

午睡的学问

□袁思雨

很多人有午睡的习惯，但也有不少人觉得午睡只会越睡越累，所以从来不自愿午睡，其实是因为你不会午睡。午睡能给身体带来诸多好处，可以用“充电五分钟，通话两小时”来简单形容午睡的作用。对脑力劳动者而言，午睡的效果不亚于夜间的睡眠，可以缓解疲劳，使我们一下午保持精神活跃。

一、午睡有必要吗？

答案是肯定的。午睡主要有消除困倦、保护眼睛和降血压的功能。

一上午高强度的工作，到

中午困倦来袭，午睡可以有效给大脑和身体充电，提高工作效率。此外午睡还可以帮助我们增强记忆力，能够将碎片化的记忆形成具有网络结构的记忆，将信息从短期转化成长期记忆。除此以外，午睡可以让眼球睫状肌得到休息，防止视力下降，与此同时，泪腺也会分泌泪水，改善眼干症状。

研究发现，午睡可有效降低血压。高血压人群或因工作压力导致血压升高的人群，午睡一下可以充分恢复血压稳定。

二、常见的错误午睡习惯有

哪些？

午睡虽好，但若方式不对可能适得其反。这些不正确的午睡方式一定要避免。

1、趴着睡

上班族由于条件有限，经常趴在桌上睡觉，压迫到眼球，损害眼角膜和视网膜，最终导致眼压升高，诱发青光眼，而且长时间趴着睡会导致颈部肌肉酸痛；如果把手压在脑袋下面枕着睡觉，还会压迫手臂桡神经和面部神经，造成手臂神经麻痹，更严重的是，面部神经长期受压迫会引发神经麻痹或脸部变形，也就是说会变丑。

2、睡得晚

有些人下午三四点开始午睡，一觉醒来天都黑了，这样的午睡会打乱人体生物钟，造成夜晚入睡困难，不可取。

3、吃饱就睡

对消化系统来说，吃完就睡容易导致消化不良，甚至诱发胃炎和反流性食管炎。当我们进食后，血液主要聚集在消化系统，供给大脑和肢体的就会相对减少，这样睡醒后很容易头昏脑涨，四肢乏力。一般建议饭后活动10-20分钟再睡。

三、正确的午睡方式

午睡姿势以躺姿为佳，在办公室若条件不允许可以找个有靠背的椅子，脖子上套上U形枕让颈椎充分放松，但是一定不要趴着睡。

午睡睡多久合适呢？一般人在入睡30-60分钟就会进入深度睡眠，在这个阶段被打断叫醒，醒来后会更加困倦无力，甚至会有轻微头痛的症状。所以午睡最好控制在25分钟左右，在深度睡眠之前醒来，这样可以清醒、高效地投入接下来的工作中。此外，午睡在早上起床后6-8小时为佳，这样既能缓解疲劳，也不会影响夜间睡眠。



难得去一趟东北，滑雪一定是必不可少的。出行前，得知滑雪场还没开，心中不免有点失望，没成想，在出行的前一天，滑雪场竟然开板了，真是赶得早不如赶得巧。

东北的冬天好像总是晴天，去滑雪的这天也不例外。虽然滑雪场的雪是人工造的，但场地足够大，坡度也十分适宜，算得上是国内较为优质的滑雪场了。

于是，当我穿上厚实的滑雪服，套上大概有十几斤重的滑雪鞋（鞋靴和滑板）后，心中才有一丝回过神来。“这好像不是我想象中的滑雪”。印象中，滑雪多是轻盈、优雅的，但穿上这么难以伸展的服装、套上这步都迈不开的滑雪鞋后，我已变身成为一个蹒跚学步、摇摇欲坠的“孩童”，别提什么旋转、跳跃、闭上了眼。

作为初学者，我和丈夫自觉请了两小时的滑雪教练，虽然费用已经远远超过票价，但为了人身安全起见，这钱是必须花的。但令我没想到的是，不会因材施教的老师才是学习路上的最大阻碍。教练可能是出于好心，希望我们在两小时内尽快学成一套动作，不负这已交的学费，尽到他的工作职责。但他忘了我们是彻彻底底的零基础甚至鲜有冰雪天气行路经验的南方人。进入雪场五分钟以后，教练就把我带到了中级难度的坡道上，试图带着我往下滑，脚下宛如千斤重的滑雪鞋遇到摩擦力几乎为0的雪面，稍不留神，往下溜的冲动是完全抑制不住的。所幸，在最初热身阶段，教练已经教了我们刹车“保命大法”。于是，在100多米的坡道上，我开始了艰难的尖叫和刹车轮番交替的滑雪之旅。

