



散文

原载《屋城文艺》

窗外

李巧文

窗外有一个国际酒店,远一点有一个新能源汽车城。酒店的下面有一条马路,马路上车来了一辆,又来了一辆,然后奔着另一边去了,不知道从哪里来,要到哪里去。因为外面的灯光,天还是那么半清晰着,远远近近的房子,高高低低的树,隐隐约约地在,灯光里画着它们的影。

马路边是围墙,围墙边有一排树,白天里见着,粉红的,在阳光下涂了胭脂,闪闪地像要将你的眼球夺了去。那是美丽异木棉,开始我以为它是紫荆花,后来才看出不是,它的树干像大椰棕,我在厦门大学里见过,在中山公园里也见过,粗壮如水泥墩,中间大,两头小,很光滑,但是异木棉的树干并不高大,光滑中还有一些刺,像是专为花而设,似乎在告诉人们,有些美丽只能观赏,不能破坏。在金秋的光里,这种花开得最惊艳,称得上咱们的校花。十月,南方的天气依然温暖,曾经的繁花似锦在这样的天气里慢慢地消逝,慢慢见不到它们的影子,但是异木棉却恰好在这时敞开了胸怀,尽情地舒展着自己的身子,看起来,它像迎着春天,嗅尽春天的味道,在这里一树一树,去了枝叶,脱去外衣,展现着它最灼灼的身姿。每次我从它们身边经过,都要停一停,想听到它们开花的声音。它们似乎也懂了我的心思,其中一朵飘着,飞近我的身边。或者,它是来看我的?不枉我天天来看它了。花谢了,又开了。花不属于春天,它只是在春天多待了一会,然后来到夏,来到秋,每个

季节它都不会放过。因为它,我的心在沉寂里也开出了一些斑斓。

我住在第七层,是一个不高不低恰到好处的高度,在这样的窗边,看着外面,不至于因为太高或太低而失了它的韵味。围墙边有很多电动车,同事的电动车被偷了,从此以后,他就很少出去了。他在这里工作了五年,外面近的地方他大都已走过,现在的他,更愿意待在工作地尺寸的范围之内,过着自己的生活,安稳的,不需要奔赴的一种生活。

围墙边,白天去过的还有一个小小的花园,那是这里树木最浓郁的地方。一个哑铃形状的不规则水池中央,横着一座小桥,站在桥上,便可广角这里的全景。高高低低的树木花草簇拥在水池身边,靠得最近的是大如蒲扇的芭蕉和手指一样摊开成羽毛状的春羽,稀疏而宽大的叶子斜斜地探向水中,粗粗的枝干上无数双眼睛看着,有点“照水学梳头”的样儿。站在它们身后的是叶子深浓的蒲桃和细叶轻垂的垂枝红千层。深秋的天气里,它深红的絮状花也谢得差不多了,留下三五枝,似乎是留给秋天的不舍。而一群壮实的红背桂花挺直腰杆站在树的下面,像听话的孩子牵着大人的手;在红背桂花的对面,瘦瘦密密的水蓼衣在风里四处张望,显得格外调皮。水池的尽头有个弧形的花木架,三根使君子正手脚并用弯七扭八撑着劲儿往上爬,已经爬上去的坐在架子上舒舒服服地伸展着枝叶,将

诗歌

原载《神农风》 交响之后

罗遇真

演奏者早回家了
旋律的尾音还在这上空盘旋
我刚刚希望乐曲一直演奏
突然它戛然而止将我某个地方放下
一种怪异的情感像幽灵围绕我
周遭太安静了
像什么东西在这儿被遗忘
我身上某个东西命令我往外走
我好像遗失了什么默默走在大街上
他们也走在大街上
大家像刚来到世上的人



小小说

原载《文艺窗》

狗事

段淑芳

刘叔家养了一只泰迪狗,叫“小乖”。刘叔是一家国企的高管,刚刚退居二线,走路还有点拿捏领导的态度。刘叔唯一的儿子研究生毕业后留在上海创业,他和王姨独自在龙凤巷定居,儿子一年难得回来一两次。刘叔和王姨养车,也不太去上海,平时就把“小乖”当作另一个儿子来养。

刘叔给“小乖”添置了几套时髦的衣服,一些质量上乘的狗粮,每天早晚都要带“小乖”去美伦小区溜达。“小乖”出去溜达时总要在沿路的草丛里撒泡尿,拉点屎,排泄一空后再心满意足地随刘叔回家。邻居话里有话,怪不得小区里的花草越长越肥,“小乖”功不可没!刘叔这时就尴尬地笑笑,他没有随身带塑料袋捡拾狗屎的习惯。再说,每年交那么多物业费,物业的人总不太闲吧!

