

保健与养生

这样看手机巨伤眼

结束一天的工作,关灯、躺平、侧身、玩手机——这是不是你睡前最后的“仪式”?

在很多人眼里,这只是放松的小习惯,却很少意识到,黑暗环境下,侧躺玩手机,才是日常最隐蔽、最危险的用眼陋习。

这个看似惬意的小习惯,到底怎么悄悄偷走你的视力?

正常平时时,双眼调节、集合功能同步协调,双眼肌肉受力均衡。但侧躺玩手机时,这套联动机制会被彻底打乱。

双眼视距不对称,调节负荷严重不均;贴近床铺的一只眼睛离屏幕更近,需要动用更多调节力;另一只眼睛距离屏幕更远,调节负担更小。长此以往,双眼调节强度长期不均衡,容易诱发视疲劳,甚至可能导致屈光参差。

长期处于黑暗环境,有可能诱发急性闭角型青光眼:暗处瞳孔散大,虹膜挤压堵塞房角,房水无法正常流出,眼压迅猛上升。典型表现为眼痛头痛、虹视、视力骤降,常伴有恶心反胃。浅前房、家族青光眼病史者属于高危群体。请勿关灯玩手机,夜间用眼打开室内灯光。急性闭角型青光眼属于眼科急症,延误治疗会导致视神经永久受损。

黑暗环境加重视疲劳:黑暗环境下瞳孔自然散大,景深变浅。手机亮光和黑暗环境明暗反差极大,既带来强烈眩光,还会明显降低眼部对比敏感度。视网膜、视觉中枢被迫超负荷工作,视疲劳会成倍加重。

诱发顽固性干眼症:正常用眼时,人会通过规律眨眼来滋润眼球、稳定泪膜。而侧躺玩手机时,注意力高度集中,眨眼频率会大幅

降低。长期如此,容易出现眼干、异物感、畏光等不适,严重时可发展为顽固性干眼症。

睡前玩手机是很多人的习惯,其实不用强迫自己戒掉,只要稍微调整一下用眼方式,就能把对眼睛的伤害降低。

可以坐姿平视用眼。保持坐姿,开启室内柔和灯光,背部贴靠床头或座椅,将手机举至与视线平齐的位置,双眼平视屏幕。

可以平躺正视屏幕。若习惯躺着玩手机,优先选择平躺姿势,双手举手机置于面部正上方,保证双眼与屏幕距离一致,受力均匀,避免单侧眼睛劳损。

可以定时交替侧卧。若实在难以改掉侧躺习惯,需严格控制时间,每10~15分钟更换一次侧卧方向,让双眼轮流调节受力,避免单眼持续超负荷工作。

(健康中国)

妹妹部队找哥泪花流

■ 杨振文

上个世纪七十年代末,电影《小花》风靡一时,主题曲《妹妹找哥泪花流》更是传唱大江南北。我当年在部队履职,一位战士的妹妹不远千里来到部队找哥哥、泪洒军营的一幕,虽已过去久远,却仍然历历在目。

1990年初至1993年上半年,我在原广州军区驻曲江县大坑口镇54080部队第二保管队担任队长。保管队离总库机关3公里多路程,驻地在山角村那座海拔500多米的菜坝岭山腰,抬头见山,低头还是见山,条件艰苦,生活枯燥。几十名守山官兵,就是在这样的条件下,日夜守护着深藏在山里的国防物资。

1991年4月的一天下午,保管队大门口来了一位不速之客——个约15岁的少女。当班哨兵唐汉林与她交谈得知,她来自江西南昌,是保管队三班战士罗思维的妹妹,要进来找哥哥。唐汉林将她请进门卫室坐下,端来开水给她喝。随后,用摇把式电话机打到我办公室,报告情况,请示是否放行。

