

书海观潮

近一两年的中国文坛上,著名文学家开始“转型”写作儿童文学

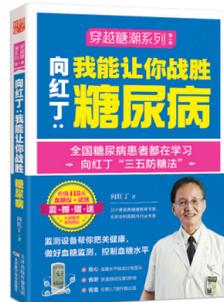
文学名家为何纷纷涉足儿童文学?

每日连载

11

治疗糖尿病的五驾马车(2)

第二匹马——饮食治疗



糖尿病患者究竟应该如何安排自己的一日三餐呢?我认为,关键在于真正理解糖尿病饮食的原则,并根据年龄、血糖、有无并发症等具体情况具体安排。

糖尿病患者的饮食要求低热量饮食,而非低糖饮食,一般要求低脂、适当碳水化合物和蛋白质。

1.控制总热量,合理配餐。糖尿病患者的饮食是要求低热量饮食,而非低糖饮食,一般要求低脂、适当碳水化合物和蛋白质。就是说糖尿病患者必须防止热能摄入过多,这种总热能不只包括主食,而且包括副食、烹调油和零食,因为这些食品也会在体内转化为血糖和血脂。

2.合理营养成分,保证各种营养成分比例适宜。按照世界卫生组织的规定,主食应占总热能的55%,蛋白质应占总热能的15%~20%,其他25%~30%是脂肪。要保证优质蛋白的供应,也就是每天要有一定量的牛奶、鸡蛋和瘦肉摄入,当然为避免热能过多,肉食也要有所限制,一般各种肉食总量每天不超过150克(3两)。

3.定时定量,少食多餐。糖尿病患者的进食时间和数量均宜固定。糖尿病患者每天多吃几顿,每顿少吃点儿,可避免血糖骤然升高,而且有利于避免血糖波动。就是每天多吃几顿,每顿少吃一点儿,避免加重胰腺的负担,基本上要做到一天不少于三餐,一餐不多于100克(2两),避免一顿吃得太多。少食可以使这一餐餐后血糖不高,多餐则可使下顿饭前血糖不低。

4.清淡饮食。“清”就是少油,“淡”就是不甜不咸。也就是避免肥甘厚味,不吃含糖食品,当然不含糖的甜味剂不包括在内。在血糖控制较好的时候,糖尿病患者可以吃水果,但以不太甜的水果为宜,而且最好不要在正餐前后吃,以免增加一次进食量而升高血糖。

关于清淡饮食,高纤维饮食是个不错的选择。糖尿病患者应多吃些粗粮、干豆、绿色蔬菜,血糖控制较好时吃水果,这些食品含膳食纤维较多,有利于降低血糖,调节血脂,缓解便秘,减轻体重,还能保持大便通畅。

糖尿病患者记住了我说的这几招,就能基本上控制住血糖。不过并不仅限于此,该药物治疗的时候还要药物治疗,两相配合才会有更好的效果。

饮食控制和调整不仅对糖尿病患者,对每一个中年以上的正常人,甚至对中青年人来说,都是十分有利于健康的养生之道。

洛阳市城乡规划局

现阿特斯光伏电力(洛阳)有限公司申请太阳能电池组件新建项目建设用地规划许可证。根据国家城乡规划有关法律、法规规定,洛阳市城乡规划局现将有关事宜公示如下:
一、项目单位:阿特斯光伏电力(洛阳)有限公司
二、项目概况:该项目位于洛龙科技园区伊尹大道以西、规划元镇南街以东、规划元镇南街以南、用地界以北,总建设用面积159961.389平方米。
三、用地性质为:二类工业用地
四、公示时间:登报之日起七个工作日
五、监督电话:洛阳市城乡规划局 63225083 63917263

1 作家以丰厚积淀回视童年

有的作家转型写儿童文学作品,是为了自己的孩子。

譬如马原写作《湾格花原》,是因为幼子马格已经到了听童话的年纪。作为中国当代先锋派小说的开拓者之一,《湾格花原》是马原的第一部跨界童话,2014年发表于《人民文学》,2015年8月由浙江少年儿童出版社出版。书中多有奇思妙想、童趣横生的场景展示和细节描写,但字里行间不时迸发出的哲思火花,使得文本具有远不同于一般童话的广度和深度。

再如,从2006年开始,给女儿讲故事成为虹影生活中最重要的一件事。2013年,虹影带女儿去了重庆奥当兵营——虹影小时候经常路过的白色城堡。在城堡前,她给女儿讲了一个故事,女儿慧珀非常喜欢,最终成就了《奥当女孩》这本书。

也有部分作家转型写作儿童文学,是因为到了一定的人生阶段,积累了厚重的人生感悟后,开始了对往事的回忆与重述。正如张炜所言:“儿童时期一切都足够新鲜,世界还是新的,这个世界要在他的一生中慢慢变得陈旧。有些感受和最初的印记是永远难以忘怀、永远难以褪色的。”毕飞宇表示,写作儿童文学“不是自传”,而是“我们经历过那样的童年和少年,如果不把它们作为范本留存下来,很可惜。让现在年轻人看看那个年代的童年和少年的生活,是有意义的。”

2 儿童文学需要名家的介入

反过来,儿童文学需要名家的介入。《纳尼亚传奇》《魔戒》的作者都是人生阅历丰厚、学养渊博的学者。“当代儿童文学写作对写作者素养的要求越来越高;儿童文学也越来越要求在自身相对单纯的文体里,容纳更广阔的内容,要有更复杂的表现形式。”儿童文学作家、《人民文学》副主编李东华将此视为儿童文学创作内在的推进力。

