

史笔|科学|

兔子的自然文化史



草兔



家兔

你认识兔子吗?对这个问题,很多人会不屑一顾,谁不知道兔子呀,但我的确一直不晓得家兔和野兔有何区别,也对兔子的英文为什么有两个词而困惑,上学时问过大人,大人说:“一样。其实不一样,rabbit主要指家兔或穴兔,hare主要指野兔或草兔。通常我们饲养的兔子都是家兔,野外见到的都是野兔,它们是完全不同的动物。所幸,我在麋鹿苑几乎每天都能与野兔即草兔邂逅。每当凝视或极目追踪那些生灵活跃的身影时,我作为一个心系动物的博物馆人,都在咀嚼它们背后的自然、文化内涵与故事。

上篇:兔子自然史

首先,我们从兔子的分类说起。兔子曾一度被认为是啮齿目动物,因为它们的门齿发达且终生生长,但兔的上门齿两对,第二对上门齿小,位于第一对的后方,下门齿一对,而有别于啮齿目,兔子别于耗子,这不难理解,到底野兔与家兔有何区别呢?在分类上,它们分别属于兔科下的两个属:兔属和穴兔属。

我在麋鹿苑常见到的草兔又名蒙古兔,在分类上,它属于兔科兔属下的成员,草兔通常体形大于野生穴兔并有更长的后肢,耳长,具黑斑。草兔季节性脱毛,一年两次,夏毛短而暗,冬毛厚而长,一些北方种类如北美草兔、雪靴兔,夏季灰棕,秋季毛色变白,这有助于冬天隐身于冰雪世界里,沙漠兔几乎红色,亚洲还有黑兔,北极兔则四季皆白,约30个种类,能生存于任何生境,分布于南极之外的世界各地,南美和澳洲为引入种。

草兔不挖掘巢穴,在地面栖息,有时利用狐、鼠等动物的弃巢或选择岩石之下藏身。在家兔附近活动,以嗅迹划分势力范围,也可使雌兔之间进行联络和情报沟通。为自我保护,嗅觉、听觉、视觉都很发达,危险出现时会压低双耳,伏身于地,一旦敌人逼近,纵身逃窜,能短距离游泳,其生存空间危机四伏,豺狼、猎狗、狐狸、鹰隼等都是天敌,人更是首要天敌,几个世纪来,人们为食其肉,剥其皮,或为打猎运动而猎杀它们。草兔的人工饲养品种约7年。

我们最熟悉的、品种多样、大量饲养的家兔在分类上则为另一个属:兔科穴兔属下的成员,其实,其下仅此一种。中国野外没有任何穴兔,连化石种也没有。

家兔即穴兔,所谓穴兔即善于挖穴之兔,前后爪并用,挖出形成体系的地下通道,白天躲藏其中。穴兔繁殖力强盛,所到之处迅速蔓延,会吃光青草、草根、种子、果实、农作物,甚至咬坏树木。假如没有鼠或狗一类的动物对付它们,村民就得搬家。穴兔交配频繁,数量众多,趋利避害的能力强,能游泳,沙漠绵兔甚至能爬树。它们在自然界不会灭绝的原因是天敌众多:狐、狗、猫、鼬、鹰、郊狼、猎狗、浣熊……尽管还有人,它们还是喜欢伴人而居,能吃到农作物。穴兔喜群居,善掘洞,营巢地下,背花气力在地下构筑一个安全舒适的庇护所,人洞逃避天敌,也是它们护身的法宝。由于食粪便的习性,其粪便排泄物富含B族维生素和蛋白质,家

兔经常直接从自己肛门处吃掉全部粪便,只有生病的兔子才不吃屎。看来,我们常说“狗改不了吃屎”,改为“兔改不了吃屎”更科学。

雄兔在发情期时很凶,相互“拳击”打斗,也会用后腿弹跳。兔子甚至有孤雌生殖,即单性生殖的能力,但由此产下的幼兔均为雌性。对此,我们的老祖宗早有“望月而孕”的浪漫化的记述:《春渚纪闻》“东坡先生云中秋月明,则是秋必多兔。野人或言兔无雄者,望月而孕……”

