

一个经济学家泗渡海峡的传奇人生

冒着生命危险，他从海峡那边泗渡而来，成长为世行首席经济学家兼高级副行长。



泗渡海峡的上尉连长

林毅夫,原名林正义,1952年10月生于台湾宜兰。林正义自小功课一直很好,高中毕业考入台湾大学。而此时海峡对岸频频出现重大的举动,1978年，开始了以经济建设为中心的大发展时代,接着中美建交。这一年他获得台湾政治大学企业管理研究所 MBA 学位，随即投笔从戎。

林正义以大学生的身份从军,很快成为军中宠儿,被派赴金马山播音站前哨担任陆军上尉连长，负责接待外宾参观第一线的任务。他自己买了一台半导体收音机，每当夜深人静,就悄悄地收听大陆电台,遥望对岸星点点的灯火,心潮澎湃,对祖国大陆充满了无限向往之情。经过深思熟虑，一个大胆的念头冒出来了。

1979年5月16日傍晚,这位上尉连长“假传演习命令”下达宵禁令,由连传令兵通知沿海岗哨,不准驻防马山播音站的官兵在夜晚点名后走出营房；若发现有人下

带着生命危险，他从海峡那边泗渡而来，成长为世行首席经济学家兼高级副行长。



泗渡海峡的上尉连长

林毅夫,原名林正义,1952年10月生于台湾宜兰。林正义自小功课一直很好,高中毕业考入台湾大学。而此时海峡对岸频频出现重大的举动,1978年，开始了以经济建设为中心的大发展时代,接着中美建交。这一年他获得台湾政治大学企业管理研究所 MBA 学位，随即投笔从戎。

林正义以大学生的身份从军,很快成为军中宠儿,被派赴金马山播音站前哨担任陆军上尉连长，负责接待外宾参观第一线的任务。他自己买了一台半导体收音机，每当夜深人静,就悄悄地收听大陆电台,遥望对岸星点点的灯火,心潮澎湃,对祖国大陆充满了无限向往之情。经过深思熟虑，一个大胆的念头冒出来了。

1979年5月16日傍晚,这位上尉连长“假传演习命令”下达宵禁令,由连传令兵通知沿海岗哨,不准驻防马山播音站的官兵在夜晚点名后走出营房；若发现有人下

带着生命危险，他从海峡那边泗渡而来，成长为世行首席经济学家兼高级副行长。



泗渡海峡的上尉连长

林毅夫,原名林正义,1952年10月生于台湾宜兰。林正义自小功课一直很好,高中毕业考入台湾大学。而此时海峡对岸频频出现重大的举动,1978年，开始了以经济建设为中心的大发展时代,接着中美建交。这一年他获得台湾政治大学企业管理研究所 MBA 学位，随即投笔从戎。

林正义以大学生的身份从军,很快成为军中宠儿,被派赴金马山播音站前哨担任陆军上尉连长，负责接待外宾参观第一线的任务。他自己买了一台半导体收音机，每当夜深人静,就悄悄地收听大陆电台,遥望对岸星点点的灯火,心潮澎湃,对祖国大陆充满了无限向往之情。经过深思熟虑，一个大胆的念头冒出来了。

1979年5月16日傍晚,这位上尉连长“假传演习命令”下达宵禁令,由连传令兵通知沿海岗哨,不准驻防马山播音站的官兵在夜晚点名后走出营房；若发现有人下

萨顶顶:我亦好人间烟火

当众人鱼贯进入拍摄场地时,我脑海里一直在等待那个身着繁复的民族服装,环佩叮当的萨顶顶出现。但等到最后一个女孩进来,把门轻轻带上,才意识到萨顶顶平日可能不是那副装扮,那个穿着一袭简约白裙、眼睛大大的女孩应该就是她了。

“萨顶顶会梵语、藏语、蒙古语、汉语,甚至能用拉祜族语歌唱;她擅长古筝、中国鼓、锣及马头琴;6岁之前的游牧生活，让她养成了张口就能谱曲的神奇本领；她还发明了一套‘自语’……”在西方人眼中,萨顶顶几乎集所有东方神秘特质于一身。于是,2010年,英国BBC世界音乐大奖将亚太区最佳歌手大奖颁给她,她也成为国内首位问鼎这一奖项的艺人。

无法复制的萨顶顶

和萨顶顶一起共事的人，应该不需要太操心。拍摄时穿哪套衣服,她自己来挑;拍摄的妆容,她也会自己来化。就连拍摄每一张照片,她都要亲自看过。这样一个女人,她的世界确实是独一无二——可以研究,可以观望,但难以复制。因为萨顶顶始终明白哪一条道路是走得通的。

