



## 向死而生

我爱人的奶奶,今年九十岁。她耳聪目明,思维清晰,平时玩微信,发语音,发朋友圈,视频聊天,什么都会。

有一次,我看到奶奶在朋友圈发了一个音乐相册,是她和家人的几十张照片,背景音乐是《相亲相爱一家人》。

我问奶奶是谁做的,她说自己做的,折腾了几天。

人和人没法比,我妈才六十五岁,智能手机总用不好。

奶奶身体很好,腿脚还算麻利,上楼、下楼都不用人扶。她说唯一的毛病就是睡不好,晚上经常翻来覆去到天亮。

我推荐她念《心经》。奶奶读书少,很多字不认识,她便对照着王菲唱的《心经》一个字一个字读。一个星期后,她总算把字都认全了。

几个月后,我

又遇到奶奶。她说现在睡眠好了,睡不着的时候念《心经》,第三遍还没念完就困得不行。

我很开心。

我喜欢和奶奶聊天。每个老人,都是一部历史。

奶奶思维非常清晰,家里大事小事都清楚,生活也很规律。她每天下午和邻居打几小时纸牌,和奶奶打牌的一般是五六十岁的大叔大妈。年纪大了,有人打牌慢,奶奶有时会不耐烦,抱怨说:“快点出牌咯,你们还有的是时间,我打牌的时间不多了。”邻居哈哈大笑,说:“您老人家这么精神,活一百岁没问题,还不知道谁走在前面呢。”

奶奶心思很细。她有自

己的私房钱,每个月还有退休金。她在手机上设置了生日提醒,把晚辈的生日都记下来。生日那天,她会发个红包,打个电话,见面的还会送个小礼物。

奶奶的子女晚辈们大多在外地,她每年都要去不同城市在不同晚辈家住几天。她说年纪大了,去一次少一次,趁现在还走得动,好好珍惜。

“我现在过的每一天,都是黄金日子。”她说,“过一天,就赚了一天。我不求神也不求菩萨,唯一的要求是,活要活得好,死要死得快!别躺在床上要人照顾!”

“您真的不怕死?”

“没人不怕死,但所有人都会死。阎王要我死,我也没办法。”

奶奶心态很好。

三十年前,爷爷就去世了。后来好多年,奶奶一个人住。

奶奶说从那个时候开始,她就懂得人随时会死。她给自己准备好了寿衣和寿鞋,连遗像也准备好了。过了几年,他觉得寿衣不好看,又准备了新款的,还做了新寿鞋。

奶奶每次去子女家住,都会把寿衣、寿鞋放进包里一起带着。

我问为什么?

奶奶说:“要是忽然死了,他们找不到寿衣和寿鞋放在哪里啊!”

我愣住了。奶奶做好了随时死的准备啊!正是因为她接受随时会死,所以她一直活得很好。这就是向死而生吧。

(摘自《人生处处是修行》山东文艺出版社)

患难困苦,是磨炼人格的最高学府。

俗语说:“刀要石磨,人要事磨。”刀不磨不快,人不磨不精明练达,显不出聪明才智和毅力品德。

孟子早就看出“磨”的重要。他说过:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”圣人见到的,一般百姓也见到了,只是表达用语不同而已。

可是人们常常觉得,青年人本来是有棱角的,在社会上磨来磨去,后来就磨圆了。

“圆”是什么意思?是失去了原有的锋锐吗?若果如此,就失去“磨”的意义了。

众所周知,把刀刃对准磨刀石,与石面成直角,这把刀就愈磨愈钝。人接受事的磨炼,要注意采取适宜的角度——让我们把角度改成“态度”吧,谁的态度是积极的,社会经验就对谁发生积极的作用;谁永远保持生命的热情,社会经验就是谁的燃料;谁始终为他的理想奋斗,社会经验就会提供谁更有效的方法。那么,磨来磨去,仍是一把快刀。

(摘自《领导文萃》)



处世故事

## 永远保持生命的热情

故把昂贵的船只烧掉,以表示他对这些东西毫不吝嗇。据说,这是博得名誉和压倒其他酋长的唯一方法。

不过也有些部落低调得要命,比如生活在非洲南部的布希曼人。他们讲究与人平等分享,在他们这里可没“炫耀”这个词语。

布希曼人通过一些精巧的设计来防止个人炫耀的诞生:比如猎物的肉属于杀死它那支箭的主人,而不是拉弓的猎人。男人们经常互换箭矢,这让个别的神射手失去炫耀其箭术的机会。

一位布希曼族人这样解释说:“当年轻人猎杀了一只大家伙时,他会渐渐觉得自己是个大人物,并且把别人当作仆从或者部属,总有一天,他的骄傲会杀死别人,我们不能接受这样的情形。因此我们会用这种方法来冷却他们的心,使他们保持温和。”

(摘自《今晚报》)

说“怎么这么低?妈妈不喜欢你了?”