如果没有驯养动物,人类恐怕会走上一条相当不同的发展道路,兔子就是一种一度随人走向世界的动物。世界上所有驯养的家兔均来自欧洲的野生穴兔,尤其来自伊比利亚半岛的西班牙和葡萄牙,化石证据已经发现。当时有两种可能,要不兔子被古人杀死,这有助于冬天隐身于冰雪世界里,沙漠兔几乎红色,亚洲还有黑兔,北极兔则四季皆白,约30个种类,能生存于任何生境,分布于南极之外的世界各地,南美和澳洲为引入种。

草兔不挖掘巢穴,在地面栖息,有时利用狐、鼠等动物的弃巢或选择岩石之下藏身。在家兔附近活动,以嗅迹划分势力范围,也可使雌兔之间进行联络和情报沟通。为自我保护,嗅觉、听觉、视觉都很发达,危险出现时会压低双耳,伏身于地,一旦敌人逼近,纵身逃窜,能短距离游泳,其生存空间危机四伏,豺狼、猎狗、狐狸、鹰隼等都是天敌,人更是首要天敌,几个世纪来,人们为食其肉,剥其皮,或为打猎运动而猎杀它们。草兔的人工饲养品种约7年。

我们最熟悉的、品种多样、大量饲养的家兔在分类上则为另一个属:兔科穴兔属下的成员,其实,其下仅此一种。中国野外没有任何穴兔,连化石种也没有。

家兔即穴兔,所谓穴兔即善于挖穴之兔,前后爪并用,挖出形成体系的地下通道,白天躲藏其中。穴兔繁殖力强盛,所到之处迅速蔓延,会吃光青草、草根、种子、果实、农作物,甚至咬坏树木。假如没有鼠或狗一类的动物对付它们,村民就得搬家。穴兔交配频繁,数量众多,趋利避害的能力强,能游泳,沙漠绵兔甚至能爬树。它们在自然界不会灭绝的原因是天敌众多:狐、狗、猫、鼬、鹰、郊狼、猎狗、浣熊……尽管还有人,它们还是喜欢伴人而居,能吃到农作物。穴兔喜群居,善掘洞,营巢地下,背花气力在地下构筑一个安全舒适的庇护所,人洞逃避天敌,也是它们护身的法宝。由于食粪便的习性,其粪便排泄物富含B族维生素和蛋白质,家

下篇:兔子文化史

兔的文化记载源远流长。

3000年前的历史最早能够追溯到中国,在我国殷墟的妇好墓出土有玉雕兔,为商代晚期作品;山西曲沃的晋侯墓出土的兔尊,为西周时期作品,可知,我国养兔史久远,但猎兔史更久远,19世纪90年代,当兔群抵达西澳时,人们修了一条长达1000英里的栅栏,试图将其拦住,但栅栏很快被冲破。澳大利亚的兔子的数量从最初的几十只增加到了几万只,草场遭到了极大的损毁,一些小岛甚至发生了水土流失。绝望之中,人们从巴西引入了多发黏液瘤病,以对付迅速繁殖的兔子。但是针对兔子的细菌战被证明只是使不断恶化的状况得到暂时缓解,小部分兔子对这种病毒具有天然的免疫力,它们在侥幸逃生后又快速繁殖起来。整个20世纪中期,澳大利亚的灭兔行动从未停止过。

驯化是人类的进步,人类的福音,也是人类之外的动物的沦落、动物的悲哀,罗杰卡拉斯说:“最被宠爱的动物,也是最受折磨的动物。”野兔沦为家兔,野猪沦为家猪,野鸭沦为家鸭……当人类成为地球生命舞台上的主角时,它们被——驯化了,但还是有那么多动物没能让人得逞,如斑马、鸳鸯。