当年出了那首《万物生》时,大家并不了解。为了推新歌,萨顶顶要求唱老歌时搭唱这首歌:“一次去海南商演,我为唱《万物生》,反而自己拿出3万块钱带上团队一起去表演,就是那次,我的作品得到了认同。”她也曾想过用交响乐与中国民族音乐相结合去闯出自己的一条路,“但西方交响乐太强大。而电子乐相对来说,东、西方处于一个平等的平台,可以做出自己的特色。”于是,就有了《万物生》的民族风格。

她的生活,没有神秘

拍摄完毕,她便坐下来休息,一边回答我们的问题,一

当众人鱼贯进入拍摄场地时,我脑海里一直在等待那个身着繁复的民族服装,环佩叮当的萨顶顶出现。但等到最后一个女孩进来,把门轻轻带上,才意识到萨顶顶平日可能不是那副装扮,那个穿着一袭简约白裙、眼睛大大的女孩应该就是她了。

“萨顶顶会梵语、藏语、蒙古语、汉语,甚至能用拉祜族语歌唱;她擅长古筝、中国鼓、锣及马头琴;6岁之前的游牧生活，让她养成了张口就能谱曲的神奇本领；她还发明了一套‘自语’……”在西方人眼中,萨顶顶几乎集所有东方神秘特质于一身。于是,2010年,英国BBC世界音乐大奖将亚太区最佳歌手大奖颁给她,她也成为国内首位问鼎这一奖项的艺人。

无法复制的萨顶顶

和萨顶顶一起共事的人，应该不需要太操心。拍摄时穿哪套衣服,她自己来挑;拍摄的妆容,她也会自己来化。就连拍摄每一张照片,她都要亲自看过。这样一个女人,她的世界确实是独一无二——可以研究,可以观望,但难以复制。因为萨顶顶始终明白哪一条道路是走得通的。

当年出了那首《万物生》时,大家并不了解。为了推新歌,萨顶顶要求唱老歌时搭唱这首歌:“一次去海南商演,我为唱《万物生》,反而自己拿出3万块钱带上团队一起去表演,就是那次,我的作品得到了认同。”她也曾想过用交响乐与中国民族音乐相结合去闯出自己的一条路,“但西方交响乐太强大。而电子乐相对来说,东、西方处于一个平等的平台,可以做出自己的特色。”于是,就有了《万物生》的民族风格。

她的生活,没有神秘

拍摄完毕,她便坐下来休息,一边回答我们的问题,一

当众人鱼贯进入拍摄场地时,我脑海里一直在等待那个身着繁复的民族服装,环佩叮当的萨顶顶出现。但等到最后一个女孩进来,把门轻轻带上,才意识到萨顶顶平日可能不是那副装扮,那个穿着一袭简约白裙、眼睛大大的女孩应该就是她了。

“萨顶顶会梵语、藏语、蒙古语、汉语,甚至能用拉祜族语歌唱;她擅长古筝、中国鼓、锣及马头琴;6岁之前的游牧生活，让她养成了张口就能谱曲的神奇本领；她还发明了一套‘自语’……”在西方人眼中,萨顶顶几乎集所有东方神秘特质于一身。于是,2010年,英国BBC世界音乐大奖将亚太区最佳歌手大奖颁给她,她也成为国内首位问鼎这一奖项的艺人。

无法复制的萨顶顶

和萨顶顶一起共事的人，应该不需要太操心。拍摄时穿哪套衣服,她自己来挑;拍摄的妆容,她也会自己来化。就连拍摄每一张照片,她都要亲自看过。这样一个女人,她的世界确实是独一无二——可以研究,可以观望,但难以复制。因为萨顶顶始终明白哪一条道路是走得通的。

当年出了那首《万物生》时,大家并不了解。为了推新歌,萨顶顶要求唱老歌时搭唱这首歌:“一次去海南商演,我为唱《万物生》,反而自己拿出3万块钱带上团队一起去表演,就是那次,我的作品得到了认同。”她也曾想过用交响乐与中国民族音乐相结合去闯出自己的一条路,“但西方交响乐太强大。而电子乐相对来说,东、西方处于一个平等的平台,可以做出自己的特色。”于是,就有了《万物生》的民族风格。

她的生活,没有神秘

拍摄完毕,她便坐下来休息,一边回答我们的问题,一

海游泳,严禁开枪射杀;即使听到枪声,也不准一探究竟。其实,那个“游泳者”不是别人,正是下达宵禁令的林正义。

林正义光着膀子,整晚都身着短裤,以打篮球消磨时间。时间一分一秒地过去，他悄悄地抱着两只篮球下了海,依靠篮球的浮力,加上强健的体魄,沉浮之间,他的脚已触到了大陆的土地。

