杂花树

“人肉搜索”与“搜索人肉”

阮直

“人肉搜索”这个词从它诞生那天起就让人有了“恐怖”之感，在我还读不懂它的含义之前，我就断定它应该有“血腥”的味道。还好的是，当我弄懂了它的含义之后，我才知道所谓的“人肉搜索”就是“变传统的网络信息搜索为人找人，人问人，人碰人的关系型网络社区活动，变枯燥乏味的查询过程为一人提问、八方回应，一石激起千层浪，一声呼唤惊醒万颗真心的人性化搜索体验。‘人肉搜索’不仅可以在最短时间内揭露某某门背后的真相，为某三某七找到大众认可的道德定位，还可以在网络无法触及的地方，探寻并发现最美丽的丛林少女，最感人的高山牧民，最神秘的荒漠洞窟，最浪漫的终极邂逅……”

即便与“肉”粘贴不上，但还是比“肉身”可怕，就像这世界又回到“九个太阳”的恐怖“光明”时代，人的隐私还有“隐”可言吗？当然，最感到恐怖的还不是老夫我吧，那些贪过赃钱，捞过公款，包过二奶，养过小蜜的腐败分子们一旦遭遇“人肉搜索”，那不是多了一级大众监督的“道德霸权”吗。“人肉搜索”的大众性，我们无法判断它的“对与错”，它的“杀伤力”也不是“真与假”，而是“强裸曝晒”。隐私是“见光死”的，“人肉搜索”就是网民大众的一种“道德暴政”。

但对这“人肉搜索”的“无组织无纪律”的行为我还有些惧怕，我担心它的“道德暴政”会形成“草原酸雨”，随意撒尿的行为不是施肥，更何况人人都有“傻子看放火不怕事儿大”的心态，恶搞他人的快感总能让人性恶的一面得到了自慰。从2006的踩猫事件开始，到之后的“铜须门”、“死亡博客”、“骂人者辽宁女”、“逃跑教师范跑跑”、“功夫少女色情照”对准的都是“绵羊”，我还没见到“人肉搜索”真的能起到一次“替天行道”的效应，怎么在“人肉”贪官的软肋上就不能雄起一把？

在倡导民主与自由的国度里，我们无法对“人肉搜索”进行封杀，但我们的法制体制也不是摆设吧？“人肉搜索”总不能把造假、谣传、起哄、攻讦、谩骂等违法的行为都纳入自己的“搜索圈”吧。虽然网民个人的一滴水融入了大众之海，使侵犯别人隐私的罪名不能确立，这就让有些“恶搞”的人在心理上更具安全感，导致言行上的无羁，但网站不会恶搞别人之后就蒸发吧。

容忍不尊重“一个”人的隐私，就无法限制对大众隐私的践踏。今天你还乐道着别人的“裸照”，明天被扒下裤子的就是你了。群情激愤的网络口水，现在还没有控制的管道，有句话这样描述“人肉搜索”：如果你恨他，就把他放到人肉引擎上去，因为那里是地狱。当成千上万的人通过不同的途径对一个人进行搜索挖掘的时候，这个被搜索的人，就像放在玻璃缸里的鱼，不仅没了隐私，连水都没，只有口水了。

如果我们不能很好地对“人肉搜索”进行法制化的管理，任其以“假借”“道德”的名义“施暴”，就会对我们已具备雏形的“以人为本”机制构成颠覆。

作为一种工具，“人肉搜索”必须要遵守相关法律法规，不违背社会的公正和良知。而作为“人肉搜索”的载体，相关网站无疑要承担更多的社会责任，去提炼和萃取“人肉搜索”获得的资源，约束不当言论和行为，维护网络搜索平台的秩序。让“人肉搜索”能够通过互联网最终服务于人，而不是糟践人。

