



## 露營， 新西蘭孩子的必修課

新西蘭的孩子從5歲小學一年級入學就開始訓練露營，高年級孩子去野外跋山涉水、風餐露宿，毫不含糊。有一次，新西蘭科羅曼多市突發狂風暴雨，150多名小學生被困露營地，帳篷等生活用品被卷走。政府緊急出動軍警、專業救援隊趕赴事發地。渾身濕透、又冷又餓的孩子們被救到臨時安置點後不哭不鬧，互相幫着擦身換衣、依偎取暖。大孩子幫老師給小同學分發食物，小男孩還不失紳士風度，把毯子讓給女生御寒。當隨行記者把鏡頭對準他們時，孩子們笑着做出勝利手勢說：“媽媽放心，我們在安全的地方。”家長和電視機前的觀眾反而流下了淚：這是孩子們對待人生困難和挫折的勇士姿態。

孩子們臨危不懼品質的養成并非一朝一夕。低年級學生的露營一般兩天一晚，白天在學校操場戶外活動，老師帶領他們認識各種動植物，學習搭帳篷、撿樹枝、野外生火，還有簡單的逃生訓練。晚上在學校的禮堂裏住宿，自帶睡袋、水和零食。中高年級則要到校外露營，一般三天兩晚，甚至長達一周。近兩年受疫情影響，很多學校縮短了露營時間或干脆取消，孩子們深感失望。

去年，奧克蘭布朗灣公立小學為五年級學生組織了一場三天兩晚的露營。孩子們根據學校清單，準備了睡袋、換洗衣服和簡單的生活用品，從學校坐車半小時到達營地。有專業的營地教練帶領大家徒步、劃皮劃艇、射箭、釣魚、游泳等，還有搭帳篷、生火和更複雜的野外生火活動。營地的住宿條件相對簡陋，孩子們需要結伴去公廁和公共浴室。露營讓他們彼此了解和信賴，建立起更加親密的關係。筆者女兒參加了這次露營，因為她有嚴重的堅果等食物過敏，去之前我一直很焦慮。老師讓我準備好女兒的常用藥，並寫下注意事項，而且一再勸我放心。最終，女兒平安歸來，她興致勃勃地說，老師給幾個過敏體質的孩子安排特殊餐飲，其他方面都特別關照，事事“監督”。大家都平安無事，學到不少課堂以外的知識，玩得非常盡興。

不過，對於學校舉行露營也有人持不同意見。有的孩子認為營地沒有電子遊戲和電視，不好玩，有的家長擔心孩子不安全。有位三年級孩子的母親偷偷跟着到了營地，打算晚上接孩子回家睡覺，但被孩子拒絕了。幾天後，孩子結束露營回家，居然把自己的生活用品整理得井井有條，說話語氣也像個小大人。孩子告訴媽媽，他在露營時結交了好朋友，還照顧和安撫想家的小同學。

相比之下，新西蘭私立學校對露營有更高要求，時間長，活動多，訓練艱苦。奧克蘭著名的聖肯庭格恩私校八年級男生的露營地點在湯加里羅國家公園，這片區域天氣多變，一天裏可能經歷烈日酷暑和暴雨驟冷。步行穿越需要7小時，這對成年人也是考驗。可是這批12歲左右的男孩準備充分，協作互助，全體完成徒步穿越任務。另一所奧克蘭的私立女校聖卡斯特伯特在北島著名景區豐盛灣建立了一塊57萬平方米的營地。十年級（約14歲）女生在此集體生活1個月，學習種植農產品、消滅害蟲、捕捉鼠等，還有烹調、縫紉等家務勞動。

新西蘭教育專家朱迪博士認為，露營為孩子們提供了一個與大自然充分接觸的機會，從專業戶外體驗教練那裏獲得野外生存知識，同時在人際溝通和團隊合作方面得到鍛煉。可以說，露營是對孩子們成長的一種洗禮與儀式。

