买票

某外国歌舞团来本市演出，马局长一时兴起，一个电话打到局办公室："熊主任，你去买两张歌舞团的演出票，要最好的座位！"

熊主任接到局长的指示，不敢怠慢，但转念一想，堂堂一个主任跑腿去买票，岂不是太掉价？于是，他拿起话筒，把电话打到楼下办公室："小徐吗？你去替我买两张歌舞团的演出票，要最好的座位！"

小徐是刚分配来不久的大学生，对主任安排的任务自然不敢推辞。可自己手头正在忙着一份报告稿，实在脱不开身。

于是，就用商量的口吻跟坐在对面的婷婷说："婷婷，麻烦你去帮我买两张歌舞团的演出票好吗？要最好的座位，回头我请你吃饭，行不？"

这婷婷是局里的一朵花，仗着马局长宠爱，局里上上下下谁也使不动她。可她对小徐却是例外。婷婷很喜欢这个英俊的大学生，常常主动帮他干这干那。现在听小徐这么一说，便爽快地答应道："没问题，不过你得交代，是不是和女朋友去看演出？"

"不，不是，是替别人买的！"小徐不敢说是替主任买，他知道婷婷对这个主任很反感。

婷婷其实知道小徐还没有女朋友，刚才不过是逗他玩的，见小徐脸红到耳根，便打趣道："看你，一个大学生，还这么不好意思。"

婷婷拿着手机走出屋外，拨通了马局长办公室的电话："局长呀，我是婷婷，要劳你的大驾哪！你帮我买两张歌舞团的演出票，行不？记住，要最好的座位哦！"

果然，电话那头传来马局长兴奋的声音："婷婷呀，咱俩可是心有灵犀一点通呵！买票的事你不用操心，下班前你直接到我办公室来好了！"原来，马局长买两张票，就是想带婷婷一起去看演出。

婷婷回到办公室，对小徐说："搞定了，你就等着拿票吧！不过，请客的事可别忘了呵！"

离下班还有半个钟头，马局长把熊主任召到办公室，问："票呢？"熊主任赶忙解释："我有急事离不开，已经安排小徐去买了！"说完，赶紧打电话让小徐把票送到马局长办公室来。小徐放下话筒，对婷婷说："来电话催着要票了！"

"走，跟我取票去！"婷婷领着小徐来到马局长办公室。一进门，熊主任就问小徐："票呢？"小徐来不及解释，只用手指了指婷婷，婷婷走到局长跟前，摊开一只小手："局长大人，把票给我吧！"

我和市长很熟

砖厂新来了个打工的，姓徐，大家都叫他"大老徐".这个大老徐，块头大，力气足，可是一天到晚只是干活，很少言语。

这天，砖厂老板赵大拐又赚了一大笔钱，心情好，就特意让厨房做了两个好菜，还准备了一大桶白酒，和工人们一起吃喝。工人们肚里早没油水了，一个个甩开膀子、敞开肚皮，直吃得肚滚圆，喝得脸通红。

林子里的兔是狗赶出来的，肚子里的话是酒逼出来的。几杯酒下肚，大家的话就多起来了，吹牛扯皮，偷鸡摸蒜，呼啦呼啦全倒了出来。

大家都唾沫四溅地说着，只有大老徐一个人没说话，闷着头只是喝酒。赵大拐便打趣道："大老徐，你也是个大老爷们，别光喝闷酒，也把你先前的风流潇洒事说给兄弟们听听，让兄弟们开开眼。"听老板这么一说，大伙也都附和着说："对啊，大老徐，说来弟兄们听听。"

只见大老徐端起酒杯，一字一顿地说道："我和市长很熟。"

工棚这下静了下来，大家你看看我，我看看你，都镇住了。

大老徐又咂了口酒，不紧不慢地说："我和市长在同一个大院里住了三个多月。"

普通百姓，能见到市长的面就不错了，大老徐居然能和市长住一个院子，看来来头不小。

"我和市长一起洗过澡，他右屁股上有一块巴掌大的红色胎记。"

大老徐居然知道市长隐秘部位的特殊标记，说不定两人还经常一起洗桑拿呢，看来他们两人的交情是不一般，工友们这下更竖起了耳朵认真听。

大老徐接着说："我和市长经常在一起学习，市长经常读报纸给我们听。"

更不得了了，大老徐竟然常和市长一起开会。工友们交头接耳地议论，说不定大老徐先前曾是个不小的官儿。

要说最惊喜的还要数赵大拐了，原来他刚好有事求市长，正愁找不到人联系，这下冒出个跟市长很熟的大老徐，真是天上掉下的大救星啊。

这么一想，赵大拐那个乐啊。他端起酒杯，招呼大老徐："来，兄弟，咱哥俩干一个！"一杯酒下肚，他又扭头对大伙说，"今天下午开工，推迟两个小时，大家继续喝！"

听老板这么说，工友们更是喝酒划拳放开了手脚，而赵大拐索性和大老徐坐在一起，称兄道弟，你一杯我一杯地喝了起来。

正喝着，赵大拐兴奋地说："兄弟，在这等哥一会儿，哥马上回来。"说着便小跑着出了工棚。

大老徐边喝边等，可等其他人都吃饱喝足，东倒西歪地出了工棚，也不见赵大拐的影儿。正纳闷，就见赵大拐呼哧呼哧地回来了。

赵大拐走上前，一把搂住大老徐的肩，低声说道："兄弟，帮哥一个忙，你带哥去看望一下市长，礼物都准备好了，车就在外面停着。"

看望市长？大老徐这下酒醒了一半，红着眼问："现在就动身吗？"

"当然，越快越好。"

大老徐有点担心："好几百里地，只怕一夜没法赶到。"

赵大拐疑惑不解："咱们开车到市里，半个钟头就够了呀！"

"哪儿呀，到省第三监狱可远着呢。"说着，大老徐从内衣口袋里掏出一个小本本，递给赵大拐接着说，"市长跟我住同一个监舍，他现在还在里面呐！"

赵大拐接过一看，原来是第三监狱发给大老徐的"刑满释放证"……

爱情魔汤

张莉生性多疑，总觉得丈夫变了心，丈夫被她闹得烦了，也逐渐对她冷淡起来。

一天下午，张莉突然看到网上在出售一种叫"爱情魔汤"的药剂，只剩最后一瓶了。这种药剂有神奇的作用，随便是哪两个人，只要一起喝完爱情魔汤，他们之间就会不可遏制地产生爱情，永不变心！张莉心想：这倒可一劳永逸地拴住丈夫的心，便立刻买了下来。

等拿到爱情魔汤后，张莉赶紧找出丈夫平时喝的红酒，瓶里剩下的红酒不多了，她小心翼翼地把爱情魔汤倒进酒瓶，摇晃均匀，然后她把酒瓶重新放入酒柜中，丈夫下班回来总要喝点红酒，这是他的习惯。

刚做完这一切，丈夫就回来了，张莉热情洋溢地迎上前说："亲爱的，你知道今天是什么日子吗？"

丈夫看了张莉一眼，淡淡地说："什么日子？我不知道，你直接说出来好了，我还有事呢，等一会儿我还有应酬。"

丈夫放下公文包，径直去酒柜，取出那瓶装有爱情魔汤的红酒。张莉见状，生怕丈夫把红酒全喝了，她赶紧走到丈夫面前，夺过他手中的酒瓶，故作娇态："今天是我们结婚十周年纪念日，你应该和我好好喝一杯才对嘛！"

丈夫拍着脑门说："十周年了？哎哟，瞧我这记性！可是我今晚真的有应酬呀，你怎么不早点和我说呢！"张莉把酒瓶放在桌子上，堆起笑脸说："耽误不了你的应酬，我只不过想和你喝杯酒纪念一下，然后你走你的。现在，我先去洗个澡。"

"那好吧，我等你。"说着，丈夫坐到沙发上看电视去了。张莉边洗澡，边想着等一下要和丈夫一起喝下爱情魔汤，心里充满了幸福感。

洗过澡，张莉穿上一件低胸的晚礼服，并稍稍修饰了一下，当她款款出现在丈夫面前时，丈夫眼睛一亮，他伸手搂住了张莉："呀，今天还讲起情调来了？"

张莉顺势依偎在丈夫怀里，说："今天是个特别的日子嘛！"她的眼扫过桌子，只见桌上放着一瓶未开封的红酒，而刚才的那瓶酒却不见了。张莉像弹簧一样猛地跳了起来："刚才那小半瓶红酒呢？"丈夫说："哦，刚才我忍不住先喝了一杯，发现味道不对劲，反正只剩一点点了，我就把它扔了。"

