

## ►头条

# 向“怪物”致敬

○杨 力

世界上有一样东西，对很多人来说是爱之深恨之切，那就是手机。

关于爱手机，人们可以找出一千条理由，比如它方便人与人的联系，缩短了时间和空间的距离，至少是科学发展和人类进步的体现。但正如任何东西都有两面性一样，人类的偏好一旦走向极致就容易物极必反，手机在带给我们便捷的同时，也开始悄悄渗透并影响我们的生活，一旦开始有累赘之嫌，手机的负面影响就已经不容小觑。

我有个朋友，那天闹了点家庭矛盾，一气之下关掉手机离家出走。这下麻烦了，他老婆找不到他，一时急得六神无主，寻人电话打遍了所有亲朋，还惊动了派出所，小小家庭纠纷闹得满城风雨。大家似乎这时才知道，不仅仅是找人，离开手机，我们寸步难行。这件事发生后，朋友为了消除影响只得遍请所有亲朋，派场闹得跟结婚一样。可很多人喝了酒后并不轻松，他们吐槽说敢关手机那叫本事，最怕的是24小时手机都黏着你，比老婆对你还亲热。

细想，手机走进平常百姓家，其实也就是近20年的事。从最初砖头一样的大哥大，到现在比书还薄的各型款式；从最初仅仅是实现通话功能，到今天成为了解世界、操控大事小事的工具。手机已从被赋予的众多功能中脱胎换骨，成为了一种被人类操纵同时也操纵人类的怪物。我有个当科长的朋友是上世纪九十年代末拥有手机的，他的手机经历最能证明“怪物”是如何一步一步演变的。

最初拥有手机的他，绝对认为手机是一种身份的象征。手机不离身，不是为了接几个电话，而是想多吸

## 多一些柔和的父教

○耿银平(教师)

关于父亲节，在赞美感恩父亲的同时，也给父亲们提个小建议：不妨学做一个柔和的父亲，多一些“柔和的父教”。

所谓“做一个柔和的父亲”，就是说，当作为给孩子输送人格发展和价值观影响的父亲，在教育孩子的过程中，不要一味严厉、居高临下、面孔威严，而是多一些温和、平和、坚定，同样会有教育效果、教育影响力。每个孩子都有本能的自我教育能力，做了错事，都会有不同程度的愧疚感。当作为权威者的父教，少了训斥，多了沟通；少了严厉，多了柔和，孩子内在的自我反省机制和纠错能力，反而能得到自觉的提高和激活。他们的内在苏醒了，由父亲的“要我做”，变成了孩子的“我要做”。更有利于孩子的自我纠错、自我进步、自我驱动。

中国传统文化富含辩证思维，所以，当父亲多用柔和、温和态度，虽然没有强调严厉，却也在传达一种更有深意、更有宽容意义的坚强和严格！温和是比训斥更有力的力量——“柔和父教”是对传统价值精华的弘扬，也是一种重要的教育智慧。遗憾的是，传统教育特别是父教，强调威严“镇得住孩子”，在达到了所谓的教

引几双艳羨的眼神。这时候的他，是自得。

很快，QQ、漂流瓶、摇一摇、陌陌等各种奇葩聊天工具如魂附身，时刻握紧手机，不是为了接几条无聊的消息，是因为有很多隐私在里面。这时候的他，是新鲜。

这两年，手机变得越发沉重了，内存卡上多了微信、多了公众号、多了支付宝、多了滴滴打车、多了功能繁多的APP。从早上爬起来坐在马桶上，到晚上光溜溜钻进被窝，手机就没有一刻离开过手心和眼睛，天下大事、家庭理财、朋友交际、情绪好坏，全都装在手机里。手机就是全部家当，是不可或缺的自媒体。

最厉害的是，即使进入梦乡，他还要在三魂七魄中抽点精力出来关注手机，按照规定，他不能漏听掉一个电话。

手机不分青红皂白插足我们的生活已经不是一两天的事，不管上班下班、白昼黑夜，也不管时间场合、心情好坏，虽然切实给每个人的生活带来了便捷，但这种依赖感也会让我们很多时候生出无限的沮丧和懊恼，有时看着如影随形无处不在的手机，我们很难坦然承认离开手机会变成什么样子。一个毋庸回避的现实是，时间愈久，手机带来的新鲜自得感便会因隐隐心累而愈加减弱，那曾经引以为傲洞察天下的自豪感也渐渐变得滑稽可笑，因为你弄不清是你在左右手机还是手机在左右你，你只有在日复一日的折腾中接受“怪物”的戏弄。

对更多人而言，既然离不开手机这个“怪物”，那只得心怀畏惧，向“怪物”致敬。

## 你玩手机的样子，真让人害怕

育速效的同时，也更容易带来心理伤害、情感伤害，给幼小的孩子带来精神恐惧、过度紧张感。所谓的教育效果提高了，孩子的非智力因素，比如和谐的人格、健康的心理、从容豁达的人生态度，却受到了影响和抑制。有数据显示，中国预防青少年犯罪研究会主持的“全国未成年犯抽样调查”发现，父母对孩子过于严管，是很多孩子步入歧途的最重要原因。事实上，严厉可能是更危险的教育。记忆犹新的是大学生药家鑫杀人案中，药家鑫被判处死刑后，他的父亲在微博中说，“我平时管教孩子过于严厉，令孩子在犯错之后害怕面对，不懂处理，最终酿成大罪。”因为所谓的严厉而给孩子带来终身的心理创伤、人格的残缺和缺损，这不是所谓的成功教育，而真的是一种教育的失败和无能。

