

生命中最年轻的一天

□ 李祥言

段宝贵光阴,那时的我在干什么呢?哪些方面值得现在的我羡慕呢?“后之视今,亦犹今之视昔”。当自己到了古稀之年、耄耋之寿之时,一定会忆起知天命和耳顺之年的我。

对于每一个成年人来说,今年比明年年轻,上半年比下半年年轻,这是铁律。今天,一定是我们生命中最年轻的一天。

既然今天是我们生命中最年轻的一天,是值得明天或明年羡慕的一天,那我们就应该充分利用和努力挖掘人生中最年轻一天的所有潜力。尽兴地找寻乐趣,尽情地感受幸福,尽力地做好事情,尽量

地享受生活;多感恩时代,少抱怨社会;多眷顾亲情,少留下遗憾;驻足生命中每一个最年轻的日子,不辜负生命中最后一天中的每一个时段,活出人生的本真、旷达、潇洒和精彩。

多年以前读史铁生的《病隙碎笔》,书里有一段话至今记忆犹新:发烧了,才知道不发烧的日子多么清爽;咳嗽了,才知道不咳嗽的嗓子多么安详;刚坐上轮椅时,觉得把直立行走的人的特点都丢了,因此天昏地暗;等到又生出褥疮,一连数日只能歪七扭八地躺着,才看见端坐的日子其实多么晴朗;后来又患尿毒症,经常

昏昏然不能思想,就更加怀念起往日时光。后来,终于醒悟:其实每时每刻我们都是幸运的,因为任何苦难的前面都可能再加一个“更”字。

生活确实如此。虽然,每一种病痛或苦难的前面不一定都会有一个“更”字,人的前行思维和意志品质可能战胜病痛或苦难;但是,每一个老年人一定是行走在“更老”的路上。作为老年人,我们一定要用心地过好“更老”以前的每一个日子,细心地感受“更老”以前的每一段时光。

永远铭记:今天,是我们生命中最年轻的一天! (作者单位:市教研室)



人名漫谈

古今中外数字名

□ 左义凯

邓拓同志在《燕山夜话》中讲过:“我们知道,有许多古人的姓名就是数字号码。从一至万,历代出现过不少著名人物。翻开明代凌迪知的《万姓统谱》和廖用贤的《尚友录》就能找到很多。”他列举了大量的例子。在我国历史上,有的是以数目字作姓,单姓有一、二、三、四、五、六、七、八、九、百、千、万、亿等,复姓有第一、第二、第三、第四、第五、第六、第七、第八等,更多的是以数目字作名。周朝有个人叫李八百;战国时期韩国之祖叫韩万;唐朝李隆基有一子叫李一;宋朝婉约派著名诗人柳永,又叫柳七;辽代北院枢密副使、保州统军使叫萧十三;元代曾驻守骆驼岭的武将叫贾六十八;明朝嘉靖进士、曾官至右金都御史叫张九一;清朝乾隆举人、湖州知县叫盛百二,还有一位新教派的领袖叫苏四十三;光绪年间,有一位京城大侠叫大刀王五,还有连姓带名都用数字来表示的,如清嘉庆年间有一名提督官就叫九十(姓九,名十);乾隆年间,有官居江宁将首的将领就叫八十六(姓八,名十六),等等。

以数字取名,是再简便不过的事了,而以数字取名,平民百姓尤多。按照我国宋元时期规定:下民没有官职的一般不起名字,只用行辈,或出生日期,或父母亲年龄合算一个数目作为称呼。史记明太祖朱元璋出生寒微,他的祖辈好几代的名字,皆与数字结缘。朱元璋5世祖叫朱仲八。他生3子,叫朱六二、朱十二、朱百六。朱百六是朱元璋的高祖。他生2子,叫朱四五、朱四九。朱四九是朱元璋的曾祖。他生4子,叫朱初一、朱初二、朱初五、朱初十。朱初一是朱元璋的祖父。他生2子,叫朱五一,朱五四。朱五四是朱元璋的父亲。他生四子,叫朱重四、朱重六、朱重七、朱重八。朱重八就是后来的朱元璋(见《明太祖御制朱氏世德碑记》)。

时光在流逝,人们的生活方式在不断改变,但这种以数字取名的遗俗在近代许多偏远的乡村一直保持着。浙江绍兴一带就有用婴儿出生时祖父的年龄取名的,据说有祝愿子孙健康长寿的意思。

