

# 邱宸注册“为你而微”间接关注夏知瑾②

网络爱情



战神天罡 著  
浙江大学出版社友情推荐

## 内容简介

闯骚宅男微博玩出事业爱情,惊心动魄的微博商战与搞怪无限的网络创意,你知道多少?穷小子爱上白富美,还不敢表白。邱宸用了最傻的方式——诉诸微博。被爱而不自知,常常互相伤害。夏知瑾不知道,在不远处,有个男人一直默默地爱着她。邱宸无心插柳,他的才华恰巧遇到微博商机。微博营销大战硝烟四起,与他对着干的那个,居然是夏知瑾?夏知瑾欣赏的那个“为你而微”,原来不是他?

## 上期回顾

夏知瑾失恋了,她找邱宸陪她一起吃饭。晚餐时,她把冰淇淋甩到了前男友脸上。

早晨6点,邱宸洗漱完毕,换了一身衣服,下楼买早餐。他买了豆浆、稀饭,又买了油条、茶叶蛋、绿豆糕、麻团,总有一样应该是她喜欢吃的吧。他提着一堆东西上楼。夏知瑾已经起来了,正站在自己的书橱前,随意翻看着里面的书。

见他回来,夏知瑾瞪着他,眼睛里在寻找答案。“你没……你和秦小曼都喝醉了,我不知道你住哪,就……”“谅你也不敢……”凭夏知瑾对邱宸的了解,他应该不会。她定下心神,打量了一番邱宸的住所。另一个卧室里堆满了鞋盒子,全部是帆布鞋。她发现了邱宸的一个秘密。她回到主卧室,站在书橱前。邱宸的书橱里,塞得满满的。品类很杂,但是有几套书还是很成规模,其中有金庸全系列、米兰·昆德拉全系列,还有索尔仁尼琴全系列。

夏知瑾吃了豆浆、油条,“清醒了,上班去。昨晚的事,哼哼,你懂的。”说完,她冲邱宸做了一个抹脖子的手势。邱宸点点头,也上班去了。

坐在办公桌前,邱宸登录了微博主页面,搜索@盛夏之瑾,这个微博是不久前才注册的,关注1、粉丝1、微博29。她关注的那个人和关注她的那个人,是同一个,微博是@小慢。邱宸马上明白,这个人就是秦小曼。邱宸慢慢浏览着夏知瑾的微博。@盛夏之瑾:人赃俱获,而且是在他家里。@盛夏之瑾:今天是儿童节,不是愚人节!他打电话告诉我,他要订婚了!未婚妻不是我!@盛夏之瑾:明明你已经不爱我了,我还是控制不住要去你订婚的酒店,眼睁睁地看着你被另一个女人领走。我到底哪里做错了,你为什么不喜欢我了?我闭上眼,数到十,像从前一样,你回来好不好?

邱宸看着@盛夏之瑾的微博,想加关注,犹豫了好久。邱宸退出@

邱比特宸的微博账号,重新注册了一个微博,名字叫@为你而微。他假装关注了很多人,然后不经意地关注了小慢。从今天起,他的这个账号,将专门为夏知瑾而写,虽然她永远不会知道有一个叫@为你而微的账号每天都会默默关注她的一举一动。

自从上次植树活动结束后,夏知瑾一直在考虑热麦公益活动内容。邱宸的提议让她有了开阔的思路,夏知瑾向公司提交了年度公益形象计划,很快获得了批准,她提出想去甘肃陇南呆一段时间,郭向平答应了。动身前的晚上,邱宸第一次约女孩子吃饭。夏知瑾很痛快地答应了,并叫了秦小曼一起。邱宸明白,秦小曼是夏知瑾借以向自己表明感情立场的棋子。

邱宸装作很大大地欢迎秦小曼的加入。席间,很认真地跟夏知瑾说:“陇南不毛之地,有什么事情自己多照顾自己,要让我们随时知道你的情况。”夏知瑾说:“那边都联系好了,而且有事我会跟小曼姐说的。”邱宸假装不知道她们启用了新的微博账号联系,傻傻地跟着笑了笑。夏知瑾跟秦小曼说:“小曼姐,你别看我们叫他木头,他读米兰·昆德拉,读索尔仁尼琴哦。”秦小曼显然很吃惊。

