

何以解忧 唯有暴富

我有一个朋友，叫秦楠，终日郁郁不乐，每次见面话都很少，坐在那里也不说什么，面无表情，只是听着我们聊天，或者低头玩玩手机。按理说，这样的人是会很没朋友的，不过好在他看似冰冷的外表下有着一副古道热肠，对于朋友，只有能帮得上他都会尽力的去帮助。一个人的性格不论怎么样‘奇葩’，但交心的朋友是不会在意这些的。对于他内心的忧愁，我有问过，但是他始终以沉默来回应我，所以我也只能无奈的叹了口气，不再过问。

有天秦楠过来我这里泡茶，沉默过一会之后，他突然开口说道：“我要辞职了，这个工作不是我喜欢，虽然薪资也不算低，但我想了很久，我决定全身心投入绘画。”

我一边诧异他突然会和我谈起关于他只自己的事，一边支持他：“很好呀，追求自己想要的生活，其实每个人都一样的，都有自己的梦想，只是迫于生活、家庭、现实等种种原因不得已做自己不想做的事，但我们要学会调整心态呀，凡事不顺，都要开心的过下去，不是吗？”

“是没错，但是我一直痛恨自己懦弱，不敢放开手去做自己喜欢的事，我现在想通了，与其这样终日忧愁的过着，不如大胆的去，不然我会疯掉。”说完他又叹了口气。

“你想做就去做吧，如果有什么困难尽管开口，我们几个都会帮你的。”我想我除了支持和支持似乎也没办法为他做什么，我看得出来，他做这个决定几乎花光了自己的勇气，颇有那种把自己置之死地而后生的那种感觉。

之后要不是电话还能打的通，微信也偶尔会‘嗯、哦、没事’应付式的回两下，我都还以为失踪了，连他母亲都打好几次电话过来问我“我家秦楠最近怎么了，快一年没回家，有时候联系也不回，是不是出了什么事啊。”对于秦楠没把自己的事情告诉家人，大概是可能会受到什么阻挠吧，从而影响他自己好不容易下定的决心又被击垮，所以我也选择帮他隐瞒，他想要拼点，多提升业绩，好升职，所以没什么时间，您放心吧阿姨。”然后又是一系列‘是不是瘦了，要让他多注意身体’啊等等之类的关心话，我也就只能怀着愧疚的心欺骗他母亲。因为说实话，我也很久没见过他了，我也不知道他现在是圆是扁、是胖是瘦。

后来在网上看到在我们市要举行一个画展，而且就在我附近的展览馆，令我没意外又惊喜的是，我竟在上面看到展览的画家里有秦楠的照片。心想看来这小子终于有所成了，现在应该不会整天再是那幅仿佛人人欠他一百万的表情了吧。

然后我本想打电话给他，没想到竟然没人接，微信也没有回复，当时心里有点失望。

过了两天，秦楠突然打电话给我，说要请我们几个一起吃饭。我们几个应邀过去后，期间我们问起，他一幅画能卖多少钱，看着他脸上我从来没有见过的一脸欢喜又带点自豪的表情回道：“现在最高的一幅山水画卖一百万！”

在惊叹之余，看着满面春风的秦楠，我不禁感叹，‘何以解忧，唯有暴富’。

太阳今个真的从西边出来了

最新版本：一个老和尚带着几个小和尚去山后河里游泳，清澈透底的河水里有几条逆水而上的小鱼，其中有一个小和尚问老和尚：“师傅，恁看刚才游过去的那几条小鱼不精了，不顺水游，逆水游开求了，费点子瞎求劲，出力不讨好！”

老和尚说：“它们和你们一样，正在努力拼搏享受奋斗的乐趣，徒儿们，你们看那片顺水而下的黄叶了吗？只有枯萎的东西才会随波逐流。少年当壮凌云志，欲与天工试臂高！即为高，师傅

我要深深地祝福每一个学徒武功进取、前程似锦！做为一个好男儿，不要被眼前的困难所吓倒，挺过每个低谷，就会走向另一个高度，不经风雨哪能见彩虹。你们的苦不会白吃，吃的苦越多将来你们的财源才能广进。”

小和尚说：“我说师傅游泳总喜欢顺水而下，原来恁就如同那片黄叶了。”

师傅捋着胡子笑后对徒弟们说：“今天谁要想当那片枯萎的黄树叶，你们就顺水而下。”没等师傅把话说完

，小和尚们一个个光着腓奋不顾身跳进河里，朝着下游游去。回到寺院师傅问徒弟：“你们今天似乎都有些反常，放着前程似锦不做，都愿意做那片黄树叶，这到底是怎么回事？”

小和尚们七嘴八舌说：“逆流而游那是条鱼，顺水而游是师傅，我们长大以后要像师傅一样也带一大帮徒弟，到那时候，俺俺揍谁就揍谁！”把话说完等着挨揍的小和尚们，感到邪门了，师傅一直没动手，太阳今个真的从西边出来了。

店铺里的怪招

阿龙家境贫寒，好不容易大学毕业，找到了一份好的工作。他每花一分钱都要精打细算，从不乱花，与他共过事的人，都说他是一个吝啬鬼。

虽说是吝啬鬼，有什么不好的，但只要能攒的到钱，就是最好的心愿。后来，他在都市里买了一套房子，还相中了一位川籍姑娘——阿葵，小他很多，是一个贤淑、温婉的女人。结婚的那年，阿龙都三十八岁了。

虽然他爱阿葵，但花钱的时候还是抠门，就喜欢带她光临那些地摊货，和处理货摊位，要不是就到那些商场搞促销活动买的买一送一、或者是买一送二的店铺里淘货。

这天是情人节的晚上，阿龙带老婆出去逛逛街，要买件礼物送给她，就来到了口岸地下购物广场。这里是人流如水，熙熙攘攘。看到了各个商家都使出了招数，打出了各式各样的招牌：情人节期间大优惠，6.5折起；有的是挂着大横幅，情人节买一送一，货真价实；有的是满店插着牌子，情人节买满500元抽大奖，得三星手机，质量保证，实行三包。

他们手挽着手，踉踉跄跄，走进那家店，看的是眼花缭乱。

这时，到了一家大的丽人女装店，两位靓女各把一边，手里举着纸牌叫个不停：“情人节大优惠，买一套送两

……套，各位先生、女士，行过路过，机会切勿错过！”

这时的阿龙产生了兴趣，说：“老婆，进去看看，喜欢就买一套。她们在喊买一套送两套呢！”

“先生，小姐，欢迎光临！”导购员热情地招呼说。

阿葵看来，这个店的服饰不仅在布料上、还是在车工上都是不错，款式也特别潮流时尚，她看中了一套天蓝色的全羊毛冬裙，是爱不释手啊！

“服务员，这套裙子多少钱？”阿龙指着裙子问道。

导购员拿着计算器“啪啪啪”的几下，8.8折后，收您1431元，这是最优惠的了，怎么样？我们还送您两……套。”

阿龙挤了挤眉毛，抬起手向阿葵比划了一下，阿葵微笑的点了个头。

阿葵拿了一套L号的去了试衣间，穿在身上，对着镜子，左扭扭，右扭扭，看了又看，又把阿龙喊到了试衣间的门口，说：“阿龙，怎么样？漂亮吗？”

