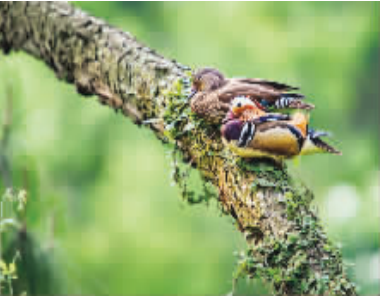


微镜头



集结号

家居不当催人老

衰老，通常是受遗传和环境影响，但你是否知道家居不当也会催人变老？如果不加以注意，所有为抗衰老而付出的努力都会付诸东流。从窗户到涂料的选择，美国“雅虎”网站健康栏目近日总结了加速人体衰老的七个家居杀手。

枕头 皮肤病学家认为，有些皱纹是每天晚上反复在枕头上挤压和推拉的结果。避免睡眠皱纹的最佳方法就是仰卧睡觉。此外，选择真丝材质的枕套也有助于减少面部与枕头之间的接触和摩擦。

窗户 英国皮肤癌基金会的研究显示，至少 50% 的长波紫外线穿透了玻璃，如果窗户上没有任何遮挡，阳光会对皮肤造成损伤，导致皱纹和老年斑增多。皮肤病学家建议，应该安装窗帘以防晒，能减少皱纹和细纹，有效保持皮肤的健康和光泽。

湿度和温度 皮肤干燥意味着它的老化速度会加快。较低的气温意味着空气中水分较少，使皮肤脱水，天冷室内使用的暖气更会雪上加霜。解决方案就是使用一台带有数字显示的加湿器，把湿度设置在 40%~50% 之间，湿度高于 60% 反而会促进细菌生长。

餐棚 餐棚里如果摆放了过多的酒精饮料和高糖食品，会对皮肤产生有害影响。因为吃太多糖会导致炎症，皮肤中的胶原蛋白和弹性蛋白也会被分解破坏。此外，酒精会造成人体脱水，导致皮肤出现斑点和浮肿。饮酒过度会剥夺身体必需的营养素，如维生素、电解质和液体。随着这些重要营养物质的流失，皮肤的活性就会下降，难以恢复原有的健康光泽。

杂乱 心理学研究显示，无论是精神杂乱还是环境杂乱，都会造成压力，而压力会加速衰老。为了保持家中的整洁干净，让它成为你心灵的庇护所，要勤收拾清扫，捐出用不着的衣服和物品。对于容易堆积起来的物品（如信件、玩具和书籍等），每天都要清理，至少要保持门厅入口处的整洁，以免造成视觉轰炸。

照明 粗糙和冷酷的光线会让肤色看起来灰暗，人也显得老。为避免这种效果，光源要选择色温温暖和可调节光亮的种类，并结合使用装饰性灯具，如台灯和落地灯。

涂料颜色 墙壁和沙发的颜色要与肤色互补，这样搭配起来会很协调。如何找出最适合你的颜色呢？看看手腕内部就可以。如果这个部位的静脉血管颜色偏向蓝色，说明你适合用冷色调，最好是用蓝色、绿色、紫色和粉色来涂饰；如果静脉血管看起来偏绿，说明你更适合用暖色调、橙色、棕色、象牙白和红色会让你看起来生机勃勃。

才华是上帝的惩罚

■ 吴晓波

很多年来，我对才华的敬畏，始于自卑，终于疑惑。

大约在 20 岁的时候，我便确认自己不是一个很有才华的人，那时在读大学，有两件事情让我非常沮丧。

每当到了熄灯之后，同学们除了讲笑话，就是猜谜和脑筋急转弯，而我几乎没有一次得过第一名，这太让人绝望了，我对自己智商的清醒认识就是在那些伸手不见五指的夜晚形成的。

那时，我还在非常努力地练习写诗歌，我细读了能在图书馆找到的所有欧美作家及华人的诗歌，还在一本练习簿上练写了数百首长长短短的作品，我把它们工工整整地誊抄在稿纸上，分别投寄给国内几乎所有的文学杂志。

