

## 最健康的作息时间表

秋实

7:30:起床。英国威斯敏斯特大学的研究人员发现,那些在早上5:22~7:21起床的人,其血液中有一种能引起心脏病的物质含量较高,因此在7:21之后起床对身体健康更加有益。

7:30~8:00:在早饭之前刷牙。“在早饭之前刷牙可以防止牙齿的腐蚀,因为刷牙之后,可以在牙齿外面涂上一层含氟的保护层。要么,就等早饭之后半小时再刷牙。”英国牙齿协会健康和安安全全研究人员戈登·沃特金斯说。

8:00~8:30:吃早饭。“早饭必须吃,因为它可以帮助你维持血糖水平的稳定。”伦敦大学国王学院营养师凯文·威尔伦说。早饭可以吃燕麦粥等,这类食物具有较低的血糖指数。

8:30~9:00:避免运动。来自布鲁奈尔大学的研究人员发现,在早晨进行锻炼的运动员更容易感染疾病,因为免疫系统在这个时间的功能最

弱。步行上班。马萨诸塞州大学医学院的研究人员发现,每天走路的人,比那些久坐不运动的人患感冒病的几率低25%。

9:30:开始一天中最困难的工作。纽约睡眠中心的研究人员发现,大部分人在每天醒来的一两个小时内心头脑最清醒。

10:30:让眼睛离开屏幕休息一下。如果你使用电脑工作,那么每工作一小时,就让眼睛休息3分钟。

11:00:吃点水果。这是一种解决身体血糖下降的好方法。吃一个橙子或一些红色水果,这样做能同时补充体内的铁含量和维生素C含量。

13:00:在面包上加一些豆类蔬菜。你需要一顿可口的午餐,并且能够缓慢地释放能量。“烘烤的豆类食品富含纤维素,番茄酱可以做是蔬菜的一部分。”维伦博士说。

14:30~15:30:午休一小会儿。雅

典的一所大学研究发现,那些每天中午午休30分钟或更长时间,每周至少午休3次的人,因心脏病死亡的几率会下降37%。

16:00:喝杯酸奶。这样做可以稳定血糖水平。在每天三餐之间喝些酸牛奶,有利于心脏健康。

17:00~19:00:锻炼身体。根据体内的生物钟,这个时间是运动的最佳时间,舍菲尔德大学运动学医生瑞沃·尼克说。

19:30:晚餐少吃点。晚饭吃太多,会引起血糖升高,并增加消化系统的负担,影响睡眠。晚饭应该多吃蔬菜,少吃富含卡路里和蛋白质的食物。吃饭时要细嚼慢咽。

21:45:看会儿电视。这个时间看会儿电视放松一下,有助于睡眠,但要注意,尽量不要躺在床上看电视,这会影响睡眠质量。

23:00:洗个热水澡。“体温的适当降低有助于放松和睡眠。”拉夫堡大学睡眠研究中心吉姆·霍恩教授说。

23:30:上床睡觉。如果你早上7:30起床,现在入睡可以保证你享受8小时充足的睡眠。

摘自《太原晚报》

慨万千欣喜不已,都为找回了这份失去的友情而激动兴奋。可是,后来,我们见过几次面,吃过两次饭后,友谊再次戛然而止。是的,我们分别得太久,已没有共同的语言。除了回忆过往的青春,聊聊工作孩子老公,似乎再没有其他的话题。她的电话号码在我的手机里沉默着她的头像在我的QQ里灰暗着,我们在同一个城市,两家相距不过几公里却再也没有见过。

不知道科学家的统计有没有依据,而此刻,我身边最要好的几位朋友,都是两年前我搬了新家后认识的。我们因为有着共同的爱好而走近,一起玩闹一起旅行,彼此间干净单纯惺惺相惜,共同的理想是过游手好闲花天酒地的生活。我们相约若干年后,我们老了,就一起住进养老院里,打牌下棋弹琴赋诗……每每想到一群老头老太太在一起其乐融融的生活,大家就幸福得要笑出声来。

