

千金难买好睡眠

□ 袁思雨

现代人的生活节奏紊乱，因失眠而烦恼的人数也在不断增加，几乎每5个人中就有1个人为睡眠问题而烦恼。

一、你是失眠患者吗？

一般来说，入睡时间超过半小时，中间醒来超过半小时，以及比平时早醒半小时这三种情况算是失眠的症状，但这时间标准主要是用于阐述理解，并非绝对。根据夜间无法入睡的表现，大致可分为4种：（1）入睡困难：上床后需要30分钟以上才能入睡，一般出现在有心事或精神压力，以及过于担心睡眠的人身上；（2）熟睡障碍：睡眠时间充分，但是没有睡饱了的满足感。

熟睡感的获得取决于深睡期的长短，如果人的深睡期不够，大脑并未获得深度休息的话，就会觉得“整晚只是迷迷糊糊躺着，一点没有熟睡。”（3）夜间易醒：这是最常见的睡眠障碍，多发于老年人。夜间觉醒数次，醒后难以再次入睡。饮酒、夜间尿频等都会妨碍睡眠。（4）清晨早醒：比期望的起床时间早醒很多。随着年龄增长，起床时间越来越早，男性中较为多见。此类失眠一般还伴有早上不想起床的症状，这也是抑郁症的早期表现，尤其值得注意。

二、为什么会失眠？

失眠的原因是复杂多样的，

任何能增加大脑中枢兴奋性的因素都可能是失眠的原因。环境、行为、疾病、心理和年龄因素都会影响大脑的正常兴奋和抑制过程并导致失眠。同时，失眠在同一患者身上可能不止一个原因。

（1）环境因素：例如噪声和强光刺激、睡眠环境的变化、温度过冷或过热以及蚊子的干扰都会影响睡眠并导致失眠；（2）行为因素：不良生活习惯，如睡前喝浓茶、咖啡和吸烟；频繁换班日夜工作、长期夜间工作、出差等，可引起睡眠节律改变而失眠。此外，不规律的睡眠、过度娱乐以及跨时区的时差反应也会导致失眠。（3）疾病因素：任何身体不适都可能导致失眠，失眠与许多疾病有关。一般发生于神经衰弱、精神分裂症、情绪障碍、更年期综合征、甲亢、心脏病、高血压、冠心病、营养不良和各种疼痛性患者身上。（4）心理因素：心理因素是失眠的主要原因，生活和工作中的各种不愉快事件引起的焦虑、悲伤和过度的兴奋和愤怒都会导致或加重失眠。大多数失眠患者患有睡眠障碍，他们过于担心自己的睡眠问题，无法保证正常睡眠。有时候即使睡着了，也会有噩梦和恶性

循环。（5）年龄因素：失眠与年龄密切相关，年龄越大越容易失眠。老年人睡眠浅、夜尿多，易醒，失眠发生率要比年轻人高很多。

三、失眠了怎么办？

1、养成良好的睡眠习惯。不良的睡眠习惯可能导致失眠，而良好的睡眠卫生习惯则是改善睡眠的基础。睡眠卫生一般包括：（1）睡前数小时不应摄入可以导致兴奋的物质，如咖啡、浓茶和香烟等；（2）睡前不要吃太多东西，以免胃部不适影响睡眠；（3）睡前不应过于令人兴奋的事情，如玩游戏、看恐怖电影等；（4）卧室环境应布置的较为安静、光线较暗；（5）保持规律的作息时间。睡前减少电子产品的使用，最新的研究表明，电子屏幕的光可能会减少褪黑素的分泌，从而扰乱睡眠节律。（6）不要靠饮酒来改善睡眠。饮酒可能在前阶段改善睡眠，但在后阶段则会破坏睡眠节律，如觉醒次数增加。慢性饮酒可能会导致晚上睡不好，白天又很困，此外还可能引发一系列其他问题，如酒精滥用等。

