



我们为什么会有休息负罪感

“我是个中国人,我不能纯玩,我纯玩会有罪恶感,太快乐会倒霉的!”不久前,很多人被这句脱口秀台词击中了灵魂!

这句台词来自脱口秀演员张骏,起因是他很喜欢纽约这个城市,今年秋季,他要来哥大读硕士。朋友问他,喜欢纽约为什么不来旅居。于是,上面那句台词诞生了。恐怕也只有信仰“努力一生”“卷才是真”的中国人,听完如此“辛苦”的一句话后,才会会心一笑。

别说去逍遥自在地旅居了,就连最简单的休闲、旅行,我们也总是搞得格外“用力”。

小时候学校组织春游,回来要写游记作文,多少个“今天,阳光明媚”的开头齐刷刷摆在讲台上。

长大了旅游,流行“特种兵模式”:红眼航班、上午到达另一个城市开始 citywalk、中午爬山、下午打卡景点,一路忙着拍照,晚上忙着修图发朋友圈。

等到成家有娃,旅游就彻底进化成“苦行僧团建”。大人白天陪玩跑断两条腿,晚上到宾馆催娃补作业。旅行结束回到家后,还

要给孩子布置两篇小作文。

上了岁数“用力”的角度更刁钻,老年人舍不得报纯玩团,于是低价团横空出世。结果就是,大爷大妈们五点起床、坐两小时大巴到某景区保健品养生店听销售忽悠、套路你掏钱。

我们的休闲旅游是打怪升级,层层闯关,满满都是任务清单。这不禁让我感叹对比明显的“摆烂式度假”:在影视作品里,我们经常看到一大家子假期去某个海滩、度假村游玩,大人往海边一趟、晒太阳、喝鸡尾酒、看书;孩子们就在海边、宾馆的泳池、保龄球馆里各种玩耍。没有任务、没有副本,只有完全的“放空”和“躺平”。

这种最近流行起来的“摆烂式度假”,主打一个休闲、放松,让身心和谐。不追求长途旅行,重点在于将自己的住宿空间切换到更好的环境中,让自己在短时间内暂时告别日常所处的环境,实现高质量的休息与放松。松弛,究竟是要“见识更多、体验更多”更有意义,还是“吃好、睡好,松松垮垮晒个太阳”就足够?

在东亚人的基因里,我们会不自觉地把“松弛”和“浪费

时间”画上等号。古人尚且还能有“煮茶听雨”的闲心,到了现代,松弛却要靠“卷”,用“见多识广”的打卡清单来哄自己获得了“身心恢复”的结果。于是,见了无数山海、走了万里道路,最后却睡不好一次觉,吃不安稳一顿饭。等假期一结束,整个人的状态犹如刚被狠狠拧干的抹布——没有水分、全是用力后的褶皱。

就连本该轻松、惬意的旅游,我们都玩得如此沉重,遑论其他了。

为什么中国人的一生都难以松弛下来?

首先,我们价值观的底层设定,就是有用即正义、休息是羞耻。

几千年的勤勉叙事,让“有效”“产出”成了第一美德。“玩”被默认为“无用”,用就容易被归入“浪费”。“人生在勤,不索何获?”“业勤于嬉,行成于思毁于随”……这些耳熟能详的大家之言也是文化里的“紧箍咒”,向子孙后代们灌输着休闲=懒散的规训。

我们的一生,几乎都在被各种“忙碌制度”操控。

为了避免“黑发不知勤学早,白首方悔读书迟”,成年

前,我们苦读;成年后,我们依然把“努力”的姿态当成安全感的来源,工作群、@提醒、邮件、深夜语音、下班前几秒加进来的会议和文案修改……就算在休息、度假,实际上脑子被消息牵着走。休假变成“带宽切换”,而非让身心彻底从职场“断电”。

久而久之,我们出现了休息负罪感:不学习、不加班,就好像在原地掉队。偶尔的休闲也会被不小心变成“另一个必须完成的项目”,难以真正进入松弛。

就连本该颐养天年的老年生活,我们也要挤入一个“含饴弄孙”的操作来显示晚年生活有意义和目标。“含饴弄孙”的本意是让老人家含着糖逗小孙子玩,结果东亚的老人统一把“弄孙”变成了带娃;甚至不帮子女带娃,自己还会滋生出负罪感,觉得没有尽到长辈之责。

其次,经济压力让我们无法松驰。房价、育儿成本以及职场变数,让我们会本能地选择多存点钱来对冲风险。于是,休闲就成为最不紧急的选项,被无限延迟。

(据三联生活周刊微信公众号 静思/文)

七旬老父的“没事”

那,这些年父亲说过的那些“没事”,如同走马灯似的在我眼前转——我高考落榜时他说“没事”,他下岗时在饭桌上说“没事”,我出嫁那天他红着眼眶说的还是“没事”。

这些轻描淡写的两个字后面,藏着 he 不想让我看见的叹息,是他偷偷咽下的所有苦涩。原来,“没事”是这个世界上最温柔的谎言。最深沉的爱,往往以最轻描淡写的姿态呈现。

(摘自《燕赵老年报》黎月香/文)

夜雨中与家人围炉闲谈

塌地地在雨帘包围中默默端坐。

外界的一切全成了想象,夜雨中的想象总是特别专注,特别遥远。

在夜雨中与家人围炉闲谈,几乎都不会拌嘴,在夜雨

中专心攻读,身心会超常地贴帖,在夜雨中思念友人,会思念到立即寻笔写信,在夜雨中挑灯作文,文字也会变得滋润蕴藉。

(摘自《雨夜短文》余秋雨/文)



