

【典故出处】北魏·高允《北伐颂》：“跃马襄粮，星驰电发。”

南北朝时期，叛乱首领元伯生在边关作乱，魏孝武帝决定派京畿大都督匹娄昭去平叛。匹娄昭要求派5000精兵，而段永认为这些人是乌合之众，对付他们的办法是星驰电发的速度。他带领500精兵在叛军不设防的情况下一举全歼。

星驰电发的意思是：指迅速如流星闪电。

●猜谜答案

元春的诗谜谜底是爆竹。一响而散、回首化灰的爆竹，正是对贾元春“喜荣华正好，恨无常又到”的命运的写照。元春之死，敲响了贾府败亡的丧钟。

探春的诗谜谜底是风筝。这是作者以断线风筝暗示探春将来的远嫁不归。“才自精明志自高”的贾府三小姐探春，虽是庶出，但凭着“东风”——王夫人的赏识，在贾府当上发号施令的女管家。然而风筝线断，

“东风”把它远远地送走，结局便是“千里东风一梦遥”。

宝玉的谜语谜底是镜子。寓意喜、忧都不过是水中月、镜中花，暗示着宝玉后来大彻大悟，遁入空门，并揭示出贾府的表面繁荣和悲惨的结局。

●大侦探答案

试卷共有4处错误：1. 中午，当太阳高悬天空中时，不论树木多高多矮，都不会有阴影；2. 水源靠地下水涌泉补充的湖是没有潮流的；3. 海鲱是海水鱼；4. 贩毒犯开始往回划时是“午夜刚过10分”，因此“午夜时分”巡逻队不可能在对岸发现他们的船。

老年人体重下降是衰弱综合征的重要信号

有些老年人没有慢性病，血糖、血压、血脂都控制得很好，可体力逐渐下降，体重变轻，以为是“千金难买老来瘦”，私下很是开心。然而，广州医科大学附属第二医院老年病科主任徐米清称，别开心太早，这些老年人比有基础病的老人更需要照顾，因为可能患上衰弱综合征。



▲图片来源于网络

1 非一般的“衰老” 警惕衰弱综合征

什么是衰弱综合征？徐米清举例：门诊有位70岁的黄奶奶，前一段时间总是疲惫不堪，体重也轻了不少，她以为自己生病了，到医院做了各项检查，但指标也没什么异常。黄奶奶越来越疑惑了，明明身体有不适，但为什么检查又没有什么大碍呢？其实黄奶奶的表现很可能是衰弱综合征。衰弱综合征是加速衰老的一个特征，是老年人失能的一个“前奏”。

衰弱和衰老，虽有一字之差，但很多老年人都分不清正常的衰老和衰弱综合征的病症。徐米清表示，衰弱综合征是指老年人在神经肌肉、代谢及免疫系统方面的生理储备能力的衰退，从而使老年人对抗应激的能力下降。

什么导致了衰弱？目前认为有两种机制：第一种与老年人体内的低滴度系统性炎症密切相关。例如很多老年人在带状疱疹病毒感染后的若干年内发生衰弱，提示病毒感染虽已控制，但激活了体内的慢性低滴度炎症；而第二种机制是老化结果。

2 衰弱综合征 这些症状你中了几条

徐米清介绍，如果老年人看似健康，但符合以下这5项标准中的3项，即可以判定为衰弱综合征；如果出现1到2条，则属于衰弱综合征前期。

体重下降。老年人出现不明原因的体重下降要警惕，许多老年人误以为“有钱难买老来瘦”，其实这是衰弱综合征的一个重要信号。

容易疲劳。因为老年人本来就很容易疲劳，因此很多人没有重视，但如果觉得比以前更容易疲劳，如以前能走去买菜而不觉累，现在走一会就感觉很累了，就需要注意了。

抵抗力下降。如果经常感冒，并感觉身体很虚弱，也是衰弱综合征的一个重要表现。

步伐减慢。发现步伐减慢，总是跟不上别人。可进行6分钟步行检测，测试心肺功能，衰弱综合征的患者常常是心肺功能还可以，但脚就是迈不动。

躯体感觉能力下降。当老人出现躯体感觉下降时，神经系统反应能力降低，对温度、痛觉的敏感性降低。

3 “慢病”不合理用药 加速衰老

“衰弱的老人可以没有失能和多种疾病，而仅表现为衰弱，但是其发生不良事件的风险显著增加，有些老人因查不到具体的病因，但又表现出不适，进而诱发心理障碍，形成恶性循环。”徐米清表示，有些情况下，患有衰弱综合征的老年人确实是没有疾病的困扰，但一些有基础疾病的老年人，也同样会诱发衰弱综合征的出现而加速衰老。一般而言，会诱发或加重衰弱综合征的常见因素有如下几点——