可是,且慢,我们能等到一起老去的那一天吗?几年之后,我们是不是又要被对方丢失重觅新的朋友呢?想想,真叫人郁闷。

摘自《洛阳晚报》

## 走走丢丢的朋友

卫宣利

和一位朋友聊天,谈到朋友的话题,她忽然感叹说:“我有两个相处了十几年的朋友,我们人生的很多阶段几乎都是同步的,恋爱,结婚,生子,升职,甚至暗恋过同一个男人……可是,似乎一夜之间,我们的关系忽然就淡了。彼此之间不再无话不谈,不再一起嬉戏玩笑,偶然遇上也只是礼貌地点头微笑。十几年的友谊,忽然从浓烈到淡然,难道友情也像酒精,被岁月蒸发掉了?最为奇怪的是,我并没有对这种缺失感到遗憾或者不习惯,日子照样过得有声有色。我可不是那种没意思的人啊……”

我笑,说:“那还不是因为有我这样的新朋友补充进你的生活里去了。人家国外的科学家都验证过了,说每七年人们就会换一批朋友。说不定再过几年,我也被你换掉了哈哈!”

虽然是玩笑话,但心里总有几分不甘。难道朋友也有七年之痒?我认真审视自己的朋友,的确是换过好几批的。学校的同学,出了校门就很少再见了;工作后认识的朋友,在我辞职之后也不大走动了;上网后认识的网友,更是镜中月水中花,热烈过最开始的那一段,就在QQ里沉寂着,几年也说不上一句话;写作后结识的文友,也是走走丢丢,现在能联系上的也没几个。

我想起自己也曾有一位好朋友,是高中时的同桌,同学三年,我们同吃同宿形影不离,我给她带妈妈腌的咸鸭蛋,她陪我一起逃课在街上闲逛,寒暑假不是她来我家就是我去她家,亲密得像一个人。可后来,不知怎么就断了联系。去年国庆节,她忽然辗转找到我的电话号码。电话里,我们感

## 非常男女

### 《洛丽塔》：薇拉必须在场

望月

为爱出逃

1923年春天的一个夜晚,德国柏林侨民募捐假面晚会正如火如荼。和作家纳博科夫搭档的是一个戴着黑色狼面具的女孩。女孩一边跳舞,一边娓娓讲述着她的作品。这个神秘女孩是大名鼎鼎的出版商谢伊·斯洛尼姆的女儿薇拉。一次,薇拉无意中看到纳博科夫的样稿,立刻被他犀利的文笔吸引。

纳博科夫被她深深迷住。三个星期后,他专门发表了一首诗,纪念与她相识的那一晚。再次见面时,纳博科夫却失望了。他发现,薇拉有极强的控制欲。

就在纳博科夫决定摆脱这段情感时,薇拉提着行李出现在他的住处。没等纳博科夫开口,她就掏出一把枪,说如果他不接受她,她就没了去处。原来,薇拉为爱出逃,和父亲闹翻了。

纳博科夫接受了薇拉。婚后,薇拉当起纳博科夫的秘书和经纪人:不停地给他敲出书稿,代他和别人通信,把纳博科夫不愿意来往的人挡回去,与出版社签订合同,说服出版商做出让步,提高稿费。

为了防止“坏人”靠近纳博科夫,薇拉对丈夫实施了严格的“管理”,监

督他的日常生活。看着朋友相继离去,纳博科夫痛苦不堪。为了宣泄不满,他把小说中的妻子们描绘成恶魔。

决斗情敌

1940年2月,薇拉前往柏林处理一起官司。脱离了妻子的视线,纳博科夫像一匹脱缰的野马,此时,一个叫伊琳娜的女孩闯进纳博科夫的视线。纳博科夫多情的细胞又活跃起来。他不停地给伊琳娜写信,还和盘托出被妻子监管的“不幸”。伊琳娜的回信让他倍感欣慰:她可以代替薇拉担负起照顾他的责任,还可以给他自由的生活。纳博科夫向薇拉承认了自己的新恋情。薇拉伤心不已,找到伊琳娜,要和她像骑士一样进行决斗。决斗这天,薇拉给纳博科夫留下了一封信和离婚协议书;如果她晚上6点之前还没回来,他可以办理离婚手续。在埃菲尔铁塔下,两人举起了手枪。就在这时,纳博科夫出现了。

薇拉把枪瞄准纳博科夫,伊琳娜尖叫起来,纳博科夫却完好无损。原来,薇拉的子弹不是真的,她并不想杀死伊琳娜,更不会对付丈夫下手,只是想告诉纳博科夫,如果真的到了不可挽回的地步,她会成全他。伊琳娜

