

70多岁的我每天笑眯眯打卡

70多岁的我,现在竟然每天也需要“打卡”,而考核人就是我的老伴儿。

事情的原委是这样的,我血糖高,除了严格控制饮食外,运动是降低血糖的有效措施。退休后,没有工作压身,每天完成规定的运动量本不是什么难事,但坚持不懈的确较难。身体的一时不适、杂事缠身或犯懒等都可能成为干扰锻炼的因素。开始的时候,我还能坚持定时定量地锻炼。我的运动项目就是散步,每天一万步。但枯燥的走路时间久了,就有了倦怠。老伴儿一看不妥,就陪着我去散步。可时间不长,老伴儿坚持不住了,她腰腿不好,禁不住这运动量的折腾,首先败



晚晴故事

下阵来。

让我自己走?老伴儿不放心,她怕我走到半路找地方歇着,于是这监控与督促就成了问题。咋办?老伴儿想出了“打卡”这招。先是确定足够运动量的散步路线,原先在小区内围着广场短距离转圈显然不行。经过细致地考察,从我家到水西公园的往返距离正好符合运动量的要求,而且,马路宽敞,晚间机动车少,道路照明也不错。那么怎么能保证我散步时不会偷懒半路折回呢?老伴儿规定:每晚走到公园门口,用手机拍公园大门照片(不进入公园),然后返回,这公园大门就成了我每天的散步打卡地点。为防止我自作聪明地在手机里提前备下多张水西公园大门口的照片,

最体面最坚韧的品质

我认识一位老石匠,姓韩,住在老城的旧巷里。他的院子总散着湿润的青石气,叮叮当当的敲击声,像他迟缓而固执的心跳。他刻了一辈子的碑。去年,他相依多年的徒弟卷了他积攒的细软连同他最爱的一套古玺子,一夜之间消失得无影无踪。

人人都劝他,罢了,寻不着了,何必用别人的罪过来苦自己,心胸开阔些吧。老韩只是沉默地磨着一块新到的石料,半晌,才抬起浑浊的眼,望着门外疏淡的天光,慢慢地说:“我不是苦自己。我不原谅他,不是



生活故事

与他过不去,是我得给自己一个交代。”

他的不原谅,并非咬牙切齿的恨,那是还将自己与对方捆绑在一处的情绪。他的不原谅,是一种决绝的划定,是一道清晰的界线,告诉自己也告诉世界:那一次伤害不值得被宽宥地抹去,若选择了轻易的原谅,便如同在自己生命的地基上亲手掩埋了一处陷阱,日后每每一脚踏空,痛的还是自己,那就成为一个不可复制的伤害。

老石匠依旧每日刻他的石头。他说,人不管活成什么样子,都不该把担子推到别人肩上。徒弟的恶是徒弟的,但

爱上一座陌生的城

勇安徽庐州府庐江县顾世忠之墓”“大清故勇福建福州府闽县陈成魁之墓”“大清故勇福建福州府侯官县陈受富之墓”,及“大清故勇福建福州府闽县连金源之墓”。

十九世纪末,这些年轻的士兵,怀揣着“师夷长技以制夷”的梦想,远渡重洋来到当时世界的造船中心纽卡斯尔。然而,他们中的一些人因水土不服或疾病,不幸客死他乡,永远地留在了这片土地上。

一百多年来,他们就像无言的守望者,静静地守护着这片他们梦想开始的地方,也见证着纽卡斯尔泰恩河畔的潮



他乡故事

就和我约定,每次到了公园门口,按照老伴儿即时在微信里的要求,拍张随机指定的照片传回。比如,公园的门牌,公园的侧面围廊,或者干脆给门卫拍一张照片等,反正传回的照片是不可能提前准备的。

就这样,我和老伴儿开始了每天的“打卡”锻炼游戏,在我走出家门40分钟后,在手机上提出“打卡”的位置。我到达公园门口,按照要求拍照“打卡”传回。经过实践,效果很好,也很有创意。我每次走在路上,都要揣摩老伴儿今天的打卡点要选在哪儿,神秘而有趣。想不到,单纯而枯燥的锻炼因“打卡”而有了游戏和健身的双重效果。

(摘自《中老年时报》吴双/文)

当初收留他,信他,将家底露给他的却是自己,这识人不明的苦果须得自己咽下。

“任何苦果都是自己造成的。”他摩挲着一块碑上深刻的文字,那凹槽里填满了岁月的尘。“就像这字,是我一凿一凿凿出来的,是深是浅,是正是斜,都赖不着这石头。任何一次选择都有它对应的筹码,我选了信他,这便是赌输了代价。”他说这话时,脸上没有怨愤,只有一种如石头般冷硬的平静。愿赌服输,这是一个成年人在世间最体面也最坚韧的品质。

(摘自《天津日报》戴冠伟/文)