你的孩子很快就会明白:妈妈不是爱我,而是爱分数。

其实喜欢是指向行为的,而爱则是指向一个人本身。

所以你可以不喜欢亲人、朋友的一些想法,但要记得,你可以讨厌一些行为,同时你可以爱着这个人。

(摘自《拆掉思维里的墙》)

## 不准炫耀

想“这辆车好酷,如果我开着这样的车,别人一定会觉得我很酷”。

谁坐在这辆车上,其实是没人关心的,别人关心的只是车。所以豪泽尔说:“我们都想通过炫耀财富来告诉其他人,自己应该受到他们的爱慕与敬仰。但事实上,其他人常常会跳过敬仰你这一步。”

炫耀古今有之。美国经济学家凡勃伦在他的著作《有闲阶级论》中,提出一个重要的概念——“凡勃伦效应”,即炫耀性消费,它指的是富裕阶级通过超出实用和生存所必需的一种浪费性、奢侈性消费,旨在向他人炫耀和展示自己的金钱财力和社会地位。

罗伯特·路威的《文明和野蛮》一书中说,印第安酋长会积聚成千上万张的毛毯,赶在某个大节日送给别人。这些酋长还会抽风一样无缘无

## 爱的误会

话。”“我这样都是为了你,你不能让我伤心。”怎么样,他们是不是打着爱的旗号索取的人?

此外,你的孩子得了100分,你很高兴,对他说:“你得了100分,妈妈好爱你啊。”但是当 he 得60分的时候,你又会说什么呢?你会不会生气地



夕阳红故事

日本导演北野武讲过一个故事。他说自己非常喜欢汽车,在成名之后,买了一辆保时捷跑车,但很快发现自己并没有感到多开心,主要原因是“看不见自己开保时捷的样子”。于是,他把保时捷借给朋友开,自己搭计程车跟在后面看,一边还得意地告诉计程车司机,前面那辆跑车是他的。

我怀疑这个故事是北野武编出来的,是用来讽刺那些爱炫耀的人的黑色幽默。

的确,有很多人觉得开一辆豪车能够彰显自己的身份,但美国作家摩根·豪泽尔提出了一个“豪车悖论”。他说,我们总是觉得如果自己开着豪车,别人一定会觉得你是个成功人士,对你表示仰慕。但当你自己看见有人开着一辆漂亮的豪车时,你却很少会想“开那辆车的家伙真厉害”,相反,你只会



读书故事

你有没有对别人说过“我对你这么好,你却都不听我的话”?

你的父母有没有对你说过“我这样都是为了你,你却让我这么伤心”?

这些话听上去是爱的表达,其实是一种要求和责备。翻译过来就是:“我对你这么好,你必须听我的



情商故事

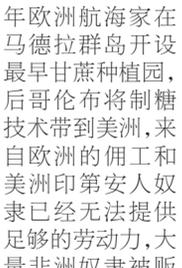
## 糖与人类的“爱恨情仇”

食物反映了人类社会政治、经济、文化等元素的流动。人类与食物的关系,在糖身上得到了集中体现。

人类种植产糖作物最早记录在新几内亚岛,公元前8000年左右甘蔗被驯化,最初只被用作喂养牲畜,而非供人食用。后来甘蔗被传到印度后,印度人发明制结晶糖工艺,公元600年传至波斯,经阿拉伯人传播,吸引欧洲人目光。

在英国,糖早期是珍稀调味品,十字军东征时期接触蔗糖,因产量有限、价格昂贵,成为王室贵族专属,还衍生出独特的糖文化,糖雕成为奢侈品和权力象征。

为满足对糖的需求,1420



年欧洲航海家在马德拉群岛开设最早甘蔗种植园,后哥伦布将制糖技术带到美洲,来自欧洲的佣工和美洲印第安人奴隶已经无法提供足够的劳动力,大量非洲奴隶被贩卖至此,为糖生产。

16世纪,商人阶层开始消费糖,将其制成首饰彰显身份。但英国工业革命后,蔗糖生产规模化、机械化,产量大增,价格下降,1880年全世界蔗糖总产量是1800年的15倍,糖从贵族走向平民。

