

# 马拉松：用跑步杀死无聊

文·本报记者 李伟



无聊“还累得要命”的事。而当他在教练的鼓励下完成人生第一个“十圈”的长跑后，好像有点懂了爸爸时常念叨的那句话：“停下来世界只是风景，一直向前的风景才是世界。”

当记者以此向这位爸爸求证的时候，他忍不住笑了出来：“我的确是刻意为之。现在的孩子生活条件太好，身上少了我们那代人称之为‘坚韧不拔’的东西。我只是让他观察，但希望他能在这种耳濡目染中理解‘坚持’的意义。”

王逸文一家人居住在深圳。爸爸王浩是一位在投资界摸爬滚打了十多年的金融圈人士，现在自主创业从事证券投资和天使早期投资业务。他的跑龄不长，真正有计划、经历过系统性训练的长跑运动开始于2014年。那一年，他成为了中欧国际工商学院EMBA班的学员，也很自然地成为了商学院传统戈壁挑战赛的一名“戈友”。

“很多人都以为我们是很有钱有闲才去跑马拉松，才有时间认真系统地训练自己，其实我们的时间真的很难分出来。”王浩语速很快，思维敏捷。

在大家眼中，1970年代出生的王浩很有“男神”气质：穿着有品，身材管理得当，事业家庭皆“丰满”。可连他自己都没意识到“到了我们这个年纪”已成为言谈中出现的高频词汇，“就像这么多年打拼和忙忙碌碌，早就忘了其实一路走来靠的就是一种坚持和自律的精神，而长跑能够唤起这种自信。”

长跑之于王浩是人到中年的“一种证明”。证明精力体力一如当年，证明“走到今天不是付出过异于常人的努力。”

## 当你跑步时在收获什么

“更大的目标是创办马拉松赛事品牌”

如果说，加入马拉松大军，对于像王浩这样已实现财务自由的70后人群来说，是“给生活做一项减法，强迫你去选择更重要的事情”的话，那么对于王浩这样正值打拼之年的80后创业新人来说，就是给生活做一项“加法”，让工作、生活乃至社交都更有目标和动力。

王超爱笑爱玩，平均两句话不到就绽放一个笑容是他最大的“招牌”，让他很有亲和力和带动力。出来创业之前，王超跟随盛希泰很多年。直到洪泰基金成立，彻底激活了他体内“不安分”的因子，萌生了“自己干一票”的想法。至于为何要围绕互联网体育做文章，王超坦言，“最初也是从自身的问题去思考，结果想着想着就‘想大’了。”

王超瘦过，但随着年龄增长，双下巴成为朋友聚会时开玩笑的“靶点”。这时刻提醒着他：该运动了。可总是下不了决心。

“其实很多人都有健身需求，而且跑步又是门槛很低又方便易行的运动方式，随时可以开始。”王超对记者说，“但是过程很枯燥，所以很多人坚持不下来。”

那么，用什么方法能让枯燥的跑步变得好玩起来？王超想到了网络游戏。“用玩游戏的方式重塑运动，用娱乐对抗无聊。”创业项目“足包”诞生。具体玩法是：用户启动APP，在一小时内，通过跑步的方式在现实世界圈出一个闭环，即代表占领了某块领地，然后会被赋予一定能量值，如果后期不再坚持跑步圈地，能量值每天衰减1个点，直至为零。

“实际上就是希望通过一款APP软件，让所有热爱运动、热爱跑步的人们在虚拟世界中联合起来，以娱乐+社交的方式把跑步坚持下去。”

如今，王超每年也会参加两次短距离马拉松赛。当然，“更大的目标是明年与合伙人一起创办自己的马拉松赛事品牌，‘项目已经签下，目前在推动阶段。’”

东。就像很多大都市的高级白领一样，皋雅口中的“悠闲时光”其实很有限，加班、出差、应酬。在过去，一旦有休息时间，就会约上闺蜜一起逛街、吃饭、购物，再复杂一点就是K歌、看演唱会之类。“但你会发现，这些休闲娱乐方式做久了会加深人的‘无聊’感。”对皋雅的采访断断续续进行了好几次，一是时间总碰不上，二是她要求要“给时间梳理一下感受，因为很忙的时候没想过太多。”

