

世界盛大得 可以立夏了

(组诗)

聂沛

立夏

只有午夜能成为你自己
停止生长,也没有梦想
像一种短暂的死亡
一行行活生生的雨
不要命似地落下来
那样垂直的密度和感动
比人类曾经流畅过的
一切眼泪,还要多
如同世代的宿命与虚无
山泉彻夜喧哗之后
深睡于安静的诗学
世界盛大得可以立夏了
我幸福地听到光的回声

夏

风坐在最高的那片叶子上
看人们走出庄外收割麦子
劳动的影子和阳光辐射
正好有一种恰当的比例
一种恰当的思想强度
使这个季节饱满如圆周
光影凸现出本质的秩序
饥饿艺术家因此感动莫名
赞美原野诞生了向日葵
以及梵高星空一样的疯狂

另一个夏夜

那时的一个今夜,我们在谈论
小镇的月光。它让很多人死去
然后再慢慢怀念。像一本读过的书
失传于时光,但意义还与梦想同在

秋天还很遥远,可我已经非常疲倦
还有很多未听完的音乐;还有一条充满阴影的长廊没有走完
我知道:我将会失明于盛怒的阳光

和怀念的盲点。我不知道是谁
跟在我们身后,一如永恒的债主
落日,常常在孤单的大河边痛饮
天下的黄叶都在为我们的痛哭埋单

那时的一个今夜,我们英雄般
散去。满天星光暗淡,半睡半醒
回家的路上,我们不信青春和爱会死
而露珠相信,于是马上得到了黎明

三湘诗会

三湘名医在线

为什么年纪轻轻就老花了?

“报复性熬夜”不良作息,长时间、近距离使用电子产品等,为老花按下“加速键”

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

近日,一名女星自曝“47岁就老花眼严重”冲上微博热搜,引起公众关注,不少40岁左右的人也在社交平台上晒出人生第一副老花镜。为什么年纪轻轻就老花了?长沙市第四医院(长沙市中西医结合医院)眼科主任、主任医师周清表示,老花眼并非老年人的专属困扰。随着生活节奏加快,“996职场焦虑”及“报复性熬夜”不良作息,长时间、近距离使用电子产品等,都为老花按下了“加速键”。

老花眼呈年轻化趋势,高频用眼成老花“加速键”

近日,知名女星在视频中表示自己出现了老花眼的状况,并向网友展示了她的老花眼镜。事实上,老花眼并非老年人的专属困扰。

周清解释,花眼即老视,是每个人进入中老年阶段后都会面临的一种自然视觉现象。严格意义上来说,老花眼并不是一种眼病,与人上了年纪会长白头发一样。老花是随着年龄增长而出现的一种生理现象。这是因为,随着年龄的增长,眼球中的晶状体逐渐硬化、弹性减弱,睫状肌的功能逐渐减低,从而引起眼睛的调节功能逐渐下降,大约从40至45岁开始,会出现阅读等近距离工作困难,这种由于年龄增长所致的生理性调节减弱称为老视。

如果出现以下症状,就要警惕老花眼的发生:

视近困难:当你试图裸眼阅读手机上的按键或文字时,发现变得模糊不清;看近处物体时,需

“近视眼会和老花眼抵消”是误解

48岁的傅女士是一家公司的高管,许多事情一把抓:开会看大屏、文件审批、手机回消息,高强度工作节奏下,近视600多度的她看近物越来越吃力,有时候把近视眼镜拿掉看手机,反而觉得字体更清晰了。她到医院眼科就诊,检查显示她已经出现了老花眼。她纳闷地问:“不是说,年轻时近视的人,年老时就不会有老花的问题吗?”