家兔来自野生的欧洲穴兔,其驯化最初来自法国的修道院,第一个养兔子的人是僧人,那是如玉粹。其容炳真,其性怀仁”之语。宋欧阳修的《白兔》曰:“天冥冥,雨蒙蒙,白兔捣药嫦娥宫”。秦观《放兔行》有“兔饥食山林,兔渴饮川泽,与人不暇,焉用苦索”之句;南北朝时著名的《木兰辞》有“雄兔脚扑朔,雌兔眼迷离,双兔傍地走,安能辨我是雄雌”。还有梁代简文帝的《上白兔表》、晋代张浚有《白兔颂》、唐代韩愈的《毛颖传》等。

兔入文人诗,简直不计其数。在古代,兔子被当作祥瑞之兆,广受赞誉和尊崇,甚至以兔喻德,《宋史》“王昔德盛则赤兔现,王者敬慕则白兔现”;唐庄南杰《伤歌行》有“兔走鸟飞不相见,人事依稀有如电”;李白《把酒问月》有“白兔捣药秋复春,姮娥孤栖与谁邻”;李贺更有“吴质不眠倚桂树,露脚斜飞湿寒兔”;“老兔寒踯躅光色,云楼半开壁斜白”的句;杜甫《八月十五夜》“此时瞻白兔,直欲数秋毫”;卢照邻《江中望月》“沉钩摇兔影,浮桂东丹芳”;张曼《白兔赋》更是把兔写得神采飞扬“其毛青素,织毫秋翠……点缀五彩……被白含文,好无极也。秦失鹿于近郊,晋得兔于远境”。汉武帝的儿子梁孝王是个养兔迷,在河南商丘建有兔园,枚乘特为之撰文《梁王兔园赋》。

尽管家兔驯化历史久远,但大规模生产或曰商品化的时间不过几百年,中国的养兔产业始于20世纪初,由一些有食肉肉习惯的西方传教士将一些优良品种传入,包括新西兰兔、日本大耳白兔、青紫蓝兔、安哥拉长毛兔。如今,中国已成为世界最大兔肉、兔皮、兔毛的生产和贸易额都居世界第一。

兔的文化记载源远流长。3000年前的历史最早能够追溯到中国,在我国殷墟的妇好墓出土有玉雕兔,为商代晚期作品;山西曲沃的晋侯墓出土的兔尊,为西周时期作品,可知,我国养兔史久远,但猎兔史更久远,19世纪90年代,当兔群抵达西澳时,人们修了一条长达1000英里的栅栏,试图将其拦住,但栅栏很快被冲破。澳大利亚的兔子的数量从最初的几十只增加到了几万只,草场遭到了极大的损毁,一些小岛甚至发生了水土流失。绝望之中,人们从巴西引入了多发黏液瘤病,以对付迅速繁殖的兔子。但是针对兔子的细菌战被证明只是使不断恶化的状况得到暂时缓解,小部分兔子对这种病毒具有天然的免疫力,它们在侥幸逃生后又快速繁殖起来。整个20世纪中期,澳大利亚的灭兔行动从未停止过。

驯化是人类的进步,人类的福音,也是人类之外的动物的沦落、动物的悲哀,罗杰卡拉斯说:“最被宠爱的动物,也是最受折磨的动物。”野兔沦为家兔,野猪沦为家猪,野鸭沦为家鸭……当人类成为地球生命舞台上的主角时,它们被——驯化了,但还是有那么多动物没能让人得逞,如斑马、鸳鸯。

家兔来自野生的欧洲穴兔,其驯化最初来自法国的修道院,第一个养兔子的人是僧人,那是如玉粹。其容炳真,其性怀仁”之语。宋欧阳修的《白兔》曰:“天冥冥,雨蒙蒙,白兔捣药嫦娥宫”。秦观《放兔行》有“兔饥食山林,兔渴饮川泽,与人不暇,焉用苦索”之句;南北朝时著名的《木兰辞》有“雄兔脚扑朔,雌兔眼迷离,双兔傍地走,安能辨我是雄雌”。还有梁代简文帝的《上白兔表》、晋代张浚有《白兔颂》、唐代韩愈的《毛颖传》等。

