

大学文苑

想念“标点”

□王嘉熙 长沙医学院体育健康学院2025级本科运动康复1班

阅世初心

陶盆里的枇杷树

□李惠琳 广州市天河区智谷第一实验学校901班

1

高四复读。焦急、焦虑、焦躁。六月九号下午最后一门考完后，走出考场的时候天还亮着。我觉得一下子松了口气，感到自己重获自由。同班的“战友”们约好一起聚餐唱歌，我找个理由推掉了，背着书包直接回了家。

等待成绩的日子比复读还难熬。白天我去附近的快递分拣站打工，晚上回来就坐在客厅发呆。家里静得能听见冰箱的电流声。爸妈怕给我压力，说话都小心翼翼的，饭菜上的话题永远绕开“大学”“分数”这些敏感词。

这种刻意的回避反而让我更难受——太压抑了。

直到第五天傍晚，我下班回家后，在楼道里听到了一声清脆的“啾啾”。

推开家门，妈妈正在阳台上摆弄什么东西。“你爸的同事送来的，说孩子去年考上了大学，家里没人照顾它……”她侧身让出地方，我看到了一只天蓝色的虎皮鹦鹉关在一个崭新的白色鸟笼里，歪着小脑袋打量我。

它还没有我的拳头大，翅膀和背部有黑色的波浪纹路，额头一小撮亮黄色如同戴上了一顶皇冠。

“起个名字吧。”妈妈说。小家伙那黑豆似的眼睛盯着我，忽然张开翅膀扑棱了两下。

“就叫它‘标点’吧。”我随口一说。

从那天开始，我枯燥的生活中多了一个活生生的“标点”符号。

2

标点首先是个“！”。

每天早上五点半，它会准时开嗓，清脆响亮——啾！如果无人理会，它就发出“叽叽叽叽……”短促、高频、干脆利落，如同一柄小锤子击碎黎明的宁静。我经常在梦中听到第一声就醒来了，但仍躺在床上等到它叫完三轮后才起来去阳台。

看到我来，标点表演得更加卖力。有时抓着笼顶的横杆倒挂金钩，又突然松开爪子，“扑”地掉到栏杆上，稳住后得意地抖动羽毛；有时小米到处飞溅，它跳到食盒边沿，伴随点头或是喃喃咕咕，感

觉在说：“看！吃饭时我可是很有气势的。”

最让我震撼的是它喝水的方式。先把喙探入水中，轻轻啜饮一口后迅速抬头，水流进喉咙，整个身体随之伸展，脖子上的羽毛也跟着抖动。那一刻它似乎是一位微小的歌者，在完成一记优美的高音。我忽然觉得，自己这个在人生路口上不知该等待什么的高四生，好久没像它这样痛快地、毫无保留地表达过自己。

标点也是个“？”。

它对新事物有着近乎偏执的好奇心。换水的时候，它会凑过来看水怎么流进杯子里；风一吹动窗帘，它就歪着头去追布料的波动；我写日记时，它会在笼子里跳来跳去，看看我在干什么。

有一次我把一本志愿填报指南放在茶几上，封面印有各大高校的Logo。标点隔着笼子看到了，突然把脑袋贴在笼丝上，左眼盯着封面，一动不动地看了三分钟。然后它就开始沿着笼子边缘慢慢移动，似乎在从不同的角度去观察这些陌生的图案。

我顿悟，自己跟标点其实没有什么区别。未来有很多问题——我能考到哪个大学？分数达标了吗？选哪一个专业？就像标点对于眼前的这本小册子充满了疑问。但我们都是被困在某种模式中的，框住它的是鸟笼，框住我的是分数。不过，标点可以自由地表达出好奇，我却把所有的疑问都埋藏在心里了。

3

标点又是个“~”。

周末下午四点半，阳光斜射到阳台上，这是一天中最轻松的时候。标点会选择一根站杆，微蹲下来，闭上眼睛打盹。它并没有真正入睡，它的身体随呼吸微微起伏，吸气的时候羽毛微微鼓起，呼气的时候慢慢收拢，潮水一样温柔地涨落。有时它会半睁着眼睛，慢慢地展开翅膀，从肩膀到翅膀尖，一根根羽毛慢慢张开，形成了一个完美的弧线，这样保持几秒之后，再缓缓地收回。