师从舒尔茨

来到大陆的林正义将自己的名字改为“毅夫”。北京大学经济学副主任董文俊发现“他是一个有理想、有上进心的年轻人”。就这样,林毅夫进入了北大经济系。

1980年，刚刚对外开放的北大迎来了一位尊贵的客人——诺贝尔经济学奖得主、芝加哥大学荣誉教授舒尔茨。当时,北大为找一个翻译颇费了一番心思,林毅夫荣幸地成为给舒尔茨做翻译的唯一人选。

舒尔茨对林毅夫的翻译非常赞赏。一天,舒尔茨问林毅夫:“你想到美国读博士吗?”林毅夫不假思索地说:“想呀。”

林毅夫本以为舒尔茨只是随口说说而已，没想到舒尔茨回美国后不久，正式将林毅夫推荐到了美国芝加哥大学。1982年,林毅夫从北京大学毕业,怀揣经济学系政治经济学专业硕士学位证书,远渡重洋,来到了现代经济学的大本营芝加哥大学,师从舒尔茨,学习农业经济。

与妻子团聚美国

林毅夫的妻子陈云英,与林毅夫一样,也出生于台湾。1979年5月16日夜里,林毅夫突然不见了!这一年,陈云英的大儿子已经3岁了,她又身怀六甲。家人都以为林毅夫不在人世了,立了林毅夫的牌位。但是,生性倔强的陈云英坚持“活要见人,死要见尸”。

数年后,陈云英突然接到她的林正义在美国攻读博士学位的消息,简直不敢相信自己的耳朵,真是“喜心翻倒极,呜咽泪沾巾”。她本已通过了两个托福考试,准备赴美国读硕士,这下真是“即从蓝天穿云去,便赴异国会林郎”了。

1983年,陈云英带着6岁的儿子和4岁的女儿,辗转

海游泳,严禁开枪射杀;即使听到枪声,也不准一探究竟。其实,那个“游泳者”不是别人,正是下达宵禁令的林正义。

林正义光着膀子,整晚都身着短裤,以打篮球消磨时间。时间一分一秒地过去，他悄悄地抱着两只篮球下了海,依靠篮球的浮力,加上强健的体魄,沉浮之间,他的脚已触到了大陆的土地。

师从舒尔茨

来到大陆的林正义将自己的名字改为“毅夫”。北京大学经济学副主任董文俊发现“他是一个有理想、有上进心的年轻人”。就这样,林毅夫进入了北大经济系。

1980年，刚刚对外开放的北大迎来了一位尊贵的客人——诺贝尔经济学奖得主、芝加哥大学荣誉教授舒尔茨。当时,北大为找一个翻译颇费了一番心思,林毅夫荣幸地成为给舒尔茨做翻译的唯一人选。

舒尔茨对林毅夫的翻译非常赞赏。一天,舒尔茨问林毅夫:“你想到美国读博士吗?”林毅夫不假思索地说:“想呀。”

林毅夫本以为舒尔茨只是随口说说而已，没想到舒尔茨回美国后不久，正式将林毅夫推荐到了美国芝加哥大学。1982年,林毅夫从北京大学毕业,怀揣经济学系政治经济学专业硕士学位证书,远渡重洋,来到了现代经济学的大本营芝加哥大学,师从舒尔茨,学习农业经济。

与妻子团聚美国

林毅夫的妻子陈云英,与林毅夫一样,也出生于台湾。1979年5月16日夜里,林毅夫突然不见了!这一年,陈云英的大儿子已经3岁了,她又身怀六甲。家人都以为林毅夫不在人世了,立了林毅夫的牌位。但是,生性倔强的陈云英坚持“活要见人,死要见尸”。

数年后,陈云英突然接到她的林正义在美国攻读博士学位的消息,简直不敢相信自己的耳朵,真是“喜心翻倒极,呜咽泪沾巾”。她本已通过了两个托福考试,准备赴美国读硕士,这下真是“即从蓝天穿云去,便赴异国会林郎”了。

1983年,陈云英带着6岁的儿子和4岁的女儿,辗转

海游泳,严禁开枪射杀;即使听到枪声,也不准一探究竟。其实,那个“游泳者”不是别人,正是下达宵禁令的林正义。

林正义光着膀子,整晚都身着短裤,以打篮球消磨时间。时间一分一秒地过去，他悄悄地抱着两只篮球下了海,依靠篮球的浮力,加上强健的体魄,沉浮之间,他的脚已触到了大陆的土地。

