

愿将来胜过往,每一年都奔走在自己的热爱里——

网友“年度九图”里藏着多少故事?



元旦刚过,2023年已经来到,展望新的一年,也要跟过去的一年做一个告别,很多网友在社交平台上晒起了关于2022年的“年度九图”,成为热门话题。这些精选的图,代表着过去一年里那些有意义的瞬间,这一个个人生节点组合起来就是2022年。记者看到,有人在这一年转换赛道重新出发,有些铲屎官记录着猫猫狗狗们的大事件,有人只是单纯地记录生活中的美好瞬间,还有人呈现自己去过的9个旅游目的地,也有人未能远行,但拍下了所在城市的四季。

“把向往的地方变成了去过的地方”

个人简历里写着“自然人文地理摄影师、设计师”的@悟空,工作地点在青藏高原上,也是旅行爱好者,他发布了“再见,2022,我的年度九图”,九张图显示出一个主旨——“没有什么比恶劣的天气更适合一次意义重大的启程”。

九图大多是深山险境里的工作图,同时也有着很难一见的美景,比如,带明星刘雯在雨崩徒步;在春天的多雄拉山,这里是墨脱传统徒步路线的起点,寻找西藏最早开的绿绒蒿;在云南甲应村拍摄高山杜鹃超级花海;在四川甘孜的甘白线,以及在雨崩虫草线考察,在梅里北坡工作。

@悟空在这个年度总结里感慨道,“不凝望其他地方,仅注视你能到达并经历之处;不遐想其他时间,无论多么遥远,仅思索你能到达并经历之时;不张望其他途径,仅追寻那为你延伸、为你等

候之路;了解宇宙如同道路,许多道路,替旅行之魂所铺的道路”,并庆幸自己2022年还能坚持旅行,虽然经历过道路塌方,被堵在大山深处,并在车里睡了一夜,但是“出门多时,远游归来的你已是另一个人——你绝不可能原路返回。”这些感言让很多网友心有戚戚焉。

记者看到,不少旅游博主依然坚持在2022年“把向往的地方变成了去过的地方”,@物言seven的年度九图,阐述了一个观点,“旅行的意义大概就是,用一张张美好的瞬间定格成画,是永不过时的情书”。

四季流转中的南京老门东、瞻园有别样景致

对南京网友@对月吟来说,生活总是给他很多的意外惊喜,2022年是他正式学习摄影的第二年,为了经营好自己的社交账号,还特地制定了更新计划,也渐渐收获了很多粉丝。

记者看到,他的年度九图来自南京的四季,有老门东、瞻园、灵谷寺、总统府和城墙等地方,配上感性动人的文字,比如《凤箫声动,玉壶光转,一夜鱼龙舞》,摄于南京老门东三条巷,“南京每年都会举办秦淮灯会,但是2022年老门东的这组花灯,是我看过最好看的花灯。拍摄当天下了虎年的第一场雪。”

@对月吟对老门东情有独钟,那里非常容易出片,他的九图中还有《小猫咪,排排坐,吃果果》,是清明假期第一天和朋友一起拍的紫藤猫。还有《秋天到底有多美?答案藏在窗户里》,“在老门东电影院门口,那棵乌桕树下有无数摄影师在拍,十米外的一棵乌桕树和窗户却无人问津。我骑着车从这条路经过,不经意间抬头望去,发现了这幅美景。”

另外,对很多人来说,过去的一年,未能远行,但依然记录下了自己的爱好。太空爱好者的总结自然少不了深空拍摄,数码博主@狂奔的茄子 zzz 发文说,2022年最大的遗憾是一直在北京,哪也没去,所以缺少了自然风光的拍摄,不过也有很多新题材,比如,2022年是他拍摄深空的元年,升级了拍摄装备,拍到了月全食,以及月全食的“蓝丝带”,还拍到了久违的超级立体的月亮,甚至还拍摄到了国际空间站“凌日”。

突破自己,生命在于不断尝试和迎接挑战

用照片记录自己生活变化的点滴,或是穿衣搭配,或是所捡流浪猫的成长变化,又或是自己转换赛道,重新出发时那些零碎的瞬间片段。有网友在过去的一年经历了辞职、搬家,开始做全职妈妈,改变了长期不变的直发,尝试烫了卷发,“这一年既是改变又是新生,经济压力依然存在,幸福指数却在飙升。”

网友@卡斯LV在2022年也发生了很多变化,可能是自己人生的一大转折点。上半年的工作与摄影并行,下半年裸辞了八年的职场,开始全职自媒体,转换了全新的人生赛道。不变的是他对摄影的坚持与热爱,这一年用镜头记录下了许多美好的瞬间,翻开相册,每张都记忆犹新。

更多网友在学习尝试新鲜事物,学会迎接挑战。@紫玫COCO发布了她滑雪、潜水,以及穿得美美的一些生活照。她说,2022年是治愈、突破自己的一年。为了克服对深海恐惧,她去学了潜水和冲浪,去年还是她滑雪的第14年。

@虞兮西为自己发布的年度九图所配标题是《一个女孩不平凡的2022年》,无论是九图显示的内容,还是她的文字记录,都能看出2022年对她来说,有点忙碌但收获很多——在7月,拿到了第三个北美精算师证书IFM;在8月,和教授完成了第一个科研项目;在9月,申请当上了UCSB的助教;在10月,备考托福,出分111圆满画上句号;在11月,完成了一次科研成果演讲报告,拿到了第一笔奖学金;在12月,收到了3封研究生offer。

