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》

钻在狼怀里取暖的猴子

2000年9月,武汉野生森林动物 园从内蒙购回一批草原狼,两只小狼 一时无处可放,一名饲养员突发奇 想,竟将狼仔关进了猴子的大笼子 里。狼仔虽然很小,但它毕竟是狼, 所以开始的时候,它们那尖牙利齿的 样子,吓得猴子尖声叫着爬到笼子顶 上躲起来。小狼仔长大一点了,可以 冲着猴子耍狼威抖狠气了,它们跳起 来,却够不着躲在笼顶上的猴子。两 只渐渐长大的狼,尽管总是在跳,却 一直无法用自己尖利的牙齿咬住猴

聪明的猴子,发现了狼的这个弱 点,就开始向狼发起进攻了。它们一 有机会,就猛地跳下来,对着狼身上 咬两口,咬完就纵身一跳,跳到笼顶 上躲起来。如此多次反复,见狼无计 可施,猴子的胆子也就壮起来了。它 们弄得两只狼觉不敢安心睡,食也不 能安心吃。万般无奈,两只狼只好向 两只猴子"俯首称臣"

从此,游客给的食物,狼休想得 到;猴子心情烦躁的时候,就拿狼出 气;更有意思的是,待天冷了,猴子还 要睡在狼的怀里取暖。狼稍有不从,

便会遭到猴子的毒打——有只狼的 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

-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》

换个盘子卖鸡蛋

美国摩根财团的创始人摩根,当 年从欧洲漂泊到美国时,穷得只有一 条裤子,后来夫妻俩好不容易才开了 一家卖鸡蛋的小杂货店,但身高体壮 的摩根卖蛋远不及身材瘦小的妻子。

摩根觉得很奇怪,后来他终于弄 明白了原委。原来当他用手掌托着 蛋时,由于手掌太大,人们眼睛的视 觉误差会觉得蛋变小了;而他的太太 用纤细的小手拾蛋给顾客时,鸡蛋被 纤细的小手一衬托,居然显得大些。

于是摩根立即改变了卖蛋的方 式。他把蛋放在一个浅而小的托盘 里,这样人们对比看来,就会觉得蛋 很大,因此蛋的销售情况果然好转。

摩根并不因此满足。他认为眼 睛的视觉误差既然能影响销售,那么 经营的学问就更大了,进而激发了他 对心理学、经营学、管理学等等的研 究和探讨,终于创建了摩根财团。

而日本东京的一个咖啡店老板 则利用人的视觉对颜色产生的误差, 减少了咖啡用量,增加了利润。他给 三十多位朋友每人四杯浓度完全相 同的咖啡,但盛装咖啡的杯子颜色则

分别为咖啡色、红色、青色和黄色。 结果朋友对完全相同的咖啡评 价则不同:认为青色杯子中的咖啡

"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,生意也随之蒸蒸日

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》

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

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。

黑手党头目来的时候,他感受 到了世界末日的恐慌。然而令人意 想不到的是,他们竟然同意男爵免 于一死,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。

惩罚还是对他的奖赏。

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 的同学戏称为"鲁迅逝世"。这个人

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

"这个人是韩信,能忍常人所不能 忍,将来必成大器。"

他的财产,他们分毫未动。于

是男爵为自己选择了意大利西西里

岛上最豪华的棕榈大酒店,并拿出

一部分财产将套房改装成世界上最

舒适的监狱。他每个月在宽敞的客

厅里开两次舞会,邀请作家、演员、

政治家、艺术家和电影导演为座上

客。他不能走出门去看整个世界,

索性就把世界叫到面前来看。虽然

每天都有黑手党的耳目监视他,但

们都知道,西西里岛上有个最舒适

的监狱。他想那个黑手党的头目一

定后悔他做出的这个决定,因为在

这里,他没有感到一丝痛苦,相反却

体验到了人生中从来不曾有过的快 乐。虽然这个监狱像个牢笼,但他

却乐在其中,他已失去对外界的兴

趣,他甚至想不到还有什么比呆在

这个牢笼里更惬意和舒心的事情

了,他可以什么都不去想,只顾吃喝

玩乐。那些监视他的打手们更是疑

惑不解,想不明白这到底是对他的

他的"patty"被人津津乐道,人

他生活得很滋润,奢华而安逸。

还有一次,导演系准备拍部短 片,这个人像往常一样不请自来,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