我当即同意,交代作过来客登记后,由同在门卫室、不当班站岗的战士张德雄陪同,带她上队部来我办公室。

罗思维老家在南昌,妹妹不顾路途遥远,独自一人来部队找哥哥,肯定有事。简单了解过情况后,我带罗妹来到队部会议室,安排罗思维和她见面。

妹妹找哥泪花流。一见面,罗思维妹就抱着他号啕大哭,诉说爸妈对她不好,经常被打骂。前两年因小事与父亲拌嘴顶撞,便赌气离家出走,几经周折,终于平安来到哥哥这里。

明了原委,我向罗思维要了家庭地址,安排通信员冯美平骑自行车到大坑口镇邮政所,给罗思维父亲发加急电报报平安,告知女儿已到部队,一切安好。经过做安抚工作,妹妹情绪稳定后,说出实情:因为学习成绩不太好,而被父亲埋怨,才和父亲拌嘴后离家出走。

为体现部队大家庭的温暖,我特意交代炊事班长杨再席,晚饭时给罗思维兄妹加两个小炒,我陪同他们吃饭。

晚饭后,我陪兄妹俩在营区散步,边走边聊,边做妹妹的思想工作,让她认识到离家出走的做法非常错误,独自一人跋山涉水,十分不安全。妹妹心理开窍,诚恳接受批评。当晚,我安排罗思维带妹妹下总库,入住机关招待所。

次日,我又安排罗思维带妹妹去韶关散心,并协调位于韶关市莲花山的分库领导,让罗思维兄妹俩在韶关逗留期间,住宿在分库招待所。几天下来,他们游览了丹霞山、南华寺、马坝人遗址、狮子岩,以及位于韶关市区的中山公园、张九龄纪念馆、风采楼、百年东街等景点,妹妹玩得非常高兴。

做通妹妹思想工作后,我准假罗思维专程护送她平安到家。事后,罗思维父亲给我写来热情洋溢的感谢信。我及时复信,并答应罗思维父亲邀请,日后出差或旅游南昌时,一定到他家登门拜访。

约两年后,罗思维服役期满,退伍回到江西南昌。1993年6月,因为工作需要,一纸任命状,将我调往总库机关任管理处长,负责部队后勤工作,离开守了1000多个日夜的菜坝岭大山。

铁打的营盘流水的兵。我在总库机关履职几年后,服从部队建设需要,脱下军装转业,告别在那待了20多年的粤北山区,回家乡茂名市公安局茂南分局办公室工作——从戎边疆到护民安宁,初心如故。

当年和罗思维分别后,因为忙于军务,没有抽空去南昌探访他们一家。回地方工作之后,曾经出差到过南昌,却因为罗思维家庭地址早已变更,不在原址居住了,又没有联系方式,没能见上一面,留下了遗憾。

如今30多年过去了,我的老战友罗思维,你们一家子在南昌可好?

哭是缅怀,笑是释怀

■ 刘红记

奶奶走了,走得很突然,她就这样悄无声息地走了……

走的当晚我并不知道,我还因为学业焦头烂额,睡得很晚,却起得很早,是被奶奶去世的消息惊醒的。我脑子一片空白,不知是突然惊醒的错愕,还是不愿接受的自我保护,我没有哭,却不知所措,只觉得好像有什么东西从我心间悄悄溜走了。

我到了。不久前她还笑着打趣问着,这是谁来了,慈祥温和。可现在她躺在冰冷的“盒子”里,没笑也没哭,我也是如此。我表现得很坚强,想说话,却说不出。长辈来了,我本在悬崖边缘的心被推了下去,听着大伯的泣诉,我好像被什么东西击中了,一阵风吹过,我掉了下去,悬崖很深,崖壁上印满了回忆,那些过往的点点滴滴如走马灯般闪过,我偷偷跑去厕所,不想被看见我狼狽的样子,或许这是我最后的坚强。

