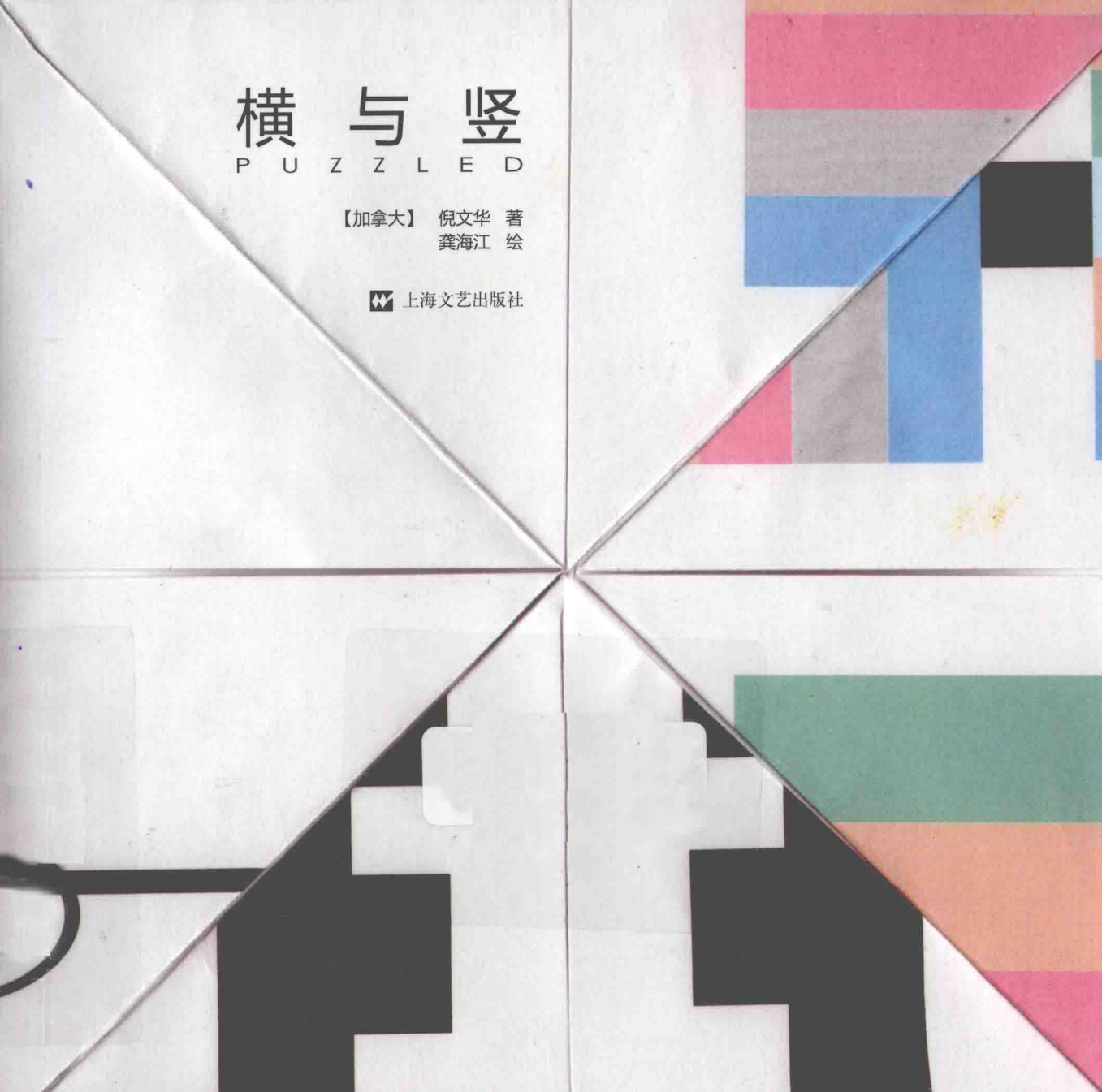


横 与 竖

P U Z Z L E D

【加拿大】倪文华 著
龚海江 绘

 上海文艺出版社



横 与 竖

P U Z Z L E D

【加拿大】 倪文华 著
龚海江 绘



上海文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

横与竖:汉、英/(加)倪文华著;龚海江绘.-上海:上海文艺出版社.2011.6

ISBN 978-7-5321-4141-8

I. ①横… II. ①倪… III. ①人生哲学-通俗读物-汉、英

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 072043 号

责任编辑:李霞

封面设计:龚海江

翻 译:倪文华 Richard Fu

排 版:蔡骏平 谢伟仁

横 与 竖

(加)倪文华 著

龚海江 绘

上海文艺出版社出版、发行

上海绍兴路 74 号

新华书店经销 上海文艺大一印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/20 印张 5.4 插页 2 图、文 106 面

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-5,000 册

ISBN 978-7-5321-4141-8/J·299 定价:25.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459

序

言

看这本书只需用半小时，而消化这本书可能要用半辈子。

写书的人是我邻居，在家相夫教子，大隐于q，杏眼天下。做插图的是我以前同事，人春天般温暖，才气十面埋伏。两个人的专业都不是学写字和画画的，可见学历真的证明不了学习的经历。

现在很少有一本书能适合各类人群了，就像我们做电视很少有一档节目能抓住所有观众。这本书却可以，有点个人星座加上人生天气预报的意思。苦恼的人看了会笑，浮躁的人也能安静下来。文字像水晶鞋，配画更是金马车！本来搭伴旅游，却不料一起堕入梦境。

心中有各种童话的人做事一定简单，简单到像小时候玩的游戏“石头，剪子，布”。作者说，石头跟剪子打架，大胜，于是去挑战布，却输给了布。最后的结果是，石头臣服，布成为精英，而剪刀则沦为草根阶层！