师从舒尔茨

来到大陆的林正义将自己的名字改为“毅夫”。北京大学经济学副主任董文俊发现“他是一个有理想、有上进心的年轻人”。就这样,林毅夫进入了北大经济系。

1980年，刚刚对外开放的北大迎来了一位尊贵的客人——诺贝尔经济学奖得主、芝加哥大学荣誉教授舒尔茨。当时,北大为找一个翻译颇费了一番心思,林毅夫荣幸地成为给舒尔茨做翻译的唯一人选。

舒尔茨对林毅夫的翻译非常赞赏。一天,舒尔茨问林毅夫:“你想到美国读博士吗?”林毅夫不假思索地说:“想呀。”

林毅夫本以为舒尔茨只是随口说说而已，没想到舒尔茨回美国后不久，正式将林毅夫推荐到了美国芝加哥大学。1982年,林毅夫从北京大学毕业,怀揣经济学系政治经济学专业硕士学位证书,远渡重洋,来到了现代经济学的大本营芝加哥大学,师从舒尔茨,学习农业经济。

与妻子团聚美国

林毅夫的妻子陈云英,与林毅夫一样,也出生于台湾。1979年5月16日夜里,林毅夫突然不见了!这一年,陈云英的大儿子已经3岁了,她又身怀六甲。家人都以为林毅夫不在人世了,立了林毅夫的牌位。但是,生性倔强的陈云英坚持“活要见人,死要见尸”。

数年后,陈云英突然接到她的林正义在美国攻读博士学位的消息,简直不敢相信自己的耳朵,真是“喜心翻倒极,呜咽泪沾巾”。她本已通过了两个托福考试,准备赴美国读硕士,这下真是“即从蓝天穿云去,便赴异国会林郎”了。

1983年,陈云英带着6岁的儿子和4岁的女儿,辗转

赶到美国,见到了魂牵梦萦的丈夫。

世行副行长

林毅夫于1994年在北京大学成立了中国经济研究中心,2007年12月,林毅夫作为首位受邀的中国学者,在久负盛名的英国剑桥大学“马歇尔讲座”发表了《发展与转型:思潮、战略和自生能力》的演讲,成为登上这个国际经济学界顶级讲坛的第一位中国学者。

2008年2月4日，世界银行行长罗伯特·佐利克(Robert Zoellick)正式任命北京大学经济学教授林毅夫为世行首席经济学家兼负责发展经济学的高级副行长。

林毅夫是中国内地改革开放以后第一位从西方学成归国的经济学博士，并以这样的洋博士身份开始深入研究中国农村经济问题，成为中国内地第一位运用规范的现代经济学理论和方法,研究中国问题的学者,是“社会主义新农村建设”、“人力资本理论”和“穷人经济学”的提出者,被美国《商业周刊》评选为2009年度最能影响中国的40人之一。

(摘自《新天地》第3期 高微微 / 文)

赶到美国,见到了魂牵梦萦的丈夫。

世行副行长

林毅夫于1994年在北京大学成立了中国经济研究中心,2007年12月,林毅夫作为首位受邀的中国学者,在久负盛名的英国剑桥大学“马歇尔讲座”发表了《发展与转型:思潮、战略和自生能力》的演讲,成为登上这个国际经济学界顶级讲坛的第一位中国学者。

2008年2月4日，世界银行行长罗伯特·佐利克(Robert Zoellick)正式任命北京大学经济学教授林毅夫为世行首席经济学家兼负责发展经济学的高级副行长。

林毅夫是中国内地改革开放以后第一位从西方学成归国的经济学博士，并以这样的洋博士身份开始深入研究中国农村经济问题，成为中国内地第一位运用规范的现代经济学理论和方法,研究中国问题的学者,是“社会主义新农村建设”、“人力资本理论”和“穷人经济学”的提出者,被美国《商业周刊》评选为2009年度最能影响中国的40人之一。

(摘自《新天地》第3期 高微微 / 文)

赶到美国,见到了魂牵梦萦的丈夫。

世行副行长

林毅夫于1994年在北京大学成立了中国经济研究中心,2007年12月,林毅夫作为首位受邀的中国学者,在久负盛名的英国剑桥大学“马歇尔讲座”发表了《发展与转型:思潮、战略和自生能力》的演讲,成为登上这个国际经济学界顶级讲坛的第一位中国学者。

2008年2月4日，世界银行行长罗伯特·佐利克(Robert Zoellick)正式任命北京大学经济学教授林毅夫为世行首席经济学家兼负责发展经济学的高级副行长。

林毅夫是中国内地改革开放以后第一位从西方学成归国的经济学博士，并以这样的洋博士身份开始深入研究中国农村经济问题，成为中国内地第一位运用规范的现代经济学理论和方法,研究中国问题的学者,是“社会主义新农村建设”、“人力资本理论”和“穷人经济学”的提出者,被美国《商业周刊》评选为2009年度最能影响中国的40人之一。