起潮落,世事变迁。

但这些墓碑并非无人问津。当地许多华人华侨和留学生都会前来祭拜,在墓前献上鲜花,摆上故乡的酒、航母的照片等。

前两天我刚好参加了一场关于北洋水师遗产跨学科研究的研讨会,来自不同领域的学者从技术发展、文化身份、公共记忆等不同角度,共同探讨这些遗迹背后的历史意义。

可以肯定的是,我并不是偶然遇见了这段历史。在我没注意到的地方,许多人早已在守护与记录,努力让这些沉默的石碑继续讲述它们的故事。

涓流不止,溪壑成灾

陆贽(754—805),字敬舆,唐代苏州嘉兴(今浙江嘉兴市南)人。18岁登进士第,历授郑县尉、渭南主簿,迁监察御史,后拜中书侍郎、同平章事,正式出任宰相。陆贽学识渊博、严于律己、克己奉公、极谏匡正,是支撑大危局的重要脊梁,也是唐朝公认的继房玄龄、杜如晦、姚崇、宋璟之后的贤相。

据《全唐文》记载,有人曾告诉陆贽,连唐德宗都觉得陆贽“清慎太过”,并认为,“都绝诸道馈遗,却恐事情不通。如不能纳诸财物,至如靴鞭之类,受亦无妨”。意思是,谢绝一切馈赠,许多事情会不好办,如果财物不好收,收一些靴子、马鞭之类的东西,也无伤大雅。

但陆贽不这么认为,他说:“利于小者,必害于大,易于始者,必悔于终。贿道一开,展转滋甚,鞭靴不已,必及衣裘……车舆不已,必及金璧。日见可欲,何能自窒于心,已与交私,固难中绝其意。是以涓流不止,溪壑成灾。”

陆贽的进言,戳痛了一向好搜刮的唐德宗,加之户部侍郎裴延龄屡进谗言,贞元十一年(795),陆贽被贬为忠州(今重庆忠县)别驾。十年后,贞元二十一年(805),唐顺宗李诵即位,下诏召还陆贽。孰料,诏书还没到达贬所,一代名相已然辞世。

今天,重读陆贽的拒贿言论,笔者仍觉得掷地有声。陆贽不仅提出了一个防微杜渐的拒贿理论,还用一生身体力行,在历史上留下了不朽声誉。其实,“清慎”二字,也是每个人应该坚守的原则。普通人如此,为官者更应如此。

(摘自《文史博览》王灿/文)

事。

这件事让我感触颇深。我本以为自己与这片土地毫无关联,不过是个过客,但它忽然拿出一段尘封的记忆,然后告诉我,我的根在哪里。从那天开始,我对这座城市生出一点爱,也开始觉得泰恩河的风中,似乎夹杂着一些故乡的低语。

它静静收留过历史的碎片,也让一个远离家乡的人,在自己陌生的土地上,遇见了自己国家的故事。这些历史的碎片,让我在异乡与祖国的历史悄然相遇,也让我对纽卡斯尔这座城市,生出了一种难以言喻、微小却深沉的爱。

(据知乎日报微信公众号 耳多/文)



悦读故事

2025年或成有记录以来第二热年

2025年全球多地遭遇罕见风暴、野火与高温,或成有记录以来第二热年份,仅次于2024年。欧盟哥白尼气候变化服务局(C3S)数据显示,截至目前,2025年的平均气温比工业化前的平均气温高出1.48℃,2024年的平均气温比工业化前的平均气温高出1.6℃。

2024年厄尔尼诺现象致地球升温,如今虽处于拉尼娜

阶段,热带太平洋冷水上涌本应降温,但化石燃料排放量创新高,气温仍持续上升,极端天气频发。C3S专家称,气候变暖使极端天气更频繁、更严重,至目前,2025年的平均气温比工业化前的平均气温高出1.48℃,2024年的平均气温比工业化前的平均气温高出1.6℃。

今年夏天,欧洲热浪致上万人死亡;10月,飓风梅利莎袭击牙买加,因气候变化使降雨量增16%、风速增7%,造成80多人死亡,损失巨大;11月,多国因气旋和风暴引发灾害,

1600多人死亡。目前,北极、南极海冰范围均处历史同期最小值。

C3S数据显示,近3年平均气温或首次比工业化前高1.5℃,科学家预计2029年升温将长期超过此阈值,突破《巴黎协定》目标。10月报告还指出,热带珊瑚礁死亡临界点已突破,地球或很快越过亚马孙雨林退化等更多临界点。(摘自《中国科学报》12.11 徐锐/文)



12月4日发表于《自然》的一项研究指出,视频通话连接中断会严重影响生活,涵盖假释决定、在线医疗等多个方面。技术故障会打破面对面交流的错觉,对人际判断产生负面影响。

如今,视频通话在很多场景取代了面对面交流,但约1/3的视频通话会因信号问题出现故障,如画面静止、延时、声音失真等。美国哥伦比亚大学的Melanie Brucks团队研究了这些故障是否会造成负面影响。