基础疾病缠身。有高血压、糖尿病等基础疾病，也会导致衰弱综合征的出现。此外，一些严重的心脑血管意外后，如脑梗卒中后也会加速衰弱。

不合理的用药。老年人多有“慢病”，因而常常要服用几种药，如一些胃肠道功能的药物等，如果药物使用不合理，也会加速衰弱的出现。

此外，长期卧床(卧床后会导致失能和依赖)、痴呆等精神因素、环境因素等，也会诱发或加重衰弱综合征。

4 控制体重、合理饮食 可逆转衰老

徐米清指出，衰弱综合征是导致老年人“失能”的重要原因，因此，老年人要积极防治衰弱综合征，才能健康地老去。“衰弱是可防可控、可逆的疾病，控制体重、合理地摄取营养和科学锻炼可以帮助逆转衰弱。”

一级预防：控制体重和饮食。控制体重包括有两方面的内容：一方面老年人要避免营养不良而导致的体重增加；另一方面是要防止营养不良而导致体重下降。因此，要根据个人的情况控制能量的摄入，要保证每天摄入的能量与消耗相平衡，推荐地中海饮食。

其次，要摄入足够的蛋白质。肌少症也是衰弱的一部分，而肌肉的减少与缺少蛋白质有关。据分析，老年人与年轻人对蛋白质的需求量相差不远，因此，老年人要充足摄入蛋白质来帮助增强肌肉的能力。日常可以多摄取优质蛋白，如选择鱼肉、鸡蛋等。

此外，还要额外补充维生素，如维生素D、C、E等的补充，可以在医生的指导下服用一些维生素的补充剂，能帮助延缓衰老。

(摘自广州日报)

“四字经”教你防中风

由于中风具有“致死率高、致残率高、复发率高”的三高特征，很多老年朋友一谈中风就色变。广州中医药大学第一附属医院脑病科副主任医师吴运泉提炼总结了简单易记的“四字经”，有助于老年朋友们做好预防，远离中风。

一 不高不低

正常血压是140/90mmHg，理想血压是120/80mmHg。但是，很多人不知正常血压，甚至有人患了高血压，自己全然不知。有一种高血压被称之为“适应性高血压”，血压升高速度缓慢，由轻度到中度再到重度，患者逐渐适应了这种升高，即使血压升到很高，如果不测量血压，也感觉不到疾病的存在。这种高血压是一个静悄悄的“杀手”。得不到及时的降压治疗，是造成部分患者发生脑中风的主要原因。如果已确诊为高血压的患者，更要经常测量血压，以便及时发现血压波动。血压高不好，血压过低也不能忽视，都要进行调理。

二 不粗不细

指的是腰围不粗不细。腰围是预测中风风险的重要指标，据德国科研调查结果表明，腰围太粗，不但增加患冠心病的风险，中风概率也会显著提高，超出正常腰围者4—7倍。健康腰围是多少呢？按我国《高血压防治指南》标准，男性腰围≤85cm，女性腰围≤80cm。

三 不肥不腻

中医讲，过食肥甘厚腻，脾失健运，聚湿生痰，痰郁化热，引动肝风，夹痰上扰，可致病发，尤以酗酒诱发最烈。因此，饮食方面应以低盐、低脂肪、低胆固醇为宜，适当多食豆制品、蔬菜和水果，戒除吸烟、酗酒等不良习惯。每周至少吃3—5餐鱼，尤其是富含ω-3脂肪酸的鱼类。合理饮食有助调节血液的状态，使血液较不容易形成凝块，进而防止中风。

四 不急不躁

血压偏高者，特别要减少“应激行为”。应激指的是包括突发失眠、过度劳累、精神紧张、发无名之火等一系列机体情绪剧烈波动状态。其时，大脑“奖赏中枢”受抑制，“惩罚中枢”受刺激，会导致血管活性物质(例如肾上腺素、儿茶酚胺、五羟色胺等)突然大量释放，血管舒缩功能失调，血压异常波动。应激状态最容易诱发中风(特别是脑出血)。避免办法是：遇到不如意事情，要保持冷静、心平气和，切忌意气用事。