坚持跑步的这几年来，皋雅感到了自身的变化。“跑步最大的好处就是排毒”，一是身体内的毒素会随着汗水排出，“更重要的是，跑完步后，整个人会变得很快乐，可能是刺激多巴胺的分泌吧，长跑一次能让好状态保持好几天。”

更让皋雅觉得开心的是，公司上下从老板到同事、圈内朋友从生疏到熟识，大家都不约而同地喜欢上了跑步，“因为这种社交方式少了很多传统方式的‘负累’，让交往变得容易、单纯又快乐。”

而广东的气候特点也决定了一年四季会有很多户外长跑的机会。“公司经常会组织一些长跑活动，跑完之后会很兴奋的状态下人与人之间很容易拉近关系。”

其实，对很多人来讲，开始长跑都是被周边环境“带人”的结果。而那些能坚持下去的人，则大多是因为收获了跑步带来的身心等方面实实在在的好处，才从精神上生长出对待吃饭、睡觉等生理需求一样的欲望和动力。皋雅觉得，目前自己还属于前一种，但“目标是后一种。”

“跑”出传统社交的负累

跑步之后的兴奋状态下，人与人之间很容易拉近关系

与前面两位相比，皋雅加入“马拉松”大军的初衷很单纯：用空闲的时间做更有意义的事。“每当汗流浹背跑完的时候，站在路边喝一瓶矿泉水，吹一吹小风，那种清凉又酣畅淋漓的幸福，是其他娱乐方式都没法给予的。”

几年前硕士毕业，皋雅选择留在了广州。就像很多大都市的高级白领一样，皋雅口中的“悠闲时光”其实很有限，加班、出差、应酬。在过去，一旦有休息时间，就会约上闺蜜一起逛街、吃饭、购物，再复杂一点就是K歌、看演唱会之类。“但你会发现，这些休闲娱乐方式做久了会加深人的‘无聊’感。”对皋雅的采访断断续续进行了好几次，一是时间总碰不上，二是她要求要“给时间梳理一下感受，因为很忙的时候没想过太多。”

坚持跑步的这几年来，皋雅感到了自身的变化。“跑步最大的好处就是排毒”，一是身体内的毒素会随着汗水排出，“更重要的是，跑完步后，整个人会变得很快乐，可能是刺激多巴胺的分泌吧，长跑一次能让好状态保持好几天。”

更让皋雅觉得开心的是，公司上下从老板到同事、圈内朋友从生疏到熟识，大家都不约而同地喜欢上了跑步，“因为这种社交方式少了很多传统方式的‘负累’，让交往变得容易、单纯又快乐。”

而广东的气候特点也决定了一年四季会有很多户外长跑的机会。“公司经常会组织一些长跑活动，跑完之后会很兴奋的状态下人与人之间很容易拉近关系。”

其实，对很多人来讲，开始长跑都是被周边环境“带人”的结果。而那些能坚持下去的人，则大多是因为收获了跑步带来的身心等方面实实在在的好处，才从精神上生长出对待吃饭、睡觉等生理需求一样的欲望和动力。皋雅觉得，目前自己还属于前一种，但“目标是后一种。”

“跑”出传统社交的负累

跑步之后的兴奋状态下，人与人之间很容易拉近关系

与前面两位相比，皋雅加入“马拉松”大军的初衷很单纯：用空闲的时间做更有意义的事。“每当汗流浹背跑完的时候，站在路边喝一瓶矿泉水，吹一吹小风，那种清凉又酣畅淋漓的幸福，是其他娱乐方式都没法给予的。”

几年前硕士毕业，皋雅选择留在了广州。就像很多大都市的高级白领一样，皋雅口中的“悠闲时光”其实很有限，加班、出差、应酬。在过去，一旦有休息时间，就会约上闺蜜一起逛街、吃饭、购物，再复杂一点就是K歌、看演唱会之类。“但你会发现，这些休闲娱乐方式做久了会加深人的‘无聊’感。”对皋雅的采访断断续续进行了好几次，一是时间总碰不上，二是她要求要“给时间梳理一下感受，因为很忙的时候没想过太多。”

