“八斤情书”留给快时代的慢思考

近日，“改革开放40周年上海家庭文化展”在沪开幕。展品中，有曾经见证一个年代的各种票证，有重达8斤的近千封情书，有积攒了23年的压岁包……琳琅满目的老物件，浓缩着岁月的感怀，承载着青春的回忆，见证着中国家庭文化的变迁。其中，最引人注目的便是那“8斤情书”。

971封，97万字，重达8斤……这厚厚的泛黄书信，浸润着年逾古稀的陈才宣、陆彩英夫妇近半个世纪的相爱相守，静静地陈列在玻璃柜中，却能令观者听到响透内心的承诺。细细观之，文字朴实无华，却在快乐时飘逸、悲伤时沉凝，墨香中透着暖暖关切，那种最真挚的浪漫，令人不由得敬慕向往。正如一位年轻人所说“在大学毕业后就很少有手写的机会了，今天看了这情书我很震撼，原来感情可以这样留存”。

“从前的日色变得慢/车，马，邮件都慢/一生只够爱一个人。”如今，飞机、高铁的提速，让天涯变成了咫尺；通信科技的发达，让鸿雁传书变成了即时通讯，反而一些恋人、夫妻之间少了拥抱深度的交流，缺了带有温度的沟通。爱得轻易、恨得盲目，令“闪恋闪分”“闪婚闪离”成为一个标签，进入时代词库。“闪”字仿佛一个隐喻，既是快速的表征，又是人关在门里宅着的意象。因为快，所以宅，阻断了对外界丰富的细品、失却了对周遭情感的咀嚼。鉴于此，不管时空如何被压缩，我们都要意识到，情感不是快的“速溶”，而是慢的“陈酿”。

俯瞰当下，“快”已然成了一种时尚、一种追求。遥控器上最常用的是快进键，参加培训希望有速成班，买股票期待一夜暴富，排队最好享受VIP通道……速度并不总是带来激情，也会带来眩晕，在“快”时代的裹挟下，越来越多的人只争朝夕，却时刻感到焦虑浮躁。

不过，岁月变迁，仍有人情怀不变。有女孩和男友相隔两地，虽然也是每天互通微信，但她将男友发来的关怀、鼓励、逗闷抄录成厚厚的一本日记，这是在快节奏削弱情感稳定的时代里静水深流；也有创业者陷入困境找不到头绪时，反而去风光如画的山川河流中放空自己，这是将零碎的心情、片段的思考搜集起来，根据个人发展进度不断优化成长的策略。也许，当我们放慢脚步，去反思快的变化，才能更有效地与之碰撞产生更好的未来。

同样的，我们的国家在经历40年经济快速发展奇迹后，也不再唯速度是图、唯GDP是求，而是追求强身健体、幸福美满、公平公正的高质量发展。快与慢，都是人类社会发展中不可或缺的环节。小桥流水，是缓慢的诗情画意；惊浪滔天，是速度的激情澎湃。徐疾有致，才能在流动的时光中安稳从容。

前不久，“取消纸质火车票”的新闻一出，令无数人陷入回忆，因为每一张车票背后都承载了不可取代的意义。有人说，是梦想的终点、心念的故乡；有人说，是一去不复返的青春、面对艰难生活的勇气见证。透过人们的言语，我们坚信的是，在快速变迁的社会中，还会有许多旧物渐渐淡出，但有形的物质可以消亡，无形的温度不会被遗忘。

摘自人民日报评论微信公众号

热点捕捉

经常犯困警惕这些病

如果总是犯困，无论上班、看书还是吃饭都提不起精神，可能是身体出现了问题。

鼻炎 鼻炎会导致呼吸受阻，引发大脑供氧不畅，导致犯困。如不及时治疗，鼻炎还会引发睡眠呼吸暂停综合征，使患者睡眠时氧气不足。

高血脂 高血脂患者的体内血液流动相对缓慢，影响红细胞的携氧能力，且高血脂在动脉内形成粥样硬化斑块，造成血管管腔狭窄，导致大脑缺血缺氧。如果存在高血脂家族史、肥胖、高血压，已有冠心病、脑卒中、糖尿病、慢性肾脏病，或有长期大量饮酒，摄入高脂、高糖饮食等危险因素，且经常犯困，应尽早检查血脂。