阿龙看着阿葵，一脸的微笑，很小的声音说：“你伸伸胳膊，弯弯腰，站起来；两脚跟靠拢并齐，两脚向外分开60度；两腿挺直，小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾，两肩要平，稍向后张；两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指第二节，中

指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼平视前方。好！好！打两个转转，我老婆漂亮！漂亮！服务员，就这一套，开单吧！”

阿葵走出试衣间，抿着嘴不停地笑，心想：“今天是阿龙最开心的一天，没想到他好像部队的教官一样！显示出了一种威严的样子！”

阿龙到收银台付了款，导购员打好了包装，这时的收银员从下面的纸箱里摸出了两盒杜蕾斯避孕套，连同小票一起递给了他。

这时的阿龙一愣，说：“怎么是两盒避孕套？两位靓女不是喊的是买一套送两套吗？”

“先生，您误会了，她们喊的是买一套送两……套的‘两’字后面停顿了的，靓女不好意思地喊出送两盒杜蕾斯避孕套。先生，请您过细地看看我们的促销海报上的右下角，写的一排小字，是‘买一套送两盒杜蕾斯品牌避孕套’今天是情人节，我们的促销活动，开展的是买一套，送两盒杜蕾斯避孕套啊！”导购员一字一句地解释说。

阿龙一下子懵了，结结巴巴地说：“这……这……不……被你们蒙了，我们是朝着你们两个靓女喊的买一套送两套服装而来的！”

“先生，不好意思！祝您夫妇情人节快乐！”

要确保人生在最美的风景里



内心最喜欢的事物，最好的教诲，都是人生最美的风景。如果有条件或者能创造条件，确保人生在最美的风景里，回头的时候，你才会发现快乐和热爱已经悄然深入骨髓，然后源源不断的动力让你不断抵达更高的人生境界。

这几日阳光明媚，暖风和煦，越来越多的人开始选择在布满花草的植物园林荫小道上漫步，一路欣赏碧绿的风光。我很喜欢这种活动，这次更是乘机，顺道去看望了一位朋友。他媳妇正挺着大肚子，已经快八个月了。

休息的时候，她媳妇告诉我，如果谁能确保一生都在最美的风景，该是多么美的事情？想一想都令人神往。

这句话勾起了我的记忆。

那是一个最普通的周末，我从图书馆出来，顺便就在附近的公园里散步。树木新绿，阳光很好，一切令人舒适。走了几圈，在公园的长凳上坐下来时，我注意到一个满头白发的老人。他正凝视着前边的湖水水面。

正在我翻摆手中图书的瞬间，这个老人开始转过来，看了看我，突然对我说：“小伙子，你刚从图书馆出来吧？”我点了点头，“嗯。”老头继续说道：“看书好啊，书是无价之宝啊。”

我们聊了起来，不过与其说是聊，还不如说是我在倾听。

他说自己现在七十多了，乘着身子骨还稍微硬朗的时刻，一逢天气好，就要家人护送到这里来坐坐。他自己以前是老电

都不喜欢那份工作，一开始是不太懂想着先试试看，随后已经是为了养家糊口了，只好强压心底的那种排斥，中间几经辗转，但是毕竟就这么一直坚持到了退休时。

他跟我说，现在回头，感觉自己的人生真的太失败了。他从不敢坚持自己喜欢，也从没有主动去追求自己最爱的，好多真实的想法永远埋藏在心底，绝大多数时候都揣摩着试图做出别人期望或喜欢的选择。

退休了这么多年，直到现在他才终于敢正视自己的一生，不想再粉饰或者逃避。他说，如果再来一次，一定要确保人生，过得都是自己喜欢的生活，至少勇于追求自己最喜欢的样子。

临别，他谆谆告诫我，如果有可能，一定要勇于追求自己最喜欢的生活。

还有一次，一个朋友拉着我去北京宋庄看画展，偶遇了一个在多个领域成就斐然的大画师。他自述从小喜欢绘画，经过多年刻苦自学，终于有所成。

小时候他家里很贫穷，然而他有一个好父亲，真正开启引导了他热爱艺术投身艺术理想。

只记得那时候，越是没有条件画，他越是想画，几乎年轻时所有的岁月，就在琢磨如何能画如何去画。有如心中扎下了一颗强悍粗犷的生命种子。

……

一转眼，许多年过去。

感今怀昔，他说自己人生最深处的记忆就是小时候那个在宋庄看画展时，那个在最美的风景里

里沉浸创作的时候。在那个世界里，天空是蔚蓝的，空气是清新的，清泉潺潺地流着，能听见阳光撒在大地青草花束上的声音。

而今他才最终领悟到，艺术生命的秘笈，就是要确保人生在最美的风景里。

记得曾经采访过一个很优秀的文化领域的女企业家。

在她大气豪迈的办公室，看到许多知名人物推荐的她的著作。从书法作品到艺术绘画，再到文学创作，她几乎都有涉及，而一书柜的作品和荣誉证书，似乎表明她在多个领域耕耘且取得了不错的成绩。

我问她，“管理这么大家企业，如何有时间来创作？”

她笑了笑，“这得感谢我的父母。”

我惊讶道：“啥？”

她微笑着说：“我的父母从小就想方设法给我最好的教育，很小的时候，就给我拜了很多名师，有全国数一数二的书法家，绘画大师，还有名满天下的作家。其实那时候，我还不是很懂父母亲，还觉得他们在做一些毫无意义的事情。”

“然而随着我每次拜师成功，我在老师们身边待很长一段时间之后，慢慢就发生了变化。记得有一次，我看到师兄师姐们比赛作品的时候，忽然心有所动，就有了自己也要拿出好作品的冲动和意念。随后，这意念越来越强大。”

“直到我长大后很久，我问我的爸爸妈妈，当年你们为什么想到送我去拜师？”他们说，“我们当年是卖了房子，也要让你在最好的人身边接受最好的教诲。”

……

实际上，与蓝天白云和鲜花碧草一般，内心最喜欢的事物，最好的教诲，都是人生最美的风景。

如果有条件或者能创造条件，确保人生在最美的风景里，回头的时候，你才会发现快乐和热爱已经悄然深入骨髓，然后源源不断的动力让你不断抵达更高的人生境界。

人生因为未知，才充满意义

人生充满了矛盾，尤其是在大格局的变化还是稳定之中，许多人几乎一生都在选择和斗争。在人生种种漩涡中，奋进的人生希望全力打破，保守的人却宁愿选择稳固。

然而事实却总是极富有喜剧意义，在我身边，我所见过和知道的许多朋友中，越是早早享受固定生活模式的，一颗心却越是显出未老先衰的症状，抑或是早就已经无奈放弃或者枯竭，至少是筋疲力尽漂浮在一潭死水中，只剩下些稍稍慵懒的游弋。相反，一颗时刻处于急遽动荡变化的环境下的心，却因为生存和竞争，必须逼迫自己不断去吸收周边可用的养分，因而无时无刻不在促使自己进行新的量变和质变，以适应随时可能出现的挑战和机遇。

老刘是一个十几个人企业的创始人，公司在北京朝阳区大望路这边，在长达近十年的时间里，一直坚持做文化咨询服务。同时还参与创办了一些文学性刊物。在企业咨询业务做的一直小有起色时，老刘在文化方面也颇有建树，并数次作为特邀代表参加在北京举办的各种文化全国会议，还曾多次受邀主持召开某种专题的全国知名作家代表大会。

