

轻运动:都市就是健身房

致远

作为一个上班族,你是不是深陷一种恶性循环而无法自拔:没时间锻炼——身体差——精力不好——易疲倦——没时间锻炼。抛弃你脑海里关于“运动”的种种场景设定吧!不去运动场、不去健身房、不用练习半天、不用约人……随时随地都可以做运动。并且,有充分的科学研究向我们证明了,这种随心所欲的运动方式令身体和心情都有着你想不到的好处。这便是目前已经风靡欧美的所谓“都市轻运动”。

365天24小时,想运动就运动

都市轻运动(urban sports),与其说是新兴的运动方式,不如说是一种健康理念。

顾名思义,“轻运动”可以理解为由低强度、低强度的运动,就像轻音乐区别于摇滚或者交响乐。其精髓所在就是一静如一动,随时随地动起来,不分场地、不分时间;更为重要的是,动起来的目的让自己身心愉悦,完全凭着个人兴趣和感觉走就成。所以,在“轻运动”中,你不必羞愧于动作笨拙,心虚于没有专业运动器材,担忧于时间紧张,沮丧于不达目标……只要你动起来,并为此感到快乐。

在“轻运动”的理念下,步行、跳舞、慢跑、养花花草草的园艺活动、爬楼梯、登山都被涵盖其中。如果你认为这些也太过于繁琐,那就在回家的路上,放弃公交车,改成骑自行车;上楼的时候,不要坐电梯,晃晃悠悠走上楼;或者在逛商场的时候,去玩会儿街头篮球;如果这些你还觉得要求高,那么,可以做做转腰运动和扩胸运动,甚至边工作边耸耸肩膀伸伸懒腰也行。总之,每个人都可以根据自己

的体力、兴致、时间的情况,一切由自己凭兴趣、随心所欲地选择运动项目。只要你领悟了“轻运动”的真正内涵,任何运动形式都可以成为一种有效的健身方式。

超高强度运动的潜在危害

早在20世纪80年代,就有很多关于运动引起人体或动物组织自由基变化的研究报道。美国加州大学伯克利分校学者Davies在1982年证明了大强度剧烈运动会产生大量自由基,而众所周知,自由基会导致细胞和组织的结构和功能减退,并对机体的衰老过程产生影响。

很多白领青睐的健身房同样有着很大风险。山西大学的石岩教授研究了健身房消费者健身活动的风险,归纳了常见的、容易对健身者造成伤害的17个健身项目,这些伤害主要有身体各部位的拉伤、扭伤、摔伤、慢性疾病或过度疲劳等,严重者甚至导致死亡。

对于老年人来说,过大的运动量会导致血压升高、心跳加快,突发心脏病,发生心肌梗塞。当然,不仅老年人,年轻力壮却久不锻炼的白领一族,同样有这些危险。上海交通大学衣琳等建立了力竭运动动物模型来探讨力竭运动对心血管系统的影响,证明大量的超负荷的运动对心血管伤害非常显著。

“轻运动”对身体好处多多

科学研究发现人体器官系统的抗氧化能力是与其耗氧量、自由基的产生相关的。一次适宜的运动就可增加一些抗氧化酶和辅酶的活性,而规律性的、适宜的运动则可以减少自由基的生成和增强机体抗氧化系统清除自由基的能力。比如意

大利学者Venditti就证明了,骨骼肌经过轻松的有氧运动,如10周的游泳训练,其抗氧化能力便会提高。

“轻运动”还可以促进心血管功能的改善,有效地减少心血管疾病,比如安静时的心率下降,心脏每搏输出量增大,降低血脂和血糖,预防和治疗高血压病、冠心病等。

创造自己的快乐模型

更为特别的是,“轻运动”可以促进身心愉悦。1980年,学者North与他的同事对1969~1989年间进行的80项关于体育锻炼对抑郁控制作用的研究进行了分析,结果表明:长期的与一次性的“轻运动”活动都可以产生良好的情绪效益,甚至认为,5分钟的步行也有助于提高心境状况。学者Hayden等人在有关有氧锻炼与焦虑和抑郁关系的研究中发现,长期有规律的有氧运动可以减轻状态焦虑和特质焦虑水平,在较长时间内更少出现焦虑情绪。

