



第十二届全运会落幕了，中国体育人的目标自然瞄准了3年后的里约奥运，中国体育正式进入了“里约周期”。全运会期间，国际奥委会选定东京为2020年夏季奥运会主办城市，所以现在就可以预言，2017年天津全运会后，中国体育还将顺理成章地进入“东京周期”。

自中国体育重返奥运大家庭以来，全运会就成为中国体育向奥运进军的冲刺点，所以就有了“国内练兵，一致对外”的口号，也有了汉城奥运会成绩不佳后调整全运会办赛时间，从奥运前一年调到后一年举办的措施。为了进一步接轨奥运会，从八运会开始实施全运会竞赛改革举措，类似项目设置、计分方法等，都使得“全运会—奥运会”这一具有中国特色的精英体育的循环模式越来越完善，同时也让越来越多的人对全运会的未来产生了自己的看法。

全运会本来是特定历史条件下的特殊事物：1956年以后，中国始终被排斥在国际体育大家庭之外，在缺乏国际交流的情况下，参照1956年开始举办的全苏运动会，我



旧衣何处是归宿

□ 安 好

统一回收，消毒处理后再充分利用，是旧衣服最好的归宿，也将成为一种大趋势。

夏去秋来换季时，很多家庭都会清理出不少闲置的旧衣服。如何给这些旧衣找个“好归宿”，却令人颇费心思。上二手市场出售？虽然有些网站早就开设了跳蚤街、闲置用品转让等二手市场，但发布帖子、等待顾客、商量价钱、收钱交货都需要一定的时间打理，多数上班族恐怕就耽误不起。捐赠给需要的人？但“捐赠救助点”原则上只收新衣服，对于部分旧衣服必须是八成新以上的春秋季节外套。这样的门槛限制，让不少人感到无奈。而个人通过邮局给贫困地区捐旧衣服，也需要消毒、邮寄等必要的步骤，对于很多人来说，苦于没有便捷的途径，这事儿很可能就放下了。

以上几种思路都不通，旧衣服难道就只能丢进垃圾桶？

现实情况并非如此。最近有报道说，郑州一位老人在拾废品同时，捡到还能穿的衣服，就清洗免费送给附近进城务工人员，得到过她帮助的农民工都亲切喊她大妈。可见，城市低保下岗职工、进城务工人员等人群，都有可能成为旧衣服的接受对象。

把旧衣服一扔了之不仅仅是浪费。据有关数据显示，每年我国大约有2600万吨旧衣服被扔进垃圾桶。随着旧衣数量的增加，焚烧、掩埋等传统做法只会对环境造成一定的污染，而若旧衣能够得到循环利用，就能有效减少碳排放。因此，如何最大效率地回收并利用旧衣服，让其旧而不“废”，走上绿色循环之路，已显得尤为重要。

面对旧衣回收过程中遭遇的种种困境，我们不妨借鉴一下其他国家的先进经验。在这些国家，除了许多公共场所、街道路边或居民生活区安置着旧衣回收箱外，邮局每月会免费向各家各户分发一种黄色的旧衣回收袋，上面印着收集日期及可放置在袋子中的东西。居民可以在旧衣收集的前一个晚上把回收袋放在家门口，会有专门的回收公司上门收集。

令人欣慰的是，在我国，类似这样方便快捷的旧衣回收渠道正在逐步建立之中。在北京、上海等城市，有些社区等公共场所就已设立旧衣回收箱。此外，还有一些服装商家也在进入旧衣回收的行列。而这些回收基本上都有一个共同之处，那就是将回收的衣物交由某些专业回收公司进行处理。一方面，可将适合的衣物消毒、整理后，通过正规渠道捐赠给灾区。另一方面，可将无法再穿的旧衣服集中进行纤维化处理，制成无纺布等。这也再次验证了那句老话：世界上没有真正的垃圾，只有放错了地方的资源。