坚持跑步的这几年来，皋雅感到了自身的变化。“跑步最大的好处就是排毒”，一是身体内的毒素会随着汗水排出，“更重要的是，跑完步后，整个人会变得很快乐，可能是刺激多巴胺的分泌吧，长跑一次能让好状态保持好几天。”

更让皋雅觉得开心的是，公司上下从老板到同事、圈内朋友从生疏到熟识，大家都不约而同地喜欢上了跑步，“因为这种社交方式少了很多传统方式的‘负累’，让交往变得容易、单纯又快乐。”

而广东的气候特点也决定了一年四季会有很多户外长跑的机会。“公司经常会组织一些长跑活动，跑完之后会很兴奋的状态下人与人之间很容易拉近关系。”

坚持跑步的这几年来，皋雅感到了自身的变化。“跑步最大的好处就是排毒”，一是身体内的毒素会随着汗水排出，“更重要的是，跑完步后，整个人会变得很快乐，可能是刺激多巴胺的分泌吧，长跑一次能让好状态保持好几天。”

更让皋雅觉得开心的是，公司上下从老板到同事、圈内朋友从生疏到熟识，大家都不约而同地喜欢上了跑步，“因为这种社交方式少了很多传统方式的‘负累’，让交往变得容易、单纯又快乐。”

而广东的气候特点也决定了一年四季会有很多户外长跑的机会。“公司经常会组织一些长跑活动，跑完之后会很兴奋的状态下人与人之间很容易拉近关系。”

其实，对很多人来讲，开始长跑都是被周边环境“带人”的结果。而那些能坚持下去的人，则大多是因为收获了跑步带来的身心等方面实实在在的好处，才从精神上生长出对待吃饭、睡觉等生理需求一样的欲望和动力。皋雅觉得，目前自己还属于前一种，但“目标是后一种。”

“跑”出传统社交的负累

跑步之后的兴奋状态下，人与人之间很容易拉近关系

与前面两位相比，皋雅加入“马拉松”大军的初衷很单纯：用空闲的时间做更有意义的事。“每当汗流浹背跑完的时候，站在路边喝一瓶矿泉水，吹一吹小风，那种清凉又酣畅淋漓的幸福，是其他娱乐方式都没法给予的。”

几年前硕士毕业，皋雅选择留在了广州。就像很多大都市的高级白领一样，皋雅口中的“悠闲时光”其实很有限，加班、出差、应酬。在过去，一旦有休息时间，就会约上闺蜜一起逛街、吃饭、购物，再复杂一点就是K歌、看演唱会之类。“但你会发现，这些休闲娱乐方式做久了会加深人的‘无聊’感。”对皋雅的采访断断续续进行了好几次，一是时间总碰不上，二是她要求要“给时间梳理一下感受，因为很忙的时候没想过太多。”

坚持跑步的这几年来，皋雅感到了自身的变化。“跑步最大的好处就是排毒”，一是身体内的毒素会随着汗水排出，“更重要的是，跑完步后，整个人会变得很快乐，可能是刺激多巴胺的分泌吧，长跑一次能让好状态保持好几天。”

更让皋雅觉得开心的是，公司上下从老板到同事、圈内朋友从生疏到熟识，大家都不约而同地喜欢上了跑步，“因为这种社交方式少了很多传统方式的‘负累’，让交往变得容易、单纯又快乐。”

而广东的气候特点也决定了一年四季会有很多户外长跑的机会。“公司经常会组织一些长跑活动，跑完之后会很兴奋的状态下人与人之间很容易拉近关系。”

其实，对很多人来讲，开始长跑都是被周边环境“带人”的结果。而那些能坚持下去的人，则大多是因为收获了跑步带来的身心等方面实实在在的好处，才从精神上生长出对待吃饭、睡觉等生理需求一样的欲望和动力。皋雅觉得，目前自己还属于前一种，但“目标是后一种。”

