

纽约人的长寿秘诀

一项医学研究结果表明,纽约人的平均寿命是全美国各地区居民中最长的。是不是纽约人有什么独特的长寿秘诀呢?研究发现,这秘诀居然就是他们超快的行走速度。

无论清晨、中午或是傍晚,纽约街头都充满了川流不息、熙熙攘攘的人流。纽约人是公认的全美国速度最快的行人。他们痛恨等红灯,痛恨挡住他们去路的行人和车辆。每个人都像上足了发条似的,铆足了劲,心无旁骛地赶着时间。没人愿意开

车——汽车价格太贵,停车费高达一个月工资之多,堵车的时间更久……

“谁走得更快,谁就能活得越久。”位于巴尔的摩市的抗衰老国家研究中心的女研究员埃里安诺·西蒙西克解释说,“这是我们在实验后得出的结论。”她让3075位70多岁的老人每天以尽可能快的速度跑完一段400米长的路程。在坚持了6年之后,西蒙西克的研究小组对老人们的健康状况进行了全面检查。

测试结果表明:1/4的老人未能

完成任务——他们未能每天坚持跑完400米;一部分老人非常漂亮地完成了任务——在5分钟之内就能跑完全程,他们患心肌梗塞的比率要比其他老人低;还有一部分老人也能完成任务,但所需时间在5分钟以上。而他们每多花5分钟,在未来4年内可能死亡的风险就增加约30%。

尽管纽约人口越来越稠密,但纽约人却越来越健康。“当我奔跑着穿过这个城市的时候,身边快速奔走的行人总会令我在不知不觉中加速。”来自曼哈顿的32岁的音乐家珍妮特·戈登说,“这不是一个适合遛弯的城市,而是一个伟大的体育之都。”

摘自《海外文摘》

便会遭到猴子的毒打——有一只狼的耳朵都被揪裂了。

从猴子怕狼到狼怕猴子,这其中的“秘密”,只在于猴子发现了狼的弱点,并且避开了自己的弱点。狼改不掉自己的弱点,便只好在猴子面前变得跟小绵羊一样逆来顺受,软弱可欺,以至开始怕它的猴子,竟然敢在天冷的时候钻到它怀里取暖。

许多人,最后之所以败在自己的对手面前,就是因为他们拿自己的弱点没有办法。一旦拿自己的弱点没有办法,所有的优势就不复存在。可以说,真正的强者,必须善于在特定的环境下,及时克服自身的弱点,同时也能及时发现对方的弱点。

摘自《科学导报》

“太淡”;黄色杯子中的咖啡“不浓,正好”;咖啡色杯子以及红色杯子中的“太浓”,而且认为红色杯子中的咖啡“太浓”的占90%。

从此以后,老板将其店中的杯子一律改为红色,既大大减少了咖啡用量,又给顾客留下极好的印象。结果顾客越来越多,生意也随之一蒸蒸日上。

成功总是垂青那些不断发现问题、分析问题的人。

手掌的差别不大,却成就了摩根财团;红色和青色的差别,足以让一个咖啡店生意蒸蒸日上。这些细微的差别,不能引起大多数人注意的事情却往往有其关键的作用。

用心去发现身边的小事和细节吧,也许下一个摩根就是你。

摘自《家庭之友》

双方争吵着,搏斗着。

“哎!我并没有死呀!”卫兵叫道,“你瞧!我的脚还在动,我的触须在动,我还能咬呢!”

“很遗憾,亲爱的朋友,你带有死蚂蚁的气味,这就说明你已经死了,不折不扣地死了。乖乖地去公墓吧!”

以上不过是一个小男孩的恶作剧,相信死蚂蚁的气味很快就会消散,卫兵们也就会很快得到“昭雪”,一切都将会恢复正常。

蚂蚁的生理机制决定了它的愚不可及。

但想想,人也不常常犯这样的错误吗?

一位哲人一针见血地指出:一个思想,即使是假的,也可以影响我们,只要我们相信它是真的。

是的,在一个人群中制造混乱,原来也是这么简单。

摘自《成长》

济宁老家。我儿子一家都在南京打工,我是专门来看孙子的。三年前,我第一次在南京坐车时,不知道要投币,身上也没有零钱,就像你现在的样子,是一位好心的姑娘帮我投了一块钱。今天我正好有机会还南京人一份情。下次,如果你在车上遇见了像你一样的粗心人,替他投一块钱,就算你还我了,我把这一块钱暂时保存在你那里。”