她说,自己学会更好地平衡学习、工作和生活,这一年,她还看过了纽约的春天,夏威夷的夏天,波士顿的秋天,和新奥尔良的冬天,同时也做了很多尝试和突破,完成了15000英尺的跳伞,和大海龟一起浮潜,还有一次“房车”旅行。

所以,生活虽然时时有焦虑和压力,但要一直相信,每次努力都会让我们走到更好的地方,愿将来胜过往,每一年都奔走在自己的热爱里。

(来源:《扬子晚报》)



@微语录

@王人平:真正改变命运的并非学历,而是一个人的价值观、思维方式、天赋、努力、原生家庭、资源背景,甚至还有运气的原因。高考只是一个结果,不是原因。任何一件孤立的事情都很难真正意义上改变一个人的命运,命运是我们一次接一次的选择,一个接一个的行动,一步一个脚印走出来的。

@周国平:一个人活在这个世界上,一定要有相爱的伴侣、和睦的家庭、知心的朋友,一定要和自己的家人一起吃晚饭,餐桌上一定要有欢声笑语,这比物质的奢华重要得多。爱情,亲情,友情,是生命中的无价之宝。珍惜生命中的爱,为爱感恩,幸福就在你的心中,就在你天天过的日子里。

@苏岑:至今我还没见过有哪一个选择是无需付出代价的。想获取的同时,先想清楚能给出多少。从某种意义上看,人生没有双赢。眼前看起来左手抓右手握的人,也并不可能是大赢家。命运的账单,会稍后寄到。

@《半山文集》:不断遇见新的问题,足以证明你一直在成长;不断地遇见重复的问题,你肯定早已停止了成长,甚至是在倒退。
(来源:新浪微博)

@微趣图



“让我看看,大灰狼走了没有。”
(来源:新浪微博)

@微笑话

@高大爷:朋友手腕摔伤了,医生刚给捆上厚厚的绷带,朋友媳妇就一脸紧张地看着医生:“大夫,这……这不影响他洗碗吧?”

@搞笑幽默大叔:我对出租车师傅说:“给你200元,追上前面那辆车。”师傅说好嘞,然后拿起对讲机说:“老张你停下。”

@阿fen:同学手机被偷了,我们安慰她:“一个破手机,算啦!”她说:“心疼的是手机里的照片,那些青春怕是最美好的记忆了。”我们给她出主意,给自己手机发个短信,和小偷说,只要手机里的照片就好,其实心里清楚,对于收到回应不用抱什么希望。但意外的是,不一会短信回过来了:“对不起啊,太丑了,都给删掉了……”
(来源:新浪微博)



囤点脂肪是有好处的!

专家:老年人要有一定脂肪量来傍身

一直流传着一句话叫“千金难买老来瘦”,让很多人觉得老年人瘦一点,才是最健康的状态。医生说老年人要有一定脂肪量来傍身!

近日北京佑安医院新冠病房主任李艳兵在接受北京电视台采访时表示,“我们经常说的一句话就是要一定的脂肪的储存量来傍身,我们对脂肪的评估有两个点,一个是内脏脂肪,一个是皮下脂肪。我们建议大家内脏脂肪的指数当然是越低越好的,皮下脂肪可以适当储存一些,这样的话,在我们遇到一些大的打击的时候,有的消耗这个时候是先消耗了皮下的脂肪,然后再去消耗一些蛋白质等等这些物质。”

如果是非常瘦的人,是经不起一些感染或者一些其他疾病的打击的。2021

年,英国东英吉利大学研究人员在《自然·通讯》期刊上发表了一项研究发现,我们的脂肪可以帮助身体对抗感染侵袭。

研究人员研究了沙门氏菌,这是一种导致腹泻、呕吐、腹痛、发烧和脓毒症的细菌。他们跟踪了活干细胞中脂肪酸的运动和消耗,并通过肝脏损伤情况来分析沙门氏菌细菌感染的免疫反应,结果显示造血干细胞如何通过从体内储存的脂肪中获取高能脂肪酸来应对感染。

最终研究发现,在面临感染时,脂肪为造血干细胞提供了高能量,有效地让干细胞产生大量免疫细胞,以抑制感染。

因此研究人员表示,对抗感染,需要大量能量,而脂肪储存是巨大的能量沉积物,为造血干细胞提供燃料以增强免疫反应。

2021年,知名医学期刊《流行病学年鉴》刊登了俄亥俄州立大学的一项研究。研究从1948年开始进行,将4576名参与者作为研究对象,研究调查时间长达73年。研究结果证实:年轻时能够维持正常的体重,年老时体型微胖的人死亡率更低!

不仅如此,早前欧洲科学家也曾以数十万老年人作为研究对象,研究得出这样的结论:人的寿命与健康是呈现“U”字形的相关性,步入老年后如果体重较轻,死亡率会增加10%;超重时也同样会增加8%,反而“微胖”状态的那些老人,他们的生存期要更长。

所以综合科学研究来看,老话常说的“有钱难买老来瘦”可能是一种错误的观念,“老来瘦”对于老人身体健康而言可能并不是好事。
(来源:《健康时报》)