“跑”出传统社交的负累

跑步之后的兴奋状态下，人与人之间很容易拉近关系

与前面两位相比，皋雅加入“马拉松”大军的初衷很单纯：用空闲的时间做更有意义的事。“每当汗流浹背跑完的时候，站在路边喝一瓶矿泉水，吹一吹小风，那种清凉又酣畅淋漓的幸福，是其他娱乐方式都没法给予的。”

几年前硕士毕业，皋雅选择留在了广州。就像很多大都市的高级白领一样，皋雅口中的“悠闲时光”其实很有限，加班、出差、应酬。在过去，一旦有休息时间，就会约上闺蜜一起逛街、吃饭、购物，再复杂一点就是K歌、看演唱会之类。“但你会发现，这些休闲娱乐方式做久了会加深人的‘无聊’感。”对皋雅的采访断断续续进行了好几次，一是时间总碰不上，二是她要求要“给时间梳理一下感受，因为很忙的时候没想过太多。”

坚持跑步的这几年来，皋雅感到了自身的变化。“跑步最大的好处就是排毒”，一是身体内的毒素会随着汗水排出，“更重要的是，跑完步后，整个人会变得很快乐，可能是刺激多巴胺的分泌吧，长跑一次能让好状态保持好几天。”

更让皋雅觉得开心的是，公司上下从老板到同事、圈内朋友从生疏到熟识，大家都不约而同地喜欢上了跑步，“因为这种社交方式少了很多传统方式的‘负累’，让交往变得容易、单纯又快乐。”

而广东的气候特点也决定了一年四季会有很多户外长跑的机会。“公司经常会组织一些长跑活动，跑完之后会很兴奋的状态下人与人之间很容易拉近关系。”

## 百草园

### “断肠”的相思豆

文·王钊

12月14日，杭州有位女士稀里糊涂将相思子的种子熬成红豆粥给喝了，好在相思子种皮坚硬致密，有毒的蛋白质没有从种子里释放出来。虽然是有惊无险，但我们还是需要向大家千叮万嘱咐相思子的种子千万不可入口。

王维一首脍炙人口的《相思》让生长在唐代南部边疆的红豆一下子深入人心，千百年来的红豆早已成为了中华民族表达相思之情的最佳寄托之物。王维诗中所说的红豆顾名思义是一种长在树上红色的豆子状植物种子。可是生长在中国南方亚热带地区的“红豆”有好几种，这样一来我们也不知道哪种是真正可以寄托相思的红豆了。

使人担忧的还不是这个问题，关键是这些红豆里有一种可以使人“断肠”的毒物，原本我们常说相思断肠，用来形容相思的程度，可成想真有红豆会叫人绝命“断肠”。这种听起来有些恐怖的红豆，就是我们常说的相思豆，中文正式名称叫做相思子，台湾人称它为鸡母珠。这种植物属于豆科相思子属，主要分布在中国华南地区，它是出了名的毒物，只需三微克就可以杀死一个成年人，按这个剂量相思子的种子就可以杀死好几个人。台湾曾经发行过一套有毒植物的邮票，其中就有相思子（邮票上名称为鸡母珠），通过这种邮票传播的方式向民众宣传身边的有毒植物不失为一种巧妙的方法。德国也曾发行过有毒植物邮票，这种题材的邮票我们也可以考虑发行一些，这样也可以促使民众认识身边的有毒植物。

相思子的种子其实很好识别，这种称为“红豆”的种子并不是全红，它的种皮一半是红色一半是黑色，看上去既新奇又美丽，但是这是美丽的夺命诱惑，大家千万不要因为喜欢而掉以轻心，虽说平常把玩不会中毒，但若被小朋友含在嘴里就很危险了！实际上除了这种夺命的相思子红豆外，其他几种红豆均是无毒无害的，如果真是喜欢红豆做的装饰品，可以用海红豆来代替。海红豆也是豆科植物，它的种子周身鲜红，形状略扁，虽然没有相思子的种子浑圆饱满，但是用它做出来的装饰品有一种红珊瑚的美感，与相思子种子比起来一点也不逊色。

