猴子送信的速率比寄航空信还快。

狼狗邮递员 在法国小镇伯尔尼,邮递员弗朗丝瓦皮肯养了一条名叫科赛克的狼狗。他给自己的爱犬做了个可以存放30磅重邮件的大背包,狼狗科赛克对送信非常负责,从不耽误邮件。狼狗科赛克对小镇伯尔尼所有街巷都非常熟悉,它送信的报酬是小镇1500多位居民所给予的食品和抚摸。

水牛邮递员 每逢星期三和星期五,在缅甸某市郊区的一家邮电支局前可以看到一名邮递员从棚里牵出一头强壮的水牛,他把一些装有信件的口袋和几个包裹放在牛背上,然后打发它上路。过了两个小时,这头水牛邮递员在一个村庄的邮局前停下来,邮递员卸下牛背上的货物,又让它驮上另外的邮件,放它回去。这头水牛邮递员从未偏离过路线或迟到过。

摘自《家庭百科报》

独特的邮递员

鱼邮递员 欧洲北部的纳维亚半岛附近,有一个叫梅里林的海岛,这里与外界通信很不方便。在这里有一种身呈扁乎状、长约20厘米的扁鲛鱼,它们每天早上成群结队地从海峡的这一边游向另一边,栖息一夜之后,第二天早晨又从另一边游回来,循环往复。于是,岛上居民就利用扁鲛鱼作“邮递员”。早晨,人们把装有信件的小胶管放在水面上,让这种鱼顶着向对岸游去。第二天早上,又到岸边取回由扁鲛鱼带回的信,十分方便。

鸽子邮递员 早在五千多年前,古埃及人就用鸽子传递信件了。1870年至1871年的普法战争期间,在图尔市和被围困的巴黎之间,用信鸽传递的官方信函达万件,私人信件100万封。当今西方最大的通讯社之一路透社,在使用最现代的通讯手段的同时,也常利用信鸽。而在日本记者中,利用信鸽传递信息也不少。

鸵鸟邮递员 在非洲的一些偏僻乡村,人们可以看到脖子上挂着邮件的鸵鸟充当邮递员。它们每分钟走一公里,速度相当快,所以从不

误事。

野鸭邮递员 美国著名动物学家法曼教授,成功地用经过严格训练的野鸭传递信件到远方。这些野鸭能够十分准确地把气象报表或各种科学情报送到很远的地方,有时还能给报馆送照片。目前,得克萨斯州有20个区雇用了近百名野鸭“邮递员”进行有效的工作。

猫邮递员 1879年,比利时有人曾经试验用猫运送信件。他把37只猫带到距市区30公里的几个地方,把信件系在猫身上,然后把猫放掉。结果,一昼夜之间,37只猫全部返回了原处。