听了老太太的话,满车厢的人都笑了,笑得那么灿烂,那么自然。

摘自《黄河黄土黄种人》

摆着尾巴说:“咬住蚯蚓的一端,使劲拉扯,把它从钓钩上撕扯下来。”

第二条小鱼说:

“一点一点地躲避着钓钩慢慢吞食。”

第三条小鱼说:“猛吞钓钩上的美味,然后再快吐钩。”

大鱼听了摇了摇头,把它们的回答全部否定了,然后,意味深长地说:“不要和诱惑较劲,不要总想怎样得到它,而应远离它,越远越好。”

摘自《学习之友》

完成的任务——他们未能每天坚持跑完400米;一部分老人非常漂亮地完成了任务——在5分钟之内就能跑完全程,他们患心肌梗塞的比率要比其他老人低;还有一部分老人也能完成任务,但所需时间在5分钟以上。而他们每多花5分钟,在未来4年内可能死亡的风险就增加约30%。

尽管纽约人口越来越稠密,但纽约人却越来越健康。“当我奔跑着穿过这个城市的时候,身边快速奔走的行人总会令我在不知不觉中加速。”来自曼哈顿的32岁的音乐家珍妮特·戈登说,“这不是一个适合遛弯的城市,而是一个伟大的体育之都。”

摘自《海外文摘》

便会遭到猴子的毒打——有一只狼的耳朵都被揪裂了。

从猴子怕狼到狼怕猴子,这其中的“秘密”,只在于猴子发现了狼的弱点,并且避开了自己的弱点。狼改不掉自己的弱点,便只好在猴子面前变得跟小绵羊一样逆来顺受,软弱可欺,以至开始怕它的猴子,竟然敢在天冷的时候钻到它怀里取暖。

许多人,最后之所以败在自己的对手面前,就是因为他们拿自己的弱点没有办法。一旦拿自己的弱点没有办法,所有的优势就不复存在。可以说,真正的强者,必须善于在特定的环境下,及时克服自身的弱点,同时也能及时发现对方的弱点。

摘自《科学导报》

“太淡”;黄色杯子中的咖啡“不浓,正好”;咖啡色杯子以及红色杯子中的“太浓”,而且认为红色杯子中的咖啡“太浓”的占90%。

从此以后,老板将其店中的杯子一律改为红色,既大大减少了咖啡用量,又给顾客留下极好的印象。结果顾客越来越多,生意也随之一蒸蒸日上。

成功总是垂青那些不断发现问题、分析问题的人。

手掌的差别不大,却成就了摩根财团;红色和青色的差别,足以让一个咖啡店生意蒸蒸日上。这些细微的差别,不能引起大多数人注意的事情却往往有其关键的作用。

用心去发现身边的小事和细节吧,也许下一个摩根就是你。

摘自《家庭之友》

双方争吵着,搏斗着。

“哎!我并没有死呀!”卫兵叫道,“你瞧!我的脚还在动,我的触须在动,我还能咬呢!”

“很遗憾,亲爱的朋友,你带有死蚂蚁的气味,这就说明你已经死了,不折不扣地死了。乖乖地去公墓吧!”

以上不过是一个小男孩的恶作剧,相信死蚂蚁的气味很快就会消散,卫兵们也就会很快得到“昭雪”,一切都将会恢复正常。

蚂蚁的生理机制决定了它的愚不可及。

但想想,人也不常常犯这样的错误吗?

一位哲人一针见血地指出:一个思想,即使是假的,也可以影响我们,只要我们相信它是真的。

是的,在一个人群中制造混乱,原来也是这么简单。

摘自《成长》

济宁老家。我儿子一家都在南京打工,我是专门来看孙子的。三年前,我第一次在南京坐车时,不知道要投币,身上也没有零钱,就像你现在的样子,是一位好心的姑娘帮我投了一块钱。今天我正好有机会还南京人一份情。下次,如果你在车上遇见了像你一样的粗心人,替他投一块钱,就算你还我了,我把这一块钱暂时保存在你那里。”

听了老太太的话,满车厢的人都笑了,笑得那么灿烂,那么自然。

摘自《黄河黄土黄种人》

西西里岛上的牢笼

1945年的夏天,正在自家果园里散步的男爵发现一个偷水果的男孩,立即追打。争执中男孩的头撞到石块,当场气绝身亡。更不幸的是,这男孩原来是当地黑手党头目的儿子。

男爵大祸临头,逃避是不可能的。他清楚地知道就算自己能够躲藏到老鼠洞里,黑手党的人也可以把他挖出来。恐惧像密不透风的墙,横亘在他的眼前。灿烂的阳光,照不到他黑云密布的心里。他忧心忡忡地等待着他们对他的审判。

