

# 本周书籍推荐

## 陌生的中国人

杨猛 著

### 内容简介

这是一本非虚构作品,完成于2008年至2013年,跨度5年,都是作者杨猛在中国各地以及西班牙、缅甸、朝鲜这些中国影响力触及之地的游历、见闻,记录了中国崛起的辉煌背后,一些小人物的故事。作者希望借助笔下的人和故事,能带来一些思考:国家发展的时候,如何提升每一个中国人的幸福感?“我担心中国除了经济数据增长、人们更加物质化之外,几乎没有有什么变化。希望中国人的精神世界不要陷入

一切推倒重来的历史迷途。”

### 作者简介

杨猛 是记者,非虚构作家。曾两次入围“开发亚洲新闻奖”,2010年以中朝边境的地下贸易报道荣获日本举办的“开发亚洲新闻奖”一等奖。2013年获得“中外对话”和英国《卫报》主办的“最佳环境报道奖”。从1995年起开始记者工作,迄今18年,专注非虚构写作,曾深入新闻现场,报道中朝边境走私、中国在缅甸大型投资、四川大地震等。



## 美国十讲 资中筠细讲鲜为人晓却极具现实意义的美国历史

资中筠 著

### 内容简介

这不是美国通史,也不是学术著作,是作者多年观察美国的心得,尽量用浅显的“大白

话”讲出来。这些个人心得却也不是一时心血来潮,而是经过反复思考、探索的结果。本书作者对美国的论述,是把美国作为一种文明

或者西方文明的变异来研究的,特别是把美国的政治、经济等制度作为一种人类正常的迥异于我们传统的政治文明来研究。

# 为啥妈妈老嫌爸爸家务干得少?



略特·魏因宁格所说的“压力点”,或者按照两位作者的话说就是,让她们生活变得“更抓狂”、毫无商量余地的要求。

这些最后期限会造成一些意外后果。它们迫使女性为完成她们需要做的所有事情而在连续的时空中寻找虫洞。2011年,社会学家希拉·奥费尔和芭芭拉·施奈德发现,母亲一周比父亲平均多花10小时来处理多重任务,“这些额外的时间主要花在家务和育儿方面”。

而对父亲们来说,呆在家里会将他们处理多重任务的可能性减少逾30%。这也许可以解释,为什么几年前加州大学洛杉矶分校(UCLA)的研究人员在针对32个家庭展开的细致入户研究中发现,父亲独自呆在房间里是最常见的个人一空间格局。这也许还可以解释为什么许多父亲都能看完星期天的报纸,而他们的妻子则无法看完——因为父亲不需要不断起身往碗里加麦圈。

被迫把你的时间一分再分不仅会影响工作效率,而且常常会让人头晕脑胀。它还会带来一种紧迫感——也就是不管当下有多平静,也不管环境有多轻松,你也总觉得某个地方有一罐即将沸腾的水。

参加上述育儿活动的另一位妈妈在我到她家拜访时对我说:“我丈夫说,是我造成了一些不必要的担忧。”

我经常听父母们说这句话。父母中的一方(通常是母亲)对家庭的情绪潜流更敏感。于是,直觉更敏锐的这一方会感觉另一方(通常是父亲)没有尽到应尽的义务,而父亲则感觉自己的妻子太过情绪化而且做事效率低得可怜。但真相也许是夫妇双方对时间的感知不同,因为他们在关注不同的东西。

我们必须牢记,公平不仅仅是绝对的平等,而是对平等的感知。女性的有酬工作时间可能比男性短,但她们用于照顾家庭(家务、照顾孩子、购物)的时间几乎相当于男性的两倍,因此在女性看来,当双方都在家时,她们的丈夫并没有均等地分担家务。她们感觉丈夫总是在看体育新闻。

这些感受到的不平衡带来的压力之大怎么形容都不过分。加州大学洛杉矶分校的研究人员在研究中提取了多数对象的唾液样本,以测量压力荷尔蒙皮质醇的水平。他们发现,尽管闲暇时间能很好地帮助父亲放松,但对减轻母亲焦虑情绪的效果却要差得多。那么也许你会问,什么才能让妈妈们恢复平静呢? (华尔街日报)