## 避免持續低頭伏案

### 1. 注意休息，避免過度疲勞、睡眠不足

工作壓力大、睡眠不足、工作過度緊張，或長時間保持某個固定姿勢等均會導致神經肌肉的過度緊張，造成頸部周圍肌肉、韌帶等軟組織的損傷，從而降低了頸椎的穩定性，必然表現出一系列相應的癥狀。

### 2. 間斷活動頸椎，避免持續低頭伏案

在現代社會環境中電腦與手機已普及，無論是工作還是娛樂都給我們的頸椎帶來了影響，頸椎曲度異常越來越年輕化，換言之就是頸型頸椎病日益趨於年輕化，尤其對長期伏案工作者及廣大中學生更為重要。所以建議廣大伏案工作者及學生要養成良好的工作和學習習慣，避免頸椎的過度疲勞，間斷性活動頸椎，保持良好的工作和學習心態。

### 3. 養成良好的用枕習慣

頸椎的生理曲度不是一成不變的，曲度的改變與消失意味著頸椎穩定性的減弱，隨着退變的進展往往并發椎間隙變窄、椎間孔變小、骨質增生、神經受壓及維持頸椎穩定的頸部肌肉、韌帶的慢性勞損，進而演變為頸椎病變。

### 4. 加強功能鍛煉

特別是頸部肌肉的功能鍛煉，如游泳、羽毛球、頸椎體操等，可以強化肌肉的力量，從而增加頸椎生物力學結構的穩定性，有助於維持頸椎的生理曲度。

### 5. 避免外傷、勞損及風寒的不良刺激

平時祇要注意保護頸椎，避免遭受各方面的不良刺激，避開各種誘發因素，就能使頸椎保持一個良好狀態。無論是外傷、勞損、風寒等均能造成頸部不適感，甚至使頸椎及其周圍軟組織受到損傷，表現出一系列相應的癥狀，如病情遷延則會面臨着進一步加重而造成神經功能的損害。

## 全球哪個城市最宜居？ 新加坡16年蟬聯第一

全球哪個城市最宜居？近期，全球外派人力資源顧問機構“ECA國際”公布答案，自2005年設立該排名以來，新加坡已經第16年蟬聯第一。儘管新加坡的整體得分因疫情封鎖措施而下滑，但在國際化教育、基礎設施和住房方面仍然取得高分。相比之下，多個亞太地區城市受持續的封閉性防疫措施影響，導致在宜居城市排名中出現下降。

“ECA國際”每年11月會進行地區調研，通過客觀分析一系列影響外派員工生活環境的因素，評估全球超過490個地區的整體生活質量。評分因素包括：氣候與空氣污染、自然條件、醫療條件、住房及公用事業條件、地區隔離程度、社交網絡與娛樂設施、基礎建設、個人安全及社會政治局勢。“ECA國際”亞洲區域總監關禮廉表示，新加坡因在多方面表現優異，擊敗了新西蘭惠靈頓和日本大阪、東京等多個競爭城市。

宜居始於社區。新加坡人口密度高，達到每平方公里7800人。為了讓民眾不為住房發愁，新加坡建屋發展局為82%的居民提供公共住房。全島建立了23個組屋小鎮，這些小鎮位于市中心以外，圍繞主要交通樞紐而建，地鐵站直通市中心，同時與運營主要公交線路的換乘樞紐相連。就功能多樣性而言，這些衛星鎮的建設基本上做到了就業和民生設施方面自給自足。社區商場、市場都在交通樞紐周圍，組屋區內各種設施應有盡有，如學校、診所、商店、菜市場、食品攤販中心、遊戲場地、運動設施等。

治安好是重要前提。新加坡是一個政治穩定的國家，執法力度強。蓋洛普諮詢公司發布的《全球法律與秩序報告》顯示，新加坡近7年連續被評為全球治安最好的國家。根據調查，94%的受訪者認為晚上不怕獨自出行。長期以來的低犯罪率、透明的司法系統，以及受到民眾積極支持的可靠警力，都讓世界將新加坡視為最安全的國家之一。新加坡《聯合早報》稱，新加坡能長久維護良好治安有兩根支柱：一是警方在公眾心目中建立起的高度公信力，二是人民有很强的守法自覺性，二者缺一不可。