8 分钱的邮票费在当时的复旦可以买半块猪排，4 年里，我省下上百块猪排去实现我的诗歌梦，结果是，一直到毕业那天，我都从来没有在正式刊物上发表过一首诗歌。

王尔德说，除了才华，我一无所有。这个世界一定是有天才存在的，否则，你很难解释当时还没有谈过恋爱的张爱玲怎么能写出《第一炉香》，为什么是一个叫爱因斯坦的专利局技术员发现了相对论；有人对过去 20 年的诺贝尔经济学奖得主进行了一个统计，他们发表得奖论文的平均年龄是 37 岁，他们中的很多人应该是天赋异禀。

最好的装修

■ 马海霞

朋友乔迁新居，邀我们去她家做客，新房子里没多少家具，水泥地面，四面白墙，几棵芦苇插在布艺的口袋里占了半面墙壁，几尾鱼儿在玻璃缸内欢快地游着，一盆绿萝枝叶繁茂爬满了窗台。她儿子的房间用水泥砌成的墙裙上已经被粉笔涂涂鸦满了，床上还安放着一块塑料黑板，想必也是让孩子在上面写画的。

如此“装修”倒也绿色环保，最关键的还是省钱。朋友解释说，他们两口子做生意，起早贪黑，一天在家的时间也就八九个小时，家是放松和休息的地方，自己感觉舒服便是

德国人的“吝啬”

■ 曹雪柏

这次去德国旅游，短短几天的德国生活，使我对这个古老的国家有了一定的认识，尤其是对德国人的“吝啬”令我难忘。

刚到德国那天，朋友为我“接风”，大家济济一堂，好不热闹。晚宴算不上丰富，一份牛排、一盘蔬菜，一小碗汤、两块面包，再加一杯啤酒，分量也仅够吃饱，晚宴完毕，自然都光盘，朋友还用面包片擦光了碟子，吃得津津有味。

说话间，朋友的女儿要喝水，我随手给倒了满满一杯子水，结果小家伙嚷着说太多了。然后又顺手拿起一个杯子分成了两份，搁了一杯，喝了一杯。我很是汗颜，感觉德国

市场有多聪明

■ 冯伦

市场究竟能不能矫正人类的行为，或者督促他们依法依规办事？市场能不能让政府的手延长，而且更有效？

有一年的冬天，我似乎看到了一个答案。

在十六七年前的冬天，我去了美国印第安纳州的一个小城。路上的积雪约莫有半尺高，而且雪还在不停地下。

司机一路开着车，每到一个需要停车的地方，不管是加油站、餐厅还是学校，路边都看不见停车位的一线。

这种情况下，要是搁咱国内，就算有个戴袖章的人过来查，你也完全可以说：“这怎么停啊？你能看见停车位吗？”很容易就能搪塞过去。可这里的司机却是每到一处停车，就恨不得把四周的雪都扒拉开来看一下，确定自己没有压在线上，然后才走开。

于是我特别好奇，问一个司机：“这大雪天，还这么讲究？警察都不出来了，还担心被罚吗？”

司机说，“这你可不知道，这个季节是拖车公司生意最好的时候，他们会特别认真地逮你的小毛病，然后罚你的款、挣你的钱。”司机告诉我，以前他们这儿一到冬天，由于下雪，乱停车的人就比较多，但是警察又没有办法一个个查，于是他们就想出一个办法：每到大雪季节，就发两三个牌照出来，有这个牌照的人，就可以成立一个拖车公司。

对政府来说，预计一个冬天的罚款最多是 3 万元，而养警察一个冬天的费用可能就

可是，绝大多数的人应该如我这般，资质平凡、际遇寻常，在万千众生中挣扎着放出一丝微弱的灵光。那么，才华在一个人的职业生涯中到底占了多少比重？

三宅一生被认为是日本战后最有才华的服装设计师。1973 年，35 岁的三宅一生第一次参加巴黎时装周，带去了“一块布（A-POC）”的新设计概念，从此成为标志性人物。令人惊讶的是，从此以后，三宅一生每年都会去巴黎参加两次发布会，40 多年来，从未中断。

时装设计被认为是一个只与天才有关的疯狂职业，但是，每隔半年就要向世界证明一次自己，这应该只与偏执性的毅力有关了。在三宅一生看来，一年参加两次发布会，就好像是定期去医院做全身检查，既考验设计师的想象力，同时又考验想象力和创造力的一贯性，“每年两次，我都要证明我的创造力，证明我还立在当下。”