## 不完美的完美

刘楠

我有一个朋友,单身半辈子,快五十岁时突然结了婚。新娘跟他的年龄差不多,徐娘半老,风韵犹存,只是知道的朋友都窃窃私语:“那女人以前是个演员,嫁了两任丈夫,都离了,现在不红了,于是他捡了个剩货。”

不知道是不是话传到了他耳朵里。有一天,他跟我出去,一边开车,一边笑道:“我这个人,年轻的时候就盼着开奔驰车,没钱,买不

起。现在呀,还是买不起,买了辆三手车。”

他开得的确是辆老奔驰。我左右看看说:“三手?看来很好哇!马力也足。”

“是啊!”他大笑了起来,“旧车有什么不好?就好像我太太,前面嫁个四川人,又嫁个上海人,还在演艺圈二十多年,大大小小的场面见多了,现在老了,收了心,没了以前的娇气,浮华气,却做得一手四川菜、上海菜,

震撼了,选择了悄然离开。

完美拼合

日子恢复了平静。《洛丽塔》完成后,纳博科夫几次以“这是一个肮脏的精灵”为由要焚烧掉书稿。薇拉拾回书稿,瞒着纳博科夫联系了出版商。在被美国《纽约客》杂志和维京出版社以这是一本“黄书”为由拒绝后,她把样书送到英国文学泰斗格里厄姆·格林手里。格里厄姆在《周日泰晤士报》上将《洛丽塔》评为法国1955年三本最佳小说之一。

“要不是薇拉的执着,读者不可能看到这部惊世骇俗的著作。”媒体开始改变对薇拉的看法,纳博科夫这才发现,在妻子霸道管理的背后,藏着深深的爱。

1967年夏天,纳博科夫这个痴迷的蝴蝶专家发现了他的苦苦求索的一种稀有蝴蝶,马上转身回去找妻子一起来,因为他觉得“薇拉必须在场”。

1975年,一场大病袭击了纳博科夫。在最后的岁月里,他决定以妻子为原型创作一部小说,书名定为《劳拉的原型》。经过两年间断的写作,他终于完成初稿。1977年的一个早晨,薇拉像往常一样叫纳博科夫吃早饭,发现丈夫已经离她而去。她伤心地对儿子说:“我们去租一架飞机掉下来吧。”

1991年4月,薇拉追随纳博科夫而去。她留下遗嘱,要把骨灰加入到纳博科夫的骨灰中。至此,死亡把他们完满地拼合,实现了纳博科夫的遗愿:薇拉必须在场。

摘自《知音海外版》

又懂得布置家。讲句实在话,她真正最完美的时候反而被我遇上了。”

我说:“别人不说,我真看不出她竟然是当年的那位艳星。”

“是啊!”他拍着方向盘,“其实想想我自己,我又完美吗?我还不是千疮百孔,有过许多往事,许多荒唐。正因为我们都经历了这些,所以都成熟,都知道让,都知道忍。这不完美?这正是一种完美啊!”

不完美正是一种完美!我们老了,锈了,千疮百孔,隔一阵子就需要去看医生,去修补我们破残的身躯,我们又如何要求自己拥有的人、事、物都完美无瑕,没有缺点呢?看得惯残缺,也是历练,是豁达,是成熟,是一种人生的境界啊!

摘自《爱何必百分百》

## 差生的风险偏好

总有人抱怨,现在这世道,怎么好学生都成了雇员,差学生都成了老板!

接着大家分析,多数好学生成绩好,路子顺,大部分进了公务员、教师、事业单位梯队,可是差学生呢,进不了这些最稳妥的地方,自然要去跟别人一番厮杀,几个回合下来,就成了不怕风浪的大鱼,没有不敢闯的大海。反过来问问那些好学生,有几个是习水性的?

人在安全的状态下是趋于保守的,相反,在变数比较多的情况下更愿意搏一搏。

举个很简单的例子。你买了一只股票,正在上涨,不少人急不可耐地想卖出,起码现在有盈利;但是,

如果正在下跌,多数人愿意冒一下险,期待有一天会咸鱼翻身。这就是常说的“止赢容易,止损难”,也是股票被套牢的最大原因。

不久前遇见我的一个中学老师。十几年前教课那会儿,意气风发,什么都敢讲,什么都敢说,简直跟学生一条心,跟学校对着干。现在的他,好像戴了一个面具,什么话都挑不出毛病,却再也没有精彩可言。大家背后一嘀咕,原来几年前他升了教务主任,顿时释然。