(摘自羊城晚报)

站台票：淡去的回忆

站台票，也被称作月台票，是人们曾经用来进入车站站内接送亲朋好友的一种凭证。站台票的历史不过百余年，随着近年来各地陆续停售，逐渐淡出人们的视野。站台，是别离或重逢之地，一张站台票记录的不只是一段行程，更是承载着生活轨迹的变更和逐渐模糊的记忆。

1

世界第一枚站台票 比邮票早10年

说起站台票，不得不追溯世界铁路的起源。

铁路是近代工业革命的产物。18世纪70年代，蒸汽机的发明为传统交通运输业的革命带来了曙光。但起初，铁路并不是为火车而是为马车铺设的。因为尽管当时已经出现了蒸汽机车，但安全尚无保证，经常会出现翻车事故造成人员伤亡，因此行走在铁路上的车大部分仍是用马牵引的，更像是“有轨马车”。一匹马拉着3吨重的货车，以6公里的时速运行，这种运力极其有限。

1823年，英国工程师乔治·史蒂芬森建成了世界上第一条蒸汽机车牵引的公众铁路——斯托克顿-达灵顿铁路，虽然只有40公里，但三年时间花掉了6万英镑的短期贷款。这条轨道，在达灵顿西面采用了石头枕轨，东面用橡树枕木。史蒂芬森曾力图全部用石头，但因采石场距离东部太远，运输费太贵而作罢。

1825年9月27日，得知斯托克顿至达灵顿铁路要开通，一大早，铁路沿线就挤满了看热闹的人。蒸汽机车由史蒂芬森和哥哥詹姆斯驾驶，机车后面挂着一节客车车厢，乘坐着铁路建设董事会的成员，客车车厢后面是21节运煤的货车车厢。看着喷云吐雾的“怪物”，路边好奇的观众纷纷跳上车过把瘾，原本只能容纳300名乘客的火车生生地挤进了500多人。他们的坐在空的货车车厢里，有的坐在装满煤炭的车厢顶上，还有的甚至扶着扶手，身体悬挂在车厢之外。

火车启动后，速度不断加快。没过一会儿，机车出现了故障，一节车厢的车轮也掉了，尽管如此，两个多小时后火车到达达灵顿时，1万多名观众向他们致意。待煤炭被卸下后，工人们稍事休息，再度出发，又有550多名乘客挤上了列车。

也许是人们的狂热，激发了精明的商人们抓住商机。在乔治·史蒂芬森1830年设计开通利物浦至曼彻斯特铁路时，全欧洲最为著名的缪斯顿铁路公司在发售火车票的同时，专门制作了一批带有纪念意义的“送亲月台证”——这就是铁路站台票的雏形，也是最早的站台票，比第一枚邮票还要早10年。此后，站台票就与铁路运输形影相伴，成为了铁路发展的见证者。

当年一张站台票的价格已无从考证，但对火车情有独钟的英国贵族们想必是不会吝惜的。据记载，1851年伦敦举办博览会，短短一个月时间就有150万人坐火车从全国各地赶来参观。假如其中有十分之一者购买了站台票，铁路公司也能得到一笔不菲的收入吧。不愿忍受在寒风中等车的待遇，或嫌站站停的慢车旅程太长的贵族绅士们干脆买专列车票，平均每张25英镑。

2

我国硬质卡式站台票 “服役”达70年

我国铁路站台票起源于火车站整顿站内秩序。

1906年，为防止意外发生，火车站规定送行者一概不得随便出入车站，但经常会遇到有要紧事件或者行李过多者，铁路监督部门特地印制发售“送客车票”，凡接送旅客的人都可以购买，凭票出入车站。每票只用一次，票价五枚铜子。

1910年站台票已经正式开始发行使用。当时站台票式样简陋原始，就是一张硬纸卡片，5厘米长，2.5厘米宽，形状类似于火车客票式样，首先在哈尔滨铁路站线上使用。站台票上面印有日期、面值、车次、编号、发售车站站名和使用说明等。