因为我选择的是双滑板，相较于单滑板是较安全和较低难度的。作为一个从没滑雪过的人，在我的认知中，想学会这项技能，摔倒一定是必不可少的。因此我不怕摔，就好像要练习游泳一定要呛几次水才能学成。但我的教练出于保护学员的心理，千

方百计不让我摔，这就使我更迈不开前进的步伐。当我只将目标定在学会滑步就行，教练已经在教我两脚要怎么配合来实现左拐右拐了，我听了两眼一抹黑，第一次感受到东北的雪是如此寒冷。望子成龙望女成凤的心态放在这位教练身上真是合适不过了。

怎么描述这不敢迈开步子的恐惧呢，假如你去溜冰，穿着增高十几公分的溜冰鞋，还没学会在光滑的冰面上滑行，就有人领着你从一个30度的光滑坡道上往下滑，这种失控的感觉足以占据整个大脑。就这样，在教练的“扶持”之下，我在坡上勉强前进了十几米，丈夫已经通过自己的小心探索滑行在尽头等我们了。在完成整个坡道以后，我只觉得一身的水汽，胃部好像在痉挛。

到了平地以后，我连忙摆手要求休息一会儿，让教练去指导丈夫了。原本我丈夫独自滑雪时，虽然磕磕绊绊，但好歹是一个快速完成了整个坡道的滑行，相信多次练习以后，一定可以熟能生巧。在教练的指导下，在坡上折腾了半个多小时，精疲力尽。结束以后，我们做出了一个艰难又果断的决定，不滑了。虽然年纪不大，但我们已经深深领悟了“保命要紧”的这项终极人生哲学。再这么学下去，我可能会吓死，丈夫可能要累死，在教练无尽惋惜的眼神中，我们逃命似的回到了休息室。

重回人间的感觉，真好！

记一次难忘的滑雪

□小兆

假领子

□大常

冬天突然的就到了，秋衣秋裤安排上了，可脖子里总觉得有点啥。戴上围巾，总容易丢三落四。我想起小时候，爸妈在冬天总爱在脖子上套上一个脖套，保暖又好看，去网上一搜，还真有这样一个好玩意，用毛线编织，在设计上严丝合缝，穿上后领口终于不再漏风了。

有点不同的是，在我的印象里，爸妈带的脖套不单有个领子，还包括衣服的上半部，两臂还可以穿过两根带子掏出来了。这样穿就固定住了。妈妈说，这个叫假领子。除了冬天我见到的毛线领口式样的，更常见的是衬衫衣领的假领子。

据妈妈说，上世纪七八十年代假领子曾经风靡过一阵子，特别是上海和周边的稍发达一点的城市。这种假领子叫做节约领，套上外套像里面穿了一件真正的衣服。现代人讲究衬衫一天一换，可从前穿的时候，衬衣穿上一星期是常有的事情，一天一换成本太高，换洗也不方便，于是有人灵机一动，发明了假领子，可以一天一换，干净不假手。穿上假领子，外面披上外衣，只露出白白的领子，不注意，还以为下面真穿了一件洁白的衬衫，足以以假乱真。

这种假领子，名字虽为假领子，却是一件真领子。它的前面能系住两三粒扣子，后背有个类似披肩的东西，其实是一件只有领子没有身子袖子装饰性内衣，只有一个像模像样的领子而已，单独穿上的时候有一丝搞笑，甚至有些诡异，深更半夜地出门的话应该会有些吓人。

中国人民最是讲究穷则思

变，上世纪七八十年代，大家度过了一段长久的艰苦岁月后，终于在改革开放的春风中迎来生活水平的提高，对美丽和礼节开始有了追求，而假领子，正是以最小的代价得到美感的典型代表，表面风光，内部却仍有着丝丝的捉襟见肘。妈妈说，那时候逢年过节，满大街爱干净爱体面的人们穿着整洁的蓝中山装或西服外套，都露出白白的领子，其中有不少缺少袖的假领子混杂其中，大家都以这种时髦的打扮走亲访友，显得体面极了。