“轻运动”改善心绪的作用机制,很多学者认为是内啡肽的作用。内啡肽是类吗啡生物化学合成物激素,既然是类吗啡激素,也就是说会产生跟吗啡、鸦片剂一样的止痛和欣快感,因此也被称为“快感荷尔蒙”或者“年轻荷尔蒙”,顾名思义,这种激素可以帮助人保持年轻快乐的状态。内啡肽假说认为,身体进行适度锻炼,尤其是自己喜欢的项目,能促进大脑分泌内啡肽,可以提高神经系统的兴奋性,抑制低落情绪,减少痛苦感,使人在运动之后精神状态良好,全身轻松,精力充沛。

与其说“都市轻运动”是一种运动类型,倒不如说是一个符合现代生活潮流的理念;打破传统的“运动”定义,在现代都市中见缝插针地找到“运动场”,玩自己创造的运动花样——套用那句广告词便是:“make the chance。”

摘自《新知客》

最近看到几位大师的轶闻,方知尊重别人,特别是尊重你的属下和学生,才是真正的尊重自我,或者说,你的自尊是在尊重别人中实现的。

钱学森家里的炊事员曾经说,钱老每次下楼吃饭,都穿得整整齐齐,像出席正式活动,从来不穿拖鞋、背心。这是看得起咱、尊重咱。

国学大师陈寅恪晚年已有眼疾,在岭南大学居住的两层楼房的一楼给学生上课,当时选修其课程的不过五六人,陈先生绝不因选课学生多少影响他的讲课。夏天,他身着便装与助手一起在楼下工作,每当学生到家里听课,他都要自己拄杖扶梯缓步上楼更换夏布

自尊

宁白

长衫,然后才下来上课。看着老师摸索着下楼的姿态,学生们感动不已,为师的高大,在他们心中已然耸立。

自尊,最终要达到别人对自己的尊重,否则你的自尊便成了自我娱乐。于是,在社会间、在人群中,就想着如何去尊重别人。大师们领悟着这样的道理,是基于对人和人性的深刻体察,使他们即便在一些生活小事上,也不放松

自己应该对别人具有的尊敬。

衣着和仪态可以表达对你的交往对象的尊重,从而也赢得别人对你的尊重。那些大师们只有在遭受欺凌和侮辱,他们的人格遭到践踏的时候,他们才具有表达自我尊严的强烈愿望,才使这种表达具有自我和刚烈的色彩。傅雷先生在“文革”时被抄家后,所有家具贴上封条,他太太到朋友家借了干净衣服,夫妇两人穿了整洁的衣服上吊自尽。

在一个正常的社会环境中,你保持着对人的谦恭,人们便在你的谦恭中读出涵养和文明,心中会由衷地尊敬着你。

摘自《广州日报》

让人哭笑不得的美国法律

谢建

法律条文不适用于那些体重低于90磅(约40公斤)或体重超过200磅(约90公斤)的女性,当然它也不适用于母马。”

2.加州安大略市一条订于1930年的法律条文这样规定:“禁止公鸡在不该鸣叫的时候乱鸣叫,否则主人将吃官司或被罚款。”加利福尼亚和俄亥俄州的克里夫兰都有一条古怪法律规定,如果没有合法的捕鼠执照,使用老鼠夹逮老鼠也属非法行为!

3.美国康涅狄格州的搞笑法律同样丝毫不遑多让,丹佛市一条法

律条文规定,在日落以后必须向前走,如果倒着走路就属于非法;哈特福德市的一条法律禁止人们用双手倒立行走过马路;此外该市还有一条法律规定,男人不准在星期天亲吻妻子。

4.密歇根法律规定妻子如果没有获得丈夫允许,将不能剪掉她的头发。蒙大拿州法律则规定妻子不经允许偷看丈夫的信件属于重罪,哪怕她看的是其他女人写给丈夫的情书。阿肯色州的法律规定,丈夫打妻子属于合法,但一个月不能超过一次。

5.俄亥俄州波尔丁市一条奇怪的法律称,如果一条狗在公共场所吠叫不止,警察可以用咬它的方法来使它安静

摘自《读者》

于是,青木勒便决定:今后每卖一部车,便在街上种一棵树。这种你买我的汽车,我为社会植树造福、防止公害的举动,使本田公司不仅树立了良好的企业形象,而且汽车的销售量也因此大增。