2、睡前放松。睡前让大脑放松可以提高睡眠质量。泡温水

澡，听一些助眠的音乐，喝花草茶，在卧室里摆上自己觉得最能放松的香氛，阅读轻松的杂志等都可。睡不着的话不要勉强自己入睡。“必须睡”这种焦虑会使你的神经兴奋，反而睡不着。半小时后还是睡不着的话可以起床改变一下心情，看一会电视放松一下，自然就会想睡了。

3、做一些舒缓运动。睡眠不好的人可以在下午做一些舒缓的运动，如太极拳、八段锦、走路等，有助于晚上的睡眠。对睡眠不足的人来说，如果要运动一定不能过度和过量，推荐选择强度不大又可以放松身心的运动，在练习过程中可以清空一切杂念，调节神经系统，有利于缓解睡眠不足后身体和精神的压力，让肌肉放松。

4、使用安眠药。如果持续的失眠状态影响到日常生活和工作，需要及早就医。医生会根据患者情况，给予如何改善生活方式的建议以及选择合适的药物。目前所使用的安眠药是安全的。谨遵医嘱，不随意停药，服药期间不饮酒。适当服用安眠药，可能是治疗失眠最为有效的手段。



吃甜食真的会变老吗？

□ 小 己

从小就爱吃甜食的我，最近听说糖吃多了会变老，吓的我不敢再吃。估计很多女孩子都和我一样，喜爱糖果和甜品，美味的甜食能让人心情愉快，缓解压力，但是吃多了确实是不利于健康。那吃甜食真的会变老吗？世界卫生组织(WHO)曾调查了23个国家人口的死亡原因，得出结论：嗜糖之害，甚于吸烟，长期食用含糖量高的食物会使人寿命明显缩短，并提出了“戒糖”的口号。但是近年来，人们对糖的消耗量居高不下，说明吃糖的危害还没有被更多的人认识到。

很多人都以为吃太多甜食，只是会让人发胖或者蛀牙。其实糖分不仅会让你发胖，还会加速细胞老化。当人摄入糖分后，糖分子会在酶的作用下附着在蛋白质纤维中，这个过程被称为糖基化。美国一所大学的人类衰老科研小组研究发现，人体蛋白质的糖基化是引起人类衰老的主因之一。糖基化会导致皮肤没光泽、黑眼圈、浮肿以及皱纹增多，让你年纪轻轻就显老，这对于女性来说简直是一种摧残。而且女性摄入糖分过多，还可能导致内分泌失调、月经紊乱，提前出现更年期症状，从而陷入早衰。所以，如果想保持年轻的体态，一定要控制糖分的摄入。

除了会导致皮肤提前衰老之外，甜食吃太多，还有很多健康隐患。人们摄入糖后，在体内分解糖产生热量的同时，其所产生的代谢产物需要维生素B族参与解毒，最后排出体外。长期过量吃糖，会使体内维生素B族因消耗过多而缺乏，以致废物蓄积于人体。那么在日常生活中，我们到底该吃多少糖合适呢？营养学家们推荐的每日摄入白糖总量大约为30-40克，即不要超过每日摄入总碳水化合物的10%。

相对而言，大人们可以较好的控制糖分摄入。但是对于孩子来说，甜食是一个难以抵抗的诱惑，估计没有孩子不爱吃糖。不可否认的是多吃糖果对孩子的危

害同样很大，那么孩子多吃甜食的危

害有哪些呢？首先会导致营养不良。甜食的热量高，当摄入甜食过多的时候，会影响了其他营养素的摄入量，从而造成维生素、蛋白质和矿物质的缺乏，导致营养不均衡，同时也会导致小孩子出现龋齿，影响了咀嚼食物能力，久而久之阻碍了正常的生长发育。

还有一个令人想不到的危害，就是容易使孩子发生近视。孩子摄入大量糖分，糖分的代谢需要大量的维生素b1来帮忙，这样就会降低体内钙的含量。维生素b1具有保护视神经的功效，所以维生素b1的含量直接影响了视神经，同时钙也可以保护眼睛，缺钙的话会造成视网膜的减退，影响了眼球的坚韧性，所以孩子会容易出现近视，同时吃糖越多近视就会越严重。