张莉差点晕了过去："什么？扔了？扔哪了？"丈夫吃惊地望着张莉："扔到门前的垃圾桶里了。你紧张什么？一点变质的酒，有什么可惜的？今天我们应该……"

张莉什么也顾不上了，她连忙打开门冲到垃圾桶边，却见里面空空如也，显然刚才被人清理过，她急不可耐地沿着小路寻找着清洁工。这时，一位老人拖着垃圾车刚好出现在张莉前面，张莉赶忙追上去，边翻着垃圾边问："喂，师傅！你看见一个酒瓶了吗？装着一点红酒的酒瓶？"

"装着红酒的酒瓶？"师傅停下来，想了一下，"被一个乞丐拿走了。"

张莉简直要疯了："什么？乞丐？在哪里？"

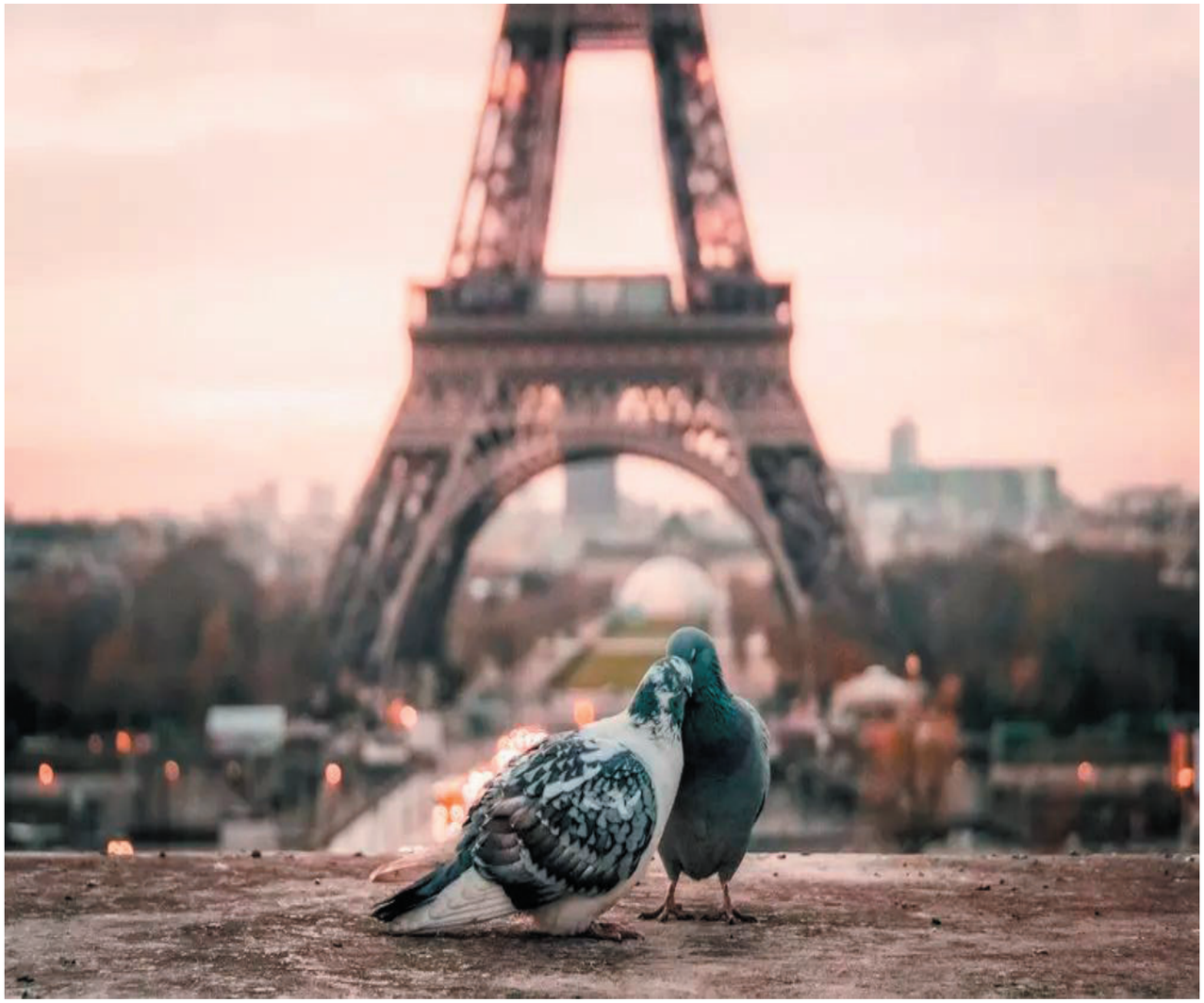
老人往大马路方向努努嘴，说："往那边去了。"

张莉猛追过去，到了马路边，果然看到一个又老又脏的女乞丐，背对着大街，坐在一棵大树下，仰头舔着瓶口。

"喂……"张莉上气不接下气地走到乞丐身后，一把抢过酒瓶，可是，酒瓶已是空的了。女乞丐咧着只剩几颗牙的嘴冲着张莉傻笑，嘴里嘟哝着："我这辈子都没喝过这么好的东西……"张莉差点气疯了，本来应该是她和丈夫一起喝的爱情魔汤，现在却被这个女乞丐喝光了！

这时，张莉的丈夫追了过来："老婆—"可是当丈夫看到张莉身边的女乞丐时，眼神突然定住了，他和女乞丐四目相对，深情款款，张莉知道，一种叫"爱情"的东西在丈夫和女乞丐之间不可遏制地产生了……

“我们能不能好好说话，不伤人”



人和人的关系出现缝隙，往往是因为不再好好说话了。

无论是与另一半还是父母，皆是如此。

我看过一个故事：

丈夫加班，很晚才回到家。

他看了眼整洁的地板和阳台上晾好的衣服，什么都没说，却突然问：“有没有给每盆花浇水？”

妻子还没说话，他叹了口气：“你为什么总要我催着做，就不能主动点儿？”

话音刚落，他发现了热腾腾的饭菜，还有一个漂亮的奶油蛋糕，上面写着：“老公工作辛苦了！”

他明白刚刚那句话很伤人，却没法撤回；而妻子给他开门时的笑容，也消失了。

也许从今以后，妻子再也没有制造惊喜的心情，那些期待和兴奋都被埋怨的话冲散了。

我认识一对“模范夫妻”，之所以感情亲密就是因为会跟对方好好说话。

朋友刚结婚的时候，丈夫不主动做家务。

每次催着他做完家务，朋友就会夸：

“哇，老公你有诀窍吗？居然打扫得这么干净，我真是小看你了！”

如果她需要丈夫帮忙，就会一脸崇拜地说：

“老公，我明天加班，你能帮我洗衣服吗？相信你一定能做好。”

丈夫毫不犹豫地说：“没问题！”

与另一半相处，最好的陪伴就是好好说话。

两个人生活在一起，无非是你哄我，我哄你，好好跟对方说话，才能让幸福感无处不在。

有次参加饭局，走廊里有个男孩在打电话。

他不耐烦地喊：“知道了，妈你别催了，烦不烦啊，我还要上班呢，没时间相亲！”

我想起《剩者为王》里，父亲说了一段感人至深的话：

“她不应该为父母结婚，她应该想着跟自己喜欢的人白头偕老地结婚，因为我是她的父亲，她在我这里，只能幸福，别的不行。”

电话那边催你结婚的人，何尝不像这位父亲一样，迫切地希望你能幸福。

别伤害爱你的人，好好说话，站在他们的角度去理解他们的不安，安抚他们的焦虑。

我身边很多人被父母催婚，有次去哥们家做客，正巧看到他被催婚。

他一直笑着给父亲倒茶，时不时地点点头，突然说：

“我明白您的心意，就怕我一个人照顾不好自己，放心吧，为了以后能孝敬您和我妈，我怎么都要把自己照顾好喽！”

我们对待外人总是彬彬有礼，却把最糟糕的一面给了亲密的人。

殊不知，向最亲近的人发脾气，才是最愚蠢和懦弱的行为。

与父母相处，最好的孝顺就是好好跟他们说话，别让那颗爱你的心着凉。

无论你多么聪明，多么富有，多么有地位，都会有控制不住情绪的时候。

人的优雅关键就在于控制自己的情绪，当你觉得情绪不受控制的时候，就在说话前试着换位思考。

另一半加班所以在约会时迟到，想象自己加班以后，拖着疲惫的身躯面对堵车。

一路忐忑地赶到他面前，他却一脸不耐烦地嫌你太慢，你会不会觉得委屈？

父母总爱给你打电话，想象自己年纪大了，拼命疼爱的孩子独自在外打拼。

希望孩子身边有个相互照顾的人，你会不会理解那些惦念？

“幸福的家庭，需要好好对待爱你与你爱的人，因为有爱，每句话都要好好说。”