掌声打动孩子心

日本的麦当劳店记载了大约69万小朋友的生日。小朋友生日前几天,麦当劳店便寄去生日卡。生日当天,小朋友便持卡到店里过生日。

麦当劳店的做法别出心裁,他们在祝贺生日的同时,全体员工起立用掌声对孩子们表示欢迎和祝福。

这热烈的掌声使孩子们发现自己被那么多人爱着并鼓励着,觉得自己处在世界的中心,自豪感因此油然而生。许多孩子的妈妈看到孩子沉浸在阵阵掌声中,也激动得热泪盈眶。要知道,孩子们平时也许能得到想要的任何东西,却不一定能得到陌生人的掌声。

摘自《科学之友》

名流故事

韩红:野草精神

黄鼎

韩红是真正的烈士后代,爷爷是地下党,为了祖国和人民英勇献身;奶奶为了救老百姓,曾经被日本人一枪托一枪托的砸在脑袋上,血流不止;父亲为成都军区的演员,牺牲在敌人的炮弹下。

9岁的韩红第一次踏上火车,被母亲托付给列车员到北京去找奶奶。年幼的韩红根本不知道成都到北京有多么远,后来她才知道,没有提速的火车需要三天三夜才能到达。在乘车的途中要穿过很多的山洞,突如其来的黑暗总让她认为山洞中藏着妖怪。首次乘坐火车的经历给韩红幼小的心灵留下了阴影,一路上她的恐惧和对未来的迷茫压倒了一切。直到现在,坐火车过山洞时,她都会把眼睛蒙起来。

抵达北京时,正值气温骤降的十月,韩红的身上没有毛衣,裤子是穿短了的蓝色七分裤下接了一段紫

色的灯芯绒裤。她的行李也不多,只有一块布里包着的几件衣服。当叔叔奶奶接到年幼的韩红时,他们忍不住流下心酸的眼泪。从此,韩红就寄宿在叔叔和奶奶的家里。

17岁前,因为家境贫穷,韩红连油条都没有吃过。当兵之后,韩红把第一次拿到的津贴费都买了油条,整整两塑料袋。飞奔着跑回家后,韩红对奶奶说:“奶奶,我挣钱了,我们能吃油条了!”祖孙两代就这样一边哭着一边吃完了油条。这是韩红的第一次胜利,至今,她仍觉得油条是世界上最好吃的食物。

从小,韩红就喜欢唱歌。报考文工团时,因为外形不好,韩红连遭三次拒绝。说到这里,坚信自己实力的韩红十分气愤:“我唱得好,也没有现在胖,为什么不要我?”带着这种不放弃的精神,韩红进入了最困难的求学阶段。

用一辈子去做一件事

杜启龙

1918年,他出生于天津一个书香人家。在他很小的时候,有一天看到母亲捧着一本叫《红楼梦》的书出神,连从她身边经过都没发觉。他感到很好奇,不知这书究竟有什么魔力。

后来,他上了南开中学,也终于明白了母亲为何对那一本书如痴如醉,他甚至还产生了要英译《红楼梦》的想法。1947年,正读燕京大学的他,试探着写了一篇红学文章,发表在当年的《民国日报》上。文章恰被胡适先生看到,异常高兴,主动给他写了一封信。从1947年的冬天到第二年的秋天,胡适先生共给他写了6封信,探讨红学问题。6封信给了一位年轻学生极大的鼓舞,更加坚定了他的决心,从此走上了漫长艰辛红学研究之路。这一走就是六十年,长达半个多世纪啊。

1948年,他完成了《红楼梦新证》这部被誉为“一部红学划时代作品的

重要专著”。该书于1953年9月由棠棣出版社出版后,一时洛阳纸贵,三个月内连着再版三次,当年的研究者们几乎人手一册。这是红学史上首部文史哲综合学术论著,也奠定了新中国“新国学”的坚实基础。

因为《红楼梦》,他由四川大学外文系讲师调到北京的人民文学出版社任编辑,成了学界“红人”;也由于这部书,他在后来的政治运动中变成了“资产阶级胡适派唯心主义”的“繁琐考证”的典型代表,由“红”变成了“黑”;1968年被关进“牛棚”,差不多一年后,被下放到湖北咸宁“五七”干校劳动。别人都说他,“成也红楼败也红楼”。然而,无论包圍在溢美之词中,还是饱受他人的呵斥拷问,所有的一切都没改变他对红楼的敬畏,对艺术的忠诚。即使是在“五七”干校,每日劳动之余,他依然没忘记自己的“本职工作”——读红楼,写体会。