虽然吃糖的危害很多，但是也不可能完全拒绝孩子吃糖，毕竟对甜味的向往，是孩子们与生俱来的渴求。家长们可以想办法让孩子尽量少吃，一周吃一两颗糖果，这样既能满足一下孩子对糖果的渴求，也能控制他摄入糖果的数量。甜食可以给人带来满足感，但也会给人带来许多的危害，为了孩子们能够健康成长，为了自己可以延缓衰老，让我们一起少吃甜食。

夏日回忆

□ 李钰坤

不知道是不是因为夏天出生的缘故，小时候我特别喜欢夏天。现在回忆起来，那个时候的夏天都是一样的：炎热，漫长，蝉从早到晚在树上鸣叫，树叶在风中簌簌作响，太阳把一切都照得明晃晃的，阳光穿过梧桐树洒下斑驳的影子，风中带着高山和新鲜泥土的气息。天很蓝，很高，看到那样的天，会让人有想飞的感觉。

很多小时候的回忆，在脑海里都很远、很模糊了。但夏天的片段却不是的。许多关于童年的记忆，尽管久远，却非常清晰，恍若昨日；令人觉得不可思议的是，那些回忆在脑海中呈现的时候，都是彩色的，就跟看电影一样：清晨的墙角，蜗牛顺着绿苔朝高处爬，粉色的、紫色的喇叭花带着露水悄然绽放；毛茸茸的青草地一望无际，在午后的阳光下被风吹动，海一般起伏荡漾；落日把一切涂成金色，西天的晚霞似火一般热情燃烧；暴雨来临之前，乌云低垂，天变得很低，山野变成了一幅水墨画；邻居家的姐姐，总是穿着白衬衣和黄裙子，乌黑长发和明媚的裙边在风中飘舞……



磊磊：
展信佳。
难以想象上一周我和你六六姐姐还在为你填报志愿的院校顺序和专业取舍纠结不已，现在，我们已经在和你一起分享尘埃落定的喜悦了，被提前批次的心仪专业的警校录取，让我由衷地想说一句，真好。

出生在炎夏的你，在这个夏天成年了，也将在这个夏天，踏上你心仪的专业道路，还将在这个夏天，奔赴你最火热的青春，这样的结果让我很难想不到一句鸡汤，一切都是最好的安排。就在一周前，我和六六姐姐还在吐槽你填专业时的走神和大意，训斥你关键时刻还想着玩耍和睡觉，几天前的生日你也在心神不宁中略过了。现在，你兴奋难耐的心情，大概连一大池的游泳水都无法浇灭。

如果你去到普通院校，我大概有一箩筐的话想对你说，但是我不甚熟悉的警校，那么道理是那个道理，老太太的裹脚布可以剪短很多。大学时光，将会是你人生中最好、最肆意、最自由的时光，你会在这几年迅速蜕变，你可以选择虚度，也可以选择成为你想象中的雏形。学习仍将是生活的重心，不同于高中生活的一步一牵，大学学习的主要

战场将会是图书馆、自习室，大学课堂会让你看到不同于高中生涯的另一片知识海洋，但却需要你一个人在海里翻滚、徜徉。图书馆是每一座大学的宝藏，而学校里的交流学习机会将会是你探索世界的最好窗口。警校的生活一定能培养你的仪表、自律、坚毅，但训练任务的枯燥、繁杂、沉重一定会让你在最开始就丧失对大学生活的美好向往，但四年后的你一定会感谢自己的选择和坚持，那么四年中如何度过这种难熬就需要你自己来开拓精神世界的领域疆土。

在学习之余，你也可以发挥你的文娱特长，多去参加一些社团活动，不仅可以丰富业余生活，还能在一些活动中提前感受踏入社会的人情冷暖，说不定能在某一次的联欢晚会上用贝斯俘获一位姑娘的芳心。也许现在的你还会对此不屑或害羞，但在大学时期谈一段纯粹的恋爱将成为你人生中最珍贵的情感体验之一，你们彼此陪伴、彼此成长，不论结局如何，都是人生中值得回忆的最美青春注解。