(摘自《新天地》第3期 高微微 / 文)

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

城市“轻客”是一群复古自行车的爱好者。自行车对他们而言,意味着一种环保、自由的生活方式。

不只是一辆单车

一顶头盔,一副手套,一个护膝,当下的街头,时常能发现“轻客”一族的身影。越来越多的户外运动爱好者加入到了“轻客”行列。不光是新款自行车受追捧,最老式的28寸自行车近年来也在网上热卖。在淘宝等购物网站,被称为“老坦克”及“28大杠”自行车的成交量相当可观。

“自由、独立、环保、热爱生活、百无禁忌”是“轻客”群体的标签。80后青年Karl说,自行车是身体另一端的延伸。在城市里,骑自行车是更便捷、更安全、更低成本、更优美的出行方式。

有时,某些伤感的想法会从一条旧巷深处迎面而来,自行车被消磨了出行必备的重要性,链条传送的均匀声响好比机械时代的挽歌。在他的想法中,自行车的意义没有改变过,它的颓丧只是因为人们变

轻客

城市“轻客”是一群复古自行车的爱好者。自行车对他们而言,意味着一种环保、自由的生活方式。

不只是一辆单车

一顶头盔,一副手套,一个护膝,当下的街头,时常能发现“轻客”一族的身影。越来越多的户外运动爱好者加入到了“轻客”行列。不光是新款自行车受追捧,最老式的28寸自行车近年来也在网上热卖。在淘宝等购物网站,被称为“老坦克”及“28大杠”自行车的成交量相当可观。

“自由、独立、环保、热爱生活、百无禁忌”是“轻客”群体的标签。80后青年Karl说,自行车是身体另一端的延伸。在城市里,骑自行车是更便捷、更安全、更低成本、更优美的出行方式。

有时,某些伤感的想法会从一条旧巷深处迎面而来,自行车被消磨了出行必备的重要性,链条传送的均匀声响好比机械时代的挽歌。在他的想法中,自行车的意义没有改变过,它的颓丧只是因为人们变

轻客

城市“轻客”是一群复古自行车的爱好者。自行车对他们而言,意味着一种环保、自由的生活方式。

不只是一辆单车

一顶头盔,一副手套,一个护膝,当下的街头,时常能发现“轻客”一族的身影。越来越多的户外运动爱好者加入到了“轻客”行列。不光是新款自行车受追捧,最老式的28寸自行车近年来也在网上热卖。在淘宝等购物网站,被称为“老坦克”及“28大杠”自行车的成交量相当可观。

“自由、独立、环保、热爱生活、百无禁忌”是“轻客”群体的标签。80后青年Karl说,自行车是身体另一端的延伸。在城市里,骑自行车是更便捷、更安全、更低成本、更优美的出行方式。

有时,某些伤感的想法会从一条旧巷深处迎面而来,自行车被消磨了出行必备的重要性,链条传送的均匀声响好比机械时代的挽歌。在他的想法中,自行车的意义没有改变过,它的颓丧只是因为人们变

轻客

了。越来越慵懒的人,依赖越来越多的轮胎,与此同时,很多大城市的主干道正一步步侵占了自行车道的空间。

小车带我去旅行

出生于上世纪70年代的Wilson是一名资深的“轻客”,早在若干年前,周围朋友还在兴致勃勃地加入私家车车主行列时,Wilson就开始了每天骑自行车往返单位与家的通勤生涯。Wilson还记得,刚开始的时候,当 he 大汗淋漓地走入办公室时,同事们都不太理解。后来爆发了非典,那期间,同事们看他的眼神变成了佩服加羡慕。

这些年来,Wilson把骑单车从出行工具发展成了爱好,甚至还曾辞职一年,参加了某项为时半年,从黑龙江到海南岛的骑车活动。Wilson的自行车加上后来的改装费用,比一辆QQ还贵。现在,Wilson依旧每天骑车上班,而后来的新闻事,也渐渐有人加入了这个行列。

骑车发现城市细节

穿行在乡间的小路上,感受大自然的气息。骑行就这么简单,快乐也变得纯粹。儿子考上了理想的初中,按照之前的承诺,陈女士给儿子买了辆山地车。在去门店挑自行车的时候,陈女士突然起了给自己也买一辆的念头。两年前,陈女士换了工作,单位离家近了很多。陈女士经常搭先生的车上班,短短三公里多,运气不好碰到堵车,也要开二十多分钟。自从大学毕业后,陈女士就很少骑自行车了。重新坐到车座上,感觉又回到了校园里。