鹿邮递员 在东西伯利亚的群岛上,人们办喜事时,便让颈系红绸的北极鹿去分发请柬,收到请柬的人,都拿出东西来酬谢送请柬的鹿。

马邮递员 俄国在公元10世纪就开始用马来传递信件。1824年有邮马5.6万匹,邮递最远距离达1386公里。

猴邮递员 尼日利亚的贝卡隆

特别开心

恶治

老王一次吃饼馅吃多了些,连续好长时间消化不良。他去了医院,吃了消炎的黄连素,诺氟沙星,助消化的多种酶剂与酵母,怎么也不好。

他改用热敷和按摩,仍然是收效甚微。

他改用辟谷和节食,还听朋友讲这种断食法的时尚名称是肠胃的格式化。

他不吃生冷,不吃水果,细嚼慢咽,自我照顾,配合医疗,无微不至。

仍然不好,他甚至怀疑自己是不

是有了更大的麻烦。

这天老王被几个老友邀去吃重庆火锅,去以前他推辞了多次,又讲了自己的病情多次,讲得可怜兮兮,感动得自己几乎落泪。

一开始,他自居边缘,以肠胃全无,舍命陪君子的姿态坐在一角,像受气的媳妇似的。

后来禁不住友人的劝诱,尝了几筷子麻辣鸡,那种香、辣、麻、强烈的感觉令他如醉如痴……

如此这般,他堂堂一老人,一

生无贪无偷无伤天害理的任何大小劣迹,无不正当男女关系的人,却敢在了重庆火锅的花椒辣椒汤下,他熬出去了,他吃的时候甚至想,即使明天告别人间,这顿火锅也不能畏畏缩缩,躲躲闪闪的,趁着能张嘴巴的时候不吃,莫非等着喉咙里插上伺管时再吃不成?

在火锅基础上,他甚至又吃了一碗更加麻辣芬芳无边的担担面。嗚呼,伟哉!

从此老王的胃病痊愈。或曰,老年人的肠胃极易进入疲劳死机状态,这时,越是保守越是好不了啦,只有恶治才能激活,而重庆火锅的刺激性此时发挥了巨大作用。

摘自《新民晚报》

筒快速地拨了110。“别拨110了,电话线我给拔了。”贼得意地调侃道。

眼看只剩下最后一分钟了。夫妻俩你看看我,我瞅瞅你,急得抓耳挠腮。突然,丈夫灵机一动,迅速把门打开用愤怒的声音叫了起来:“你这个不要脸的,趁我出差不在家,竟把野汉子带回家来!”说着拿起一只茶杯盖,狠狠地往地上一摔:“你们两个不要走,看我怎么收拾你们这对狗男女!”然后操起拖把,反过来又是撞门,又是顿地。

仅仅半分钟的时间,对门的、楼上的、楼下的电灯竟先后亮了起来,随即门便一扇一扇地打开了,传出了人声。

贼的这种暗已成功多次,没想到今天这家男主人最后会来这一招,于是赶紧趁男主人不备,夺路而逃。摘自《齐鲁晚报》

家回家时我晚点走,替大家打扫卫生,你们还吝惜这照在四周墙上的一点余光吗?借点光给我,我同你们一起做针线,对你们也不会有任何妨碍的。”大家觉得她说的话有道理,就把她留下了。

苏素听了甘茂的这个故事后,明白了他的意思。于是他们俩一齐去了齐国,苏素在齐王面前竭力推荐甘茂,于是齐王拜他为上卿。

现在,我们经常听到“借光”一词,就是从这个故事里来的。摘自《知识窗》

长啥肠子吃啥菜

1983年,我们去美国时,正遇国内副食品供应紧张,许多地区一年才发半公斤至1公斤鸡蛋票。到美国一看,鸡蛋、鸡腿到处都是,那是最便宜的食品。

在美国,一般肉类都不贵,而大部分蔬菜不便宜,刚好,大家可以“开洋荤”了。

但是,一两个月下来,开荤厉害的人有反应了,嘴发苦,身发热,舌苔发红,有些人严重便秘。

一开始大家认为不适应,于是不少人开始注意荤素搭配,饮食平衡了。

我一看外国人每天吃这么多鱼、肉没事,我们中国人吃这么一点就不行,于是就问原因。后来听到一些解释,但我都觉得理由不充分。

一次,我看到一篇关于食肉动物和食草动物的文章,很有启发。进而又看了一些有关的研究文章,明白了中国人为什么不能多吃肉的原因。

食肉动物吃的肉类食品营养丰富,且容易腐烂,所以,像老虎、狮子、狼那样的食肉动物的肠子又短又直,没有许多褶皱。肉是浓缩性食物,营养充足,不需要很长的肠子去慢慢消化吸收,肠道短又可以因为肉类腐烂而产生的毒素尽快排泄出去。

