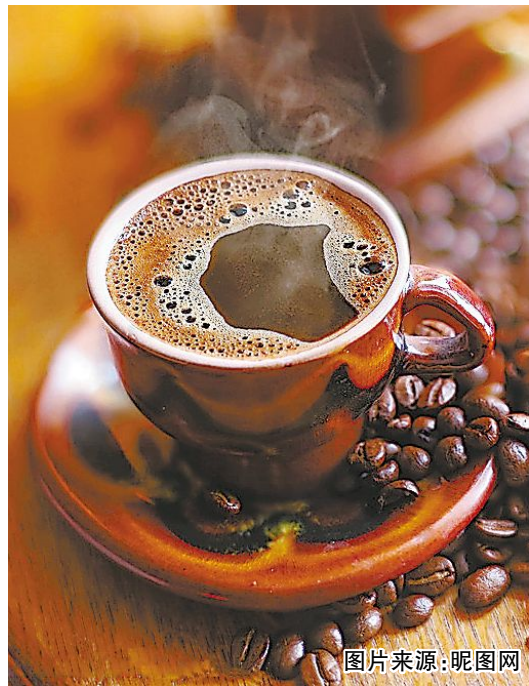




图片来源:昵图网

今天已无从考证最早是什么人在什么地方发现了咖啡,但是在关于咖啡起源的传说中,最广为流传的是,一千多年前,埃塞俄比亚牧羊人卡尔迪和他的羊群吃了山上的一种浆果,然后兴奋地跳起舞来。

近年来,在我国渐入佳境的概念咖啡馆作为新兴创意符号被越来越多的人所关注,不论是来过还是仅听说过这些“咖啡+概念”咖啡馆的年轻人,心中都会产生对它的好奇,这种好奇也让这些年轻人像吃了咖啡果以后跳舞的卡尔迪和羊儿们一样兴奋不已……

至于到底是因为咖啡的香浓,吸引了爱好它的人来到这里,还是因为创意的新概念,扰动了“找路”人的心,这已经不再重要。重要的是,在这里,咖啡与创意水乳交融,交相辉映。

咖啡激发灵感

考证咖啡进入中国的历史,可以上溯到1840年英国用鸦片敲开中国大门开始。据说慈禧太后曾经率先享用过咖啡。但咖啡在华人圈子里开始流行比其他国家要晚将近10个世纪。上世纪六七十年代,在印尼华侨和我国台湾人当中,喝咖啡的习惯逐渐兴起;而上世纪80年代,咖啡在大陆地区才开始兴起。

针对咖啡是否使人上瘾、是否有害身体健康,很多医学家、药理学家都进行了研究和分析,但是说法不一。

上世纪70年代,德国药理学家刘易斯·卢因认为,咖啡刺激使大脑处于一种过度兴



奋状态,在这种状态下,人通常会滔滔不绝,并且产生各种奇思妙想。在咖啡馆里,政治家们一杯接一杯地喝咖啡之后,便会激发出对世界大事的各种深刻见解和大智慧。

“伴随着咖啡产生出来的卓越成就,确实有很多实例。”国家“咖啡师”新职业发起人、《咖啡师职业国家标准》撰写人、国内贸易行业标准《咖啡厅经营服务规范》的主要起草人钱嘉鹰在接受《中国科学报》记者采访时说,马克思的《共产党宣言》就是在德国布鲁塞尔的天鹅之家咖啡馆进行创作的,这也为大家所熟知。

风靡全球的《哈利·波特》系列小说的诞生,也和咖啡有着不解之缘。英国女作家J.K.罗琳正是在爱丁堡大象咖啡馆边喝咖啡边看街景完成了这部巨作。钱嘉鹰告诉记者:“最近我去英国,顺便去了大象咖啡馆,罗琳曾经坐过的那个座位现在仅供游客参观了。而且,书中的很多场景都是咖啡馆周围真实的事物。”

科研人员爱咖啡

那么,咖啡和科研有什么联系呢?记者调

查发现,咖啡是不少科研人员的最爱。

水迎波,美国华盛顿大学医学院(圣路易斯)眼科和视觉科学系高级研究员,在美工作生活多年。她在接受《中国科学报》记者采访时,讲了许多关于科研人员与咖啡的故事。

在国外的职场,提供免费咖啡很普遍。在水迎波任职的大学有位犹太裔教授,学术有名但小气有名,但有一条大方:舍得免费提供高质量咖啡。因为他发现不少科研人员对咖啡质量很挑剔,宁可花钱到楼下星巴克去排队买咖啡,

