

当太阳不能照常升起

挪威小城的“极夜”幸福生活



特罗姆瑟美景

挪威城市特罗姆瑟位于北极圈内,这里的冬季会出现极夜现象,可是这里“极夜抑郁症”的发病率却比其他北极圈内的地区低得多,为什么这里的人如此幸福呢?

现代快报记者 潘文军 编译

被称为“北方巴黎”的“北极之门”

特罗姆瑟在挪威各大城市中排名第七,但如果我们以一个城市的特色、魅力以及居民素质为标准来评判,那么特罗姆瑟的名次一定要比现在高得多。

1900年一名法国旅游者赋予了该城市“北方巴黎”的称谓,因为这里的餐馆、酒吧、夜总会和咖啡厅之多为挪威城市之最。但事实上,这两座城市的差别还是挺大的:首先这里没有巴黎那么多烦人的交通堵塞,另外这里的居民也要友好和善得多。在特罗姆瑟,只要有行人穿行(不仅仅是在交通灯和人行过道处),汽车就立刻会停下来。这里一年中有五个月的气温是在0℃以下,而近半年时间都在下雪;巴黎的气温则要远远高于这座北极城市。

“北极之门”这个称呼对于特罗姆瑟来说似乎更为恰当,它那北纬69°的位置能使人们很快明白什么叫做“靠近北极地区”。停泊在这里的俄罗斯船比那些来自卑尔根的船离家还要近。在1936年以前,当特

罗姆瑟和挪威其他地区还没有道路相通的时候,它的贸易和交通主要依赖不知疲倦的沿海轮船——“赫蒂戈鲁塔”号来完成的,该船一直使用到最近人们建起了朗内斯机场为止。

在特罗姆瑟,许多机构都带有“最北”的字样,北极天文馆和漂亮的特罗姆瑟博物馆构成了位于世界最北部的大学的一部分,建于1861年的天主教堂和新教教堂同是位于世界最北部的教堂,世界上最靠北部的酿酒厂在这里设有一家挪威北部唯一的小酒店。19世纪20年代,当海豹的经济价值开始为世人所认识时,特罗姆瑟发展起了自己早期的北极船队。此外也有不少船从这里出海捕鲸。关于这两种活动,在博多博物馆中有详细的图解展示:早期的捕鲸者驾着小船在波涛汹涌的大海上同大批的鲸群周旋;捕海豹的人们则游走于大群毫无抵御能力的海豹之间,高举矛叉将那些瞪大眼睛孤立无援的海豹击毙。

不受“极夜”影响的幸福生活

特罗姆瑟位于北极圈以北200英里处,这里的极夜从每年11月持续到第二年的1月,在大约3个月的时间里,人们见不到阳光。而每年的5月到7月是这里的极昼时间,一天24小时太阳都不会落山。

“极夜”是一个极易引发抑郁症的自然现象,一天24小时生活在“不见天日”的黑暗之中,人的情绪很容易沉下去。

但是特罗姆瑟的居民在冬季患上抑郁症的比率却低得惊人。事实上,虽然特罗姆瑟位于北纬69°的高纬度地区,其居民在冬季患上抑郁症的比率甚至低于位于北纬41°的美国马里兰州蒙哥马利县。心理学家无法相信这个事实,

但有一点很清楚:挪威北部的居民似乎比低纬度地区的居民更擅长在冬季让自己情绪饱满起来。

特罗姆瑟是一个小岛,面积大概和纽约曼哈顿区差不多,这里有大约7万居民,是北极圈内人口第二多的城镇。这里有三条主要的购物街和几家电影院,一个人在这里可以很容易找到自己日常生活所需的一切。特罗姆瑟四面被山岭峡湾包围着,让人有一种与世隔绝的感觉。

特罗姆瑟的一个特点就是庆祝活动多,各种各样的节日和文化活动层出不穷。这里的商店每天都热闹非凡,只有星期天是例外,因为那一天大多数商店关门休息。

特罗姆瑟居民的聚会非常多,他们经常享受户外活动,并且在周末的晚上聚餐。这里的人们相信,即使在极夜的情况下,他们的城镇也在蓬勃发展。

有些居民家中使用的灯是一种模拟阳光的灯,每天早晨会在特定的时间逐渐变亮。很多人对于冬季的感觉并不是极夜带来的不便,而是兴奋地期待可以滑雪了。

原来,特罗姆瑟人并没有将冬天极夜当作难熬的时光,而是当成值得享受的季节。在世界其他地区,很少有人期待冬季的到来,这应该算是一种文化的偏见,而在特罗姆瑟,黑暗的冬季简直是快乐的季节。

挪威越往北的人冬季心态越积极

有心理学家专门对238名挪威成年人进行了抽样调查。这些受访者分为三部分人群,挪威南部人、挪威北部人和斯瓦尔巴群岛人。斯瓦尔巴群岛位于挪威和北极点的中间,人口只有2000,为了防止受到饥饿的北极熊的攻击,这里的居民如果出门离开主要城镇,需要带枪防身。不管是温度还是阳光,斯瓦尔巴群岛都比特罗姆瑟更符合极地气候的特点,这里的极夜现象更明显,几乎

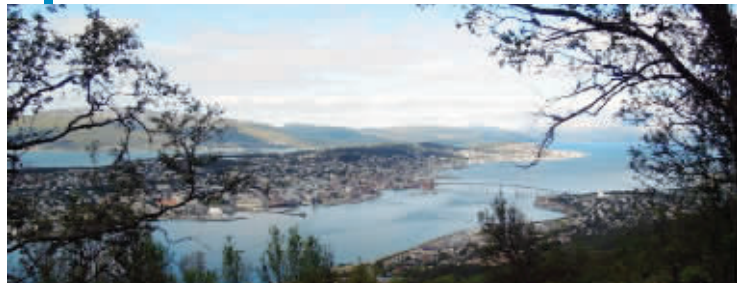
没有任何直射的光线,24小时漆黑一片,让你感觉不到时间的流逝。

调查结果表明,冬季的心态确实影响心理健康,甚至还和个人的成就相关。那些冬季心态积极的人,往往对生活比较满意,更追求个人的成长。

调查还发现,挪威居民的居住地越是靠北,就越容易有比较积极的冬季心态。由于受到极端气候的控制,斯瓦尔巴群岛几乎没有原住民,现在的

居民都是自愿来这里的,而且大多数居民只能在岛上暂住几年时间。但是,即使斯瓦尔巴群岛的居民被排除在样本之外,那些居住在挪威北部的人明显比居住在挪威南部的人具有更加积极的冬季心态。

特罗姆瑟的冬天既独特又神奇,这里有世界上最美丽的极光,优美的自然环境能让你整整一个下午享受滑雪的乐趣,在这里可以让工作与生活达到完美的平衡。



夏天的特罗姆瑟