同题系列2 在澳洲看稀奇

悉尼纪事

杨耀健

早就从画报上看到过悉尼的剪影，知道它的标志性建筑物，外观像贝壳似的歌剧院，真的步入情人港，才知道这座城市多么漂亮。

悉尼是新南威尔士州的首府，也是澳大利亚第一大城市，是用早年一位英国子爵的名字命名的。200多年前，这里是一片荒原，经过两个世纪的艰辛开拓与经营，它已成为澳大利亚最繁华的城市，素有“南半球纽约”之称。

畅游悉尼海湾，是澳新旅游的高潮。

悉尼滨海，深水良港四通八达，港内泊着各式游船，一艘比一艘多彩，等待远航的日子。港内还泊着军舰和潜艇，负责守卫广阔的海岸线。澳大利亚加入了北大西洋公约组织，战争年代往往追随美国，早年在朝鲜战场上属于联合国军阵营，曾与中国人民志愿军兵戎相见，派出的部队好像只有一个旅或团。

游客上船的地方，名叫情人港，周围都是欧式洋房，底楼为清一色的餐馆和商店。每当夜幕降临，热恋中的情侣相约来此，享受美味佳肴，坐数满天星斗，其浪漫情调可想而知。小商店里可买到旅游纪念品，但不少东西是中国制造，一定要认清商标。我的团友中有人买了一部“索尼”相机，沾沾自喜，不料细看商标，却是中国组装的。

我们期待的是维多利亚时代的老轮船，靠蒸汽推动的带明轮的那种真正的轮船，开来的却是一艘新式的双体船，共有三层。船行不久，悉尼大桥、歌剧院等标志性建筑，便映入眼帘。据说招标之初，现歌剧院的设计图纸，一审便被打入冷宫，幸而市政当局挑来挑去未有中意者，乃从未入选的设计图中重新筛选，翻出这个设计。从此，外貌犹如贝壳形的歌剧院，俨然成为悉尼的象征，甚至是澳大利亚的象征。

俄罗斯游船有文艺演出，伙食差。澳大利亚游船没有演出，伙食好，拇指大的对虾无限供应，可惜没有什么调料，吃起来不过瘾。饮料为红茶，砂糖可加可不加，不如在国内喝惯了的绿茶。

吃过饭，游客都去上层甲板观景拍照，天空中有海鸥飞翔，水面上有帆影点点。富人的豪宅，建造在码头式的防波堤上，一般只有三四层楼高，凭窗可将海湾风景一览无余。每家人都有游艇，系在各自的门前，啥时候高兴，都可以邀约亲朋好友，带上食品、啤酒，解缆起锚，开到海上去逍遥。

李志远见证鸿恩寺变迁

阿蛮

农民李志远这辈子变过三次身份。以他自己的话说是一世活了三生。

“大跃进”时候，青年李志远第一次离开江北鸿恩寺的老家，到几十里外的唐家沱铁厂当工人。他很高兴，心想自家世世代代都是农民，全靠刨土地种庄稼过日子，现在自己当工人了，由国家供应粮食，多好。他兴冲冲赶到唐家沱，一看，什么铁厂啊，就几间草棚，算是办公室和宿舍。草棚外坝子长满青草，一圈石头垒成大灶，再用砖头砌起烟囱就算高炉。上面要求各地完成炼多少吨钢的任务，没有条件就土法上马，没有炼钢工就让农民转行充当。李志远当工人当到第三个月的时候，一座土高炉突然崩塌。滚烫的铁水和炉渣爆炸开来，把草棚也烧掉了。李志远本来当班，那时正好到河边挑水，听到身后一声巨响，反身看见灾难现场，一下惊得目瞪口呆。又暗自庆幸好歹捡了一条命，于是回家再当了农民。

李志远第二次放下锄头当“工人”，是在“文化革命”期间。两个对立的造反派组织用机枪大炮互相攻击，作战的主力则是工人和学生。武斗伤亡减员严重，两派都把目光转向农村。一个工厂造反组织来到鸿恩寺地界，找到“贫下中农造反团”招募兵员。来人许诺说，凡是参战的乡亲从现在起就算工人了，等战斗结束补办招工指标，领工资吃公粮。那一年李志远30多岁，仍然血气方刚，扔下老婆孩子就上了战场。