在我所从事的非虚构财经写作领域中，才华是约束条件下的能力释放——张五常把它视为经济学的第一条定律，也就是说，你所进行的表达和判断都必须建立在细节和数据的基础上，它基本上不来自想象，而与采集的数量和广度、思考和辩驳的深度有关。

1996 年，我出版了自己的第一部作品，它的印刷量是 6000 本，其中的三分之一还是被我送出去的。也是从那时候开始，我要求自己每年写出一本书，到今天，这个“自我

最好的装修，没必要攀比，人住在宫殿里也最向往田园，干嘛不把住所弄得尽可能简单和原始一点儿。小孩子喜欢到处乱写乱画，这是人的天性，与其禁止孩子不能在白墙上涂鸦，还不如给他一个空间，爱咋写咋写，爱咋画咋画，但离开自己这个空间便不可以随便涂抹。

想起一位同事，家庭经济殷实，买了高层的楼房，装修花了几十万，去过她新居的人都赞叹不已，房间装修得高端大气上档次，可同事却不喜欢去居住，还是习惯住在旧房子里，因为新居所面积太大，家具又多，一天光打扫房间卫生就得花费一小时，而且最让她受不了的是住着一点儿也不舒服，红

人真吝啬！

短短几天的德国生活，我发现德国人处处体现着“吝啬”的特点。

在穿着方面，德国人更是“随便”。但非常讲究清洁，讲究低调、沉稳，注重舒适度与功能性。虽然世界各国的名牌在德国都没有分店，但德国人却很少光顾，大多数消费者都是国外的游客。

德国上班族几乎人人拥有私家车，但很多人都改乘公交车或和邻居、同事拼车。走在大街上发现骑自行车上班的人很多。

德国人不仅自己“吝啬”，在教育孩子上也颇下功夫。走进朋友家的地下室，摆放着各种规格的钉子、螺丝、电子元件等材料。在这里，大人们会教孩子修理玩具、汽车、家用

要 5 万元，还不如发个牌照，让拖车公司去监督，罚款就作为拖车公司自己的盈利，政府也省了钱。

对拖车公司来说，这笔生意有一定的风险。如果看走了眼，人家没有停在线外，你举报了人家，还把人家的车子拖走，之后引起纠纷，打官司输了就得赔钱，那自己不就亏了？

于是拖车公司就特别谨慎，一旦他们认为这个车子停得有问题，在处理的全过程中他们都会录像，同时请自己的律师把所有文件做好，然后举报给警察，最后在事实证据确凿的情况下，才去罚款。

这样一来，每到冬天，司机也就会特别小心，因为他们都知道，拖车公司是私人企业，为了赚罚款，他们不畏寒冷，24 小时都兢兢业业。而且这帮家伙特别狡猾，车轮稍微压一点线时，警察通常不会那么认真地查，但拖车公司的人会超认真地找出这些毛病。于是，司机一到这个季节就特别守规矩。

关于市场的作用，还有第二个故事。“9·11”之后，本·拉登藏匿在阿富汗和巴基斯坦边界的一个地方。有一段时间，美军不断地派大军进入这一带，但后来又无声无息了。很多人揣测：美军是不是放弃了？是不是不抓拉登了？

但是拉登一直没有出来活动，因为他比谁都清楚，美国人从来没有放松对自己的抓捕，不仅有像中央情报局这样专门的机构在盯着情报，更重要的是，在他身边随时都可能出现“赏金猎人”。

“赏金猎人”是美国政府为抓捕拉登而调动的民间力量。

约束”已经持续长达 20 年。

写一本财经作品，从酝酿选题、收集材料、形成结构性观点到最终成稿，一般需要两到三年的时间，而每年写一本书，便需要同时开展三个以上的选题准备。在这个漫长而枯燥的过程中，比才华更重要的，是规划、时间管理，以及足够的耐心和体能的储备。

