



张泉灵

年初咳血开始思考人生 宁波人张泉灵 微博详述离职

要跳出去的鱼缸，不是央视不是体制

附：张泉灵长微博原文（有删减）：

生命的后半段，是否来得及从头来过。

从头来过不是否定，是敢放下。最难放下的还不是名利，不是习惯的生活方式，而是思维模式。我想，我做好了准备，放下，再开始一次。

我今年42岁，1997年来到中央电视台至今也有18年了。人生从哪个角度算都过了一半。一切都算顺利。按通常的视角，功成名就。按通常的规划，还是最好的新闻平台，还是最好的位置，还有很多事可以做。初心其实未改。我的初心就是满足好奇心和不至于独善其身。

决心改变起源是虚惊一场。简单说，年初天天咳血以致医生怀疑我肺癌。排除了之后，倒促成了我换个角度去思考我的人生。如果，人生停在这里我并不遗憾，那么如果它还可以延续一倍的话，我应该用什么来填充它。我的好奇心应该投向哪里。

……
有一天，我看见了一篇霍金和加州理工学院的理论物理学家莱昂纳德·蒙罗蒂诺写的文章。文章的开头描述了这样的一种场景。一群金鱼被养在圆形玻璃鱼缸里，他们看到的世界和我们所处的世界，哪个更真实？在金鱼的世界里，由于光在进入水时发生了折射，在我们看来做直线运动的一个不受外力影响的物体，在金鱼的眼中就是沿着曲线运动的。而如果金鱼足够聪明，那么，金鱼也可以在他们的世界里总结出一套物理学规律。虽然，这样的规律对于金鱼以外的我们来说，根本就是胡说。但是，问题来了，我们怎么知道，我们不在一个更大的我们没有观察到的圆形金鱼缸里呢？

其实，人生时不时的被困在玻璃缸里的，久了便习惯了一种自圆其说的逻辑，高级的还能形成理论和实践上的自洽。从职业到情感，从人生规划到思维模式，无不如此。

我突然觉得，如果好奇心已经在鱼缸外，身体还留在鱼缸内，心会混乱吧。我开始问自己一个问题，我是否要离开我工作了18年的央视，去换一种视角看世界？

……

事实上我第一次提出要离开的时候，那些爱我的而企图保护我的人，都在坚决地说不。在这个年纪，从婚姻的角度，什么决定，都得是两个人的接受而不是一个人的痛快。和那些多年来给我机会给我指点的师长们谈起改变也总有一种内疚，说好的体制内宝贵的坚持，我没有走到底。

我唯一拥有的就是我的好奇，在42岁还有的好奇。艰苦的挣扎也没有磨蚀的好奇。幸好，爱我的人只是因为想保护而阻拦，他们终究是爱我的，知道于我，浇灭好奇心，无异于谋杀。

我要跳出去的鱼缸，不是央视，不是体制，而是我已经在慢慢凝固的思维模式。

我没有说服他们，甚至没有说服自己，这一步的跳出去我是安全的。最早离开海洋的生物，一定有一大批在肺进化完全之前灭绝。既然，我已经做好了准备放下，失败又如何，不过是另一次开始。

人生最宝贵的是时间。
42岁虽然没有了25岁的优势，可是再不开始就43岁了。其实，只要好奇和勇气还在那里，什么时候开始都来得及。

《挑战者联盟》终于要播了 周六看范冰冰怎样当司机



大型职业体验真人秀《挑战者联盟》确定将在9月12日（周六）20:20登陆浙江卫视，正式加入第三季度综艺节目的比拼。

《挑战者联盟》由华策影视打造，集合了范冰冰、吴亦凡、李晨、林更新、大鹏、陈汉典6位明星，以“职业挑战”为内核，每期将集体挑战一个职业。6位明星将在没有专业技能、没有职场经验，甚至缺乏基本常识的情况下，组成“菜鸟联盟”，仅靠着勇气、吃苦耐劳、决心、毅力和团队精神，挑战各种不同的社会身份和职业。

首期节目中，6位明星迎来了“出租车司机”这一职业，他们需要通过一系列严苛的“笔试”“路考”才能获得资格证。节目组精心策划设计的笔试题目，让6位明星连连感叹“智商不够用”。作为“数学特困生”的范冰冰更是当场傻眼，她还因为一个简单的错误，引来众人的疯狂吐槽。而明星们上任“的哥”“的姐”后，又暴露出一连串的错误，成为了安全驾驶的反面教材。

明星开出租车，可不是闹着玩的。据了解，节目组曾深入杭州，经过3个月的调查，提炼出了让挑战者们在一天内挣满600元的任务。别看600元数目不大，但要赚到还真不容易。6位明星为此一面忍饥挨饿，一面还要笑脸迎人，甚至遭遇“内急”危机；大鹏只敢花钱买一份最便宜的生食；吴亦凡是拉着陈汉典当街热舞，以此来招揽生意……

宗禾

关注微信世说新娱

下周一免费看《别有动机》

由秦岚、高圣远、任达华、林家栋、刘威主演的犯罪推理动作电影《别有动机》将于9月17日全国公映。本报为粉丝们争取了20张14日（下周一）提前点映的《别有动机》免费电影票。此次活动名额有限，参与者先到先得。