兔入文人诗,简直不计其数。在古代,兔子被当作祥瑞之兆,广受赞誉和尊崇,甚至以兔喻德,《宋史》“王昔德盛则赤兔现,王者敬慕则白兔现”;唐庄南杰《伤歌行》有“兔走鸟飞不相见,人事依稀有如电”;李白《把酒问月》有“白兔捣药秋复春,姮娥孤栖与谁邻”;李贺更有“吴质不眠倚桂树,露脚斜飞湿寒兔”;“老兔寒踯躅光色,云楼半开壁斜白”的句;杜甫《八月十五夜》“此时瞻白兔,直欲数秋毫”;卢照邻《江中望月》“沉钩摇兔影,浮桂东丹芳”;张曼《白兔赋》更是把兔写得神采飞扬“其毛青素,织毫秋翠……点缀五彩……被白含文,好无极也。秦失鹿于近郊,晋得兔于远境”。汉武帝的儿子梁孝王是个养兔迷,在河南商丘建有兔园,枚乘特为之撰文《梁王兔园赋》。

尽管家兔驯化历史久远,但大规模生产或曰商品化的时间不过几百年,中国的养兔产业始于20世纪初,由一些有食肉肉习惯的西方传教士将一些优良品种传入,包括新西兰兔、日本大耳白兔、青紫蓝兔、安哥拉长毛兔。如今,中国已成为世界最大兔肉、兔皮、兔毛的生产和贸易额都居世界第一。

兔的文化记载源远流长。3000年前的历史最早能够追溯到中国,在我国殷墟的妇好墓出土有玉雕兔,为商代晚期作品;山西曲沃的晋侯墓出土的兔尊,为西周时期作品,可知,我国养兔史久远,但猎兔史更久远,19世纪90年代,当兔群抵达西澳时,人们修了一条长达1000英里的栅栏,试图将其拦住,但栅栏很快被冲破。澳大利亚的兔子的数量从最初的几十只增加到了几万只,草场遭到了极大的损毁,一些小岛甚至发生了水土流失。绝望之中,人们从巴西引入了多发黏液瘤病,以对付迅速繁殖的兔子。但是针对兔子的细菌战被证明只是使不断恶化的状况得到暂时缓解,小部分兔子对这种病毒具有天然的免疫力,它们在侥幸逃生后又快速繁殖起来。整个20世纪中期,澳大利亚的灭兔行动从未停止过。

驯化是人类的进步,人类的福音,也是人类之外的动物的沦落、动物的悲哀,罗杰卡拉斯说:“最被宠爱的动物,也是最受折磨的动物。”野兔沦为家兔,野猪沦为家猪,野鸭沦为家鸭……当人类成为地球生命舞台上的主角时,它们被——驯化了,但还是有那么多动物没能让人得逞,如斑马、鸳鸯。

栗园博士是土生土长的福州本地人,上世纪50年代生人,方头大脸,身材魁梧,平时爱穿蓝色夹克和橄榄色休闲裤子,经常左肩挎一个橄榄色休闲旅游包,左手擎一个大杯子,杯子里是满满的茶水,说话口气温和谨慎,慢条斯理,不慌不忙,显得沉稳且有长者风度。当有人夸他的时候,他也会笑容可掬地说:“真的吗?”然后高兴地微笑,开始鼓励、表扬称赞他的人。

栗园博士和那个时代的人一样,虽然他父亲是省里的领导,但他还是下乡到福建省南平地区的一个小山村插队,之后被推荐到浙江大学上大学,大学毕业后被分配到福州的一个大工厂工作,不久又被调到政府机关工作。20世纪90年代初期,中国人流行去国外留学,栗园去了德国,在德国一所大学学习了12年后回来了,拿下了区域经济学博士学位。

