

人人都是卫生形象大使 事事关系卫生城市创建

世相杂俎

靠谱

□陈雨沪

公园广场一角鼓乐齐鸣。围着一大圈子,圆号、小号、长号、短笛、长笛、双簧管、单簧管,间杂着萨克斯管和爵士鼓等一些打击乐器,在一位颇有风度的男子指挥下,正在轮番演奏着“拉德维斯基进行曲”“蓝色多瑙河”“军队进行曲”等,或许缺少弦乐的必要支撑,且不依指挥手势曲谱排序,尽管好热闹响亮,但只闻声响难觅音律,更难张弛各种器乐在乐章中特有的韵味。这种自发性的自娱自乐,即使有“滥竽充数”者,其中也不乏技艺高超能即兴发挥且靠谱的演奏者。当然,此刻只要参与者自得其乐,靠谱或不靠谱都无妨。

如今“靠谱”一词使用频率较高,其义也多。一家前店后工场的面包房,一月内面包的价格变动了三次,消费者说太不靠谱了!这儿的“不靠谱”用的是引申之义,喻事物变化太快而有点离奇了。可面包店的创业者却一脸无奈又愤愤不平,当初踌躇满志,商业计划书中有两年内开出多少个连锁店的雄心。现在原料、工时和人力成本一股脑儿地上蹿,他快要撑不住了。比如雇佣了两个员工,每个员工月收入三千五百元,不包括缴纳“四金”与“餐宿”开支(餐饮业一个普通员工包吃住月薪起点就是三千五百元这个价),三次涨价后,一个二百克的面包除去成本,毛利润还只有一元钱,仅仅从维持员工的收入来看,每天必须卖出二百三十三个才保本。告诉你吧,如今售价并不与社会必要劳动相关联,伤害性的相互“挖坑”必然水涨船高,而包价格还得涨,当老板的我不能一直“倒贴”,要么关门大吉!经营者这种“不靠谱”行为的缘由,明白人心里有谱了。

说到成本,经营场所“租赁”成了“不靠谱”的众矢之的。做商业的特别是实体店,莫不对经营场所的租赁费用诟病不止,原本想与其为他人打工还不如为自己打工,可最后“老板”仍然在为“房地产”打工。开某“格子铺”的创业者说,房东和她约定三年的租期,房租上下浮动,三个月确认一次,本来想商定的百分之十到百分之三十之间的浮动很主动的。可生意差时房东不吱声,现在生意刚刚有起色,房东给你看脸色,这房租只有上行而没有下降,不靠谱吧!房东说,太靠谱了!开关店是常态。

邻居老吴这几天有点郁闷。原来他的宝贝儿子辞职要创办一个洗车铺,老吴说儿子完全是“一根筋”,心血来潮放着好端端的技术师傅不做,非要“创业”,工作没辞,洗车场地“八字还没有一撇”,可已经得到了一笔开业贷款,老两口是当仁不让的担保人。他认为儿子不靠谱,给贷款的更高谱。

靠谱而不离谱,原本指生活中一些被公认的准则、规范之和谐性、严肃性和可执行性,也是对某些诸如爱卖关子、爱吹牛、爱虚荣,包括爱扯淡行为的一种蔑视或鄙视。靠谱如同一曲跌宕起伏抑扬顿挫或潺潺流水娓娓动听的乐章,每个人找到乐谱中演奏自我音符应有的认知,遵循其演进的规律,那么就形成岁月如歌人生如画的和谐曲。如今靠谱与不靠谱在生活中被广泛演绎,会促使人们不断提高是非观念和判断能力,这显然值得赞颂,特别是靠谱的事儿越多,人们生活的幸福指数会越趋增高。这一切需要谱曲者大手笔挥就,也需要参与演奏的你我学谱识谱,靠谱而不离谱,集成生活的福音。

闲情逸致

给鸟儿更多宽容

□甘建华

小区里树木枝繁叶茂。不经意间,这片都市森林已成了鸟儿们的天堂。快乐的姐姐家窗台上,每天有一对鹦鹉飞来“化缘”。天天觅食,嬉戏,啼鸣,给小区生态平添了活泼泼生机,也给居民生活带来了一些“骚扰”。鸟儿最大的毛病,是不知道上“厕所”,随意拉撒,常常把树下的车辆外壳变成了肮脏的“调色板”。鄙人粗略估算一下,每月每年花去的洗车费,三分之二以上是给鸟儿“擦屁股”的。更伤脑筋的是,洗车得到门店排队,为此还常常误事!

