

## 喜見中國女排奪金

方抽擊扣殺超過三十拍以上。兩人都施展了渾身解數，可惜羽毛球賽沒有賽和這回事，還是要分出勝負。鵝蚌相爭，漁

無緣一同站在頒獎台上。這一次真是精彩絕倫，決賽第三局有一球林李雙方抽擊扣殺超過三十拍以上。兩人都施展了渾身解數，可惜羽毛球賽沒有賽和這回事，還是要分出勝負。鵝蚌相爭，漁

必將成為奧運史上第一等醜陋的一頁歷史！



潘國森

喜。

無恥之至！

人得利，林丹的「師弟」諶龍也是頂級球手，以逸待勞，不勝何待？

中國女排勇取金牌，重奪世界冠軍的寶座，卻是個大冷門。今屆只看了分組賽第一場敗給荷蘭和最後決賽。中國隊能夠迂迴曲折地贏得桂冠，倒是拜不太合理的制度所賜！何謂不合理？原來十二支隊分成兩組，六隊中四隊出線淘汰賽，換言之是第一階段八隊晉級，只餘下四隊出線淘汰賽，結果中國隊以第四名出線，五場分組賽兩勝三敗。八強遇上五戰全捷、氣勢如虹的主辦國巴西，結果中國女排發揮超水準，以三比二局數戰勝巴西隊的地利。然後四強戰荷蘭一敗之仇，決賽又再復仇成功，打敗塞爾維亞得金牌。

如果從「合理」角度來看，分組賽六隊出線兩隊較正常，那麼第三、第四名就不能出線。現在六隊出線四隊，最終由分組賽僅可出線的隊奪冠，勝負總成績與最後排名就不成比例了。中國五勝三負得金牌，塞爾維亞也是五勝三負而得銀牌，美國七勝一負得銅牌，巴西五勝一負卻得不到獎牌！分組賽太過容易出線，原則上對名列前茅的隊伍不公平。不過賽制如此，並不是為中國女程度身訂做，隊平率領的年輕姑娘在淘汰賽中愈戰愈勇，絕處逢生，這面金牌倒是實至名歸。回顧上世紀八十年代，許多出色的中國運動員都因比賽壓力、心理負擔太大在重要賽事之中經常失準，三十多年後，國手健兒都以輕鬆的心情競賽，從側面證明中國人不再那麼重視在運動賽上振奮民心，皆因綜合國力今非昔比。相比之下，美國田徑接力隊接棒失手後的荒謬上訴竟然得直，獲得「恩准」一隊重賽，然後無理巧取豪奪一面金牌，必將成為奧運史上第一等醜陋的一頁歷史！

## 抗日勝利紀念



吳康民

翻開舊報，去年九月三日的《新京報》，有一篇通欄文字，指「什麼人獲頒發抗戰紀念章」。

## 黃金歲月回憶

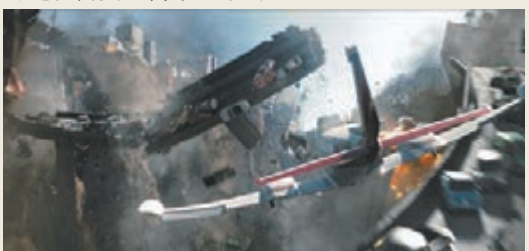


歐以余翼

日常除了工作之外，大部分時間也用作睡眠，雖然工作時間不穩定，所以睡眠時間很重要，但是自己有時也有點心野，開着電視機坐在沙發，眼睛睜不開電視機，而且現在有很多選擇，只是一間電視台已經有多個頻道，所以就算經常看的頻道沒有太吸引的節目，也可以立即選擇其他觀看，而我自己因為太好奇心的關係，所以特別喜歡看回一些昔日的電視劇或電影，看當年的情況是怎樣。而其中一間電視台便提供一個名叫「粵語片」的頻道，主要播放都是由黑白年代到轉為彩色年代的電影。