周清表示,老视(老花)是一种生理现象,不论屈光状态如何,每个人均会发生老视。但是,原有屈光状态将影响老视症状出现的迟早,未进行矫正的远视者较早发生老视,近视者发生老视的时间相对较晚。对于年轻时没有近视的人来说,当他们步入中老年阶段时,可能需要直接佩戴老花镜来辅助阅读或近



雨滴落在夜色里

李武



母亲如月

彭祖耀



插画/何朝霞

细雨纷纷的暮色,气温骤然下降。很多车辆打着双闪,停满了学校周边的马路上。

来接孩子的家长或孩子的长辈,在细雨中犹豫着打伞还是不打伞,挤在人群中朝学校门口走去,在等着孩子出来的这十几分钟的时间,大多数低着头刷着手机。年轻点的停留在微信对话框或朋友圈的界面,有的看着学校家长群里老师发的关于孩子的信息:孩子一天在校的表现情况,某个单元的字词默写情况,某个单元的测试情况,小练习打了什么等级诸如此类的。年纪大点的就干脆蹲下刷着各种小视频,把手机的扬声器开到了最大,这些声音混杂在鼎沸的人群中,像煮开了的一锅粥。无意也听得到别人对对话框里的语音信息,如约晚饭地点的,如要家里人给孩子准备晚饭的。也有年轻的戴着蓝牙耳机接听微信电话的,脸上的表情复杂极了,时而大笑时而震惊。站在路边化着淡妆、穿着比较出格的那个女孩子,似乎是在电话里跟人吵架,听得出她压抑着的骂人的那种愤怒的声音,看得到脸上故作出来的无所谓,还有眼镜片后面眼神里流露出的点点失望或是绝望。

很多人戴着蓝牙耳机,要不是看到耳朵上的耳机的灯闪闪发光,还真以为一个人在人群中自说自话并手舞足蹈。

在厨房做饭等锅里的汤煮沸的间隙,我拿起手

十七岁那年夏天,我被分配到大山深处教书。收到通知那天,我蹲在屋檐下扒拉晚饭,怎么都咽不下去。

那夜,娘搬着小竹椅坐在我身旁,山风呼呼吹过竹林,把地上的月光都摇碎了。远处的山裹着薄雾,山峰藏在云雾里,只露出个山尖。

我撇了撇嘴指了指:“娘,我要去的学校就在那云里头。”娘放下蒲扇,抬眼望向那座山:“那儿有月亮吗?”我点点头:“有啊。”娘语气平静却意味深长地说:“月亮最公平,山这边照得到,山那边也照得敞亮。”

她摩挲着蒲扇边,慢慢说:“那年冬天,教室窗户用报纸糊了一层又一层,可屋顶瓦缝的寒风嗖嗖地灌进来。朴实的山民把火盆搬到教室,还把火箱放到讲

台上。那些娃儿眼睛像山泉水一样透亮。”

我盯着娘眼角的皱纹,心里涌起暖流,忽然想起她说过,三十年前她也是背着行李课

机打开了微信,一微信支付客服提醒弹了出来,提示我付错了款尽快与商家联系,打开提醒查看详情拨通电话,在厨房油烟机的呼呼声中,我跟他说我就是刚才跟你买橙子的那位顾客,他立即说我少付了10元,我说那我立即加你的微信发给你,我复制了他的号码添加了他的微信,在对话框里发了10元红包,他立即收了并回复说你真是个好人,我说都不容易,这应该的,他回复说理解万岁。

雨依旧淅沥地敲击着所能抵达的层面。站在阳台往下看就看得到他的三轮车上堆满了一车的橙子,偶有几个问问价格后转身走了,也有买几个先试试的,他总是把切开了的拿出给别人试试味,真的很好吃呢没催熟没打过药的,总是想别人多买点。

三轮车座位上每到暮色时就有一个小女孩蹲着在写作业,我问过他,他说是他女儿,我又看本子上写的字,工工整整,又好奇地翻看之前的几页,都是老师用红笔打钩写着A++的字。小女孩全然不顾周遭的喧嚣写着作业,握着笔的手冻僵了也有些肿,中指与食指的指缝间开着裂,不时在嘴巴边上哈口热气缓解一下冻僵的手又继续写作业。她爸爸一边招呼着前来买橙子的人一边跟我说,这孩子长大到如今没让她操过心,三年级的这个学期开始自己走路去走路回上学,自觉主动完成作业后还会帮着为前来购买橙子的顾客拿袋子挑拣橙子,还会帮着吆喝,吃完饭会搬着小板凳站上去把洗碗池里的碗洗掉。爸爸说起这些的时候眼里都是满足的样子。