也不愿喝免费的便宜咖啡,结果占用了不少上班时间。与其省咖啡钱,不如让大家在实验室多工作会儿。所以他们系里休息室的咖啡质量最好。

水迎波告诉记者,早上一杯咖啡,对一天的工作思路绝对有帮助。工作前一杯咖啡是那上班族的习惯,甚至是依赖。许多人缺了那杯咖啡就无法正常工作。美国有个使用频率很高的词“Coffee Break”,不论工作或者开会,中间休息会儿就称为咖啡时间。

余昕,美国凯斯西储大学生物医学工程系教授。她向《中国科学报》记者讲述了她与咖啡亲密接触的一些往事。她的前任系主任在干着行政工作的同时还念念不忘做科研。有一天,系主任群发了一封邮件,标题是“我今天为何如此幸福”,打开一看是张照片:电脑屏幕上堆满专业代码,旁边放着咖啡机——原来幸福就是一边喝咖啡一边编程!

李伟钢,巴西利亚大学计算机系副教授。李伟钢告诉记者,在巴西,传统的咖啡馆是公众经常光顾的场所。巴西人需要说事了,一般不会正儿八经地到办公室,而是邀请去喝咖啡,“一杯咖啡在手,万般情谊都有”,什么事情都说得通,届时到正式会场表决也就是走

过场。外国人往往不大习惯巴西的咖啡文化,但这正是巴西企业文化的重要组成部分。如果外国人希望突破职场“玻璃天花板”,去融入巴西的咖啡文化是个不错的开端。

张操,在美国的大学工作并生活了20年,现已退休,长期生活在国内。他告诉记者:“现在在我每天清晨喝一杯咖啡,是保留下来的习惯。”咖啡能让他提神,与中国的茶差不多。

这一观点,也得到了澳大利亚纽卡斯尔大学土木系副教授王善勇的认同,他向记者表示,咖啡和茶的共同特点就是提神,让人放松。在国外高校流行“morning tea”或“afternoon tea”,一杯咖啡碰撞出思想火花,很多困惑就这样顿悟。

邵鹏,哈佛大学医学院研究员。他对咖啡的理解非常独特:咖啡在西方是一种文化现象,就像中国的茶。因此不管你用不用它喝茶,沙发旁边的那个小桌子都叫茶几,而英语里叫coffee table;开会的间歇我们中国人叫“茶歇”,而老外叫coffee break。和朋友出去小坐,聊聊天是have a cup of coffee(喝咖啡),其实也许你根本不喝咖啡。

北美的职场中,咖啡的确是社交活动的主角,或者是借口。有不少人喜欢在工作间歇和同事一起喝咖啡,顺便聊天,甚至讨论工作。他曾经见过几位教授几乎每天都一起在早上10点钟去喝咖啡,促成了许多科研上的合作。

戈蕾,复旦大学物理系副研究员,她在美国加州大学读博士后时观察到,美国人喝咖啡相对欧洲人少。虽然欧洲人在喝咖啡上花了不少时间,但不觉得欧洲人出成果少。戈蕾目前工作的复旦大学物理系,每周都有tea time,一群老老师在会议室喝咖啡、喝茶,交流实验点子和科研进展。她认为,喝咖啡只是一个形式,一个“载体”——不管喝的是咖啡、茶还是可乐,重要的是寻找在一起交流和合作的可能。

不过,也有些例外——记者一位在国内某高校做副教授的朋友,非常希望在学院开

辟一个咖啡角,为大家提供交流、休闲、放松的场所,申请打上去,“结果被学院‘老大’禁止,因为担心弄小帮派”——这倒是非常有“中国特色”,这位副教授说。

咖啡助力创业

最近,美国的一项调查表明,在特定环境下,某些声音可以激发创造力,其中之一就是咖啡馆。一杯咖啡,一众好友,竟是激发创造力的最佳途径。

于是乎,咖啡又开始和创业结缘。早在2009年,由阿里巴巴的几名员工出资创办的贝塔咖啡开创了创业咖啡馆先河,成为立志创业的北京IT人的聚点,两年后,车库、一八九八、3W等多家创业咖啡馆都云集在北京中关村,以低廉的价格,为早期创业者打造一个开放式的办公地点,也给投资者提供一个沟通与聚会的场所。