社会反响不可谓不大，一时间四面好评如潮。

然而就在大家比较看好他们企业，或搭乘文化快车道高速发展的时候，他却毅然决然做出了一个悍然决定，遣散员工，解散公司。一切妥善处理后，他自己通过人才市场应聘去了一家企业打工去了。

私下里朋友问他，为啥？

他意味深长地说，干了这么多年，突然那一天觉得一切已经了无生趣，震惊之余，一番思前想后，遂断然决定干脆大家散了，重新去过一种挑战未知的生活，绝不能把自己剩下的人生在一种味同嚼蜡中损耗殆尽了。

一个很喜欢写点文字的朋友，在某互联网企业做高管多年，工作之余把玩着自己的文字爱好。因为他做的非常早，且很多文字行文飘逸，见地深刻，在论坛博客时代往往是一经发出，多家媒体就疯狂转载，网上好评如潮。乃至于高峰时期，他同时在多家知名媒体年终评选中获奖，这更让他声名远播。

然而就是这么一个人，就在大家非常看好他的发展前程的时候。

他毅然放下了一切，甚至相恋了好几年的女友，决然从公司辞职，然后去了一个谁也不知道的小地方。

很久以后，才知道，他竟然出家问禅去了。

后来有朋友遇见他，闲聊之余，他说，他原本不是一个自由散漫的人，他也并非生性就厌倦那种按部就班的生活，可是在一家企业呆了五六年后，有一天仿佛就是突然之间听见了一种走的召唤，自内心发出，于是自己必须要走，必须要去不断寻找。

我想起自己在少年时代，最刻骨铭心的憧憬，就是对成长的渴望。那时候，总是做梦都希望自己快快长大，因为长大了就可以去做很多未知的事情。随着年龄增长，有一段时间对爱情无比幻想，总是心潮起伏，想象自己遇见未来的她的种种情景，难以宁静。

不过更长的时间，是对学业对功成名就后的无比渴望，那时候，成功路上任何一个细小的成绩，几乎都能激励到我鼓舞我引起我的高度亢奋。工作以后，又对各种未知的新机会耿耿于怀……

生命确实因为未知而不断充满活力。

或许，大家都知道，一望到底的人生，了无生趣，一潭死水即意味着鲜活生命的终止。一颗心似乎在一个急遽变动的环境中，反而能更好

男孩竟然长出俩头 因摔倒留下过疤痕

男孩竟然长出俩头，明天就要做手术了，小加力有点抑制不住自己激动的心情。4月25日，盘坐在病床上的他，甚至开始想象自己手术后的样子，“以后我就再也不是‘两个头’了，一定能变得帅帅的。”

11岁的小加力家住于田县兰干乡，父母都是农民，家里还有个四岁的弟弟。2007年9月，刚满一岁的小加力不小心摔倒在炉灶上。

“听到孩子的哭声，我赶紧把他抱起来。”妈妈买丽坎木·肉孜比着半个手掌大小说，“孩子的头发已经被烧掉了，左边脑袋上留下了这么大个疤。”

原本以为，孩子长长就好了，可没想到，随着孩子的长大，疤痕也在随之变大，“后面半个脑袋都是疤了。”买丽坎木·肉孜说，由于疤痕上不会长头发，孩子从小就剃光头，因为只长半边头发的小加力，经常就会被小朋友

们笑话是“阴阳人”。

2016年，小加力上了当地的双语班，为了不让他在学校继续被笑话，买丽坎木·肉孜决定彻底帮儿子解决这个“心病”。1月17日，经四处打听，买丽坎木·肉孜带着儿子赶了新疆军区总医院烧伤整形科，“娃娃长大了，借钱也要把他这个疤痕治好。”

“由于是头部的皮肤受伤，如果移植身体其他部位的皮肤，是没办法重新长出头发的。”新疆军区总医院烧伤整形科主任沈运彪说，因此只有想办法将头部正常的皮肤“长大”，再移植到曾经的疤痕处，“这样，孩子头部原先的疤痕处，也就能长出新头发。”

而让小加力头部皮肤再次“生长”，就需要借助皮肤软组织扩张器的功效了——根据所需植皮的面积大小，定制了由硅胶制成的皮肤

软组织扩张器，并将其植入头部皮肤下面，然后向内持续注“水”，直到扩张器将皮肤缓慢撑大，达到所需面积。

“通常皮肤软组织扩张器的‘生长’程度，要根据所需植皮面积和患者的耐受性决定，每天在可承受的范围内长大一点点就行。”沈运彪说，一般在1至3个月之间。

考虑到小加力的家远在和田，如果长期住院，势必会加重经济负担。沈运彪还专门教会了买丽坎木·肉孜向扩张器内“注水”的诀窍，让她回家给孩子接着打。

为了能让自己能早日摆脱“阴阳头”的称呼，小加力小心地呵护着自己脑袋上每天都会长大一点的“小头”，睡觉都会格外注意，一直保持着侧身。不过，日渐变成“两个脑袋”的小加力，还是引起了同学们的注意，走到哪都是嘻嘻哈哈一片的笑声。



非洲女子生38娃 不绝育会有生命危险



非洲乌干达一名年仅37岁的女子，已经生育38名子女，其中包括6对双胞胎、4对3胞胎、3对4胞胎，剩下的两个孩子则是一胎一个。早已不欲再产子的她，至几个月前才得以接受绝育手术。

拿巴坦兹(Mariam Nabatanzi)于13岁的时候首次产下一对双胞胎，她共有6对双胞胎、4对3胞胎、3对4胞胎，其余是一胎一个。其中包括10名女儿，28名儿子。年纪最大的孩子已有23岁，最小的仅4个月大。不过她亦不感到特别，因为其父与多名妻子亦生育有45个子女。

拿巴坦兹表示，她于12岁时被家人安排嫁给当年40岁的丈夫。虽然子女众多，不过其家庭生活并不易，其丈夫曾有多名妻子，她们走后，拿巴坦兹并要照顾丈夫的子女。而拿巴坦兹亦不时受丈夫暴力对待，其丈夫已有一年没有好好待在家中，就算回来也是夜归早出。

报道称，拿巴坦兹早想再生子，但有医生向她说她卵子过多，如果制止停排卵会使她生命有危险，建议她配戴子宫环，然而这又使她身体严重不适。到拿巴坦兹四个月前产子时，她再开口叫医生让她不要再怀孕，医生替她剖腹产后对她说：“我从里面切过你的子宫。”

乌干达最大型医院穆拉戈医院的妇产科首席医生基瓦杜听了拿巴坦兹的个案后，认为医生应是为她进行了结扎手术。他说，拿巴坦兹多产很可能是遗传自她父亲，而拿巴坦兹有排卵过剩的问题。

女教师色诱多名高中生 还大胆玩3p混交

美国德州一名女教师因和多名高中生发生性关系，遭警方逮捕，这星期她在法庭上认罪，指确实在公寓里和多名男学生多P、同时发生性关系。

这名女教师是38岁的罗伯森(Heather Lee Robertson)，她被控和多名高中生发生性关系，包括多P、混交。

一名学生透露，他在过去几个星期就一直和罗伯森发生性关系，最早是用社交软件认识罗伯森，对方有次邀请他到自家公寓玩，他带了另外一个朋友前往，结果两个人就和罗伯森在公寓内大玩3P。