鲁迅作品《风波》中的“八一嫂”、《离婚》中的“八三”和《社戏》中的“六一公公”就是其中的几例。据调查,鲁迅外婆家确实有他儿时的小伙伴鲁六一、鲁六四,兄弟俩就是在他们的祖父61岁和64岁的时候出生的。因此,“六一公公”在绍兴不一定是须发花白的老头子,也有可能是一位年纪很小而辈分很高的人。这种以祖父(前辈)生日数字为新生儿取名者,不单是僻地残城的细民,那些文化层次很高的也不例外。元丰七年(1084)初,宋代诗人黄庭坚回到家乡分宁(今江西修水),其妻在这里产下一子,庭坚为此子取名叫“相”,小名“小德”,由于当时庭坚已四十岁,故又取一个小名曰“四十”。我国现代著名作家黎烈文出生时,曾祖父刚好整整六十寿辰,所以曾祖父替他取乳名六曾,表示他是曾祖父六十岁时出生的曾孙。

在我国少数民族土族的家庭里,祖父叫“公”,祖母叫“雅”;父亲叫“波”,母亲叫“姆”;儿子叫“特”,几个儿子的排行就在“特”之后加小名或序数,如大儿子叫“特大”,二儿子叫“特二”,三儿子叫“特三”……依此类推。姑娘叫“达”,按姐妹大小次序分别称“达大”、“达二”、“达三”……

大约“人情不相远”吧,世界上的许多国家也用数字取名,最突出的是我国的东邻日本。日本人取名就常常称长子为“太郎”、次子为“二郎”、“次郎”、“次男”等;称长女为“大子”,次女为“中子”,三女为“三子”……第二次世界大战中偷袭珍珠港的主谋,且死于太平洋战争的日本海军联合舰队司令就名山本五十六。

西方人取名也每每用数目字充当。不过来得更加单纯、明朗而幽默。在美国的底特律市有一对叫史汀克的夫妇,生了三男三女,名字就分别叫“儿子1”、“儿子2”、“儿子3”,“女儿1”、“女儿2”、“女儿3”。 (作者单位:市教育局)

“中药月饼”并无保健功效

中秋佳节越来越临近,市面上销售的各式月饼让人眼花缭乱。一些商家别出心裁,推出“低糖、低脂、低热量”的月饼,有的甚至在馅料中添加中药材。这些“中药月饼”真有“养生保健”的功效吗?

“中药月饼”不养生。广西玉林市第一人民医院临床营养科副主任医生温群提醒,一些月饼厂家为了满足不同消费者的口感需要,或者出于营销推广的需要,推出“低糖、低脂、低热量”的月饼,或者加入一些中药材比如陈皮、人参、西洋参等,其实这些月饼的糖分、油脂含量也只是相对低一些而已,毕竟月饼的外皮、馅料都含有糖分。其实,在月饼中添加中药材,不仅不能治病,反而可能会适得其反。俗话说“是药三分毒”,就算是天麻、人参、虫草这样的名贵中药材,一样不例外。胡乱添加中药材很不靠谱。除了月饼,市面上还有中药火锅汤底、中药奶茶等。专家提醒,由于商家并非都能准确把握中草药的药性,因此这些随意添加中药材的食物并非任何人都可以吃。比如,火锅店通常会在汤料中直接放入豆蔻、桂皮、砂仁等生药材,这些药材没有经过特定的煎煮,只能起到去腥、除腥、调味的作用,其药性或滋补的功效并不大。此外,不同的中药材的性质各不相同,比如,当归、党参等性温的中药材适合身体寒性过盛的人,体质热的人吃后就很容易上火。(据《文汇报》)

居家药箱整理六法

家中的药箱需定期“断舍离”。下面分享一些药箱的整理术。

归一法
建议将家里的所有药品都集中放置到专用的家庭药箱中,固定家庭成员都知道的地方,以备不时之需。

清单法
梳理所有药品,按有效期由近至远排序,罗列出一张管理清单,对3个月内的药品加醒目标注提示,并实施动态的有效期监测,如有药品增减需及时更新。

舍弃法
扔掉过期药品,可丢入有害垃圾箱或投入药店回收点。

笔记法
可专门准备笔记本,记下重要的信息:服药时间和剂量、服药时的饮食注意点、药物的不良反应、家人的过敏情况等。(据《广东科技报》)

按摩三穴 提神解乏

俗话说,“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”。立秋后,很多人出现了秋乏现象,总感觉没精神,稍微一动就乏力、犯困。

中医认为,这种情况是人体随季节气候变化的一种适应性反应,虽然不是病,但会影响工作和学习的效率。如何缓解这种不适感,日常不妨常按一按太阳、风池、百会三个穴位。

从中医角度讲,太阳、风池、百会三个穴位都位于头面部,具有提神醒脑的作用。从现代解剖学来讲,三个穴位分布有颞神经、面神经、额神经、下颌神经等神经的分支,能刺激皮下遍布头面部的血管和神经,增加供血、兴奋大脑,进而达到提神解乏的作用。