我和栗园博士第一次见面是在福州一所大学的人文系教师办公室,他正坐在一台老掉牙的电脑跟前,耐心地做他的课件,那台电脑是从实验室里淘汰下来的次品,经常断网,可是他每次都小心翼翼地重新挂上去,一点也不焦躁。我看他不知道如何下载视频资料,我把知道的下载途径告诉他了,把我知道的几个技术诀窍也盘托出,他很高兴,荡漾着和煦的微笑,露出洁白整齐的牙齿,热情地和我聊了起来,嘘寒问暖,关心备至,让我感受到春天般的温暖。

栗园博士想评副教授,给我介绍了几篇刊物,叫我投稿,他顺利地发表了几篇论文。因为这是举手之劳,对这件事情我很快就忘记了。可是2007年中秋前几天,栗园博士打电话向我表示感谢,并说要请我吃饭,我婉言谢绝了。栗园博士就是这样一个人——受人滴水之恩,以涌泉相报。

栗园博士也有郁闷的时候,比如有人伤害了他,骂了他。他不反抗,不回击,只是神色平静地默默承受,当对方怒气平息之后,他才心平气和地进行正面解释。我曾经问他,你为什么这么有修养啊,他告诉我,没必要和人生发生正面冲突,“我几十年来得出的经验就是不报复。让对方伤害,对方的拳头一直打,如果打在棉花上,他觉得很舒服,同时也会觉得很没意思,也就不会挑起他心里的仇恨和恶念了。宽恕他们,从心底里宽恕他们。这样就可以化解仇恨,可以保护自己。”

在2006年秋天,他的89岁

高龄的父亲去世了,只是当我问到他的时候,他才对我说他爸爸从来没有打骂过他和妹妹,非常尊重爱护子女,很民主。父亲的去世,令他非常悲痛。这个事情,我们是在事后才知道的,他没有跟任何同事、领导说。都是自己担当下来。他的言行举止给人的印象是那样平静、和平、稳重,永远和扭曲古怪无关。

栗园博士曾经和几个同事在

拆得七零八落,也没见到他气急败坏、怨声载道,他依然是气定神闲、宠辱不惊,说起这些事情来,好像和自己无关一样。真是佩服他的修养和心胸。

我因为少不更事、血气方刚、情商不佳、个性没有完全社会化,再加上被人利用,刚进入学院就因为工作得罪了人,弄成很大的矛盾。栗园博士站在公正的立场,为我们协调关系,维护团结,化解矛盾冲突。当我受到领导的误解的时候,也是他默默地站在我身边,给我安慰支持。我心里感到分外温暖,没想到我一个外乡人在福州能够遇到这样的绅士侠客。我这时候才真正了解了什么叫正义,什么叫做友谊,什么叫做博爱,什么叫做仁慈。一个人的心胸可以这样的坦荡、正直、善良,对人可以这样的友好、温和、仁义。

栗园博士嘴里从来不会出现伤害他人的语言,尽管他对人情世故,对每个人都有自己的看法。有人说他是老好人,他微微一笑:“就让他们说我是老好人好了。”我刚开始到单位工作的时候,精神抖擞,锋芒毕露,大刀阔斧,横冲直闯,看不惯的就要批评指责——全然忘记了“君子扬人之善、小人诋人之恶”的古训,对年轻的好也喜欢摆一副老资格的臭架子——也是对领导比较客气,而且喜欢提建议,讲话很直率,很尖锐,不考虑上下左右的关系,只想努力工作,希望做出一番成绩来。结果,搞得自己很被动,甚至可以说是灰头土脸,一败涂地,四面楚歌。栗园对我说:“小赖,你讲话要温和一点,不要太尖锐锋利。你不是领导,又是新员工,不该说的不要说,不该做的不要做。低调一点,谦恭一点。就算你能力很强,工作很积极,也要考虑到群众关系。同事、学生也不能得罪的,领导还是要团结大多数的。”当时我有些不以为意,过后我吃了亏,栽了跟头。我才知道他说的都是金玉良言。对于一些急功近利、喜欢争名夺利、尔虞我诈、勾心斗角的人,他心里其实洞若观火,扰乱了他的清梦,夹克口袋里的心如明镜,看得很清楚,可是他的口风就是那么紧,不吭一声,不说一句话。最多说一句:“我怎么不知道呢?我都是‘文革’过来的,不过我不愿意说而已。”

这个世界就是因为有许多像栗园博士这样的谦恭和善、温良如玉、公道正派的谦恭君子,才被人感到美好、留恋,心里面才常常荡漾起温馨的涟漪。正所谓:书生人情一张纸。谨以此文祝愿好人一生平安!