黑手党头日来的时候,他感受到了世界末日的恐慌。然而令人意想不到的,他们竟然同意男爵免于死,但是提出要剥夺他10年的人身自由。男爵喜出望外,要知道,从这些杀人不眨眼的黑帮手里捡条命回来,已是天大的奇迹了,别说10年,就是一辈子没了自由也心甘,毕竟自己还可以继续活着。

他们允许他自己选择一个监禁的地方,要等到10年后,才能重新获得自由。

这个人在艺术院校读书时,已接近30岁,一成不变的老土打扮,让他成了学校里引人注目的学生。

这个人沉默寡言,整天一副庄严肃穆的神情,就连睡觉都保持着这副神情,因此,他的睡姿被同寝室的戏称为“鲁迅逝世”。这个人

成大器者

总是很忙,除了自己系的课一次不落,还喜欢跑到别的系旁听,几乎所有系的课他都听了个遍。

关于这个人,还有这样两则“趣闻”:一次,这个人上课时被老师叫起来发言,不料,身边的同学悄悄撤了他的凳子,结果回答完问题后他便一屁股坐在地上,惹得全班同学哄堂大笑。这个人红着脸从地上爬起来,一声没吭,拍拍裤子,拉过凳子又坐下了。一位同学低声说了一句:

摘自《爱你》

“这个人韩信,能忍常人所不能忍,将来必成大器。”

还有一次,导演系准备拍部短片,这个人像往常一样请自来,默默地坐在一边认真地听老师和同学们讨论拍摄计划。第二天一早,这个人红着眼睛,抱着半尺高的草图走进导演系老师的办公室。老师好

奇地翻了翻这堆草图,见上面画满各种场景及人物,并详细地标注了自己的拍摄构想。待这个“多管闲事”的外系学生走后,老师激动地对身边的同事说:“这是我见过的最勤奋、也是最有想法的学生。这个人,将来必成大器。”

多年以后,毕业于摄影系的这个人却成了导演。他拍的第一部电影就获得了国际大奖,这部电影名叫《红高粱》。

摘自《爱你》

到了。组长犹豫了一下,点点头。告别老人,组长和女子并排向街口走去。女子表现得很从容,频频地回头笑,频频地招手。等拐过街口,女子主动伸出了双手。银色的手铐落在了她白皙的手腕上。这一幕,微笑着的老人永远都不会看到。

如果把这场景拍成电影,也许太过平淡无奇。是的,就连当时参与抓捕的警员也觉得太过轻松。然而,恰恰是这个微不足道的细节,让复杂的案情变得清晰明朗。归队后,女子很配合地交代了犯罪事实,提供了涉案人员名单。警方重拳出击,一桩惊天大案由此告破。更让人惊讶一身冷汗的是,在组长作出决定的那一刻,女子已经咬紧了口中的那颗注入氧化物的假牙!她说,那一瞥警察没有让母亲的微笑受伤,促使她放弃了错误的选择。而一旦她咬下去,想侦破这桩案件将是困难重重。

是的,无论在什么时候,只要有可能会,请别让微笑受伤。

很多时候,不让微笑受伤,不仅仅是一种宽容,一种尊重,更是对人性的拯救。

摘自《莫愁》

承遗产。可惜,天不佑我,连一次小财都没发过。人到中年,这才明白,这是老人在保护我啊,就依我极不可靠的德行,如果真发一笔横财,肯定会去赌、去嫖、去挥霍,陷入“男人一有钱就变坏”的泥潭。届时,夫妻反目,父子成仇,身败名裂,家将不家,都有可能,社会上这事还少吗?

我幸亏没有生成一个帅哥模样。年轻时常叹息自己没长成潘安、宋玉那模样,老师不喜欢,姑娘翻白眼,揽镜自观,每每自惭形秽。羡慕那些帅哥们,身边美女如云,换女朋友就像换衣服,即便学习不好,也可当明星,做公关,吃软饭。还有什么呢,人既不帅,家境且差,又不善经营,除了一个不算太笨的大脑和一双尚属勤快的手,别无长物,唯有自我奋斗,发愤图强,汗水里争前途,苦干中谋生存。

