

心灵深处

阳光午后

□师建华

连下了好多天的雨，天像块拧不干的灰抹布，空气裹着沙颍河的潮气，人心里闷得发堵。今天午饭刚撂下碗，天忽然就放晴了，亮得晃眼。我一屁股坐在阳台那把老摇椅上，暖融融的阳光没遮没拦，全泼在身上。这光不像夏天那样白，带着股温吞劲儿——像娘的手，轻轻抚着我的额头和肩膀；又像腊月里温透的黄酒，暖烘烘从皮肤渗到骨头缝里，让人忍不住泛起几分微醺。

我眯着眼往下瞧，变化是真真切切。对面那家吃了十来年的“三大盆”小饭店，早随着城中村改造没了影。如今那儿立起的新楼紧挨着沙颍河，玻璃幕墙映着头和河水，亮闪闪的，跟刚从河里捞出来

的玉柱子似的，直直戳向蓝天。依着沙颍河的周口老城，这几年变化是真不小，像开始长身子的半大孩子，骨架一天天撑开，模样也越来越周正。以前河两岸的滩涂地，现在铺成了平整的石板路，垂柳依依，亲水平台上有钓友坐着垂钓，游船慢悠悠从河面驶过。国槐街的老槐树还跟以前一样枝繁叶茂，树下多了文创氛围和非遗小摊，乡愁和新潮就这么融在了一块。周口港更别提了，逆势往上冲，万吨级的货船能从这里直接开进长江，沙颍河成了豫货出海的“黄金水道”。这变化快得让人恍惚，跟夜里睡了一觉，睁眼就换了个地方似的——可不就像这午后的日头，把多日的闷劲儿一扫而空，暖得实实在在。

身上的暖意慢慢淌着，目光顺着沙颍河的水流飘远了。那隔着一

道海峡的骨肉同胞，估摸着也正沐浴这同一片阳光吧！日月潭的水，跟眼前的沙颍河一样，闪着粼粼的光；阿里山的林子，也该像这河岸的柳树林似的，透着苍劲的绿。这阳光哪有什么界限？这流水哪有什么阻隔？它照得进我阳台这方小天地，自然也会毫无偏私地暖着那片魂牵梦萦的岛礁，温润两岸人民的骨肉情。而这看不见的牵绊，早把海峡这头的周口、那头的台湾，紧紧系在了一起。

沙颍河的水从伏牛山脉的深处流淌出来，揽贾鲁河的清冽入怀，裹颍河的温润在身，一路兼容并蓄、奔涌不息。台湾的根脉，本就是这大河分出一脉支流——同源同宗、紧紧相拥。就像这河水，哪怕是千回百折，终究要向着淮河奔去，汇入长江、涌入大海。那些暂时的阻

隔，不过是这几日的连阴雨，看似绵长，可搁在沙颍河几千年的流淌里，放在中华民族上下五千年的历史长河中，不过是转瞬即逝的片刻。天，总会放晴；水，终会归流；两岸同胞，终会团圆。

想到这儿，心里亮堂得像日头晒透的麦场似的，安宁又踏实。身上的阳光也更暖了些，我好像看见那金色的光，顺着沙颍河的流水淌开——漫过淮阳龙湖的荷叶，漫过项城袁寨的青砖，漫过江南的水乡，也漫过海峡的礁石，最后把整个神州大地都暖暖地抱在怀里，融在一片光明里。

河风轻轻吹着，摇椅“吱呀”作响，连空气里都飘着股安稳的甜香。这大概就是最实在的幸福——是家乡的暖，是血脉的牵挂，是盼着团圆的念想。

文化漫谈

不要“坚持”阅读一类书

□张翼

对一个成年人来说，所谓坚持阅读，非常痛苦而不值当。当一件事情需要坚持来完成，本身就是一种痛，那还不如不坚持，何苦自虐？坚持的意义，一定是找罪受，中断才是坚持的标的物。不如随兴而去。想读就读，不想读就别为难自己，倒头就睡，出去走走，聊聊天，或者胡思乱想，想一些天马行空的事情，想一些自己一时办不到、甚至这辈子都不可能办到的事，想得舒舒服服，坦坦荡荡，妥妥帖帖、自自然然，和读书一个效果，甚至效果更好。

自己用自己的方式，悄无声息地“写”一本充满了悲欢离合、爱恨情仇、快意跌宕的书，自己又把它完完整整，一字不落，从头至尾看完了，一哭了之或是一笑了之，那书随即消失。就像沙盘游戏一样，下一次头脑激荡、推倒重来，此非思想操练，而是文学创作，是回到文学本真意义上的那种创作。安顿人心，首先把自己先安静下来。或者什么都不干也不想，纯发呆，那也是在写一本无字天书。

当然，如果坚持阅读不是为了坚持而坚持、痛苦地坚持，只不过是习惯阅读的修饰语，不读就吃不下饭、睡不着觉、上不好厕所、走不动路，那么，一定要继续坚持，切不可骤然中断。就像吸烟几十年，突然戒断，恐怕也不大妙。这个得遵医嘱，听专家的。