小区最大的矛盾也许是狗事,有人隔三差五就会在业主群里说。随随便便狗已经是最低级别的,还有人反映养狗带来的安全问题。这次,业主群里又炸开了锅,说是昨天散步时一个六岁孩子被“小乖”咬伤了。

刘叔表示,赶紧带孩子去打疫苗吧,这钱我来出。王姨却不干了,她说,“小乖”以前从不咬人,“小孩太淘气,没事你去摸它的头干吗呢?咱这属于正当防卫,做家长的连小孩都管不好要自我检讨下,这笔钱我们要出了才怪。”

孩子妈妈张玲玲在业主群里看到王姨这么说,自然不乐意了。她说,自己的狗不好好牵着反倒有理了。“我也就和隔壁邻居说了一会儿话,一分钟不到孩子就被咬了。你还尽说风凉话!平时看你们家遛狗随地大小便污染环境,我也就懒得说了,但今天你咬了孩子,这笔钱肯定得你们出,不然我就告到宠物协会去,看出门遛狗要不要带狗套,咬了人要不要负责任?”张玲玲在群里留言。

业主群里自觉分成了两派,一派是刘叔和王姨的熟人,觉得孩子多事,狗是

无辜的,另一派是站在孩子这边的,认为不管怎样,孩子还小,被狗咬了已经够可怜了,狗主人居然还这么嚣张。

争执不下的两家最后闹到物业那里去了。物业提议由刘叔家来支付这笔费用。王姨一百个不乐意,认为物业处事不公,坚决不同意支付这笔钱。咽不下这口气的张玲玲把电话打到居委会。工作人员回复说,这是民事纠纷,不归居委会管。于是,两家又闹到派出所。派出所说,每天处理人事都搞不赢,哪还有空处理狗事?你们就别添乱了!

物业在企业微信群转发了市宠物协会通知。市防疫站将派工作人员到小区来,小区内所有狗三日之内需集中到物业公司打疫苗;遛狗必须戴狗套,违者将罚款1000元。

第一个带狗来接种疫苗的居然是刘叔。刘叔说,接种疫苗好,方便邻居就是方便自己,邻居方便就我也方便。

第二个带狗打疫苗的也是张玲玲。张玲玲家什么时候养的狗?她家孩子不是才被刘叔家的狗咬了吗?张玲玲大方地对邻居们说,这是我家的“小美”,一个星期前才抱回来的。我家孩子其实挺喜欢狗的,上次他看到刘叔家的“小乖”着实乖巧,就忍不住上前摸了摸,想把口袋里的零食给“小乖”吃,不料“小乖”以为他要伤害自己咬了孩子一口。“开始他怕我骂没说实话,现在才告诉我实情,所以上次被咬孩子自己也有责任。现在市里出台政策,倡导文明养犬,我也放心了,就买了一条来给孩子作伴。”张玲玲说。

美伦小区开启了文明遛狗模式,小区出来散步的人空前多了起来,邻居之间关系更和谐了。

张玲玲家的“小美”每次出来都要到处找刘叔家的“小乖”,俨然相见恨晚的前世冤家。两家人就干脆加了微信,每天约好一起出门遛狗。他们的朋友圈晒的最多的照片就是“小美”和“小乖”,它们在一起嬉笑打闹,可爱极了。

▶22507655 责任编辑/朱洁 美术编辑/王玺 校对/杨卓

万物

知乎

在家上网课 如何保护孩子视力?