我或许调整好了,走了出去,看着许久没见的亲戚家人,心情平复了许多。我们寒暄许久,好像一切都没发生,可没人知道埋藏最深的那一抹悲痛。

晚上我和姐姐决定守夜,当年爷爷走时

我们也在,那时我还懵懂,现在我已经长大了,应该担起责任。爷爷奶奶以前最疼我了,现在我要守着他们。看着姐姐的脸,她还是跟我小时候一样,很漂亮,但漂亮的脸上却多了几分沧桑。我长大了,那些小时候陪着我的哥哥姐姐却也经历了时间的磨砺。我想让她多睡会儿。外面还有长辈,他们也在聊着天,听着他们聊天,有些精神,又有些疲倦,姐姐已经睡着了,我也趴在板凳上眯瞪一会儿。

又过了一会儿,长辈陆陆续续都到了,出殡的时间要到了。伴着哀乐,一大家人挤在小小的房间里。姑姑和伯伯流着眼泪,父亲也是,他哭着跪在奶奶的棺材前,在我的印象里,他严厉却又慈惠,一直是家里的顶梁柱,可现在这根顶梁柱好像变得很脆弱。我把父亲扶起来,时间到了,奶奶要走了。

随着灵车到了殡仪馆,时间很早,天刚蒙蒙亮。这里很大,或许是为了让逝去的人们能自由一些。礼炮炸响,这是对逝者送别的典礼。很快,到奶奶了,一家人挤在玻璃前面,想要最后看一眼奶奶,她还很慈祥,可却再也醒不来了……

端着骨灰,我们走在路上。我安慰着姐姐,讲着小时候我与奶奶的故事。小时候父母总在鱼塘忙碌,奶奶就会走到我家陪我斗地主,我总是输,总是不认账,奶奶会笑着说我赖皮,好想再赖皮一次,这次是跟老天爷,能不能把奶奶还给我们。路还很长,我们要带着奶奶的意念,继续快乐地生活下去。

与爷爷一样,奶奶也想落叶归根,于是我们一行人将奶奶送回洪湖老家。路很颠簸,可回家的路总会遇到坎坷。到了地方,天气很热,每个人都汗流浹背,可都是默默地走着。回到这里,一切都好像几个月前清明节那样,却好像一切都变了。

安置好奶奶的骨灰,我们为逝去的长辈们上香,这或许是我们能为他们做的为数不多的事情了。我试着去寻找,在找什么呢?我自己也不甚清楚。这条泥泞的小路我已经走了很多遍,每次都是沉重的心情,我好像意味到了什么——奶奶真的不在了……

行文至此,我流了许多眼泪。哭并不丢人,可以流泪,但不能一直流泪。哭是缅怀,笑是释怀。愿我的亲人无病无灾,平安喜乐。

荔风

米缸里藏的那筒月饼

■ 梁雄伟

每到中秋时节,空气中总会飘来一阵阵烘焙后的饼香,那藏在味蕾后的饕意,引得满口生津。这是一年一度独有的香气,属于秋天的团圆之香。

从记事起,每到农历八月,妈妈总会挑当月的第一个圩日去赶集,把庆中秋的月饼买回来。生怕我们几个兄弟姐妹早早发现偷吃掉,到了八月十五就没月饼用来拜月,到家后,她会悄悄把一筒用油纸包裹的月饼,藏进装着半缸米的缸底。有天下午,妈妈要做晚饭,便去米缸量米,我跟在她身后,米缸盖子刚打开,一缕香气从缸里飘了出来,看妈妈的神情我就知道缸里藏着月饼了,而在外面贪吃的年幼弟妹全然不知妈妈的秘密。等妈妈走后后,我偷偷掀开缸盖,把手伸进米里摸索,摸到缸底时碰到了那筒硬硬的东西。怕被妈妈发现,我摸完饼就赶紧缩回手,依依不舍地把手凑到鼻子边闻,就连吃完晚饭都舍不得洗手。