还有一种植物叫红豆树，它也是生长在华南地区的豆科红豆属的植物，这种红豆树种子也是红色的，和它一个属的植物还三四十种，它们的种子大多也是红色且无毒的，这样看来除了有毒的相思子，我们可以采摘的红豆种类还有好多种，完全没有必要用有毒的相思子来做装饰品。

可能有朋友会说相思子虽然有毒，但是它是红豆中唯一名字里有“相思”二字的，用它更有文化寓意。要解决这个问题我们还是在种类繁多的豆科植物里去寻找替代物，南方有一类树叫相思树，它是金合欢属的几种植物统称，其下有台湾相思、大叶相思、尖叶相思等十几种，花色金黄可爱，总有一款可以表达你的相思之情。实在不能满足你还可以饲养几只红嘴相思雀来缓解相思之苦，总之我们一定要关爱生命，远离“断肠”的相思豆！



## 技术活

### DIY一台护眼电脑

文·杨仕健

本人是一位高校教师，平时经常对着电脑看文献写文章，为了让眼睛“健康工作五十年”，围绕护眼显示设备做了不少努力和尝试，很愿意分享一下。

第一款是反射式液晶显示器。目前市面上的显示器多数是透射式液晶屏幕，背光从屏幕直射入眼睛，色彩鲜艳但对视力伤害较大。在某电商发现了一款采用现在很少见的反射式液晶屏制作的显示器，比较适合文字工作者。它有开启背光和关闭背光两种使用模式，阅读感觉都很舒适。

第二款是用电子纸屏幕打造的显示器。众所周知，电子纸做的阅读设备护眼作用最好。本人买过不下十台，之前曾尝试用它连接电脑作显示器，但是鼠标移动速度和屏幕刷新速度始终是个瓶颈，后来发现一款电子纸显示器上市，购后试用，发现它针对显示器用途做了大量优化，屏幕反应速度比一般的电子纸阅读器要快很多，鼠标移动延迟已达到可以接受的程度，真是文字工作者的护眼利器啊！其安装使用过程如下：

首先，根据自己的操作系统选择对应版本的配套软件进行安装。安装过程很简单，一路点击“下一步”即可，跳出“提示”后，拿出随机附带的一根MicroUSB连接线，一头插入显示器左下角接口，一头插入电脑USB接口，再根据提示重启电脑，即完成显示器的安装连接。

开机时，软件会自动启动，弹出几个显示模式选项，其中，“扩展模式”是指将电子纸显示器作为副屏，默认只显示桌面背景，无任何内容，要手动将需要的窗口拉到副屏中显示。“镜像模式”顾名思义，是使主显示器和电子纸显示器显示同样内容。此外，桌面右下角有软件的小图标，右键点击图标，在弹出菜单中点击“多分辨率（镜像）设置”按钮，则进入“Floyd模式”。

如果点击“设置”按钮，然后点击弹出窗口中的“高级设置”，则可以在不同显示模式下继续设置颜色的深浅。

电子纸显示器可以和反射式液晶显示器互相配合使用，取长补短，前者主要用于显示需要长时间阅读的论文、电子书等，后者用于需要快速移动鼠标、整理浏览文件之类的操作。下面是两种常用的搭配方案：

镜像模式：反射式液晶屏和电子纸显示器在Floyd模式下显示相同内容，平时主要用于电子纸显示器进行操作，需要快速移动鼠标的操作才用反射式液晶屏。

扩展模式：反射式液晶屏作为主显示器，电子纸显示器作为副屏，将需要长时间阅读的文档等拉到副屏中进行阅读，日常操作在反射式液晶屏中进行。

(图片来源于网络)

扫一扫  
欢迎关注  
科技改变生活  
微信公众号



## 乐活家

### 韩日秋：艺术处处藏惊喜

文·实习生 郭盈



乐活+

扎染工艺分为扎结和染色两部分。它是通过纱、线、绳等工具，对织物进行扎、缝、缚、缀、夹等多种组合后进行染色。

什么是匠人？是愿意投入很长时间，精心制作一件物品的人。在广州这样快节奏的城市，很多人都停不下来，无心驻足，无暇去体会什么是“匠人精神”。但依然有一些快时代里的人，他们追求自己喜欢的东西，固执、缓慢、少量。在这专注的背后，是他们对于美好的一种憧憬。