李丹



最近,不少中小学生在居家上网课,家长担心孩子天天盯着屏幕上网课,影响视力。对此,眼科专家提醒各位家长和孩子,屏幕时代,人们的眼睛总是被透支的,而疫情期间上网课,孩子的眼睛透支得更厉害。爱护眼,需要做到以下几点。

1. 坚持20—20—20原则

这个原则即每近距离用眼20分钟,需要远眺20英尺外(约6米),放松20秒左右。网课的时间较长,可以将孩子上网课位置放在临近窗边的地方,稍微抬头或者转头就能进行远眺,短短20秒钟,也不会耽误学习。

课间休息的时间,不要再近距离用眼,凭窗远眺,做些简单运动都是不错的选择。

2. 保持正确的用眼距离和读写姿势

上网课的屏幕尽量选用大一点屏幕,最好不要用手机上网课,可使用电脑、电视投屏等,让孩子与屏幕保持一定距离也能看清老师讲课。

保证正确的读写姿势,胸离桌边一拳,眼离桌面一尺,手离笔尖一寸。握笔时拇指和食指不要交叠,以免遮挡视线,造成读写姿势不正确。

3. 保证良好的光照条件,多接触自然光线

在保障孩子读写拥有充足光线的前提下,不要太亮也不要太暗。同时,也要注意屏幕亮度,尽

量与周围环境保持一致。由于不能进行户外活动,尽量在家里找到能接触到自然光线的地方,例如阳台、窗边给孩子布置一个活动的地方,让孩子在自然光线环境下休息、远眺,最好能够保障每天两小时以上。

4. 保证充足的睡眠

孩子上了一天的网课,需要充足的睡眠进行放松和缓解,小学生每天睡足10小时,初中生为9小时,高中生为8小时。在睡眠期间充足的前提下,也要保障早睡早起作息规律,以免睡眠不足或不规律引起植物神经功能紊乱,影响视力健康。

5. 营养均衡

孩子的饮食方面尽量营养均衡,荤素搭配,保证维生素A、维生素C、维生素E、维生素B1、叶黄素、花青素等等营养摄入;同时,少吃甜食、油炸食品和碳酸饮料。

6. 拒绝“目不转睛”

当孩子专注上课的时候,眨眼次数会下降,可能会造成眼睛干涩,可以提醒孩子要注意眨眼,每次眨眼一定要完全闭上眼睛再睁开。晚上睡前,可以闭眼用热毛巾热敷几分钟(注意温度,避免烫伤),一定程度上可以缓解眼部疲劳和干涩。

(来源于“新华网”)

健康提醒

心血管病人注意了—— 这些食物吃不对,小心中毒!

今年6月,由国家心血管病中心组织专家撰写的《中国心血管健康与疾病报告2021》发布。报告显示,我国心血管疾病现患人数3.3亿,并且仍将持续增加。

一直以来,心血管疾病都是我国居民的“头号杀手”。而在众多加强心血管疾病防治的手段中,最容易被人们忽视的,就是日常饮食与所服药物之间的关系。

对长期服药的心血管病患者来说,不少“与药物相冲的食物”却很难被注意。一旦吃错就会与药物“打架”,轻则对药效产生干扰,重则可能引起更严重的后果。

服用心血管药期间喝枸杞茶可能引起中毒

一小把枸杞冲热水饮用,如今不是不少人的养生习惯。但如果是服用心血管药物的患者饮用枸杞茶,结果恐怕会适得其反。2021年6月发表在《欧洲心脏杂志》的一篇研究报告记录了发出了警告:服用心血管药物氟卡尼和抗凝药华法林期间,喝枸杞茶或可能引起中毒。

当时,一名75岁的女性患者因昏厥到急诊室就诊,经诊断为氟卡尼中毒,而患者本人确实正在服用氟卡尼(100毫克,每日两次)来治疗两年前被诊断的心房早搏。

经过医生的详细询问得知,就在入院前2周患者开始饮用枸杞茶(每天1至2杯),之后便出现了头晕、恶心和极度疲劳的不良症状,直到入院当天出现昏厥,心电图显示广泛复杂的多形性心动过速。