这句话真的吓到我了，当晚入睡艰难，梦也纷乱——布把石头埋在了春天里，而剪刀不见了。剪刀在公主手里，公主放下琵琶，去修剪后庭花！

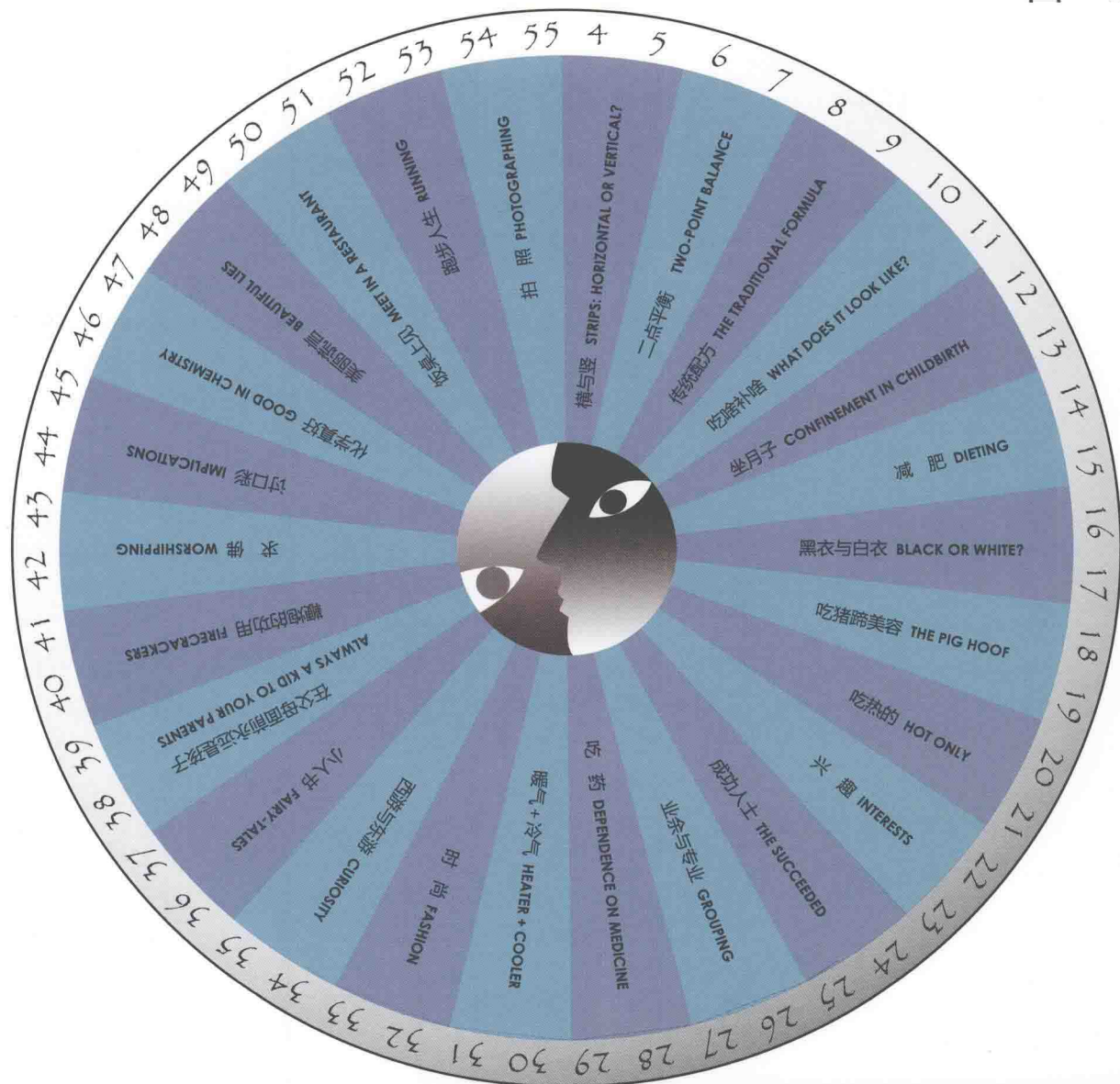
书的名字也好！《横与竖》，一个“十字架”。你信，或者不信吧。

我打算买两本，书房一本，客厅一本。一来提醒自己不要日复一日只是“读”而不去“写”，二来有客人来可以拿出来炫耀一下：“这是我邻居写的。”记得古训有云：“君子择邻而居。”