偷摸月饼的日子,总像做贼一样,每天都趁大人不在家时去摸一摸那筒月饼,每次手指碰到饼身就想拿出来咬一口,可又怕爸妈发现——要是真把饼吃了,爸爸的竹条当晚肯定就要“家法伺候”,妈妈的数落也会跟着来。等着吃月饼的日子,是一年中最让人煎熬的,那种想吃又不到的滋味,比爸爸叫我去踩进齐膝深淤泥的水田插秧还难受。

月饼在米缸里静静躺着,堆堆持着干爽的空间和适宜的恒温,在这样的环境里,饼香慢慢往外透,包裹月饼的油纸一天天变深,等到饼皮完全回软,油纸就会整个被油浸透,整筒包装都变成半透明的样子。当手指再次摸到泛出油的油纸时,天上的月亮也刚好走到中秋时分。

中秋那天早上,我早早就醒了。妈妈看见我起来,便问我怎么醒得这么早,我不敢搭话,只好低下头默默点头。妈妈吃完早餐就赶圩买东西去了,下午从圩上拎回一个柚子,说留着晚上拜月用。看着那青里透黄的柚子,我总忍不住想伸手掰开。

晚饭后,我和姐姐从屋里搬出一个竹筐和一个竹筛放到院子中央,把竹筛架在竹筐上,摆上妈妈买回来的柚子。妈妈看见我们姐弟俩

在摆弄供品,说要进屋里拿点东西,其实妈妈的小秘密我早就知道了,只是怕挨打挨骂,才不敢说破。一会儿,妈妈就从米缸里掏出她藏了好久的那筒月饼。我立马从妈妈手里抢过来,撕开裹着的油纸,四只金黄圆润的月饼一下子亮了我的眼,我小心翼翼地把它们摆到竹筛的正中央。这时东方的地平线上,刚刚冒出一个竹筛那么大的亮堂堂的圆球,黄刚和嫦娥像是要出来了。

顺着东升的月光,我们跟着爸妈和姐姐举起手对着月亮行礼,叩拜三轮之后,一家六口围着竹筐坐着赏月聊天。我眼睛不停瞟月饼,妈妈说过,要等拜月仪式结束才能开月饼吃。

等待的时光最难熬,我总忍不住伸手去摸竹筛上敬月的四只月饼,每摸一次,妈妈就瞪我一眼,我心里只盼着时间过得快一些。

开吃的那一刻最是激动人心,我第一个抓起月饼就吃,甜肉和芝麻的香气一下子灌满了整个嘴巴,那段等着吃月饼的煎熬日子,此刻才终于落了地。没一会儿,属于我的那只月饼就全吃完了,竹筛上还剩爸妈的两只没动,正当我再次伸手去拿时,被妈妈一把逮住了手腕。“我正想挣脱,妈妈就开口训我:“你已经吃完自己那份了,份额早就超了,剩下的是爸妈和弟妹的,你不能再动。”想再吃一块的念头,最终被妈妈的话拦了下来。这时姐姐已经把柚子掰开,我接过姐姐递来的柚子,没敢自己先吃,转手就递给了妈妈。妈妈摸了摸我的头说,你先拿给弟弟妹妹吃吧,当大哥的要懂得疼惜弟妹。

月饼吃完的时候,皎洁的月亮已经爬到了半空,在阵阵秋凉里,我带着满嘴的饕意,迷迷糊糊进入了梦乡。

如今自己成了父亲,每到中秋给孩子们切月饼时,手指总会不自觉地先数一数拜月的人数。

多年以后,每到中秋月圆饼香时,都会情不自禁地遥想起当年妈妈米缸藏月饼,柚子分给弟妹的团圆故事,慢慢明白了妈妈藏在米缸里的不只是一筒月饼,还有一套关于等待与分享的规矩。

而今月饼四季可得,却再尝不到米缸里那缕等待回软的香。

普洱茶(外二首)

