

《建筑师》  
编绘:(美)  
大卫·马祖凯利  
译者:艾琦  
版本:后浪|  
北京联合出版  
公司

这本图像小说用一个建筑师的形象展示了人生建构的方式与困惑。主人公阿斯泰利奥斯是个有许多缺陷的人,他是建筑师,却永远只在纸上谈论建筑,探讨三维空间和对称结构,没有一件真正完成的建筑作品。不过这些并不妨碍他荣获世界级的建筑奖。而后有一天,他所住的公寓意外起火,一无所有的他重新走上了建构人生的道路。

作者大卫·马祖凯利用不同的色系交织现在与过去,每一帧的构图都很简练,但每个元素都值得读者回味。阿斯泰利奥斯在生活中时而被呈现为一个完整的人,时而被画成多个几何结构的复合体——这些往往出现在他走入死胡同的时刻。人生到底是什么,什么让我们成为一个完整的人。阿斯泰利奥斯一边在乡下生活,一边反思自己的过去。最后,他开车驶向了离婚妻子的住所,并在意外的结局中结束了《建筑师》的故事。在优秀的图像小说中,形而上的追求与简朴的日常生活总能形成强大的张力,而图像很好地弥补了二者之间的裂隙,并令其趣味无穷。

睡惯了软枕的现代人,很难理解博物馆里展出的瓷枕——古人为什么要如此难为自己?这么高的枕头睡起来舒不舒服?瓷枕只是众多枕头中的一种,由于材质坚硬、成本低廉,现存的枕头属瓷枕最为常见。

目前考古发现的最早的瓷枕实物,是河南安阳隋开皇十五年(公元595年)张盛夫妇合葬墓出土的瓷枕。瓷枕从唐代开始广泛流行,宋代达到鼎盛,明清时期逐渐衰微,直到20世纪才退出历史舞台。瓷枕真的是用来睡觉的吗?是的,除了一部分瓷枕是陪葬品,大多数瓷枕是实用品,以前的人们确实枕着它睡觉。那么问题来了,睡瓷枕这么不舒服,为什么能够流行这么久呢?它的魅力在哪儿?

## 纳凉

没有空调的夏天该怎么熬过去呢?古人通风、打扇、铺簟、用冰,还有一样消暑神器——瓷枕。

唐宋以来的诗文对瓷枕不吝赞美:“玳人作枕坚且青,故人赠我消炎蒸。持之入室凉风生,脑寒发冷泥丸惊。”

——北宋·张耒《谢黄师是惠碧瓷枕》

这首诗说明瓷枕是文人间的馈赠,也直接反映其盛夏消暑的功能。

陈万里先生在《陶枕》一书中提到一方瓷枕上题写的诗:久夏天难暮,纱橱正午时。忘机堪昼寝,一枕最幽宜。这首简单的诗直接道出了瓷枕的消暑功用。

瓷枕和我们今天用的

## 养生

最会享受生活的李渔在《闲情偶寄》里专门介绍“如何午睡才舒服”。

他认为“睡又必先择地。地之善者有二:曰静,曰凉。不静之地,止能睡目,不能睡耳,耳目两歧,岂能安身之善策乎?不凉之地,止能睡魂,不能睡身,身魂不附,乃养生之至忌也。”