一种任务上的一小时不一定能与花在另一种任务上的一小时画等号。就拿照顾孩子来说,母亲在这项任务中花费的时间要比父亲多得多。照顾孩子为女性带来的压力要比其他家务劳动大得多。2007年出版的《在一起独处》一书作者发现,如果女性觉得在照料孩子这件事上两人职责分摊不均,这种不平衡会比她们在吸尘等其他家务上感受到的不平衡更易影响婚姻幸福。《在一起独处》这本书对美国人的婚姻状态进行了全面审视。

再来看看夜间照料。我们知道,持续的睡眠剥夺会让人陷入一种特殊的悲惨境地,在通向歇斯底里和筋疲力尽的疯狂高速公路上行程已经过半。但驾车的几乎总是母亲,而不是父亲,至少在有孩子的头几年是这样。

《美国人时间使用调查》显示,在有一岁以下孩子的双职工家庭里,女性睡眠被打断的几率是男性的三倍;而全职妈妈起床照顾孩子的几率是全职爸爸的六倍。

有件很有意思的事情:作者曾与畅销戏仿作品《快给我睡觉》一书作者亚当·曼斯巴赫一同参加讨论会。他在讨论中承认,大多数晚上都是他的伴侣哄孩子睡觉。他是写了本讲述幼童睡前暴行的书,但在他家里,这个难题主要扔给了孩子的妈妈。

让情况更加复杂的是,母亲承担了过多的时间敏感型家务,不论是给幼童穿衣上学还是带12岁的孩子去练游泳。她们每天的日程安排中布满了社会学家安妮特·拉罗和艾

首先,并非所有工作都“生而平等”。花在

级水平。

9.活到70岁以下是不及格的,80岁算是及格线,我们都要争取活到90岁、100岁。

10.孩子头上有他的蓝天,你头上有你的蓝天,所以他的蓝天由他来掌控,只要不是原则问题,你应该宽容他走他的路。

11.中国有句谚语叫忙中出错。我们讲得极端一点,十次车祸九次是快。对于身体的健康更是如此,快是魔鬼。

12.别跟我说你工作太忙了,减法生活做不到;别跟我说你事情太多了,实在不行。告诉你,事情永远做不完,你真的想做多一点,那你就活得长一点。

13.天底下本身不完美,自然界本身也有缺陷,你要学会包容缺陷,追求完美就是超越了自然,违背了规律。

14.要学会讲和,和自己过得去。

15.中华文化非常有智慧,舍和得,你只有舍弃一部分东西,才能得到更多的。

16.人不是靠面包活着的,人是靠精神活着的,面包只能维持你肉体生命,精神能维持你精神生命。精神生命是永恒的。

# 日本小学冷静处理突发事



## 日本百合

小亚上小学一年级的的时候,有一次恰逢学校的对外开放周。在这一周内,包括家长在内的任何人任何时间,任何课都可以自由参观。开放周的前几天,想去的人差不多都去完了,我拖到最后一天才抽出时间去参观,当时已经几乎没有有什么来参观的人了。我最想看的是小亚他们平时难得一见的吃午饭和饭后大家一起打扫卫生,之后自由休息和玩耍的情形。12点5分,下课铃响了,我和孩子们一样迫不及待地等着午饭的到来。当然他们是吃,我只是乐于参观。

一个班大约30个人,每天当值的学生大约七八个,大家轮流做,每人一周。当值生换上配膳用的浅粉色卫生衣,戴上口罩,在走廊里洗干净了手就排着队去食堂取饭。其他学生摆桌子,洗手,戴口罩,等着开饭。一年级新生刚入学的时候,六年级的大孩子会被分配到每个班,帮助小孩子们去运饭。甚至还留下来和他们一起吃午饭,给小孩子们作榜样。约两个月之后,一年级新生们就只好自力更生了。我去的时候孩子们刚上小学几个月,刚刚熟悉整个过程。

我在走廊里站了一会儿,去食堂取饭的孩子们陆陆续续地回来了。取饭的队伍很壮观,两个孩子抬着大饭桶,两个孩子抬着大汤桶,一个孩子端着盛放着全班人的盒装牛奶的大托盘,两个孩子抬着叮当作响的餐具,另一个孩子端着一大盘当天作为主菜的鱼。30个孩子的饭菜以及牛奶、食器都由这几个孩子去搬,不用说十分费力。饭桶和汤桶看起来真是很重,孩子们费力地移动着脚步,匆匆地从我身边经过。教室里还有二十多个肚子饿得咕咕叫的孩子们等着呢。