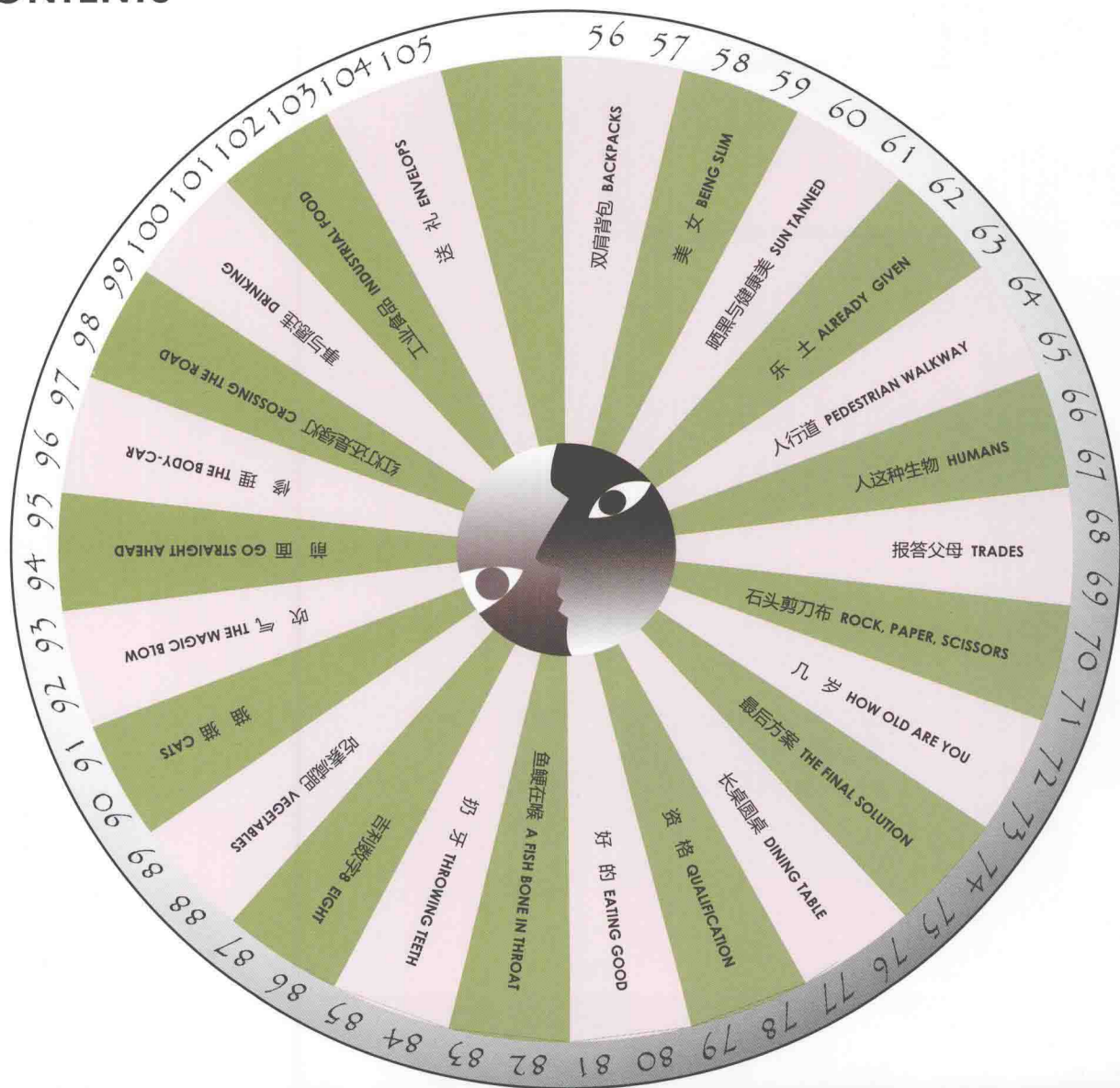
SMG主持人 程雷



2011年4月2日

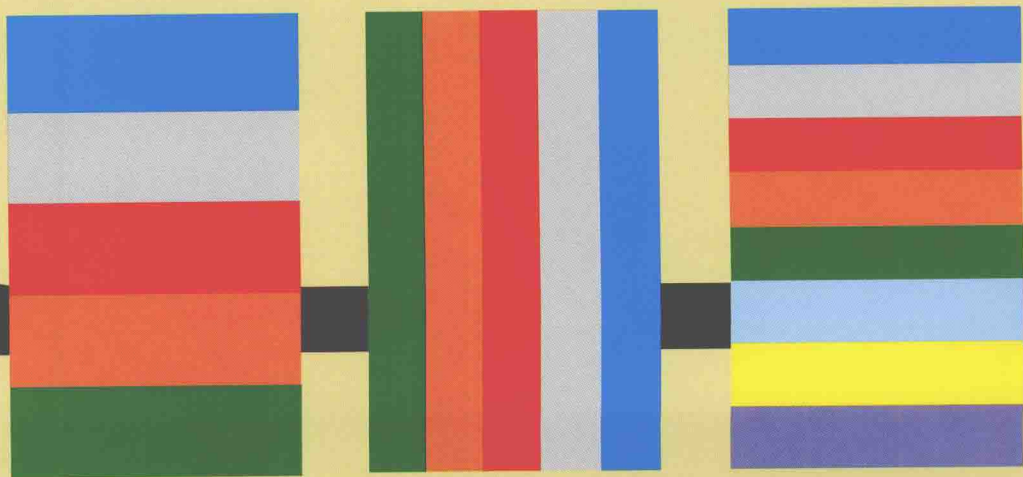


CONTENTS



横与竖

许多人，包括一些权威媒体都经常说，
真实的体验恰恰相反。原理也很简单。



横纹使人显胖、宽，而竖条则显瘦、高。但是为什么街上穿横条的远多过竖条的呢？因为越分越大。江南的园林就用了这一原理，把空间作多种分割而使人感受其大。误解误人。

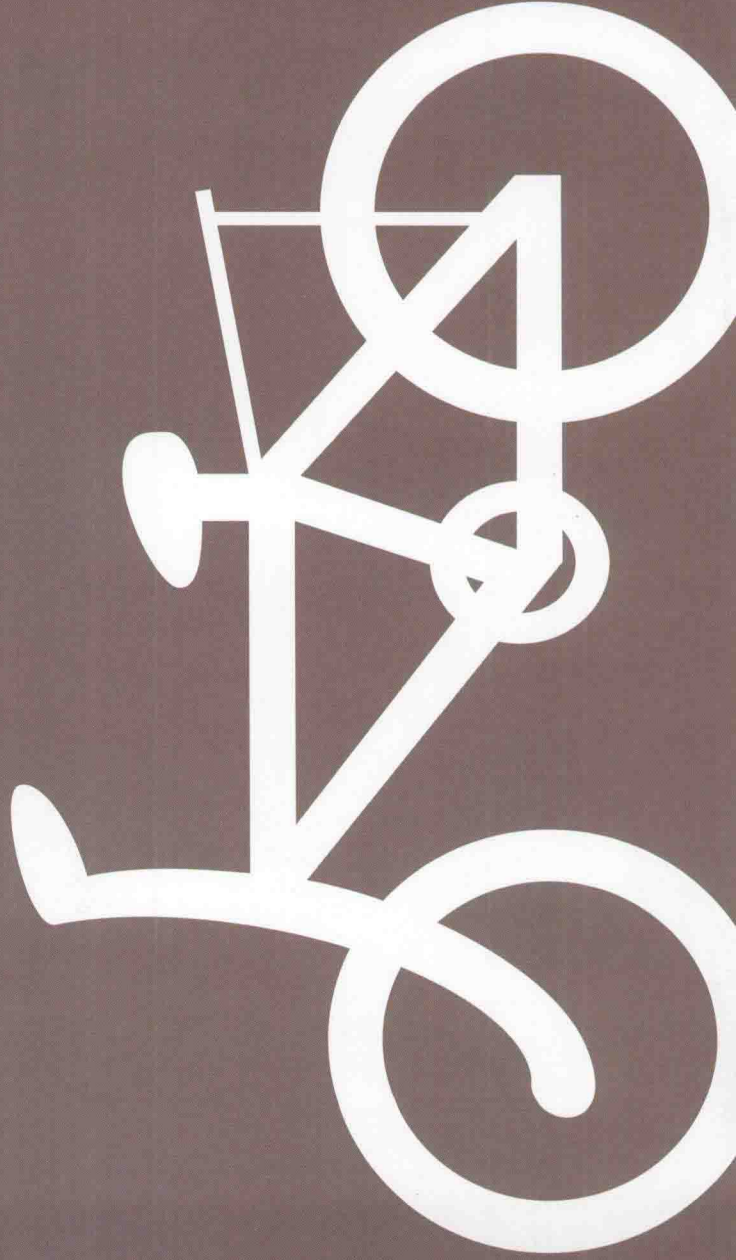