这两位男学生表示，他们后来和罗伯森有多次的性关系，例如有次两位学生晚上偷溜出去，罗伯森



会把他们载回家，带回公寓做爱后，再送他们回住处。

罗伯森在上星期六被捕，承认自己做了这些犯行，但解释自己有酗酒的问题，因此有时不记得曾发生过什么事。

(美南人語)

彤管留芳林燕妮 (四寫林才女)

楊楚楓



楊楚楓

美南人語

Patrick Yang

E-Mail: patrickyanghk@gmail.com

壹年壹度的中國高考即將開始，這是壹場牽動了無數中國學子和家長的考試。因為人們知道，這場考試可能將會改變自己的壹生。中國社會壹直推崇教育和讀書，認為壹個人只要好好讀書就可以改變自己的命運。所以也有諸如“朝為田舍郎，暮登天子堂”或者“書中自有黃金屋，書中自有顏如玉”等名言。壹直到今天，中國人還是將好好讀書視為提升自己的機會。

但是在美國，讀書這件事本身，可能已經成為摧毀壹個人改變命運機會的罪魁禍首。美國夢有壹個簡單的理念就是自己只要努力，就會過上比父母更好的生活。曾經推動美國社會上下流動的重要因素之壹就是高等教育。而在今天的美國，上大學已經失去了曾經的光環。它不單不能夠成為促進社會流動的助推器，還可能成為自給自足路上的絆腳石。其中，學費越來越貴，學位通貨膨脹，社會學科越來越不接地氣成為美國高等教育問題的核心原因。

1、學費越來越貴

衆所周知，在美國讀大學越來越貴了。過去 30 年間，美國公立大學學費上漲了 213%，而過去 30 年的通貨膨脹僅為 111.8%。而這其中很大壹部分都來自於助學貸款。目前美國有 4 千萬人背負著助學貸款的壓力。目前全美的助學貸款總額已經達到了 1.4 萬億美元，是美國 2018 年聯邦政府預算的 1/3。1993 年，平均每名助學貸款持有者背負 9400 美元貸款。而今天這個數字已經超過 35000 美元。

而且有研究表明，很多學生在申請助學貸款的時候，壓根不去計算他們要還多少。有超過壹半的助學貸款負責人都擔心自己可能壹輩子都還不完貸款。有壹些專業容易找工作，有壹些專業不容易找工作。但是學生在申請助學貸款的時候，政府並不幫助他們做考量。2015-2016 學年，美國聯邦政府總共給讀心理系的學生派發了 40 億美元的助學貸款，給表演系學生派發了 35 億美元助學貸款。

不可否認，其中壹些學生可以找到很好的工作，最後還清貸款。但是事實就是這兩個專業在目前就業市場上並不吃香，而多數人將要壹輩子背負還款壓力。可以說，貸款正在摧毀壹代美國人。助學貸款債臺高築，也影響了美國政治文化的走勢。很多保守派人士就認為，助學貸款的存在導致越來越多的年輕人變成了社會主義者。這也成為 2016 年總統大學中伯尼·桑德斯異軍突起的原因之壹。花了這麼多錢，那至少美國接受過大學教育的人應該素養很高了吧？很可惜，也沒有……2003 年，美國教育部對 1800 名接受過大學人文教育的美國成年人進行了壹次調查，只有不到 1/3 可以達到優秀水平。

而哈佛和麻省理工也對接受自然科學教育的美國成年人進行了壹次調查，調查報告稱：在大學物理課中獲得尖子生 (honor grades) 分數的學生通常難以解決基礎物理問題，而且壹旦試題和他們課本上的形式稍作改變，他們就無法解答。花了大價錢卻出現這樣的結果也並不意外，因為已經有大量調查研究顯示，美國普通大學生平均每天花在學習上的時間不超過 3 小時。也就是說，其實送小孩去上大學，對於很多家庭來說，就是花大價錢送小孩兒去度假。

2、大學文憑“通貨膨脹”

目前美國大學正在面臨壹場學術領域的“通貨膨脹”，課程越來越簡單，分數越來越高，學位越來越不值錢，只好多學去競爭更高的學位。目前美國大學本科教育正在面臨嚴重的下滑。2011 年，芝加哥大學出版社出版了《學漂：大學沒咋學》。這本書由美國加州大學爾灣分校教育學院院長 Richard Arum 根據自己的調查研究撰寫。作者針對 24 所大學 2300 名大學生從大壹入學到大二結束的表現進行了調查。調查發現 45% 的學生兩年學習後，在思辨，綜合推理和寫作領域沒有絲毫進展。而 40% 的學生在大學 4 年後，也沒有學到任何東西。

《華爾街日報》調查發現，15-24 歲的美國人每天

平均花費在跟學習有關的活動上的時間僅為 2.24 個小時。但是他們會在購物，吃喝和娛樂上總共花費 7 個小時。另外在過去 20 年中，美國人的平均文化水平也有嚴重的下滑。美國國家教育統計中心旗下的國家成人識字能力評估項目發現，多數大學畢業生的識字素養低於專業水平。很多人無法對不同新聞媒體的報道進行比對，缺少基本的生活數學能力。

《美國大學調查》顯示美國大學畢業生的文化素養比在所有發達國家中墊底。甚至有許多大學畢業生的通識考試成績和其他發達國家的高中生壹樣。面對這樣嚴峻的情況，理論上講高等教育機構應該提高自己的學術嚴格程度。但是恰恰相反。

調查發現，僅有 9 所高等院校要求學生在畢業前接受經濟學教育，僅有 5 所高等院校要求學生必須接受歷史教育。雖然越來越多的學校都強調多元文化，但是只有很少的學校要求學生修習壹門外語。

更多的註意力都被投入到了自由派歡迎的學科中，比如“性別研究”(Gender Study)。根據美國國家教育統計中心報告顯示，較之 1990 年代，“性別研究”專業吸引的學生已經上漲了 300%。

本文並不想對專業本身進行評判，但是“性別研究”絕不是壹個容易就業的專業。大學課程變得越來越簡單，而大學畢業生也變得越來越低能。但是這壹點卻無法反映著學習成績上。因為大學生的成績越來越好。1983 年時，大學畢業生平均 GPA 為 2.8，而 2013 年時這個數字已經超過 3.1。全美高等院校的“GPA 通貨膨脹”都十分明顯，但是最明顯的是在私立大學中。

根據《紐約時報》研究顯示，目前全美高等院校課程中，給出最多的成績就是 A，只有不到 10% 的成績是 D 和不及格。換句話說，越來越多的美國大學生在卷面及格的表象下，是學習能力的不及格。學生學的越來越少，而學校讓他們看起來學到了很多。學校教學能力下降，但是學費連年上升。試想這樣的高等教育機構是壹家公司，這種行為可能會被政府起訴為欺詐行為。但是美國高校卻都在這麼做，每年還能獲得大量來自納稅人的財政補貼。

3、大學錄取猶如密室政治

如果進入名牌大學代表著能力和光明的未來，那麼在美國進入名牌大學卻是壹個不那麼光明的事兒。妳可以試著詢問壹個美國人或者任何壹個中國的留學中介：進入美國名牌大學的標準是什麼？他們可能會說，



高 GPA，高 SAT 分數，盡可能多參加社會活動，有漂亮的推薦信，最好有壹兩項少見的技能……但是如果妳再問：有這些就壹定可以進入美國名牌大學嗎？答案是不壹定……