睡眠性呼吸障碍 患有睡眠性呼吸障碍的人，频繁的呼吸暂停使深睡眠不断被打断、机体缺氧。长此以往，身体所有器官都无法好好休息，导致白天很容易出现困倦、乏力、嗜睡等症状。

贫血 疲乏、困倦是贫血最常见的症状，还可能伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中等症状，患者最好到医院做个血常规检查。

心脏病 疲劳、乏力是各种心脏病常有的症状。心脏病使血液循环不畅，新陈代谢废物积聚在组织内刺激神经末梢，令人产生疲劳感。所以要查心脏，如做心电图、心脏彩超等。 **摘自《医药养生保健报》**

养生汇

血脂轻度升高先调理

发现血脂偏高，是通过生活方式来“调”，还是用药来“治”？

这要结合自己的身体情况。假如是轻度升高，优先选择“调”血脂，即改变饮食结构、运动习惯等，这比服药更加重要；如果生活方式改善了两三个月，还是没有效果或者效果不大，才需要考虑进行药物治疗。

人体血液犹如汽车里的汽油，血浆中胆固醇或甘油三酯含量高，就相当于汽油中的杂质多或油路不通畅，所以容易导致高血脂及其并发症。高血脂并发症最主要的是引起动脉粥样硬化，在血管里形成血栓，栓子随着血液流动，堵塞在全身任意一条血管中都会引起组织缺血，可能造成严重后果，威胁生命。

高血脂本身并不可怕，可怕的是不预防、不知晓、不治疗、不控制。控制血脂的首选方法，就是改善生活方式。由于害怕血脂增高，一些人拒食脂类食物，这是不对的。比如，高密度脂蛋白胆固醇可转化为性激素，对生育及物质代谢具有调节作用。这种胆固醇同样来自脂类食物，也就是说需要我们合理摄入“肥肉”。在“调”血脂时，真正需要谨慎食用的主要是以下几类：1.碳水化合物食品中：薯类、干豆类、味浓的饼干类等；2.脂肪类食品中：动物油、生猪油、熏肉、油渍沙丁鱼等；3.蛋白质性食品中：脂肪多的食品(牛、猪的五花肉，鲱鱼，鳗鱼等)、加工品(香肠等)；4.维生素、矿物质食品中：纤维硬的蔬菜(牛蒡、竹笋、玉米)、刺激性强的蔬菜(芥菜、葱、芹菜等)。另外还有一些其他食品建议控制食用量，如香辛料(辣椒、芥末、咖喱粉、酒类饮料、咖啡、浓红茶等)、碳酸饮料、盐渍食品(咸菜类、咸鲑鱼、咸鱼子、酱菜类)。总之，血脂高的人可以适当摄入脂肪食物，关键是选对种类，此外需经常复查血脂并进行科学锻炼。 **摘自《生命时报》**

胃溃疡注意癌变信号

胃溃疡典型的疼痛表现为：进食后上腹隐痛、钝痛或烧灼痛，疼痛在饭后半小时至两个小时出现，至下次进食前疼痛消失，进食后疼痛再次发作，形成“进食→疼痛→缓解”的规律。

但还有一种是无痛性溃疡，没有明显的胃痛、反酸等症状，而以出血、穿孔等并发症作为首发症状，尤其以中老年人多见。

若胃溃疡长期不愈，溃疡周边细胞受炎症等各种因子长期刺激，可发生异变，最终可变成癌细胞，也就是胃溃疡恶变。胃溃疡癌变率在1%～7%，胃溃疡癌变常发生于溃疡边缘。

所以，我们要警惕胃溃疡癌变的两个信号：

1.疼痛的规律变了：如果上腹部疼痛失去“进食→疼痛→缓解”这种规律性，呈无规律性发作或变为持续性疼痛，或疼痛的性质发生了明显变化，则有可能是恶变的先兆。

2.吃药没有效果了：胃溃疡服用质子泵抑制剂(如奥美拉唑、潘托拉唑、雷贝拉唑、埃索美拉唑等)1～2周后，症状一般能缓解。如果按常规服用抗溃疡药物治疗一段时间后，效果变得不明显，甚至无效，应怀疑有癌变可能。