而食素的牛、羊、兔等,素食中

沉没海底67年

手表重归主人仍会走

1941年,英国一名男子培根在直布罗陀海峡遗失一块金表。2007年,这块手表被打捞上来。令人惊叹的是,在海底沉睡整整67年之后,它仍能正常运转。

然而,世事难料。时隔67年之久,这块金表居然又回到培根手里,并且功能完好,仍能正常地运转。

培根说,不久前他在自家门前的地垫上发现这块宝路华表。它装在棕色的纸袋子里。尽管在海底沉睡了几十年,它看起来完好无损。

的植物蛋白与人体中的蛋白质有很大差别,纤维很多,难于吸收,所以,负责摄取动物营养的肠子必须较长,这样才能吸收到足够的营养。

研究发现,兔子身长为0.4米,肠子长8米,肠子是身长的20倍。山羊的肠子为身长的22倍。而老虎,身长为1.3米,肠子只有5.4米,肠长是身长的4.1倍。狼的肠长仅为身长的3.5倍。食草动物的肠子,比食肉动物的肠子长很多。这是因生存条件的不同而产生的差异。

千百年来,由于东西方所处的生存条件不同,决定了生活方式尤其是饮食习惯不同。人类与动物一样,肠子的长度也产生很大差异。通过分析数据发现,以肉食为主的西方人,身高1.8米的人,其肠子的长度平均为5.4米,肠长倍数为3;而以素食为主的亚洲人,身高1.7米的人,其肠子的长度平均为8.3米,肠长倍数为5,差异的确很大。

中国人如果改成以肉食为主,那么,我们比西方人长那么多的肠子,就会充分吸收肉食中的营养,使我们的营养过剩,而且又不能像西方人那样,把肉食在体内腐烂产生的毒素尽快排泄出去,这样必然影响健康。

所以,我们不能盲目地去赶吃西餐的时髦,也不能轻易听信西方营养学家的理论。我们应该管住自

人问奇事,培根说:“仅仅用‘惊呆了’根本不足以表达我当时的心情。”

手表丢失之后,培根继续航行,到了新加坡。在随后的战斗中,“反击”号巡洋舰遭遇日本飞机袭击,不幸沉没。培根险些命丧黄泉。二战结束之后,他没有中断自己的航海生涯,经营起家族船舶经纪公司。如今,他年近90,享受着退休后的宁静生活。

对于年事已高,妻子已去世多年的培根而言,这块失而复得的手表有特别的意义,他格外珍惜。

他说:“分别一生之后,还能与它重聚简直是一个奇迹。我现在每天都戴着它。尽管在水里泡了那么多年,它仍然走得很准。我把它当作久别重逢的老友。”

摘自《发现》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

躺着睡觉的马

一匹马累了,它决定休息。它把两条前腿跪下,再将两条后腿蜷起。它在草原上弛然而卧,像猫一样团着身子。它是草原上唯一一匹躺着睡觉的马。它是一个异类,没有马喜欢它。

它告诉其他的马,其实躺着睡觉远比站着睡觉舒服。可是没有任何一匹马相信它。自盘古开天辟地起,马都是站着睡觉的,这是马的标志,更是历史和传统。躺着睡觉?没有马敢跟它学习。

可是马群中有一匹马受伤了。它的一条后腿在一次奔逃中被狮子的利齿刺穿,虽然拣回一条性命,走路一瘸一拐。伤口在夏天发炎,疼痛难忍。它决定躺下睡觉。它决心试一试。它真的这么做了。当它醒来,一个消息迅速在草原上的野马群里扩散开来:躺着睡觉,是如此美妙。

一个奇特的现象在以后几天里诞生并延续。所有的野马,全都趴在草地上睡觉。它们就像一只只猫或者一条条狗,睡的放肆、踏实和幸福。它们搞不懂的是,为什么千百

年来它们的祖先们,一直不肯躺下来?无疑,站着睡觉是一种近乎自虐的行为。它们为祖先们失去一种美好的体验而惋惜不已。

可是那天,休息中的野马群遭到狮子的伏击。三只狮子从三个方向攻击了它们,对它们大开杀戒。马们在头马的带领下奋勇突围,它们用健康有力的后腿蹬踢着进攻的狮子。那次突围,它们失去了六位伙伴,包括那匹受伤的马。其实遭到攻击是常有的事,可是一下子死掉六位伙伴,还是头一次。最后它们得出结论,所有的一切,只因它们选择了躺下睡觉的姿势。这种姿势太过舒服,让它们的警觉性大大降低。并且不可忽略的是,这使得它们多出一个站起来的动作。这动作让它们失去了逃走的最佳时机。