总之，在提倡节能环保的大背景下，统一回收，消毒处理后再充分利用，是旧衣服最好的归宿，也将成为一种大趋势。而要让旧衣一路走好，还需多方努力，破解“多重难关”，包括如何回收、怎样处理、流向何方、需要完善哪些制度，等等。最后，我们每个人都应从现在做起，建立自己的“低碳衣橱”，理智购置适合自己的经典服装，这既是一种绿色生活方式，也省去了为旧衣寻找出路的一番烦恼。



从初创时期的体育庆典到今天的奥运配套工程，全运会的路似乎越走越窄了。

们在1959年举办了第一届全运会，一方面为体育工作者提供了一个高水平竞技交流的平台，另一方面也为广大体育爱好者提供了欣赏观摩的机会。那届全运会设置36个竞赛项目，6个表演项目，基本囊括了当时的专业体育队伍，真正起到了展示新中国体育成就的作用。当年全运会的举办，也确实在全国激发了人民开展体育锻炼的热情，这是不可抹杀的历史功绩。

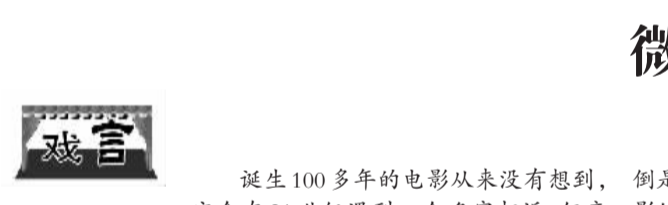
全运会的举办是体育主管部门充分发挥行政职能促成的，却又在以后的发展过程中无形成为衡量体育主管部门行政业绩的标杆，难免招来很多的议论。2001年广州全运会前，就有过关于全运会未来的讨论，当时一位长期在原国家体委担任宣传工作负责人的老同志就说过，“全运会的名次升降已成了衡量省市体育工作的惟一标准，压力过大，迫使省市体委一切为了全运会，没有



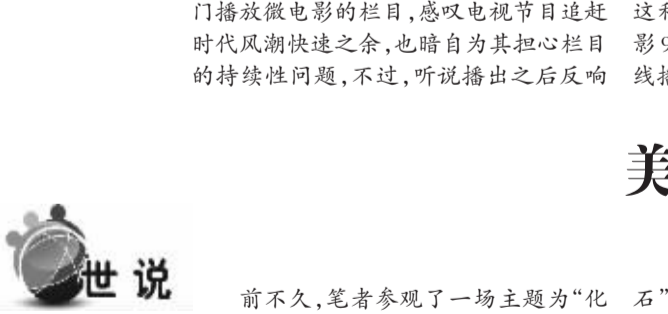
最近，大家对成功人士的健康特别关注。甚至有人总结了世界上所有英年早逝的CEO和上市公司高管的名单。白领人群在关注成功的同时，也开始反思成功的意义，意识到只有自己为自己的健康买单。很多朋友也常常关注我们日常生活中的健康风险因素，有人声称所有的日化用品中都包含致癌的发泡剂，哀叹现代人每天都暴露在各种致癌物质下。也许我们生活在现代社会中，每天的确可能被各种已知和未知的致癌物质包围。如果说都市人每天接触致癌物质的总量大致相同，为什么有人得癌症，有人能够保持健康？

我们的生活方式(包括规律的饮食、睡眠和锻炼)和心态对健康的影响可能是至关重要的。婴儿平均每天会笑几百次，而成年人每天开怀大笑的次数就屈指可数了。在成长过程中，我们有的时候忘记了享受快乐，也忘记了排解忧愁。