對於多數人來說，名牌大學的錄取辦公室簡直就是壹個密室。名牌大學壹直拒絕為招生設定明確標準，甚至有的時候人們需要將大學告上法庭來揭露他們的錄取程序。

其實，錄取本身就是大學不願言明的巨大權力。不過在大量的抱怨和司法訴訟中，我們可以管窺壹些錄取的標準，而這些標準並不好看。

首先，有壹點可以肯定的就是。名牌大學絕對不是成績最好的學生就能去。雖然哈佛大學裏頭很少能看到成績很差的孩子，但是並不代表成績最好的學生就能被錄取。更遺憾的是，成績最好的學生多數時間壓根無法進入哈佛。那麼進入名牌大學到底有哪些潛規則？讓我們來聊壹聊。

首先就是傳承式錄取。如果妳的父母去了某名牌大學，那麼妳進入這所名牌大學的幾率就會大大增加。2011 年，高等教育研究專家 Michael Hurwitz 針對 30 所美國精英大學進行調查後發現，父母是校友的學生，比父母不是校友的學生，獲得錄取的幾率高了 45%。另外普林斯頓大學社會學家 Thomas Espenshade 的研究發現，如果父母是名校校友，那麼申請該名校的學生就相當於高考加了 160 分。背後的原因是大學清楚，

錄取校友的孩子可以提高他們籌款的能力。因為多數大學的主要籌款對象就是成功的校友。

第二就是“平權法案”（Affirmative Action）造成的優惠型差別待遇。也就是妳的種族將會影響妳的錄取率。“平權法案”始於 20 世紀 60 年代，當時左翼思潮認為“誰成績好誰有權優先升學”對“少數族裔”（黑人、拉丁裔為主）不公平，因此該“適當照顧”這些他們。但由於亞裔是美國學習最刻苦的群體，這種“平權”讓亞裔成為最大受害者。有統計顯示，普林斯頓大學亞裔申請者 SAT 成績需要分別比白人、拉丁裔和黑人高 50 分、235 分和 280 分，而哈佛則要分別高出 140 分、270 分和 450 分才行。

美國聯邦最高法院已不止壹次公開表示，“平權法案”是合理的、有效的、公平的，而針對這種“實質上的不公平”進行的多次法律訴訟挑戰（多數是自感遭受不公的美國白人發起的），也大多不了了之。可以說，在美國的大學錄取程序中，“種族”這壹概念滲透到各個層面上。美國醫學院協會發布過壹份報告顯示，非洲裔考生雖然平均分數較低，但是醫學院錄取率為 56%。而如果壹個亞洲學生的考試分數僅達到非洲學生的平均值，那麼該亞洲考生的醫學院錄取率僅為 6%。

很多大學都宣稱自己在錄取中絕對沒有考慮種族因素，但是將兩所精英大學進行對比便可以得出看到真相。

加州理工是受到“平權法案”影響較小的學校，該校亞裔學生數量占到學校人數的 43%。而在哈佛大學，雖然亞裔學生申請數逐年上升，但是亞裔學生占比只有 18%，人們普遍認為哈佛大學歧視亞洲人就像他們當年歧視猶太人壹樣惡劣。那麼“平權法案”保護的非裔和拉丁裔美國人是否就得到了更多的錄取機會呢？其實也沒有……

那麼他們的就學機會被誰搶走了呢？

國際學生。根據《美國教育雜誌 /AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION》2007 年數據表示，國際學生在美國高等院校中的比例遠遠超過他們在全美人口數量的比例。在美國常春藤盟校中，41% 的黑人學生其實並不是美國黑人。根據《哈佛大學黑人生活指南 /Black Guide to Life at Harvard》2004 年數據顯示，在哈佛大學，超過 60% 的黑人學生都是國際學生或者新移民。

也就是說，這些精英院校中看起來好像是“少數族裔”的學生其實壓根不是美國人。他們跟這個國家沒關係，他們的祖先跟這個國家也沒關係，他們的祖先也沒有受到過白人奴隸主的迫害。但是他們卻享受到了“反迫害”運動帶來的優惠政策。也就是說“平權法案”其實壓根沒有保護多少美國人……這公平嗎？當然不公平。所以美國大學的招生辦公室索性從來不給出明確的錄取標準。

（美國誌）

睡眠質量差？五大黃金法則 讓妳擁有好睡眠



現代社會生活節奏快，很多人都受睡眠問題的困擾。總的看來，睡眠問題無非有以下兩種情況：壹是晚上失眠，二是白天容易困倦。勞累、困乏、煩躁、情緒問題、荷爾蒙分泌失調、肥胖都會是影響睡眠不好的因素。俄羅斯“健康生活網”特意列舉了 5 個幫助解決睡眠問題的黃金法則，記住這些就能睡個好覺。

法則一：養成規律的作息

提到按時睡覺，也許會有人說工作太忙，事太多。但是讓我們誠實面對自己，實際上，睡覺前妳是在悠閒地刷手機，看電視劇或者打遊戲吧。這不僅占據了我們睡覺的時間，還影

響大腦神經活動。電腦、電視機和手機的輻射會影響神經系統從而造成入睡困難、易醒或者淺睡眠。所以建議在睡覺前的壹小時，大約是十點左右就關閉所有電子產品。如果睡前想找些事來做，可以選擇閱讀壹些適合睡前看的書籍。

法則二：創造有利於睡眠的環境

房間需要有良好的通風，室內溫度應該保持在 17-20 攝氏度之間。寧願溫度低壹些蓋著暖和的被子，也不要再在很熱的環境內蓋很少的東西。如果早上醒來背部或者脖子不舒服，那說明該換床墊、枕頭或者其它東西了。床褥的硬度要適中，枕頭的尺寸不用

太大，要飽滿舒適。另外，睡覺的時候不要留燈。因為有助於睡眠的褪黑素只有在完全黑暗的情況下才能產生，破壞褪黑素的產生會導致心理和生理失調。

法則三：注意飲食

影響晚上睡眠質量的不僅僅有晚餐，空腹也會對睡眠產生不利影響。為了防止失眠，最好在下午 6 點之後停止進食。如果感覺特別餓的話，可以吃些沙拉或者純酸奶。

法則四：不要躺在床上卻不睡覺

讓身體習慣睡眠。如果躺在床上卻睡不著，可以嘗試起來在房間走壹走，做些呼吸體操。重要的是，不要

增加體力和腦力負擔。

法則五：睡個午覺

午休是保持精力充沛的好辦法。即使睡 15 分鐘，也可以變得精神抖擻。可以通過實驗確定晚上最標準的睡眠時長：在至少壹周內每天晚上相同時間點睡覺，然後早上自然醒來，看每天壹般需要幾個小時，然後根據這七天的平均時間得到壹個標準值。如果晚上得不到充分的睡眠，白天通過小憩補足需要的睡眠“差額”，可以在公交上或者工作期間休息時閉目養神壹會兒。