需要提醒的是，治疗胃溃疡疗程一般为8周，但有研究显示治疗超过12周的患者溃疡愈合质量高，可减少溃疡复发。很多患者吃药一两周后，疼痛基本得到改善，就会擅自停药，这是很危险的。因此溃疡未完全愈合、停药后胃溃易复发、胃溃疡反复发作或长时间不愈合者容易癌变。

摘自《健康咨询报》

滴水藏海

维持信任的基础

明末清初的思想家黄楚九是上世纪初上海实业界的著名人物。黄楚九祖辈行医，16岁那年他来上海闯荡的时候，怀里就揣着祖上传下来的一本药书。此后，黄楚九在城隍庙前摆起了药摊，按照书里的药铺卖药丸。

在此，黄楚九结识了一个叫高良的同乡，同乡的情谊让他们的交往愈加频繁。后来，高良帮着黄楚九做药丸、卖药丸，俨然成了黄楚九的左膀右臂。当然，黄楚九也不辜负高良的信任，不仅对他毫无保留，分给他的利润也非常可观。

然而没想到，有一天高良却突然悄无声息地离开了，同时带走的还有做药丸的配方。这件事对黄楚九的打击很大，也让他一直无法释怀，明明那么信任的一个人，为什么会突然背叛自己呢？后来，黄楚九才知道，有人出了更高的价钱买走了高良从他手里拿走的配方，而且承诺给高良更高的分成。对此，黄楚九毫无还击之力，只怪自己太过信任高良而没有丝毫防备。

黄楚九对朋友说：“虽然高良背叛了我，但其实本质的原因在我身上，因为我对他是没有任何约束条件的信任，是我把主动权放在了他的手里。”此后，黄楚九把更多的精力放在研究新药上，渐渐悟出了出奇制胜的经营之道，相继推出了很多个本牌药，而且只有他掌握着这些药的配方。身边的人都知道，跟着黄楚九干能赚到钱，而一旦离开他，就不会有这么好的待遇了。黄楚九的生意越做越大，一生创业横跨诸多领域，时人称他为“百家经理”。

“我从来不强迫别人追随我，但我确信身边的人都足够忠诚。因为我知道，维持信任的基础不是信任本身，而是你值得信任的能力。当你的能力足够强大时，别人的背叛会变得很不值得、很没必要，损失会大于收益。这时，你就完全不必担心背叛的事情了。”黄楚九曾这样告诫子孙们。

摘自《演讲与口才》

勤杂工的智慧

在一个影响很大的专业学术论坛上，经常有来自各地的专家、学者高谈阔论，发表自己的最新观点和见解，为了证明自己观点的超前和正确，论坛常常充满了火药味，激烈的争论、争吵乃至谩骂时有发生。

论坛的一位工作人员注意到，每当发生激烈的争吵，受雇于论坛的一名勤杂工就会停下手中的活计，专注地观看专家之间的争吵。工作人员感到非常可笑，一个没有受到过多少教育的勤杂工，居然装模作样地听起了专家之间的辩论。专家们所谈论的高深的学术问题连自己都听得云里雾里，不明就里，他断定，勤杂工连专家们争论时所用的拉丁语都未必完全听得懂。

工作人员决定嘲讽勤杂工一番。他走到勤杂工面前，问道：“你听得懂他们在争吵什么吗？”勤杂工不好意思地挠着头回答道：“我从没有听懂他们所说的任何一个字！他们干吗不用英语争论，而非得用法语呢？”

工作人员忍不住笑了起来：“你说他们用的是法语？”

勤杂工再次挠了挠头：“不是法语吗？我曾经给一位法国人做过工，他说话就是这个样子的。”

工作人员无意再和这个无知的勤杂工多费口舌，他轻蔑地对勤杂工说道：“这是学术论坛，不是一名勤杂工应该关注的地方。”