谁能想到，这种白底黑字、“豆腐干”一般的站台票，一直沿用到上世纪80年代，“服役”时间长达70年之久。期间，站台票的票面内容随着年代略有不同，价格也从一分、二分、五分逐渐变为一角、两角、五角、一元。

站台票是专为进出车站到站接送旅客的人员发售的一种凭证。一张车票可以购买一张站台票，当日有效。后来为了方便外事、旅游单位进站接送旅客，还发售过月、季定期站台票，收费标准不少于每天一张站台票票价计算，有效期为三个月。

站台票第一次“变脸”是在1984年国庆35周年前夕，北京铁路局北京站率先推出新中国铁路局的第一套(五枚)彩图纪念站台票——《庆祝中华人民共和国成立三十五周年》。票面内容包括天安门、长城火车、故宫全景、北京站夜景和京城新建筑，面值统一为一角钱。与原来相比，此套站台票设计新颖、印刷精美，受到了社会的一致好评。很快，各地铁路部门纷纷效仿。

上世纪80年代末至90年代初，各地铁路部门共设计发行了12套48枚彩图站台票，正面内容以人文景观、自然风景、车站楼舍等为主。各地票面尺寸不一，多为60毫米长、15毫米高，比原来“黑白小硬板”扩大了6.5倍。也有尝试使用100毫米长、18毫米高的“大块头”或者更小的迷你版。

1992年，铁道部以文件的方式，对站台票的规格、编码、用字等做了统一规范。站台票终于结束了“大小不一”的命运，不仅可以作为进出站的凭证，而且还可以承载艺术、传承文化的理念，展示铁路建设的重大成果，走入铁路站台票历史上新的一页。

进入2000年后，我国彩图站台票开始了前所未有的繁荣。据不完全统计，2001年至2004年中国铁路站台票以每年近千枚的速度发行。到2003年底，彩图站台票的总设计发行量累计超过4000种。各铁路局在不断加速变换站台票图案和发行频率的同时，又纷纷出台了加字票、特种票、磁卡票、镀金票和丝绸站台票等。

随着铁路网越织越密，国内许多城市开通了高铁、动车，特别是实行了火车票实名制后，多数铁路客运站陆续停止售站台票，至此，延续了100多年的站台票在我国渐渐淡出人们的视野，渐渐成了收藏界的宠儿。



▲我国第一套彩图纪念站台票，一套五枚

你知道吗 站台“1米线”的由来

火车站台上都会有一条颜色醒目的“安全线”，通常离站台边缘有1米的距离。“列车进站，请站到白线以内……”当列车快进站时，工作人员会持喇叭或者小旗警示过往行人：车辆尚未停稳，千万别越过“安全线”，否则极有可能发生人身伤亡事故。

其实，站台上“1米线”的由来，要追溯到发生于上个世纪的一场悲剧。

1905年一个冬日，俄国西伯利亚铁路线上的鄂洛多克车站热闹非凡，原来是人们在欢迎钦差大臣，他们为了表示对沙皇的忠心，穿上节日的盛装列队站在铁路两旁，夹道欢迎这位要员。随着一声汽笛长鸣，钦差大臣的专列出现了。然而它并没有缓缓进站，而是如同脱缰野马般冲了过来。刹那间，站台上的迎接者感到背后有人猛击一掌，不由自主地倒下站台，34人当即丧命，4人重伤。

办案人员多方调查发现，此次惨案并非人为肇事。由于当时科学水平所限，难以解释清楚。后来，随着认知能力的提升，科学家们用“努利伯原理”(又称“努利伯定律”)破解了当时的“夺命掌”之谜，并由此诞生了站台安全线。

“努利伯原理”是瑞士科学家努利伯1738年发现的定律，简而言之就是在一个流体系统(如气流、水流)中，流速越快，靠近它的物体所受到大气压所产生的压强越小。当火车高速行驶过站台时，两边空气随着向前高速运动，致使列车周边空气压力骤降，离列车较远的空气压力就大于火车两侧空气的压力，这种压力差形成了把旅客“吸”向车厢的力量，其数值跟车速成正比，有时能达几公斤甚至更大，一旦旅客离车太近，又没注意站稳，极有可能因此发生车祸。

明白了这个道理之后，站台警戒线便应运而生。从此以后，所有的站台上都画了一条醒目的“安全线”，警示乘客候车时不可往前越出，以确保人身安全。(摘自北京日报)