李志远身手矫捷，运气也好，身边的战友不断地倒下，他却毫发无伤。几仗下来，居然打出了名气，对立派指名道姓要抓他。几十号人来到鸿恩寺，没有抓到李志远，却把他家水缸里的水喝去一大半。李志远在山下亲戚家躲藏了一天，晚上回家喝碗稀饭又要走。他老婆把住门不让他走，说是再不下地弄庄稼，没有工分，年终结算家里连口粮都领不回来了。李志远说：“不要紧，我很快就可以拿到招工指标了。”老婆听了，更加生气，说：“拿一条命去换个指标，你真的觉得当工人就那么值啊？”一句话使李志远幡然醒悟，他把别在腰间的手枪掏出来，奋力扔进门外岩坎下的池塘里。

自那以后，李志远带着孩子老老实实种庄稼。土地承包到户后，于家搞起了多种经营，靠着鸿恩寺挨近城区市场的便利，把承包地搞成了绿色蔬果园，还经营起小饭馆和摩配门市。虽然一家人的身份仍是农民，李志远却很自豪，说：“早些年为当工人不要命，现在觉得还是守着土地最稳当。看来我这辈子可以安安心心把农民当到头了。”

然而这话还是说早了。2005年，江北区政府启动了重庆市主城区最大的都市生态建设项目，鸿恩寺地块被规划为一个大型森林公园，现已初具规模。李志远第三次改变身份，转为城市居民，家也搬进了设施齐全进出方便的花园小区。

对于这次变身，李志远已经没有了年轻时候的激动。在他看来，现在这个时代，当农民还是当市民已经不那么重要了。真正重要的是，每个人都有自己要做的事，都能有个安稳的家，最好还有一个能让人亲近的自然环境。就像这鸿恩寺，从前有过寺庙，建过碉楼，当过武斗战场，也做过制造垃圾、污染环境的工厂和饲养场。现在一下都变了样，千多亩山地都变成了森林，里面的花草树木千奇百怪数都数不过来。那些小时候就听说过的历史故事和名胜古迹也保留下来，走进去就像回到了童年。

李志远晚年的最大愿望，就是每天到鸿恩寺公园去，当个养花种草的义务花农，守着祖祖辈辈都没有离开过的这块土地。“我这辈子一世三生，到现在还越活越有滋味了。”李志远这样说。

我与改革开放三十年
有奖征文
中共江北区委宣传部 重庆晚报 主办
来稿邮箱：wuhao9655@sina.com
咨询电话：63907310 63907307

心香

守望情缘

红豆豆

秋夜，夕阳的余晖早已淡去了，清新，温润的空气散发出了甜丝丝的味儿。羞涩的月儿翩然而至，圆圆的脸儿娇俏可人。

白雅洁独自漫步在厂区的梧桐大道上。月光如水，倾泻而来，透过稀疏的树叶儿洒在白雅洁娇小玲珑的身体上。

这会儿，这条林阴道上流动着刚下夜班，匆匆赶回家的工友，或是三三两两，或是单人独行。从工厂的大门口信步走来一对依偎在一起的年轻男女。借着路灯点点昏黄的光亮，看出他们虽然有些疲惫，但脸上却写满了甜蜜蜜的笑意。

这份温馨让白雅洁一下子心生感动：两个人心心相印，心心相依，这就是人生的一种幸福，爱情的幸福，爱情的缘分。

爱情的缘分总是穿越在生活中，在不经意间与你悄然相遇。倘若有一天，那个让你怦然心动的人出现了，让你平淡如水的生活燃起了激情，有了追求，看到了希望，真正的爱情就向你款款走来了。那么，就让你的心灵纯洁些，纯粹些，默默地真心地为自己最爱的人付出你的所有，爱情的幸福总会深情地牵着你的手。