不必“坚持”读完一本书。如果一本书被广泛认为特别著名且正在风行，而自己却总是读不下去、读不进去，那么，就别坚持啃完。带着情绪吃饭，容易消化不良。读书也是，咬牙憋屈坚持读完，也容易留下内伤。还不如去找一本看着顺眼、读着顺气的大快朵颐。所谓整本书阅读，且不可滥用。即便自己特别喜欢的书，因为时间的关系、工作的安排、家庭的劳作，读不完就读不完，领导交办的工作、孩子的尿布远比读完这一段、这一页或者这一章重要。

好的书，对人生有益的书，也许只需要那里面的几个字、一句话，甚至是某一个挺戳中人心的主人公的名字，足矣。精彩而高明的影视剧也一样，精彩的部分往往在黄金分割点上，而不在结局，非要捱着把结局看完，出于礼貌或者成本考量，可以理解，心里有数。

不要“坚持”阅读一类书。世界太大了，老瞅着某类作家、一个地方、一种植物、一番念想，容易让视野变得窄仄。如果不是要成为某个方面的“专门家”，不过是为了让柴米油盐多一点诗情画意，那么，听劝，一定要撒开了读各种书，别限制专业、地域、门类甚至语言、介质，海量阅读，跳着读、挑着读也成，感觉对路了一口气读完也行。纸质捧读、电子阅读都行，读着读着，脑回路会特别清爽而旷达。

（摘自《中华读书报》）

家庭教育

这些变化是青少年心理健康“红灯”

□赵宏梅 孙宇凡

青少年突然沉默、情绪波动或行为异常等表现常令家长困惑。实际上，这些变化背后可能隐藏着未被察觉的压力或困扰，是孩子心理健康问题的“警报”。

当下，很多家长觉得孩子的情绪问题就是青春期叛逆，这是一个认知误区。叛逆是青春期孩子的正常表现，背后原因一般是觉得自己长大了，不想听家长的话，认为家长的想法过时，因此与家长之间出现了沟通障碍，而青春期情绪或心理问题表现为严重的消极观念和负面行为。孩子的叛逆可能只针对家长或老师，而真正的情绪问题会让孩子跟同学、朋友也不愿接触、不愿说话。

有些看似普通的青少年行为变

化，实则是心理问题的“预警红灯”。其中，饮食和睡眠的变化值得注意，比如食欲突然下降，以前能吃一碗饭现在在只吃半碗；睡眠时长、入睡时间改变，睡不着、多梦、做噩梦，早晨醒得早，或上课打盹、睡懒觉。学业成绩的突然变化也是信号，背后可能是心理或情绪问题，比如人际关系困扰等。还有情绪的突然变化，比如持续低落，对以前感兴趣的事失去兴趣。此外，如果孩子频繁出现头疼、背部不适、消化系统反应等症状，却又检查不出病因，可能是情绪的躯体化表现。另外，过度使用网络也可能是心理健康问题的信号，往往是孩子在现实中成就感缺失、人际关系有问题，才通过虚拟网络进行心理补偿。

（摘自《燕赵都市报》）

文坛走笔

戒烟与牙疼

□鲁零

我最终能戒掉烟，竟是以一颗牙的“阵亡”为代价。

戒烟非得有持之以恒的决心不可，否则烟瘾会变本加厉。我烟龄二十七年，从上高中时偷吸第一支，到工作后的应酬、加班时的依赖，香烟曾是深夜里驱赶疲惫的老友。一口浓茶一口烟，舒坦得仿佛每个毛孔都张开了一样。

真正的转折，是四岁儿子的一次拉扯。他指着电视里戒烟广告上黑黢黢的肺，用稚嫩的声音命令我：“爸，以后别吸烟了！”童言最是真切，我下

了决心。

经过几次反复后，我的烟瘾反而越来越大。最后一次，在亲戚推荐的戒烟替代品失效后，我找到了一个笨方法——嚼粉条，让嘴巴不得空闲，以对抗那抓心挠肺的欲望。一日饭后，烟瘾如潮水般涌来，我将手边的细粉条嚼尽还是压制不住，情急之下又塞进一截干硬的宽粉条，狠命一嚼，“咯嘣”一声，下颌一震，一颗大牙应声松动了。

起初只是微恙，谁知日后它竟掀起一阵阵风浪。这便让我想起了汪曾祺先生写的《牙疼》：它能“泰然处之”，“看你疼出一朵什么花来”；甚至

被人撞掉门牙，也只道“没事儿”。这等名士风流，我辈只能仰望。

我全然不同，那疼是钻入髓腔的。它盘踞在牙根，继而煽动了半边舌头的叛乱，左脸也随之沦陷。最要命的是，那痛楚像一根生了锈的细针，顺着牙床一路探入耳道深处，然后不紧不慢、一下一下往最深处扎去。我捂住脸，用指甲死死抵住牙龈，在零下的天气里，疼得在公交车座椅上蜷成一团，内衣被汗水浸透。

