



渐进式延迟退休

逐步缓慢地延长退休年龄。假如退休年龄延长一岁需经过两年，那么政策实施后的第一年只将退休年龄延长半岁，第二年再延长半岁。

多元录取制

逐步推行普通高校基于统一高考和高中学业水平考试成绩的综合评价多元录取机制。探索全国统考减少科目、不分文理科、外语等科目社会化考试一年多考。

甜点效应

简单说就是因为社交、心情等因素而导致甜点摄入过多的一种负面效应，这种效应的结果就是全球肥胖人群的增多。人们并不需要补充摄入食物，只是为了寻求心理上的愉悦感。

家庭医生

基层医疗卫生机构或全科医生要与居民签订一定期限的服务协议，建立相对稳定的契约服务关系，服务责任落实到全科医生个人。像家庭医生一样的保健、诊疗在未来是可以期待的。

心理早衰

一个心理学名词，与心理死亡相近，是与网络成瘾症相关的症候，多由于使用电脑较多，与社会缺乏交流，引起心理年龄比生理年龄提前衰老。

Gotys族

Getting Older, Thinking Younger的缩写。这些年龄在50岁以上的中老年群体，他们（她）们对生命有着完全不同的理解，拥有跳跃的思维和年轻的心态。

想想吧，因为我们的懒惰，总想着来日方长，做任何事都能拖则拖，竟致那么多的计划、旅行、恋爱、对人生的探究未见实行！大难不至，我们就什么也不做，我们会发现自己又回到日复一日的平庸生活，生活的欲望被消磨殆尽。

——普鲁斯特

我上第一堂课，就让他们听音乐，第一首巴赫的大提琴，我的目的是，我希望从你的照片里看到音乐，音乐里听到你的画面。如果你能把一首唐诗的画面想象出来，再将脑海里出现的画面用照片传达出那种神韵，这就是中国摄影的视觉。

——陈建中，#我在美国教摄影#

带上你的男女朋友，去阿里，去珠峰大本营并不是说一起吃苦，而是你自己都高度难受情况下，还能愿意照顾对方，这才是考验人性的，考验人性的东西是最容易让人失望的，所谓的爱情在人性面前经常失声。经历过生死的恋人是很难分手的。鸡毛蒜皮固然磨人，生死考验更迅速。

——网友细草穿沙，#爱情考验#

我们这个时代的人，得到最多的是光怪陆离的资讯，失去最多的是一点一滴的生活；享受最多的是虚拟世界的想象和刺激，忘记最多的是真实世界的感动和接触；熟悉最多的是速度和各种看得见的消费形态，陌生最多的是我们自己和各种看不见的感觉。

——漫画家朱德庸，#最陌生的自己#

自拍



英国《牛津词典》编纂委员会近日宣布，“自拍”Selfie，成为2013年年度风云词。“自拍”指的是人们用智能手机或者网络摄像头给自己拍照，然后上传到社交网络上。该词2012年开始大范围流行，代表着人们更多地想展示自我的自恋心态。45度角、剪刀手、脸旁握拳、嘟嘟嘴、P上两朵脸庞红晕……这些都已经都是老生常谈了，你说是不是？

众议 | Argue

90后留学观

英国广播公司网站11月19日刊登题为《海外生存之感：一个90后的留学观》一文，作者是一个文弱清秀的女孩子，她眼里的“留学观”让人很受启发。

- 如果读书的最终目的是为了一份好的工作和收入，那我根本不必出国。
- 从海外回来后，我觉得当初未必非要出去。在一些大城市一样可以看到、学到、做到，只要你有心。
- 青春只有一次，这样年轻、包容、学习的人生状态只有一次，我还年轻，愿意去尝试失败、苦难与收获，所以若干年后，希望我感谢自己在20岁做出的这样一个人生决定。
- 稀里糊涂出国，稀里糊涂学习，稀里糊涂留在国外的人是不会幸福的！

OPINION 一周 | 语录

“我喜欢你”的意思就是“从现在起，你已经具备了伤害我的能力”。

——网络段子

按照农历二十四节气中四立、四至八大节气，立冬后刮的是“不周风”，不周，就是不合，西北风，相逆而怒而啸。明代郎瑛说四季风有意思，他说，春风自下升上，风筝于是能轻扬；夏风横行空中，风就从树梢游过；秋风自上而下，落叶由此飘飞；冬风着地而行，触到人间疾苦，于是吼地生寒。

——网络段子，#风#

乐观来自于我找到了心理学，来自于我10年的心理咨询工作，亲眼看到绝望于人生谷底的人绝地反击找到突破口。我至今没有任何宗教信仰，可是我有信仰，我相信苦难是一种修行。

——麻辣情医吴迪，#信仰#

今天早晨看见一哥们穿一短裤跟背心站在楼门口，望着满地的雪花说了句“卧槽，都冬天了啊！”

——网络段子，#真的宅#