勤杂工有些不忿地回敬道：“你能听懂他们谈论的内容，却未必知道谁对谁错；我虽然听不懂他们的话语，却能够判断出谁对谁错！”工作人员被勤杂工的话气得几欲发狂：“你……一个连法语和拉丁语都分不清的勤杂工，居然敢夸口能判断出专家们孰对孰错！”

勤杂工并不理睬挖苦讥讽，不紧不慢地对他说道：“你看台上两位正在争吵的先生，这次错的一定是那位身穿黑色西服的先生。”果不其然，没多久，那位“黑西服”先生就狼狈地败下阵来。勤杂工接着又连续三次提前预告了错误的一方。面对眼前不可思议的情形，目瞪口呆的工作人员甚至疑心面前的勤杂工是一位学识渊博的大学者装扮的。先前的轻蔑、不屑、不恭一扫而光，他压抑不住强烈的好奇心，问道：“你真的是一名勤杂工吗？”

勤杂工如实回答道：“我在这里做勤杂工才三年，以前是在别的地方做勤杂工的。”工作人员满脸敬意地向勤杂工讨教道：“那么，你是如何提前判断出专家们的对错的呢？”

“这很简单，”勤杂工轻描淡写地回答道，“有点脑子的人都知道，最先发怒的一方肯定是错误的一方！”

摘自《环球时报》

生活新知

男性也可吃乌鸡白凤丸

乌鸡白凤丸是妇科常用药。很多男人不敢吃，女性吃的时候也担心会导致乳腺增生之类的，因为他们觉得，乌鸡白凤丸里有雌激素。这是人们对中医药的误解。

中医治疗疾病，如果病理不同，即便是同样的疾病，用的药物可能也不同。比如同样是糖尿病，有的人可能是要用滋肾阴的药，有的人可能要用清胃火的药；相反的，只要疾病的原理相同，即便是不同的性别，不同的疾病，都可能同一种药物，从这一意义上说，所谓的“女用药”甚至是妇科药，其实也是男女平等，可以“男女通吃”的。

“乌鸡白凤丸”，治疗的是因为气血虚弱导致的各种妇科问题，当然主要是月经失调。之所以特指女性，是因为女性一旦气血虚弱，更容易影响到月经，反过来，月经问题也会导致气血虚。但事实上，如果男性也有同样的气血虚弱，也会表现为面无血色，神疲乏力，甚至影响到生育功能，这个时候也可以吃“乌鸡白凤丸”。

现在已经有研究发现，“乌鸡白凤丸”对男性的慢性生殖系统的疾病，比如慢性前列腺炎、性功能减退、精子不液化都有效果。但前提是，罹患这类疾病的男性一定是气血虚的，否则没有疗效。

有人担心，男性吃“乌鸡白凤丸”会女性化，变成“娘娘腔”，这就更荒唐了。“乌鸡白凤丸”不过是补气血的药，绝非雌激素，不管男女，服用它能获得的就是气血充盛，由于气血不充盛引起的各类问题自然也就解决了，而气血虚弱的问题，在男性中也是很常见的。

摘自《北京晨报》

长期失眠影响心理健康

对现状的不满而产生的焦虑情绪，被定义为“促进性焦虑”，由它引发的失眠可称为“奋斗型失眠”。生活在大城市的年轻人面对太多的问题、欲望和压力，有各种各样的焦虑、抑郁，会激发内在的交感神经过度兴奋，在入睡时没有办法平静下来，所以就出现了睡眠问题。

北京大学第六医院精神科医学博士范滕滕表示，奋斗型失眠并不是一个医学名词或医学诊断，可能是人们面对现实生活的压力，在一些无法掌控的外界环境下做出的一些睡眠方面的适应性改变，由于轻度焦虑而导致的睡眠障碍。

“焦虑情绪对失眠的影响是巨大的，临床80%以上的失眠患者都会伴有焦虑情绪，甚至部分患者已经达到焦虑障碍的诊断标准，同时焦虑又加重了失眠，二者可谓相伴相生。”范滕滕指出。心理因素可以引起失眠，反过来，失眠又能影响到人的心理。