然而，这份爱情的幸福，爱情的缘分并不是那么青睐着每一个徘徊在爱情之外的男女！白雅洁就从来没有感受过爱情的滋润，爱情的阳光，至今，依然心如止水。这是白雅洁心中的隐痛，伤感的遗憾：在总装车间默默无闻地工作了这么多年，精心制造了那么多精美，心仪的长安汽车，可是那份精美，心仪的爱情遥遥无期……

今晚，白雅洁一个人出来散散心，还不是因为家里人又问起她个人的事情来，家里人总是解不开这个心结。每次，家里人的操心都让她感到无形的压力，也让她更觉未来迷茫。她什么也不想说，她的心思不想告诉任何人，更不想告诉家里人，一切都让自己一个人承受和担当吧。

这对恋人从白雅洁身边快乐地走过去，手牵着手，甚至还能听到他们的喁喁私语。望着他们在美丽月色中渐行渐远的背影，白雅洁默默祝福着他们，也平添了些惆怅：圆圆的月儿，相思的心儿，又有谁愿意分享自己那颗相思的心儿呢？又有谁值得自己的心儿去为他相思呢？

付同学的思考

何耀恒

为迎接母校清华中学七十华诞，外地同学纷纷提前返渝寻师访友。一天，兀突突一个电话：今晚6点同学聚会山城大酒店，有包厢同榻叙旧哦！我不禁一愣：搞错没得哟？以往都是在农家乐实行AA制！今天怎么换成五星级了？还包厢？召集人卖个关子，说这次除了嘴巴，什么都别带，有人埋单！谁？付下江！哪个付下江？说浙江话的付晓昌啥！

“百度一下”，脑子里出现了一个说普通话，举止斯文的少年。虽说学习成绩不敢恭维，但人缘好，皮夹克衣袋里总装着瓜子，好请客。其实，此兄最大的特点是课余时间好赶场！当然我们也趋之若鹜——在“合作食店”前排队候碗菜稀饭或称斤“炟”红苕什么的填肚子（那时正值自然灾害）。但付兄多个心眼，他策动一个菜农到学校学生宿舍卖“炟”红苕，自己充当媒子兼打广告，生意火红，不但农民赚了钱，也方便了学生。在班上创造了唯一没得水肿病的奇迹。校方看在眼里，未加干涉，但大会小会一再“敲”警钟：青年学生要树立远大革命理想，困难面前不要误入资本主义的歪门邪道……

高考结果，似乎在预料之中。但落榜后的他，并不像别人躲在家里没脸见人或准备重考，而在两路口缆车站下面摆起八仙桌，于众目睽睽之下卖起老荫茶来——这在当时对一个高中毕业生来说是需要勇气和远见的。那时菜园坝火车站是山城的门户，就像今天江北机场的进出口。考到外地的同学都手捧通知书，肩负行李，得意而过；假期，又一个个胸佩“清华”、“北航”、“西交大”……昂然而归。他从容面对，后来便雁去楼空。

谁也没料到40年后他会来“接受彼此的改变”，而改变不大的竟然是他！还是往日的谦让随和，红润的脸上满实满载着笑；发福的身躯还套着一款夹克，两边的口袋却贴切得插不进一层纸。见众目在那里聚焦，他下意识地将手伸进去，仿佛要掏出从前来；环顾众人之后，他既感慨又欣慰：“颜色都假了哦，但头发还是真的！”

问他何时从两路口消失？他说，“四清”运动取缔了他的老荫茶，只好去一家车行当学徒。60年代初的山城是个名副其实的“万国旧车市场”全是些老掉牙的“道奇”“卡斯”和从小鬼子手里缴来的破车。为使城市运转起来，重庆人练就了一手修汽车的绝活，出了一帮“修车大王”，再烂的车从他们手上一过，准起死回生。他拜了最有名的“牛师爷”；后来，车行头头凭海外关系去了美国，也搞汽车修理，并很快发现，在美国修车其实就是换件，重庆的技术拿来肯定赚大钱。他想到了他，并千方百计将他挖出国；两年后，付兄自己开了厂，狠赚了一把，接着又开起了加油站；再后来，生意做到了俄罗斯和西欧……