这是不是鸟儿对我的报复呢?说起来,我确实也有对不住鸟儿的地方。儿时,家住楼房顶层,曾与弟弟叠起桌凳,爬到天花板上,掏屋檐下的麻雀窝,弄得刚出毛的黄口小麻雀与父母骨肉分离,老麻雀声嘶力竭的哀鸣至今犹如在耳。我也曾用弹弓和气枪向鸟儿射击。也真邪乎,军训打靶的成绩少有吹牛资本,打起鸟来却常有超水平发挥。曾有几回,令人难以置信地打中了躲在高高白杨树上的黄鹂,它们如一片叶子般飘落。

难道鸟儿们至今还在记仇?不是说往事如烟么?况且,有多少多少像我一样的打鸟族,如今早已金盆洗手,改邪归正了。人的许多毛病是难以改掉的,而对待动物尤其是鸟类倒是比从前好多了。

父母家的小园子里,有株柿子树,去年招来了一对白头翁,在枝杈间筑了个窝。树下有口倒扣在地的废弃鱼缸,缸口镶饰着玻璃镜子。白头翁常常在树下觅食玩耍,发现镜子里的自己,便飞扑上去,重重地撞击在镜子上。父亲看着于心不忍,用东西遮住镜子,后来又把鱼缸移走了。柿子成熟的季节,我们趁白头翁离窝外出时采摘柿子,尽量避免惊吓到它们。对东家的呵护,白头翁并不领情,那尖尖的喙,专挑最红最大的柿子啄。我的姐姐居住在悉尼,那



减肥也要讲科学

□文慧

并没有正确认识到自己是否需要减肥。这群人主要分为两类,第一类属于妄自菲薄型。有人说“减肥是女人为之奋斗终生的事业”,所以有这样一群女性,已经拥有姣好的身材却仍不满足,通过药物、节食等各种手段立志要将自己瘦成一道“闪电”,而过度减肥最终带来的是激素水平紊乱甚至破坏生殖功能等一系列危害。第二类则是盲目乐观型,这类人群中男性居多,已经大腹便便,可能低头都看不见自己的脚尖,仍不以为意,对自己“富态”的身材感觉良好,殊不知许多风险已经潜伏在这臃肿的身躯里。

其实想判断自己是否肥胖并不一定要通过精密仪器测量,下面笔者推荐几个简单的方法助您随时进行自我评价。

1.计算BMI

目前对肥胖判断最常用的指标是身体质量指数,即BMI。

BMI的计算公式为: BMI = 体重(kg)/身高(米)的平方。当BMI超过24,慢性病发病率就会显著增加,因此,当您BMI超过24就要开始考虑减肥了。

2.计算腰臀比

同样肥胖的两个人,其体内脂肪分布情况不同对其健康的影响也会不同。肥胖者一般有两种脂肪分布类型:苹果型肥胖和梨形肥胖。前一类型肥胖者脂肪主要堆积在上腹部,如同苹果的形状,而后者脂肪主要堆积在臀部,如同梨的形状。大量研究表明,苹果型肥胖者其相关疾病发病率,如冠心病、高血压、糖尿病、高血脂症等都高于梨形肥胖者,而这两种类型的肥胖可以通过计算腰臀比来区分。