在学期之余的大学假期里，希望你不要过分沉迷于网络游戏和虚拟世界，多利用这珍贵的假期去用双脚丈量祖国的广袤。当年毕业踏上工作岗位后，旅游就变成了你一件奢侈的事，趁着学生生涯的假期，带上学生证，去游学，去旅行，哪怕穷游，坐最破的绿皮火车，也能带你见到最美的风景。

经过这四年的学习，相信你的成绩如何，就业如何，自信不变的会是你对祖国的热爱、对正义的追求、对光明的向往。因为专业的特殊性，也需要你对职业多一份思考和责任，多一份对生命的敬畏。期待你穿上警服执勤的样子，无悔你藏蓝色的青春。盛夏的晚霞无比绚烂，希望你的未来也如此美好。

□ 小 兆

给弟弟的一封开学信



蝉鸣是乡愁的回音

□ 冠 伟

这几天，无论是坐在办公室，还是行走在外，耳中时不时地总能听到一句三叠，高低分明的蝉鸣声，它时而成片，时而成阵，时而涨起，又时而落下。天气越热，它们叫得越欢。大概是因为故乡的种子早已播撒心间的缘故，我总觉得蝉鸣应该与故乡在一起。

我自小生活在乡下，大人人们的夏天是从一片西瓜，从稻穗垂下了满枝的金黄开始的；而小孩子的夏天，是从一根冰棍，一声蝉鸣开始的。老家的屋外，种了一排排长枝的老榆树，那是鸣蝉们的集结地，也是我童年的游乐场。七八月份的乡村，酷暑之下，空气中到处弥漫着燥热的气息，被太阳烘烤过的花草，都蔫蔫地弯下腰。唯有那老榆树，热热闹闹得想让人一探究竟。于是，我总是喜欢拿上套着套子的竹竿，带着大口的塑料罐子，小心翼翼地向老榆树逼近。顺着夏蝉“知了，知了”的鸣唱，悄悄地将竹竿伸向鸣蝉，就在那竹

竿与蝉翼接触的那一瞬，我的喜悦也顺着竹竿向上攀升。

在熙熙攘攘的乡村，总有着大城市无法想象的诗意。傍晚时分，漆黑的天上布满了星星，吃过晚饭之后，支开马扎床，躺在院里纳凉，闭上眼，欣赏着自然而成的美丽乐章。那弯弯曲曲的小路，洒满光亮，虫鸣声、蟋蟀声、蛙声，还有一高一低低的蝉鸣声，都钻进了耳朵里，成了一曲田园演唱会。它们或独唱，你方唱罢我登场，或合唱，协调共鸣，井然有序。在这样的晚上，有它们为我的聊天伴唱，平添了几分乐趣。父亲也喜欢过来凑一凑热闹，搬一把藤椅，坐在我旁边，摇着一把破旧芭蕉扇，一个夏天，又一个夏天和我重复讲着发生在很久很久以前的故事，蝉鸣也总是“知了，知了”地帮我回音着。不过，那时的芭蕉扇真的格外清凉。

不知不觉，蝉鸣已入耳入心，但是真正听懂蝉鸣，还是在语文课上。我至今还记得那句“四年黑暗中的苦工，一个月阳

光下的享乐，这就是蝉的生活。我们不当讨厌它那喧嚣的歌声，因为它掘土四年，现在才能够穿起漂亮的衣服，长起可与飞鸟匹敌的翅膀，沐浴在温暖的阳光中”。我从未讨厌过蝉鸣，蝉鸣给我的童年带来了多少乐趣啊！但是在此之前，我是听蝉声的繁华，在此之后，我学会听鸣蝉息于高枝、露露水生存的毅力，听那整齐划一的声调对生命的珍惜。再听到“知了，知了”的时候，我也可以回复一句：知了，知了！“我的童年在一树一树蝉鸣中慢慢长大，我的故乡也伴随着蝉鸣渐渐远去。