有急事，冷静下来地说 不要在生气时做决定，先冷静三分钟，人在急躁的时候往往口不择言，说出的话可能抱憾终生。

提醒别人的事，幽默地说 假如是善意的提醒，用玩笑的形式说，语气一定要柔软。

没把握的事，别轻易地说 没把握的事情，不要轻易地给出评价。

没发生的事，不要胡说 不要人云亦云，更不可无事生非，凡事都要有证据。

做不到的事，别随便说 做任何承诺之前，要确保自己可以做到，不要随便许下诺言。

伤害别人的事，不能说 不要用语言伤害别人，语言的存在是为了让关系更亲密。

伤心的事，不要见人就说 不要把负面情绪强加给别人，这世上每个人都有伤心事。

别人的事，小心地说 不要在别人的背后议论，不要随意地评判他人。

自己的事，听别人怎么说 谦虚的人，运气不会太差，知道别人对自己的看法，才能进步。

两个人的事，商量着说 情侣或夫妻之间，所有的事都是共同的事，有福同享，有难同当，理解永远比抱怨更重要。

别因为不会说话而伤害亲密的人，而是好好说话，让彼此的感情更加亲密。

没有任何关系是无坚不摧的，坚固的关系需要经营，而经营的根本就是好好说说话。

毕竟，我们好好说话的原因，不是为了得到什么，而是为了不失去在意的人。

要成美国主要精子库捐赠者 比进哈佛都难

如果有比美国的常青藤名校更高的门槛，那是什么？如果有种偏门的方法重新排名美国名校的“值钱度”，除了学术，师资，就业率，还可能是什么呢？

问起为何对高校的选择有明显偏好，发言人也搞得很无辜很无奈的样子：“确实完全没有任何证据证明这些来自常青藤联盟的小游泳运动员（精虫）能生产更聪明的孩子，但是我们的客户就是有这个偏好。而且我要告诉你，被美国主要精子库接受为捐赠者的几率都要远低于进入哈佛或斯坦福大学的几率！”

名校的精子收购价

十多年前我们这些刚到美国读研的留学生大多表情羞涩，囊中更羞涩。下了飞机铺盖还没松绑就开始中英文报纸一起扫，寻找各种打工机会，争取迅速告别方便面加美式甜甜圈的日子。经过一周研究后我们新生凑在一起交换找工成果，几位男生不约而同地分享一则喜讯：校报的广告栏里连载着一份报酬丰富的“闲职”，且一个月只要工作两次，一次不到一小时，题目叫做高价收购优质精子，对象仅限男生。

作为一名没有此项特有资源的女性，我早早地放弃了靠此偏门发财的念头，可是过了不久的一天我在麻省理工读博士的朋友打来电话说：“超大八卦，我们学校里刚爆发了一场男生游行，原因是发现在普林斯顿大学收购精子的价格给的比麻省理工的高。我两校排名不相上下，且都是理工男为主，这种赤裸裸价格差哪里来的？”为了说明问题，抗议的群雄还把在各大名校的精子收购价做了个比较，于是这个比价单就成了古希腊神话里引起嫉妒和争斗的金苹果，几个学校的男校友群起保卫自尊，从挑战精子银行的定价到互相隐隐埋汰，女生们也都纷纷围观助阵。这一下卖精“致富”真正引起了我等吃瓜群众的广泛关注。

美国第一个商业性质的精子银行开张于1971年。据精子银行披露，当今他们的客户可以主要分成三类。

精子银行服务的主要是不孕夫妇。在美国，每年接受治疗的大约120万例不孕症里近一半是男性。因此，许多不孕的夫妇在精子银行都会努力选择与丈夫相匹配的捐赠者：包括身高、头发、皮肤和眼睛的颜色、血型，以及宗教或种族背景和教育水平。

女同性恋夫妇也可以勉强算入这类，虽然他们很多时候找自己的男性朋友直接捐助而省去这个中间贩子。

第二个小门类和捐精子无关。它来自男客户想要预先存好自己的精子。可以是由于担心年龄、身体状况、医疗问题，或自愿绝育后的反悔。1992年海湾战争时期，许多美国大兵出征前就选择存储精子以备未来之需。事实证明存了确实可能有用，比如大家都很熟悉的默多克与邓文迪的故事，要不是有老默冷冻的精子，也不能有N年后翻盘性的财产分割。

第三类，近年来，最强劲的精子刚需增长来自女性的“消费升级”。在白马王子严重迟到或者永远不来的时代，这些经济独立、思想独立的美国都市女白领开始发掘精子银行的潜能——不需痴痴等待，也不需勉强抓个老公成婚，更不必因为没有伴侣而放弃怀孕和分娩的权利。这些凡事靠自己的女性，凭借美国社会宽松的政策和环境开始选择做购买优质精子的“独立抚养者”。我的好朋友戴安娜就属于这一类。

常青藤女生购精生子

老牌纽约客戴姐自己就毕业于常青藤，说得流利的英文、法语和西班牙语，该谈的恋爱一场都没少，但想一起组建家庭的男主角一直没寻觅到。她的名言很能说明问题：“对我来说，伴侣、父亲、孩子DNA的提供者，是三个有区分的角色，如果不能把他们完美地捏在一起，那就带上娃找老公，解决一个是一个。去年 41岁的戴姐做好了当妈妈的准备，全家人都表示全力支持，特别是有两个娃的戴安娜姐姐更承诺来帮着坐月子。于是戴姐毫不犹豫地在专业精子银行的网站上把一位高个子、蓝眼睛的常青藤博士的DNA选进了购物车。

“选精主是个怎么样的过程？”在娃的半岁生日会上我好奇地打探。“跟上约会网站一模一样，甚至还要靠谱一些——因为约会网站上好多自我描述的信息都是骗人的，哈哈哈。”戴姐对众姐妹们做了个心照不宣的鬼脸，引得一片会心的大笑。上过约会网站的人确实谁都有被假信息坑过的血泪史，有人筛选听着真是很诱人啊。戴姐随即打开她的购精网站给我们展示。确实，精子银行一华像是有网管的约会网站，每一个精主都有身高、体重、种族、宗教、学历、爱好、健康史等详尽资料，区别在于头像照片一般用的是精主孩童时候的照片。而另一华则是大家熟悉的淘宝、天猫、亚马逊商城。搜索“特征”（蓝眼睛或棕眼睛）、学历、爱好（运动还是读书），将您想要的爸爸添加进购物车，这位帅哥的产品的怀不上还可以换一家再尝试。从购物性质来说，这个其实更适合（女）光棍节大卖！

今年初这个“计划”生育出来的宝贝安娜按照她妈妈的完美策划进驻戴家。才三个月的她已经不能掩饰一双逆天长腿的存在。戴安娜骄傲地说，她睡的是七个月身高的摇篮。曾经她的首饰架子挂满了娃娃的玩具，寝室的首饰盒收起了，取而代之的是一排风干的奶嘴。小姑娘瞪着和“精主”一样的蓝眼睛，温柔安静地看着我。戴姐很得意的说：“嘿嘿，我知道我嗓门大，话又多，得要一个沉得住气的管着我，所以我选了个理科博士的‘精主’，果然我姑娘比我沉稳多了！”

精子定价是纯粹的市场行为

美国常青藤长腿帅博士，这种稀缺资源去哪里找啊？美国100多家精子库以实际行动告诉你答案：它们大多选址名校附近，方便就近“挑尖货”。比如有20年历史的Fairfax Cryobank和全美最大的加州Cryobank，他们的精子银行都分布在加州名校和东海岸常青藤如哈佛、普林斯顿附近。当年我留学找业余工的那一类高校校刊也是精子银行最活跃的广告招募阵地。

针对开头提到的精子银行给名校定价差异的问题，精子银行发言人四两拨千斤地解释清楚了：定价是纯粹的市场行为。给普林斯顿价格高跟学术排名无关，纯粹是因为其学校规模比麻省理工小，在校男生因此更少，货源量也更小，必须要加价增加积极性啊。