“每个时代的发展都会有属于这个时代的产物，而匠人，则希望回归本真、回归初心。”韩日秋是艺术学院的学生，在华南农业大学这个花草世界里，他爱上了扎染和印花。

“扎染最重要的就是图案设计，设计好自己喜欢的图案后，再用绳子绑很多的小疙瘩，绑完就可以染色了。平常也会去做扎染讲课，开展一些亲子活动。”

扎染如生活，处处充满惊喜。韩日秋告诉笔者，对于现代社会来说，扎染比较小众，大多数人还是喜欢时尚、有设计感的东西，所以设计时会把传统手工艺和时尚元素相结合。“举个例子，比如在制作扎染服装时，必须先了解这个季度的流行主题、流行

颜色、流行款式，抓住最重要的几点，再进行设计。”

扎染起源于1000多年前，又称染布花，人们通常把它称为“没有针线的刺绣”“不经编织的彩锦”。朴素自然、毫不张扬的扎染是传统文化的一种象征和民族传统艺术的标徽。扎染分为捆扎法、缝绞法、夹扎法等。根据一定的花纹图案，将织物进行捆扎染色，被捆扎的织物受到不同轻重、松紧的压力，色素浸透的不同程度产生深浅、虚实变化多端的艺术效果。花和底之间往往呈现一定的过渡性渐变效果，多冰裂纹、自然天成、生动活泼，克服画面图案的呆板，使得花色更丰富、自然。

每个人都有过拾捡落花、夹进书页做书签的经历，只是这样夹的落花，最后往往褪色焉软，不复绚烂。面对植物荣枯，有人选择接受节律，感受物候，也有人另辟蹊径，把花、叶、木的美封存在时间里。

颜色、流行款式，抓住最重要的几点，再进行设计。”

扎染起源于1000多年前，又称染布花，人们通常把它称为“没有针线的刺绣”“不经编织的彩锦”。朴素自然、毫不张扬的扎染是传统文化的一种象征和民族传统艺术的标徽。扎染分为捆扎法、缝绞法、夹扎法等。根据一定的花纹图案，将织物进行捆扎染色，被捆扎的织物受到不同轻重、松紧的压力，色素浸透的不同程度产生深浅、虚实变化多端的艺术效果。花和底之间往往呈现一定的过渡性渐变效果，多冰裂纹、自然天成、生动活泼，克服画面图案的呆板，使得花色更丰富、自然。

每个人都有过拾捡落花、夹进书页做书签的经历，只是这样夹的落花，最后往往褪色焉软，不复绚烂。面对植物荣枯，有人选择接受节律，感受物候，也有人另辟蹊径，把花、叶、木的美封存在时间里。

爱上印花，始于一次无意采花之时，“印花和扎染有个共性，就是选用天然植物。我们在采集植物染料的时候发现，如果漂亮

的花花草草只是做成染料，有点浪费了，所以我们就想办法把它保存起来，便开始制作印花。”韩日秋说，“印花最难的地方就是花材染色，很多花材，叶子处理后都会变色，怎么样压，需要反复试验研究。”在制作印花的繁琐步骤中，他心无旁骛、无比享受。每一片叶子，每一朵花朵，都经过精心处理。每一个细微的动作，每一次灵敏的凸显，都承载着韩日秋的苦用心。

巍峨的大山，无垠的大海，山里的人日出而作，日落而息，2015年，韩日秋的处女作《夕阳情》获得韩国国际印花比赛优秀奖。《夕阳情》的材料是华农校园里随处可见的千层树皮。千层树皮的肌理感很好，变化很丰富。韩日秋说，“那山那水”是他向往的生活环境，面朝大海，春暖花开，在那里可以专心做自己喜欢的事情。

今年6月，韩日秋在华南农业大学艺术学院举办了为期8天的《指间听绿》印花展。花草经过指间的加工，生发出一份美好、一份惊喜。“一开始对展览没把握，在老师的支持和帮助下，印花展举办得很成功。”