春雨被风吹斜的夜晚,楼下小区门口

的三轮车上的灯在风雨里摇摇晃晃,小区的窗户里飘出来歌声,夹杂在雨中的歌声,悠长的歌声自清亮的嗓子里飘出来传进他的耳朵,歌声的伴奏是钢琴,华丽的音符配着这种音色,使本来有些疲乏的他瞬间有了精神,他喜欢这种夹在细雨纷飞中的歌声,年少时藏着的梦想顿时在心里复活,那时也是一边弹着脚踏风琴一边歌唱着的少年,尤其记得母亲点起灯站在一旁的身影,灯被高高挂在头顶,外面有花香一阵一阵袭来,夜深了站起来望一眼窗外,月色正慢慢爬进窗户照到他的琴键上。想着这些的时候,他望着这个街边三轮车下正在专注写作业的孩子,他下意识地用自己粗糙的手捋了一下孩子被风吹乱的头发,看着本子上写得工工整整的字,内心便泛起了幸福和满足。这个学期他跟女儿报了学校的合唱团,女儿可能有这方面的天赋,识得了五线谱,一首歌最多学三遍就唱得不错,他内心里认为这继承了他对音乐的天分,当然,女儿对这个也很感兴趣,每次写完作业都会找他开着手机上的伴奏旁若无人唱起来,同时引来不少人驻足观看,久而久之也就为他带来不少生意。

整个城市安静下来,他就着一束光启动三轮车回家,夜色将他充盈,回家前他抹掉了叹息,此时女儿已经熟睡,他轻轻地给女儿盖好了被子走出了房间。夜又深了,深了的夜里雨还在飘落,指间的烟忽闪忽灭,夜于是遁入了抖落的时间和夜色里。



责编/张辉东 美编/何朝霞 校读/欧艳

才是大孝……

我别过头,不敢看她凹陷的眼窝,生怕眼泪决堤。

“妈……您……您……睡觉吧,我也要休息了。”母亲微微点头,眼睛深情地端详着头发苍白的儿子,就像看着襁褓里的婴儿,像欣赏那梨花的芳华——她指尖轻轻划过我鬓角的白发,仿佛触碰一片将落的梨花瓣,指腹的老茧蹭过皮肤时,带起一阵细碎的痒。

娘的目光没有离开我,一直没有,好像要把儿子的模样刻在她的每一根掌纹、每一缕发丝。眼眸隐含一滴莹莹的泪花,将落未落。也许娘预知每一次的离开,或许就是永诀。

月光从窗棂漏进来,在母亲轮椅上织出一片银网,她的白发是落在网里的雪。我倒退着出门,鞋底碾过月光,像碾碎了一地未说出口的告别。

轻轻地、轻轻地阖上房门。我靠着冰凉的门框,浑身像散了架一样蹲下去,捂着嘴,泪如雨下……

健康



老花镜不能随便配,关键步骤不能省

门诊中,很多患者都不太能够跟“老花眼”和解,问得最多的就是怎么治疗才能摆脱“老年感”,不戴老花镜。

“现在,大家的用眼需求越来越高,比如60岁还需要开车、看电影、拍照看书、艺术创作。一旦出现老花眼,就会到医院寻求手术治疗。”周清说,对于轻度白内障和老花的患者,不妨先配一副老花镜。

有些人图省事,看到便利超市或眼镜店里有卖老花镜的,试戴一下觉得差不多能看清,就直接买了。其实,这是一个认识误区,配制老花镜需要一个规范的流程:先排查是否有眼部其他健康问题,再规范进行验光和调节力测量等。一些老花眼人群往往合并近视、远视、散光等屈光问题,规范的验光配镜会综合考虑这些眼部问题。此外,还需要测量瞳距、选择合适的镜框、测量瞳高等,并按日常戴镜习惯和工作要求量身定制适合的镜片。

配一副老花镜,是不是就一劳永逸了?周清提醒,老花眼患者更换眼镜的时间因人而异,通常与年龄、用眼需求、度数变化等因素有关。

40至50岁:这个年龄段,老花眼度数增长相对较快,可能每1至2年需要更换一次老花镜。

50至60岁:度数增长逐渐变缓,一般2至3年更换一次老花镜,但是如果近距离工作多,可能更换老花镜更频繁。

60岁以上:度数趋于稳定,更换老花镜的频率大大降低。

如何预防老花眼“提前报到”?