人生有极强的补偿机制,失之东隅收之桑榆,“遗憾没有”常能转变为“幸亏没有”,关键是境由心造,事在人为。

摘自《思维与智慧》

会的,毫无谋生手段,四处碰壁。哪像我现在,既然谁都靠不上,什么都要靠自己去奋斗,那就自己去闯吧,磕磕碰碰几十年,也闯出了一片天地。

我幸亏没有娶一个美女回来。年轻时也曾想娶个美女回来,可惜多次追求都铩羽而归。现在才明白,娶个美女成本太高,风险太大,弄不好就被人戴了绿帽子。我看了众多朋友、同学、邻居,外遇离婚的还都是有几分姿色的,所以,没有金婚道计艰辛,懂得勤俭持家,到现在也是量入为出,调丰补歉,虽然没有大把收入,小日子却过得安逸自在。

我幸亏没有有一个高官的父亲。如果我有一个高官的父亲,可能从小到大,上学到上班,什么都不用我自己操心,背靠大树好乘凉。可是,一旦大树倒了,我可能什么都

特别开心

怎样使一窝蚂蚁发生动乱

一个小男孩在生物课得知:蚂蚁之间主要是通过气味来联系的。当一窝蚂蚁的某一只死了时,其他蚂蚁就会把它的尸体搬到公墓去。

于是他有了如下试验:先找到蚂蚁公墓,在那里收集了一些被太阳晒干了的死蚂蚁,然后把它们揉搓成粉末,将这些粉末装入一个喷射器里,再喷射到正在蚁穴口踱来踱去的“卫兵”身上。

等不了几分钟,洞穴里的蚂蚁倾巢而出,扑向卫兵,要把它们拖到公墓去。卫兵们当然不干,奋力反抗。

匆匆上了公交车,我才发现没带公交卡。

在车上,我觉得自己像个小偷,把身上里里外外翻了个遍,除了几张百元整钞,再也没有找到一个硬币。那种尴尬和狼狈是我从来没有过的。慌乱时,一个粗哑的声音从背后传来:“先生,我这里有一块钱,你拿去。”我回头一看,说话的是位70岁左右的老太太,满脸皱纹,一套灰色的布衫,头上裹了条很旧的白毛巾,脚套一双褪了色的绣花鞋——一个典型的外地老太太。言语间,她已经替我把一块钱投了进去。我慌忙解释

但是洞穴里的蚂蚁源源不断地爬出来,越来越多的蚂蚁向卫兵扑过去,扑过去……这真是一场令人难以置信的混战,一场动乱就这样被掀起了。

为什么会发生这样的动乱呢?原来,把死蚂蚁的粉末喷洒到卫兵们身上,就会让它们染上死蚂蚁的气味。而蚂蚁王国的法律规定,凡是身上带有这种气味的蚂蚁,说明它已死亡,必须把它送往公墓。它不是在动吗?可那能说明什么问题?蚂蚁自有蚂蚁的理,既然它身上有死蚂蚁的气味,它就只能是一只死蚂蚁!

说:“那怎么可以,我怎么还您的钱呢?”

老太太笑了:“一块钱,还什么?又不是一万元。”这时,我发现车里的人都冲我和老太太笑了,这种让我捉摸不透的笑容更使我越发不安起来,他们越是这样,我越不好意思,迫切

心底盛开一朵花

不及待地说:“大娘,要不这样吧,我和您一道下车,您等我几分钟,我去买包香烟,换开零钱后给您。”老太太又笑了:“我下车就到了,下午回山东

间近距离视物,还会导致

大脑不断接收到紧张信号,令人们出现头昏脑胀、疲劳、焦虑等一系列不适的症状。

因此,电脑最好摆放在窗户边,屏幕和墙壁之间的距离最好在一米以上。如果必须把电脑靠墙壁放置,不妨在后面的墙壁上贴一些绿色或蓝色的画,如森林、一堵墙,这种情况下,眼睛不但无法得到良好的调节和放松,还会加重视神经的紧张和疲劳,长此以往会导致近视,或使近视程度进一步加深。不仅如此,长时

摘自《莫愁》

间近距离视物,还会导致

大脑不断接收到紧张信号,令人们出现头昏脑胀、疲劳、焦虑等一系列不适的症状。

电脑放哪伤害小

人们在使用电脑时,处于近距离视物状态,很容易令眼肌疲劳,因此需要经常远眺以改变这种状态。如果电脑紧贴墙壁摆放,使用者抬起头时,映入眼帘的就是一堵墙,这种情况下,眼睛不但无法得到良好的调节和放松,还会加重视神经的紧张和疲劳,长此以往会导致近视,或使近视程度进一步加深。不仅如此,长时

摘自《莫愁》

间近距离视物,还会导致

大脑不断接收到紧张信号,令人们出现头昏脑胀、疲劳、焦虑等一系列不适的症状。