醫療具備整體優勢。根據新加坡經濟發展局網站介紹，無論公立、私立還是社區醫院，都能讓民眾隨時享受到頂尖的醫療設施與服務。而且，新加坡是亞洲醫療技術的首要聚集地，世界排名前10位的醫療技術公司在此設立區域總部，來自全球的研究精英在此安家，為醫學創新注入活力。新加坡的醫療價格也很實惠，據不完全統



計，同樣的疾病，新加坡的治療費用約是歐美的1/3~1/2。

出行快速便捷。精心設計的道路，確保了民眾在新加坡出行暢通快捷。無論是乘坐公共汽車、地鐵、出租車，還是自駕出行，從新加坡城市東邊到西邊僅需不到一個半小時。2018年，麥肯錫諮詢公司發布的《全球24個城市交通系統報告成功要素》顯示，城市出行能力優越的上榜城市中，新加坡名列全球第一。

“花園城市”名副其實。新加坡全島有數百個自然生態區，如公園、自然保護區、紅樹林、灘塗和珊瑚礁，是眾多動植物的棲息地。不僅如此，新加坡市47%的土地被綠植覆蓋，擁有6條公園連道，全長超過300公里，每年還會種植5萬棵樹木。新加坡植物園和濱海花園十分受歡迎，其中前者是新加坡第一個被評為聯合國教科文組織遺產的景觀。新加坡市政府規劃，到2030年，該市自然公園總面積將達550公頃，環島自行車道網絡將達1300公里，每家住戶前往公園的時間祇需10分鐘。

藝術氛圍濃厚。在新加坡，一年到頭都有各類藝術、音樂和文化盛典，讓人們沉浸在藝術的氛圍中。新加坡國際爵士音樂節、Baybeat和新加坡ULTRA是最盛大的音樂節。樂迷們從東南亞各地前來參與，欣賞來自世界各地藝術家的表演，新加坡全年還會奉上各種形式多樣的藝術和劇院演出。此外，新加坡是亞洲新興的體育中心，具備世界級的設施，可供舉辦各種世界或區域級賽事，讓民眾在家門口就能觀看世界頂級運動員在國際賽事上群雄逐鹿。

## 肩膀疼未必是肩周炎

在生活中，很多人一有肩痛癥狀就以為自己得了肩周炎。事實上，真正的肩周炎發病率僅占肩痛患者的2%~5%。而肩袖損傷和肩峰撞擊癥的發病率高達85%。

肩周炎早期癥狀為經常性肩關節疼痛、活動不利、有僵硬感、局部畏寒、夜間疼痛明顯，疼痛可向頸部及上臂放射。隨後肩關節活動功能障礙日漸加重，早期為疼痛引起，中期為肩關節出現粘連所致，後期常有局部肌肉僵硬、萎縮、肩峰突起等。