（文學城）

馬雲倡議成立的“羅漢堂” 是個什麼組織？

在層出不窮的新技術的包圍之下，這個世界會變成怎麼樣？人工智能是拯救還是毀滅人類文明？關於未來，我們總是有很多的問題，還會有些擔心。或許很快，我們會有壹些答案。

6 月 26 日，研究機構羅漢堂在杭州成立。該機構由阿裏巴巴倡議，全球社會學、經濟學、心理學等多領域的頂尖學者們共同發起，將壹起研究與科技創新伴生的社會經濟形態變化等課題。羅漢堂的研究成果將為全社會服務。8 個月前，阿裏巴巴達摩院成立，大家還記憶猶新。那麼，新成立的羅漢堂，是個什麼組織？

新成立的羅漢堂，是個什麼組織？

阿裏巴巴集團董事局主席馬雲說，作為壹家科技公司，阿裏巴巴有責任傾盡全力研究如何幫助社會適應科技進步並迎接隨之而來的挑戰。這也是我們倡議成立羅漢堂的初衷。“科技的高速進步改變了人類社會的方方面面，我們在享受科技帶來好處的同時，更要理解科技給社會帶來的挑戰並思考解決方案。”

此前壹天，包括多位諾貝爾獎得主在內的 15 名全球頂尖學者已齊聚杭州。這群“最強大腦”們在西湖畔與包括阿裏巴巴集團董事局主席馬雲在內的阿裏巴巴和螞蟻金服管理層進行兩天的閉門探討。馬雲在和學者們交流時說，阿裏巴巴將邀請全世界頂尖學者在壹個開放、合作的研究平臺上壹起努力，但羅漢堂不是為阿裏巴巴而建的，通過羅漢堂累積的觀點、研究報告和成果，是為全世界服務的。

馬雲說，阿裏巴巴成立的時候就說過要做壹家 102 年的公司，“在今天之前，我希望湖畔大學、達摩院和馬雲教育基金會比阿裏巴巴能夠更長久的存在。今天宣布羅漢堂的倡議，我希望羅漢堂也能存在 300 年。”據了解，羅漢堂的首批學術委員會的 15 位成員以經濟學家為主，包括 6 位諾貝爾經濟獎獲得者。據悉，羅漢堂未來會邀請更多全球頂尖的社會學家、心理學家、人類學家等跨學科、多領域的學者加入。

這是螞蟻金服新壹輪融資之後最大的壹件事

螞蟻金服將支持羅漢堂學者的研究，“這是螞蟻金服新壹輪融資之後最大的壹件事，”負責羅漢堂的陳龍教授說，去年 10 月，阿裏巴巴成立“以科技創新世界”的達摩院，3 年投入 1000 億元探索前沿科技。但科技快速進步，總會伴生出經濟和社會形態、社會治理、人們生活方式等各領域的變革。那麼，社會各個層面應該如何預見、擁抱和適應這些變革？這些課題將由羅漢堂來進行研究。“簡單來說，達摩院是研究解決未來問題的先進生產力，羅漢堂是研究隨之而來的生產關係。”陳龍說。

羅漢堂的閉門會上，學者們還壹起發表了《羅漢堂使命宣言》。宣言稱，世界正在邁入全新的數字經濟時代。但就像每壹次科技革命都曾在爭吵與憂慮中



最終清晰方向，我們的社會並未準備好應對由大數據、機器學習、人工智能、機器人和其他數字技術而營造的全新的世界。社會科學家們有責任更好地協作，幫助人類社會適應這場數字革命。

放眼全球，麻省理工學院媒體實驗室等壹些領先科研機構也在開展類似的研究，阿裏巴巴和螞蟻金服的探索則體現了中國企業界對於整個人類命運共同體的擔當。此次閉門會議上，達摩院的相關負責人也公布了團隊成立 8 個月以來的重要成果進展：今年 4 月，達摩院宣布正研發壹款神經網絡芯片——Ali-NPU，該芯片將運用於圖像視頻分析、機器學習等 AI 推理計算。為中國創新注入了壹劑強心針。5 月，達摩院量子實驗室宣布，研制出世界最強的量子電路模擬器“太章”，這壹模擬結果，對谷歌的“量子霸權”構成了挑戰。美國南加州大學的教授 Itay Hen 形容這壹發現，“使量子計算的遊戲規則發生改變”。此外，達摩院已經引進數十位國際頂尖科學家，並將在 global 成立研發中心。

附：羅漢堂使命宣言

世界正在邁入全新的數字經濟時代。和人類所經歷的的農業革命、工業革命、信息革命壹樣，這是又壹場影響深遠的立體變革。我們總是希望，科技的變革朝著改善人類福祉的方向前進，它應該是賦能經濟，脾益消費者，鼓勵創新和利於社會治理的，它應該實現更低成本、更及時有效的服務、更廣泛的社會

連接和更健康可持續的結果。

它甚至不僅僅只是對既有經濟和社會的改良，數字經濟壹定會孕育出全新的生產力和生產關係。但就像每壹次科技革命都曾在爭吵與憂慮中最終清晰方向，我們的社會並未準備好應對由大數據、機器學習、人工智能、機器人和其他數字技術而營造的全新的世界。

個體權利與社會包容，商業效率與權益公正，技術鴻溝與平等機會，政府監管與社會創新，個人隱私和公共價值，資源有限與可持續的未來……這些恒久命題，都需要我們給出全新的回應。社會科學家們有責任更好地協作，幫助人類社會適應這場數字革命。學術界的使命就在於答疑解惑，探索未知，我們相信，壹個組織良好的研究社區可以極大地促進和加速這些研究工作。

當下，是把學術思想與實踐洞見結合起來的時候了。羅漢堂背負雙重使命而生：壹是理解數字技術如何幫助實現社會共同利益。其次是幫助建立壹個廣泛的研究社區，聚合共識與力量，為解決新問題提供新範式。為此，羅漢堂將秉承科學研究的開放精神，以正直、包容、多元、的原則獨立運作。這是壹個令人振奮的創舉，全世界有責任感的社會科學家們，我們期待您的加入！

（國是直通車）

崔永元自編自導電影全國 上映，範冰冰《爵跡》退檔

6月29日，匯集內蒙古民族電影七十年輝煌歷程的大型文獻紀錄片《您壹定不要錯過》，在中國傳媒大學舉辦發布會，該片導演麥麗絲、出品人、總編導及出鏡主持人崔永元等嘉賓亮相現場，電影將於7月6日和廣大觀眾見面。

該片集中展示了大量的珍貴中國電影史料鏡頭，影迷們可以看到王心剛、王曉棠等前輩演員的年輕風貌，並有機會欣賞到蒙族演員恩和森、斯琴高娃、騰格爾等當年風華正茂的銀幕形象。除此之外，電影還解密了大量的“懸崖墜馬”“斷橋落水”等特技背後的故事。

麥麗絲導演說，自己剛接到這個拍攝任務時，完全不知道該從何下手。後來別人建議她去找崔永元，因為他收藏了大量中國電影的珍貴資料。麥麗絲懷著忐忑的心情找到崔永元，他說：“我這裏的資料妳隨便挑。”崔永元把麥麗絲導演帶進了自己的工作室，拿出自己珍藏的壹本本蒙古語文字的小人書和海量的電影資料。

麥麗絲導演說，這些小人書的年紀比自己還大，像金子壹樣珍貴。“我是壹個電影導演，我沒想到中國還有這樣壹位珍惜中國民族電影文化的人。感謝崔永元教授，沒有他就沒有這部電影。”導演同時透露，這部紀錄片的錄制採用了全息攝影和虛擬現實技術，虛擬現實沉浸式訪談讓觀眾瞬間穿越回到了七十年前，回到了中國電影永遠閃光的經典片段中，在崔永元的講述中，激發出對於民族電影的親切感。