其实道理都一样,安全状态容易让人放松,多考虑平稳;非常状态下却让人变得莽撞,多考虑代价。留心一下,你会发现一无所有的时

## 32号从明天开始

邱成立

“爸,今天是几号呀?”8岁的小儿子眨巴着明亮的大眼睛,望着刚从地里干活儿回来的爸爸,认真地问。

“今天是31号。”爸爸掏出一支烟来,点着,漫不经心地看了看儿子说。

“那,明天呢?”儿子仍是那样眨巴着明亮的大眼睛,认真地看着爸爸。

“明天?”爸爸皱着眉头想了想,说:“明天是9月1号。”

“那,后天呢?”儿子好像是要打破砂锅问到底。

“后天?后天是9月2号。”爸爸看了看儿子,感到很奇怪,“你问这个干啥呀?”

“爸,你说什么时候才到32号呀?”

“32号?”爸爸愣了一下,“你问这个干什么?”

“你不是说,到32号才能送我上学吗?”儿子依然很天真地望着爸爸。

爸爸沉默了。爸爸蹲在堂屋的门槛上,大口大口地抽着劣质的卷烟,心里像针扎一般难受:儿子呀儿子,你哪儿知道,为了供你哥哥上学,我和你娘整日操劳,你娘的身体都累垮了,哪还能再供你上学呢!

“爸,你说呀,什么时候才到32号?”儿子摇着爸爸黑瘦的胳膊,眼巴巴地望着爸爸。

爸爸猛地吸了口烟,眼眶里便有一滴一滴的泪涌出来。

“爸,你哭了?”懂事的儿子急忙伸出瘦瘦的小手给爸爸擦眼泪。

爸爸长长地叹了口气,站起身来,望了望高高低远的天空,又看了看早已过了入学年龄的小儿子,终于狠狠地跺了一下脚,走出了狭小的院子。

爸爸从外面回来的时候,天已经黑透了。

爸爸的手里,攥着一叠不太厚的钞票。

娘点着了昏黄的煤油灯,就着

ZHENGZHOU DAILY

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

## 让出三分之二的床

周玲

结婚了,看着一张铺着新床单的一米八的大床,心里有说不出的兴奋。从小到大都是一个人睡一张小床,晚上做噩梦哭醒了,也只有望着天棚发呆。现在不一样了,随手就可以碰到一个人,即使做噩梦了,也不怕没有人安慰。一米八的床,比我原先的小床大两倍都有余,够我翻几次身都不会掉下去,自己爱怎么睡就怎么睡。有几次四仰八叉地躺在大床上,感慨着说:有一张大床真好。

时间久了,也没什么新鲜感了,半夜里被噩梦惊醒,也不着求睡梦中的老公会来安慰我,顶多看不惯

他睡得那么香,找一个理由把他踹醒,然后告诉他:我做噩梦了。看着他睁着惺忪的眼睛,心理平衡多了,翻过身继续睡。

有天夜里,我被很响的声音吵醒,顺着声音找去,老公已经在床上了,床底下有动静。我赶忙打开灯,只见老公痛苦地捂着腰,正面朝下地摔在床下。虽说床体不高,但睡前在床边放着一张凳子,加上还有一个床头柜,想来那声音应是老公跌下床时碰到许多东西而产生的。虽然撞在了柜子上,可他只哼哼了几声,居然打算躺在地上继续睡,我费了好半天劲才连拉带劝地

## 婚姻止损点

童卉欣

抚着额头喊。

接待过一个上访女人,有一个女儿,夫家是农村的,观念作祟,丈夫觉得生活最大的缺憾就是没有儿子。对方家境很好,待她也不错,所以,她在公婆、丈夫的要求下一再怀孕,每到能医学鉴别胎儿性别的时候,就流产掉,因为怀的都不是女儿。一连流产五胎后,其中还有一次是危险极大的葡萄胎,她最终失去了生育能力,此时,丈夫终于一张离婚诉状递到了法院,而且她风闻,丈夫已经在外面“有人”。

把这样的故事气愤地讲给老公听,他说:你还是不会犯这样的错误,只是方面不同,她们犯在了人生的重大方面。

我不懂。他解释:在牛市最高点你冲进股市,大盘近6000点,对不?5300点的时候,你的股票市值就跌了20%,我让你出来,你不听,存侥幸心理,心想它要是涨回来呢,跌到4000点,你还不出来,3000点,你更不出来,2000多点,你被彻底套牢

