

【新人物】

蔡澜的率真洒脱

□荆墨

蔡澜与金庸、倪匡、黄霑并称“香港四大才子”，兼具知名作家、美食家、生活家各种头衔。蔡澜一生都在谈酒、谈茶、谈花、谈猫、谈爱情、谈读书、谈旅行……谈他自己平时喜欢做的事情，尽情展现他的率真洒脱。

蔡澜以轻松活泼的心态对待人生，尤其是对人生中的失落或不愉快遭遇处之泰然，若无其事，不仅外表如此，而且是真正的不萦于怀，一笑置之。他说人生最重要的事情就是找到乐趣，做自己喜欢做的事情，将自己最有兴趣的东西作为职业。他说快乐的人把岁数、体重、腰围等等数字从窗口扔了出去。让医生去担心那些数字吧！生命并非以你活多少岁来计算，是以你活得有没有意义来衡量。每一天都问自己活得好吗？散散步，看看花，是免费的。此刻，蔡澜不玩弄词藻，不故弄玄虚，文字摇曳多姿，妙趣横生。

蔡澜入世而活，却不为世俗所累，始终坚守父亲传授的做人原则，保持一份真

性情。他畅谈着生命中的种种关键词：关于“听”，他说：“经验告诉我，听总比说好，任何事，什么意见，只要不干扰我的生活，我笑着听。”关于“命”，他说：“仔细照顾，一定娇生惯养，毛病更多。像跑车一般驾驶，又太容易残旧，但两者给我选择，还是选后面的，平稳的人生，一定闷。”关于“原谅”，他说：“交友之道，在于原谅对方。记那么多仇干什么？想到他们的好处，好过记他们的缺点。”读蔡澜，就是读懂他的恰到好处。

金庸对蔡澜推崇备至。金庸说：“蔡澜是一个真正潇洒的人。蔡澜见识广博，懂得很多，人情通达而善于为人着想，琴棋书画、酒色财气、文学电影，什么都懂，于电影、诗词、书法、金石、饮食之道，更可说是第一流的通达。”蔡澜常说，人生总是漂浮不定的，我们为什么能够稳住呢？好像船上有一个锚，我们有最传统的信条，就是很简单的，孝顺父母、守时、对朋友好……句句

直白，看似随意，实则都是阅历积淀的人生真知。反璞归真的快乐信条，信手拈来，一种闲情，一种境界，蔡澜带我们体味人生的旅程，令人豁然开朗。

蔡澜被称为生活家，有人一语道破他吃喝玩乐、放纵不羁的生活哲学：“大半生下来，蔡澜一直研究人生的意义，答案还是吃吃喝喝。这其中蕴含的一个简单道理是：吃好了，把自己的胃照顾好了，才会心情好，活得开怀。”蔡澜以亲身经验告诉我们，以自己喜欢的方式去生活，内心才能获得真正的快乐。

蔡澜说：“人生的意义，简单来说，就是活得快乐。我们日常生活中，很容易就能找到自己的快乐。种花、养鸟、喝茶、逛书局、去乐器店等，都是让我们活得一天比一天好的学校。”蔡澜以率真洒脱的生活态度，把生活过成了自己喜欢的样子，值得每一个向往自在生活的人学习。所以，人活到一定岁数，明白内心一定要放松很重要。

【新播报】

网传“冷冬”属谣言

最近，随着冷空气的来临，生活在北方的人们纷纷翻箱倒柜找秋裤。与此同时，网上有关“冷冬”的传言也逐渐增多，甚至出现“2018年是冷冬，且从今后一直到2025年，气温一年更比一年冷”的说法。“这种传言是不可信的。”国家气候中心回应说。气候预测是专业性很强、科研型突出的业务，需要大量的气候观测资料为基础、高分辨率数值预报产品为支撑、动力和统计的诊断分析，才能慎重得出科学结论。关于2018年~2019年冬季气候趋势，国家气候中心近期初步预测：预计冬季我国大部分地区气温偏高，出现冷冬的可能性不大。 据新华社

高纤维饮食 或能延缓大脑衰老

美国伊利诺伊大学一项小鼠实验显示，高纤维饮食可能有助减少老化造成的大脑炎症，从而延缓认知功能衰退。膳食纤维在消化过程中会产生包括丁酸盐在内的短链脂肪酸。先前研究显示，丁酸盐有抗炎特性，能够抑制年老实验鼠发炎的小胶质细胞产生有害化学物质。小胶质细胞是脑内的巨噬细胞，是中枢神经系统中一道重要的免疫防线。老化过程中，小胶质细胞会慢性发炎，产生有害化学物质，损伤大脑认知和运转功能。

研究人员把年轻实验鼠和年老实验鼠分别分成两组，一组投喂低纤维饮食，另一组投喂高纤维饮食。实验发现，高纤维饮食令年轻和年老实验鼠血液中的丁酸盐和其他短链脂肪酸水平都有所增加，且有助减少肠道炎症。随后，研究人员检测小胶质细胞中大约50个独特的基因，发现高纤维饮食减少了年老实验鼠小胶质细胞的炎症。虽然这项研究的对象是实验鼠，但研究人员认为该结果可以适用于人类。据新华社

【新物语】

朝天椒为什么朝天长

□赵盛基

通常，我们见过的果树、蔬菜的果实都是下垂着，朝下长的，比如桃子、苹果和梨，再比如芸豆、茄子和西红柿等等。那么，有果实朝上长的吗？有！而且我们也曾见过，它的名字非常直观：朝天椒。

朝天椒，辣椒的变种，多年生半木质性植物，株高30~60厘米，分枝多，茎直立，开白花，果实较小，圆锥状，长约1.5~3厘米，簇生于枝端，成熟后呈红色或紫色。

虽然个头不大，但是每一个都倔强地挺立枝头，尖头朝天，大有向天空叫

板之势。尤其是在大片的朝天椒地，那一簇簇、一片片火红的朝天椒，似乎能映红半边天。

别看朝天椒是小不点，却味道极辣，多数人不忍享用，只是少数人的美味。

朝天椒就是这么有性格，难道这就是它与众不同朝天长的原因？其实不是。它之所以朝天长，是另有原因的。

朝天椒喜欢阳光，所以它将花开了枝尖，无遮无挡，既能充分享受光照，又有利于花粉传播，以便更好生长。虽

然拥有如此有利条件，它却不会无节制地长大，而是尽量让自己长得小巧、轻盈，以防把枝条压弯，造成损伤。

另外，为了保证果实朝天生长，它们身下的枝叶也付出了相当大的努力，它们让自己长得坚挺，而且纤维韧性强，不折不弯，始终托举着朝天椒，不致下垂，永远朝上。

至此，我们明白了，小小朝天椒之所以朝天长，离不开自身对阳光的追求，以及对枝叶的情谊，也离不开枝叶的托举。

半岛都市报

电话播一播

24小时
96663



问题全解决