

一吐
为快

刘泉生

昂起头,走出去

抡大绳,其他人轮番上阵,累计跳得最多的队即为胜者。不一会儿工夫,小伙伴们个个满头大汗,顺势席地倚着墙根晒暖。收队时,一个个都像花脸猫一样,尽兴而归。那些天真烂漫的孩子是在放飞自己,是在游戏中打捞冬天漏下的温暖时光。

而当下的“低头族”就享受不到这样温暖而快乐的时光。他们在孤独的世界里迷了路,整天手握手机,陷进了打游戏、看动漫、看网文的泥潭。著名心理学家凯利·麦格尼格尔一针见血地说:“网文上瘾,比毒品的影响力还要大。它对你的影响,深入人的身体、精神和心灵,从骨子里改变了一个人……”君不见:那些正在成长的“低头族”,近视眼多了,体弱多病的多了。为此,我为“低头族”进一言——昂起头,走出去。

其实,形成“低头族”的责任并不能全怪孩子,社会大环境的影响有目共睹。过去大人是把孩子往外“轰”,而当下大人是把孩子往家里“哄”。特别是独生子女,

有父母“溺”着,又有老人“护”着,这温室里的花朵怎能茁壮成长?出于职业本能,我引用一位教师的话:“世上只有不称职的老师,没有不称职的学生。因为‘生不教,师之惰’。古人云:‘子不教,父之过。’因为只要家长教得好,世上就没有熊孩子。”总之,教育问题是个社会问题,值得我们深刻反思。

当下,对“低头族”应引导他们走出去,因为外面的世界很精彩,像什么健步走队、骑行队、轮滑队、乒乓球队等。让他们先学会团队合作精神,渐渐融入社会,并从中找到乐趣。从而唤醒他们的心灵,启迪他们中国梦的理想,让每个孩子都能健康快乐地成长。

有句话说得好:“世界不会因你而改变,要想改变世界,就必须先改变自己。”因此,我为“低头族”送上一句忠告:“昂起头,走出去。”走出迷茫——“山重水复疑无路,柳暗花明又一村。”到火热的生活中找回真实的自己。

牙齿保卫战

陈鹤

去年春天,牙齿隐隐作痛,至11月末,持续了大半年的牙齿保卫战,终于偃旗息鼓。

从去年年初吃药开始,药物的抑制只是暂时的。反反复复的不适,蔓延成持续性的疼痛,令自己寝食难安。

坐在医生面前,原有牙冠的包裹,令医生只能凭借自己的经验推测病情。医生对牙齿周围进行了仔细冲洗,舒适的感觉又回到口腔。可好景不长,几次之后,这种方法也失去了效果。当医生的目测与机器的检测都起不到作用时,医生建议做彻底治疗,去除牙冠。危机,似乎隐藏在看不见的黑暗里。

打麻药,切割,摘牙冠的过程还不是十分痛苦。隐藏在牙冠下,令我痛苦不堪的那两颗牙齿,赤裸裸地暴露在医生的视线中。医生再次给出建议,其中一颗牙齿已没有任何修补的价值,拔!

带着质疑,来到另一家医院,满心的期待被现实击得粉碎,给出的结论是一致的——拔!

既然已经到了无可挽回的地步,拔掉是最直截了当的。于是预约医生,开始下一个治疗阶段。

拔牙属于口腔外科,是这次看牙过程中了解到的。在麻药的作用下,右半边口腔很快陷入了麻痹状态。钳子、锤子齐上阵,在一次次重击下,那颗腐坏的牙齿被撬了下来。

每一次创痛,经过时间之手的轻触,都会被慢慢抚平。之后所要思索的是种植牙齿还是安装假牙,把缺损的部分复原。做牙CT,风险评估,从方方面面考虑之后,选择了后者。一个牙冠搭配一组假牙,把右侧牙齿搞定。

接下来左侧牙齿、门牙,一颗颗修整完毕。翻翻日历,已近岁末。

这是和牙齿打的一场战争。走过人生一程又一程的驿站,脚下的步履渐渐地由轻快迈向蹒跚。在以后的岁月里,不知还要与身体的哪些部位、哪些器官打下一场战争?谁也阻挡不了衰老的进程,那就在花开的季节起舞,花谢的日子翩跹,让生命时刻洋溢动人的风采,不畏老,不惧衰。