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:

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》

10年来,世界变幻莫测,发生了 很多变化。只有他的生活一成不 变,在一方小小世界里再三重复着 他永不厌倦的觥筹交错、衣香鬓影 的生活。

10年期限已到,他用最后的财 产举办了最后一次盛大的"patty", 庆祝自己重新获得自由。这一次, 黑手党头目也是被邀请的对象之 一。他亲眼目睹着男爵奢华的生 活,露出一丝不易让人觉察的诡秘

男爵重新获得了自由,但他的 财产也早已被他挥霍殆尽。他想重 新开始他的生活,但是他发现,他早 已失去了生存的能力。西西里岛上 的牢笼,已将他腐化成不会奔跑的 行尸走肉。10年奢华安逸的生活, 已将他变成了一个寄生虫,使他慢 慢失去了最后两颗牙齿,再也无法 咬住和咀嚼生活。

还有什么,比让一个寄生虫失 去可依赖的东西更痛苦的事情呢? 原来,他的惩罚才刚刚开始,西西里 岛上的10年时间,都是为了这个惩

罚做的铺垫。 他的生命所剩余的时日,才是 他真正的监狱生活的开始。

摘自《幸福悦读》

降价"畅"销

法林是美国的著名商人。他 看到许多商品积压,于是深思熟 虑,想出一个办法。

他在市中心的繁华区开了一 家商店,并在电视上做了广告:商 品标出价格的头12天按全价出售, 从第15天起到第18天,降价25%; 第19天至24天,降价50%;第25至 30天,降价75%;第31至36天,如 果仍然没人要,商品就送给慈善机

这一商店的开办立即成了人 们议论的话题,几乎任何一个人都 想去这个商店看一看。大部分人 预言:"这个笨蛋将倾家荡产。"因 为,如果顾客等到商品价格降到最 低时才买,商家岂不吃大亏?

然而,事实却是法林商店的商 品十分畅销。

法林的高明之处在于他推测 了顾客的心理:我今天不买,明 天就会被他人买走,还是先买下为 好。 摘自《思维与智慧》

■ 特别开心

ZHENGZHOU DAILY

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

怎样使一窝蚂蚁发生动乱

一个小男孩在生物课得知: 但是洞穴里的蚂蚁源源不断地爬出 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。

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

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!

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,我的触须也在 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,人不也常常犯这样的错

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》

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

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

说:"那怎么可以,我怎么还您的

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

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:"我下站就到了,下午回山东

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

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》

鱼的对话

一天,大鱼问小鱼 因此,电脑最好摆放在 们:"在一个钓钩上挂着 窗户边,屏幕和墙壁之间的 一条又肥又嫩、肉质鲜美 距离最好在一米以上。如 的蚯蚓,你们会想什么办 果必须把电脑靠墙壁放置, 法吃到它?' 不妨在后面的墙壁上贴一 些绿色或蓝色的画,如森林 或大海,这些冷色调进入视

小鱼们听了,各自挖 空心思,绞尽脑汁,构想 设计最佳方案,既能吃到 美味,又不至于丢掉性 命,什么方法才能两全其 美呢?