这个动作有一种让我羡慕的从容。高考之后，我的时间就变得支离破碎了，等待的碎片、回忆的碎片、担心的碎片都变成了我生活的组成部分。看任何书都

会分心，听音乐也感觉吵闹，吃饭如同嚼蜡。在那些被焦虑割裂的日子里，标点用它那独特的“~”教会了我：生活并不总是需要时刻有意义，有时候存在本身就是一种完整的姿态。

它最经常的状态是：“-”。

标点的注视是我见过最专注的。那是一种凝视——头微倾向一侧，视线一直固定不变。

标点注视过很多东西：一片飘落的石榴花、一只误入阳台的蝴蝶、我手上的创可贴，还有我在发呆时无意间转动的水杯。最令我难忘的是，成绩公布前一晚标点与我的对视。

那晚，我整夜没睡着，凌晨三点起来走到阳台。月光很美，标点也醒着，静静地站在笼子中央。我们隔着笼子相互凝视。它的眸子在月光下像两颗浸在水中的黑玛瑙，清澈透亮。它毫无回避之意。我不由得想起这一个月以来，标点就是这样注视着我的焦虑、沉默，以及那些想说话却说不出来的时候。它好像在问我：“你要说什么？”

我要说什么？我要做什么？要成为怎样的人？没有人会给我答案。但标点让我知道，我被关注，而关注本身就是一种力量——证明我的存在至少还有一个见证者。

4

六月二十五日傍晚，成绩公布了，我比预估的高了十二分。全家人都松了一



暗香 图新华社社

征稿

“花地·校园”版面向广大学生征稿。
稿件要求作者为在校学生，内容、体裁不限，每篇不超过3000字。
来稿请投邮箱：hdjs@ycwb.com。
邮件请注明“花地·校园”字样，内文中务必留下作者所在院校、班级等详细信息。

身体不会因为你能忍住冷就自动变得更强

冬泳有利健康？或许存在误导

□蒋永源

到了冬天，很多人会选择用冬泳的方式保持健康，而且医疗、运动上也会使用冷疗法解压、修复身体。

但将身体短暂暴露在极低温环境中，真的能“解压”“修复”或“改善情绪”吗？“冬泳更利于健康”这种说法其实有些以偏概全，存在误导。

什么是冷疗？

最近几年，冷疗成了一种新兴的生活方式。社交平台上，常看到某明星走进液氮舱，几分钟后出来，神清气爽；运动员赛后泡进冰水桶，宣称“第二天肌肉就不酸了”；甚至普通人也开始在冬天主动冲冷水澡、参加冬泳，试图借助“冷”来对抗压力、疲惫和情绪低谷。

事实上，人类使用低温干预身体已有数千年历史，从古希腊的冷水疗法，到近代运动医学中的冰敷与冷水浸泡，“冷”一直被视为一种预防炎症、干预炎症、改变感觉的工具。只是近二十年，随着全身冷冻疗法(WBC)设备的商业化，冷疗第一次以高度标准化、强刺激的形式，走进大众视野。

从医学和生理学角度看，冷疗并不是一种单一技术，而是一组以低温刺激为核心的干预方式，其共同目标是通过降低皮肤或局部组织温度，引发血管、神经和免疫系统的反应。目前研究和实践中，最常见的几类冷疗包括：冷水疗法(CWI)，通常指10~15℃甚至更低温度的冷水浸泡或冷水浴，使皮肤温度迅速下降，这是历史最悠久、研究也相对多的一类方式；

全身冷冻疗法(WBC)，是在密闭冷舱内，利用冷空气将环境温度降至-50℃至-150℃，暴露时间通常只有2~3分钟，头部需一并进入冷环境；部分身体冷冻(PBC)，则是将头部暴露在外，身体站在充满液氮蒸汽的桶状设备中。由于同时叠加了缺氧与极端低温刺激，其生理负荷与WBC并不相同。

这些方式由于介质不同(水或空气)、温度范围不同、暴露时间不同，身体内部的反应并不等价。研究显示，WBC会使皮肤温度可在数分钟内明显下降，但核心体温和肌肉温度变化有限；而冷水浸泡由于传热效率更高，对循环系统和神经反射的冲击更为直接。

冷疗到底有没有用？

从现有研究来看，冷疗并非万能，也并非完全无效。

但在心理健康领域，有研究发现，作为附加干预，全身冷冻疗法与抑郁症状减轻和生活质量改善有关。不过研究者也明确指出，由于研究样本量偏小、研究设计差异大，目前只能视为初步证据，不能替代标准治疗。

在运动与恢复方面，冷疗更为人熟知。冷刺激可通过血管收缩、炎症因子下降和神经传导减慢等作用，降低疼痛感受，并在一定程度上缓解运动后的不适。不过，这并不等同于不影响长期功能。部分研究提示，频繁使用强冷刺激，可能干扰肌肉对训练的适应过程。