18世纪初,绝大部分英国平民已经能够品尝到糖,他们

在面包糕点、红茶、布丁等食物中都加入糖。到了19世纪末,蔗糖已经成为平民日用品,用途多样,被制为防腐剂等更多商品。

20世纪,糖与消费主义融合,在家庭外场所满足人们对甜味的渴望。然而,人们对糖的态度逐渐转变,从渴望变为警惕。碳酸饮料崛起使糖摄入过量,导致肥胖等问题,带来沉重社会负担。国际社会和各国政府开始限制高糖食物,糖成为被警惕审视的对象。此时,距离它作为权力的象征,也不过仅仅数百年。

(据光明网)

## 在长江源,如何为冰川做“体检”

屹立在青藏高原的大小冰川,是“中华水塔”的重要组成部分。全球气候变暖的背景下,这些冰川是否“健康”,如何为它们“体检”?

据科考队员、长江科学院岩土重点实验室研究人员介绍,为冰川“体检”,物理层面主要是测面积和厚度,估算储量与年际变化。观测面积手段多样,遥感卫星、无人机及地面重复摄影都能发挥作用。但测厚度缺乏成熟补给,长期则会导致河湖断流萎缩、生态系统受损。

在距离冰川不远处,长江科学院在海拔5200米设立的常年野外观测场内,自动观测设备可测量气象、冻土、积雪、植被等多个要素,为研究长江源区水循环演变及生态环境响应提供基础数据。

(据新华网)

## 人均黄金储藏量9000吨,为何它还是那么珍贵

黄金在年轻人眼中是理财代表,在老一辈看来象征财富。全球年产量仅3000吨,人们仍选其抵御金融危机。地球黄金总储藏量达65万亿吨,人均可分9000吨,可它为何仍是贵重金属?

这是因为绝大多数黄金深埋地壳深处,现有技术无法触及,目前能开采的只是地表金矿。那黄金为何在深的地方?这要从元素起源说起。

金的原子序数为79,排位靠后。宇宙大爆炸后,氢



和氦占宇宙元素超99%,其他元素源于恒星活动。恒星内核核聚变,氢原子核聚变成氦原子,再不断“滚雪球”生成原子序数更大的元素,但恒星反应只能持续到生成铁原子,之后恒星收缩引发超新星爆炸,产生原子序数比铁大的元素。不过,这离元素周期表118号还远,庞大的元素大军还有部分源于中子星合并,两个中子星相遇合并,能量使原子疯狂碰撞,产生金、铂等元素。

地球上的黄金形成也历经波折。太阳系由前几代恒星爆炸物质形成,地球吸积过程中,较重元素下沉到地核。但地壳冷却凝固后,“晚期重轰击”时,大量小行星与地球碰撞,把早期失去的矿物质元素带回地表。

所以,现有流通的黄金都来自40亿年前差点摧毁地球的小行星和恒星,它是恒星爆炸后的微尘,如此独特的形成过程,让它显得无比珍贵。

(据北京科学中心)

## 手指皱纹有『记忆』,泡水后会精准复现

长时间泡水,如洗澡、游泳后,手指都会起皱,但这些皱纹每次又无差别,为何会起皱呢?

过去认为,手指泡水起皱是皮肤吸水膨胀所致,水通过渗透作用使上层皮肤肿胀,产生褶皱。然而,此说法无法解释为何只有手指脚趾指腹变皱。20世纪30年代研究发现,正中神经断裂患者手指不会起皱,这表明皱纹形成与神经系统调控有关,而非水分被动渗透。20世纪70年代,医学研究提出“将手浸泡在水中”作为床边测试,发现指尖起皱时血液流量显著下降,涂抹局部麻醉药膏也能产生相似皱纹,证实水引起的指尖皱纹由神经系统控制。手指长时间泡水,交感神经调节血管收缩,减少指尖皮肤血流量,下层皮肤失去支撑,周围组织塌陷,形成褶皱。若手指神经受损,血管无法收缩,手指就不会起皱。

那么,皱纹是否每次都随机生成?美国研究团队对3名受试者的右手五根手指分别进行两次泡水实验,结果发现,手指主要褶皱几乎完全重合,说明皱纹方向高度一致,并非随机生成,而是有记忆的。

这一规律与皮下血管分布有关,血管网络相对稳定,血管收缩引起的皮肤内陷会重复出现在同样位置。科学家推论,这些褶皱能像天然“防滑纹路”,增加手指与潮湿物体表面的摩擦力,有助于人类祖先在潮湿环境中更好地活动。

(据新华网客户端)