经过48小时的观察和治疗,患者情况趋于稳定,中毒症状消退。为防止中毒事件重演,出院时患者被告知停止饮用枸杞茶。

详细分析这个病例时专家发现,患者因为饮用枸杞茶,实际上引发了两种心血管药物中毒的症状。第一种是最早被诊断出的氟卡尼中毒,第二种则是华法林过量引起的INR增加。

经体外研究,枸杞对与氟卡尼和法华林代谢相关的主要酶CYP2D6和CYP2C9具有强烈的抑制作用,同时服用极易导致中毒发生。而大剂量饮用枸杞时,华法林的抗凝作用也会显著增强,就有可能导致皮下出血等危险情况。

吃这些食物给药“添乱”

心血管疾病多为慢性病程,需要长期服药治疗,因此日常生活饮食更要格外注意,有效识别那些相互影响的“禁忌”食物。

常见的干扰他汀片(舒降之)、阿托伐他汀钙片(立普妥)等他汀类药物是目前应用最广的一类降脂药,它们都是通过一种叫CYP3A4的酶代谢。而西柚中含有的呋喃香豆素,恰恰会对这种酶的活性有抑制作用,如果与降脂药同时食用,不能得到及时分解的药物将会在体内蓄积过多,血药浓度增高无疑会极大增强不良反应的发生风险。

利尿剂+咖啡也有危险。咖啡是天然的利尿剂,如果同时服用氢氯噻嗪、呋塞米等具有降压作用的利尿剂,无疑会进一步加速肾脏的血流,增加钠、钾等离子及水分排出,引起代谢紊乱。当机体大量丢失液体时,最危险的就是钾离子丢失严重,引起包括四肢麻木、乏力等的低钾血症的症状。

西蓝花、花椰菜、羽衣甘蓝除了富含膳食纤维,也是维生素K极好的补充来源。但是,传统口服抗凝药华法林恰恰是通过抑制维生素K来控制依赖它的凝血因子,实现防止或减少血液凝固、延长凝血时间的治疗作用。若在服药期间,绿叶蔬菜的摄入量突然加大或减少,都会扰乱体内维生素K的水平,影响抗凝效果。

除以上列举之外,不同药物的“禁忌”食物各不相同。为了保证用药安全,一定要仔细阅读药品说明书中的标注,并严格遵照医嘱谨慎服用药物,合理规划饮食。



服用心血管药 牢记黄金时间

钟科 刘丽华

“服药到底是饭前还是饭后?”“到底怎么才算按时?”对于长期服药的心血管病患者来说,关于按时吃药这件事一直有不少疑惑。

人体有生物节律,自然也影响着药物的吸收和代谢。想要达到最佳治疗效果,服药的黄金时间很重要。

冠心病药:晨醒后服

每天上午6时至12时是大部分冠心病发病率最高的时间段,世卫组织调查发现,上午9:00发作的非致命性心脏病要比晚上11:00发作的多3倍左右,所以专家称其为“魔鬼时间”。

因此,无论一天服用几次冠心病药物,早晨醒来后服用第一次依然是最佳时间。药物会随着时间被机体吸收,当身体最需要它的时候,它就已经存在于血液之中了,这样便有效预防了冠心病的发作。

降压药:上午7点和下午2点服用

研究显示,正常人群的血压存在“两峰一谷”的节律性。即晨醒后血压水平迅速升高,上午8时至10时达到第一峰,此后血压持续维持在较高水平,下午4时至6时出现第二峰,后血压逐渐下降。

介于血压昼夜变异程度较大,服用降压药应尽量与两个高峰期吻合。一天吃1次的降压药多在上7时服用,一天吃2次则以上午7时和下午2时服用,是符合大部分患者血压规律的最佳服药时间。

临床中并不排除“反句型”高血压患者,为了保证用药安全,应先进行24小时血压监测后再根据医嘱调整服药时间。

降脂药:晚上服用

常见的降脂药以他汀类为主,多是通过阻碍肝内胆固醇的合成,达到降低血液胆固醇的目的。由于胆固醇主要在夜间合成,因此晚上或者睡前服用会更为有效。

以上仅针对常见情况做列举,实际用药过程中剂量通常与药物的具体品种有关,所以不管服用哪种心血管药物,都要在用前仔细阅读药品说明书,了解其禁忌症。

具体服药方案需谨遵医嘱,才能使药物的疗效达到最佳,同时把药物对身体带来的危害降到最低。(来源于“科普中国”官微)