韩红考遍了北京的一类团队,所有人都对她说NO。但现在想起来,韩红觉得,他们非但不是她的仇人,反而是她的恩人。她从心底对所有拒绝她的人说谢谢,如果没有当时的拒绝,就不会有她后来的不断进取与努力。人生是轮回的,曾经四次参赛四次被拒绝的韩红,多年之后成为了中央电视台青年歌手大赛通俗组的评委。她告诉大家:“没有垃圾,只有放错了地方的资源,每个人都是世界的弄潮儿!”

在学校里,韩红并不是个很“乖”的学生。钢琴课与舞蹈课是韩红必“逃”的两类课。“被逼着做不喜欢做的事情感觉很难受,而且我觉得听音乐不应该是在‘填鸭式’的来学习,而是本来就具有的东西。”虽然不会照着谱子弹出肖邦、巴赫的名曲,但韩红能够自己弹出爵士风味的《在那遥远的地方》;虽然不能穿着形体裤和塑身衣跳红头绳,但韩红能穿着自己的衣服跳出杰克斯力的现代舞。自身的天赋让韩红最终以优异的成绩通过了学校的所有课程。

摘自《经典美文》

经历了太多的艰难坎坷,他二十几岁双耳失聪,后又因用眼过度,两眼几近失明,可他还是以顽强的毅力克服常人难以想象的困难,殚精竭虑倾注于学术研究。如今90多岁的他右眼视力仅为0.01,写字时脸几乎贴在纸上,写着斗大的字,看文章时,还要用一只高倍的放大镜。可是老人依然每天工作,笔耕不辍,著书立说,先后撰写了《红楼梦新证》《曹雪芹传》《红楼夺目红》等几百万字的红学专著。他就是新中国研究《红楼梦》第一人、享誉海内外的考证派主力和集大成者——周汝昌。他涉猎广泛,厚积成实,以红学研究为主线,在诗词、书画、音乐等诸多方面都有了很深的造诣,并独具特色。

人生是一个选择的过程,可选择之后应是无悔的付出。周汝昌在生命旅程的那一刻就找准了前行的目标,有了方向的引领,让他一次次拨开云雾,在生命的征程中用一生的时间朝着心中的圣殿稳步前行。可整个路程并不是寂寞的,因为他收获了生命春天的同时,也收获了夹岸桃花,一路风景。

摘自《中国人事报》

让对手敬畏的坦率

张达明

联合国副秘书长沙祖康,常常戏称自己是农民外交家,喜欢直来直去。国外媒体也评价他的外交风格是“令人惊讶的坦率”。

沙祖康刚出任中国驻日内瓦特命全权大使时,按照惯例,各个国家驻日内瓦的大使,都要礼节性地来拜访他。对于友好国家的使节,他都礼以相待,但对于一些不怀好意的使节,他也会给对方来个下马威。

英国大使到访时,假惺惺地对沙祖康说:“大使阁下,我们大英帝国对你们国家的人权情况表示关心。”

沙祖康并不买他的账,这是礼节性的拜会,一上来就提出这样实质性的问题,失礼的是英国大使。于是,沙祖康立即反问他:“大使阁下,您知道我现在正在想什么吗?”

英国大使不解其意,沙祖康毫不客气地说:“我怎么看着你这张脸,就不由得想起鸦片战争来了。当年,你们强迫中国人民吸食鸦片,中国人拒绝了,你们就挑起战争,贩卖鸦片侵犯中国人民的健康权。你们非法占领我香港多少年,1997年才归还,在你们占领期间,你们从来就没在香港搞过任何选举。今天,你突然关心起中国人民的权利来了,我总觉得不是那么自然。”

英国大使被他这番话震惊了,说:“我们政府其实并没有太多的关心,但是,我们必须考虑到民意。我们的非政府组织对这个问题很关切,对政府施加压力。”

沙祖康紧追不放,说:“我在国外工作那么多年,我当然知道西方非政府组织的影响。中国也有很多非政府组织,中国有13亿的人民,他们也有他们不同的关心。那么您说,因为他们有关心,你就代表他们来反映意见,行吗?作为政府,不能有效地管理非政府组织,是不是说明你们政府很无能,管不了事,是这个意思吗?”

