

## 一健必读

沉迷于微生活  
低头族健康隐患多

随着智能手机的普及,通过微博、微信等社交工具,人们与亲友进行着屏幕上的“微交流”,生活状态也随之发生了明显变化,在吃饭、走路、睡觉,甚至工作时基本都处于紧盯手机的状态。对于那些沉迷于这种生活方式的“低头族”来说,这种“微生活”状态可能引起颈椎疼痛、眼睛疲劳、睡眠质量下降等一系列健康问题。

## 手机VS眼睛 摸黑玩手机更易加重眼睛疲劳

此前,有媒体报道杭州一女士因长期摸黑玩手机诱发视网膜脱落。摸黑玩手机竟有如此后果?

专家介绍,长期使用各种电子终端设备对眼睛有不良影响,但因摸黑玩手机而导致视网膜脱落或黄斑变性仅是个例。总之,长期使用电子设备对眼睛的危害

主要体现在以下几个方面:首先,容易导致近视人群增加及近视加重;其次,干眼症多是由使用电子设备造成的。专家表示,晚上熄灯后玩手机,手机屏幕亮度相对较大,对眼睛的刺激也更强,容易加重眼睛疲劳,因此,建议人们尽量改掉睡前看手机的习惯。

## 手机VS辐射 手机应用并未增加患癌风险

网上流行着一种手机电磁辐射所产生的热量可能导致细胞变性、容易诱发肿瘤的说法。此说法科学吗?

清华大学第一附属医院核医学科主任马谭源解释:手机辐射是否会威胁人体健康,目前国内并没有相关研究。从辐射量来看,手机产生的辐射一般低于电脑等其他电子设备,一般也在安全范围之内。最新研究成果也支持了上述观点。

英国《每日邮报》2月报道称,手机使用与癌症之间并无联系。研究同时发现,没有证据表明女性在怀孕期间接触基站辐射会增加婴儿患白血病的风险。

不过,仍有人对这些研究结果持怀疑态度。2011年,世界卫生组织曾警告人们尽量减少手机使用,因为这可能导致癌症,同时建议人们尽量使用免提通话,尽量以发短信取代通话。

## 手机VS睡眠 睡前刷手机可导致睡眠质量下降

刷手机浏览信息已经是不少人的睡前必修课,其实这种习惯不仅在不知不觉中推迟了入睡时间,也影响着睡眠质量。

对于睡前使用手机与睡眠的关系,国内一名不愿透露姓名的专家表示,睡前处

于过于兴奋的状态的确不利于入睡,使用这类产品形成的刺激会导致人体褪黑素分泌减少,而褪黑素是大脑分泌的一种胺类激素,可以调整人体生物钟。长此以往,人们的睡眠质量肯定会受到影响。

健康顾问  
养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 手机VS关节 长期低头易引起颈椎等关节疼痛

目前流行触屏手机,查看或者拼写信息时,拇指不停地运动,是否容易造成损伤?专家表示,其实拇指损伤还是其次,更重要的是,长期低头看手机容易导致颈椎出现问题。

解放军第309医院康复医学科副主任医师郑光新表示,人们看手

机时,长期保持低头的姿势,对颈椎的确有影响,而且临床中很多患者出现颈椎等问题本身也与长时间同一姿势查看手机有关。长期低头看手机,这种姿势其实并不符合人体关节结构,时间长了,肩关节、颈椎及腰椎等都容易出现疼痛。

(据《新京报》)

## 延伸阅读

## 一睁眼就摸手机——“这是病,得治!”

“醒来第一件事除了睁眼,就是摸手机。”和网友“妩媚的博涉”一样,离开手机立即感到焦虑,自认是“重度社交网络依赖症”患者的人不在少数。有网友直言:“这是病,得治!”