妈妈说，还有一种领子，是真正的假领子，就是自己动手用毛线编织一块跟领子一样大的毛线布，然后缝在外衣领子上，既能防止外衣领子遭受颈部头发的磨损，又能起到装饰作用。到现在我家的柜子里，还挂着两件这样的呢子中山装，是爸妈结婚时候的新衣，领子上缝着“狗牙”似的假领子。妈妈说，以前穿一件新衣服绝对是一件奢侈的事，更别说是呢子中山装，更要爱惜。是的，爸妈结婚快四十年了，这两件中山装还像新的一样，其中除了是假领子的功劳，我想，更大原因是他们不舍得穿，这几十年来就没穿过几回的缘故吧。

现在还有人穿假领子吗？我上淘宝一搜，果真还有！秋冬保暖的，职业范儿的，文艺风的，珠宝奢华风的，各种各样的假领子应有尽有，宛如以前的百货商场，价钱从几元到几十元不等，其中不少款式还销量过万，看得我忍不住也下单了一款毛线款文艺风假领子，用来搭配衣服也挺合适。

假领子这种方便又实惠的发明，不仅节省了开支，也照顾到了着装者的体面，极具中国特色。小小一件衬衣，将中国人的聪明才智发挥到了极致，所以才有强大的生命力可以延续至今。要说它有什么缺点，我想，那就是天然的时候不能穿，就算穿了也不能当着外人脱外套，多热都得忍着吧。

善待植物

□丹丹

秋雨来时，我正在阳台上看着那几株植物，只见它们在雨中随风摆动着，那枝叶有的地方已经开始泛黄，不像春天夏天那般的青绿。一场秋雨一番凉，秋天似乎在不经意间就来到了身边。

此时的我不再像夏天那样穿着短袖，早晚的时候，我会让自己穿上长袖长裤，以便不让这凉意，侵入到身体之中。站在阳台上往远望，我的正前方是楼下的花坛，那里种着一些蔬菜瓜果。虽然物业一再要求不允许在花坛里种蔬菜瓜果，但是碍于情面，也只好由着那几个整天没事可做的老人去打理这块原本就没人打理的花坛。

只见那几个老人，正在将这一季种的蔬菜收摘。她们边摘边聊着天，脸上洋溢着笑容。这一情景，不由得让我联想到了农人丰收时的喜悦，虽然她们采摘的只是一些蔬菜，而这些蔬菜瓜果也只是零星地长着，但并没有妨碍到她们丰收的热情。

这秋天的植物，到了这个时候，或许也是落叶归根的时候了。看着这些植物，马上就要归土，心中竟有着些许的不舍。再看着我阳台上的这几株植物，叶子已经掉了一大半，再接下来的日子里，势必只有根枝相随。那萧瑟的冬天，也即将来临，秋天的植物也将退出了四

季的舞台。这时我见那几个妇人，将采摘下来的瓜果放在篮子里，接着她们将那些枯叶连根都铲了出来，而后将那块地再度铲平整。我隐约听到她们念叨着，再过些时日，还可以种些应季的菜。只是这一季的种植物呢？真随季节的来临，归入到了尘土之中了吗？

这样的问题，或许我是多余去想的，四季的交替，原本就不是因人的意愿有所改变。虽然我是那样的不愿意看到花朵凋零，不愿意看到一季的蔬菜瓜果渐渐地退出了属于它们的舞台，但这也只是我的一厢情愿。每一个季节，总是会有着相应的植物出现在我们的视线之中。

或许在别人看来，我所想的都是庸人自扰。可是在我看来，无论是处于哪一个季节，都应该珍惜这些曾经属于我们的东西。花朵也好，瓜果也罢，毕竟它们在属于它们的季节，带给了我们视觉上的享受。这一季一过，再想相见，只能是等到来年了。

我将阳台上的那几株植物，剪了剪枝，施了施肥，期盼它们来年能够再度开花结果。我也在那一刻告诉自己，每一季的秋天，我都应该倍加珍惜，年年岁岁花相似，岁岁年年人不同，来年的秋天，将是怎样的模样，我无法预知。