■ 黄元驹

晚风配送的诗句 紫砂小壶
在一方黑色的木盆子书写
想起前年傣族的老寨子 吹开热带的筒裙
女人采下的笑容缭绕在半山腰上
那个土司后人的故事经过时间的发酵
生的 熟的 从此分清一清二楚
选择与放弃在同时发生
清浅的河流与澄澈的泉水脉络分明
开始相信每一片叶子的经历 相信履行的
阳光和雨露
开始回忆一些前尘往事
泡开的一片叶子是一个汉字
徐徐解渴 难眠夜晚 温和的伤感
一杯水串联的光阴 断断续续
煮热 渐渐剥去的时光

电工
线上暗流涌动,发现闻之色变的暗沟
梯子支起的八字,立地来走追赶潜魔
趴着双腿留下辽阔的波瀾。漂流的小船
回路参差,询问渗出热爱
四周黑色的怀疑,像露天播放电影碟片
梯子,收割故障像骑着白马的骑手

院子的花香清瘦,夕阳的笑容浅浅举起
黄昏的最后一把火。晚霞
拉拢村庄屋檐下的一束烛光
只有月色在晒场上奔跑,黑暗的夜晚
无奈走出家门口的人,像乡村失落多年的
游戏,粉墨登场

夜风暗渡,蟋蟀在大门外答话
打开迷雾,医疗好的小屋重新发亮
瓦特的旧话题发布了
蟋蟀歌唱,续上那根折断的琴弦

开车
骑着一匹白马,茂密的风
朝着我吹。在马路上
“丹娜丝”带来坚硬的雨,雨点向上
在玻璃前面乐开了花
习惯单手按住缰绳,扬鞭

加油站,在路边储备草料,想起
《战国策》冯谖弹铗而歌——
食有鱼,出有车。足矣
七月流火,太阳把他说的话晾干
然后挂在我的心上



锦绣茶山 翁桂清摄

我的文学之路

■ 蓝天雁

人在年少时,总有一些机缘,不经意间便成了一生的伏笔。我幼时居于粤西乡间,屋前有杨桃、黄皮果树,屋后有竹,日子过得清贫而缓慢。堂叔雅海是乡村教师,属于村里少有的读书人。他常从镇上扛回一摞摞书,有梁羽生、金庸的武侠,也有柳青的《创业史》、叶圣陶的《稻草人》等作品,另有一些泛黄的手抄风水地理册子。那些书堆在堂屋的竹椅上,我便蹲在一旁,一本接一本地读。堂叔见我喜爱,也不多言,只是偶尔抬头,冲我笑笑,那笑容里有种“孺子可教”的默许。

小学高年级那年月,我跟着他读完了《萍踪侠影》《七剑下天山》《白发魔女传》,也啃完了金庸的《书剑恩仇录》《射雕英雄传》《天龙八部》《雪山飞狐》《倚天屠龙记》《笑傲江湖》等。江湖儿女的快意恩仇,侠之大者的家国情怀,在那些蝉鸣躁动的午后,一一渗入我年少的心底。此外,《创业史》的厚重,《稻草人》的悲悯,乃至街边书报摊上随手翻到的《故事会》《江门文艺》《湛江文艺》《南天竹》等刊物,也都成了我识字之外最初的文学养分。那时并不知道这些杂食般的阅读会指向何处,只觉得文字里有另一个世界,比眼前的田野更辽阔,比头顶的天空更高远。

到了初中,镇上中学恰逢朦胧诗与新诗勃兴的年代。余光中、舒婷、北岛、汪国真等风靡全国,成为我们的偶像。彼时,我校高中部出了一位有点名气的诗人,更激起了我的写诗热情。

我也开始学着在练习本上写下分行文字,也曾壮着胆子投稿,结果百分之九十九的石沉大海,偶尔收到一纸退稿信,竟也宝贝似的夹在书里,反复揣摩那寥寥几句评语。除了写诗,我还仿着《故事会》的路数编些小故事、小笑话,手写 in 方格稿纸上,贴上八分钱的邮票寄出去,然后便是漫长的、没有回音的等待。但那等待里,有一种秘而不宣的希冀。