安全性同样不可忽视。一项由国际

联盟完成的范围界定综述，在文献中仅发现16例与全身冷冻疗法相关的不良事件，大多为轻度或可预防事件。但研究同时强调，风险往往与设备类型混淆、筛查不足和操作不规范有关。冷疗虽然在运动恢复、心理健康领域有一定的作用，但操作冷疗时需要注意安全性，对于有心血管疾病、未控制的高血压、严重雷诺现象等人群，冷疗并不适合。

冬泳也是一种冷疗吗？

冬泳或野外冷水游泳，是自然环境下的冷水暴露，从生理刺激角度，确实属于冷水疗法的一种。但冬泳通常在户外，温度往往低于15℃，有时接近冰点，刺激强度和不可控性应该都更高。并且，冬泳还叠加了开放水域、运动负荷和不可预测风险，冷水突然刺激可同时激活交感与副交感神经，在特定人群中可能诱发心律失常。

因此，冬泳并非“更原始就更健康”，而是一种需要长期适应、严格自我评估的高风险行为。

尽管冷疗看起来“简单而收益颇丰”——几分钟的寒冷，就能换来清醒、放松或恢复。但从科学角度看，它更像是一种有限度的工具：在特定人群、特定情境下，可能有辅助价值；在缺乏评估和边界时，也可能带来风险。

身体并不会因为忍住冷就自动变得更强大，我们更需要加强对自身条件的了解，以及对刺激强度的克制使用，以安全为边界进行操作。

(来源 科学辟谣公众号)

○我国首个低轨物联网通信星座已完成一期全球组网

2026年1月16日04时10分，星河动力航天公司在太原卫星发射中心海上发射团队组织指挥下，于山东附近海域圆满完成谷神星一号海射型遥七火箭发射任务，顺利将天启星座06组卫星(37星至40星)送入高度850千米、倾角45°的近地轨道。

天启星座是我国首个低轨物联网通信星座，目前已完成一期全球组网。该星座具有全球覆盖、小型化、低功耗、低成本等特点，可为全球用户提供“空地地海”消费级卫星物联网数据服

○种花或散步都能有效缓解抑郁症状

1月8日，由医学数据库《考克兰图书馆》公布的一项研究，进一步揭示了运动的巨大潜力——即便是散步、园艺等轻度运动，也能像心理治疗或抗抑郁药一样有效缓解抑郁症状。早在2013年的一项研究中就发现，运动可以像抗抑郁药、认知行为疗法(CBT)等标准疗法一样有效缓解抑郁症状。这

○不足两平方毫米的屏幕也能播放彩色视频

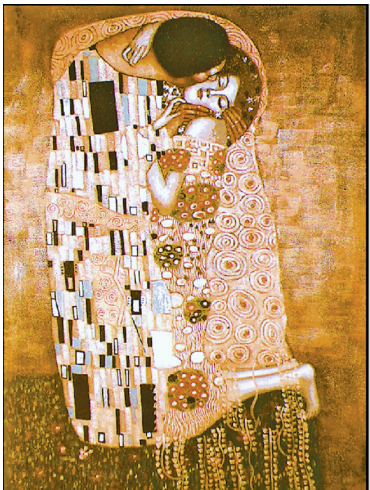
随着我们的观看习惯从影院银幕转向电脑、智能手机，再到虚拟现实设备，视觉显示屏变得越来越小，离我们的眼睛也越来越近。为呈现足够的细节，这种转变对图像分辨率提出了更高的要求。近期发表于专业期刊《自然》上的一项研究，展示了一种反射式视网膜电子纸，可在面积不足两平方毫米的屏幕上播放彩色视频。

研究者通过调控纳米颗粒的尺寸与间距来改变光的散射，从而调谐出红、绿、蓝三种子像素。而这种材料具有电致变色特性，可通过电信号控制其对光的吸收与反射。借助这种设计，研究者制造出尺寸近似于人眼瞳孔、像素密度与人眼视网膜感光细胞相当的显示屏。这款电子纸的能耗也相当低。研究团队利用这项显示技术，展示了奥地利画家古斯塔夫·克里姆特名画《吻》以及一幅立体蝴蝶图案。研究者认为：“这意味着，我们或许能显示出非常接近现实的虚拟世界。”

(江海 整理)

务。本次任务是谷神星系列火箭第七次为天启星座发射组网卫星。截至目前，星河动力航天已成功开展21次商业发射交付，将总计89颗商业卫星精确送入预定轨道。

性神经营养因子”的肌因子还能促进新的脑细胞生长，这可能有助于大脑重新连接，摆脱消极的思维模式。相比其他运动，力量训练能释放更多肌因子，因此比单纯的有氧运动更有效。研究者表示，未来还需要更大规模的研究以更好理解哪些类型的运动最有效、对谁有效，以及为什么有效。



在视网膜电子纸上展示的名画《吻》(研究者发布在《自然》杂志的图片)