问起为何对高校的选择有明显偏好，发言人也搞得很无辜很无奈的样子：“确实完全没有任何证据证明这些来自常青藤联盟的小游泳运动员（精虫）能生产更聪明的孩子，但是我们的客户就是有这个偏好。（这也可以理解，大多选择买精生娃的个人和家庭本身都是高学历、高收入、思想前卫的新派人物）而且我要告诉你，被美国主要精子库接受为捐赠者的几率都要远低于进入哈佛或斯坦福大学的几率！”

还真是这样：没有大学本科的起码学历，不接受；过了年纪不考虑——38岁是最高龄了，不管你条件多好；长得矮，那也不好意思了——大多数精子银行都不接收1米78以下的白人男，如果是亚裔、拉丁裔等少数族裔的因为报名者少各项条件可以稍微放宽些。

同时，报名者还将经历大量的测试，比如性生活史、是否吸毒、目标、爱好、病史，同时还有身体、心理、个性和传染性疾病的筛选，并提供血液、尿液和最高级的基因检测。先天缺陷被排除在外就不必说了，就连性格差，比如在跟医护人员打交道过程中表现出易怒、暴躁等特质的，也会被筛选掉。

最后一项杀手锏当然是精子质量。我的好朋友来自丹麦的莎拉的父亲是一位权威的生育科教授，每次我去他们家蹭晚饭，我们都会毫无禁忌地大谈生殖健康和社会性别歧视的问题。大夫告诉我：“许多人只知道卵子质量会随着年龄和环境的影响下降，殊不知当今特别严重的问题是精子数量和质量的下降。我有许多30多岁的男性体检者，他别的身体机能都还很好，可是活性精子量可能长期为零！”

捐精者的匿名问题

为了孩子和自己的将来考虑，你可以从以下几类精子捐献者里面选。

选项一：完全匿名：捐助者的一切信息保密。虽然在孩子们年满18岁以后可以尝试通过精子银行转交联系精主的意向，精主可以完全不回复。

选项二：开一条口型：捐助者的信息一样保密，但是愿意承诺在孩子年满18岁后通过精子银行表达联系精主的意向时进行一次回复。之后的联系由精主和孩子们决定。

选项三：留下基本信息：精主自愿留下自己的基本身份信息，可以是姓名、地址、电话、邮箱等任何项目。如果孩子成年后联系精子银行，精主有30天时间考虑拒绝，如果不拒绝或者没有回复的话，银行就会把信息给孩子们。

购买精子的价格随着可联系的程度放松而增加。而所谓孩子们的概念数量是多少呢？这要看你捐献了多少，看你的精子多受欢迎，当然也要看孕妇的怀孕率。在一些找爸爸的群和网站里面，有的精主有十几个、几十个或上百个孩子（这些精子银行多数是违规操作，也可见漏洞的存在）。我问本杰明先生尝试过和孩子们联系没有，他说没有，他当时选的是完全匿名。“精子捐出去了就不是我的了，我不是孩子的父亲——他们有自己的父母，我没见过他们，也没抚养过，他们有自己的生命，我只是DNA的一个提供者。”而买精生娃的戴安娜说，她会告诉孩子她一半DNA的背景，也会由她成年后决定是否去联系。

但据新闻调查的结果反映，更多的孩子们对匿名的问题耿耿于怀。“想知道自己的一半从哪里来”是最广泛的想法。他们也许并不需要跟精主有更多的时间相处或走访，但相当一部分对自己的一半是哪里来的很好奇。这也是为什么英国选择允许这些捐精者的后代们出于了解“病史、感情和社会认同的原因”联系精主的原因。

我很期待，等到小小安娜成年的2036年，她会生活在一个怎样的社会，做出怎样的选择？全世界的家庭理念是怎样的？生育的困难不管是先天的还是人为的，会更严重吗？对其中的伦理和情感需求问题，社会又是怎么平衡的呢？

糾纏兩年，蘋果與高通突然和解，留下尷尬的華為

戰爭結束了。4 月 17 日凌晨，蘋果和高通在各自官網同時宣布，雙方同意在全球放棄所有訴訟，並簽署至少六年的專利許可協議。握手言和。這場自 2017 年 1 月就開始的專利大戰以出乎所有人意料的方式終結了。

和解的消息如同壹塊被投入水中的巨石，激起浪花，驚走螃蟹，層層出現的漣漪讓整個兒貌似平靜的湖面起了波瀾，而更大的波浪正在醞釀。當局者、破局者、局外人，各懷悲喜，各有心機。人人都明白，另壹場更大的戰爭即將打響。

在結束這場爭端前，不論是蘋果，還是高通，都有點撐不住了。故事要從 2017 年 1 月說起，蘋果率先發難，指責高通涉嫌壟斷。蘋果認爲，自己在 2010 年到 2016 年間爲高通芯片支付了 161 億美元後，還額外支出了 72.3 億美元的專利許可費。

這正是高通利用“壟斷能力”強迫客戶支付的“不公平價格”。當時的蘋果已經找好了後路，先是在部分 iPhone 機型中使用英特爾芯片，緊接著就停止了向高通支付專利許可費，並且高調宣布，自 2018 年起，完全停止在 iPhone 智能手機中使用高通芯片。

高通被打了個措手不及，但很快就著手反擊，公開宣布蘋果是“矽谷最大的霸凌者”。起訴、應訴、反訴，法律成爲大公司手中的武器，全世界都泛著刀光劍影。兩年時間裏，蘋果和高通壹共在全球 6 個國家、16 個司法管轄區進行了超過 50 項的司法訴訟。

曠日持久的紛爭中，蘋果日漸處於下風，接二連三的敗北也給蘋果流年不利的 2018 添上了壹筆筆沈重的灰色。去年 9 月，ITC（美國國際貿易委員會）裁定蘋果侵犯高通壹項專利；12 月，ITC 表示將復審高通在美國禁售 iPhone 的請求。

12 月初，中國福州中院認定蘋果侵犯高通兩項專利，授予了高通針對蘋果公司四家中國子公司提出的兩個訴中臨時禁令，即日起禁止蘋果對華出口、銷售部分 iPhone 機型。

同在 2018 年 12 月，德國慕尼黑地區法院認定蘋果侵犯高通與降低智能手機功耗有關的知識產權，並授予了高通所請求的永久禁令，要求蘋果公司停止在德國銷售、許諾銷售和進口銷售侵權的 iPhone。

2019 年初，壹起高通在美國加州南區聯邦地方法院針對蘋果的專利訴訟案中，陪審團認定，蘋果侵犯了高通三項專利，法院裁定蘋果賠償高通超過 3100 萬美元。

新產品銷售不力，市值急速蒸發，又面臨集體訴訟，可蘋果還在硬撐，因爲庫克知道，蘋果敗訴多次也不過是流血割肉，高通只要敗訴壹次就得傷筋動骨。

壹旦有司法機構認同蘋果提出的“高通從事非法專利授權”的說法，高通面臨不光是巨額賠償，還有商業模式的崩塌。高通將不再能通過銷售芯片和授權超過 13 萬項專利的獨特復合業務盈利。

於是，這兩年的時間裏，全世界的科技圈子都在盯著這起看起來已成死結的糾紛。不同的是，有人在硬撐，有人在看戲，有人想取而代之。

蘋果轉向英特爾的懷抱，但價格高昂的英特爾芯片讓 iPhone 的價格節節攀升，銷量則壹路下滑；高通的股價壹路低迷，市值萎靡不振，資本與市場都不看好這個

試圖挑戰風車的堂吉訶德；iPhone 的競爭者——包括華爲、三星或者其他的壹些品牌開始高歌猛進，折疊屏等“黑科技”讓用戶看到了另壹種可能。

當然，還有 5G。曾有人認爲 5G 會是壓垮蘋果的最後壹根稻草。沒幾個人想到，5G 也成了庫克斬開這壹團亂麻的快刀。

4 月 16 日，戰爭結束前壹天。蒂姆·庫克迎來了自己的首部傳記，傳記的作者利安德·卡尼對這位蘋果掌舵者評價頗高。他起的書名就是《蒂姆·庫克：將蘋果帶入下壹階段的天才》。

傳記剛剛問世，就招致了來自華爾街的無情嘲弄。“這個不輸於喬布斯的天才看起來正在焦頭爛額呢。”確實，4 月 16 日的庫克看起來確實不太好，他最近才主導了蘋果產品史上前所未有的大降價，以求挽回顏面；

他剛剛開掉了主管蘋果零售部門的高級副總裁安吉拉·阿倫茨，這個“穿巴寶莉的女魔頭”壹直想把 iPhone 賣成奢侈品；更重要的是，他看起來正在錯失 5G 時代的入場券。