面对恭维，他说，天下事说难也难，说简单也简单，其实换成在座各位也能做到。观念是关键……

众人沉思不语。

为何现在才现身？他说，主要是太忙。还有过去在班上默默无闻，不知同学们是否还记得他。但他记得所有的同学，记得母校创建于1938年4月。这个时候回来准能赶上大团圆。就是这次没来，以后也是要回来的，重庆是他的第二故乡，“炟”红苕、老荫茶，烂汽车把他引向了世界，滴水之恩，当涌泉相报！

他恭喜班上出了政府官员，大学教授，医师，农场主……不乏坐小轿车的，只差拉板板车的，实现了当年的价值取向。他说：“我很感激母校，感谢‘自强不息’‘厚物载德’的清华精神成为我今生今世做人和经商之本。”

付兄称他此行是“归田不解甲”。眼看那么多浙江老乡登陆重庆，曾经早到的他岂甘落后。但为故乡做点什么好呢？他正在思考。

重庆晚报 重庆市浙江商会 主办
浙商杯“浙江人在重庆”有奖征文
咨询电话：023-63907310 63729388
投稿信箱：wuhao9655@sina.com cqjc6969@163.com

但到了晚上，他发现没有这样的事情。先，见了两个不认识的年轻姑娘坐在二楼的过道里，见他走了过来，都仰头把他望着，很喜欢的样子。见他径直走过去了，头就慢慢耷拉下来，似乎有些失望。他一时间没有弄懂她们什么意思。后来他听见马头琴和逃犯回来了，而且好像在和那两个姑娘嘟囔，他忍不住从楼上悄悄探了探头，见两个家伙各领了一个姑娘，各进了一个房间。他才明白过来。当然啊，他想，她们两个，当然希望最好是由我来那个。他不禁得意了一秒钟，随即便十足的沮丧。我还没有这个资格呀，妹子，我只能去搞老太婆。

这两个姑娘，脸蛋和身材，统统的比起金花来，差到了，按白沙码头的说法，河对门去了，这不是人饿了，不吃米饭偏吃糠吗？

或者，金花的价码太高？

但不管怎么说，八师兄是长长地松了口气。

过了一阵，大妈照例来了。

八师兄说：我问你，你屋头养得有姑娘，细皮嫩肉的，你的客人为啥还要到外面去叫丑八怪？

大妈将他盯着，很是盯了一阵，终于说，我给你说了也好，免得你起鬼心，拐几个弯还把老娘也害了。“她是个麻风病人”。她说。

啊！他失声大叫。他心想可惜了可惜了。所以她特别的红头花色。这种病，起头时，都是叫人不一般的好看呢。

他立刻明白了，为什么金花常常站在门边。那是招顾客进店的鱼饵。这种病应该隔离的呀，他说，你不怕她传染人？

她这个其实只是血液传染，你没看我和她吃饭都不分碗筷的吗？

那么她自己知不知道？当然知道了。

她心里不难过吗？难不难过，都是没有办法的呀，以后慢慢地人要难看的，那时候才要送到一个集中的地方去的。

这种病死得很造孽的哟，大妈拿根指头戳他的额头，严重警告：到后来是一身慢慢烂，烂死，先烂肉，后烂骨头。

八师兄想，这样一个如花的女子，别人不敢碰她，她也得不到男人，岂不是白做了一世的女人？而且就这么漂漂亮亮地等着变丑，也太残酷了一点吧？也太傻了一点吧？未必然就没得一个那种男的，管不了那么多，同这样的仙女快活几年，到了发病的时候，一根绳子结果了自己，有什么了不起？人如此这般的活一场，真的就不值吗？