这次送行,基本确定夏知瑾把自己跟秦小曼都视为朋友,这是个好的开始,邱宸的心情大好。可是,夏知瑾走的第一天,他就开始想她了。他不停地掏出手机,刷新微博,看看她和秦小曼有没有互动。快到下班的时候,夏知瑾终于发了一条微博。@盛夏之瑾:安达,勿念。邱宸在@为你而微的微博上,发出了第一条消息:@为你而微:使君出祁山,辗转许多川。倚门望西北,可怜无数山。

第二天,邱宸上班一大早就打开@为你而微,居然有人@了他:@小瓶子:原句是“西北望长安,可怜

无数山”,不过,你演绎得很好,我猜是你的男人去西北出差了吧?

邱宸哑然一笑。夏知瑾在半夜1点多发了一条微博。@盛夏之瑾:我永远失去了他,这感觉在陇南的凉夜里格外痛彻心扉,心像刀绞一样,钻心的疼。疼痛完了,还是无边地想念他,想念那个我曾经的男人。邱宸读完,一时竟找不到合适的词表达自己内心的感受。嫉妒?心疼?还是别的?

晚上下班回家,邱宸第一时间打开了微博。@盛夏之瑾没有更新微博,邱宸很失落,恹恹的,没有胃口吃饭。此刻,她在干什么呢?不是像他思念她一样,思念着那个令她欲罢不能的男人,为他吃不下饭、睡不好觉?想到这里,邱宸心里一阵小痛。他坐下来,要写一条微博。@为你而微:思念是一种痛,无边的思念中,希冀着从某个角落突然传来关于你的一丝消息,哪怕一个来自你的标点符号也是对这种思念的安抚。晚上10点钟,为你而微的微博粉丝数突然暴增,足足加了几百个,吓得邱宸赶紧回自己主页看是不是电脑中毒了。原来是加V的微博转发了他的一条微博。邱宸心想:我今天人品大爆发啊。邱宸回首遥望了一下自己的粉丝数,1300多了。

他又发了一条微博。@为你而微:噢,原来涨粉这么简单,可追个妞儿咋就这么难呢,想一个人咋就这么难呢?算了,还是写首诗给自己吧:入梦时如夏花之绚烂,清醒时如秋叶之静美,我必接得住你的繁华,感得了你的落寞;你来,我张开双臂,你走,我死缠不放。愿今生执子之手,将子拖走……

不少粉丝回复道:博主,勇敢地@她吧,我们帮你!邱宸怎么可能@盛夏之瑾呢,打死他都不会。他只是喃喃自语,他还没有勇气跟她表白。

夏知瑾的心里,还装着一个人。

随着知名大V的转发和加关注,@为你而微这个账号,在此后的一个月里,粉丝数已过了30000。邱宸心里明白,这个账号,无论有一个粉丝,还是一万个粉丝,它存在的唯一意义是为夏知瑾而写,为夏知瑾而微。他只写给夏知瑾,写给自己。邱宸写这么多的微博不是为了告诉夏知瑾自己有多么爱她,而是夏知瑾迟早会知道,爱是如此的值得和荣耀,在今后漫长的岁月里,这份爱不是痛,是内心的力量,无论谁都替代不了这种力量的存在。

邱宸掏出手机,想给夏知瑾打个电话。号码拨出去后,他又慌乱地挂掉了。他不知该跟她说什么,还是发条短信吧。这时,夏知瑾却嘟嘟地给他发了一条短消息。“木头,我今天差点掉山沟里,长眠于此了。”“别胡说,你长命百岁!你要好好照顾自己,我们等你回来。”“我们?难不成秦小曼看上你这块木头了?”“不是……不是……”邱宸急忙否认。“木头!我想他了!这里一个说话的人都没有!”邱宸知道夏知瑾一定在那边哭了。他很想打电话过去安慰她,可是又不知该怎么安慰。他回了一条消息:“我想去你那里看看山里的孩子们!”“哈,你来吧。有块木头陪着,总比一个人好。”

“好,你等着。”邱宸说完,胡乱地收拾了几件衣服,赶往火车站。到了火车站,晚上没有班次,邱宸只好订了第二天上午11点的票。他知道夏知瑾一定以为自己在开玩笑。如果他突然出现在她面前,她会是什么样的表情?邱宸暗自笑了笑。第二天,邱宸打算上一小会班就请假走人。9点30分,夏知瑾突然发了一条微博:公司急令,即刻返程!公司出事了。

公司出事了?邱宸心里奇怪,我怎么没听说。

# 昼夜颠倒的生活为何会伤害我们

7

热点关注

## 我们应当从时间节律中找到哪些养生方法

我们知道了生理病理的时间节律,既是自然规律,又是生命规律,那么我们应当从中找到哪些养生方法呢?