在以“创业”为主题的咖啡馆里,没有慵懒的音乐小调、闲聊的氛围,听到的多是电脑键盘的敲击声和“移动互联网”“投资”等词汇。来这里的人,点上一杯咖啡就能待一天,为自己的创业计划寻找投资者或是创业伙伴。投资人、媒体人也定期在这里“坐班”。

越来越多的人,在这些咖啡馆里实现了创业梦想。这些由互联网、投融资、媒体界人士共同出资创建的创业咖啡馆,更像一种民营的早期创业孵化器、袖珍的“产业园区”。

3W梦想咖啡馆的运营总监告诉《中国科学报》记者,在3W,租用一个5平方米的办公区域,包括水电、网络、物业等费用,每月花费在千元左右。创业者可以“拎包入住”。除了租金便宜,3W还为这些创业者提供免费的创业咨询、投资对接、创业培训等服务。

当然,把成功或者创业简单地归结为咖啡,未免过于简单。钱嘉鹰认为,概念咖啡馆只是起到一种媒介的作用,它是以某个概念作为平台,聚集相同或相关领域的人到那里,在咖啡的悠悠香气里,碰撞新点子、寻找新方向。

养生堂

寒冷冬季如何穿衣服

■本报记者 张文静

进入隆冬时节,天气越发寒冷,一条关于“秋裤阴谋论”的消息在微信朋友圈里活跃起来。这条消息称,穿秋裤会削弱人双腿和关节的抗寒性,秋裤甚至成为了前苏联让中国人失去寒冷地区生存能力的政治阴谋。那么,我们在冬天到底应该如何穿衣呢?带着这样的问题,《中国科学报》记者采访了

中国中医科学院教授吉军。

在吉军看来,所谓人在冬天要少穿衣服以提升自己抗寒能力的说法过于简单,不够准确。人应该适应自然,天气热就要少穿衣服,冷天为了保暖则要多穿。只有适应了天气环境,人身体的代谢活动才能正常进行。由于每个人的体质、年龄和状态都有所不同,抗寒能力也必定会有差异,不能一概而论。

“抗寒能力是自然形成的,没有必要刻意强调。”吉军说,“如果有人想要刻意提高自己的抗寒能力,那么必须要借助系统、科学的手段,比如在寒冷环境中,在少穿衣服的情况下,逐渐地做一些适应性训练。经过这些循序渐进的系统训练,身体的抗寒能力会相应地有所提高。但需要注意的是,人的抗寒能力也是有极限的,不能要求自己无限度地增强抗寒能力。”

对于普通人来说,吉军认为,如果在寒冷环境下要少穿衣服,那就一定要保证必要的运动。“天气一冷,人的皮肤和肌肉会自然收缩,以减少散热,所以,如果本身穿的衣服就少,身体又僵硬的话,是肯定不行的,人容易冻伤,也容易感冒甚至肺炎,对健康有害。”

有些孩子活泼好动,那么在冬天是否应该少穿一些,以减少出汗、避免感冒呢?吉军认为,一般来说孩子比成人爱活动,穿的衣服不必太厚。如果孩子运动时穿得厚,确实容易导致毛孔张开,出汗增加,此时如果有凉风刺激,就容易得风寒感冒。“但是,在运动之后,特别是出汗了之后,家长务必要给孩子加厚衣服,这个时机很重要,否则很容易外感。而且,在孩子不活动的时候,家长要注意尽量让他们多穿一些。”

中国有俗话说“寒从脚下生”,中国人尤其注重脚部和腿部保暖。对此,吉军认为,只要天气寒冷,无论上半身还是下半身,都要捂得严一些。“当然,因为脚部直接接触地面,对寒冷的感觉会比较直接,所以,人们脚下应该尽量多穿一些。如果人脚部穿得少,容易出现末端的循环障碍,导致冻伤。相对来说,上肢活动更多,不那么僵硬,保暖会更容易一些。”

对于“秋裤阴谋论”,吉军笑称:“我们不能只看结果,不看过程。”在他看来,有些国家人们的抗寒能力较好,是多年对寒冷环境进行适应性训练的结果,在营养摄入、运动训练等方面都形成了一套科学和系统的手段。“比如,我国也有很多冬泳爱好者,他们之所以能达到现在的状态,也是多年来逐步适应寒冷环境的结果,包括逐步增加冬泳时间等。”