就要凉丝丝的才适合入睡呢!古代养生理论认为“头为阳,恶热”,睡觉时温度过高反而不易入睡。

关于瓷枕的高度,我们也可以从古人的养生言论中找到答案。古人认为枕头高三寸或四寸比较合适,而且他们倡导侧卧的睡姿。

太低则项垂,阳气不达,未免头晕眩;太高则项屈,或致作酸,不能转动。酌高下尺寸,令侧卧恰与肩平,即仰卧亦觉安舒。

——《释名》

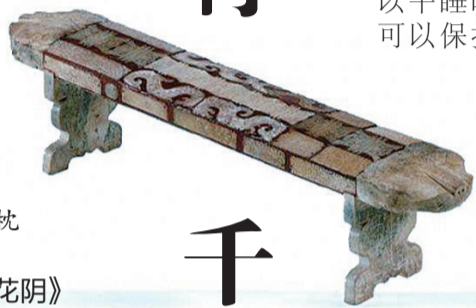
枕高肝肿,枕下肺寒,以四寸为平枕。

——《显道经》

# 又高又硬的瓷枕

## 为何风行

▼**食官监玉枕**



竹席藤枕相似,都是为了清凉解暑的。

佳节又重阳,玉枕纱橱,半夜凉初透。

——李清照《醉花阴》

玉枕冰寒消暑气。

碧簟纱橱,向午朦胧睡。

——苏轼《蝶恋花》

其中提到的“玉枕”很可能是瓷枕的美称。古代诗文中出现的瓷枕,大多与暑气、午睡有关,瓷枕很可能与纨扇相似,是一件季节性的器物。

睡瓷枕的习惯是存在个体差异的,有的人喜欢它清凉解暑,有的人抱怨它冻得人脑仁儿疼。



▲北宋磁州窑白地黑花把莲纹枕

俗话说“神仙枕三寸”,三寸的枕头有益长寿,推崇“高枕无忧”的古人与现代人在睡眠习惯上存在着差异,侧卧的睡姿也比仰卧更适应“高枕”。

孔子反对“尸寝”(直挺挺地仰卧睡觉),“寝不尸,居不容”,他们提倡“站如松,行如风,卧如弓”。人右侧睡时胸廓活动自如,心脏不会受到手臂、棉被的压迫,两腿屈伸也方便。

从五代和两宋的词来看,女性睡瓷枕时也常常侧卧,至于初醒的美人儿脸颊上印着瓷枕上的纹路。此番旖旎情景被文人写进词里:

春深花簇小楼台,风飘锦绣开。新睡觉,步香阶,山枕印红腮。鬓乱坠金钗,语檀微。临行执手重重嘱,几千回。——五代·魏承班《诉衷情》“山枕印红腮”写尽了女子腮边睡痕之风流婉转。花间词提到的“山枕”,经常与女子联系在一起,它很可能就是今天的“如意头形枕”或“叶形枕”。

## 支髻

在描写女子闺阁生活的词作中,我们可以发现瓷枕的另外一个功能——支髻固发。

古时女子头发很长,梳发髻更是耗时耗力,所以午睡时女子睡瓷枕便可以保持住发髻不散乱——只有硬质的枕头才能有这样的功能。

虽然缺乏直接的证据,但从诗歌中可以得到间接印证:女子睡觉时并没有把头发完全打散,依然用钗或簪固定发髻。尤其是唐、五代以来女性越发以高髻为美,如意头形的“山枕”就更适合女子使用了。

梦笑开娇靥,眼鬟压落花。

——南朝梁·萧纲《咏内人昼眠》

烦襟乍触冰

▲北宋定窑白瓷婴儿枕



壶冷,倦枕徐欹宝髻松。

——唐·韩偓《昼寝》

这些诗句都侧面证明了当时女子睡觉时的情景。

罗帐四垂红烛背,玉钗敲著枕函声。

——唐·韩偓《闻雨》

倚著云屏新睡觉,思梦笑。红腮隐出枕函花,有些些。

——五代·张泌《柳枝》枕函就是硬质枕头中空的部分,瓷枕是中空的。以前人们会把珍贵的东西放置在枕头里,把枕头当作床头柜一般的盒子使用。

珍藏于枕中的书被称为“枕中书”,《越绝书·外传枕中》记载:“以丹书帛,置于枕中,以为邦宝。”旧时人们没有多余现钱,往往把契证、零钱、记事本等物存入瓷枕内,一旦发生火灾拿起枕头就跑。

## 祈福辟邪

瓷枕的装饰方法丰富多彩,除了刻划花工艺,还有以形态各异的雕塑来修饰瓷枕的。

“韦后姊七姨嫁将军冯太,为豹头枕以辟邪,白泽枕以辟魅,伏熊枕以宜男,亦服妖也。”