在心理学中有一个A、B、C型人格的理论：上个世纪纽约曼哈顿的一位私人医



“微”字关键不在时长，而在于它背后去精英化的思维，让人微言轻的人也能有机会表达自己。



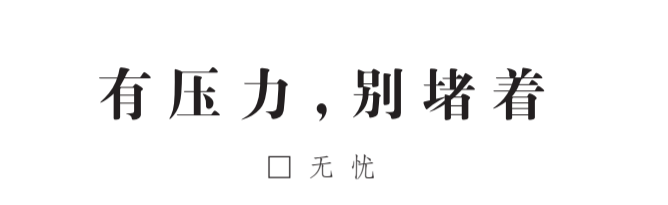
前不久，笔者参观了一场主题为“化零为整”的美国拼布艺术展，感受颇深。所谓拼布，顾名思义，就是把一块块碎布料拼凑起来，再进行缝制。这种在中国属于“拼拼凑凑”、“缝缝补补”的日常杂务，却成为美国民间艺术的精髓。25件精挑细选的拼布作品，色彩斑斓，风格迥异，每件作品背后，都有一个动人的故事。给笔者印象最深的是，展出的每一件作品都是独一无二的。尽管有些作品已完成20多年，如今看来仍不失时尚之风，展现出极强的创造力。

笔者无意过多讨论拼布技巧，却想说点拼布之外的事。在美国，拼布似乎成为了一种媒介，无论上大学还是结婚、生子，你所能想到的人生各种重要事件，都可能出现拼布的身影。由较美国拼布的大众化联想到，我国非遗项目未免有点“曲高和寡”。传统手工艺在我国同样有着辉煌的历史，可除了部分非遗项目依靠市场生存，许多项目却生存艰难。比如，被誉为中国纺织史上“活化



更多精力抓群众体育和增强人民体质”。正如这位老同志所说，全运会从全民联欢式的体育盛会越来越趋向于体育精英争高下定输赢的擂台，每场胜负都关乎运动员、教练员乃至省市区体育主管官员的切身利益(1987年全运会后，有多位省体委主任因为所在代表团成绩较4年前大幅下降，在第二年的人大会上被代表们提议罢免)，体育主管部门不知不觉间就把全运会的成绩与整个体育工作的业绩好坏相等同。对“体育成绩”的过分追求，很难避免诸如假球黑哨、利益交换等乱象的发生，也为全运会带来了不少负面的评价。

由于过分突出奥运战略，使全运会回归全民健身的口号很难真正落到实处。由于强调与奥运接轨，对体育场馆建设的要求也越来越严苛，给很多专业性极强的场馆的赛后维护运营造成压力；随着我国各地城市建设的发展，



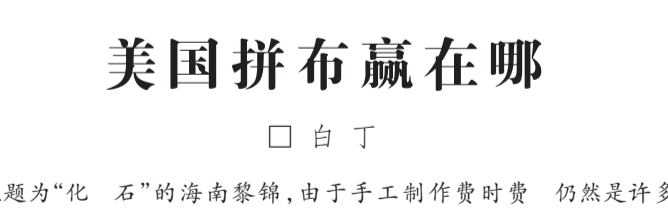
生发现，他的病人中有很多华尔街精英都在35至40岁之间罹患冠心病，而这些精英的言谈举止有很多共同点：他们野心勃勃，富有攻击性，做事干练利索，性格外向；这类人成就动机强，对自己要求高，常使自己处于紧张状态，在40岁前罹患冠心病的几率较大，被称为A型性格。与A型性格相反，通常比较淡泊名利，轻松无忧的人群被定义为B型性格。平均来说，绝大多数人是介于A、B两种类型之间。值得注意的是，还有一种C型性格，特指那种习惯性压抑负面情绪，回避退缩的性格，这类人常常被无力 and 绝望感包裹。C取的就是Cancer(癌)第一个字母，具有这种性格特征的人，癌症发病率是正常人的3倍以上。

遗憾的是，有很多人在遇到压力和负面情绪的时候，会选择自己默默承受，因为太忙没有时间休息，没有时间照顾自己；因为需要在周围的人面前扮演强者，所以宁愿忽略自己的感受。一个朋友最近对我说，从小父母教育她要成为女强



倒是良好；一些视频网站也纷纷打出微电影的旗号，请来大牌导演、明星助阵，努力营造自己的品牌影响力；最近，有家单位做活动也打出微电影的牌子，想要增加年轻人的参与度，只是在设计文案时有一处困惑：什么样的算是微电影？时长5分钟以内还是10分钟以内？那再超出了一些时间的算不算微电影？