骑车的日子里,陈女士发现了许多平时被忽略的小景致:那条横马路上小吃店的小馄饨居然味道不错;隔着单位两条街有家民族风的服装店,价格也不错;春暖花开时节更是一路鸟语花香。陈女士打算劝先生也去买辆自行车,假日里一家三口正好骑车踏青。

(摘自《上海壹周》冷梅 / 文)

了。越来越慵懒的人,依赖越来越多的轮胎,与此同时,很多大城市的主干道正一步步侵占了自行车道的空间。

小车带我去旅行

出生于上世纪70年代的Wilson是一名资深的“轻客”,早在若干年前,周围朋友还在兴致勃勃地加入私家车车主行列时,Wilson就开始了每天骑自行车往返单位与家的通勤生涯。Wilson还记得,刚开始的时候,当 he 大汗淋漓地走入办公室时,同事们都不太理解。后来爆发了非典,那期间,同事们看他的眼神变成了佩服加羡慕。

这些年来,Wilson把骑单车从出行工具发展成了爱好,甚至还曾辞职一年,参加了某项为时半年,从黑龙江到海南岛的骑车活动。Wilson的自行车加上后来的改装费用,比一辆QQ还贵。现在,Wilson依旧每天骑车上班,而后来的新闻事,也渐渐有人加入了这个行列。

骑车发现城市细节

穿行在乡间的小路上,感受大自然的气息。骑行就这么简单,快乐也变得纯粹。儿子考上了理想的初中,按照之前的承诺,陈女士给儿子买了辆山地车。在去门店挑自行车的时候,陈女士突然起了给自己也买一辆的念头。两年前,陈女士换了工作,单位离家近了很多。陈女士经常搭先生的车上班,短短三公里多,运气不好碰到堵车,也要开二十多分钟。自从大学毕业后,陈女士就很少骑自行车了。重新坐到车座上,感觉又回到了校园里。

骑车的日子里,陈女士发现了许多平时被忽略的小景致:那条横马路上小吃店的小馄饨居然味道不错;隔着单位两条街有家民族风的服装店,价格也不错;春暖花开时节更是一路鸟语花香。陈女士打算劝先生也去买辆自行车,假日里一家三口正好骑车踏青。

(摘自《上海壹周》冷梅 / 文)

了。越来越慵懒的人,依赖越来越多的轮胎,与此同时,很多大城市的主干道正一步步侵占了自行车道的空间。

小车带我去旅行

出生于上世纪70年代的Wilson是一名资深的“轻客”,早在若干年前,周围朋友还在兴致勃勃地加入私家车车主行列时,Wilson就开始了每天骑自行车往返单位与家的通勤生涯。Wilson还记得,刚开始的时候,当 he 大汗淋漓地走入办公室时,同事们都不太理解。后来爆发了非典,那期间,同事们看他的眼神变成了佩服加羡慕。

这些年来,Wilson把骑单车从出行工具发展成了爱好,甚至还曾辞职一年,参加了某项为时半年,从黑龙江到海南岛的骑车活动。Wilson的自行车加上后来的改装费用,比一辆QQ还贵。现在,Wilson依旧每天骑车上班,而后来的新闻事,也渐渐有人加入了这个行列。

骑车发现城市细节

穿行在乡间的小路上,感受大自然的气息。骑行就这么简单,快乐也变得纯粹。儿子考上了理想的初中,按照之前的承诺,陈女士给儿子买了辆山地车。在去门店挑自行车的时候,陈女士突然起了给自己也买一辆的念头。两年前,陈女士换了工作,单位离家近了很多。陈女士经常搭先生的车上班,短短三公里多,运气不好碰到堵车,也要开二十多分钟。自从大学毕业后,陈女士就很少骑自行车了。重新坐到车座上,感觉又回到了校园里。

骑车的日子里,陈女士发现了许多平时被忽略的小景致:那条横马路上小吃店的小馄饨居然味道不错;隔着单位两条街有家民族风的服装店,价格也不错;春暖花开时节更是一路鸟语花香。陈女士打算劝先生也去买辆自行车,假日里一家三口正好骑车踏青。

(摘自《上海壹周》冷梅 / 文)

照之前的承诺,陈女士给儿子买了辆山地车。在去门店挑自行车的时候,陈女士突然起了给自己也买一辆的念头。两年前,陈女士换了工作,单位离家近了很多。陈女士经常搭先生的车上班,短短三公里多,运气不好碰到堵车,也要开二十多分钟。自从大学毕业后,陈女士就很少骑自行车了。重新坐到车座上,感觉又回到了校园里。