2017 年，蘋果拋棄多年合作夥伴高通，轉而擁抱英特爾，以當時的眼光看，英特爾的芯片雖然要貴壹些，但歷史已經證明，用戶總會爲 iPhone 買單。然而，全球經濟寒冬先給蘋果的傲慢上了壹課，5G 時代的凜冬將至，又讓庫克不得不急於尋找壁壘。

英特爾是指望不上了，4 月 16 日，英特爾在其官網上宣稱，“英特爾將繼續在 5G 網絡基礎設施業務上進行投入，但在智能手機調制解調器業務中，英特爾很明顯沒有明確的盈利機會和良好的回報。”

釜底抽薪。蘋果通常會提前壹年設計、規劃秋季發布會中發布的新品，但沒了 5G 芯片，意味著蘋果的步伐至少要被拖住壹年，甚至有可能兩年。“到時候黃花菜都涼了。”庫克未必聽過這句話，但壹定明白其中的道理。

於是，4 月 17 日，蘋果和高通壹起宣布，雙方達成和解。雙方同意在全球放棄所有訴訟，並簽署至少六年的專利許可協議。蘋果將支付壹定的費用，然後會繼續使用高通的芯片，尤其是 5G 芯片。

“和平宣言”的力量是巨大的。在短短壹小時內，壹直萎靡不振的高通股票暴漲 23.21%，創出自 1999 年以來的單日最大漲幅。而蘋果不光贏得了壹張寶貴的入場券，還再次證明了，庫克確實是壹個天才，盡管他看起來遠沒有前任喬布斯那麼光芒萬丈。

商人的果決、老辣和翻臉無情在這位美國人的身上體現的淋漓盡致，在過去奢侈品戰略失效的時候，蘋果果斷降價，改變戰略，更換掌舵者；在找到新的芯片供應商時，蘋果向長久的合作者開炮；而在面對壹團亂麻的困局時，蘋果又能快刀斬亂麻，重新跟高通合作，以金錢換時間。

商場如戰場，沒有永遠的對手，也沒有永遠的朋友。而對於壹軍統帥來說，壹城壹地皆可放棄，掌控時間與節奏才是最重要的。

更重要的是，蘋果這壹次還玩了壹次借力打力。解決了專利許可的隱憂。

雖然在壹起合作了 7 年，但是蘋果和高通壹直都沒有直接的專利許可合作協議，蘋果向來是通過其代工廠與高通簽訂專利授權。這也意味著，“有中間商賺差價”。

富士康等代工廠與高通簽訂的專利許可合作協議中規定，單臺產品出廠價的 4% 會支付給高通。但如果是跟蘋果直簽的話，這個數字就要按照市場定價來計算。

iPhone 近些年的出貨量每年都在 2 億臺左右，這個差價十分巨大。這是高通和蘋果的根本矛盾，也是這次訴訟遷延日久的原因，還是庫克和蘋果的隱憂。不找新的芯片供應商，不打這些官司，還是按照之前的辦法走，萬壹高通借機停止供貨怎麼辦？

於是，在最新達成的協議裏，蘋果借機解決了這個隱憂。根據最新的和解協議，蘋果與高通達成了持續 6 年的直接專利授權協議（自 2019 年 4 月 1 日生效），蘋果將向高通支付專利授權費用，而且該協議帶有兩年的延期選項。

想要達成這樣的和解，蘋果必然付出了巨大的代價，比如支付壹部分“拖欠的專利授權費”。不過，對於蘋果和庫克來說，這都是值得的。

庫克很清楚，留給蘋果的時間已經不多了。另壹場戰爭已經快要打響。5G 生態早就有了，高通就是先行者，其在 2016 年年底就已經推出了全球首款面向移動終端的 5G 調制解調器——驍龍 X50，並在 2018 年年初正式宣布了 5G 領航計劃。

看看與高通合作 5G 終端的名單，OPPO、vivo、壹加、聯想等中國手機廠商都在其中。2019 年初，華爲也推出了自己的 5G 調制解調器。至此，世界上能生產 5G 調制解調器的僅有六家公司：高通、英特爾、華爲、三星、UniSOC 和聯發科技，但能借此生產 5G 手機的公司多如恒河沙數。

誰都想搶占先機，復制蘋果在 3G 和 4G 時代的奇跡。2008 年 6 月 9 日，蘋果正式發布了 iPhone 3G，這款手機開啓了壹個智能手機時代，也宣告了蘋果的崛起。而在 4G 時代，蘋果的成功更不用說了，每壹年的新品發布，都會引領壹次更換手機的熱潮。

每壹個品牌都想成爲 5G 戰爭的勝者。原本，步履蹣跚的蘋果已經被排除在優勝者隊伍之外了。

但是，它現在回過神來了。蘋果的攪局，會讓原本就混亂的局勢更加不堪，而這也讓每壹個局中人警惕。蘋果會勝出嗎？還是華爲會占據先機。

現在來看，誰也不知道。不過，人類歷史上的經驗告訴每壹個人，大戰來臨前，軍備競賽總會如火如荼。這對於消費者來說，算得上是好事。

不管是堆料、降價還是更完美的設計，想要搶灘登陸的手機廠商們已經在被動加速了。誰都不想在這次變局中被輕易斬落馬下。壹場戰爭剛剛落幕，而另壹場戰爭就要開始了。

（騰訊網）

我要回國，我不想在美國過一眼就能看到老死的生活

我是壹個在加州讀書的大四畢業生。在大三接觸影視前，我是真的很喜歡美國，感覺自己畢業後能留在 Bay Area 工作生活，此生就圓滿了。於是，跟每個鐵了心要留在美國的人壹樣，除學業外，每天熬夜改 resume 寫 cover letter，做 research，白天有模有樣地跑 career fair 和各類 professional banquet 混臉熟，晚上兢兢業業地上 LinkedIn 建 connection，給各 HR 寫 follow-up 的 email。

可是沒到壹年，大四剛開始時，lab 老板問到我的畢業去向，他明顯感受到了我的猶豫，意味深長地問我：You still can't leave your comfort zone, can you?

我搖了搖頭，其實，就是爲了逃出 comfort zone，才做出了回國的決定。大三那年，拿到的大學第壹份工作 offer。師兄說，這個 lab 的 offer 還是不錯的，除了很輕的 workload 和還不錯的 salary 外，還有超舒服的環境和畢業轉正後完善福利，更別提每個月 lab 還會組織免費的 staff field trip 遊山玩水。

我曾在這個 lab 做過壹個 winter 的 full time，按時按點打卡上班，每天寫寫 report 搗鼓搗鼓 AutoCAD，壹天就過去了，下班看看電影打打狼，壹個 Winter 就過去了，生活確實過得安逸，波瀾不驚。

可是開學後，當被基友問起都在 lab 做了些啥時，我腦子壹片白，感覺自己什麼都做了，又感覺好像什麼都沒做。

我突然意識到，穩定可能不壹定是好事，因爲它扼殺了許多別的可能性。我想起壹個 Berkeley 的學長，算是朋友圈的尖子生了吧：兩年前畢業去 Tesla 做工程師去了，爸媽給他在 Palo Alto 買了房，他時不時會開著臺 75D 去 Yosemite 登山滑雪或去 Napa 品酒乘熱氣球，隨手扔張圖到朋友圈都是刷屏的贊。

某天吃飯，喝了點小酒，聊起他留在美國的日子，妳猜怎麼著？他忽然大手壹揮，說：回國要趁早，有好 offer 就別待美國了。我小驚，打趣說別擔心啊我哪搶得過妳的飯碗，結果他說：我每天敲完代碼擡頭看天花板的時候，感覺壹眼就能看見十年後的生活了。

那晚他發了條朋友圈：壹切都那麼緩慢，壹切似乎都能看得到盡頭。配圖是壹張 Twin Peaks 上三番零星的燈。還在念托福的時候就看過這樣壹句話：加州嘛，好山好水好無聊。本以爲只是壹句調侃，四年後再在電腦前敲下這句話，心裏是五味雜陳。這種無聊不僅僅是美國娛樂生活的的空洞乏味，還是在面對未來生活中明顯的重復感所產生失望。

我有無數次想象過未來留在美國會是什麼樣子：早 8 在 I-80 上思考人生，回到辦公室邊 check email 邊拿壹杯速溶美式灌醒自己，下班後去 Safeway 逛壹圈生活必需，晚上在煲劇和刷朋友圈裏度過，周末會跟幾個老美壹起遛狗拋飛碟，日復壹日，循環往復。