扫一扫,即可关注文娱副刊部“汴梁有声副刊”微信公众号 djwy6688。

靳国良

行走在手机之上

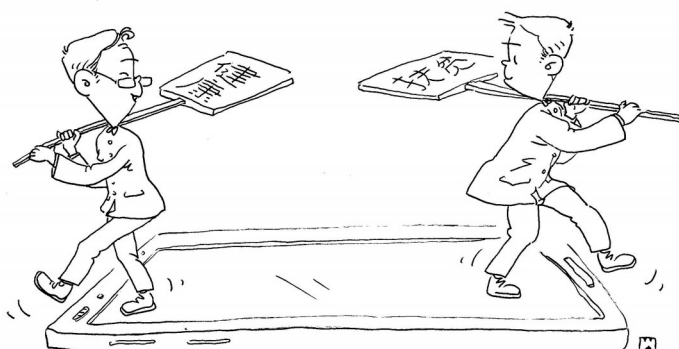


插图 吴勇

我有一位微信好友是一位副乡长,他每天行走的步数都在20000步左右,经常成为“运动健康”的封面人物,我就赞他坚持得不错,希望继续努力。可他却告诉我,他并没有刻意要走多少步,而是经常要往村里去,走村串户为农民办事,乡里就那么两辆汽车,根本就轮不上他坐,平时下乡都是骑自行车,通过运动健康软件让我更加了解了基层干部辛苦,同时也让我知道了这位朋友是一位务实、勤奋的基层干部,这样的人值得信赖和交往。

儿子在成都工作,由于工作原因,锻炼身体的时间较少。特别是到了周末,更是想睡到自然醒。但身体是奋斗的本钱,没有一个好身体,其他就无从谈起。以前都是周

末打电话时叮嘱他要加强锻炼,可他锻炼不锻炼我就知道了。自从安装了运动健康软件之后,儿子的“一举一动”都在我的掌控之中,走的步数多了,我就会鼓励他;周末早晨看他运动健康的步数没有动静,就知道他在睡懒觉,9点钟我会准时给他打电话,提醒他该起床了,该锻炼了。在我不断的骚扰下,他也慢慢改掉了晚睡晚起的毛病,并坚持跑步、打篮球,成了阳光帅气的大男孩。

打电话、发微信、抢红包、网上购物、微信支付等,智能手机成了我们生活中必不可少的帮手,但也有人患上了手机依赖症,我们在享受手机带来的便捷的同时,更应该充分利用高科技,养成更加文明健康的生活方式。

最近新买了一部手机,同事小张帮我下载了一款运动健康软件,每天走多少步、多少公里,手机上显示得清清楚楚。我平时早晨上班都是坐一程公交车,然后再下车步行一段,目的就是为了锻炼身体。但走了多少步、多少公里,达到锻炼效果没一概不知。这下好了,手机上下载了这款软件后,不但知道你走了多少步、多少公里,而且还给你设定了一个健康的行走目标。

以前我每天早晨要从包公祠步行到金明大道附近的单位上班,觉得已经走得不近了,可现在一看手机,也就是6000步左右,为了达到10000步,我上楼尽量不坐电梯,出去办公尽量不坐车,有时还利用晚饭后到城墙公园里健步走,不达10000步不罢休。有了行动目标,就有了方向和动力,步行成为我生活中必不可少的锻炼项目,经过一段时间的坚持,我越走越轻松、越走越有劲、越走越快乐。

我自从下载了运动健康软件之后,不但有了健康锻炼的方式、要达到的目标,而且还能了解到微信好友的运动状态,软件程序每天会自动将微信好友的步行数据进行排名,获得第一名的可以登上“运动健康”的封面,接受微信好友的点赞,虽然没有物质和金钱奖励,能够获得第一名也是一种自豪和鼓励。

两个疗程,男孩重获清晰世界



开封武氏明目堂 副主任医师 武云龙

本报讯 全媒体记者王子杰 实习生赵晓阳报道 走进武氏明目堂,记者心中常会涌起一种感动:许多患上弱视的孩子,经过武云龙副主任医师的辨证施治,最终恢复了健康视力。而这一切都要归功于

武云龙副主任医师高超的医术和高尚的医德。

几天前,记者来到位于黄河大街与汉兴路交叉口的武氏明目堂,见到了我市一所重点小学的小学生王旭,几个月前,他被医生诊断为

弱视。用了一两个月的眼药无效后,病急乱投医的父母又带着王旭到一家眼科诊所按摩,但是王旭的弱视症状不但没有好转,反而加重了。一次偶然的机会,王旭的爸爸看到了武氏明目堂的

介绍,于是便带着孩子来到武氏明目堂。在该中心经武云龙副主任医师辨证诊断,调整方案,治疗了两个疗程后,王旭的眼睛恢复了健康。武医师的治疗还给了王旭一个更加清晰的世界。