我的右手掌关节处，有一块小硬茧，摸上去糙糙的，这是 20 多年电脑写作的“记忆”，我把它看成是一块“光荣之茧”，我若有些许才华，它是唯一的证明。

在我看来，这个世界上最不可靠的能力便是才华，它若只是激情或灵感乍现，则只可能短暂地燃烧。才华是上帝给人的一份礼物，却也同时是一个惩罚。

才华会让一个人变得缺乏韧劲，不愿意做艰苦而持续的投入。一个人在智力上的优越感，会让他觉得自己是“天之骄子”，所有的获得都是理所应得，从而不懂得对平凡人感恩。有才华的人往往会被各种诱惑所缠绕，在一次次的选择中虚耗岁月。尤为可怕的是，才华让人脆弱，对挫败没有自我嘲笑和化解的能力。

20 多年来，我目睹了无数被才华毁掉的人生，他们才情横溢、智商绝高，在寻常人中随便一站，便会发出光来，但在时间的煎熬下，光芒日渐暗淡，终归于芸芸众生。

访者问年暮的三宅一生：“你这辈子做了什么事？”答：“栽了一块布。”

木的沙发远没有老家的布艺沙发躺着看电视玩手机惬意。前些日子，同事又看上了附近的新小区，想把高层的房子卖掉再重新买套房子，但装修花了那么多钱，又舍不得卖，最关键心疼客厅影视墙上的那块大玉石，当时花了好几万买的，抠又抠不下来，再转手没人会买账。

一块玉石装饰的墙面陡增了烦恼，倒不如朋友没装修的可以任意涂鸦的墙壁来得心安，什么叫好，什么叫不好，不是让外人羡慕和观赏的，人生短短几十年，繁或简，都得问问自己，需要几块可以随性涂鸦的墙，你又为自己留下了多少随意的空间。

电器等，教育孩子从小节俭，能修补好的东西尽量不要买新的。若孩子要获得零用钱，必须帮家里做家务。德国人请客讲求节约、经济、实惠，听说即便是公司老总、政府高官请客，也只有简简单单的几道菜，够吃就行了。

临回国那天，朋友请我去饭店吃饭，不用说，饭菜很简单。在德国的饭店发现很少有人打包，因为德国人点菜都“量食而行”。用餐后一般都光盘，舌头舔碟子是常见的事。

在德国，节俭的人往往受到社会尊重，其信用度也较高。在德国人的观念里，节俭是一种习惯，浪费是可耻的！德国作为欧洲最富裕的国家，民众的生活却如此节俭，不禁让我肃然起敬！

只要有专业的背景，比如当过警察，加入过特种部队，或者在这些地区做过雇佣军，那么你就有资格向美国政府提出申请，通过审查即可获得去抓拉登的许可。最好是父子俩或者兄弟俩一起，这样成功的概率更大。

当时，美国给出的最高悬赏金额是 5000 万美元。在抓捕拉登的过程中，所有的成本都由赏金猎人自己负担，比如手铐、武器、机票、吃喝、服装。一旦抓到目标，这一辈子就翻身了。

被这个赏金调动起来的干劲真是大，在拉登可能藏身的地点，经常会有这样的赏金猎人出没。他们伪装成本地人，分散成小股活动，像狼一样嗅觉灵敏，一旦有消息就过去探探。这些猎人对拉登的威胁反而更大，所以拉登更不敢随便把消息走漏出来。