乡间请客

□冠伟

现在上饭馆小酌，大家提倡“光盘行动”。大些的酒宴，剩菜也已习惯打包。这令我想起过去乡间请客。

在生活贫困的年代，尤其是在我爷爷奶奶那一辈，人们请客都很简单。我依稀记得，那时请客只有“四盒六碗”，所谓四盒是指冷菜，都用香肠、皮蛋、花生米等充主角，装冷菜的盒子是一种特别小的青花瓷盘，口径的大小如同乡间常用的蓝边碗那么大（我家里至今还藏着有这种盒子）。六碗就相当于现在的热炒，用的是蓝边大碗，端上台都是热乎乎。其中一道“篦子肉”，一道“狮子头垫青菜”是当时的厨师最为拿手的，再配上“蛋饺子”“油豆腐烧肉”之类的东西，大半桌菜肴就张罗成了。到了我的父母辈，就有了“八冷八热”“全鸡全鸭”的名堂，此时除了盛汤用特大号的汤碗，其余全用盘子，盘子的直径比先前大了一倍。冷盘热菜均变成了八只，不说品种自然是丰富了

许多。那时的热炒不像现在那么干巴巴的，每道炒菜都有辅料加入。尤其是韭菜山药片，可谓炒菜的百搭，无论是炒肉片、炒鱼块、炒腰花，与其一搭，味道便格外鲜美。厨师也总是迎合食客的胃口，每道炒菜均盛有丰盛的汤汁，那个鲜，喝上一汤匙满肚子舒坦的。

过去乡间请客，用的是方台，每桌八人。在这种场合，小孩子一般不去占座，客人们陆续到齐以后，主人家招呼大家入座，一群孩子继续在外面尽情地玩耍。这是大人们事先叮嘱好的，说是考虑到主人家可能估计不足，免得座位不够而尴尬。因为那时限于经济条件，人们请客大都点卯入座，小孩的位置一般不考虑在内。待大人们酒足饭饱以后，才挑些菜，让一群“孩儿们”在旁边的小桌上胡乱地吃一通。

那时酒席上的剩菜是舍不得倒掉的，席散以后，主人家会搬出脸盆之类的家伙，把桌上“弃之可惜”的剩菜不管荤素统统装来，待第二天一锅煮，称之为“百捞菜”，再将灶间煮菜

从小改变孩子的拖沓毛病

□小己

最近，总是听朋友在抱怨自己的孩子做事拖拉，尤其是放学回家做作业，每次都要做到八九点钟才能做完。更有夸张的是，有一次，她女儿坐在课桌上一个小时，一个字都没写，据说是在玩橡皮，折纸，把她妈妈气的心脏都要犯了。听了朋友的诉苦后，我看看家里跑来跑去的5岁儿子，心想，现在幼儿园暂时还没有作业，可以无忧无虑地让他玩，等到上一年级，有了作业后，难道我也会被他气的心脏病？顿时内心有点担忧。为了我自己的身体健康，我也得想办法改善孩子这拖沓的毛病。

我发现身边大多数小孩都多少有点拖沓的毛病，自觉抓紧时间做作业并不多。有些家长认为是由于自家小孩子的性格造成的，比如我朋友就会说是自己老公性格慢慢吞吞的，孩子性格遗传了爸爸，导致现在做什么事情都慢慢吞吞。其实，这种拖沓的行为跟性格无关，也跟遗传无关。这主要在于家长没有规定好时间，让孩子养成在规定时间内做事的习惯。

虽然我儿子幼儿园里还没有作业要做，但是我也发现他做事时经常需要人催促，比如早上起来刷牙洗脸要催，晚上洗澡要

催，吃饭要催。每次催他，小傢伙都会倔强的说还要玩一会儿！催促多了，也让我十分不耐烦。后来，我换了一种方法，每次叫他的时候，我都会给他时间，告诉他还有5分钟要过来刷牙洗脸了，还有5分钟要吃饭了……等到快到5分钟时，就提醒他还有1分钟的时间，等到1分钟过了之后，如果到了时间还没来就不准吃饭了，不准玩了。用了这个方法，基本上我儿子都能够在最后1分钟赶来。所以我认为家长有个必要给孩子定好时间，让他有个时间概念，知道自己什么时间内要做好什么事情。

当然，制定时间计划，这也是改变孩子拖沓的第一步。给孩子规定好时间完成一件事。例如做作业，每次规定做作业时间6点到8点（当然也要看作业情况，低年级的一般1到2个小时足够）如果超过时间没有做完也不要做，开始准备洗澡睡觉，第二天自己跟老师解释，孩子们大多都怕老师，这样孩子在家做作业就不敢超过时间了。还有吃饭，给孩子规定时间，多少时间之内吃完。如果边吃边玩，到规定的时间没有吃完，就把饭菜收起来，不许再吃了，再饿也要等到下一顿。