大妈问你害怕了吗？八师兄鼻子一哼，但是说主要是我们那地方从来没有听说过这种病。

大妈笑起来，有点得意，突然又想起什么似的，问他：你那个乐器，好像是个好的东西，为啥连个盒子也没得？

八师兄笑起来，说你为啥不再问问我一件行李也没有？

大妈说你是不是遭了抢？八师兄就把遭遇马帮的事说了。

大妈说噢那是缅甸的人。

嗯，八师兄感到意外，缅甸的人？缅甸的人这么凶？

是住在缅甸的，也可能是缅甸人，也可能是中国人。你很聪明，没有让他们杀掉你。

他们何必杀掉我呢？东西已经都拿去了嘛。

那些人不是专门的土匪，是给别人当运输的，要常常跑这个线路的，不把你杀掉，怕你以后报仇。

那么为什么又不杀我呢？

因为你说了，到偏偏镇来找个麻子，你说的还是麻腊壳。

这偏偏镇里头，真的还有个人叫麻腊壳？

真的有个麻腊壳，大妈说，被你说到了，所以我说你聪明。

八师兄兴奋起来。他想我命不该绝，所以可以歪打正着。但也不能说是纯粹的歪打正着，因为我有判断，认定了这一带少不了麻子。你们这里，麻子为什么要叫成麻腊壳呢？

我明天给你看一种石头你就懂得了的，大妈说，有一种石头就是那种样子的，里面可能有玉，也可能没有玉。

八师兄立刻明白了。但他不再细问下去。他不能让老东西发现他对石头的注意。

那么我们这点的麻腊壳住在哪里？他问。

大妈说，是个老木匠，住在镇子外面的农村里面，离这里有一两里路。

那些缅甸人，听说我要去找麻腊壳，就不杀我了，这是为哪样？

这个麻腊壳会医病，会配药，马帮有病了，都要找他的，那么对他的客人就不该乱来的了。还有呢，麻腊壳知道你该到了，到时间没有到，就可能是路上出了事情，会猜到是马帮干的。

八师兄觉得神秘。觉得边境真的神秘。还有这个老木匠麻腊壳，也很神秘——大妈并没有怎么来说他，但八师兄莫名其妙觉得那个人神秘。他灵机一动，问，既然是个木匠，那他可不可以给我这个乐器做个盒子呢？

没得问题的，你找他就是了。

问题是，我开不出工钱的，总不能也帮他推豆腐吧？

两个人大笑起来。大妈说你就给他讲是我喊你去的，不得要你的工钱。

大妈又说，我还说你聪明的是，你怪头怪脑给他们拉一些外国调调。如果可以拉他们听得来的，那么最低限度他们要把这个手提琴拿走，弄得不好还要叫你跟着他们走到缅甸，一路上叫你拉来听新鲜，解闷。

果然如此，八师兄想。他庆幸当时的预感，再一次佩服自己的聪明。

连载（15）

第五章 心灵支柱——让爱引领你

我宁愿眼睛看不见，耳朵听不见，不能说话，也不愿丧失爱的能力。

——罗伯特·帝森（Robert Tizon），作家

试着跟我做一个小试验。用手指着自己。你的手指会指向何方呢？如果你像那几千个我已经试验过的人一样，你会指着自己的心。从来没有人指着头、肚脐或者膝盖。为什么？因为我们本能地觉得心是我们的本质。