在李东华看来,今天的原创儿童文学写作,一方面由于市场的瞬间膨胀,对写作群体需求极大,由此写作的门槛不断降低;另一方面,高端的儿童文学写作,又以极为苛刻的眼光挑剔真正属于自己的作者。她形容说,真正优秀的儿童文学创作是“有智慧有童心,既是非常复杂的,又是非常单纯的”。

3 要遵守儿童文学基本规律

北京大学教授陈晓明将《湾格花原》的创作视为马原文学创作的再次转型,提供给文学界的思考则是:“文学一直在时代、现实、历史的宏大命题下,力图表现现实和历史的深刻性,但文学还有另外一种可能。那就是,单纯、质朴、简单,怀着孩子般的惊奇,以直接的心灵感受,对外部世界进行重新认识和体验。”

需要注意的是,儿童文学创作必须遵守儿童文学的基本规律。“要尊重童心,从孩子的视角来看世界,从孩子的心灵来看世界,否则就容易陷入成人化,成为一部‘伪儿童文学’作品。”李东华表示。高洪波提醒说,名家写

作儿童文学,切忌理念大于形象,同时,读者年龄的指向性应确定,“在儿童文学作品中,单独指向可能会达到更好的写作和阅读效果”。

“博尔赫斯曾说过,伟大的文学最终都趋向于一种儿童文学。以前对这句话一直都不理解,读了马原的这部作品,我认为,儿童文学给文学提供的重要价值是,保持心灵的纯度,保持儿童世界的想象力以及语言的纯净。”鲁迅文学院副院长邱华栋建议,儿童文学作品可以更多地邀请文学名家来写,以此拓展我们原来理解意义上的儿童文学的空间。(据《人民日报》海外版)

读家之言

机器人写小说会吓倒谁?

□周南焱

阿法狗与李世石的“人机大战”,可谓热闹一时,也激起大家对人工智能的强烈兴趣。机器人下围棋已战胜了人类,如今还会写小说了。有媒体报道,日本“人工智能(AI)小说创作”的研究人员近日在东京举行报告会,他们带着机器人写的四篇小说,参加了第三届日经新闻社的“星新一”比赛,其中部分作品已通过初审。

在这四篇小说中,有两篇先由人类事先设定好登场人物、内容大纲等相当于文章“零部件”的内容,人工智能再根据这些内容自动生成小说;另两篇先由人工智能之间玩推理“狼人游戏”,选出有意思的故事发展方向,再由人类改编成小说。有日本作家看到机器人写的小说,表示很震惊,作品可打及格分。

文学创作是人类从事的精神活动,从写小说的原理来看,机器人的表现虽然让人惊讶,但也并非匪夷所思。机器人必定存有海量小说数据,不同的故事情节、人物描写,都会有大量备案。只要设计好故事套路、人物角色,机器人再从大数据库中进行筛选、组合,完全有可能自动生成一部新小说。特别是悬疑、推理等类型小说,大体骨架相似,只要衍生出血肉部分,就能写出新小说。

有网友戏言,人家自动生成了,唐家三少搞不好要失业啊。网友的调侃并非没有道理,唐家三少、苍天白鹤这类网络作家写小说,据说日上万字,几乎是一台活生生的码字机器。但这类网络小说,情节严重陷入套路化,机器人也有能力写出来。

前不久,马化腾曾接受采访,称腾讯旗下公司拥有1000万部文学作品,可以开发成影视剧、电影甚至游戏。

1000万部网络文学作品,数量貌似庞大,但实际上,只要看看这些网络小说的名字就能知道,故事情节大多雷同,穿越、盗墓、宫斗之类题材泛滥成灾。正如编剧高天庸调侃:“估算了一下,《霸道皇帝爱上我》300万部,《满朝文武爱上我》300万部……”

这样的网络小说即便数量再多,也谈不上有多高的文学价值,更多是文字垃圾。真正的文学创作,机器人不可能替代人类写出来。那些最具艺术价值的小说,恰恰是反类型、反套路化的,比如源于骑士小说的名著《堂吉珂德》,恰恰是反骑士小说类型的。机器人缺乏真正的主观创造性,只会依靠大数据库和指示,按特定的套路来写作。

更重要的是,人类的情感、思想,以及作家自身独特的生活经验,更是人工智能所不具备的。机器人写的小说,也许流畅可读,但不大可能写出有血有肉的人物,作品更不可能折射一个时代的风貌和气质。(据《北京日报》)

2016中国·洛阳 第15届国际名车展 买车只等4月2日 相伴15载 国际名车展重装上阵 主办单位:中国汽车工业国际合作有限公司 洛阳日报报业集团 洛阳广播电视台 展会时间:2016年4月2日-5日 展会地点:洛阳市体育中心(新区) 咨询电话:0379-65233719 本届车展指定银行服务机构,建设银行洛阳分行,分期买车找建行。 国际名车展现场志愿者招募活动正式启动,另诚招礼品赞助、保洁、安保、媒介宣传、微信技术支持等合作伙伴,有意者请拨打咨询电话。 已参展品牌(排名不分先后,以实际现场为准) 本届车展由河南亚昌律师事务所李安民担任法律顾问 律师电话:18903796123(微信)