“长期失眠人群患抑郁症的风险会显著升高。此外，还会增加心脑血管疾病、肾脏疾病以及老年痴呆等疾病的患病率。”范滕滕指出，失眠也会增加癌症的发病风险。

鉴于失眠的严重危害，患者不要对睡觉有太恐惧的心理，不要把失眠的后果想象得太可怕，这样会加重失眠。同时，还要采取一些行为疗法，即限制患者卧床的总体时间，如果患者入睡困难，可以延迟上床，保证在床上睡眠的有效时间即可。

除了养成良好的睡眠卫生习惯，从专业角度讲，还要形成良好的睡眠条件反射，床就是用来睡觉的，不要躺在床上玩手机、电子产品、吃东西等。

摘自《科技日报》

名流故事

莫言：大年夜的财神爷

丁辉

那时还没有作家莫言，只有山东高密大栏乡老管家最小的孩子管谟业。春天遭了场大风，夏天遭了场大旱，秋收时节雨又下个不停，烂在地里的粮食，是全村几百口人最后的指望。

一步步正在逼近的年关。县里拨下来救济粮，老管家却没份儿——他家的成分是富裕中农。为了让孩子们在除夕夜能吃上一顿饺子，父亲管贻范以家传的木匠活手艺，把一扇破板门改成两张小饭桌，让还是小学生的管谟业背到集市上去卖，却被自称是税务所的人给强行没收了。邻居家的小伙伴王冬妹悄悄对管谟业说：“小三，不要紧，我有办法，让我们两家都能吃上过年的饺子。”

那个大年夜，冰雪遍地，管谟业和小伙伴王冬妹提着个瓦罐子，到邻村去要饺子。“我们奔着光明去，哪家光明就说明哪家正在煮饺子。”一路上，冬妹不停地嘱咐：“小三，编好的词儿别忘了！”每到一户有光亮的人家，管谟业便朗声叫道：“财神爷，站门前，看着你家过大年。过大年，真正好，你家招财又进宝。快开门，快开门，开门搬回聚宝盆。送水饺，送水饺，金子银子往家跑……”一开始还有点胆怯，到后来胆气渐豪，声音渐壮，扯开喉咙大喊也是对抗寒冷的好法子呢！又是一户有光亮的人家，还没等管谟业把编的词念完，大门就开了。一个小男孩，端着两个饺子送出来。他一手端着碗，一手还举着一个红灯笼。他把两个饺子扣到瓦罐里，提起红灯笼照了照管谟业的脸，然后就受了惊吓一般回头就跑，边跑边喊：“爸爸，爸爸，财神爷是我同学！”

年后新学期开学，他们装财神爷的事连同那段“顺口溜”传遍全校。语文老师听说了这件事，专门来问管谟业：“你们唱得真好，那些词是你们自己编的？”管谟业点点头，老师摸着他的头说了一句话：“自古英才出寒门，好好努力吧！”

18年后，管谟业考取解放军艺术学院文学系。入学后的第一篇作业是系主任徐怀中布置的：写一写“我是怎样走上文学之路的”。这个时候，管谟业想起了广袤、苍莽而苦难的齐鲁大地，想起了那个冰天雪地的大年夜，想起了聪明伶俐的童年小伙伴冬妹。他提交的作业题为《也许是因为当过“财神爷”》，满怀深情地讲述了这段往事——他径直把那段和冬妹一起编的“顺口溜”作为自己最初的“文学创作”了。

在这篇文章的结尾，管谟业写道：“老师，就这样吧。我仅仅是一个文学爱好者，至今也没有走上文学之路，只好这样装神弄鬼地糊弄您。俺爹曾经对俺说过，‘常在河边走，哪能不湿鞋’‘瓦罐不离井沿破，跟着巫婆学跳神’。俺这样像小毛驴子一样虔诚地围着文学转圈子，没准也就能沾边上路了呢。”

不久后，原名管谟业的作家莫言，发表了《透明的红萝卜》，一颗璀璨的文学新星冉冉升起于东方。

摘自《今晚报》

莫扎特常常借债度日

1778年，莫扎特远赴巴黎求职无果，一同前往的母亲在贫病交加中离世。22岁的莫扎特一时手足无措，甚至不敢在信中将噩耗告知父亲。这是他人生中的第一次重击，此时写作的《A小调钢琴奏鸣曲》充满了不安和骚动。