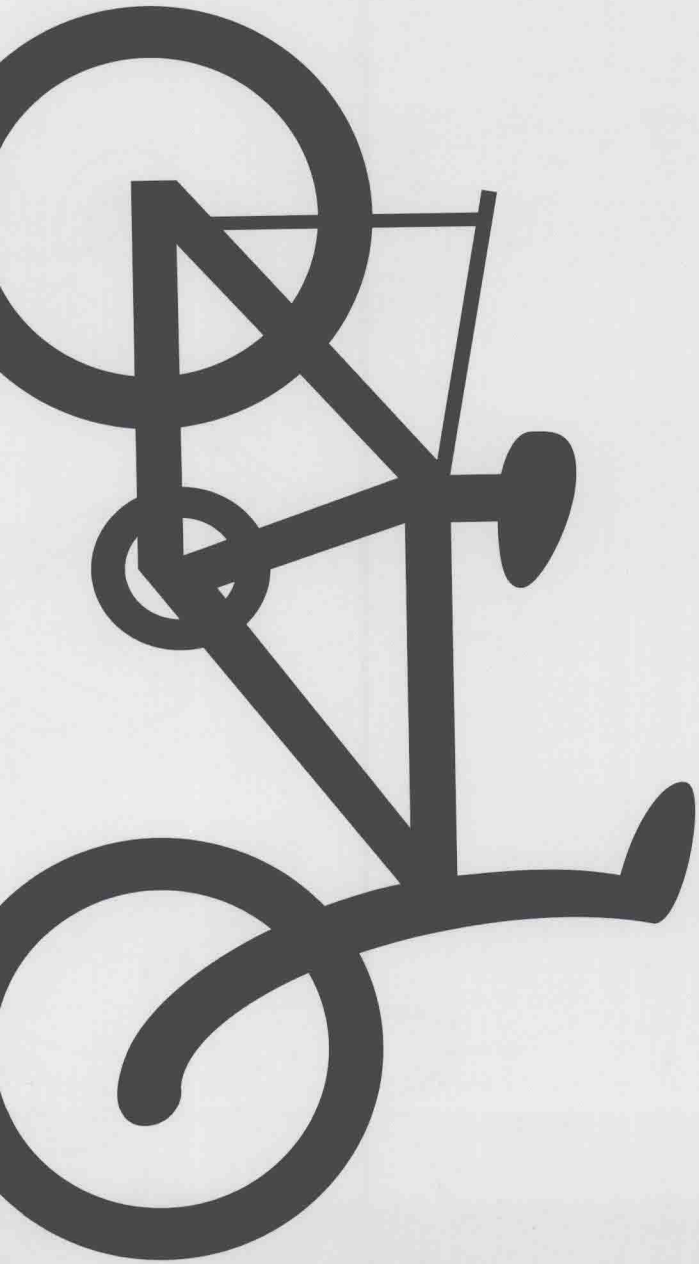
STRIPS: HORIZONTAL OR VERTICAL?

Many people, including hosts in popular media, say that cloths with horizontal strips make people look fatter, while vertical strips make people look thinner. In most cases what we feel is the opposite of this theory. Division makes larger, just like traditional gardens in China are also made larger by dividing spaces.

二点平衡

众所周知，三个脚能形成稳定的支撑，二个点不行。但是自行车靠两个轮子跑得飞快。当然我们也知道，其中“跑得飞快”是个关键词，它相当于第三个动态的支点。食物、睡眠如同生命的两个轮子。要想不倒下，只有不停地运动才行。