——《唐书·五行志》

唐宋以来,用于祈福辟邪的肖形枕多种多样,兽形枕大多被赋予辟邪的功能。

唐、五代时期有豹头枕、虎枕。北宋时新创狮枕、牛枕、蛟龙枕。金代直接以兽

(摘自华西都市报)



▲南宋吉州窑瓷形彩绘瓷枕



▼宋磁州窑白地黑花《枕赋》铭长方形枕

# 吃了头孢,7天内不能喝酒!

前段时间,杭州有一位77岁的唐大伯因患有AECOPD(慢性阻塞性肺疾病)住院,通过治疗康复后出院。可出院后唐大伯因高兴喝了一杯酒,随后身上就出现了面色潮红、胸闷明显、乏力、伴意识不清等症状,被家人送到医院就诊。到底是什么原因导致唐大伯又一次住院呢?

## 头孢中断人体酒精代谢 引发双硫仑样反应

原来,唐大伯在第一次住院期间用过拉氧头孢这种抗生素,这次刚出院就喝酒,才导致唐大伯出现了“双硫仑样反应”,昏迷住院。

株洲市妇幼保健院内科主任胡涛介绍,唐大伯的例子,是典型的用了头孢类抗生素后饮酒引起的“双硫仑样反应”。简单来说,双硫仑样反应就是头孢类药物和酒精在体内共同作用,中断了人体酒精代谢过程,从而导致体内“乙醛蓄积”,出现中毒反应。

正常情况下饮酒,酒精进入体内,首先在肝细胞内经“乙醇脱氢酶”的作用氧化为“乙醛”,乙醛再在“乙醛脱氢酶”的作用下氧化为“乙酸”,进而代谢为二氧化碳和水排出体外,但如果在饮酒前后或期间服用头孢哌酮等含有N-甲基硫代四唑等基团的药物后,体内乙醛脱氢酶活性被抑

制,乙醛无法降解,蓄积在体内。抗生素,尤其是甲硝唑类、头孢类,会引起乙醛在体内蓄积,而乙醛有毒性,如果蓄积在体内,就会表现出轻重不同的症状。

胡涛说道,双硫仑是一种曾经的戒酒药物,服用后即使饮用少量的酒,身体也会产生严重不适,以达到戒酒的目的。之所以命名为双硫仑样反应,是因为不仅仅双硫仑会引起这些不适,许多药物都具有与双硫仑相似的作用。

双硫仑样反应发生于酒后用药或用药后饮酒,症状一般在5-30分钟内出现,最慢的4小时,轻则面部潮红及发热、头痛、心悸、胸闷、恶心呕吐、头晕、心率增快,重则血压降低、呼吸困难、胸痛、心律失常、意识丧失、心力衰竭、休克,甚至死亡。

## 服用头孢后多久可以饮酒? 至少7天

服用头孢后,多久才可以再喝酒呢?胡涛建议,一般服用头孢、甲硝唑等药物后,一周内不要喝酒。另外,饮酒后假如需要用头孢、甲硝唑之类的药物,须待体内酒精清除后方可。

## 临近春节,应酬增多 切记:吃药不喝酒

临近春节,肯定是少不了聚餐喝酒,胡涛提醒大家,这段时间饮酒与使用头孢类药物二者重叠在一段时间内的概率越来越大,一定要记得吃药不喝酒,喝酒不吃药!