“对于普通人来说,还是不要仅仅为了达到抗寒效果而过于勉强自己,这反而容易把自己冻出问题。”吉军笑着说,“人适应环境,要以自己舒服的状态为准。如果为了追求某种程度的适应能力而造成损伤,那就是本末倒置了,忘了我们最初的目的是要获得健康。”

藏品鉴赏

手稿:还原一个真实的鲁迅

■本报记者 张文静

长时间以来,无论在收藏界还是文化研究圈,名人手稿都是一个热门话题。尤其是莫言获得诺贝尔文学奖以后,不仅引发了新一轮文学热,更助推了作家手稿收藏的小热潮。所谓手稿,是指由作者亲笔所写的原稿,能够体现作品原貌,不仅有文献价值、文学价值和学术价值,也具有收藏价值。

对于人民文学出版社编辑王培元来说,名人手稿虽然众多,但鲁迅手稿始终是其最爱。2013年春节刚过,因为要编辑十五卷《鲁迅手稿丛编》,他就开始四处寻找鲁迅手稿的相关资料。从散文名作《从百草园到三味书屋》《藤野先生》,到《两地书》中鲁迅与许广平的来往书信,再到众多杂文……近两年的时间,看到鲁迅亲笔书写的一字一句,王培元对这位文学巨匠有了更深的认识,他甚至赞叹道:“我做了30年的编辑,从来没有一本书像这套书那样带给我如此巨大的幸福感。”

鉴赏手稿,当然免不了欣赏作者的书法。在王培元看来,鲁迅虽不是书法家,但其字却非常耐看。他很赞同郭沫若评鲁迅字的一段话,即“鲁迅先生无心作书家,所遗手迹,自成风格,融冶篆隶于一炉,听任心腕之交应。质朴不拘挛,洒脱而有法度。远逾宋唐,直攀魏晋。世人宝之,非因人而贵也”。王培元自己写

运动健康

一年前因滑雪身受重伤的车王迈克尔·舒马赫终于又传来了一个好消息,他已经可以认出自己和妻子和孩子了,但是,全面恢复仍需要很长的时间。

隆冬时节,滑雪作为一项专业性和危险性相当高的运动项目,越来越受到非专业人士的青睐。然而这项运动的受伤几率也远远高于普通的健身运动。

为此,《中国科学报》记者采访了万龙滑雪场特级教练王成。他认为,普及滑雪知识对于预防运动损伤、提升对这项运动的兴趣至关重要。

众所周知,滑雪需要滑雪服、滑雪鞋、滑板,但对普通人来说,对一些重要配件的熟知度就比较有限了。事实上,在滑雪装备中,头盔、风镜、手套非常重要。

王成说,滑雪运动中的一些致命事故,有90%以上都是因为没有戴头盔致使头部重伤而造成的。他告诉《中国科学报》记者,现在许多滑雪场都严格要求佩戴头盔才能上雪道。

风镜,表面上就是起到防风的作用,否则影响视线。但王成表示,实际上,风镜的作用还有很多,比如防止紫外线伤眼得雪盲症,它甚至还能像汽车的挡风玻璃一样,起到减速的作用。人们不用担心一旦摔倒风镜会伤到眼睛,因为它是纯树脂制作,非常柔软,磕磕碰碰都没有问题。

手套则主要是为了防止冻伤,还有摔倒后手被雪挫伤。专业人士的手套甚至还包括专门护指的、护手腕的。

“如果真心想学滑雪,在条件允许的情况下,尽可能自己准备品质好一些的滑雪设备,除了滑雪板。”王成说,初学者不必购买昂贵

的介绍这套书的一篇文章,题目就叫《千古文章 魏晋书法》。

然而,与鲁迅的书法相比,王培元更注重鉴赏其手稿对于了解、认识和研究鲁迅的无可取代的价值和意义。

“以前,我看鲁迅有些文章手稿,如《上海所感》《在现代中国的孔夫子》《病后杂谈之余》等,修改的痕迹很少。有些文章,如《连环图画辩护》《辱骂和恐吓决不是战斗》等,甚至几乎没什么改动,于是非常震惊,觉得鲁迅真是伟大的文学和语言天才,他写文章,简直就是如他自己所说的‘静观默察,烂熟于心,然后凝神结想,一挥而就’。”王培元说。