骑车的日子里,陈女士发现了许多平时被忽略的小景致:那条横马路上小吃店的小馄饨居然味道不错;隔着单位两条街有家民族风的服装店,价格也不错;春暖花开时节更是一路鸟语花香。陈女士打算劝先生也去买辆自行车,假日里一家三口正好骑车踏青。

(摘自《上海壹周》冷梅 / 文)

照之前的承诺,陈女士给儿子买了辆山地车。在去门店挑自行车的时候,陈女士突然起了给自己也买一辆的念头。两年前,陈女士换了工作,单位离家近了很多。陈女士经常搭先生的车上班,短短三公里多,运气不好碰到堵车,也要开二十多分钟。自从大学毕业后,陈女士就很少骑自行车了。重新坐到车座上,感觉又回到了校园里。

骑车的日子里,陈女士发现了许多平时被忽略的小景致:那条横马路上小吃店的小馄饨居然味道不错;隔着单位两条街有家民族风的服装店,价格也不错;春暖花开时节更是一路鸟语花香。陈女士打算劝先生也去买辆自行车,假日里一家三口正好骑车踏青。

(摘自《上海壹周》冷梅 / 文)

照之前的承诺,陈女士给儿子买了辆山地车。在去门店挑自行车的时候,陈女士突然起了给自己也买一辆的念头。两年前,陈女士换了工作,单位离家近了很多。陈女士经常搭先生的车上班,短短三公里多,运气不好碰到堵车,也要开二十多分钟。自从大学毕业后,陈女士就很少骑自行车了。重新坐到车座上,感觉又回到了校园里。

骑车的日子里,陈女士发现了许多平时被忽略的小景致:那条横马路上小吃店的小馄饨居然味道不错;隔着单位两条街有家民族风的服装店,价格也不错;春暖花开时节更是一路鸟语花香。陈女士打算劝先生也去买辆自行车,假日里一家三口正好骑车踏青。

(摘自《上海壹周》冷梅 / 文)

禁食之旅



禁食之旅

禁食,这听起来很困难,何况要连续禁食3天!但你可能不知道,禁食是目前风靡好莱坞的减肥妙计。不仅如此它还能帮你快速清理体内毒素,加快新陈代谢。

许多人都会想,“让我一天不吃东西都难受,何况三天?这怎么能保持健康?”事实上,禁食瘦身法已被证明的确对人体的健康有益。打个比方,如果电脑一直处于运行状态,久而久之运行速度就会变慢,一旦你将它关机一段时间后重启,它又能恢复高速运转。这个道理一样适用于我们的身体。

在禁食的过程中,要避免一切固体食物的摄取,增加摄入流质食物(水),并保证清淡且易消化。禁食并不代表挨饿,你可以每天用蔬菜或水果做成自榨果汁,一天喝2—3杯,来提供身体所需的营养。

禁食之后再进食,你会发现许多东西突然变得美味,哪怕最普通的苹果也变得酸甜可口。最佳的禁食应选在周末或假期。在初期阶段,你必定会因为不适应而感到有些难受,所以可以先从一天开始尝试,逐渐过渡到两天。

在整个禁食的过程中,不要做过于激烈的运动。如果感觉无聊,可以到户外散步或在家看看电影,甚至可以做点动作柔和的瑜伽。无论在什么情况下都要记得,健康才是第一位,有规律和计划地禁食,才能让你真正地健康瘦身双得益。

(摘自《外滩画报》4.26 Emily / 文)

禁食,这听起来很困难,何况要连续禁食3天!但你可能不知道,禁食是目前风靡好莱坞的减肥妙计。不仅如此它还能帮你快速清理体内毒素,加快新陈代谢。

许多人都会想,“让我一天不吃东西都难受,何况三天?这怎么能保持健康?”事实上,禁食瘦身法已被证明的确对人体的健康有益。打个比方,如果电脑一直处于运行状态,久而久之运行速度就会变慢,一旦你将它关机一段时间后重启,它又能恢复高速运转。这个道理一样适用于我们的身体。

在禁食的过程中,要避免一切固体食物的摄取,增加摄入流质食物(水),并保证清淡且易消化。禁食并不代表挨饿,你可以每天用蔬菜或水果做成自榨果汁,一天喝2—3杯,来提供身体所需的营养。

禁食之后再进食,你会发现许多东西突然变得美味,哪怕最普通的苹果也变得酸甜可口。最佳的禁食应选在周末或假期。在初期阶段,你必定会因为不适应而感到有些难受,所以可以先从一天开始尝试,逐渐过渡到两天。

在整个禁食的过程中,不要做过于激烈的运动。如果感觉无聊,可以到户外散步或在家看看电影,甚至可以做点动作柔和的瑜伽。无论在什么情况下都要记得,健康才是第一位,有规律和计划地禁食,才能让你真正地健康瘦身双得益。

