

# Travelling

Zhengyi 郑轶

摄影师,策展人,嬉皮风格的旅行者是她的终身职业。游学欧洲多年,毕业于意大利博洛尼亚大学艺术管理专业,曾在奥地利维也纳从事Audiovisual arts。在各种大学里把理工科、文科、艺术科以及经济管理都学了个遍,是个书呆子气十足的技术宅,立志做一个呆萌的学霸。



## 自信说英语 快乐度童年: 迪士尼伴我共成长

在2014年进入尾声的时候,对学生们来讲意味着毕业也临近了。在迪士尼英语其中一个即将毕业的班里,一群多年共同学习英语的小学员们对毕业都显得特别的恋恋不舍。这个班里有喜欢用英语开玩笑的Kevin,有爱看英文原版动画片的Leila,还有英语写作水平和中文一样好的胡墨涵等等。这些孩子多年来一起学习英语,互相建立了深厚的友谊,也同时成长为了优秀的毕业生。



迪士尼英语毕业班

今年读小学三年级的Leila在迪士尼英语学习已经有5年了,Leila的妈妈孙女士回忆道:“从四岁的时候在迪士尼英语学习到现在,她已经从曾经腼腆内向的小女孩成长为一个开朗自信的孩子,并且英语能力也非常出色,这让我很感慨!我为当初选择迪士尼英语感到高兴,也非常感激这里的培训师们的陪伴和付出,我能深切地感受到这里的每一个人都是真心地爱孩子,也付出了感情用心地在教孩子。”

学员们的培训师Becky是一个特别亲切的人。在课堂上,她会给每一个孩子机会,鼓励他们开口说英语;在指出孩子不足的时候,她会挑最重要的五个地方予以纠正,在纠正的同时给予鼓励。课后,她又像“大朋友”一样和孩子们相处,就像胡墨涵妈妈说的,“孩子们都很喜欢她,下课后就拥上去围着她和她聊天,这样平等的师生关系让孩子特别乐于和她交流,越来越愿意开口说英语的同时性格也更加开朗。”她用“享受英语”来评价现在孩子对于英语学习的态度。

说起这5年的学习经历,孙女士滔滔不绝地谈起了孩子的改变。她第一次带Leila出国旅游的时候她也不敢开口说英语,但是现在她在国外时不仅很敢说,而且还能进行复杂的对话交流,包括独自与人用英语问路等。最早从第一次踏进迪士尼英语开始,孩子就爱上了这里。“迪士尼经久不衰的经典故事融入在日常

的英语学习内容中,这样的学习方法接近孩子的理解力,所以Leila学起来很轻松,而且兴趣十足。”

与孙女士一样,家长们对迪士尼英语课程内容的编排也很认可。在不同的时间阶段,从学单词,到学短句,再到学作文,课程的内容非常系统且科学。家长们看着孩子这些年一步步的成长和进步,如是感叹道。

通过5年的学习,这个班上的小学学员们个个都很优秀,在学校里的英语成绩也是数一数二。8岁的Kevin是学校广播台英语故事的领读员。胡墨涵曾代表学校参加市里的英语讲故事比赛,她在没刻意准备的情况下轻松获得了总决赛的优胜奖。现在这些学员们不仅能听会写,英语能力突出,在性格方面也有很大的变化,妈妈们不约而同最常提到的一个词就是“自信”。哪怕是曾经内向的Leila和害羞的Kevin,现在也都习惯了大声地用英语表达自己,而英语也成了他们生活中的一部份。

在迪士尼英语,还有许许多多优秀的学员带着他们的收获从这里毕业。这些年来,迪士尼英语不仅一路伴随着他们的成长,也成了他们童年最美好的记忆。



## 18730公里,孤身上路

以一种什么样的方式去旅行?或许郑轶给了我们一个完全意料之外的答案。她说:“如果我们去深究旅行与无常的关系,会得出一种奇妙的相辅相成。旅行是一个人去经历的自我修行以及世界观的构建过程。我们在这个过程中,企图寻找到从容的智慧应对无常以及人生两大课题:爱与恐惧。”

文 | 冷梅 图 | 受访者提供

### 18730公里的爱恋无疾而终

“一个人走了18730公里,带着一把刀,一壶酒。从地中海到波罗的海竖着穿了欧洲;又从芬兰湾回到东海,横着穿了亚洲,经历了11个国家,这是属于我的平凡之路。”在很多人看来,这哪里是平凡之路啊?郑轶说,当你看到的世界越大,你就越收敛起自己的狂妄自大。“旅行只是一个人构建属于自己世界观的一种方式,去听去看去想,从而拥有自己的独立思考能力。”

有一年,郑轶用了365天去了14个国家,60多个城市,平均6天一个地方,有半年,她在欧洲大陆上居无定所,辗转流浪在各个国家朋友家的沙发上。她所有拥有过的爱情都最终以远距离而无疾而终,“有的时候你很想穿越过几千里去拥抱一个人,可是最终无奈地放手。”她的一个朋友安慰她:“你半生都在旅行,你在全世界到处都有好朋友,你有什么资格抱怨?”