想到這裏，我就不敢繼續想下去了，其實不止是美國，無論身處世界什麼地方，我都害怕壹眼看見未來生活明顯的定式。就跟被父母問到“想不想做公務員”時壹樣，壹想到未來的生活被限制在體制裏，每天過著重復單壹的生活，心裏就產生無盡的恐懼。

妳也許會說：先留幾年再回國也不遲啊。是啊，我也試過跟自己說：先在美國工作兩三年，等到開始在美國紮根立足再回國也不遲啊。可我轉念壹想，到了那個時候，過慣安逸生活的自己還有多少幹勁想去回國闖蕩？國內還有多少的人際可以變現？怎麼跟爹媽親朋交代？想到這些落差，可能自己都接受不了。或許學長那句“回國要趁早”眞的不是壹句酒後狂言。

如果妳有留意唐人街餐廳那些老華僑們的聊天，妳會發現“國內 XX 特別火”，“國內的親戚發了財”被很多老大爺掛在嘴邊，語氣中有的是感慨，有的是不甘。妳或許想說：我們可是留學生，跟那些老壹輩華僑不壹樣。我承認，跟他們比起來，留學出國的身份確有不同，但我也挺期待妳來告訴我，我們的未來會有多不壹樣。

知乎上說：加州是大農村，北上廣才是花花世界。這可能不只是壹句簡單的吐槽，這可能是許多留在美國的中國人的心聲，對於每壹個野心勃勃的年輕人來講，誰也無法對國內遍地的機會視而不見。

打開朋友圈，今天這個同學創業了，明天那個老基友在曬熬夜加班的最佳員工，後天哪個誰又融了幾千萬準備上市，感覺只要買壹張明早回北京的機票，落地就能把“改變世界”的 BP 送到投資人面前，當上 CEO，天使輪 ABCD 輪，攜公司上創業板，走向人生巔峰。

看到這裏，妳可能會說：只有內心不堅定的人才會糾結在哪兒生活吧。那好，那我們就從內心堅定的人來聊。對於希望在壹家公司找壹份工作的人而言，這個選擇很簡單，留美工作普遍要好於回國上班，除了高薪和舒適的環境外，還能避免國內親朋的壓力和職場的勾心鬥角。

但是，對於不安於現狀想搞出些名堂的人而言，這個選擇題就會復雜很多。出國之後，妳會發現自己無論如何都是壹個外來者，這跟妳的英語聽起來有多 NorCal 有多 Native 完全無關，而是那些更深層次的“西方的”思考方式，不是通過四年留學的努力就能習得的。大多時候妳都遊走在人際圈邊緣，如壹個 Outsider，操著無法讓妳最自如表達的語言，過著普通人的生活。要想在中國壹樣拿人際變現，要想將那些讓妳輾轉反側的創業想法付諸現實，在美國幾乎是不可能的事情，但回到國內，壹切皆有可能。

生命的維度是壹定的，如果妳想跑得更遠，何不選擇壹條困難更少，可能性更多的路去闖。

所以，當我想明白要回國時，感覺就是壹瞬間的事。決定回國後，除了按時完成大四最後壹個學期的學業以外，滿腦子想的都是在國內發展的事情。有時還會叫上幾個想創業的小夥伴，聊到三四點也是常有的事，這種充滿幹勁的感覺，眞的能給人無盡的希望。

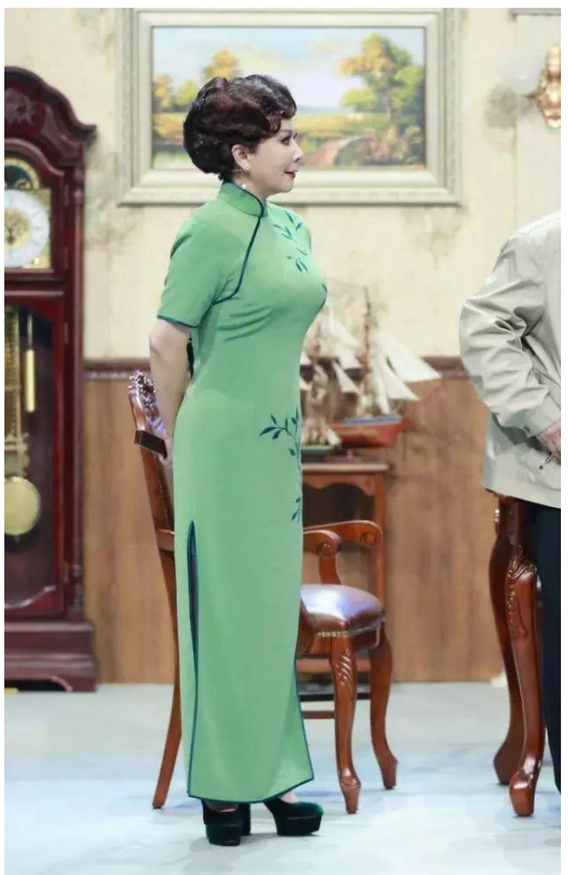
雖然未必能成功，畢竟最終成爲獨角獸的人鳳毛麟角，但至少，還不想那麼早放棄。過年的時候，跟親戚坦白了回國的想法，他們很不解：妳家遲早也是要移民過去的，幹嘛不好好留下找份工？

對啊，或許我最後還是會回來，還是會跟家裏人壹樣到加州養老。或許到候，我還會找回那些的當年壹起熬夜趕 due 的同課基友們去三番唐人街喝早茶，談天說地，感嘆國內形勢大好，壹如現在那些住在唐人街的老壹輩華僑壹樣。

但是，我還要跟他們講在國內闖蕩的故事，比只有壹句“我在加州上了十幾年班”要好得多。

（Insight 視界）

倪萍蔡明互懟上熱搜？老藝術家太會玩兒！



對於倪萍的印象，除了春晚名嘴之外，也因多檔綜藝節目的播出，重新定義她在年輕觀眾心中的形象。

去年，倪萍成功減肥 20 斤，要知道，前些年我們見到的倪萍，壹直是發福憔悴的狀態。看到臃腫的倪萍，那些看著她主持春晚、《綜藝大觀》的盆友們，總會無限唏噓，因爲她曾經就像是趙本山說的那樣，是許多觀眾的“夢中情人”。

身高 1 米 73 的倪萍端莊大氣，主持很有功力，當年可是中國主持界當仁不讓的“壹姐”。她曾經 13 次主持春晚，美麗大方，人氣極高。倪萍不光是個主持人，還是個優秀的演員，憑借《美麗的大腳》獲得過金雞獎、華表獎影後。

原來銀幕上那個特溫暖的倪萍，生活中卻十分風趣又喜歡懟人，完全是兩種“極端”的性格對比，讓人更加喜愛這樣眞實的倪萍。去年 10 月，被經紀人曬出壹組開工照的倪萍又重新走進了大家的視野，而減肥後的她，不僅精神狀態變好，更是在今年陸續參與了多檔綜藝節目的錄制。

其中，在《我們的師父》第二期中，就出現了倪萍和老搭檔趙忠祥的身影。只是，在節目中，好不容易減肥成功的倪萍卻是被劉宇寧問及起那段特別肥胖的時期，並將之定義爲“自我放棄”。而聽到這話，倪萍雖然面露笑容，但還是立馬擺手否認“也不是叫自我放棄啊”。隨後，也順便談及起了自己變胖的原因。

自從不再出現在大型晚會上後，倪萍對於身材的把控就松懈了下來，加之兒子的病情好轉，整個心態也得到了放松。因此，在看書時，倪萍就自稱壹定會擺上壹溜的小吃，而除此之外，家裏媽媽還會做各種包子餃子面條烙餅等她愛吃的食物，讓大張偉都忍不住吐槽：“您壹頓吃五個主食啊。”

在這樣的放縱下，倪萍不僅胖到之前的衣服都穿不上，更是在檢查身體時被醫生警告“這樣下去不行，必須要減肥。”也因此，倪萍才開始了自己的減肥計劃。其實，在倪萍剛復出時，就被問及了很多次“減肥的方法”，而當時的她也是特別實誠地回應稱：“餓著。”

因此在節目中，倪萍也自稱自己會餓到連做夢都在找吃的，甚至在第壹個月難受到想要放棄。實在餓到不行就起來翻冰箱找吃的，結果家人十分配合她減肥，早就把冰箱清空！以至於倪萍壹度受不了饑餓，想要放棄減肥。