英国大使顿时哑口无言。事后,有人问他:“您决定以这种比较激烈的方式来回击他,不担心以后会影响双方的关系吗?”

沙祖康说:“用不着担心,因为他本身就是虚伪的。我信这一条,就是平等相待。他这样做,完全是出于政治目的,如果我不给予反击的话,他会认为我示弱了,他就会越来越嚣张,这是我不能接受的。中国有句古话,正人先正己,我们希望有个别国家,在指责别人之前,先拿镜子好好照照自己。”

日内瓦一直是人权斗争的主战场。在联合国第60届人权会议上,

沙祖康面对美国抛出的反华提案,奋起反击,表示愿意免费送美国一面镜子照照。

沙祖康说:“美国朋友,我们中国是贫穷一些,正在发展的一个国家,我们即使再穷,几面镜子还是买得起的。我们想免费买些镜子送给你们,让你们照一照自己,因为你们发表的白皮书里缺了一块,我们国务院新闻办写了一份材料,叫《美国的人权白皮书》,这是一面镜子,希望你们看看,写得怎么样。但是有一条,我劝你们最好睡觉之前不要看,因为看了以后,你晚上会做噩梦的,你是不会睡好觉的。”

沙祖康4分钟的答辞,5次被掌声打断,包括美国代表团的成员都在笑。最终,美国的反华提案被中国的“不采取行动”动议击败。

像沙祖康这种直接的表达,让很多人认为他骨子里就有那么一种好斗的性格。

沙祖康却说:“我的朋友很多,令我感到奇怪的是,我最好的朋友,就是我的美国同事。我非常喜欢美国人的性格,他们很张扬,所以我有这么一个说法,我是中国外交官,却有美国风格。我的性格,没有给我带来什么麻烦,无论是发达国家还是发展中国家,他们都觉得沙先生可靠。而且我这样做,只会受到对手的尊重,对手不会小看我。因为我的每一句话,都代表了我们的祖国,因此人家很看重我的话。”

摘自《特别关注》

但这位功勋人物当初在直通莫斯科选拔赛中并不顺利。刘国梁明言:在中国乒乓球队谁也不能吃老本。马琳虽然是奥运冠军,虽然是历经种种大赛,战绩辉煌的一位30岁的老将,却必须和普通队员在一条起跑线上平等竞争。第一次选拔赛,马琳失利了,第二次失利了,第三次又失利了,直到第五次他才搭上了末班车。

可以说,正是这样的磨砺,才使马琳宝刀不老,并且具备了特别能战斗的抗压能力,在关键时刻表现出大将风范,既铸就了中国乒乓球队集体的荣耀,也续写了他个人职业生涯中极为精彩的篇章。

在人生的路上没有什么捷径可走,只有实实在在付出自己的辛劳、汗水,才会有沉甸甸的收获。从某种意义上说:经受折磨,其实是一个人的福分。

摘自《思维与智慧》

刘国梁的“折磨说”

冯道常

2010莫斯科世乒赛,中国男子乒乓球队勇夺冠军,实现了五连冠的壮举。凯旋后,刘国梁带领他的“五虎上将”做客中央电视台《成长》节目。当主持人要他用简单的一句话谈成长的体会时,他再次深情地说:“我要感谢折磨我和被我折磨的人。”在场的听众立刻报以掌声和笑声。人们知道,他说的折磨他的人就是他的恩师蔡振华,中国乒乓协协会主席,原中国乒乓球队主教练。被他折磨的人是中国乒乓球队队员。

刘国梁第一次说这话的时候是在2010年的1月,他荣获2009CCTV年度风云人物最佳教练,发表了感言。

是的,蔡振华“折磨”了他。无论是当乒乓球球队员还是当主教练,他都被置于蔡振华的严格监管之下,使他兢兢业业,不敢有一丝一毫的懈怠。诚如刘国梁所说:正是有了师傅的折磨、敲打、修理,我才有了今天。他在各类赛事中取得一个又一个的成就,成为中国第一个乒坛大满贯得主,获得最佳教练的殊荣。

同样,刘国梁折磨了他的队员。就说这次莫斯科世乒赛,马琳在中国队对德国的决赛中,在先失一局的情况下连扳三局,力克奥恰洛夫、波尔两位名将,为中国乒乓球队最终夺取冠军拿下了至关重要的两分。