郑轶说自己是一个experienced hitch hiker,在欧洲旅行常常搭顺风车。最难忘的是今年在波兰搭车的经历。她写了无数张路牌以应付无数个岔路,可是7辆车以后,她离边境线还有200多公里。在各种求救无门的情况下,终于,天使出现了。一个加油站的小哥开车把她带到下一个小镇。一路的景色倒是可以媲美极品飞车里的赛道,大片大片的白桦林,美得似不似人间,可是就是没人。“只记得那个小镇上停了辆坦克,我身无分文。”对于郑轶来说,那天晚上的每一秒都在嚎啕大哭的临界点。

总算,天无绝人之路,郑轶在加油站小哥的帮助下,在一间旅社遇到了对于她来说像天使一样的Olga——一个可以说一口完美的英语的女孩。“我告诉她自己身无分文,她允许我用欧元付钱。然后关了店,接过我的包绑在她的自行车上,我背着17公斤的大包和她在大雨里狂奔了2公里山路,可还是错过了最后的班车。”但是,Olga并没有放弃,而是立马找来她可爱的邻居帮忙。邻居一见到郑轶,先是给了她一个大大的拥抱,说“嘿!你好,冒险家!”然后便开着车子,穿过森林里的黑暗小路把郑轶送到了2公里外的加油站。一小时之后,当郑轶终于乘上了正确路线的大巴时,接到了Olga打来的电话:“嘿,姑娘,这不是冒险故事公路电影该有的样子吗?”至今,说起这段,郑轶的语气中都带着一种复杂的情绪。

### 凌晨3点海拔4000米的生死劫

比搭车更恐怖的是遭遇险境,直接面对生死。第一次是在8年前的西藏,郑轶被朋友怂恿,凌晨3点去爬山,她们在近4000米海拔的大山顶着夜雨攀爬。

爬山的过程异常艰难,整个人匍匐前进,因为怕被发现不能开手电,附近到处都是草根、瓦砾,碎得跟雨水混合在一起的泥泞。“雨水是山体滑坡的最主要原因,因此我们不敢踩实,踩得重了就听见无数细小的石头滑下悬崖。”郑轶说起当时的情况还是非常激动,“爬一块大石头的时候我一脚踩了空,结果整个人挂在悬崖上。我感觉自己身体慢慢朝下滑,连我自己都觉得极速坠落的时候,却被朋友一把拉住,后来,朋友告诉我,当时的反作用力险些让我俩同时葬身山谷。”

还有一次是2010年夏天在意大利五渔村,当时郑轶和前男友在徒步。那是一条羊肠小道,小路旁的悬崖峭壁直接通向利古里亚海。“他偷葡萄园里的葡萄给我,我一手拿着整串葡萄塞嘴里,一手拿着很重的相机,路又窄且陡滑,一下子失去重心,之后就什么都不知道了。”郑轶说,当她清醒过来的时候发现自己躺在半山,被荆棘从半路拦住,想站起来,身上的登山包压着她们无法翻身,手边都是荆棘无法着力。最后是前男友向路过的一群美国人求救,大家组成人肉绳索,把她从悬崖上拉上去的。“这样九死一生的经历挺多的,所以大家都不叫我traveller(旅行者),而是adventurer(冒险家)。”



“事实上没有什么比旅行更能刻骨铭心地体验到‘无常’了。旅行者与无常,朝夕相伴,并试图学会与之相处。你永远不知道一路会遇见什么样的人以及景色,你始终扮演着一个突如其来过客,永恒的主题是不断告别,充满了一期一会以及来不及深究的命途无常。旅行者被过早地洞悉到生命无常的本质所伤害,有的因此变得豁达,有的因此而变得茫然失措。”

### 无数次物是人非的抱头痛哭

再伟大的冒险家,有时也会表现出女孩子的脆弱。18730公里,这条路串联起了曾经的生活轨迹:意大利博洛尼亚,米兰,维也纳,柏林。“我常常感觉自己的人生是分裂的,得到的都是侥幸,失去的都是人生。一个人彻底打开内心open hearted不设防地去拥抱生命,你的收获和你的伤害都到达了最大值,那些回忆的重量也是致命的。”