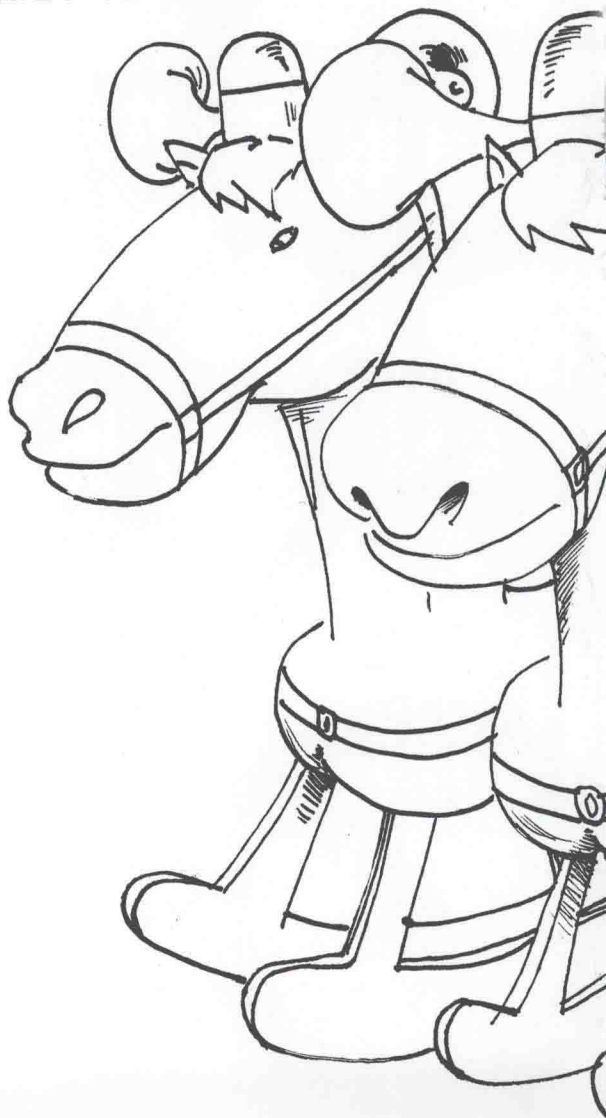


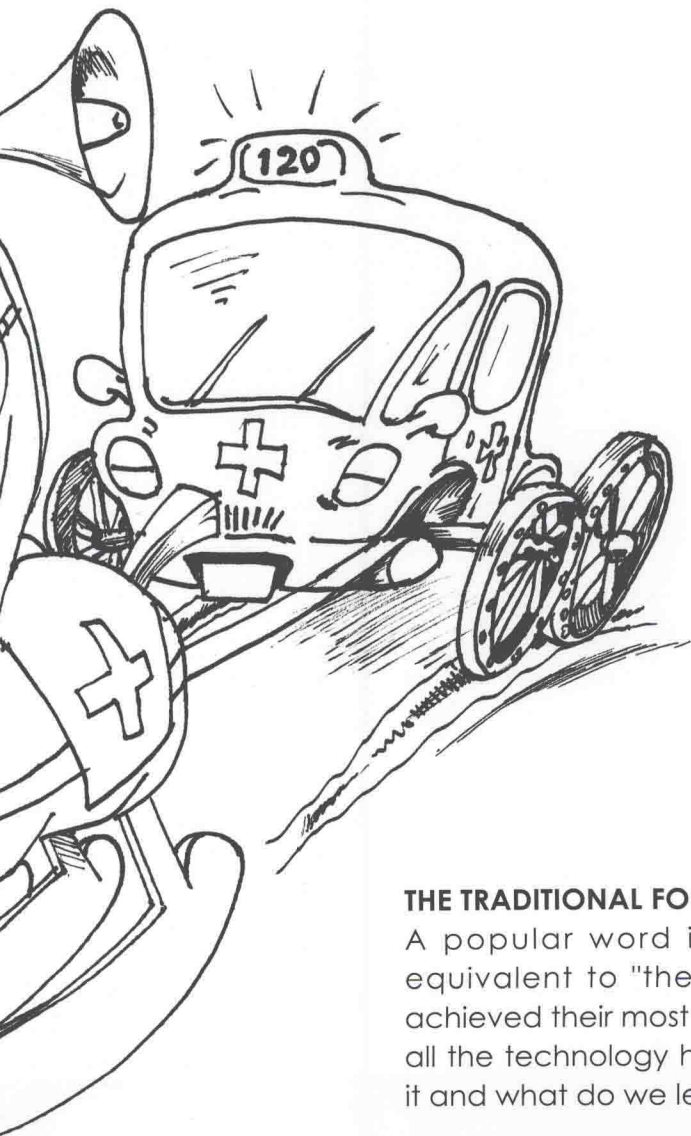
TWO-POINT BALANCE

Three supporting legs can balance an object, while two cannot. However, the bicycle can run fast with only two wheels. "Running fast" is actually the third wheel. Food and sleep are like the two wheels of life. We must keep moving to balance those two wheels.

传统配方

这是广告中有力的佐证性形容词，基本等同于“正统，纯正，有效”。伟大的祖先仅靠感官和悟性找到了很多自然奥秘，也制造了许多误区。而装备有知识、电脑等等的我们，做了什么呢？





THE TRADITIONAL FORMULA

A popular word in medicine commercials, almost equivalent to "the most genuine one". Our ancestors achieved their most with their experiences and senses. With all the technology handy nowadays, what did we do with it and what do we leave to the afterworld?