一个男孩,两只手托着一大盘炸过后又浇了各色蔬菜和糖醋汁的鱼向我走过来,香喷喷的味道直窜人的鼻孔。我正琢磨着这鱼是什么味道,突然间意想不到的事情发生了。男孩脚下好像被什么绊住了,踉跄了一下,摔倒在我眼前。手里端的大盘子当的一声撞击到地上,炸鱼撒了一地。

我一下子愣住了。男孩从地上爬起来,不知所措地站在一边。我手里正好握着相

机,不假思索地按了快门。女老师听到声响,从教室里飞快地跑了出来。一眼就明白了发生了什么事情,老师迅速地蹲下来,把地上的鱼一条条都拾回托盘里。我赶紧拿来了挂在走廊里的抹布,和她一起把地面擦干净。

男孩一直站在原地,低着头,一声不吭。其他搬运食物和餐具的孩子们都忙忙碌碌的,他们绕着蹲在地上收拾残局的我和老师走,没有一个孩子表现出很惊讶的样子,也没有一个孩子停下脚步看一眼局促在那里的男孩。

作为主菜的鱼不能吃了,我不禁担心孩子们的午饭怎么吃。只见老师叫住一个刚刚运饭回来的孩子说,去告诉放送室,一年一班的鱼没有了。那个孩子小跑着离开了。之后老师再对那个闯了大祸的男孩说,没事了,你回教室去吧。

教室里,刚才搬运食物的孩子们仍然不得闲,他们还要负责给全班同学盛饭,盛汤,发牛奶。所有的孩子都带着口罩,拿着自己的托盘挨个到值日生前拿盛好的饭菜。值日生们忙着把饭菜和汤盛好,分给每一个人。所有的孩子都分工明确,秩序井然。

这时,教室里的广播响了:各班同学请注意,请把多余的鱼送到一年级一班。

我很好奇接下来会发生什么事情。楼道里很快响起了陆陆续续的脚步声,一个端着刚才的炸鱼的孩子出现了。他把炸鱼默默地给了当值的同学,又踏着匆匆的脚步离开了。接着后面又陆陆续续地来了很多孩子,同样把盘子里的一条或是两条鱼递给值日生,匆匆离开。大盘子里很快就整整齐齐地码起了几十条鱼,简直就像是奇迹。

原来,牛奶啊鱼之类的主菜都是按照人头分配到每个班里的,一个班如果有缺勤的孩子,这类按人头分的食物就会剩下。饭和汤一般都会很充裕,想添饭的孩子可以由自由添,但想要剩下的这份菜或者牛奶之类的孩子就通过猜拳的方式决定胜负,幸运的孩子就可以多享用一份。广播告诉各班把多余的鱼送到小亚的班里,全校一共二十几个班,每班平均一两个孩子缺勤,那么正好就凑出小亚班所需的份数。

# 生活就是出去走一走

## 兰扬

这就是生活,于是不要因为暂时的困惑就掩盖生活的彩佩妙音,朦胧了她的清碧透明。

出去走走,走出自己的世界。蒙蒙远山,薄薄轻纱,春绿葱葱,每逢这个时刻,你就能卸下沉重的面具,拆去心灵的栅栏,真实地审视自己,在生命的深处,你能听到一丝悠然的脆鸣,像甘霖,像春风,柔

慢而隽永。

放飞自己,让心回归自然。月清风轻,夜阑人静,天籁无声,每逢这个时候,你就能正视裸露的情感,走出世俗的樊篱,在灵魂的高处,你会感念到一波恬然的律动,像皓月,像秋阳,淡泊而宁静。