我认识的栗园博士

赖晨

同一个房间午休,有一个同事打鼾的声音很吵,搞得他无法休息。他不吭一声,从家里带了一架躺椅,放在办公室,中午就在办公室休息。但有些同事不午睡,去办公室叮叮咣咣、乒乒乓乓、咋咋呼呼,声响很大,吵了他,扰乱了他的清梦,夹克口袋里的心如明镜,看得很清楚,可是他的口风就是那么紧,不吭一声,不说一句话。最多说一句:“我怎么不知道呢?我都是‘文革’过来的,不过我不愿意说而已。”

20世纪的十大“科学骗局”

吴学安

过去的20世纪是科学技术日新月异的一百年,人类历史上许多科学梦想在这个世纪成为现实,然而,就是在这样一个充满创造、变革的一百年间,许多科学骗局也曾愚弄着人们,科学史研究专家们将这些林林总总的科学谎言进行筛选后,认为其中影响最大的,归纳起来主要有以下十个:

大西洋百慕大的“死亡三角”。在二十世纪众多的科学骗局中,大西洋百慕大地区的“死亡三角”的传说影响力最大,也是流传最广的一例,但他的始作俑者只是来源于第二次世界大战中一个美国飞行员的道听途说。然而这个让人感到不寒而栗的故事一直流传了近40年,直到1980年美国、澳大利亚的联合科学考察队才得出科学的结论,为此该联合考察队发表声明:“百慕大是一个没有任何超自然的地方。”

英国尼斯湖“怪兽”。从20世纪30年代开始,在英国流传的尼斯湖“怪兽”的故事,要比“百慕大”的传说更为离奇。大约在六十多年前,一张并不很清晰的尼斯湖“怪兽”照片震动了整个世界,而实际上这不过是一出恶作剧而已,当年拍摄这张照片的盖斯是当地旅游接待人员。到了20世纪90年代,已到生命垂危之年的盖斯终于承认他拍摄的那张所谓尼斯湖“怪兽”的照片是他用老式洗衣机排水管、泡沫塑料桶拼接而成的,其本意无非是为了吸引更多的旅游者。

美国“星球大战”计划。大家或许不会忘记在20世纪80年代,当时的美国总统罗纳德·里根曾有一介事地宣布美国将实施“星球大战”计划。这个“计划”宣称,美国将全面启动战略防御系统,变革的一百年间,许多科学骗局也曾愚弄着人们,科学史研究专家们将这些林林总总的科学谎言进行筛选后,认为其中影响最大的,归纳起来主要有以下十个:

兰卡学生宣称,他发现了早已定论的热力学定律是错误的。因为在冰箱里,热水的冻结速度快于冷水。当这个发现立刻引起世界物理学界的广泛关注,但后世科学家们经过论证,认为这名斯里兰卡学生的所谓“发现”根本站不住脚。

常温下“超导体”的发明。1989年12月,印度科学家宣称他们“制造”出了常温下的超导体,并且这种合金在37摄氏度中居然电阻仍然为零,而事实上就是到了今天,最先进的超导体也需在零下100摄氏度左右才能生产出来。

牛皮西红柿的“培植”。20世纪80年代,英国的一家实验室宣布,他们成功地将牛的基因移植到了西红柿的基因上,结果“得到”了一个果皮似牛肉、果肉似西红柿的成品,这一消息一公布立即轰动全世界。但事后不久人们就发现牛皮西红柿这一科研成果,相反无损一丝毫发。