当看了越来越多的资料之后,王培元才渐渐发觉,上述文章,其实并非鲁迅的“原稿”(即当初寄给报刊发表的稿子),而是后来鲁迅编印文章合集时的“誊抄稿”。“誊抄稿几乎没有修改痕迹,有些只有少量润色而已。当然,也有如《写在〈坟〉后面》这样改动不大的原稿,但大多数原稿都还是有不同程度的删改,如《眉间尺》《藤野先生》《范爱农》《关于太炎先生二三事》等。”王培元举例说。

“这让我推翻了解之前的想法,了解了鲁迅作品原稿通常有删改,甚至有比较重要的删改这一事实,而且这并不妨碍鲁迅作为杰出

滑雪:体验极速 别忘安全

■本报记者 胡珉琦

的滑雪板,因为越好的滑雪板速度就越快,重量也越重,越不利于操控。

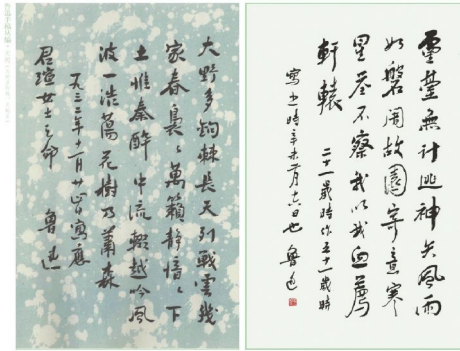
王成表示,在滑雪过程中,最普遍的运动损伤就是骨折和扭伤。其中,两人冲撞造成的骨折比例是最高的。

为了避免这些事故的发生,王成认为,首先是要选择适合自己的雪道,不要盲目上高。失速或者说失控,是造成运动损伤的根源。因此,第一次或者第二次来到一条雪道时,需要严格控制速度,必须留给自己熟悉雪道的时间,作为预热;其次,在雪道中行走时,必须靠着雪道两侧,切忌在中间穿行,以免妨碍其他滑雪者;第三,一旦在滑雪过程中摔倒,在身体允许的情况下,必须以最快的速度离开。否则,就会像道路追尾事故一样,引发后续的相撞。

除此之外,王成认为,普通人还应该了解

文学家和语言艺术巨匠的伟大。”王培元感慨道,“恰恰是这些有删改的手稿,给后人留下了一份珍贵的文学遗产,让人们可以研究鲁迅是如何修改文章的,怎么炼字、造句,怎样改作,思考过程是怎样的,这是非常有益和有趣的。这也是我们人民文学出版社编辑出版《鲁迅手稿丛编》的重要原因之一。”

在王培元看来,对于鲁迅作品的研究者和爱好者来说,只看作品,不看手稿,是不完整的。“原来我们总是把鲁迅政治化,认为他就是个‘横眉冷对千夫指’的战士,但殊不知鲁迅还是个慈祥的父亲、体贴的丈夫、孝顺的



儿子和可亲可敬的文学伙伴。”在与许广平的通信中,鲁迅就经常署名“白象”或“你的小白象”,甚至往往干脆用笔画上一头象,让人们看到了更为丰满、真实的鲁迅形象。

“品读鉴赏鲁迅手稿,尤其能够强烈感受到他独特的精神品格与个性气息。”王培元认为,正如朱自清说过的“看见鲁迅的脸,好像重读了一遍《呐喊·自序》”一样,观赏鲁迅作品手稿也犹如亲眼见到了鲁迅。“面对这些小说、散文、杂感中留下的苦心删改的痕迹,或者书信和日记中那些不经意的笔墨,也许更有助于认识真实的、生动的鲁迅吧。”



鲁迅手稿

哪些群体不适合这项运动。比如孕妇、高血压、心脏病患者、恐高症患者。王成还记得,曾有滑雪者因为雪道坡度过陡,导致心脏病发作,抢救无效死亡的。喝过酒的人也不宜滑雪,酒后滑雪的危险性与酒后驾车是一模一样的。

最后,王成还特别提到,无论是保证滑雪的安全还是提升运动水平都与教练的教学密切相关。滑雪是一项需要操控器材的运动,对初学者而言,即便只是穿上鞋子也会感觉非常不舒服,站上雪板更是无所适从。

聘请有资质的专业教练,有方法、有步骤地学习如何走、如何滑,才能减少运动损伤和事故的发生。

此外,由于滑雪门槛比较高,有教练的帮助,才能快速入门,从而提升初学者的兴趣和信心,坚持这项运动。