取穴:太阳穴,位于头部侧面,眉梢和外眼角中间向后一横指凹陷处;风池穴,位于颈后部两条大筋凹陷处;百会穴,位于头顶正中线与两耳尖连线的交叉处,是调节大脑功能的要穴。

具体方法:每天每穴可按压1~2分钟,以局部有酸胀感为宜。如果疲乏困倦的症状比较严重,可每天多次按压,推荐时间为早晨、午睡后。

(据人民网)

我是一位老钓翁,一竿一线一钩钩伴随我,已经大半辈子了。早年野钓,钓的是乐趣和生活;中年塘钓,钓的是友谊和人情;老年杂钓,钓的是心情和时光。我想,我这一辈子钓鱼,恐怕是两分钓生活,七分钓乐趣,一分钓时光。

如今老了,赋闲在家没事干。儿女们都成家立业了,他们交给我们二老的任务,不是带孙子,而是健康快乐,认真过好每一个日子。我和老伴有着共同的爱好,都喜欢安静,排斥喧嚣。常常做一些相对安静的活动。

或躲进书房拿起毛笔练书法,画画中国画;或在稀音僻静处对弈楚河汉界。但更多的时候,是驱车远离城区,寻一处“鸟语啾啾波涟漪,丽日悠悠照高林。鱼游枝头鸟栖水,寂然而无车马喧”的河滨野钓。

我们在这样的环境里,既钓生活,也钓乐趣,更多的是钓时光。饿了,老伴当厨师,从车上搬下携带式橱柜灶具,就地取材炖一个鱼火锅,吃饱了喝足了,“闲梳鹤发对斜晖”,慢慢越野返城归。一天的日子就这样打发了。

我们于上世纪五十年代,生在湖乡,长在水边,从小和鱼结下了不解之缘,钓



丰收的喜悦

苗青摄

说 钓

□ 李巨朝

钓鱼,是一种捕鱼活动,也是一种文化,且源远流长。要问钓鱼源于何时?应该追溯到原始的渔猎时期——新旧石器时代。从原始人类会搓麻线,会磨石头尖中间有凹槽的石针,会把麻线绑在凹槽处,并将诱饵穿在石针上投入水里,让鱼吞食卡住,然后,把鱼拉出水面来的那一刻起,真正的钓鱼活动就开始了,这叫卡钓。这种方法且沿用至今,就是现在的“下卡子”。

“八十四西来钓渭滨”的姜尚,当年在渭水边钓鱼用的“直钩”,就是这种卡鱼的钓具。那时,已经进入了奴隶社会,已经有了冶炼技术,金属弯钩早已形成。钓具的改善,大大提高了钓鱼的效率。因此,姜尚的钓法,是常被后人讥笑或不齿的。

“大贤虎变愚不测”,“燕雀安知鸿鹄之志哉?”“小聪明哪及大智慧”姜尚的钓鱼理念是“宁向直中取,不向曲中求”,“愿者上钩”。他钓鱼的目的不在鱼,而在钓。他期待的“鱼”,不是水中之鱼,而是

王侯将相这样的“大鱼”。

姜尚怀揣济世经邦之才,他坚持一曰一钓,整整钓了十年,才得遇文王,遂展平生之志。

姜太公是历史上最会钓鱼的,他钓的鱼是世界上最大的,也是无与伦比的。他钓出了“大器晚成”,钓出了一个繁荣昌盛的西周。

钓鱼不仅是渔人或闲者的所好,而且是历代文人墨客作诗绘画的好题材,其意境却不尽相同。

胡令能的“蓬头稚子学垂纶”,钓的是童趣;郑谷的“一尺鲈鱼新钓得,儿孙吹火荻花中”,钓的是童趣;李郢的“小男供饵妇搓丝……一家欢笑在南池”,钓的是天伦之乐;而马远的《寒江独钓图》,钓的是圣洁与空灵;更有王士禛的“一曲高歌一樽酒,一人独钓一江秋”的豪迈与超然;德诚的“夜静水寒鱼不食,满船空载月明归”的恬静与淡泊……

钓鱼是史,是诗,是画,是趣,是生活。亲爱的朋友们,拿起你的钓具,约上你的钓友,到大自然中去钓你想要的“鱼”罢。但愿你钓出健康,钓出快乐,钓出一个“老夫喜作黄昏颂,满目青山夕照明”。 (作者单位:博雅学校)

用“网红”筋膜枪塑形 当心适得其反

“筋膜枪,肌肉放松神器”“解压神器筋膜枪,10分钟消除疲劳酸痛”……近来,筋膜枪成了网红按摩产品,类似产品宣传在网上随处可见。除“肌肉松弛神器”外,筋膜枪还被打上了可以起到“减脂塑形”“治疗颈椎病”等多个标签。

那么,什么是筋膜枪?筋膜是人体的什么组织,对身体健康有何作用和影响?与筋膜有关的疾病有哪些,该如何防治?使用筋膜枪真能起到减脂塑形等作用吗?