候,住住最率性最本真,当身上背负了资历和职务时,却变成了套子里的人。

一无所有时,跌倒的成本不大,无非是从头再来,但也有胜算的可能,那时你的眼光是盯着胜算那一面的;身家丰厚时,就算一个小失误,都可能让你损失惨重,这时你的眼光是盯着跌倒那一面的。

很多事情,不是你跌不起跟头,而是你把自己想脆弱了。要知道,不出错并不是什么明智之举,不过是个中庸之道罢了;偶尔出错也并非不是什么要命的大事,相反可能会让你在人们心中显得更可爱,尤其是你成了公众人物之后。所谓的风险,不过是你内心设定的,所以,你把它夸大了,其实它可能几率很小;所谓的获得,其实也没你想的那么值得去巩固,其实它可能也很小。

别让你的风险感觉骗了你,有时它真的只是一种感觉。

摘自《青年文摘》

暗淡的灯光,爸爸用粗糙的手指沾着唾沫,把那一小叠钞票数了一遍又一遍。然后叫过儿子问道:“今天是几号呀?”

“31号。”儿子说。

“明天呢?”爸爸又问。

“明天是9月1号。”儿子不假思索地回答。

“不对,儿子,明天不是9月1号。”爸爸摇摇头重重地说,“明天是8月32号。”

“32号!”儿子的眼睛里有一团火在欢快地跳跃,“那你明天该送我上学了吧?”儿子咧着嘴笑着,怎么合也合不住。

爸爸认真地冲着儿子点点头。

第二天,太阳刚刚升起的时候,爸爸牵着儿子的小手,迎着灿烂的朝霞,走进了村里办的小学校。

从那一天起,儿子再也没有见过爸爸抽烟,不管农活儿多重,多累,爸爸连最便宜的劣质烟也没有抽过。

日月如梭,岁月如流。十几年的时光很快便过去了,儿子没有辜负爸爸的希望,顺利地考上了大学。考上大学的儿子从来没有,也永远不会忘记,在他的生命里,有一个特殊的日子:8月32号。

摘自《青年博览》

让他回到了床上。我嘲笑他,多大人了,睡觉还能睡到地上去,他似乎感觉到有些丢人,咕嘟了句:还不都是你害的?就又睡着了,我想了半天都想不通,他掉下床跟我有什么关系。

之后几天夜里,我都观察老公的睡姿,发觉他总是再睡着之前找一个离我这边较远的床框睡下,任我怎么翻身都不会碰到他。我之之前习惯了一个人睡觉,结婚这么久了,我都没习惯和老公分享一张床。老公可能在之前的夜里发现了我的不自在,所以他尽量睡在床边,给我一个很大的空间,才发生了睡到一半掉下床的事情。

虽然他有些懒,不愿意洗碗,不愿意洗澡,忘了倒垃圾,不会关心人,不过还好啦,最起码这个体积比我大许多的男人,会让三分之二的床给我。

摘自《城市快报》

了。股票要是涨了,你倒容易出来,认为总是赚了;跌了,就会冒险,期待有一天翻身,所以说“止赢容易止损难”,这也是很多人炒股亏钱的最大原因——不能及时止损。

是了,陶陶如果忍一忍再,就不致耗费那么宝贵的青春和心力;上访女人为丈夫流产一次,若坚持不流第二次,何致身心受此重创。没有及时“感情止损”,弄得她们最终进退两难,血本无归。

婚姻是人生最重要投资之一,人围城和入市一样,当有两手准备,恩爱与谐,赢利最好,不能如意,一亏再亏,一定要确定自己的止损点——不能忍的时候,要以壮士断腕的勇气,结束不堪拯救的婚姻。

个人以为:婚外情、让妻子流产这类事件的止损点可定在容一不容二;至于懒惰、没进取心、性格不合这些矛盾,不妨多给自己和对方一些机会,多观察一段;最严重的问题,譬如对方实施家庭暴力,有嗜赌、吸毒的行为,第一次发现便可毅然止损了。无数事例和研究表明,这类问题深入骨髓,太难改正了,你应该赔不起那么多时光和眼泪。

不过具体问题,因人而异,要具体对待,总之,明智的女人,除了对婚姻心怀激情和期待,早早的,会确立自己的止损点。

摘自《羊城晚报》