在米兰,郑轶半夜背着行李和朋友去墓地边上的露天派对跳舞,回到母校博洛尼亚大学,最后一次走进秘书处,亲手拿到了毕业两年之后才制作完成的手工羊皮卷毕业证书。拜访散落在各个国家的挚友,对她来说,人生不过是一场场的抱头痛哭或者相对唏嘘。

因为列维坦的一张画,郑轶鬼迷心窍地去了俄罗斯,这条路深入历史最黑暗的角落,西伯利亚无尽的荒原以及俄罗斯的伟大和苦难最终烙印在了灵魂深处,而且永不磨灭。在俄罗斯,郑轶一直在哭。普希金说,俄罗斯这个孩子像所有的孩子一样有双亲:父亲是土地,坚毅,身强力壮,贫穷但是丰富,母亲是人民,慷慨,包容,敏感,被过度的多愁善感所伤害。“这种坚韧以及多愁善感的矛盾对比在我的身上有着鲜明的显现,这也是我和这片土地强大的精神共鸣。你从贫瘠的土地上体会到生命的意义以及捕捉到他人的痛苦,从此不再局限于自己小世界的风花雪月,从而学会去感激你所拥有的一切,学会坚持和永不放弃。从前那么多流浪者在这片西伯利亚土地上最终放弃了希望和爱,被无尽的虚无所压垮,悄无声息地消失——正如俄罗斯的心眷维列维坦的画里只有风景却没有人一样,人都消失了——所以更让人明白这个俄语词的意义, Svoboda, 自由。”

Q=生活周刊 A=郑轶

### 生命是一个上下起伏的波

Q:你觉得旅行对你而言,究竟意义何在?

A:对于一个几乎不曾经历过正常日子的人来说,旅途是我学会生存和成长的唯一途径。我随身带着一个本子,开始是请这次遇到的故人旧友留下只言片语。后来也邀请这一路遇到的,不希望成为过客的那些人给我写,所有的人都要用母语写一句话,结果收集了17种语言。最让我感动的一句话是,“让我们不要在这个巨大的世界里失去彼此。”

Q:你的旅程更像是自我放逐,有点到处流浪的味道?

A:我最恨一个词语叫routine,一旦什么形成了麻木不仁的规律,你就失去了对生命的敏感。生命是一个上下起伏的波,旅行的时候那种动荡的曲线更接近于生命的本质。在路上,我们可以把自己抽离来看待事物,那一刻我们不是活在当下,而是活在过去或者未来里。你要走得远,必须学会自己跟自己玩。所谓的生活在别处,不是我们要去到哪里,而是我们要离开哪里。当你真的决定了要听从内心的声音并且依其作息,你会发现你一个人可以从容而坚定地走下去,也最终不断地到达你真正想去的地方。

Q:这种孤独感怎么克服?

A:其实我2007年第一个个展的题目就叫做《唯有孤单从未离场》。孤独是生命的常态。而我很珍惜这种孤独,这是创作所必需的。旅行对于我来说是一种独处的奢侈,在城市里你总是被各种关系所羁绊,难以做到与自己对话。而这种逃离出所有簇拥的“孤独”正是创作所需要的土壤。



## 健康护牙 警惕牙齿误区

年轻不怕牙损伤?别盲目自信了! 日常生活中的不良习惯会侵蚀你的牙齿,影响你灿烂的笑容,甚至程度深时,会影响到日常生活。许多护牙有道的年轻人被牙敏感、牙龈肿痛甚至蛀牙等问题困扰,那么就让我们来看看最常见的几大伤牙误区,你有没有?

**误区一:喝汽水会导致蛀牙**  
不少人曾听说汽水会影响牙齿健康,实际上,一般情况下,饮料在口腔中停留时间很短,加上唾液的中和作用,在保持良好口腔卫生和饮食习惯的情况下,适量饮用汽水不会直接导致蛀牙。

**误区二:吃口香糖能保护牙齿**  
许多年轻人以为口香糖可以代替刷牙来进行口腔护理,这其实是个很大的误区。咀嚼口香糖只能暂时掩盖异味,对牙齿并没有确切的保护作用。此外,长期咀嚼口香糖对颞下颌关节有一定的损伤,有颞下颌关节炎病史的患者不要长期咀嚼口香糖。

**误区三:用好牙膏就可以保护牙齿**  
琳琅满目的牙膏,该如何选择才能保护牙齿?牙膏是越贵越好吗?实际上,牙膏只是起着磨砂的作用,可以提高牙齿清洁效果,但它只是清除牙齿的辅助材料,起齿与牙齿本身的效果并没有很大的关系,刷牙方法比牙膏更重要,需要注意的是,不要长期使用同一种牙膏。

参考资料:  
《中华》2010年25日 南京都市报《嚼口香糖不能保护牙齿》