该片融合了枪战、动作、犯罪、悬疑等众多元素。秦岚在片中扮演一位妈妈，因丈夫跟女儿遭到神秘绑匪的绑架，牵扯出了两代人近二十年间的恩怨情仇。周迅的老公高圣远在片中饰演秦岚的丈夫，出境率并不多。作为贯穿多场案件的关键人物，秦岚在戏中有多场虐心故事。对于戏中盘根错节的人物关系以及强大的烧脑情节，秦岚直言至少三遍以上才能看懂。

抢票方式：关注微信公众号“世说新娱(dns-byuyue)”，扩散此信息，直接在微信对话框发送“别有动机+姓名+联系电话”，每人将有机会获得两张影票，每个微信号只能发一次，多发无效。观影时间为下周一下午2时，地点在上海国际影城。

记者 庞锦燕

■简讯

《巴拉啦小魔仙》第三部电影《巴拉啦小魔仙之魔箭公主》昨天发布布档海报，宣布影片将于10月1日在全国上映。《巴拉啦小魔仙》系列电视剧在全国9大少儿频道均有播放，全网点播超31亿次，全球粉丝达2.5亿人次。

记者 庞锦燕

宁波市离退休老人享受两项免费物资 光动力防晒帽 + 航天果蔬营养早餐

我国劳动人民在长期的劳动实践中发现，蔬菜水果不仅作为充饥的食物，而且有着许多其他食物所不能提供的营养成分。药食同源是我国饮食的特点之一。而因现在居民饮食严重不均衡导致各种慢性病高发。中国中老年人养生康复万里行为了提高居民合理膳食的健康意识，联合国际宇航科学院(中国)中航科技集团运用中国航天科技培育的无公害蔬菜水果，使用现代宇航食品研制技术，精心研制果蔬营养早餐粉，通过改变居民膳食结构从而达到健康，万里行现已正式进入宁波。宁波老人现在拨打热线电话 0574-27806887 免费领取两项物资，还可获得开心万里行《家庭急救》书籍一本(已申领过物资的家庭不得重复申领)。

一、光动力防晒帽(夏天老人出门必备的防晒工具)防晒、防水、透气、凉爽。

1. 纳米光感磁量变技术，阳光照射帽子表面后，通过本商品能量纳米磁石把有害的紫外线分解，有效防止紫外线伤害。

2. 携带方便经久耐用。

二、航天营养果蔬早餐粉，通过申请可以申领2-6个月的航天果蔬粉——是采用中国航天科技培育的无公害蔬菜水果，经过特殊工艺提炼其中的营养成分而成。主要成分：富硒的糙米、南瓜、山楂粉、芹菜粉、燕麦、香菇、红小豆、胡萝卜、菠菜粉等。

特别提示：宁波发放300份，每天领取人数较多，符合条件的尽快申领



申领条件

- 一、凡宁波常住居民
 - 二、60岁以上男女不限
 - 三、离退休人员
 - 四、每人每家限领一次需本人持有效证件
 - 五、凡符合以上条件者均可电话预约申领
- 申领 87400580
电话 87400581

宁波牛奶集团邀您了解牛奶知识

牛奶是近乎完美的食品，有白色血液之称，含有大量的优质乳蛋白和钙以及多种维生素、矿物质等微量元素，还含有多种营养成分，而且配比合理，可以被人体几乎全部消化吸收。为让更多市民能科学饮奶、健康饮奶，特整理相关常见饮奶知识，供市民参考。

1、如何选择好牛奶？

选择牛奶，要选择喝新鲜的巴氏奶，即：鲜奶。巴氏奶营养价值好，原因在于采用的是低强度的巴氏杀菌工艺：在杀灭生牛奶里所有致病菌的同时，较大幅度地保留了生鲜牛奶的全部营养成分。因此长期以来，巴氏杀菌牛奶在全球液态奶的市场份额中始终占据优势地位。

2、为什么新鲜牛奶在保质期内就坏了？

巴氏奶由于新鲜营养没有防腐剂，很容易在常温条件下繁衍微生物与腐败。因此建议经营鲜奶经销商在鲜奶到货后，应及时放入牛奶专用冷藏柜中储存；对于经常喜欢在超市购买鲜奶的朋友，可以先购买其它东西，然后再买鲜奶，并挑更新鲜的买。总之，消费者在不同渠道订购鲜奶后，应及时地饮用，如不能及时饮用，应放入冰箱中（2℃-6℃）储存，在鲜奶的保质期之内饮用完。

3、如何鉴别牛奶是否变质？

新鲜牛奶是不透明的乳白色或略带淡黄色的均匀流体，若牛奶变苦甚至凝固变臭则说明牛奶已变质。如果对牛奶是否新鲜有怀疑时，可加热后观察，若出现凝固豆腐状、沉淀或明显颗

4、什么时间喝奶最好？

一天的任何时间段饮用牛奶并无实质上的差别，一般来说，如果每天饮用2杯牛奶，可以早晚各一杯。如果每天饮用1杯奶，则早晚皆可，可依据个人习惯确定。不过早晨的一次必须在先吃一些食物后再喝，晚上可在饭后两小时或睡前一小时饮用。

5、空腹能喝牛奶吗？

空腹喝牛奶有的人可能出现腹痛、腹泻。为此，早上饮用牛奶时可以搭配面包、点心、饼干等一起吃，这样有利于吸收和提高耐受性。

6、每人每天喝多少牛奶为佳？

中国营养协会新推荐奶类及奶制品消费至少300g/天，其中儿童、老年人和中青年女性每日饮奶量可达到500g，也不宜过量饮用。 吴伟明