有碎片拼成的包包……原本被歸類成「垃圾」的物品，通過小胡巧手加工有了新的使用價值。連老胡身上穿的T恤也是他女兒通過自己的剪裁將舊T恤煥然一新。小胡說，現在很多電視節目和書籍都在介紹如何更好地變廢為寶，只要細心觀察，善於利用，很多被打上「廢物」標記的物品都可以通過組裝再利用。「環保、節約、低碳是一種意識，源於對自然的愛與感恩。」小胡說，她只是在生活中做了一些很不起眼的小事，只是希望在自己的城市倡導低碳經濟的時候，自己力所能及地響應低碳生活。

是阿，低碳生活是一種意識，它不僅僅是政府意識，更應成為全民意識，使之成為每個公民、每個家庭的自覺行動。不是喊喊口號，也不是擔負多大的使命和任務，只是一種健康的生活方式，不僅從節約、節水、節碳、節油、節氣這種小事做起，更應該注重從我們的日常的衣食住行上做起。低碳生活既減低了地球的壓力，還可以讓我們的身體更健康，環境更優美，開支更減少。無論你是在繁華的大都市，還是在偏僻的山村，做一名「低碳潮人」，不但可延緩全球氣候變暖，更是關係社會可持續發展、造福子孫後代的迫切需要。何樂而不為呢？



《2012末日預言》劇照。

# 做低碳潮人

近日，我觀看了關於全球毀滅的災難電影《2012末日預言》，這部電影主要是根據瑪雅曆中二零一二年十二月二十一日地球會毀滅的傳說，描繪出因全球變暖等原因而引發的末世浩劫的故事及人們面對災難的表現。其中，發現世界末日要到來的人是印度的科學家，而最後製造好「方舟」，拯救人類的是中國，自然，我為中國和亞洲感到驕傲。

顯然，這是一部科幻片，然而這部電影要說明的道理我想大家都明白，就是要保護地球。我們只有一個地球，一定要好好珍惜它！如果人人都去不保護自己的家園，踐踏地球，到處扔垃圾，亂排亂放，浪費資源，破壞生態鏈，那麼世界最後就會像《2012末日預言》這部電影一樣火山爆發，房子全部塌陷，人類無家可歸，到時候地球就無法被拯救了。而戲中的災難之所以停止，是因為大家的團結互助、知道去保護地球的意識，災難才會消失，也是最終地球上受難的人們已經數不清了，家也沒有了。如果真的有一天到了世界末日的時候再去拯救地球，才意識到保護地球那時候已經遲了。影片使人震撼、讓人警醒，提高了人們對經濟社會可持續發展以及在解決氣候變暖問題上政府應扮演的角色的認識。

正緣於此，影片在全球熱播不久，世界就開了一個哥本哈根緊急會議，會議的內容是如何保護地球。為了保護地球，各國政要雲集於此。作為

最大的發達國家，美國宣佈到2020年時，美國溫室氣體排放量比2005年減少17%。而作為最大的發展中國家，中國政府也宣佈減排目標，決定到2020年實現單位國內生產總值二氧化碳排放比2005年減少40%至50%。其他國家也紛紛做出減排承諾。

《2012末日預言》影片的熱播，也牽動了尋常百姓憂患意識的神經。低碳生活成為新名詞和新選擇。所謂低碳生活，簡而言之就是提倡大家從自己的生活習慣做起，控制或者注意個人的二氧化碳排放量，讓全球二氧化碳的排放量降下來。長期以來，不少人自覺或不自覺地習慣過「高碳生活」：賓館內，有人夏天捂着被子開空調，冬天空室內溫度高得讓人流汗、辦公室裡的電腦始終不關、電燈徹夜亮着、打印紙從來沒有雙面用過、出門不是開車就是打的……殊不知，這些高碳生活中的每個細節都直接與碳排放量有關係，你多開一天空調就增加了8公斤碳排放；你自駕車多消耗了100升汽油，那麼你就多排放了270公斤二氧化碳；你多用電腦10小時則增加排放0.18公斤碳；你多用了1,000公斤紙，就犧牲了17棵大樹，無疑就少吸收了許多二氧化碳……生活中的這些陋習都在增加地球的負擔。