其次，就是要给孩子适当的奖励，适当的奖励会让孩子更有动力。比如孩子在规定时间内完成了作业，就可以给予奖励。奖励方式有很多，例如，做完作业就可以自由玩一下，可以看半小时的动画片，或者带孩子出去玩，逛超市，也可以给小红花等等。可以告诉孩子，如果作业完成的时间越早，那么自由玩耍的时间就越多，这样能够激励孩子自己抓紧时间做作业，当然也要家长检查完作业后，才可以玩。

还有很重要的一点，也是最容易忽视的，就是家长一定要以身作则。如果你自己在吃饭的时候，都有看手机电视的习惯，就会潜移默化的影响着孩子的习惯养成。都说父母是孩子重要的老师，孩子很多不好的习惯都是来自家长日常习惯，孩子都会模仿大人。如果我们自己都做不到事事不拖延，又怎么有资格要求孩子做到事事积极，不拖沓呢？习惯是慢慢养成的，好的习惯受益终身。家长们，趁孩子现在还是孩子，养成良好的习惯很重要，对孩子今后的学习，乃至工作和生活都十分有益，而且也能让陪做作业的家人们更加轻松一些。

赤脚医生是上世纪60年代末出现的名词，指农村没有固定编制、一般经乡村或基层政府批准和指派的、有一定医疗知识和能力的医护人员。他们接受当地乡镇（公社）卫生院直接领导和医护指导，在农村一线为农民群众服务。他们的特点是：亦农亦医，农忙时务农，农闲时行医，故称为“赤脚医生”。赤脚医生的出现，解决和缓解了我国广大农村地区缺医少药的问题，在广大农村地区普及爱国卫生知识、卫生防疫、除“四害”、根治血吸虫病等方面作出了巨大贡献。

还记得，当年我们村（大队）共有11个生产队，1000多人口，村卫生室（诊所）有3名医生，其中，1名医生是公社卫生院下派的编制人员，2名医生是赤脚医生。老百姓都尊称他们为“先生”。赤脚医生中医、西医都来得，把脉、看舌苔、听诊器听诊，随后就根据患者病情，从药架上拿下玻璃药瓶，在桌子上摊开一张15厘米左右见方的小白纸，倒出十片八片的药片，用纸包好，嘱咐患者如何服用。通常吃上两三天，感冒或肚子疼的病就好了，此时药片也差不多吃完了，没有一点浪费，实用又实惠。

我们小孩吃的驱蛔虫的宝塔糖、维生素片，也是这种做法。这些药片、糖丸都是散装的。赤脚医生在村里还兼种中草药。中草药的种植、栽培、收割、晾晒、加工，都是他们亲手做的。那时，老百姓收入低，但看病很便宜，到大队卫生室看病每次5分（一张5分钱的处方笺），门诊费、药费都包含在里边。赤脚医生还上门为患者看病，叫出诊。出诊费用稍贵点，每次1角钱。

反观现在，不管是药店还是医院，难见散装药片小份配药方式，几乎是一盒一盒的配药。现在的药品为什么不拆开散装小份卖呢，难道国家有规定禁止？其实，国家一直在鼓励药物拆零

销售，早在2000年的《药品经营质量管理规范》中，就有关于药品拆零销售的说明。2013年的新版规范中明确要求药店要设置拆零专柜，并配备消毒棉球、药品袋子、剪刀等；拆零销售应当使用洁净、卫生的包装，包装上注明药品名称、规格、数量、用法、用量、批号、有效期以及药品名称等内容；负责拆零销售的人员经过专门培训，等等。

不少人家里的药都是平时头疼感冒等小病在药店买，病好了药没吃完，时间长了就过期浪费了。药品过期有诸多“负面效应”，不仅造成了浪费，随意扔掉还会污染环境，甚至被不法分子“回收利用”，流向药店、黑诊所危害民众健康。

散装药片小份配药既能保障安全用药，又能杜绝家庭用药浪费，避免由此带来的诸多“负面效应”，一举多得。诚然，不是每一种药品都可以拆开小份卖，但许多常用药品是可以小份卖的，国家也有规定，虽然有些麻烦，但这样做既可以为患者节省费用，而且能从源头上杜绝家庭药品浪费，更好保障家庭用药安全，一举两得，益处多多。希望相关部门重视这件事情，加大宣传，采取措施推进落实。

赤脚医生与散装药片

□小可