## 现实生活中,有不少药和酒“相克”。

1.一些抗菌药物例如头孢哌酮、头孢唑啉、头孢孟多、拉氧头孢、头孢羟唑、头孢氧哌唑、头孢氨噻吩、头孢曲松、头孢他啶、头孢美唑等含有硫甲基四氮唑基团的头孢菌素、甲硝唑、替硝唑和呋喃唑酮等可抑制乙醛脱氢酶,使饮酒者体内乙醛蓄积产生双硫仑反应。

2.乙醇可以增加巴比妥类、氯丙嗪、三环类抗抑郁剂及安定类镇静药物的抑制作用,尤其是患睡眠呼吸暂停症的老年病人。抗过敏药与乙醇并用,可增强中枢抑制作用。

3.乙醇有扩张血管的作用,与阿司匹林、对乙酰氨基酚及其复方制剂、其他非甾体类解热镇痛药物合用会增强胃肠道刺激性,严重者损伤胃肠黏膜导致出血。其中酒精与对乙酰氨基酚合用,可增加肝脏毒性。

胡涛说,秋冬季节,可能易发药、酒同服的事故,天冷了,感冒、气管炎、扁桃体炎等病人多起来,如果病人不小心饮酒,容易发生双硫仑样反应。

“如果喝酒后出现了面部潮红、视物模糊、头痛气短、胸闷、恶心、呕吐、心率增快、四肢乏力等症状,就要警惕双硫仑样反应了。”胡涛说。

4.与消心痛、硝酸甘油、单硝酸异山梨酯等合用,冠脉扩张作用增强,使皮肤充血、恶心、呕吐、头痛等不良反应加剧。

5.胰岛素、磺酰脲类降糖药与乙醇同用,可加强降血糖作用,甚至导致低血糖昏迷或不可逆性神经系统病变。

6.高嘌呤饮食,如啤酒会减弱抗痛风药疗效,诱发痛风。

7.服用单胺氧化酶抑制剂如呋喃唑酮、吗氯贝胺,利奈唑啉,不宜进食含酪氨酸丰富、贮存过久或发酵过的含酪胺食品,例如酒类中主要是啤酒、葡萄酒等,否则易引起或加重血压升高,甚至造成高血压危象和脑出血。对上述高酪胺食品,不仅在服药期间忌食,而且在停药两周后,仍应注意,以防不良反应的发生。

(刘白 综合都市快报)

## 胶囊不要随意剥开服用

相信大家都有到药店购买药品的经历,但同一药品经常有胶囊、片剂、口服液多种剂型,到底该如何选择呢?今天药师就来给您支一招。

口服药物经口服用、进入胃肠道,在胃肠道经过吸收而发挥药效,给药方法简单,常用口服剂型有散剂、片剂、颗粒剂、胶囊剂、溶液剂、乳剂、混悬剂等。常见口服剂型按照物质形态细分,可分为:液体剂型:口服液、糖浆剂、口服乳、合剂等;固体剂型:散剂、丸剂、片剂、胶囊剂、颗粒剂等。不同口服剂型制备工艺不同,所应用的辅料也不尽相同,因此吸收速度也不尽相同。

一般来说体内吸收速度为:液体制剂>半固体制剂>固体制剂。除去缓控释制剂外,固体制剂吸收速度:散剂>颗粒剂>胶囊剂>片剂。

## 选择技巧

1.中成药以传统剂型为首选  
慢性病需长期服药的:煎膏剂、糖浆剂(合剂)、蜜丸剂等;  
短期服药或急性发作的疾病:水丸、散剂等。

2.老人用药首选适宜吞咽的剂型,有糖尿病的患者避免选择辅料含糖的剂型,可选择无糖的液体制剂、无糖颗粒剂等。

3.儿童用药应首选溶液剂或颗粒剂,尽量选择儿童专用药品规格,固体制剂首选泡腾片。

4.片剂、颗粒剂、胶囊剂等分剂量方便、易于携带的剂型可用于旅行备药,但应注意在携带储存过程中避免受潮变质。

## 药师提醒

特别值得注意的是,胶囊不要随意剥开服用!一是会导致恶心呕吐;二是大量药粉瞬间舌下直接吸收,血药浓度突然升高,诱发严重的不良反应;而且导致食管、胃黏膜损伤,甚至胃穿孔等药源性食管炎和药源性胃病。

任何药品在应用前应认真仔细阅读药品说明书,保障用药安全有效。

(摘自广州老年报)