熬到第三天，我走进诊所，脸上还强装镇定。“牙疼不算病。”我试图对医生挤出一个从容的笑，却比哭还难看。医生让我咬住一根蘸了药水的

棉签，但那清凉于事无补，反倒像为下一波疼痛的潮汐标记水位。

经此一役，我倒品出些滋味：疼痛如潮，来时摧枯拉朽般，天地间只剩下它的咆哮；退去时，只留下一片狼藉后的疲惫，以及对这片刻宁静不敢置信的提防。

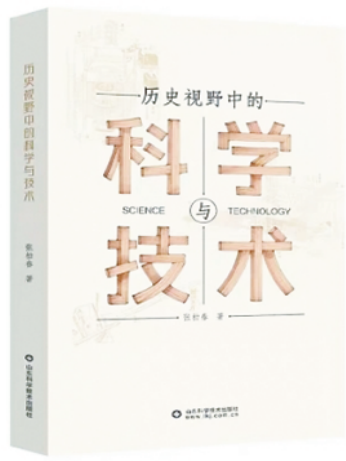
如今，烟戒了，用单侧牙齿吃饭的习惯却保留下来。那颗叛变的牙，成了我身体内一座寂静的纪念碑。它时时以微小的不便提醒着我，曾经的一场酷刑，才换来今日的自由。汪老的牙疼能“疼出一朵花来”，我的牙疼，却结出了一枚略带苦涩、却足以慰藉余生的果。

书林撷英

《历史视野中的科学与技术》

阐释科学、技术与工程的概念内涵、发展规律及其与社会的互动，揭示科学技术推动社会发展的内在逻辑。

张柏春著
山东科学技术出版社出版



《万物有信：七十二物候里的中国时序》



以传统文化与自然科普的双重视角，图文并茂解读中国传统的时序、习俗和自然观念。

李蔚著
上海人民出版社出版

健康之友

初冬，这份养生防病“秘籍”请收好

□李恒

随着冬天的到来，气温逐渐走低，天气干燥寒冷，人体机能也随之进入调整阶段。如何科学养生防病？近日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

慢阻肺病患者宜温肾通络，坚持规范治疗

立冬之后，寒气渐重，慢阻肺病患者易出现气短、咳嗽加重等现象。

中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升指出，中医认为“寒伤肾阳”，肾不纳气是导致肺功能下降的重要原因。他建议，慢阻肺病患者在冬季应从食疗、穴位按摩、艾灸保暖、呼吸锻炼等多方面入手，增强肺功能，平稳过冬。

齐文升表示，“肾藏精，主纳气”，食疗是温肾补肺的有效方式。熟地、黄精、人参、枸杞子等药食同源物质，

日常生活中适当使用，熬粥或煲汤，有温肾补肾的作用；按摩列缺、太渊等穴位，对肺有保健作用；也可以艾灸关元穴或选择艾叶、干姜、肉桂煎水泡脚。

此外，上海交通大学医学院附属瑞金医院主任医师周敏表示，慢阻肺病是一个终身疾病，需要长期规范治疗，病情稳定不等于治愈。在慢阻肺病的治疗过程中，除了药物治疗外，还要注意戒烟、呼吸康复、预防急性加重等。

控糖求“稳”，避免认知误区

冬季进补多，饮食结构变化大，糖尿病患者更需注意血糖波动。北京协和医院主任医师肖新华指出，当前公众在糖尿病认知上仍存在诸多误区，如“主食越少越好”“无糖食品随便吃”“血糖越低越好”等，这些观念可能带来健康风险。

“主食不是‘敌人’，关键在于质与量。”肖新华建议，糖尿病患者推荐

适量吃主食，并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。另外，“无糖食品”不是“降糖食品”，“无糖”通常是指没有蔗糖，但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂，有些还含有蔗糖替代品，这些同样会升高血糖。

“控糖目标是平稳达标，而非一味求低。”肖新华说，严重的低血糖会导致头晕、心慌、出冷汗，甚至意识模糊、昏迷，对大脑和心脏会造成严重损伤。对于大多数糖尿病患者而言，血糖控制的目标因人而异，要在医生指导下，进行个体化目标制定。

近年来，随着生活方式的改变，2型糖尿病正呈现出年轻化趋势。肖新华提醒，长期熬夜、高糖饮料、油炸食品等不健康生活方式，正让越来越多年轻人被糖尿病“盯上”。健康的生活方式是预防糖尿病的基础，要管住嘴、放开腿，进行定期筛查。

警惕呼吸道传染病，家庭消毒讲科学

冬季是呼吸道传染病高发季节，科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。

中国疾控中心研究员张流波表示，酒精作为一款常用消毒剂，具有消毒作用快、无残留等优点，但使用时需要遵循科学方法。在日常生活中，酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒，手消毒时可同时使用护手霜或专用手消毒剂。也可以用含酒精成分的消毒湿巾，对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒。

“酒精易燃易爆，不建议作为空气消毒剂。”张流波说，也不推荐使用酒精喷洒沙发表面进行消毒，反复多次使用，可能导致沙发表面脱色，影响美观。日常餐具消毒建议首选加热煮沸，操作简单、效果可靠而且没有化学物质残留，一般情况下不建议用酒精消毒餐具。

（据新华社电）