崔永元直言，他希望通過這部電影為民族電影留下珍貴的資料，也更好地傳播自己所從事的口述歷史工作。他也表示自己壹直是電影迷，對老電影更是如數家珍。“那個時代拍電影不是為了掙錢，但它們給中國電影留下的價值遠遠不是錢能夠衡量的。”

提到最近屢屢在微博中開炮，崔永元回應說：“發微博是因為有了壹個新的交流渠道，我每次發微博，都像《英雄兒女》中的王成抱著爆破筒，往陣地上跳的感覺，我覺得我的力量特別大，我都想如果我扔了這個爆破筒，炸不死別人怎麼辦，沒關係，還有狼牙山五壯士呢！我可以跳下去，永遠不會向妳們投降。”崔永元還在現場說，“我最喜歡的壹部外國電影叫《寧死不屈》，希望我的師弟師妹，妳們看看這部老電影，1969年拍的我當時看到最後淚流滿面，妳們看過會感動的，女主角特別漂亮，是當時那個年代我們能看到的漂亮的女人。”據悉，《您壹定不要錯過》將於



7月6日在全國上映，加入競爭激烈的暑期檔，此外，由郭敬明執導、範冰冰、吳亦凡、陳學冬、陳偉霆等主演的《爵跡2》，原定也是7月6日上映，前日宣布因為制作原因退出檔期。

（時光網）

很多是華人或中國公民，他們不想給自己的狗狗和貓餵含有來自中國食材成分的糧食，所以我們這樣標註並不是針對中國或中國人。

然而，這個回答並不被消費者們接受，認為他們的做法就是不折不扣的歧視。加拿大列治文的居民 Wang 表示：“我強烈認為這是對中華民族的壹種歧視，這個標籤已經越了線。他們可以說中國曾有過食品安全問題，但加拿大和美國也同樣出過食品安全問題，我不認為他們可以根據以前發生過的事來給中國食品的質量下結論。”

日報讀者小黑也提出質疑：“這都10年過去了，為什麼現在才在封面如此標註？”“為什麼不標 all American ingredients？”的確，中國存在過食品安全問題。

據新華社報道，2008年，中國三鹿集團生產的嬰兒奶粉被查出含有三聚氰胺，導致六名嬰兒死亡。自那以後，中國壹直在提高食品的安全性，2009年頒布了第壹部食品安全法。僅僅因為寵物食品召回事件，就給中國食品的質量下了結論，是否不太妥呢？更何況那已經是10年前發生的事情，時代在變化，中國也

在努力改善曾經的不足。

食品安全，是全球性的問題。2017年，歐洲爆發“毒雞蛋”事件，在壹批雞蛋中驗出高濃度的有毒殺蟲劑氟蟲腈，導致數百萬枚雞蛋下架；2008年，加拿大最大的食品加工企業之壹楓葉食品，曾爆發李斯特菌感染事件，造成全國境內22人死亡；2018年3月，美國食品藥品管理局公司宣布召回壹款牛肉類寵物食品，因產品受沙門氏菌污染...那我們再來看看 Honest Kitchen 品牌給出的這句解釋——“這不是針對壹個國家，這是我們對食品安全的要求。”

把“食品安全”定義為“不來自中國”，這不是針對是什麼？這不是冒犯是什麼？尤其是對於壹家每年收入3000萬美元的企業（其中壹些來自中國的客戶）。對了，還想問問號稱“不針對任何國家”的 Honest Kitchen：藏獨又和食品安全有什麼關係？如果不帶任何歧視，為什麼官網上還有這麼壹句——（0: The number of food ingredients we use from China (PS, Free Tibet!)）？還搭配了藏獨的紅色？中國的確存在食品安全問題，

我們不否認，也不回避，努力找到原因所在，並加以改正；但反思是我們自己的事，如果上升到國際層面，還名正言順地利用這點侮辱中國，對不起，零！容！忍！

（北美留學生日報）

4 名驢友在太白山野泳視頻 瘋傳，網友炸鍋



近日，幾個西安驢友在太白山大爺海游泳的視頻在驢友圈裏瘋傳了起來，網友們看了視頻更是憤怒不已……視頻中女子面對鏡頭低聲道：“挑戰大爺海，我來啦，人家不讓我們遊，我們悄悄地游泳。”拍攝視頻的男子說到：“秦嶺孤獨已經是第二次下水了……”網友留言：

二色兒：衆所周知，大爺海作為太白山驢友途中水源地，近日竟有素質低下遊客在管理人員的警告下仍然下水游泳，從我個人來講是對大爺海的不尊重，希望當事人出來道歉。

沒事別找茬：這是水源地啊，我感覺妳們要把驢友得罪光了！

孤獨的心：作為戶外群的群主應該知道這樣做的後果，但是還違反禁令帶大家在太白山大爺海游泳，他們應該受到有關部門的處罰，而且應該永久禁止再進太白山。

高山流水：大爺海，是秦嶺著名的原生態水源地，供前往秦嶺的驢友及遊客取飲用水之用，這幾個人不顧警告，破壞飲水生態，應當遭到輿論譴責和經濟制裁。

霖楓：強烈譴責，保護秦嶺，還我聖湖！

人稱“仙湖”的“大爺海”。大爺海位於太白山頂部拔仙臺北側，海拔 3590 米，是太白山保存較完整的典型冰門湖泊，形成於古老的第四紀冰川。秦嶺主峰太白山頂最引人註目的景觀就是人稱“仙湖”的“大爺海”，該湖面海拔 3590 米，深不可測，是我國內地海拔最高的高山湖泊。

《陝西都市快報》全媒體記者也獨家採訪了在大爺海游泳的壹位驢友……記者添加了其中壹位驢友的 QQ：秦嶺孤獨。QQ 驗證通過後，記者並未表明身份，只是試探性的詢問了壹下有關在大爺海游泳的事情。對方問好後，直接回復：我不該在那裏（大爺海）游泳，（我知道）錯了，對不起。緊接著，對方發起了 qq 語音，記者對他進行了語音採訪。

該驢友告訴記者：他是西安市長安區人，愛好戶外運動，熱愛爬山，6 月 28 日他們壹行 8 人去太白山爬山，6 月 29 日到達大爺海，見到景色優美，熱愛游泳的他難以忍耐，與另外三人下水游泳。

下水前，當地的村民也提醒他們，過往人員都會在這裏取水飲用，並且這裏海拔很高，游泳容易發生缺

氧、高反等危險。在隨後的語音中，該驢友不斷地說，自己是戶外運動愛好者，熱愛大自然，敬畏大自然，自己認識到了錯誤，向廣大網友認錯，保證以後再也不會做這樣的事情。

（陝西都市快報）



澳洲導演記錄自己 60 天 每天吃 40 勺糖的身體變化

甜食，無疑能給人帶來味覺上的享受，也能給人帶來心理上的慰藉。沒有哪個孩子是不愛吃甜食的，當然，很多成年人也會吃糖上癮。很多人都知道高糖高脂飲食不健康，總覺得保持日常健身，就可以避免它們帶來的危害，但是妳真的能合理控制用量嗎？美國南加州大學兒科內分泌學教授 Robert Lustig 卻堅稱糖就像可卡因壹樣，吃糖比吸煙危害還大，就是不折不扣的“毒藥”。