仔细想想，影像创作的类别，可以按照载体、创作内容等来分类，但是很少有按照时长来划分的。微电影还没有出现之前，电影创作早就有10分钟甚至1分钟的短片，有的是限于技术、资金和时间限制的学生练习作品，也有的是请几位导演拍摄主题类似的影片，组合在一起形成累积，对比的效果等等，但大都是特殊情况下的尝试，很少会强调它的类别，这种短片也很难进入院线，因为一般电影90到120分钟的时长，是在长期的院线播出中逐渐固化下来的，这个时长，让



前不久，笔者参观了一场主题为“化零为整”的美国拼布艺术展，感受颇深。所谓拼布，顾名思义，就是把一块块碎布料拼凑起来，再进行缝制。这种在中国属于“拼拼凑凑”、“缝缝补补”的日常杂务，却成为美国民间艺术的精髓。25件精挑细选的拼布作品，色彩斑斓，风格迥异，每件作品背后，都有一个动人的故事。给笔者印象最深的是，展出的每一件作品都是独一无二的。尽管有些作品已完成20多年，如今看来仍不失时尚之风，展现出极强的创造力。

笔者无意过多讨论拼布技巧，却想说点拼布之外的事。在美国，拼布似乎成为了一种媒介，无论上大学还是结婚、生子，你所能想到的人生各种重要事件，都可能出现拼布的身影。由较美国拼布的大众化联想到，我国非遗项目未免有点“曲高和寡”。传统手工艺在我国同样有着辉煌的历史，可除了部分非遗项目依靠市场生存，许多项目却生存艰难。比如，被誉为中国纺织史上“活化

石”的海南黎锦，由于手工制作费时费工，生产利润微薄，没有经济收入，就没有年轻人愿意参与学习技艺，非遗技术的保护和传承自然难以为继。但是，拼布又何尝不费时费心？展览的拼布艺术品种，许多需要花费近一年时间完成。没有点“慢生活”的心态，真的很难胜任。那么，为何美国拼布却可以有如此经久不衰的生命力？

笔者想起一部名为《恋爱编织梦》的美国电影中，曾描绘了这样一个场景：在一场家庭拼布聚会中，一个小女孩静静地趴在桌子上面，观看着长辈们的拼布工作。而她则把自己想象成一个森林的探险者，她就在这样的家庭熏陶下，成为了一名拼布爱好者。事实也的确如此，任何一项技能的发扬都离不开良好的群众基础。据统计，仅在美国的一个州，就有近5000名拼布艺术协会成员。

有了群众基础，也就形成了文化氛围。尽管现在缝纫技能早已变得可有可无，但在美国现存文化中，学会缝纫技巧



举办大型运动会给城市建设带来的推动功能也日趋弱化；作为奥运战略起点的全运会往往能出现惊人的好成绩，可创造这些成绩的运动员有的迅速销声匿迹，有的在奥运会上也无法重现全运会上的状态……。凡此种种，都为今后的全运会是否一定要和奥运高度契合打上问号。在我国体育主管部门的行政功能没有改革之前，谈及全运会的废弃并无意义，但作出适当的改革创新确有必要。在我个人看来，像马术、高尔夫这样自成体系的项目完全没必要借全运之力来推动，橄榄球等缺乏群众基础的项目也没必要非得挤进全运会，适当增添一些群众喜闻乐见的项目，反倒有可能让全运更具亲和力。

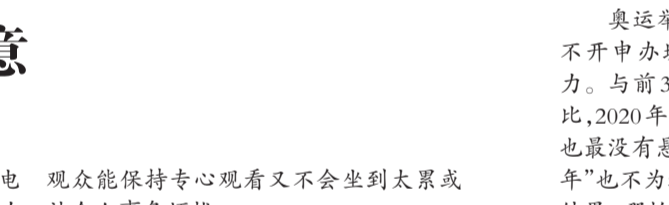
从初创时期的体育庆典到今天的奥运配套工程，全运会的路应该说越走越窄了。12年前在广州就有人说过这样一段话：全运会是我国规模最大的体育盛会，就应该是全体中国人精神表现力的集中展现。如果起不到这样的作用，那么它所面临的必然是改革和创新。由此看来，未来的全运会依然面临如何改革创新的课题。