我在職時常年從事辦公室工作，每天起草文件，書寫與打印都離不開紙張，深知紙張來之不易。一棵樹經過幾十年風吹雨打，才成長可以生

產紙漿的樹木。造紙廠將這些採伐的木材削片、分解，而後經多道工序，才生產出潔白紙張。每生產一噸紙張，就要消耗木材3.1立方米，有數據表明，從2010年開始，中國造紙消耗木材都在3億到4億立方米。看到這些數據，心裡總是沉甸甸的。

這也促使我平時更加注意節約紙張，對於一般非正規文件，大多採用雙面書寫，雙面打印，減少紙張消耗。任何事情，都是始於微小，說得再多，不如從自己做起。我每天中午下班離開辦公室時，都隨手關燈，如果長時間不回辦公室，還關閉計算機。每天晚上很晚下班時，都關閉樓道及衛生間的燈。因為我知道，我所用的電能，有很大一部分是來自火電，也就是燃燒煤炭發電。如果我們用電愈多，電廠就要燃燒更多的煤，同時排放出更多的二氧化碳。

其實，像我這樣注意低碳行為的大有人在，且不說上了年歲的中老年人，這個群體基本上都注意節約環保，極少浪費；就說現在的年輕大學生，也有很多人倡導低碳生活。鄰居老胡的女兒就是其中一位。小胡說，在她的學校，每逢重要節日時，環協的同學就會倡議大家用水果代替賀卡送給老師，既送了健康，也送了環保。國家頒佈「限塑令」後，很多大型超市通過付費索袋來抑制塑料袋的頻繁使用。但很多小商販、小店鋪仍在無償提供塑料袋。為此，小胡和她的一幫同學出門購物都不忘帶上購物袋。在衛生間沖淋浴時，大家也注意節約用水，有同學在洗澡時多沖了一會水，也會被其他同學認為浪費。在老胡家裡，老胡自豪地向我介紹他女兒的低碳工藝品傑作：有塑料瓶做的筆筒、有紙盒改造成的鞋架、

## 心中有情防生病



余似心

心臟病是香港第二號「殺手」，僅次癌症，每年奪走六千多人的生命，故此多了解保持心臟健康的常識，可減少病發危機，令自己活得安心。

我最近報讀了一個心臟血管抗老化修護課程，老師由西醫轉中醫，還是自然療法治師，講解精彩詳細，學生獲益良多。在多堂健康和醫療常識後，他竟花了很長時間講心靈健康「自療」。觀點是人際關係和生活行為，會和個人內在觀點與情緒互相影響，心境直接影響健康，對心血管的影響尤其迅速，所以預防心臟病，要先從個人心靈入手。

他提議進行的四周課題，每次最好不短於二十分鐘，方式必須包括多菜少肉的飲食和恆心動運，身心健康並行。首周是清潔家居；之後五天行善、主動逗人高興、關懷父母和身邊的人；次後兩天是細心聆聽伴侶，和對方建立諒解和諧的關係；再花五天欣賞別人的優點和學習他人的長處。

欣賞別人是最佳達成而且是自己最快樂、最有天分的事；第二天想想如何展開這美妙的事；之後三天嘗試安排環境以達成一種想要的保健習慣，以及探索內心真正的自己；第二十五天是下決心改變壞習慣；然後是學懂凡事不要怪責自己；尾一天發心為大眾做好事；最後一天是考慮當下要達成健康、良好人際關係或豐盛事業，最應該做的第一件事是什麼，明確後便身體力行！

這有趣的護心法其實是很科學的，大家都知道一個人不開心容易生病，中國人的慣用語就道盡心與情的密切關係，如鬱死、抑鬱而終。還把心臟看成所有情緒的中心點，如心有千千結、心情沉重、心曠神怡、心花怒放、心緒如麻、心力交瘁等等，可見心臟有情，情緒不佳會直接影響心臟健康。那四周課題是處理好人際關係和個人思維，從而獲得積極的人生觀，保持心情開朗，帶來健康身心。