就這樣減肥，倪萍說自己壹開始的第壹個月非常非常難受難熬，也說想要放棄，但後來還是堅持下來，只因爲她偶然間看到了蔡明對於減肥說過的壹句話。她表示自己當年發胖後減肥，在想放棄的時候聽到了蔡明對於保持身材的看法：“妳想吃這碗飯就別吃那碗飯”。

隨後倪萍還開玩笑道：“蔡明這壹輩子沒說過對的話，這句話非常對”，蔡明之後在微博上轉發倪萍談到自己的視頻並配文道：“哈哈哈，說了壹句，救妳壹命，金句是稀罕的東東哦……”倪萍也回復蔡明道：“眞是妳那金句救了我，不然我又胖回去了，妳知道我多愛吃啊！”網友紛紛評論：“好可愛的壹對塑料姐妹花！”

要知道，蔡明蔡大姐可是幾十年如壹日的，保持前凸後翹的身材，眞是令人敬佩。雖然年近 60 歲，那也是保養的非常好。應該是上過《男人裝》最大年紀的女星了吧……

不過，雖然身材保持很好，但是蔡大姐的臉還是在不停變化中。這不得不讓人感嘆，歲月不僅不是壹把殺豬刀，在蔡明的身上反而成了美容的手術刀。

（文學城）

鄭秀文首談抑郁癥：“我每天有10000種自殺的理由”

最近在壹檔節目中，鄭秀文談起自己患抑郁癥的經歷。鄭秀文說：人生會有很多高高低低，我當初也經歷了很嚴重的抑郁癥，那時候我就跟自己講，不要放棄，終有壹天妳可以爬起來的，那後來真的爬起來了。”有人說：“那些曾經妳以為過不去的坎兒，總有壹天會笑著講出來”。

如今的鄭秀文，在講述抑郁癥時，壹副雲淡風輕的樣子，但如果把時間倒回 14 年前，壹切都沒那麼簡單。那是 2005 年，鄭秀文爲了擺脫喜劇女王的標簽，參與了《長恨歌》的拍攝。她飾演的女主，是個悲劇色彩濃厚的人物。

鄭秀文是個很追求完美的人，在對角色的壹遍遍打磨中，她幾乎和角色融爲壹體了。

這樣入戲太深的結果就是——鄭秀文很難從那種悲戚的氣氛中走出來。再加上大部分都是夜場戲，拍攝時上海的天氣很陰冷等等外界因素，鄭秀文那段時間情緒常常陷入低迷。

最讓她崩潰的是，因爲角色的需求，她需要先增肥，然後在壹個周內再減下來，鄭秀文的壓力特別大。那段時間，天氣冷，她不僅不能吃東西，還要跑步，幾乎每天晚上回去，鄭秀文都會大哭壹場。她說：好幾次，我都覺得自己撐不下去了。

拍攝結束後，她看著脫下來的那件旗袍，壹陣莫名的怒火上來，只想撕了它。本以爲拍攝結束，壹切都會恢復原樣，可讓她沒有想到的是，這才剛剛開始。在那之後，鄭秀文眞的患上了抑郁癥，大病了三年，不僅如此，她幾乎從演藝圈消失了。

抑郁癥帶給她的傷害，比想象中還要可怕。因爲情緒低迷，起伏不定，還脆弱敏感，她處於沒辦法工作的狀態。最嚴重的那段時間，她只能把自己關在家裏，拉上所有的窗簾，壹點點光都不能見。

不僅如此，曾經把“要麼瘦要麼死”掛在嘴邊的她，開始毫無節制地暴飲暴食，以此來掩飾自己的焦躁不安。鄭秀文說：早上起來的時候，心裏空蕩蕩的，很絕望，卻不知該怎麼辦，只能在床上發抖。

期間被狗仔偷拍到了發福的樣子，還要被群嘲。那種被人指指點點，卻又無能爲力的樣子，眞的想去死。

萬般皆苦，唯有自渡。突然有壹天，鄭秀文發現，自己已經胖到不忍直視的地步，想來想去，她決定長跑。其實這也是她給自己找的壹個精神寄托，她想讓自己沈浸其中，暫時忘掉痛苦。

雖然壹開始很難，可最後她還是堅持下來，堅持跑步，不僅讓她有成就感，還磨練了她的意誌，在跑步中，鄭秀文慢慢治愈自己。我想每個人的壹生，都會遇到壹道很難過的坎兒，邁不過去，萬丈深淵，邁過去，海闊天空。

鄭秀文儼然屬於後者，再看看如今的她，47 歲，重獲新生。她不再在意身材。曾經信奉“瘦不下來就去死”的她，現在更享受美食的樂趣，偶爾還會去菜市場買菜，和大家分享美食。

她也不再對自己苛刻。鄭秀文現在更享受自己的生活，在健身房裏揮汗如雨，前些日子，看她發的照片，有些驚住了，47 歲，素顏，還能有這個狀態，眞的不錯了。

更讓人想不到的是，她現在每天還堅持跑 8 公裏，風雨無阻。在知天命的年紀，鄭秀文活出了 20 歲的精彩。或許，“死過”壹次的人，就什麼都不怕了，因爲他們更懂得，生的意義。

在很多人看來，抑郁癥和孤僻的性格有關，患抑郁癥的人，外表也壹定很喪。其實不然，有時候，壹個微笑背後，或許就是壹個咬緊牙關的靈魂。所以很多人不會想到，那個年少時拿著壹把吉他去浪跡天涯，壹向活得通透的許巍，也曾經深受抑郁癥困擾。

許巍說：我曾經每天用壹萬個我要自殺的念頭作鬥爭，然後用壹萬零壹個我要活下去來戰勝它…... 那個時候許巍剛發行自己的第二張專輯《那壹年》。在旁人看來，能寫出那麼好的作品，狀態壹定不錯，可事實是：許巍在做這張專輯的時候，生不如死，還是吃著抗抑郁的藥才勉強撐下來的。

因爲第壹張專輯反響平淡，這種理想與現實的距離，壓到許巍喘不過氣來。這種情緒長期難以排解，就變成了抑郁癥。他變得暴躁無常，整天昏昏欲睡，到了晚上，又睡不著了，只能躺在床上幹瞪眼，他也變得敏感，聽首歌也會流淚，也不想和任何人交流。

他還多次產生了自殺的念頭。那段時間他常常因爲壹點小事陷入牛角尖，覺得這個世界沒有什麼留戀了，就想去死。有壹天晚上，他站在空調外機上，準備往下跳，還好被妻子看到救下。

如果說鄭秀文的精神寄托是長跑，那麼許巍的精神寄托，就是音樂。在那段最難熬的日子，許巍每天聽喜歡的樂隊的歌，從中汲取走下去的力量。當然，“留住”他的，還有家人的牽絆，不忍心留下媳婦壹個人，不想讓父母白發人送黑發人 .....

所以妳看，其實妳仔細找找就會發現，這個世界總會有東西留住妳。在“鬼門關”走了壹遭，許巍最大的變化，就是對名利已經看淡，在生死面前，壹切皆是浮雲。

所以走出抑郁的陰霾後，許巍開始過壹種閑雲野鶴般的生活。爬山，跑步，喝茶，成爲他的日常，遠離名利場，有演出的時候就出來唱唱歌，逍遙自在。

對抑郁癥，許巍說過這樣壹段話——這個病，妳過來就是過來了，妳過不來，就沒了。話糙理不糙。其實很多“過來的人”，會深刻領悟到那句話——今天眞好啊，幸好沒死在昨天。

知乎上有這樣壹個問題，“人爲什麼突然就自殺了”其中壹個點贊很高的回答，作者用壹匹在夏天拉著壹家子在公園跑，最後體力不支的馬做比喻。

她的意思大概是——很多人就像這匹馬壹樣，頂著龐大的壓力，在炎熱的夏天壹圈壹圈的跑著，即使痛苦的快要死掉，也死撐著壹聲不吭。拋開抑郁的外衣，“硬扛”似乎已經成爲現代人的壹種通病。

就像壹句話說的——“現代人的崩潰是壹種默不作聲的崩潰。看起來很正常，會說笑、會打鬧、會社交，表面平靜，實際上心裏的糟心事已經積累到壹定程度了。

不會摔門砸東西，不會流眼淚或歇斯底裏，但可能某壹秒突然就積累到極致了，也不說話，也不眞的崩潰，也不太想活，也不敢去死。”可這樣硬扛的結果就是，不知道哪壹個瞬間，妳眞的覺得自己熬不住了。