人，在她家也要求自己做贤妻良母，但是一直活得好累，直到有一天才突然意识到自己已经忘记了自己内心的需求，才开始学习好好爱自己。美国学者已经通过研究证明，悲伤时的眼泪可以排毒。人们在情绪压抑时，会产生对人体有害的生物活性成分，而哭泣后，情绪强度可以减低40%，有害物质能够排出体外。

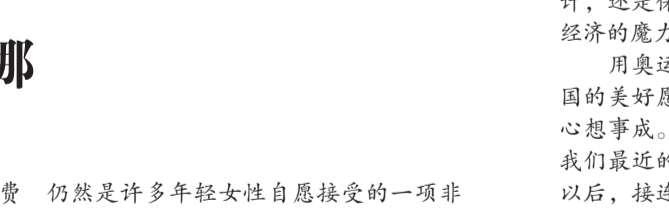
我们身体绝大部分疾病是由我们的负面思想和情绪积累产生的，中医里面早就有肾主恐惧，肝储愤怒，肺藏哀伤的说法。我们的身体也有记忆，会忠实记录我们内心经受的一切；有时候我们的小毛病、头疼脑热，其实就是身体在给我们敲警钟，让我们去关注自己身心的需求，更加爱自己。

无论我们是社会认可的成功人士，还是家庭的顶梁柱，都要为自己的身心留一片净土，坦诚面对自己信任的朋友、家人，让自己拥有人生旅途的驿站，停泊的港湾，找到脱下面具、释放真我的空间。如此，就是为我们健康美好的人生加分！



观众能保持专心观看又不会坐到太累或被个人事务烦扰。

当微电影在市场上热闹、时长上纠结的时候，大家似乎都忘了，微电影虽然借用了电影大哥的名字，但它诞生在新媒体平台、盛行于网络，基因里带有网络时代事物的特征：草根化、个人化，如同贴在网上的文章、小说、微博，只不过这次换成了视频的形式。因为数字技术、网络平台提供的可能，让影像创作和发表不再只是少数人通过少数渠道的特权，普通人也可以像拿起一支笔那样，拿起摄像机，用影像表达自己的感受、思想，然后把它上传到网上与人分享。因此，“微”字关键不在时长，而在于它背后去精英化的思维，让人微言轻的人也能有机会表达自己，它可能画面不够精致、影像语言不够纯熟，但它来自民间，言众意。从这个层面上考虑，微电影不会自缚手脚，将成为活泼丰富的影像类型。



仍然是许多年轻女性自愿接受的一项非正式教育。不仅如此，美国有上百家博物馆、文化遗产中心、组织机构和企业拥有和展示拼布，为拼布制作者提供交流和学习的场所。

没有很好的商品形式，拼布就不会有更广阔的发展空间。如同展览主办方所言：无论是实物还是工艺，拼布都是将迥异的各种元素汇集到一起，创作出一个更为和谐的整体。而这些创意元素，正是来源于生活。

一位拼布艺术研究学者的一番话颇让人玩味，她说，学习用专业的眼光去看待日常事物，这是开拓创造性思维的途径，而以一种熟悉的方式工作，是影响孩子应用新知识的有效办法。其实，论技艺、论材质、论艺术魅力，我国的非遗项目不逊于任何技艺。但愿有朝一日，我们古老而悠久的非遗手工艺能够回归到百姓的日常生活中，出现在世界的展览馆里，在平凡岁月的积累中，打造出一场属于“中国制造”的纺织童话。