擁有如此人氣的張繼科，開出的第二件事卻讓所有喜歡他的「人捏」一把汗。回國當日，CCTV旗下的花椒直播軟件，各處造勢宣傳張繼科將去他們那裡做直播。在此略去中途擠爆服務器的插曲不談，這次直播差點成為張繼科的滑鐵盧——它最終收穫了五百四十七萬的巨量觀眾，卻因為赤裸裸的圈錢——它最終收穫了五百四十七萬的巨量觀眾，卻因為赤裸裸的圈錢——而遭到惡評如潮。粉絲們以往一邊倒的讚美變成了一邊倒的憤怒，但好在，老粉們們了解張繼科更相信他，新迷妹們心寬兒正盛，對「科科老公」的愛完全是無條件的，所以怒氣基本都是衝着花椒，但即使是這樣，也仍然聽到了一些「脫粉」的聲音，而這，是兩天內四千人接機的鼎盛時期不可想像的。

張繼科直播時，小狸也湊熱鬧去圍觀了一下，看到「藏獒」的臉全程被禮物覆蓋，一旁的工作人員不停小聲指揮他「從等級高的人裡抽獎」，而這個所謂「等級高的人」基本可以簡單粗暴地理解為花錢多的人。直播過程中，滿屏的小禮物早已不入法眼，工作人員激動的只是誰誰又送了房子送了車，而依照花椒的價目表，一座城堡（虛擬的兩秒鐘動畫）的價格差不多是七千四百元人民幣，一艘遊艇是一千五百元，飛機一千二百元，林寶堅尼五百元，就連想發個彈幕和偶像說句話，每發一條的價格也是一毛四。按照花椒系統給出的「粉絲貢獻榜」，當晚的直播，送禮冠軍大約花費了近四萬元，第二名二點四萬，第三名一點一萬。在他們身後，還有不可能引起任何人注意的、浩浩蕩蕩的「小」禮物金主們。

張繼科的粉絲構成很大一部分是學生黨，花椒的這個陣仗比四千人接機更讓她們震驚，「愛不起」成為留言中出現頻率最高的四個字。

## 每天要自強



小臻

里約奧運曲終人散，這屆奧運留下不完美的事是里約奧組委的處事能力弱，造成是非多多，讓人感覺對歐美美國家與亞太地區態度不同，有一大細超「不公平」的感覺！看清楚別人的地方就有矛盾，就有差異，世事真的是沒有絕對的公平。自強才是贏的不二之法！

回顧中國在里約奧運受到的待遇，首先是中國冰手孫楊遭澳洲泳手的「暗算」，可惡的澳洲國頓公開承認是故意侮辱孫楊的興奮劑問題以達到影響其表現，一點也沒受到譴責，再接再著就是我們的拳擊手呂斌被判失利，導致呂斌跪地痛哭淚灑拳台！中國體操、跳躍床運動員的表現與得到的分數都偏低，有參賽運動員接受訪問時也表達了這個看法，帆船被黑……中國劍擊隊的孫一文在被裁判喊停之後，對手卻可以借機繼續得分！中國舉重隊的黎雅君遭遇改判無緣金牌！

當然最明顯還要講發生奧運領獎台上升起的中國五星紅旗，其五角星角度出錯，呈平行排列，與官方中國旗「四顆小五角星，各有一尖正對着大星中心點」不同。最難明是奧運近尾聲中國女排領獎時再次升起出錯的國旗，究竟是刻意定大意呢？里約奧組委國際關係主任表示正確的中國國旗一星期前已印製完成及分發到各場館，為何仍出錯？還有二十六面金子，最終會被離棄，下場會很悲慘。