(摘自《外滩画报》4.26 Emily / 文)

禁食,这听起来很困难,何况要连续禁食3天!但你可能不知道,禁食是目前风靡好莱坞的减肥妙计。不仅如此它还能帮你快速清理体内毒素,加快新陈代谢。

许多人都会想,“让我一天不吃东西都难受,何况三天?这怎么能保持健康?”事实上,禁食瘦身法已被证明的确对人体的健康有益。打个比方,如果电脑一直处于运行状态,久而久之运行速度就会变慢,一旦你将它关机一段时间后重启,它又能恢复高速运转。这个道理一样适用于我们的身体。

在禁食的过程中,要避免一切固体食物的摄取,增加摄入流质食物(水),并保证清淡且易消化。禁食并不代表挨饿,你可以每天用蔬菜或水果做成自榨果汁,一天喝2—3杯,来提供身体所需的营养。

禁食之后再进食,你会发现许多东西突然变得美味,哪怕最普通的苹果也变得酸甜可口。最佳的禁食应选在周末或假期。在初期阶段,你必定会因为不适应而感到有些难受,所以可以先从一天开始尝试,逐渐过渡到两天。

在整个禁食的过程中,不要做过于激烈的运动。如果感觉无聊,可以到户外散步或在家看看电影,甚至可以做点动作柔和的瑜伽。无论在什么情况下都要记得,健康才是第一位,有规律和计划地禁食,才能让你真正地健康瘦身双得益。

(摘自《外滩画报》4.26 Emily / 文)

空间情人

常节衣缩食只为一只名牌包或者每周去一次好餐厅的小白领,旧日社会在亭子间用枕头压西服褶子的小阿飞并无本质区别。

对一部分真正热爱生活的人来说,广州可能是宜居的,但对初入者来说,那不过是个闹哄哄永远有蟑螂横行,一年四季闷热不堪的无谓都市。

一线城市如果说还算有点鲜明特色,二线乃至中小城市已然雷同得不能分辨,相同的流行歌曲响彻在每一条街道,相同的旗舰店耸立在每一条步行街,除了能够体会到 的无趣与恶俗,风景与特色荡然无存。

空间情人注定不过是种较为高端的假想生活模式,真正实施起来,可能远不如找一个情人来得方便快捷新鲜刺激。毕竟,城市是一堆人打造的产物,上面聚集的灰尘远比一个人的世俗来得沉厚。

(摘自《信息时报》毛利 / 文)

常节衣缩食只为一只名牌包或者每周去一次好餐厅的小白领,旧日社会在亭子间用枕头压西服褶子的小阿飞并无本质区别。

对一部分真正热爱生活的人来说,广州可能是宜居的,但对初入者来说,那不过是个闹哄哄永远有蟑螂横行,一年四季闷热不堪的无谓都市。

一线城市如果说还算有点鲜明特色,二线乃至中小城市已然雷同得不能分辨,相同的流行歌曲响彻在每一条街道,相同的旗舰店耸立在每一条步行街,除了能够体会到 的无趣与恶俗,风景与特色荡然无存。

空间情人注定不过是种较为高端的假想生活模式,真正实施起来,可能远不如找一个情人来得方便快捷新鲜刺激。毕竟,城市是一堆人打造的产物,上面聚集的灰尘远比一个人的世俗来得沉厚。

(摘自《信息时报》毛利 / 文)

常节衣缩食只为一只名牌包或者每周去一次好餐厅的小白领,旧日社会在亭子间用枕头压西服褶子的小阿飞并无本质区别。

对一部分真正热爱生活的人来说,广州可能是宜居的,但对初入者来说,那不过是个闹哄哄永远有蟑螂横行,一年四季闷热不堪的无谓都市。

一线城市如果说还算有点鲜明特色,二线乃至中小城市已然雷同得不能分辨,相同的流行歌曲响彻在每一条街道,相同的旗舰店耸立在每一条步行街,除了能够体会到 的无趣与恶俗,风景与特色荡然无存。

空间情人注定不过是种较为高端的假想生活模式,真正实施起来,可能远不如找一个情人来得方便快捷新鲜刺激。毕竟,城市是一堆人打造的产物,上面聚集的灰尘远比一个人的世俗来得沉厚。

(摘自《信息时报》毛利 / 文)

让好莱坞做噩梦的『坏小子』

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

让好莱坞做噩梦的『坏小子』

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

让好莱坞做噩梦的『坏小子』

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

让好莱坞做噩梦的『坏小子』

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号

最近,一个名为“对号入座”的网站悄然

影迷们

自助电影,吹响影迷集结号