肩周炎分為疼痛期、凍結期、恢復期。在疼痛期，患者的疼痛癥狀較重，緩解疼痛可採用吊帶制動方法或間動電療法。必要時可內服消炎鎮

痛類藥物，外塗解痙鎮痛劑等。此時，一般不宜過早採用推拿、按摩，以防疼痛癥狀加重。

凍結期的主要問題是關節功能障礙，可採用理療、推拿、按摩等多種措施。除了被動運動，患者應主動開展運動功能訓練。

在肩周炎恢復期，以消除殘餘癥狀為主，主要以繼續加強功能鍛煉為原則，恢復肌肉的正常彈性和收縮功能。

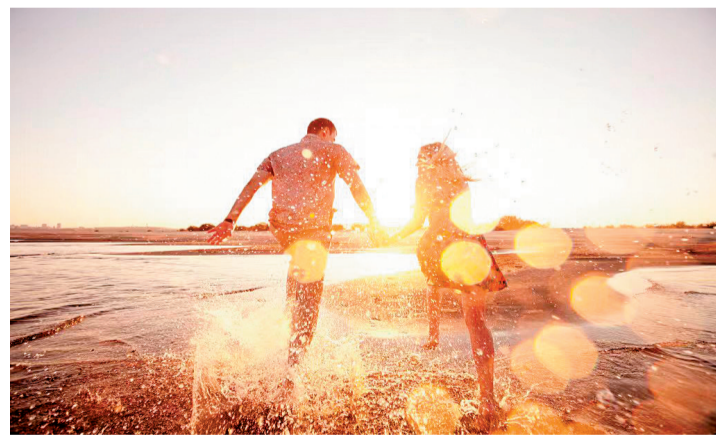
為大家推薦幾個運動小方法。

兩手抱頭法：雙腳站立與肩同寬，雙手緊抱繞後腦；兩肘打開，與身體平行；兩肘收攏，周而復始。

爬牆運動：取站姿，患肩向牆，手指逐漸向上爬，直至感到疼痛而不能向上。

旋轉肩周法：取坐位，左手手掌貼于右肩，旋轉右肩50次~100次，使之產生溫熱感，換手。

## “來電”是種怎樣的體驗？



有些人相處了很長時間，但就是走不到一塊兒去，有的人却可以一眼萬年。這就是人們常說的“來電”“有緣”“起化學反應”……戀愛關係中，有良好的化學反應非常重要，它反映了兩人之間有身體上的吸引力，性格上相互碰撞能生成甜蜜點。那麼，“來電”具體是一種怎樣的感受？美國情感網站“你的探究”採訪了一些熱戀情人，談談自己對愛情中化學反應的想法。

1. 好的緣分不會讓你感到累。“這是我判斷與另一個人是否來電的最重要指標。與對方暫別後你是覺得心累還是覺得甜蜜、甘之如飴、想要更多。來電是一種想要有更多時間跟他在一起的欲望。我愛家人，但我和他們之間沒有化學反應。花太多時間和家人在一起有時會覺得累。但是我愛人不一樣，我可以和他一起度過很長的時間，絲毫不覺疲憊。”

2. 會一直想着他。“我是一個內向的人，但會總想和他出去，陪伴着他。相遇時候，他雖然相貌不太出眾，但就是無法停止對他的思念。才剛剛分開兩分鐘，我腦子裏就思念泛濫，恨不得馬上飛回他的身邊。”

3. 相處起來很舒服。“來電就是你體會到了一種情緒高漲和火花四射

的感覺，同時這種醇美的感覺會讓你像獨處時一樣放鬆自在。你和他相處，沒有任何做作的成分，感覺舒服不覺得累，不僅是自己，對方也會有同樣的感覺，而且所有行為都是自然而然的發生。”

4. 他像“充電器”。“看到他就會高興，和他聊天就會快樂，想到他就會忍不住嘴角上揚，擁吻更是能帶來無盡的能量。他像一臺手機充電器一樣給我充電。”

5. 是一種身體上的吸引。“在大學裏，有個女孩和我很來電。每當我們靠近彼此，都會忍不住想要再靠近一點，就像兩塊互相吸引的磁鐵。我們含情脈脈地看着對方，控制不住地咧着嘴傻笑。兩個人有化學反應，一定會引發生理反應，身體騙不了人。”

6. 變得包容。“擁有化學反應的雙方，能夠意見一致、互相理解。因為相互吸引，所以更容易原諒彼此的錯誤，分享共同的興趣愛好，而不會想要隱藏起自己的某一面。”

7. 精神上相連。“身體的吸引力是一部分，但來電在某種程度上需要一種比性吸引、迷戀更重要的情感，是精神、思想上的深度聯繫。你喜歡和她接吻，喜歡聞她的味道，喜歡她說的話，喜歡她分享的世界，你無時無刻不覺得自己的想法裏帶着她的影子。”

8. 會非常合拍。“我能描述的最好方式是，在她身邊你可以無所顧忌地做你自己，因為你們志趣相投。跟她在一起時，你會有一種同步或合拍的感覺，經常發出‘我也這麼覺得’的感嘆。”

9. 你的眼裏祇有他。“來電的感覺就是着了魔，注意力、情緒、行為都被對方牽動着。茫茫人海中，你甚至能一眼就定位到他身上，是一種奇妙的吸引力。”