休闲故事



生活故事

尝尝雪的味道

“灵感”一词来源于古希腊。柏拉图认为“诗人是神的代言人”,诗人的地位可以想象。

“灵感是诗人的主观世界与客观世界最愉快的邂逅”(艾青),这是概念。“长期积累,偶然得之”(周恩来),这是方法。

多看、多读、多思、多悟和多写,会吸引灵感敲响心灵的门扉。

“踏破铁鞋无觅处”(夏元鼎)、“为伊消得人憔悴”(柳永)、“众里寻他千百度”(辛弃疾)等,都是对灵感的捕捉。欧阳修的灵感来自“马上,枕上,厕上”。

德国汉学家顾彬,平时带着纸和笔,随时记下闪现的意念,当然他是从爱迪生、达芬奇那里学来的。

想写一组下雪的诗,就要走在雪中,让雪花落在手心,贴在脸上,钻进衣领,还要尝尝雪的味道。过不了多久,灵感突然降临,带来难以言表的兴奋。

(摘自《黄河文学》杨梓/文)



文学故事

海底采集“源火”现“水火相济”奇观

10月9日,第十五届全国运动会和全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会火种采集仪式在广州举行,来自南海1522米深处可燃冰的“源火”揭开神秘面纱。

此次盛会“源火”采集依托我国自主研发的“海马”号深海遥控潜水器,在超深水海底远程精准采集并引燃可燃冰,呈现“水火相济”奇观,创下全球体育运动史上首次在深海海底获取绿色“火种”的新纪录。

9月18日,“海马”号下潜至1522米海底,科研人员远程操控机械臂采集可燃冰及伴生气,利用船上光伏发电装置引燃甲烷气体。采集成



功后,科研人员放置永久基点定位标以作纪念。

“深海面对极高的水压和低温、腐蚀、黑暗的恶劣环境。‘海马’号可以下潜到4500米,但4500米深海下的压力,相当于在小手指指甲盖上面有1吨多的压力。”

广州海洋地质调查局方法所副所长陈宗恒介绍,“源火”采集必须克服这些问题。比如,燃烧舱要抗压,能耐住海水的压力;为了记

录深海采火的过程,他们必须对专用相机进行耐压封装、远程精准遥控;因为涉及水压定位的难点,以及深海黑暗环境的影响,多潜水器第三视角的拍摄难度挑战也非常大。

2024年7月,科技攻关团队成立,先后攻克深海耐压性和密闭性难题,重点突破深海可燃冰原位收集技术、多通道气体流量精确控制技术、燃烧环境维持及燃烧产物处理技术等三大技术,利用“海马”号的“大脑”精确控制,实现在1500多米的深海采集“源火”。同时,团队自研超高清4K相机记录“源火”采集全过程。(摘自《科技日报》10.10 叶青/文)

鱼有“耳朵”吗

耳朵是人类不可或缺

的器官,能让我们感知世间万般声音。鱼儿有“耳朵”能听到我们说话吗?

其实,多数鱼类听力良好,只是没有像人类一样明显的外耳,它仅有内耳,没有中耳和外耳。鱼的内耳分上下两部分,下半部分主要是球囊,是主要听觉区;上半部分由椭圆囊和3个半规管组成,是平衡中心,鱼类靠其中的感觉器调节肌肉、改变方向以保持平衡。若切断鲨鱼耳朵神经,它游泳时就会像喝醉一样摇晃不定。

鱼的听觉很敏锐,许

多鱼能发出有力叫声,几公里外都能听到。人耳能听到20至18000赫兹的声音,鱼类听觉高限虽比人低,只能听到13000赫兹,但低限更低,能听到13赫兹的低声,还有侧线能感知人耳听不到的声音。

鱼靠内耳里的石灰质耳石倾听动静,外界有动静时,内耳淋巴震荡,刺激耳石感觉细胞,再经神经传到大脑。而且,耳石体积随鱼年龄增长而增大,形状类似鱼鳞年轮,生物学家可用它推算鱼的年龄和寿命。(据中山大学海洋科学公众号)

薯片怎么和马鞍扯上了关系



称。袋装薯片用切片土豆直接烹制,没特殊结构,易碎。

设计出品客薯片制造机的是科幻小说家吉恩·沃尔夫,他曾是宝洁工程师。通常桶装薯片多是用薯粉做的,经机器压成致密平滑的片,再用模印机压出椭圆形状,油炸后撒调味粉,最后称重入桶。

除了薯片,双曲抛物面

有媒体报道,某餐饮店使用X光对其冷冻的大黄鱼去除鱼刺。这引发网友疑问:X光处理鱼刺会不会影响食物?

X光机领域专业人士孙先生表示,X光机设备一般提供给食品加工厂,主要做出口无刺鱼片使用。其原理是通过X射线穿透,形成影像,判断鱼片哪个位置有刺。此类设备是电离辐射,而不是放射性物质,因此生产出来的鱼片是放心食用的。

国内不少食品加工厂用X光机检测去除异物。中国原子能科学研究院专家称,泡椒凤爪、牛肉干等常用辐照技术保鲜,辐射不会残留在食物上,也不会破坏营养成分。

(据极目新闻)

人工智能就是大语言模型?

大语言模型只是人工智能技术中的一种,二者并不等同。人工智能是一个非常广泛的研究领域,各种机器学习算法、图像识别、语音识别、机器人的行动策略优化以及自然语言处理等,都属于人工智能的研究范畴。大语言模型最初是人工智能在自然语言处理领域取得的突破性进展,如今在多模态技术的帮助下,大语言模型还能处理更多类型的信息,比如声音、图片甚至是视频等。它只是人工智能领域的一个分支,并不能直接和人工智能划等号。

(据中国新闻网)