“现在已经不是通话、发短信的年代了。”在智能手机日趋普及的大背景下,大三学生小硕感慨自己已经被微信、微博、人人网等社交网络“绑架”,上课、吃饭时都要刷一刷手机,看看朋友有什么新鲜事。

“用自己的时间,刷着别人的生活。”小杜坦言社交网络在带来交流便利的同时,也用“别人的生活”“绑架”了“自己的生活”,在“羡慕嫉妒恨”中看到了自己的欲望。

“在朋友圈里聊得火热,见了面却没什么话说。”单身女青年小硕说,比起人际交往,身边越来越多的朋友更擅长人机交流,“已经不是打发时间这么简单,而是面对面交往

成本太高,社交网络上‘晒生活’‘点赞’‘评论’都成了维系感情的手段”。

目前,重度社交网络依赖已经越来越引起人们的警惕和重视。调查显示,六成90后重度依赖手机,日均上网超3小时。“大学生体验‘暂别手机’全军覆没”等新闻屡见报端。网友“一头胖老虎”说:“这些永远看不完的碎片信息已经造成我无心经营自己的生活,无意识拿出手机来回划却不知干什么,走到哪儿都先找有没有Wi-Fi,这病得抓紧治!”

手机越来越便捷、智能,人却越来越懒惰。因为依赖社交网络带给我们包容、友谊、群体的归属感,部分网友坦言即便有反思也难以自拔。离开智能手机的方寸屏幕,我们应在感到焦躁的同时自省一下,为什么本该由我们来主宰科技,却反被其“绑架”了?

(据《新华每日电讯》)

## 健议堂

## 腿抽筋不全因缺钙

都说腿抽筋是缺钙所致,很多人骨量正常、血钙也无异常,长期补钙腿却仍抽筋,这是怎么回事?实际上,除缺钙外,还有很多其他原因。

年轻人多因行走或跑步时间过长,使下肢过度疲劳或休息睡眠不足,使腿部肌肉乳酸堆积,致使抽筋。然而,休息过多过长,或睡眠过多,肢体血液循环减慢,局部二氧化碳聚集,产生的碳酸也可引起腿抽筋。

老年人最常见的原因是下肢动脉粥样硬化,肢体供血不足,腿部缺少气血滋养。其表现为患肢发凉、麻木、经常抽筋和间歇性跛行。

此外,腰椎退行性改变、周围神经病、甲状腺疾病、肾病等也会导致抽筋多发。镁元素、维生素D、B族维生素缺乏也是抽筋常见原因。

预防腿抽筋,还要治疗腰椎等原发疾病,及时补充钙、镁、维生素D、B族维生素等营养素,汗出过多时注意补充水分和电解质,肢体防寒保暖。如腿抽筋发作频繁,则应就医治疗。

(据《保健时报》)

## 健康文话

## 古今都爱酸梅汤

炎炎夏日,口干舌燥,此时若能能够喝上一杯冰镇酸梅汤,那真是快乐无比。突然想起《水浒传》和《金瓶梅》,西门庆就爱喝酸梅汤,这说明早在宋元明时期,人们不但能喝上酸梅汤了,而且还是冰镇的。

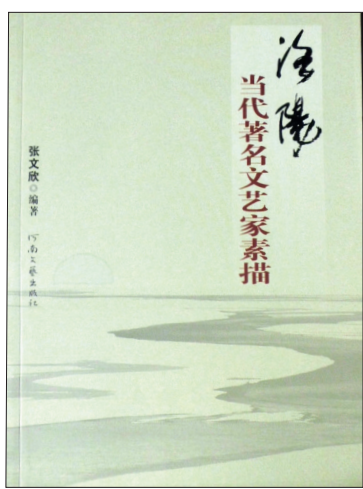
也许,今天的酸梅汤并不稀罕,但在没有冰箱、冰柜等制冷设备的古代,能喝上冰镇酸梅汤并不是一件容易的事,它是富贵官宦之家才能消费得起的。虽然我国早在3000多年前的商周时期,就已经有冬贮夏用的藏冰方法了,但“凌人掌冰,以供祭祀、礼宾客”,那必定是只有宫廷才能享受得到的,即使以后普及了,也只有达官贵人和名门望族才能享受得起。如清顺治八年(公元1651年),孔府支出账册上,就有“五月份,轿夫上兖州府送冰三次,出动轿夫十六名”的记载。宋朝虽然已经有“冰棒”在集市上出售了,但老百姓依然无力消费。