Robert 教授表示，我們每個人都在被糖毒害，因為糖有其他食物所沒有的三宗罪：造成肝臟肥胖；導致細胞老化；阻撓大腦正確計算出自己到底攝入了多少糖。澳大利亞導演 Damon Gameau，為弄明白糖對健康的影響，也做了個有趣又勇敢的實驗：他把自己當小白鼠，連續 60 天，每天吃糖 40 勺（約 160 g）。他甚至把這個過程拍成紀錄片：《壹部關於糖的電影》。實驗結束後，他身體的變化令人震驚……

堅持吃糖，身體會怎樣？

在這部紀錄片裏，Damon 能很明顯看到和感受到自己身體在二個月時間內的變化。首先，變化最明顯是他的肝臟，壹種名為 ALT 的激素，是判斷肝臟健康與否的重要標誌。僅在第壹個月裏，他的指數就從低於 20 的健康值壹下子超過了安全線。

簡單來說，就是健康程度從最好的百分之二十跌到了最差的百分之十。壹個月時間，把自己的身體調到健康狀態很難，但把自己的身體搞垮也是太容易。脂肪肝是邁向抗胰島素性的第壹步，所以妳壹旦走上胰島素耐受這條路，之後妳會步入到“II 型糖尿病”這條路，最終還會變成“胰島素依賴型 II 型糖尿病”患者。

在澳洲，已經有九個人因為這種疾病被截肢。Damon 的甘油三酯水平（血液中脂肪的含量），也從健康的 0.08 漲到了 1.5，這絕對是壹下子漲到了危險值。高甘油三酯也意味著從健康的膽固醇到有害的低密度脂蛋白膽固醇的轉變。低密度脂蛋白膽固醇會誘發心臟疾病，所以大家也最好避免讓自己身體出現這種低密度脂蛋白膽固醇的情況。至於體重，在此期間，他直接長胖 8.5kg，身體總脂肪含量提高了 7%，腰圍也暴漲了 10cm，包括臀圍也有明顯的變化。



明顯的“大肚臍”，走起路來，都能看到贅肉在搖晃。關於本次實驗，是值得讓人深思的是卡路裏的攝入量，Damon 的卡路裏攝入量幾乎和他實驗前日常飲食的攝入量是壹樣的，但最大的不同是卡路裏的來源，他幾乎是直接將健康脂肪和富含糖的產物進行了交換。罪魁禍首不是卡路裏，而是卡路裏的來源。

Damon 就是個很好的例子來證明這壹點。攝取同樣的卡路裏，沒吃垃圾食品，卻讓體重漲了 17 斤，腰圍寬了 10cm，甚至還出現了脂肪肝類的疾病，最終還可能導致肝硬化 ... 研究表明，壹個長期攝入糖類超標的人，還很容易出現眼袋、長痘等情況。由於大量地食用糖類，也擾亂了 Damon 的新陳代謝，不久他的臉上就長出了粉刺。不過 Damon 在實驗結束後恢復了低糖飲食，經過壹段時間，身體終於回到了原來的健康狀態。

另外，在實驗過程中，Damon 還去採訪了壹些長期高糖飲食的人，其中壹個是 17 歲的男孩，他叫 Larry。Larry 從小就很喜歡喝汽水，平均每天喝 12 罐，然後他的牙齒就變成了這樣 ... 牙齒不僅需要全部拔掉，而且由於牙床感染嚴重，麻醉劑在拔牙過程中起不到作用，就連醫生也束手無策，只能放棄治療。

無處不在的高糖食品

很多人都覺得自己吃糖不多，但事實呢？以超市的壹些顯而易見含糖量高的食品為例：巧克力醬，每份含糖 2 茶匙。（西方國家通常會用茶匙（Teaspoon）當容量量度單位。1 茶匙相當於 5 毫升。）國民神醬被譽為新西蘭“老幹媽”的 Marmite 明明吃起來鹹鹹的，但每壹小瓶竟然有 28 克糖，相當於 7 茶匙。人們喜愛的番茄醬，每份也含有 7 茶匙糖。而漢堡、熱狗、沙拉中最喜歡添加的美乃滋呢？即使清淡口味的，也含有 1 茶匙半糖。

即使絲毫感覺不到糖的金槍魚罐頭，也有 1 茶匙糖。而英式早餐中最常見的烤豆子，也有 4 茶匙糖。而碳酸飲料和果汁中的糖更加不用說，壹定更多！

糖類背後隱藏的真相

既然糖對我們身體的危害這麼大，為什麼這麼多年壹直沒有人站出來說出真相呢？有些真相，被商業利益故意掩蓋了。有相關企業會專門付錢給科學家去做有利於行業的研究，包括付錢給專業的產業，比如心臟、癌癥有關的機構，再利用媒體放出欺騙性的聲明來獲利。各種靠高糖產品盈利的食品工業巨頭們，很清楚消費者的需求和對糖的依賴，所以他們總能研發出激起人們購買欲望的食物。

上個世紀爆發了關於脂肪和糖誰是導致肥胖和疾病的大論戰，最終糖類在高糖企業聯盟的資金支持下大獲全勝，部分高糖企業花費巨資在媒體上打廣告，將糖類美化成健康飲食的壹部分。更有企業還會買通專家，操控輿論，將脂肪指控為導致肥胖和疾病的元兇，包括市面的部分“健康指南”都未必能做到真正的健康。

比如大家最愛喝的可樂，好喝是好喝，但是壹罐 1.5 升的大瓶可樂中含糖 40 茶匙，而這就是超市日常銷售第壹的產品。即使是小瓶 600 毫升的可樂，也有 16 茶匙糖！聽到這個數字，妳還敢喝嗎？小孩喝了壹小瓶可樂，就等於攝入了 5 天的糖分。所有人都知道不該給壹個 2 歲的孩子抽煙喝酒，那麼吃糖好像天經地義無人反對。

控糖刻不容緩

世界衛生組織（WHO）對每天的糖攝入量提出了建議：遊離糖不應該超過 50 克，最好控制在 25 克以內。現在，越來越多的國家、健康組織，還有學校，都意識到了糖對於健康的危害，並開始行動起來。西方壹些國家已經把控糖計劃提上日程。如法國、匈牙利、比利時、挪威等國家早已開始征收糖稅。

美國多個城市禁止向中小學生販賣汽水飲料。澳大利亞醫學協會（The Australian Medical Association，簡稱 AMA）也曾提出征收“食糖稅”的形式來阻止整個國家的肥胖危機。其中包括增收 0.4 澳元的“糖稅”來減少澳大利亞國民含糖飲料（包括果汁）的飲用量。同時，AMA 還建議禁止對兒童播放含有垃圾食品的廣告，從各大醫療中心移除提供不健康食品的自動販賣機，還要在食品包裝上明確標識食物的含糖量以及是否含有天然糖分。

這壹提案得到了部分家長們關注和支持，但也有議員認為此提案的意義不大，也遭到了聯邦政府的拒絕。所以說，要真正做到少吃糖，關鍵還是在於自控。不吃糖，不等於放棄美味。學會遠離過度加工的高糖食品，享受真正的新鮮水果食物，才能不當“糖”的奴隸。糖雖美味，卻如壹頭披著羊皮的狼。小心它吃了妳的健康。

(InsDaily)