发现“人造心脏”的木乃伊。1991年,一些科学家异乎寻常地宣布,他们在埃及的金字塔里发现一个“人造心脏”的木乃伊,并且这颗用“黑水晶”制成的“人造心脏”至今仍在跳动,这一发现可以说震动了当时世界的医学界,因为它将人类制造人体器官的历史向前推进了五千年。而后来事实证明,目前,世界上金字塔里的所有木乃伊都已经搬进了博物馆。

“诺亚方舟”的发掘。“诺亚方舟”是基督教传说故事。在1984年,有一些英国考古学家向全世界宣布,他们在埃及“发现”了《圣经》中记载的“诺亚方舟”,并且在实地拍摄了多幅照片,一时在世界考古界掀起了不小的波澜。但只要翻看一下《圣经》这一谎言就不攻自破了。据《圣经》记载,诺亚方舟为世界上每一个物种都留下了位置,若按此计算,如此巨大的船,至今人类也无法制造出来。

热力学定律的篡改。20世纪80年代,一名在英国留学的斯里

健康·充实·好心态

王华锋

春回大地,乍暖还寒!当2011的岁月车轮启动她的新的航程的时候,首都北京飘起了今年第一场瑞雪,我在漫天飘舞的雪花中思索能为现在的高中生活做些什么……

时光荏苒,日月如梭,我读高中是在20世纪90年代,回首自己高中阶段的学习和生活,相比现在的高中生的学习和生活条件,你们的条件有了很大的改善。高中阶段对青少年来说是人生之路的第一道分水岭,经过高考三年的洗礼,或许有的同学考上大学进一步深造,或许有的同学进入职业学校掌握一门专业的技能,或许有的同学走上社会开始工作……无论如何,未来充满希望与挑战,我想和高中生谈谈以下三点切身感受。

一要健康,健康包含两个方面,首先是身体健康,健康平安地过好每一天,高中生正处于身体发育阶段,也许为了备战高考,很多高中生不得不“五更起三更眠”。与此同时,我们一定要保护好自己的身体,眼睛看书时间长了要看看远处,坐久了起来运动一下腰和颈椎……第二是心理健康,现在网络很发达,高中生可能会受到很多不良诱惑,但是我们要抵制这些不良诱惑,保持健康的心态,例如,不相互攀比穿的衣服和零花钱。美国将13岁到19岁的人称为teenagers(青少年),一般美国家庭的子女年满19岁后父母就给他们“断奶”,他们要用自己的双手去开创独立生

活;或去超市当收银员,或去餐厅打工等等……美国青少年如果不靠自己的钱买了豪车和住着昂贵的公寓,这种“寄生虫”式的生活就会被同学所鄙视。虽然中国的国情和文化不同于美国,但是我们要学习美国优秀青年的自立精神!

二要充实过好每一天,也许我们每个人都想取得成功,都想在未来的高考中金榜题名,“不积跬步,无以至千里”,人生中的大成功都是由每天的小成功积累而成的,如果把这种大成功分解,这就需要我们将每天过好学习,每天都有小成功。此外,对于学有余力的学生,如有机会就利用课余时间或者寒暑假到社会上锻炼下自己,做一些力所能及的事情,例

如志愿者等,但一定要注意安全,这将锻炼我们各方面的能力和增长见识大有裨益!

三要永远保持一种积极进取的心态,当我们的付出和得到并不成正比的时候,例如一些平时成绩很好的同学高考却并不理想,这个时候,请记住:“错过太阳,就别错过月亮”,处于青年时期的你们,未来的机会还很多,是金子到哪里都发光,你同样是很优秀的!美国思想家雷茵霍尔德·尼布尔说:“有肚量去容忍那些不能改变的事,有勇气去改变那些可能改变的事,有智慧去区别上述两类事!”在此,我真诚地希望高中生朋友能健康快乐,充实过好每一天,总是保持一颗积极进取的心!