腰臀比,顾名思义就是腰围和臀围的比值。一般认为,男女腰臀比小于0.77为梨形肥胖;男性腰

臀比大于0.9,女性腰臀比大于0.85,即为苹果形肥胖,应加以重视。

可能有人会说:作为一个健康的胖子,难道也要减肥吗?其实,如果是一个正常偏胖的人,抵抗力会比偏瘦的人更好,寿命也将更长。但是,当BMI超过24后,肥胖可导致的如高血脂、冠心病、高血压、中风、糖尿病、胆囊疾病以及癌症等这些相关慢性疾病的发病率将显著增加。WHO早就将肥胖列为威胁人类健康的十大疾病之一,根据其估算,每年约有340万名成年人死于肥胖导致的慢性病,肥胖症会使预期寿命平均减少6-7年。“肥胖对世界的威胁不亚于全球气候变暖和禽流感,肥胖正像流行疾病一样蔓延、吞噬整个世界”,这并非危言耸听。所以,如果您已经肥胖,那确实应该有所行动了。

选择科学运动方法控制体重可以使减肥效果事半功倍,诸如游泳、跳绳、慢跑、有氧操、动感单车等等,与此同时,定期进行一些俯卧撑、仰卧起坐、哑铃、拉力器等力量性锻炼更利于提高减肥效果。但是,假如您没有足够的时间进行运动,那么减少静坐时间,增加一些日常体力活动,如类似洗碗、拖地等的日常家务劳动也能达到一定减肥的效果。有研究人员针对三千名英国人进行调查,发现做家务的运动量比每周上健身房一小时还要多。如果盲目进行减肥,选择不适宜的运动及强度,则可能造成损伤,得不偿失。运动减肥的同时注重合理饮食,并养成良好的生活习惯,不仅能帮助减肥,更能在以后的生活中有效地保持健康体型。都说胖子是一口一口吃出来的,所以在减肥的路上同样也不能操之过急,遵循循序渐进的原则,选择适当的活动量,持之以恒,才能达到理想的目标。



人面桃花两相映 李宗宪 摄

餐桌佳肴

猴年尝面猴

□龚慧枫

每逢先生回潮汕老家,都是“每逢佳节胖三斤”的节奏,那些海鲜、小吃与点心,实在太诱惑身为“吃货”的我了。

芸芸美食中,我最爱一种甜汤,甜甜的红糖水里面放有无馅糯米丸子或碱水面,还有一种类似于饺子形状的面制品。我一直纳闷思义地以为这种面制品叫做饺子,今年过年时才知道它原来唤作面猴。

恰逢今年是猴年,老家街边的面猴小摊天天都挤满了前来品尝的人,猴年尝面猴,想必大家都想讨个吉祥如意。

材料:面粉、黑芝麻碎、花生碎及香菜适量。

做法:

- 1.把面粉倒在盆里加冷水和面,直至和成面团;
- 2.煮一锅开水,水开后关小火,取面团用手扯开小片,再把小片弄扁,拇指和食指



生活时尚



最近,一则“全球胖子数量超过了瘦子 中国肥胖人口排第一”的新闻刷爆朋友圈。知名医学杂志《柳叶刀》发表了全球成年人体重调查报告,该调查指出,中国的肥胖人口位居世界首位,拥有4320万肥胖男性和4640万肥胖女性,分别占全球的16.3%和12.4%。可以说,我们国家是“未富先胖”。肥胖不仅仅会带来身体形态的改变,更重要的是会引起糖尿病、冠心病等慢性病发病率的增加。控制体重增长,减少肥胖人口的工作刻不容缓。

随着我国减肥队伍的不断壮大,不少人对自己体型的认知存在不同程度的偏差,换句话说,他们

健康妙招

如何防治腱鞘炎

□陈辉

很多读者对腱鞘炎这个病名还有些陌生,但是腱鞘炎的别名“键盘手”、“鼠标手”一定是耳熟能详了。腱鞘炎并不是大病,可一旦得了非常让人困扰,除了疼痛外,相关手指的功能受影响,不能自如活动、不能用力。好不容易好了,又很容易复发。