我从童年对蝉声无尽的好奇，到慢慢适应蝉鸣，读懂蝉鸣，到最后已经忙到忽视那一树蝉鸣的存在，但无论走多远，我依然眷恋着故乡的蝉鸣，因为蝉鸣是故乡对我乡愁的回音，一遍又一遍地告诉我，“知了，知了”！

说说“满分作文”

□ 少 来

在表达方面，需要“符合问题要求，结构严谨，语言流畅，字迹工整”；在特征方面，需要“深刻，丰富，有文采，有创意”。由此可见，划入一等文的作文要求是非常严格的。《生活在树上》作为议论文，行文的主旨是说服读者，将自己的论点准确传达，本文在文采与思想方面显然是格外努力，但是在表达方面，为读者创造了太大的障碍，导致这篇

文章的中心含义没有通过最为明晰的方式表达出来，能一遍轻松读通、读懂的人寥寥无几，又何谈说服他人？事实上，对于文采的追求，一直以来对于作文写作，乃至语文教学都是一个充满矛盾的话题，高中提倡写议论文，而此类文体讲究说理、论述，文采是相对而言权重较轻的一个部分，却在作文评判标准中与其他部分占了同样的比重。尤其是对于这一篇满分作文来讲，过度追求文

采，使得文章最重要的说理论证部分被文采所遮蔽，读者必须与努力拨开文采的“旁枝杂叶”方能找到作者的论证痕迹。文采固然能够体现写作者的文采功底，但对于议论文来说，权重也许没有那么重。

再说写作文频繁的引经据典，引用海德格尔、卡尔维诺、维特根斯坦等西方哲学和古代经典来进行佐证，这本身是非常加分的一项，能够从经典中找到与自己的观点契合的一面，并加以利用来增强文段的说服力。但是过多的经典堆砌起来，拼凑成一篇文章，作者自己的思想在哪里？作者对这些经典有什么发展，还是只是重复？这其实就涉及到一个思想再发展的问题，而事实上绝大部分的高考生都难以跳出这个圈子。经典作品、名言名句等“书袋”主要的作用，更多地应该是辅助证明作者的主要论点，而非喧宾夺主。当一篇作

文不能体现作者独特的想法时，它只不过是他人思想的复制与原地踏步。当然，对于高中生而言，这样的一种要求未免过高，因此，所谓的满分作文，永远应该是风毛麟角，而老实本分、合理论证、词达意顺的文章，也能够获得理想的分，但绝不应随意打满分。

最后谈谈“卖弄”与“炫技”，这也是批驳这篇满分作文是被采用较多的词语。的确，通篇的行文、用词、引经据典无不透露着“卖弄”文采和“炫技”的气息。但笔者认为这并不构成一篇文章贬得一文不值的理由。作者显然是考试的高手，明白文采这一点对于高考作文的重要性，但他显然用力过猛，仿佛是在吆喝着博取阅卷老师对他文字功底、阅读经历、表达方式的注意。这一次，他成功了，而且是取得了全网的关注。他懂得去迎合阅卷要求，但他真的“作

文”吗？也许未必。高中阶段的作文，向来都是“说理”或“说事”，倘若“说”的对象通过文字难以理解你的主旨、深意，只是感觉你“不明觉厉”，那便是本末倒置了。

作文是被命题框住的文学，但依归是文学。人们有自己接受的文学，有人偏爱将韵的娓娓道来，有人钟情梁实秋的幽默风趣，也有人喜欢川端康成的细腻执着……鲁迅在《作文的秘诀》中写道：“作文若真有秘诀的话，那便是‘有真意，去粉饰，少做作，勿卖弄’而已”。文学的表达方式不尽相同，表达目的也多有差异，解读虽是读者的事情，却也和作者脱不了干系，真正的文学家，往往都是能够兼顾两端，在表达清楚本意的同时，给予读者良好的阅读体验，作文当然也是如此。以此事作参考，中国的语文教育，任重而道远。