酸梅汤的原料除乌梅外,还有不少辅助材料。乌梅性平味酸,具有敛肺、涩肠、生津、安蛔的功能,理所当然的是消夏防暑的妙品,是皇帝消暑解渴的佳饮。

创建于清乾隆年间的信远斋,制作酸梅汤的配方就来自清宫的御膳房,所以有“清宫贡品,御制乌梅汤”的美称。酸梅汤的主要原料除乌梅外,还有桂花、冰糖和蜜等。

(据《北京晚报》)

## 读家



对这部小说的最初构思,当时我就对他这种奇特大胆的想象深感惊讶,而后来的阅读过程更使我体味到一种深触灵魂的震撼。

这本书吸引了读者,也吸引了文坛。评论界是一片叫好声。有不少论者认为这是阎连科写作史上的转折性作品,《日光流年》所确立起来的极致叙事的风格,对于在精神上日渐疲软的当代小说界,具有不同寻常的意义。

后来在北京还开了个《日光流年》的研讨会,很多著名的作家、评论家都在发言中给予这部长篇小说以很高的评价,家乡的《洛阳日报》副刊也以整版篇幅刊登了研讨会发言摘要。当时似乎对《日光流年》获茅盾文学奖的呼声甚高,后来的消息是入围了,高票了……

可是,茅奖揭晓,《日光流年》榜上无名,这使大家颇为遗憾。但连科好像若无其事,回到家乡,朋友们说到这事儿,他总是轻描淡写,三言两语就岔开了话题。

想想也是,一位关注人类生存、生命与死亡这些大命题的作家,怎么会在乎一个什么什么奖呢?

2008年,《日光流年》入选上海文艺出版社出版的《中国新文学大系》的长篇小说卷,新时期文学30年,一共只有5部入选,这似乎也不亚于茅奖了。

《坚硬如水》是阎连科小说创作中又一部标志性作品。其背景是“文化大革命”时的程岗镇——宋代理学大师二程兄弟的故里。复员军人高爱军回乡闹革命,和当地少妇夏红梅一见钟情,陷入热恋。于是展开了两个造反派的轰轰烈烈的斗争史和浪漫史。他们的夺权斗争和地下性爱都是花样迭出,是一场在革命语言和革命身体诱惑下的惊世骇俗的狂欢。在这部作品中,连科又一次展示了他的艺术胆略、艺术才华和他对人性、对政治、对文化的深刻反思。而贯穿全书的具有强烈反讽意味的“文革”语言,更使这本书形成了一种奇崛独特的艺术风貌。

文学评论家们对阎连科的又一部奇书给予了热烈地评说。其中一个重要的共识是,这本书的出版,标志着“文革”记忆和“文革”叙事的重要突破。据说王蒙看了《坚硬如水》,曾经慨叹:原来“文革”还能这样写!

《坚硬如水》后来获长江文艺社的优秀长篇小说奖,从上海复旦大学开始,不少高校还把此书作为文科的教材。

从《日光流年》《坚硬如水》开始,阎连科的长篇小说开始受到国外文学界的注意。日本、韩国、新加坡,都先后翻译出版了这两部书。

17 毛泽东接触  
各界人物

毛泽东到重庆,头两天住在蒋介石的官邸山洞林园。30日,毛泽东来到城郊的红岩村八路军办事处,这是回家了,接见各界朋友却不方便。张治中想得周到,把自己在市内的官邸桂园腾了出来。于是,每天上午8时,毛泽东乘车从红岩村到桂园,傍晚6时左右再乘车回红岩村。