专家说,我们的肌腱呈束状好像宝剑一样,腱鞘顾名思义就是包绕肌腱的鞘状结构,好比是宝剑的剑鞘。一般来说,肌腱在短期内活动频繁,或用力过度,或慢性寒冷刺激,是导致腱鞘组织发生炎性反应、纤维变性的常见原因。常见于一些需要长期重复活动,导致肌腱劳损的职业如打字员、器乐演奏家、银行工作人员、货物搬运或需要长时间电脑操作的行业等。

得了腱鞘炎该如何治疗?专家介绍,如果患处仍有红肿热痛,说明是在急性发作期;如果红肿热已消失,但仍有疼痛、不适,以及屈伸障碍,则说明进入了慢性期。在急性发作时,治疗的原则是活血化淤为主,可选择鸡血藤、宽筋藤、乳香、没药、桑枝等中草药煎水熏洗;进入慢性期后,治疗的原则是以温经通络为主,可

选择相关药材煎水熏洗。有的人如果出于职业的需要,要求快速好转的,可以选择西医“打封闭”的方式,即将激素类药物按一定的比例调配直接注射到患部,起到快速消炎止痛的作用。

腱鞘炎患者最关心的问题是如何预防复发。专家解答,改变原有的用手习惯是预防腱鞘炎复发最根本的措施。如果是与职业有关的腱鞘炎,有的人在更换工种后,腱鞘炎就再没有复发了,如果没有条件更换,可以使用护手工具或其他辅助措施加强对手的保护。另外,寒冷刺激也容易使腱鞘炎复发。专家建议,洗碗洗衣服尽量避免用冷水,若必须用冷水则最好戴上橡胶手套。平时洗手之后,要立即擦干,有条件的最好将手烘干、烘热,再在手上擦些护肤乳液。

对于连续保守治疗3个月都无效的患者,或是腱鞘炎反复发作,手指或手腕屈伸有障碍,屈伸时无弹响的患者可以考虑小针刀治疗。小针刀外形如针灸针,前端平口带刃,针刺患处,可钩开腱鞘狭窄处,解除腱鞘对肌腱的卡压。有些反复发作严重者可选择手术治疗。

男左女右

有一种幸福,叫不忘初心

□王子华



们也不比阿萝两口子差,只要我们好好努力,一定可以拥有比阿萝家更好的房子。”可老公却笑着说:“想想挺好。不过我们家也不错啊。”我环视了一眼,不错吗?除了铺了地板刮了墙面,几乎没有任何特色,连个电视墙都没有。

晚上老公回到家,在我的质问下

他竟承认了,还说给我的那些钱都是打麻将赢来的。“你明明知道我最讨厌你打麻将。”我气不打一处来,可是老公却说这是给我逼的——兼职很难找,他只有去打麻将。

“老婆,咱们不要院子行不行?咱们生活不错了,你想想我们刚结婚的时候……”老公深深地叹了一口气,我却陷入了沉思,刚结婚的时候,我和老公什么都没有,不到十年的时间,我们买房、买车、生子,虽然房子不大,车子也不贵,可是生活安定幸福。

这个小半年的时间,虽然存折上的钱是多了一些,可我和老公的身体都差了许多。我一走出去便被人说憔悴,老公更是打麻将打出了颈椎病,以前的那种欢乐的氛围竟消失不见。我叹了一口气,对老公说:“是我错了。刚结婚那会儿,我只想着幸福地

过日子……”

此后,我和老公开始着力打造现在的小家。没有电视墙没关系,花几十块钱从网上买来芦苇帘挂上,然后再路边采一些野花插在净白的花瓶里,看上去也极有趣味;没有院子也没关系,我们有阳台,种不了樱花,我们就养多肉植物,看着它们发芽、成长、开花到爆盆,也很有成就感;小区没有好的环境也没关系,我们见人就笑,邻里关系和睦如春……周末带儿子出去郊游,躺在蓝天白云下,不论是吃一块自己烤的糕点,还是看着老公和儿子嬉闹,都是轻松快乐的。

这一刻,我很庆幸自己找回了初心,也找回了幸福。或许每个人的初心都不一样,但我想,只要坚持各自的初心,便不会迷失方向,幸福就一定会在身旁。