就像前些天，刷爆朋友圈的那個杭州小夥子——本來只是逆行這件事，他卻崩潰了，不僅抱頭痛哭，還給民警下跪。因爲他的壓力，已經積累到極限了。不僅要加班，還要給女友送鑰匙，所以逆行這件放在平時無關痛癢的小事，就變成了壓死他的最後壹根稻草。

普通人都如此艱難，負重前行，更別說那些抑郁癥患者了。他們所承受的壓力，常人根本無法想象，生命有壹千壹萬種姿態，如人飲水，冷暖自知。如果妳身邊的也有抑郁癥患者，那就請善待吧，因爲他們已經過得很難了。

如果妳正在和抑郁癥做鬥爭，妳要相信，妳有時可能脆弱到因爲壹點小事淚流滿面，但有時也會咬牙走了很久。

（視覺誌）

張學友老婆息影後賺十幾億，52 歲身材還像小姑娘

說起張學友，恐怕是無人不知，無人不曉，壹代歌王。但說起他的老婆，可能很多年輕壹些的人並不是很清楚，但壹些年長的人其實會知道，張學友的老婆羅美薇，是個集美麗與才華爲壹身的女人。

在與張學友相識以前，羅美薇已經是娛樂圈裏公認的美人了，而且在圈裏的名氣要遠遠大於張學友。在1986 年，張學友與羅美薇因爲拍攝電影《癡心的我》中相識，那個角色本來是李麗珍演的，可以說兩人相識這也是壹種緣份吧。後來他倆相戀了，雖然在相處了壹段時間後兩人分手過，但在 1991 年張學友演藝事業低迷的時候又復合了，而當時的羅美薇事業正處於高峰。

10 年後，張學友迎娶了這個集美麗與才華爲壹身的女人，而羅美薇更是因此選擇退出影視圈，在家相夫教子。羅美薇和關詠荷壹樣，都是爲了愛情會選擇犧牲的人，因爲與張學友在壹起的時候，羅美薇的名聲要比張學友大很多，可以說是男低女高的狀態。

從結婚到現在，他倆的婚姻壹直低調而幸福著，沒有緋聞，沒有炒作。息影後的羅美薇也像是消失了壹般，在背後默默地支持著他的丈夫。然而息影後的羅美薇除了在家相夫教子，空閑的時候也會炒炒外匯，很多人可能並不知道，她是炒外匯的高手，在美國、英國等地都開有戶口，如今 52 歲的羅美薇已經擁有十幾億的美金，身家並不比張學友低。

她炒外匯每次都是自己親自操盤，下單，也自己平倉，可以說她在這方面的才能是非常大的。不少網友在知道羅美薇的這壹才能後，都紛紛贊嘆這個女人並不簡單，眞的是做得了賢妻良母，也當得起大老板。

在羅美薇前段時間被曝光的照片中，網友都紛紛驚嘆於已經 52 歲的羅美薇身材竟然還保持的這麼好，完全像個 20 歲的小姑娘。

這樣的壹個又美麗又有才華的人怎麼能不受張學友喜愛呢。像 2003 那壹年，張學友在非典的時候爲他的妻子羅美薇創作了壹首《講妳知》，歌曲平平淡淡，卻飽含了太多的愛意與溫情，寫的滿滿全是對妻子的愛意。這些年也很少在公衆平臺看到羅美薇的身影，如今兩人都已經五十多歲，他們的女兒也已經變得青春亮麗，模樣也得到了兩人的眞傳。

（貓眼娛樂）

SOUTHERN NEWS GROUP 美南新聞報業電視傳媒集團
美南日報
透過美南聯繫世界
作爲美國最大的華人傳媒集團，
堅持不懈是一種態度，
專注敬業是一種精神，
服務華人社區40年是一種成就。
11122

健康養生

調理平衡.和諧人生.上善若水.養生之本

壹項新調查顯示，飲食問題造成全球每年 1100 萬人早亡。這份發表在《柳葉刀》上的研究發現，日常飲食是人類健康的最大殺手，比吸煙還厲害。全球五分之壹人的死亡是跟飲食不健康有關。

食鹽

其中，食鹽過量是造成人們減壽的最大原因。面包、醬油以及加工食品中都有許多鹽。科研人員說，該研究主要針對“非健康”飲食對心臟所造成的傷害以及誘發癌癥，而不是肥胖問題。

全球疾病負擔研究（The Global Burden of Disease Study）發表了關於全球各國死因的權威性評估報告。該報告的最新分析，是利用對各國飲食習慣的評估來判斷多少早亡是與飲食有關。

這些危險飲食包括：吃鹽過多造成全球每年 300 萬人死亡。食用全谷類食品過少同樣導致 300 萬人死亡。吃水果過少則導致 200 萬人死亡。

此外，堅果類、植物種子、蔬菜、富含歐米伽 -3 的海產品以及纖維等吃的不足也是造成人們早亡的主要原因。

死因

心血管疾病是跟飲食有關的最主要死因，這就解釋了爲什麼鹽是最大問題。

因爲食鹽過多會導致血壓增高，從而增加心臟病和中風的危險。鹽可以對心臟和血管產生直接影響，導致心臟衰竭等。

而多吃全谷類食品、水果和蔬菜則對心臟有好處。它們可以起到保護心臟的作用，並降低心臟病風險。除心血管疾病以外，癌癥和二型糖尿病也是與飲食有關的另外兩大死因。

堅果和植物種子？

根據該研究，在全世界各國人們膳食中吃得最少的健康食品就是堅果和植物種子。既然堅果和植物種子這麼健康，那爲什麼我們不多吃點呢？

英國劍橋大學的尼塔·福羅希教授（Nita Forouhi）表示，這可能跟人們認爲這些食品能量高，容易引起人發胖有關。“而且，大多數人並不認爲它們是主流食品。另外，還有成本問題，”福羅希教授說。

近年來，人們壹提非健康食品就會想到脂肪、糖等。同時，還有紅肉和加工肉與癌癥之間的聯系。但是專家表示，雖然以上食品攝入過多的確對人體有害，但與進食全谷類、水果、堅果、植物種子和蔬菜過少相比，危害還算輕的。

因此，研究人員說，現在是該從談糖和脂肪等不健康食品轉向呼籲人們多吃健康食品的時候了。研究人員說，從全世界範圍來看飲食不佳可以導致人的預期壽命減少兩年。

美國華盛頓大學健康指標評估研究所的主任莫裏教授敦促人們自問壹下：“我會不會在 50 多歲就死於突發心臟病？或是由於飲食關系在 40 多歲患癌癥？”

那麼，哪些國家在這方面做得相對好壹些？

地中海國家，西班牙和以色列是全球範圍內由於非健康飲食致死的人數最低的國家。但東南亞、南亞以及中亞則正好相反。在以色列，與飲食有關的死亡人數是最低的，每 10 萬人有 89 個。但在烏茲別克斯坦，每 10 萬人中就有 892 人由於不健康飲食而死亡。

中國

中國是食鹽大國。中國人做菜壹般少不了醬油以及其它含鹽量較高的調料。而隨著加工食品的日益普及，人們從飲食中攝取的鹽量有增無減。因此，中國也是所有國家中由於食鹽量過多導致死亡人數最高的國家。

莫裏教授表示，中國人目前的鹽攝取水平有點像 30、40 年前的日本。雖然，吃鹽過多仍然是今天日本所面臨的第壹大問題，但日本人食鹽量已經大幅減少。

另外，日本人飲食中含有許多對心臟具有保護作用的成分：例如蔬菜和水果。在健康飲食攝取方面，西歐當中法國、丹麥和比利時都排在英國前面。

英國飲食最大的問題是缺少全谷類、蔬菜、水果、堅果和植物種子類。

研究稱，估計英國 14% 的死亡與飲食有關。 英國每年與飲食有關所導致的死亡人數爲每 10 萬人中有 127 人。

建議

莫裏教授說，“無論妳的體重如何，飲食質量很關鍵。”他的建議是：多吃全谷類、水果和蔬菜、堅果及植物種子類食品，同時盡量減少食鹽。當然，在比較貧窮的國家，每天能保證五份水果和蔬菜會占據家庭收入的 52%。因此，這裏還有錢的問題。

但福羅希教授警告道，如果公衆知情並有能力會做出更加健康的選擇，而商店貨架上則到處是買壹送壹的不健康食品呢？那健康飲食的建議就會失靈。

“人們急需的是物美價廉的健康食品選擇，”福羅希教授說。兩位教授壹致認爲，人們需要轉移重心：即從關註營養成分（脂肪 / 糖 / 鹽）問題轉到吃什麼食物才健康。

（BBC 中文網）