再看俄羅斯今次在里約奧運上也受到不公平的待遇，對美國的偏幫明顯。中國人應該感受到西方國家根本未曾將中國視為真朋友，中國的崛起令他們心理失衡，所以不會輕易服你，有機會就想看你怎么樣輸，中國人要世界舞台上佔一席位兼站穩，付出的汗水都要比別人多。如果你曾在外國生活、做生意就一明白這點，歷來華僑那麼愛國就是他們親身感受到國家力量強弱，他們受到的對待也不同。所以那些整天「黑」中國的華人，不怕得罪些諸句，多數是未真正見過世面的人，不知世界艱難，世途艱險。自己人都不團結，不愛自己的國家哪有贏的可能。黃飛鴻時代已講了，每天要自強。那些依靠外國勢力反自己國家的人更加要反省，他們靠得住嗎？你只是被利用的一隻棋子，最終會被離棄，下場會很悲慘。

## 唯願前路不迷失



理美美

兩星期前，小狸寫下本屆奧運會的第一篇文章時，萬萬沒想到會連寫三期，但事實就是如此：這屆奧運會和運動員們在這個有些荒誕的時代裡恨不得每天都能演出新話題。

上周有關奧運的網絡熱點，小狸覺得非人氣王張繼科開出的兩件奇聞莫屬。這件，他回國了，然後一大早到機場接機的粉絲竟高達四千人，同時還有許多機構和個人在進行「直播」，觀看直播人數無從統計，但料想不是少數。不少接機人一夜沒睡，半夜就去蹲守了，許多不差錢的迷妹甚至直接買了國際航班機票，不飛，就為能進圍堵在接機小火車上了。而出圍後的場面，被許多現場人士異口同聲地形容為「恐怖」。人們雖然看不到戴着墨鏡的張繼科眼裡的神色，但沒戴墨鏡的馬龍卻把「震驚」二字實實在在地寫在了臉上。這個事件，事後被輿論所驚歎，因為其火爆程度幾乎相當於之前最有人氣的游泳隊的兩倍。

擁有如此人氣的張繼科，開出的第二件事卻讓所有喜歡他的「人捏」一把汗。回國當日，CCTV旗下的花椒直播軟件，各處造勢宣傳張繼科將去他們那裡做直播。在此略去中途擠爆服務器的插曲不談，這次直播差點成為張繼科的滑鐵盧——它最終收穫了五百四十七萬的巨量觀眾，卻因為赤裸裸的圈錢——而遭到惡評如潮。粉絲們以往一邊倒的讚美變成了一邊倒的憤怒，但好在，老粉們們了解張繼科更相信他，新迷妹們心寬兒正盛，對「科科老公」的愛完全是無條件的，所以怒氣基本都是衝着花椒，但即使是這樣，也仍然聽到了一些「脫粉」的聲音，而這，是兩天內四千人接機的鼎盛時期不可想像的。

張繼科直播時，小狸也湊熱鬧去圍觀了一下，看到「藏獒」的臉全程被禮物覆蓋，一旁的工作人員不停小聲指揮他「從等級高的人裡抽獎」，而這個所謂「等級高的人」基本可以簡單粗暴地理解為花錢多的人。直播過程中，滿屏的小禮物早已不入法眼，工作人員激動的只是誰誰又送了房子送了車，而依照花椒的價目表，一座城堡（虛擬的兩秒鐘動畫）的價格差不多是七千四百元人民幣，一艘遊艇是一千五百元，飛機一千二百元，林寶堅尼五百元，就連想發個彈幕和偶像說句話，每發一條的價格也是一毛四。按照花椒系統給出的「粉絲貢獻榜」，當晚的直播，送禮冠軍大約花費了近四萬元，第二名二點四萬，第三名一點一萬。在他們身後，還有不可能引起任何人注意的、浩浩蕩蕩的「小」禮物金主們。

張繼科的粉絲構成很大一部分是學生黨，花椒的這個陣仗比四千人接機更讓她們震驚，「愛不起」成為留言中出現頻率最高的四個字。