在岁月尘埃飘满的日子里留一片洁白的领域。

开启一面风帆吧,记下无尽的缱绻,写下岁月的絮语,然后轻松地走过自己……

# 听专家说说健康忠告

专家简介  
何裕民,中华医学会理事兼心身医学分会主任委员、上海中医药大学博士生导师、教授

## 精彩语录

1.少吃一口,垃圾就少一点。垃圾少一点,就可以多活一天。

2.对今天城市里的富贵病来说,萝卜赛人参。

3.不要忽视便秘这种小问题,小问题不注意,藏在体内就会变成大问题。

4.我们学习健康管理,其他不谈,首先把腰围管好。

5.饿是个习惯,忍一忍就过去了,实在饿得不行,有两个招数,可以欺骗自己的嘴,第一个招数是芋头。

6.车停在路边堵在路上,就会造成交通堵塞,城市就出了问题。这跟我们的人体代谢是一样的,毒垃圾排不出来堆积在那里,人体就会出问题。

7.就算是一辆再名贵的车,如果把油门踩到底一直开,不出一两年肯定坏了,人也一样啊。

8.城市的节奏越来越快,大楼很快盖起来,GDP很快增长,财富积累很快。但是快也带来了问题,我们快速的文明病紧追世界高

17.不要指望用高科技去买健康。科技只修补。花瓶破碎了,你修修补补还能用,但还是个破花瓶。

18.不要把锻炼当成工作,今天状态好多走一点,状态不好就少练一点,不要刻板,要从容。

19.我们排着队走向坟墓,谁也不例外。如果你从容一点,排队时间就长。太拼命的,事事都要赶,那就完了。

20.人生在世,生命是无价的,要学会珍惜,学会管理。珍惜和管理不是说你有多少钱,也不是说你吃人参或者其他补品,而是学会从小节做起,管理健康。管理健康,一是管住嘴,二要迈开腿,三要管住心。

## 身体里的“毒”多半是吃出来的

俗话说“病从口入”,现在很多疾病,都是吃出来的。要想管理健康,首先得管住自己的嘴。

我们身体的每个部位几乎都藏着毒垢。据报道,一位乌克兰人体清理专家从人体内清理出高达3至25公斤的毒垢垃圾。而这些

毒垢,有很大一部分是吃出来的。

第一个“吃”,是我们正常的一日三餐。现在,人们餐桌上的食物越来越丰富。我们吃进去的食物有些被消化了,还有一些成分不被消化,或在消化的过程中产生了很多垃圾。

谈起癌症,很多人都觉得很可怕。有研究发现,我们的饮食对于癌症的发病要承担35%~40%的责任。今天在癌症高发的人群中,富人比穷人要多得多,这其中很大程度上是饮食原因造成的。除了癌症之外,糖尿病自古以来也是达官贵人爱得的一种病。高血压、高血脂等慢性病也是如此。

第二个“吃”,就是常吃补品,补也可能使体内产生毒垢。一个很有意思的研究发现,给动物吃一些补品后,动物肠道内细菌数量大大增加。这些细菌携带了大量的外源性基因,这些外源性基因在人体内的存在是一个危险因素。

我们以前非常强调滋补,俗话说“冬令进补,开春打虎”。十全大补汤、人参、阿胶,这些都是人们常用的补品。可是,以前很多人连饭都吃不饱,营养不良才需要补,到了今天,

在我们营养过剩的情况下,补多了反而是坏事。

## 少吃一口 多活一天

我们现在提倡素食为主,适当吃肉,半饱为宜。

根据比较动物学研究,人体的肠胃比较适合混吃,即荤素搭配,以素为主,适当吃肉。而现在我们很多人都反过来了,肉吃得多,菜吃得少。

我不主张大家都吃素,但需要适当控制肉食的摄入。同样是食物,肉食和素食在人体内产生的垃圾量也是不一样的。如果一段时间吃肉太多或吃素太多,你会明显的感觉到大便的气味都会不一样。

我们常说“白菜萝卜保平安”,常吃蔬菜水果对我们的健康和心情都很有帮助。有研究表明,每天只吃两份或两份以下果蔬的人,明显不如吃三份或三份以上果蔬的人乐观;血液检测则发现:相对于较不乐观者,较乐观者血液的类胡萝卜素含量最多高出13%。类胡萝卜素对人的健康有保护作用,一个方面证明乐观是和我们内在的胡萝卜素有一定关系,另外一方面也和我们的吃有关系,吃可以帮助你提高这些。

(徐瑶 何悦 整理自北京《养生堂》)