太阳的东升西落,铸就了大自然和一切生命的昼夜节律,如果你能过着日出而作、日落而息的生活,就是遵循自然规律和生命规律,就能把自调机能的损耗降低到最低限度。

北京圆明园的湖面上,种着一些王莲,王莲叶片的直径足有2~3米,漂浮在水面上,叶子的周边卷起来,很像农村的大圆筐,上面坐一个小孩子都不会下沉。夏天,我看到它的花蕾一天天长大,总想看看它的花开是什么样子,可是每天去,花都不开。后来园林师告诉我,王莲是傍晚开花,早晨闭合,花开的时候,香气四溢,花朵直径可以有三四十厘米,一朵花大约能开放三四个晚上。这就是王莲的生命规律,是王莲在千年万年的生长进化过程中,适应和顺应大自然的昼夜交替规律,而造就了自己的花朵夜开昼合的生命规律。当然不同的花卉开放时间是不一样的,有早晨开的,有白天开的。你现在要违背这个规律,一定要使王莲昼开夜合,你只能是把它种到巨大的温室、暖棚里,白天遮光降温,夜间开灯升温,模拟和自然界相颠倒的昼夜,也就是不让王莲得大自然的天时,得大自然的地利。这不仅需要人为地付出能源的巨大损耗,也需要王莲本身十分费力地进行倒时差的调节,这显然要耗损王莲的自调机能。

通过这样一个比喻,我们就可以想到,如果不是为了工作需要,你一定要过着白天睡觉、夜间疯玩、昼

夜颠倒的生活,肯定对你的自调机能造成很大的损耗,这显然不利于健康。

有人喜欢在下午和晚上找人聊天并饮茶,这有利于健康吗?民间早就有“早酒晚茶五更花,阎王把你双手拉”等类似的警示。早晨肝胃的功能还不活跃,如果饮酒,进入体内的酒精不能及时分解,就会对肝肾造成一定的损害;而下午和晚上饮茶,茶有兴奋作用,会使大脑兴奋,难以入睡,即使勉强入睡,也是乱梦颠倒,睡不安稳;至于五更清晨如果有性生活,事后要起床上班,已经没有时间充分休息了,这对体力精力的恢复是不利的。

春气温和、夏气暑热、秋气清凉、冬气凛冽的四季规律,给地球上所有的生命打上了深深的烙印。一切生物按照自然规律生长收藏,就能应天时、得地利,顺利完成生命的轮回。你一定要种出逆天时、反季节的蔬菜和瓜果,在现代科技条件下,可以做到。人力和能源付出了巨大的代价,植物本身也要付出调节的代价。而在自然界,如果一棵植物违背自然规律,一定要冬天发芽生长,等待它的就是死亡。

如果一个人,夏季把空调温度调得很低,冬季把暖气温度调得很高,违背冬寒夏热的自然规律,也必然会对健康不利。像这些违背自然规律的习俗和做法,十分有害于健康,这在《黄帝内经》里,早就提出过警告。《素问·四气调神论》说:“夫四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门,逆其根,则伐其本,坏其真矣。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。道者,圣人之行也,愚者佩(通悖,背也)之。从阴阳则生,逆之则死;从之则治,逆之则乱。”

四时阴阳,阴阳四时,就是四季阴阳的消长变化,或者说是阴阳的四季消长变化,是万物产生和灭亡的本源,高明的人,应当春夏养阳,秋冬养阴,顺应化育生命的根本规律,这样就能够和地球上的万物一样生长沉浮。违背了这个规律,就会发生灾病;顺应了这个规律,疾病就不会产生,这就是懂得了养生之道的做法。再次重复强调,顺应阴阳四季的消长变化,生理功能就会正常,就能健康;违背阴阳四季的消长变化,生理功能就会紊乱,就会患病以致夭亡。