如何延缓老花眼的到来?周清建议年轻人避免长时间盯着电脑、手机等电子产品,减轻眼睛的疲劳和消耗。

合理使用眼睛,我们可以采取以下措施:

适时休息:尽量少用电子产品;如果需要长时间面对电脑工作,不要连续使用眼睛,注意“20-20-20”护眼法则:近距离用眼20分钟,抬头看6米(20英尺)外的地方至少20秒。

加强眼部锻炼:想要保持眼睛的健康和灵活性,可以参与一些锻炼眼睛的运动,如乒乓球、羽毛球等球类运动,需要频繁地转动眼珠和调节焦距,不仅可以提高眼珠的灵活性,还能缓解眼部疲劳。

避免在暗处使用电子产品:在黑暗或光线不足的环境下使用手机或电脑,会迫使眼睛更加努力地调节焦距,长时间如此会加剧眼睛的疲劳。因此,使用电子产品时要确保环境光线充足,并避免长时间使用。

保证充足的睡眠时间:睡眠是眼睛恢复和修复的重要时期,睡眠不足会导致眼睛疲劳和干涩。尽量保持规律的作息时间,确保每晚获得足够的睡眠时间,有助于眼睛的健康。

注重饮食营养均衡;适当增加富含维生素A、C、E以及B族维生素食物的摄入;通过食用玉米、南瓜、蓝莓等食物补充叶黄素,有助于保护眼睛免受自由基损伤。

眼部护理:睡觉前,用温热的毛巾轻轻敷在眼睛上,有助于改善眼部血液循环,缓解眼部疲劳和干涩。热敷时间不宜过长,5至10分钟即可,温度45度左右。

肚子上减不掉的“游泳圈”可能是腹直肌分离

长沙晚报5月4日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 王鑫)李女士生完孩子已有2年,期间一直尝试各种方式减肥。如今体重虽有所下降,但肚子上的“游泳圈”却始终顽固存在,这让她苦恼不已。湖南中医药大学第一附属医院妇产医学中心副主任医师李姣表示,出现这种情况,可能是腹直肌分离所致。

腹直肌分离是指双侧腹直肌在腹中线部位分离,间距超过2厘米,常见于孕妇、产后女性和肥胖人群。

女性怀孕时,胎儿生长会使腹壁扩张,导致腹直肌分离,调查显示,几乎所有女性在晚孕期或妊娠后都会发生不同程度的腹直肌分离。剖宫产手术也是腹直肌分离的主要诱因之一,手术需要人为分开两侧腹直肌,造成腹直肌的不可逆损伤。

体型肥胖者,尤其是腹型肥胖者,腹部脂肪过多,会增加腹壁压力,易造成肌肉组织弹性下降,腹腔脏器脂肪堆积,进一步导致腹直肌分离。

此外,不恰当的腹部运动方式也可能加重腹直肌分离,如仰卧起坐、超重量的腹直肌抗阻运动,会显著增加腹内压力,过度使用表层肌肉,缺乏深层核心肌群的支持,导致腹直肌分离加重。腹直肌分离不仅影响美观,还可引起肌肉劳损、腰背疼痛、内脏下垂、盆底松弛等问题。李姣介绍,治疗需根据严重程度酌情选择。轻中度分离患者可通过物理治疗、核心锻炼和生活方式调整改善;重度或非手术治疗无效,出现明显腰酸背痛、盆底松弛甚至漏尿等影响生活的症状时,可以考虑手术修复。产后女性应特别注意,在专业指导下进行康复锻炼。

轻中度腹直肌分离患者及产后女性,日常生活需保持均衡饮食,控制热量摄入,尽量避免高糖高脂食物,通过合理饮食管理体重以减少腹部脂肪堆积。运动方面可选择平板支撑、仰卧抬腿、桥式运动等温和的核心训练,这类运动能有效增强腹肌力量,但要注意避免采用仰卧起坐等可能加重分离的错误锻炼方式,锻炼需遵循循序渐进原则,逐步增加强度以防过度锻炼。

同时,应注重改善站立和步行姿态,比如保持坐姿收腹习惯,以此减少腹部压力避免分离加重。呼吸训练方面,可学习正确的腹式呼吸方法,通过这种方式增强核心肌群。产后女性可在专业医师指导下短期使用束腹带,借助外部支撑减轻腹部压力,但需注意不宜长期使用。