实验和现实数据表明,视频通话故障会对重要的在线交流结果产生损害。求职面试实验中,3000多名受试者观看复现视频通话的面试录像,故障降低了求职者被推荐聘用的可能性;线上健康问诊复现场景里,497名受试者聆听医疗建议,故障使信任医疗专家的人从77%降至61%;472次在线庭审现实数据显示,信号中断使假释比例从无故障时的60%降至48%。

研究者称,视频通话虽能模拟面对面交流,但视听故障会打破这种“幻觉”,影响人际判断,一些常见问题还会让通话者感觉怪异或恐怖。弱势群体网络信号差,这些问题或加剧其面临的不平等。(据中国科学网12.10 冯维维/文)

章鱼的蓝血之谜

章鱼是一种复杂的生物,而且可能是最早的“贵族”生物,西方用“蓝血”指代贵族,章鱼血液恰为蓝色。人类大脑有1000亿个神经元,而章鱼的5亿个神经元分布在头部和身体各处。它看似普通,却具备规划、推理和预测能力,如章鱼保罗预测体育比赛;印度尼西亚的章鱼会收集椰子壳,为暴风雨天气做准备。

章鱼适应性强,谜底在其蓝色血液中。它的血液呈蓝色,是因为体内有血蓝蛋白,也叫血青素,这是它能适应极端温度的关键。血蓝蛋白是含铜原子的血源性蛋白,能与氧气结合,为章鱼身体组织供氧。章鱼有3颗心脏,比多数无脊椎动物需要更多氧气,即便环境中缺氧,血蓝蛋白也能为其提供稳定氧气。同时,血蓝蛋白还能让章鱼在恶劣温度中存活。

(据上游新闻)

蜂蜜在下落时自动盘旋是因为“卷绳效应”

滴落的蜂蜜能变成一条“绳子”,自动绕圈、层层盘绕成小山式,或像丝绸般堆叠,这背后藏着有趣的“卷绳效应”。

20世纪50年代末,美国人乔治·巴恩斯和理查德·伍德科克观察到这一现象,撰写论文将其命名为“卷绳效应”,即流体落在固体平面上形成螺旋堆叠形状的现象。

水的黏稠度低,分子间吸引力小,铺开迅速;而蜂蜜分子间吸引力大,刚触及平面未及散开,新液体又落下,在堆



积处形成动态平衡的圆柱形结构。不同高度下,圆柱受重力惯性和黏滞力不同,弯曲状态有差异。

当下落高度只有4至8毫米时,黏滞力远大于重力和惯性力,“液绳”就像平时挤出的洗发水般没有缠绕现象;当高度升至1.5至7厘米时,重力

上班后为什么越来越胖

步入职场后,许多人发现身材难以维持,体重悄悄增加,这是为什么呢?武汉市第三医院医生介绍,长期高强度工作会触发身体分泌过量皮质醇激素,大脑接收到相关信号后会认为你受到“虐待”,促使大脑进入“生存模式”,通过增加高热量食物摄入和脂肪囤积来应对压力。科普中国称,皮质醇本身不是肥胖元凶,但它是“助推

近期上映的电影《疯狂动物城2》让人对其中的兔子警官捧着胡萝卜的经典形象着迷,但现实中兔子不能多吃胡萝卜。

野兔在野外主要以苜蓿科、豆科植物的幼苗为食,家兔虽然不拒绝胡萝卜,但它并非理想食物,就像人类爱吃薯片一样——偶尔解馋可以,当饭吃可就麻烦了。

兔子的消化系统依赖高纤维食物,它们的盲肠占消化系统容量的一半,里面的微生物能发酵纤维产生营养。胡萝卜含糖量高、纤维少,长期作为主食会破坏盲肠菌群平衡,导致肠胃疾病。同时,兔子的牙齿会持续生长,需要干草等硬食物磨损,胡萝卜这类“软食”会导致牙齿过度生长,引发疼痛甚至无法进食。正确的养兔方式应以提摩西草等干草为主食,胡萝卜只能作为偶尔的“零食”少量投喂。

(据光明网12.8)

就开始成为影响因素,“液绳”分为上方较长的尾部和下方较短的缠绕部分,各部分的重力与黏滞力平衡;当高度在7至12厘米时,尾部呈钟摆模式晃动;大于15厘米时,尾部与盘绕部分垂直,蜂蜜层层堆叠。

可见,“卷绳效应”不仅与蜂蜜黏稠性有关,还和下坠高度、重力相关。不同高度下落,“卷绳效应”形状各异,可能是花瓣形、折叠形或八字形。

(据富阳科协微信公众号)

激产生更多皮质醇。工作繁忙易变胖,原因有四:一是饮食不规律,常吃高热量加餐和外卖;二是运动量减少,工作通勤耗时,能量消耗少;三是睡眠不足,影响激素平衡,易饥饿且脂肪分解受影响;四是压力过大,皮质醇分泌增加,不仅促使食欲大增,还让身体优先储存脂肪,形成皮质醇与肥胖的恶性循环,让体重管理难上加难。

(据新华网)

胡萝卜并非兔子的理想食物