第一条小鱼欢快地

摆着尾巴说:"咬住蚯 蚓的一端,使劲猛扯, 把它从钓钩上撕扯下

第二条小鱼说: "一点一点地躲避着钓钩 慢慢蚕食。

第三条小鱼说:"猛 吞钓钩上的美味,而后再 快吐钓钩。'

大鱼听了摇了摇头, 把它们的回答全部给否 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》

请别让微笑受伤

这是一次极为重要的抓捕行 到。

在设伏前,队长再三交代,犯罪 嫌疑人是贩毒团伙中举足轻重的首 要分子,罪行严重,只要一露面,必 须立即抓捕,并以最快的速度押回 审讯,绝不能出现任何闪失。尽管, 犯罪嫌疑人是名女子。

按照预先计划,年轻干练的抓 捕组组长带领化装成路人的警员, 各就其位。很快,毫无觉察的女子 进入了抓捕范围。组长冲其他警员 使个眼色,悄然缩小了包围圈。

十米、五米、两米……组长第一 个靠近了女子。女子显然一怔,停 住了脚步。但仅仅只是一怔,她开 口了:给我5分钟时间,就5分钟。

为什么?组长机敏地四处扫了 一眼,明白了。街道对面,一位老人 正向着女子乐颠颠地走来。温暖的 阳光下,老人一脸生动的笑。

求你。她是我母亲。女子再次 哀求。声音低得只有他们俩能听

组长稍一迟疑,作出了停止抓 捕的手势。警员们都不解地看看组 长,弄不清他在搞什么名堂。女子 冲着老人喊了声妈,和走来的老人 紧紧地拥抱在一起。

女儿,你瘦了。让妈好好看看 一老人双手捧着女子的脸,慈 爱地摩挲着。也许是母女分别太 久了,眼泪在老人的眼眶里打 旋。不过,泪珠始终没掉落下 来,没打湿那张被岁月浸染满布 笑意的脸

5分钟。5分钟的拥抱之后,有 可能是永远的诀别。组长站在一 旁,严密地注视着女子的一举一 动。5分钟之后,女子俯在老人的肩 上,强抑着泪轻声说:妈,我……我 还有事,要马上走。

嗯,嗯。我不拦你。你要好好 照顾自己。妈身体好着呢,你不用 挂念。老人一边说一边推开女儿看 向组长,笑着说:你是我闺女的朋友 吧,麻烦你今后多关照她,谢谢你

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 笑看的老人永远都不会看到

如果把这一场景拍成电影,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 人惊出一身冷汗的是,在组长作出 决定的那一刻,女子已经咬紧了口 中的一颗注入氰化物的假牙! 她 说,是那位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 必将变得困难重重。

是的,无论在什么时候,只要有 可能,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》

我幸亏没有

年轻时曾经非常羡慕的东西, 极力追求的东西,随着年龄的增长, 阅历的深厚,兴趣逐渐变淡了。有 时候看看自己走过的轨迹,盘点一 下人生的收获,甚至不无庆幸地安 慰自己,那些东西,我幸亏没有得

我幸亏没有生在一个豪富的家 庭。如果生在一个豪富的家庭,钟 鼎玉食,火上烹油,衣来伸手,饭来 张口,我极可能是个纨绔子弟,败家 子。正因为家境贫寒,我从小就知 道家计艰辛,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。

我幸亏没有一个高官的父亲。 如果我有一个高官的父亲,可能从 小到大,从上学到上班,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,我可能什么都不 我现在,既然谁都靠不上,什么都 要靠自己奋斗,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。

会,毫无谋生手段,四处碰壁。哪像

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 刚钻还是不要揽这瓷器活儿的好。 再看我的太太,虽貌不惊人,却是标 准的贤妻良母,与我相濡以沫,想不 白头到老都难。

我幸亏没有发一笔横财。年轻 时做梦都想发财,走路时总想捡一 大钱包,买彩票就盯着特等奖,还幻 想着海外突然冒出一阔亲戚要我继

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, 这是老天在保护我啊,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。我还 有什么呢,人既不帅,家境且差,又 不善钻营,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》

地址:郑州市陇海西路80号 邮编:450006

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,令人们出现头昏脑涨、

疲劳、焦虑等一系列不适

线,传递到大脑后,可以使

情绪得到镇静,并有效地缓

解焦虑和疲劳症状,使人心

的症状。

境变得开阔。