吃啥补啥

吃肉长肉，赤豆补血，猪肚补胃，核桃补脑……所谓补，就是能填充缺的。那到底里面含有什么营养呢？自己缺什么？

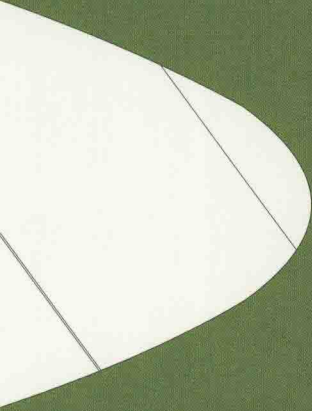
吃蔬菜会发绿吗？小羊小牛每天吃草，为什么还长肉呢？它可真的要补补了。看看乡村里长寿的，身边身体特棒的，补了什么呢？

WHAT DOES IT LOOK LIKE?

Some Chinese people believe that eating something enhances the equivalent part in their bodies. Eating meat strengthens your muscle, eating red beans produces more blood, and eating walnuts gives nutrition for your brain. There is a set of sayings for every kind of food. However, will we getting greener when we eat greens? Lamb eats grass only but where comes muscles? Those who lived long actually lived simply, without knowing any of those.







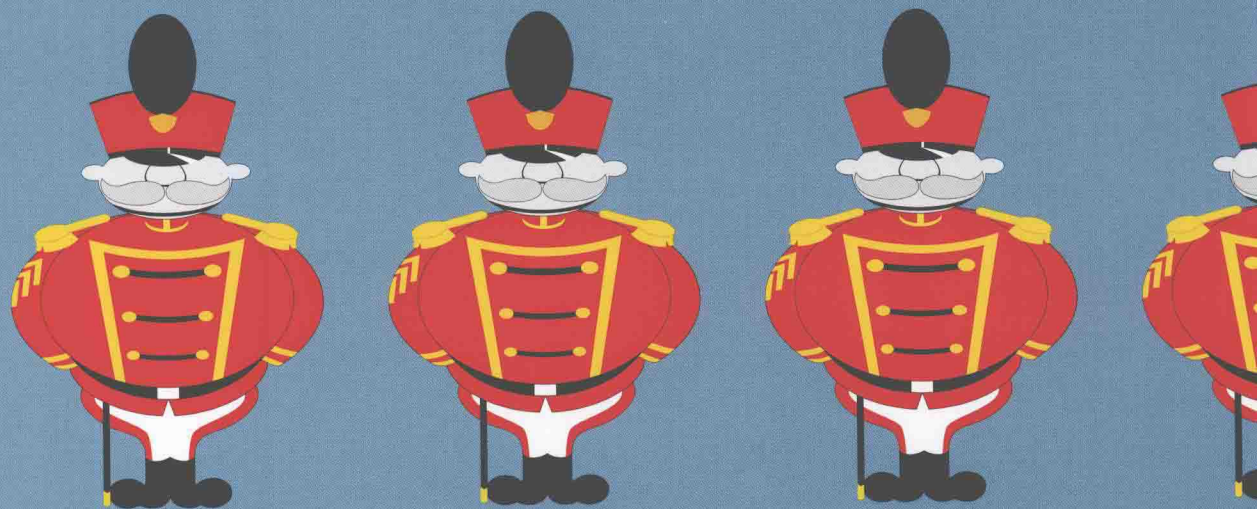
坐月子

中国独有的妇女坐月子习俗要求产后妇女一月内保持纯卧床状态：不可走动，不可吹风，不可洗浴等等。试想一个健康人，在空气不流通的室内静卧三天后出来，也一定头昏脑涨，四肢发软，肌肉萎缩，风吹草动就会得病。不明白为何这一损害健康的习俗得以保存至今。自然界的动物，在生病时不吃不喝躲起来，而生下幼仔即舔干血迹继续忙碌。这就是生命的规律，我们本来的面目。

CONFINEMENT IN CHILDBIRTH: There is a Chinese tradition that women need to stay on bed after childbirth for a month without much activities. No walking, no showering, no reading, no air condition. As healthy people, we could barely walk if we were to sleep straight for few days, due to the slowing of metabolism in our bodies. This is more harmful to a woman after childbirth. However, this tradition is still popular today.

减 肥

如果说国家军备防御的是国
的满足能减少脂肪的必要



DIETING: Military is to enemy as fat is to hunger. A peaceful world
the need of piling up fat. The art of dieting is to enjoy your mea
此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com