肌肉和筋膜“织起”全身联网络
筋膜枪由高速电机以及被电机带动的“枪头”组成。国家级社会体育指导员、温州医科大学运动人体科学副教授陈熙博士告诉科技日报记者,筋膜枪是从深层肌肉刺激肌(DMS)发展而来的。研究发现,肌肉筋膜的共振频率约为36—40赫兹(Hz),DMS主要是通过和筋膜达到共振,快速(约15—45秒)松懈肌肉筋膜紧张的状况。

陈熙说,筋膜枪可以理解成DMS的“民用版”。虽然基本作用与DMS差不多,但由于在使用时振动频率有所变化,因此,松懈筋膜的效果不如DMS。

什么是筋膜?专家介绍,肌肉筋膜是指深入或包绕独立肌肉的、大的片状和网络纤维,是一种结缔组织,又称为结缔组织网。

陈熙说,人体通过伴随肌肉的筋膜结构,建立起了肌肉、韧带、骨骼之间的相互联系。筋膜分布在人体全身各个部分,起到感受、连接、稳定、协调动作等作用。比如在运动时,机体可以通过筋膜传递肌肉收缩变形的信号,让机体感受自身肌肉所处的状态,并通过筋膜的可塑性变形作用协助相应的肌肉群发挥稳定作用,使得动作更协调,效率更高。

陈熙强调,肌肉和筋膜组成的纤维网络、神经网络、体液网络是人体三大全身性联网络,都具有非常重要的作用。

筋膜异常影响姿势并引起慢性疼痛
人体内的筋膜经线具有稳定姿势的作用,尽管筋膜可拉伸、收缩,但是这样的可塑性形变不会很快恢复过来,甚至会由于整体调控的作用,引起其他筋膜异常,如此一来,容易形成姿势不良,严重者甚至会引起一些慢性疼痛。

比如驼背、头前探,又被称为上交叉综合征,往往由于前表现(前胸部为主)的筋膜应力过大而形成驼背的表现,同时,驼背又会引起前后筋膜应力不平衡,使颈肩部、后背等肌肉周围的筋膜也处于拉长紧张状态。为了缓解筋膜紧张状态,就会出现头向前探等姿势。如果在这样的姿势下长期伏案工作,低头又进一步拉长了异常的筋膜经线,不可避免地加剧了肌肉筋膜的疲劳程度。严重时,有些人会出现颈、肩部疼痛的症状。

除了驼背、头前探会引发与筋膜有关

的疾病外,运动过度也会引发相关疾病。陈熙解释说,运动时,肌肉筋膜参与并协同了肌肉的弹性势能储备、动作的稳定作用等,筋膜也处于拉伸、收缩的状态。过度运动容易破坏筋膜的微结构,引起疼痛,同时,炎症反应也相应加剧了疼痛。

因此,筋膜异常主要影响人体的姿势,进而引起一些慢性疼痛,包括颈肩部、下腰痛、膝关节炎等,更容易诱发一些老年退行性病变等。

陈熙说,只要让异常的筋膜恢复到正常状态,就可以在很大程度上改善上面提到的各种症状。比如通过推拿按摩、物理疗法等都可以松懈处于紧张状态的筋膜;适宜的康复运动训练则利用筋膜在一定程度上可塑性,让拉长的筋膜重新恢复到正常应力经线。因此,平时保持良好的工作和学习姿势、合理的运动锻炼,可以预防上述症状。

使用筋膜枪并非越痛越有效
据了解,筋膜枪作为按摩器中的新兴产品,不属于医疗器械,目前的生产和销售不需要许可资质,也没有统一的行业和国家标准。中国消费者协会专家委员会专家邱宝昌表示,筋膜枪不属于医疗器械,如果以预防和治疗等功能进行宣传,属于虚假宣传和夸大宣传,涉嫌违反广告法和药品管理法的相关规定。

人体在运动时,局部的筋膜也在拉长、收缩。为了缓解运动后的肌肉筋膜紧张情况,在世界范围内,推拿按摩的使用较为广泛,目前比较流行的还有各种自我按摩的方法,包括使用滚轴、按摩球、按摩

潜江科普

潜江市科技局 主办
潜江市科协