## 治病必须从调理阴阳入手

既然大自然有了阴阳,才有了万紫千红的生命世界,所以一切事物都可以分阴阳。怎么分?是随机地分呢,还是有规律性地分?《素问·阴阳应象大论》说:“水火者,阴阳之征兆也。”你想知道阴阳的特性各是什么吗?你看看水,看看火,知道了水和火的特性,就知道了阴阳的特性。于是我们就可以得出结论:凡是明亮的、温暖的、躁动的、向上的、积极的就属于阳;凡是黑暗的、寒冷的、宁静的、向下的、消极的就属于阴。因此《内经》进一步总结说“阴静阳躁”。可见阴阳的划分是有规律性的,而不是随机的。不能把阴说成阳,也不能把阳说成阴。

对事物划分阴阳,也是有条件的。在小说《红楼梦》里,史湘云给她的丫鬟讲了阴阳,讲了半天,丫鬟说:小姐我懂了,小姐属阳,我属阴。丫鬟懂了吗?没全懂,小姐和小姐的先生可以分阴阳,丫鬟和她的男朋友可以分阴阳,但丫鬟不能和小姐分阴阳,因为她们不是同一个级别的事物。划分阴阳,必须是同一层次或者同一级别的两个相互关联的事物,或者是一个事物的两个方面。不是同一级别的,或者没有关联的两

个事物,就不能划分阴阳。一只公狗和一只母鸡,就不能划分谁是阴、谁是阳。天地有阴阳,人类是天地化生的,天人相应,所以人也就有了阴阳。简单地说,中医把人体内具有温暖作用的、可以提供热能和动力的细微物质,叫阳气;把具有滋润作用的、可以提供物质基础和营养的细微物质叫阴气。每个脏腑都有阴阳二气,心有心阴和心阳,肾有肾阴和肾阳,脾有脾阴和脾阳等。大自然的阴阳不亢不烈,不冰不寒,平衡协调,是化育生命的基本条件,人体阴阳的不亢不烈,不冰不寒,平衡协调,就是健康的保证。所以《黄帝内经》说“阴平阳秘,精神乃治”,就是说阴阳平衡协调,人的身体和精神就健康。当然这里所说的平衡协调,都是在动态变化之中总体上达到平衡协调的。

自然界阴阳二气的失调,就会给地球上的生命带来重大的灾难。比如6500万年前,一颗直径接近10千米的小行星撞击了地球,剧烈的爆炸引起了全球森林大火,使地面上的温度迅速升高,出现了阳盛阴衰的局面,导致大批动植物死亡。随后爆炸和燃烧腾起的烟尘,弥漫了整个大气层,使阳光长期照射不到地面,地面温度迅速下降,又出现了阴盛阳衰的局面,使那些在火灾中幸存下来的植物和大批动物最终死亡。在这场阴阳失调的背景下,统治了地球一亿三千多万年的恐龙,彻底告别了地球。

人体阴阳二气的失调,就会形成疾病,所以《黄帝内经》说:“阴阳乖戾,疾病乃起。”乖戾就是失调,就是相背离,疾病就会产生。既然如此,《黄帝内经》得出的结论就是“治病必求于本”。本是什么?《黄帝内经》说“生之本,本于阴阳”。治病必须从调理阴阳入手。因此健康和阴阳就有密切的关系。



郝万山 著  
中国轻工业出版社友情推荐

## 内容简介

本书作者是北京中医药大学教授郝万山。在这本书中,他一一反传统健康书常态,针对国人盲目养生、不得要领的实际,结合中医文化与生命科学知识,从健康理念和养生原则层面教读者如何判断自己是否健康,以及如何有效地养护身体。作者娓娓道来,用明白晓畅的语言告诉读者有关健康的根本问题,以及保养健康的关键。

## 上期回顾

美国有一个叫哈尔贝克的教授,他经过多年的研究发现,一般人尿中激素分泌的含量变化有昼夜节律,就是24小时一个变化周期,也有七日节律,就是7天一个变化的大周期。