到桂园第一天,毛泽东就打碎

了一只盖碗茶杯。

从陕北的窑洞,到重庆的官邸,毛泽东还不大适应这里的一切。身上的新衣新鞋,那顶此后好像再未戴过的盔式帽,似乎还带着黄土高原的土气。任是什么也掩饰不住的,是立于时代潮流收放自如的潇洒,是一个穷党领袖蓬勃向上的朝气、活力。

宴会、酒会、茶会,蒋介石请他,赫尔利请他,孙科请他,宋庆龄、于右任请他,冯玉祥请他,民主同盟请他,《大公报》请他,有的他也回请。觥筹交错中,毛泽东的长发,比新中国成立后瘦削得多的脸庞,敏锐的目光,无论给人留下什么印象,于他都绝对不是简单的应酬。

访问英法驻华大使,招待各国驻华使团,接见中国妇女联谊会代表,宴请中国青年党在渝中委,举行茶会招待产业界人士,在国民参政会茶会上发表演说,对合众社记者发表谈话,答路透社记者问。毛泽东在渝43天,难说是他人生最忙的时期,却毫无疑问是当时重庆最忙最累的人之一。宣传共产党的主张、联络感情、广交各界人士,观察、了解世界人心。

参加中苏文化协会茶会,见到

周谷城,毛泽东伸着手指数分别多少年——18年。周谷城流着热泪,问:“你从前胃出血的病好了吗?”毛泽东道:“我这个人啊,生得很贱,在家有饭吃要生病,拿起枪当了‘土匪’,病就没了。”

去天官府看望郭沫若等人,有人问:“过去你写过诗,现在还写吗?”毛泽东道:“近来没有那样的心情了。从前是白面书生,现在成了‘土匪’了。”

民主同盟主席张澜,在“民主之家”特园宴请毛泽东等人。进了特园,毛泽东特别高兴:“这是‘民主之家’,我也回到家里了。”

《大公报》是一家敢于独立发声的媒体,颇受毛泽东好评。当时重庆有种舆论,认为共产党“不应该另起炉灶”。《大公报》宴请毛泽东时,社长王芸生也表示希望共产党“不要另起炉灶”。毛泽东毫不含糊:“不是我们要另起炉灶,而是国民党的炉灶里不许我们造反。”

不忘老朋友,结交新朋友。让人不解的是,毛泽东还要去见陈立夫、戴季陶这样的反共专家。毛泽东说:“我到重庆,像蒋介石这样的反共头子,不也是要跟咱谈判吗?国民党现在是右派当权,要解决问题,光找左派不行,还得找右派,不能放弃和右派接触。”

BOOKS  
新书快讯

★作者:余戈  
★出版社:生活·读书·新知三联书店

## 《1944: 腾冲之围》

这是继《1944: 松山战役笔记》之后,余戈的又一部重要作品。全书以海峡两岸和日本、美国的各种战斗详报、地方志、新闻通讯、战地电文、“三亲者”回忆录等材料为基础,相互参证,详加辨析,以逐日甚至逐小时的密度,描画出艰辛、艰难、曲折、残酷的战争图景。

★作者:科学松鼠会和它的朋友们  
★出版社:清华大学出版社

## 《不敢问希区柯克的,问S先生吧》

S先生,可以理解成松鼠,也可以理解成科学(Science),它负责从科学角度解答好奇宝宝们看电影时冒出的奇怪问题。如果你也爱在看电影时胡思乱想,欢迎坐过来,找出这些经典电影,和S先生一起来看第二眼。未来属于好奇心,好奇心属于“这也许没什么用但我就是想知道”的星人。

★作者:张新颖  
★出版社:广西师范大学出版社

## 《沈从文的后半生: 1948—1988》

1948年成为沈从文后半生重新安身立命、成就另一番事业的起点。该书由此起笔,沿着他生命的坎坷历程,翔实叙述他的个人选择和内心生活,叙述他为始终不肯放弃的物质文化史和杂文物研究而做出的超常努力和付出。