



剑桥上的牛顿桥 贝爷贝克斯摄

## 文艺地理

○○○

贝爷贝克斯  
喜欢用镜头记录美景,喜欢用文字分享旅程。

享誉全球的剑桥大学位于英国的剑桥,这也是徐志摩纸墨中所描绘的“康桥”。

那河畔的金柳,  
是夕阳中的新娘;  
波光里的艳影,  
在我的心头荡漾。

软泥上的青荇,  
油油的在水底招摇;  
在康河的柔波里,  
我甘心做一条水草!

那榆荫下的一潭,  
不是清泉,  
是天上虹;  
揉碎在浮藻间,  
沉淀着彩虹似的梦。

——徐志摩《再别康桥》(节选)

## 户外笔记

○○○

静听君声  
80后,文字相伴,相机同游;晃荡于世,自得其所。

小时候我常常困惑于老师让我们画笔留下的空白,长大的我依然困惑,一个南方长大的孩子对雪怎么会有如此强烈的爱恋。于是,我做了一个决定,我要去探寻世界的那片留白,去感受冬日的冰天雪地,这就有了新年的哈尔滨、雪乡、雾凇岛之行。

去过剑桥你才会懂  
徐志摩的伤别离

剑桥大学并没有校园围墙,它所处的剑桥是一个拥有约10万居民的英国小镇,小镇即是大学,大学即是小镇,这里连空气都弥漫着知识的味道。这是一所没有大门的校园,它的31个学院,60多个学部,便分散在剑桥小镇的各个角落。

一条河流穿过小镇,他便是“剑河”。

置身剑桥大学,最好的体验莫过于在剑河上摇曳一艘小船,吟一首《再别康桥》,绕着剑桥小镇欣赏两岸风景。

剑桥不是一座桥,而剑河上有着很多桥,其中以叹息之桥最美。建于1831年的“叹息桥”位于圣约翰学院,连接了该学院的老庭与新庭。分上、中、下三层。下层是半个椭圆形的桥孔,横跨在剑河上。桥的中间则是一条长廊。威尼斯的叹息之桥是因为“犯人经过看到美景而为自己失去自由而懊悔叹息”闻名。

最有趣的是数学桥,又称牛顿桥。相传当年牛顿采用数学和力学的方法设计并建造了这座桥,令人惊叹的是桥上没有用一颗钉子。而牛顿的学生认为:牛顿老师能做到的事,牛顿的学生也能够做到。于是二话不说把这座桥拆了,悲剧来了,结果怎么

也不能把这座桥不用钉子恢复成牛顿老师建筑的原样,最后不得不用钉子重新将木桥架好。

牛顿的粉丝们一定不能错过圣三一学院门口的那棵苹果树,因为它是从曾经砸在牛顿头上而引出万有引力定律的那棵苹果树嫁枝过来的,可惜至今从未结果。

在剑桥大学里,让我影响深刻的还有圣体钟。时钟上这只巨大的金色的蚱蜢被称为“Chronophage”时间吞噬者。

金蚱蜢每分钟张口一次下颚,闪烁着眼睛,而每隔15分钟抬起毒刺,每小时发出致命一蛰,此时圣体钟便发出像是链条敲打棺材的声音。圣体钟用这样的方式时时刻刻提醒着学生和老师,如果不珍惜时间,时间就会被虫子吃掉。我们何尝不是应该这样,在有限的生命里尽量多做一些有意义的事情。

匆匆一眼的剑桥,已经让我如痴如醉,能留在此处学习工作的人们是多么的幸福,初遇总有一别,正如徐志摩所说:

悄悄的我走了,  
正如我悄悄的来;  
我挥一挥衣袖,  
不带走一片云彩。

也许去过康桥才会明白徐志摩“再别康桥”的伤别离。

## 滑雪初印象:留白的世界

我们把哈尔滨最宝贵的时间留给了冰雪大世界。这是一个十足的巨型冰窖,无情地收走周身所有的热量,吸入胸腔的空气都能感觉到冰凉。一座座冰块搭建的城堡,在渐变的灯光映衬下,宛如一个童话王国。号称世界最高的冰雕万里长城还没完全竣工却已初显辉煌。从滑冰道上吱溜到底,成年人也玩出了孩童般的欢乐。一边咀嚼着冰糖葫芦,一边坐上了旋转冰马,一口一口,那是幸福的味道。

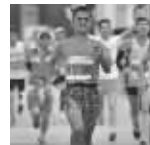
雪乡的记忆是漫天的飞絮,是蓝净通透的天空,是抹了一层又一层奶油的蛋糕屋顶,更是依山而建的滑雪娱乐场。对于没有任何基础的我们只能被动地套上笨重的滑雪靴和滑雪板,结果发现不会走路了,摇摇晃晃地被传送带送到坡顶,更是傻了眼。一波波勇猛的先驱前赴后继地在滑道上翻滚爬起,爬起再翻滚,于是我