我与几位同样发烧的文学友人和美术爱好者,竟张罗着办起了校园文学社,取名“蓝雨”,出版油印小报。我们寻得校团委支持,夜里骑车去市区,敲开粤西诗人、书法家徐文实先生的家门,求他题写刊名。徐先生能诗能书,亦擅词曲,是我们心中神祇般的人物。他提笔挥毫,墨迹未干,我们便捧着那宣纸,如捧着一团火,兴冲冲赶回学校。自此,校园里设了信箱,众人分头写稿、组稿、排版,吴游同学负责美术设计与插图,半月后,那份散发着油墨清香的《蓝雨》便出现在各班级的课桌上。具体办了几期,如今已记不真切,但那铁笔刻蜡纸的沙沙声,至今还在耳畔。

初中毕业那年,我头一回在《茂名日报》上见到了自己的名字变成铅字——虽只是一则新闻简讯,不过百来字,却足以让一个乡下少年在黄昏的田埂上兴奋得来回踱步。铅字仿佛有重量,印在纸上,便不再

是飘忽的念头,而成了可以触摸的存在。

高中之后,文学梦愈发清晰。课余时间,我几乎都泡在图书馆里,一壁读书,一壁寻着报刊上的地址继续投稿。功夫不负有心人,高中期间,我先后在《作品》《粤港信息日报》《茂名日报》上发表了诗歌。二哥订阅的上海《生活周刊》,我也一期不落地读,读罢便试着投稿,竟也先后在上面发表了两篇小说故事,那一阵的欢喜,不亚于考试得了高分。

后来我入读厦门大学期间,因地域及校友原因,我与余光中、舒婷有了一面之缘,余光中还为我题字留念。再后来,在我暨南大学读研期间,与师兄汪国真也有所交流,他回母校开讲座、给我签名、合影留念。

写得最多的,终究还是诗歌。后来虽也发表过数百篇散文、若干人物通讯、报告文学、小小说与歌词,但诗歌的数量始终居于首位。从大学到参加工作,我在两三百家报刊上陆续发表过作品,文字渐渐从边缘走到了生活的中央。2001年,我加入中国音乐著作权协会,拿到我的第一个国家级会员证;次年,又加入中国散文诗学会,算是给这份热爱寻了一个正式的注脚。

2004年,诗刊社为我编辑出版了诗集《青春的帆影》。诗集问世后,我便在2005年前后申请加入中国诗歌学会,获批后由邮局汇去了会费。然而左右等右等,会员证却迟迟未至。后来我下乡扶贫一年有余,再电话查询时,对方说不清楚,此事便不了了之。

此后,我相继还出版过几部作品集。2006年加入广东省作家协会,2010年加入中国散文学会。2025年底,我又一本新书出版,再次向中国作家协会递交申请,最终获得通过,成为广东省52个中国作协新会员之一。而那个未曾到手的诗歌学会会员证,却始终像一桩未了的心事,偶尔浮上心头。

2026年上半年的某一天,我忽然又起了念头,再次向中国诗歌学会提交了申请。友人劝我,既已是中国作协会员,何必多此一举。我也知道,这证书于名于利皆无甚补益,但心里总觉着,自己从诗歌起步,一路走到今天,总该给这最初的起点一个交代。申请很快获批,我汇去五年会费三百元,次月,会员证快递寄到。拆开快递信封时,那份等待了二十年的薄薄一纸,落在掌心,竟有些沉甸甸的。

至此,我手握五个国家级会员证,给自己的文学之路算是有了一个相对完美的注脚。

这么多年来,我还写了数十万字小说,书稿已经初步整理完成,出版指日可待;至于能不能加入中国小说学会,还有待努力。

这一生,注定是个凡人。写作写诗,不过是一己之好。新程重启,文字依然在笔下流淌。