马们痛恨这四匹躺着睡觉的马。它们不能够原谅它。它们把它驱逐出野马群,让它独自面对危险。伤心的马失去了集体,它变的多愁善感,郁郁寡欢。它仍然躺着睡觉,就像一条狗。它把耳朵紧贴到地面,时刻感

觉着周围的危机四伏。三只狮子再一次从不同的方向向它发起进攻,它早早的一跃而起,将狮子远远地甩在后面。它站在一个土坡上嘲笑被它甩掉的狮子,嘲笑赶它离开的同类。它试图用它的经历说服野马群里的同类,它想说,我们完全可以像狗一样用耳朵感知危险。它试图回到它们中间。没有用。仍然没有任何一匹马相信它。它们不想被它说服——它们曾经亲眼目睹六位伙伴瞬间被狮子的利齿撕成碎片。

它只好继续独自生活,尽管它是那样怀念它的集体。许多年后它老了,步履蹒跚。它仍然保持着警觉的耳朵,却无法保持敏捷的身手。终于,在一个黄昏,一只同样老迈的狮子攻击它。它拼命奔逃,却没有成功,只剩下忧伤。它想,当它死后,这世上的马,将再也不会躺下。

它的故事在野马群里流传。没有颂扬,只剩下怜悯。马们只知道在很多年前,有一匹躺着睡觉的马,落入了狮子之口。所以它们的教训是,无论何时辛苦和疲劳,都不要躺下。尽管站着睡觉,也常常遭受攻击,也常常面临屠杀和死亡。

摘自《新一代》

领悟悲劇也要有深刻的心灵,人生的险难关头最能检验一个人的灵魂深浅。喜欢谈论痛苦的往往是见识滋味少年,而饱尝人间苦难的老年贝多芬却唱起了欢乐颂。

痛苦是性格的催化剂,它使强者更强,弱者更弱,暴者更暴,柔者更柔,智者更智,愚者更愚。

对于一个视人生感觉为最宝贵财富的人来说,欢乐和痛苦都是收入,他的账本上设有支出。

我相信,只要没有被苦难彻底击败,苦难仍会深化一个人对于生命意义的认识。

摘自《青年文摘》

宁静生活。

对于年事已高,妻子已去世多年的培根而言,这块失而复得的手表有特别的意义,他格外珍惜。

他说:“分别一生之后,还能与它重聚简直是一个奇迹。我现在每天都戴着它。尽管在水里泡了那么多年,它仍然走得很准。我把它当作久别重逢的老友。”

摘自《发现》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

苦难 是对灵魂的检验

宁静生活。

对于年事已高,妻子已去世多年的培根而言,这块失而复得的手表有特别的意义,他格外珍惜。

他说:“分别一生之后,还能与它重聚简直是一个奇迹。我现在每天都戴着它。尽管在水里泡了那么多年,它仍然走得很准。我把它当作久别重逢的老友。”

摘自《新一代》

苦难 是对灵魂的检验

领悟悲劇也要有深刻的心灵,人生的险难关头最能检验一个人的灵魂深浅。

喜欢谈论痛苦的往往是见识滋味少年,而饱尝人间苦难的老年贝多芬却唱起了欢乐颂。

痛苦是性格的催化剂,它使强者更强,弱者更弱,暴者更暴,柔者更柔,智者更智,愚者更愚。

对于一个视人生感觉为最宝贵财富的人来说,欢乐和痛苦都是收入,他的账本上设有支出。

我相信,只要没有被苦难彻底击败,苦难仍会深化一个人对于生命意义的认识。

摘自《青年文摘》