莫扎特与自己的雇主萨尔茨堡大主教关系恶劣，最终以一种极富戏剧性的方式决裂：1781年6月，在莫扎特多次请求辞职遭到拒绝后，大主教的管家阿尔克伯爵恼羞成怒，朝莫扎特的屁股狠狠地踢了一脚——莫扎特就此遭到解雇。他从此定居维也纳，走上“自由艺术家”的不归路。遭受如此羞辱，莫扎特的内心充满愤懑。

与萨尔茨堡大主教的决裂也给莫扎特的父子关系蒙上了厚厚的阴影。莫扎特的父亲利奥波德一直反对儿子到维也纳“闯荡”，他希望儿子与大主教搞好关系，求得一个稳定而保险的音乐职位。出于保守而精明的父爱，他认为“体制外”生活充满不测。后来的情况被父亲不幸言中——虽然莫扎特在维也纳开头几年收入颇丰，但后来便每况愈下。加之他的妻子花钱大手大脚，常常让家中陷入拮据，他只得不断向朋友写信借债度日。父子疏离的情感折磨，入不敷出的经济压力，以及动荡生活带来的健康损害，致使莫扎特在36岁时(1791年)英年早逝。**摘自《遗憾的聆听》**

趣谈历史

古代秀才的地位与待遇

自隋朝实行科举考试以来，在1300多年的时间里，无数读书人为了鲤鱼跃龙门，成为天子门生，挤破了脑袋。但是进士录取的人数就那么多，像明清两朝，每次录取人数也不过是在两三百人之间。

那些考不上的人怎么办呢？只能继续以举人的身份，三年后再战科场。比举人身份低一级的秀才就更苦了，想参加会试，你得先考中举人。其实，秀才也不是那么好考的，《儒林外史》中范进考了半辈子，五十多岁了，依然是一个白丁。若非提学周进看他可怜，心动恻隐之心，他连秀才也没指望。

然而并不是说考上秀才就高枕无忧了，古代秀才的待遇与地位跟举人与进士相比，差的老鼻子远了。以科举考试完备的明清两朝为例，秀才可以免除徭役，不用给官府当免费劳力；在北方地区，可以免除几亩地的官租，就连房子的高度也可以比普通家人多出三寸。

在等级森严的封建社会，一旦有了秀才功名，可以见官不拜；秀才犯了事，不能用刑，必须将其功名革除才可以。穿戴方面，秀才可以穿盘领长衫，头戴方巾，脚蹬长靴。明朝的秀才甚至可以佩剑，出门随便游学而不受限制，如果是老百姓，出远门必须要有官府开的路引。

物质福利方面，明代的秀才每月甚至还可以从官府领到一两白银以及一天一升米，偶尔还有鱼肉油盐。所以，秀才即便什么活都不做也饿不死自己，不过这样坐吃山空会很穷，所以又有穷秀才之称。

穷秀才能穷到什么程度呢？如果科举不顺，秀才们只能另谋出路，一般从事塾师、充幕僚、行医、当讼师、看风水、下海经商等。清朝著名小说家蒲松龄年轻时就考中了秀才，不料这竟成了他科举的巅峰。以后几十年一直困顿科场，累试不第，不得已去给官宦人家的子弟当塾师，这塾师生涯一直做到70岁。

所以，在过去只是一个秀才身份，对于读书人来说实在是高不成、低不就，不像举人可以做官。如想再进一步，就必须继续往上考。

据明朝笔记小说《云间杂识》载：有个叫吴平坡的秀才，平生有三大愿：一愿芜湖抽分，二愿买杨千户房屋，三愿买某娼为妾。弘治十八年，他果然考中进士，三愿也顺利实现。此秀才三愿，看似低俗。但是在“万般皆下品，惟有读书高”“书中自有黄金屋、书中自有颜如玉”的古代，无疑是非常现实的。

摘自搜狐历史