在抓捕拉登的过程中，赏金猎人和正规的特种部队还起过矛盾，因为赏金猎人比部队的还积极，经常会打乱正规部队的行动计划。

于是，正规部队就利用这一点，故意放一些假消息出去，让赏金猎人去折腾，这样一来，还能误导恐怖组织，以为自己没有被注意到，因而放松警惕。

拉登最终是被海豹突击队干掉的，但在这十年中，赏金猎人在这一带的出没无疑给拉登制造了巨大的压力，也给美国政府最后解决拉登的问题创造了有利的条件。

这是一个市场和政府共同行动的计划。赏金猎人自掏腰包深入到最艰苦的地方去，恰好弥补了正规部队的高成本和无法深入一些犄角旮旯之地的缺陷。

你打开的这扇窗

■ 江山

曾经窗内的月光，似你眼的明亮，把那梦的衣裳，穿在爱人身上；

起风了，窗在经受力量，它想关闭，不再敲打心房；

天空弥漫，夏的生长，枝叶的呼叫，绿荫串上树梢；

你打开的这扇窗，关住了阴晴，关不住畅想，因为他知道，风和日丽，是窗的渴望！

时代症候

■ 李松蔚 翁倩

一个年轻人向我求助，想知道如何说服他顽固的父亲，让老人家承认他花了很多钱购买的保健品是假药，上了骗子的当。他关心父亲的健康，督促老人家定期体检，就现有的慢性病接受正规的医学治疗。他推崇西医、反对中医，对父亲每天收看的某养生节目深恶痛绝，一听到那些老专家们阴阳五行的论调就头疼。而这些信息是老爷子的最爱，每天没事就在朋友圈转发。

“不骗他骗谁？最可怕的就是不知道自己无知！”年轻人痛心疾首。

他把好话坏话都说尽了，讲道理，摆事实，无奈老爷子当耳旁风。我问：“你是怎么跟他说得的？”他说：“说过多少遍了！”我问：“怎么说的？”他说：“一般是好好说，有时实在气得不行，也吵。”我又问：“怎么说的？”他终于明白我的问题，想了想，跟我模仿他对父亲的语气：“爸！你这人怎么说不听？你为自己的健康打算一下好不好？笑！你笑什么！”

我赶紧收起了笑容：“不好意思。”他说：“不是说你，是说我爸，他一直就是心不在焉的。”

他说话的口气不像是儿子对父亲，倒像父亲在训斥不懂事的儿子。那种感觉就是“你怎么就不能反省下自己的错误呢？”坐在他对面，我感到相当大的压力，需要以某种形式维护自己的尊严似的，我说：“可是你凭什么说你父亲就没有为他的健康打算呢？也许他吃了那些保健品以后，确实感觉有效。”

年轻人嗤之以鼻：“保健品是骗人的。你要证据吗？多的是证据。”“也许你能证明保健品在骗人，但你没法证明父亲的感觉是错的。”“只是安慰剂效应，”年轻人说，“哪怕他吃维生素片，都会有同样的效果。问题是你知道他为什么要这么一点点安慰效果花了多少钱吗？两万多！”

也许那两万多正是产生安慰效果的關鍵呢？我在心里生成了反驳的角度。与此同时我觉察到：我在干什么？我卷入了一场辩论！仿佛变成了对面这个年轻人的一面镜子，正努力说服他接受什么一样。“你同父亲相处的方式是有问题的，你太严厉了，不但否定了他吃的药，同时也否定了他这个人为维护健康所做的努力……”他把生活变成一场你死我活的辩论赛，父子俩不只在比较不同观点，同时也在竞争胜负输赢，争夺“为健康打算”的权力。儿子的观点很有说服力，越是如此，父亲就越是需要保持顽固，不然只能一败涂地。

我试图让他看到这点，而我不也在做同样的事情吗？想到这里，我换了一个角度对他说：“你其实是为他好。”他气呼呼地：“人家不领情啊，我有什么办法。”我说：“你父亲的确有点老顽固。我听说过这样的老人，他们已经讲不通道理了，翻来覆去只认识自己的东西。越劝，他越一意孤行。”

年轻人连连点头：“绝对的！我在网上找了很多证据发给你看，你猜他说什么：网上的东西也有假的！厉害吧？都是我教他的，他拿来对付我！他在朋友圈转发文章的时候呢？真你没法叫醒一个装睡的人！”“你觉得他是在装睡，这怎么理解？”“怕丢面子啦。”年轻人不屑地说，“一把年纪了，在我面前承认错误，丢不起这个人。再一个本身也很难打破，毕竟是一辈子的观念。”

这正是我想让他看到的，其实他全知道。并不用跟他辩论什么。“但是我越跟他较劲，他可能就越较上劲了。老顽固！”

我提醒他：“换句话说，如果你希望他跟你多较劲，你就先跟他较劲。”他瞪大了眼睛：“不是这样的！我怎么会希望跟他较劲！”“哦！那是我说得不对，你别介意。”我赶紧服输。他若有所思地低下头。反思的前提是足够安全的环境——所以传播观念的人，有时不一定要做那个赢的人。输赢有多重要呢？重要的是观点已经传达到了。