想象你正深情地凝视着爱人的眼睛，你会说“我用我所有的大脑爱你”吗？这话听起来真别扭，是吧？

纵观人类历史，不同文化、种族的人都将心视为情感的来源，看作人类快乐和智慧的核心。在许多国度中，心都被比作是钻石、宝石或者荷花，象征着人类最深层次、最宝贵的意义。

心是生活的源泉，当源头有股股清泉流动时，我们会感觉棒极了。当它停止流动时，快乐的感觉就会随之消逝。

我的个人经历深切地告诉了我这个道理。多年来，我带着一颗千疮百孔的心在生活。这开始于20多年前，我和爱人分手，虽然我没打算嫁给他，但当他开始和我的好朋友约会时，我的心都碎了。我以为心痛的感觉会随着时间的流逝慢慢消失，或者只要我遇到了别人，这种感觉就会被遗忘了。但它一直都绕在我的心头。有时候，我甚至痛到无法呼吸；还有时，我担心自己是不是得了心脏病。我看过很多医生，但没有人能从生理上解释这种疼痛。不论在生理上还是情感上，我的内心都极为沉重。只有在我开始练习心灵的快乐习惯（你将在本章中学到）后，这种疼痛才最终消失。

和快乐100人士的访谈揭示了一条重要的真理：快乐的人让爱去引导他们的生活。他们和凡人一样有着恐惧、伤痛和失望，但仅仅是因为拥有了不同的习惯，使他们能够在日常生活中保持开放的心态。当你练习这些习惯时，你会体验到一颗更加充满爱意、开放的心灵。

回想一段快乐的时光，也许是一次特别的家庭出游，和最好的朋友玩得很开心，或者是得到一只可爱的宠物猫或宠物狗。回忆这些往事的时候，你感觉如何？是不是有一种温暖和甜蜜的感觉在心里流动呢？这就是你心灵的能量。

当我还是个孩子时，我的祖父波普每个周末呆在我们家。他周五来的时候，手里总会拿着一袋杯形蛋糕。我一看到祖父走上通向前门的台阶，就会兴奋地一蹦三尺高。我会迫不及待地坐在他的大腿上，听他讲那些精彩的故事，比如1906年的大地震，他的半职业棒球生涯以及许多其他的冒险经历。尽管当时我才是一个8岁大的孩子，但是我明显能感受到他心灵拥有的能量。

现代科学证实了我童年的体会：心灵确实有一个强大的能量场。声誉卓著的心脏数理研究院（The Institute of Heart Math）发现，人类的心脏会在身体周围产生一个直径几米的电磁场，强度是大脑产生磁场的5000倍。这一结论已经被斯坦福大学和迈阿密心脏研究中心证实。

心率变化（HRV）测量的是心脏活动，通过显示心跳间隔的变化来反映你的情绪状态。在使用心电图仪器测量心率变化的研究中，罗琳·麦克卡提博士和其他的心脏数理研究所研究员发现，人们开心时和生气、沮丧或者伤心时的心脏模式看起来不同。看看这些图表中心脏模式的差别吧。

消极的情感会使心脏产生不稳定的模式，也就是心率失衡。它会对身体产生破坏性的影响。当你觉得生气、沮丧或伤心时，身体就会产生压力激素和胆固醇，心跳变得更快，血压升高。相反，当你感到爱意、快乐以及平和时，你的心脏跳动会变得连贯、平稳。

根据心脏数理研究所公布的研究结果，平稳的心率能增加体内良性激素的分泌，例如抗衰老的脱氢表雄酮（DHEA）激素，能够稳定血压，提高认知能力并增强免疫系统功能。

在一项著名的研究中，肯塔基大学的研究者分析了180名女性从20岁开始的日记。结果发现，表现出更多积极情绪的女性平均寿命比有更多消极情绪的女性多7年。积极情绪不仅让你感觉很棒，而且对健康大大有益！

人类所有的情感可以基本分成两类：爱和恐惧。所有爱的衍生情绪，比如说感激、宽恕、同情、赞赏，能够扩宽心胸，使心跳连贯。而所有恐惧的衍生情绪，比如生气、悲伤、伤害、内疚，则会使心脏紧缩并产生心率失衡。在任何给定的时间里，你在生活中体验到的不是爱就是恐惧，而快乐或者不幸就会紧随其后。

心脏数理研究所的研究员发现，当人们专注于欣赏、爱意和感激这样的情绪时，心脏跳动的节奏就能变得连贯、平和。