奥运能否拯救在低谷中徘徊多年的日本经济，现在还是个问号。比起画张大饼的快感，还是谨慎点更实在些。

奥运能否拯救在低谷中徘徊多年的日本经济，现在还是个问号。比起画张大饼的快感，还是谨慎点更实在些。

2020年夏季奥运会花落东京，并不出人意料。

与东京一起进入决赛圈的，是伊斯坦布尔和马德里。关于这3家之间的角逐，各方评论见仁见智，有一点几乎没有疑义：马德里第一轮出局，是受了西班牙经济状况的拖累；伊斯坦布尔第五次申办依然落败，是由于在安全问题上没有给国际奥委会足够的安全感。

没有人知道那90多个参加投票的委员到底想了些啥，但选择奥运举办城市还是有公开的诸多硬杠杠的。在这些硬杠杠里，除去政府和市民支持率以及举办赛事的经验两项，其他都与经济因素直接相关。财政状况一项自然不用多言，其他诸如运动场馆、奥运村、住宿条件、环境、交通等，都是没钱不行、有钱就能改善的项目。至于近10多年越来越受重视的“安全”选项，也与人力物力财力投入息息相关，直接带来了近几届奥运会安保开支的大幅攀升。为此，申办城市都必须证明自己“不差钱”，至少要“能支撑”。

金钱与奥运的关系可谓爱恨交加。排斥商业的奥运很干净，但只出不进的状况难以持续，结果就是走到了无人申办的尴尬。牵手商业的奥运找到了盈利模式，变身成抢手的香饽饽。不过，拿人家的手短，得到了商业的支持，就必须还给金钱相应的话语权和影响力。

钱不是万能的，但没有钱是万万不能的，今天的奥运也是如此。关于金钱玷污了奥林匹克纯洁性的批评，30年来一直不绝于耳，奥运却不可能重新回到1984年洛杉矶奥运会之前的模式了。问题已经不再是奥林匹克要不要商业，而是如何在商业和体育之间取得平衡与和谐。

奥运举办城市的竞争，自然也离不开申办城市和所在国家的经济实力。与前3届奥运申办的紧张激烈相比，2020年奥运参与竞争的城市最少，也最没有悬念，称之为奥运申办的“小年”也不为过。既然是竞赛，就必须有结果，哪怕是铤子里拔将军。其他两家的短板如此突出，获胜的自然只能是东京了。当然，在财政支持、举办赛事经验、商业开发等条件上，东京明显占优。虽然福岛核污染问题依然令人担忧，但与两个对手那些变数更大、更难预料的难题相比，似乎还有希望通过若干年的努力得以改善的空间。两害相权取其轻，明显的优势和有望改善的劣势，恐怕是奥林匹克花落东京的最终原因。手握决定权的国际奥委会，打出了一张侧重经济实力的稳健牌。

奥运落地，经济大戏就将随之开场。无论日本政府高官、日本企业高管，还是各国的媒体，都众口一词地把奥运与日本经济捆绑到一起，普遍认为奥运会给持续低迷20多年的日本经济带来机会和亮点。无论乐观的估计，还是保守的预测，都寄望于奥运经济的魔力，许诺一个提气的未来。

用奥运拉动经济增长，这是举办国的美好愿望。可惜，并非人人都能心想事成。去年的伦敦奥运会，是离我们最近的一个样本了。抢到主办权以后，接连笼罩在国际金融危机、欧债危机的双重阴影下，节俭是必须的，对奥运经济的期待也是迫切的。最新研究报告显示，2012年伦敦奥运会给英国经济带来价值99亿英镑的贸易与投资增长。单看这个数字，还算体面，看整个英国经济，就没有那么好看了。根据英国国家统计局发布的数据，2012年，英国仅有第三季度实现了1%的经济增长，这个正增长主要得益于伦敦奥运会的提振作用。奥运结束后的第四季度，随即重新陷入负增长。现在下结论还为时过早，但至少可以确定一点，奥运会对英国经济的刺激作用是十分有限的。至于另一个样本雅典奥运会，则经常被指责是导致希腊主权债务危机的诱因。

家有家本难念的经。奥运能否拯救在低谷中徘徊多年的日本经济，现在还是个问号。比起画张大饼的快感，还是谨慎点更实在些。