胆怯地定在坡顶。身边路人上上下下好几个轮回终于忍不住开腔:“没事的,摔摔就会了!”“雪很软,衣服厚,摔倒一点都不疼的。”耳根子软还自不量力的我终于动摇了,学着他们的模样,屈膝内八着脚步,幻想优雅地滑下去,然而事实证明,滑雪果真是个技术活儿,五米不到我便一跤摔得再翻身之力,可怜巴巴地卧倒在雪地上等待救援,只是这些狼狈的过程却是在我奇迹般被路人拽起身后完全断片了……学会之后,扔掉繁复的防护,在飘扬的雪花中迎风冲向坡底,享受着兜风的快感和旁人崇拜的目光,乐此不疲……

五天四夜的北国之约,如梦似幻,转瞬即逝,如同太阳升起再美的雾凇也终会消融殆尽,但它欣慰地告诉自己曾经非常非常努力地绽放过,所以够无怨无悔地告别,把最美的身影留在苍茫天地间或深或浅的记忆里。

## 朋友圈

○○○



王卫华

星座:处女座

爱好:登山(极高山),跑步,潜水等大部分运动项目。看书,游戏。

我喜欢运动,其实跟小时候不会骑自行车有关系。那时每天必须跑2-3公里去上学,打下了一定的运动基础。

随着参加工作,运动时间减少了,明显感觉身体素质越来越差。一个偶然机会(老婆大人想去),参加了四川的贡嘎山驴友活动,体会了一下高原登山的感受,回来以后感觉身体和精神面貌好了很多,于是又开始跑步锻炼,之后又参加了四川四姑娘山和青海玉珠峰登山活动,一下上了瘾。

现在社会工作压力大,节奏快,很多人都喊累,回家就想躺下来什么都不干。这是一种负面的情绪,其实很多时候是心累,并不是身体累。当然,也有研究表明跑步出汗可以分泌一些像内啡肽一样让你兴奋愉悦的东西。我每次跑步以后都感觉心情愉悦,之前的一些不开心都会烟消云散。

2014年,我开启了人生第一次半程马拉松(上海),2015年又参加了重庆、上海、南京马拉松。从刚开始



王卫华的上海马拉松成绩单

的3小时46分钟完成,到现在在3小时10分钟以内完成,希望2016年能跑进3小时。跑步就是不断挑战自己。跑步也让我认识了很多朋友,从去年4月我加入南京悦跑团,认识了很多志同道合的朋友,大家交流心得,互相提建议,成绩明显提高,而且受伤也少了。所以,想坚持跑步,最好还是要有一个大家庭。

## 征集

你爱走路吗?你爱跑步吗?如果你的步数在朋友圈力压群雄,如果你的公里数在朋友圈艳冠群芳,如果你的速度拔得头筹,如果你的路线图别出心裁,请和我们联系,晒晒你的成绩单。邮箱:xinfukan@126.com

## 动力课

○○○



徐凯

南京体育学院运动健康系实验室主任、副教授

## 教你用心率来测运动量

就像医生给病人开药一样,药量少了治不好病,药量多了也会有危险;健身也一样,运动量小了没啥作用,运动量大了也会有危险。那么多大的运动量才合适呢?心率就是最简单的评价标准之一。

所谓“心率”就是一分钟心跳的次数。大部分人在70-80次左右,其实60-100次都是正常的,不过要是你是长期坚持进行耐力运动,也有可能低于60次/分钟。测试心率最简单的办法是测“桡动脉”的脉搏。桡动脉位于手腕的内侧靠近大拇指的这一侧。

和运动相关的第二个概念叫做“最大心率”,就是心脏一分钟能跳到最多的次数。这个数值和年龄是有关的。年龄越大,最大心率越低,一个简单的公式是:

最大心率=220-年龄。

比如一个人今年50岁,那么他的最大心率就是170次/分钟,不过这个公式可能有12-15%的误差。

另外一个更准确的公式是:

最大心率=208-0.7×年龄。

第三个概念是“靶心率”,也就是我们在健身中所希望达到的目标心率。

靶心率=最大心率×0.6-0.7

如果健身习惯较好,可增加5-10次/分钟,如果想进一步提高,还可增加10-20次/分钟;相反,如果体质较差,或者没有健身习惯,则可减少5-10次/分钟。

比如小李今年30岁,没有运动习惯,准备开始健身,那么他的靶心率应该控制在187×0.6-187×0.7,也就是112-131之间。

如果您嫌上面的公式太麻烦,对于中老年人来说,还可以用下面这个公式:

身体条件好的人,靶心率=180-年龄;

缺乏运动的人刚开始健身,靶心率=170-年龄。

如果您还是嫌麻烦,那么告诉您一个运动时的基准心率,在此基础上适当增减即可。这个值是130次/分钟。这个数值要牢牢记住哦。