当下，民主、平等、温情，已成为教育关键词。因此，开明的父亲们，应该让“柔和的父教”更有市场，在他们生龙活虎的肌体中，输入柔和的能量，教会孩子协商、尊重、平和、优雅，远比高高在上的“单向度的压迫”更有教育意义。

## 夏季养生 来碗羊肉汤吧

夏季将至。夏至后即进入伏天，之后天气会越来越热，而且是闷热。说到热水泡脚、吃羊肉汤，大多数人会以为这是冬季的标配，但中医认为，夏至正是祛湿、进补的大好时节，不妨泡泡脚再来碗羊肉汤；泌尿系统疾病，对于女性来说是难言之隐，因此不会及时就医。其实掌握一些这方面的基本常识以及保养方法，可以消除很多尴尬并根除或缓解疾病；饮食清淡及吃素养生听起来也许没错，但也要提防过犹不及，尤其是对于中老年人群来说，很容易造成营养不良、引发疾病。

## 夏季养生 来碗羊肉汤吧

□成都国医堂副主任医师、非遗传承人 杨刚

进入夏天后，大部分人就会把热水泡脚这个习惯给忽略了。其实天气越热，湿邪越重，热水泡脚就显得更有必要。夏至阳气最盛，热水泡脚可以通过刺激足阳明胃经、足太阳膀胱经等足部的六条经络，起到健脾、除湿、通经、利水的作用。对于大部分人，伏天用40℃左右的热水泡脚就可以。出现四肢乏力、发困、食欲减退的人，可以在热水中加上威灵仙20克、苍术15克、白术15克，来用于祛湿通经健脾，效果会更加明显。

### 夏至羊肉汤，不用开药方

很多人认为，牛羊肉只是冬天进补的佳品，夏天吃容易上火。其实这种观点是对牛羊肉滋补性的一个认识误区。中国养生讲究“三因原则”(即因时制宜、因地制宜、因人制宜)，无论食物、药物，关键都是在针对体质、气候、地域来使用的。夏至适当吃一些牛羊肉、喝羊肉汤，可以起到强身健体、滋阴补气的作用。因此，民间也有“夏天一碗羊肉汤，不用神医开药方”的说法。此外，夏季吃牛羊肉对补

## 中老年人饮食并非越清淡越好

□中国营养学会会员 李宏宇

即使有心脏病的中老年人，也不可过分强求饮食清淡，以免使病情引起不必要的变化。有些中老年人喜欢素食，长期以豆类食物为主。其实，中老年人的健康，主要不在于吃荤还是吃素，而在于吃什么和吃多少，也就是人体所需的营养成分是否全面、均衡、适量。

豆类及豆制品含有丰富的植物蛋白，但是其他营养素含量不够全面，氨基酸模式不能互补，不易被人体完全吸收和利用。动物食品，鸡、鸭、鱼、肉之类本身就是我们摄入优质蛋白最重要的来源，人体在生长发育和代谢

## ►众议院

## “拉垫背”不只是道德话题

○木须虫(公务员)

前几日，两位民警营救一跳河老人时，老人先后两次勒住民警的脖子往水里按，并不断高喊：我六十多岁的人了，我就是死也要拉你们年轻的垫背……老人的这等行为引发舆论的一片谴责，但不出意外地又落入道德上口诛笔伐的窠臼。

老人的行为确实不符合社会基本的道德价值取向，如果“拉垫背”的动机主观真实、又有实施伤害的行为，还涉嫌严重违法犯罪。但是，也要看到场景的特殊性：被解救的老人不是失足溺水而是跳河自杀。轻生厌世者很多因为受到较大的心理刺激，心理状态失常，不少对他人抱有敌意甚至有很强的反社会心理，表现在对待他人的解救上，往往视为对个人的干涉，出现强烈的反抗行为，譬如个案中的老人即是如此。某种程度来说，特定的人群在特定情况下，道德与法律对其约束是失

## “您拨打的机主是老赖”

○何勇海(媒体人)

欠了别人钱财且有偿还能力却迟迟不还，即使被法院判决仍不履行，老赖确实令人深恶痛绝。为有效治理老赖，上至最高人民法院下到基层法院几乎穷尽一切手段，仍然是千难万难。当此之际，登封法院推出的“失信彩铃”——“你拨打的机主已被登封市人民法院发布为失信被执行人，请督促其尽快履行生效法律文书确定的义务！”让人眼前一亮：这可是能让老赖接近崩溃的大招啊！一旦被法院定制了“失信彩铃”，在亲人、朋友、同事、邻居、合作伙伴等联系人面前，会丢尽脸面。难怪这一举措从6月10日起策划实行，登封市法院已有三起涉及老赖的案件结案，可见奇招带来了奇效。

以往法院通过各类媒体发布失信被执行人名单信息和照片，往往是成批发布，让各个老赖淹没在一大片名单当中，许多老赖对此压根不在乎；对不住在本地的老赖就更不具威慑力了。“失信彩铃”堪称“直指命门”——治理“死猪不怕开水烫”的老赖，就是需要使出硬招奇招。当然，法无授权不可为，而“失信彩铃”并未凌驾于法律之上。按照最高法规定，各级法院可将失信被执行人名单通过多种载体予以公布。用一位律师的话来说，既然法律允许法院公布老赖个人信息，也应该允许向那些与老赖有通讯联系、有利益往来的人定向公布。何况“失信彩铃”改变的只是提示音，并没限制老赖的通信自由，而且“主要针对的是‘比较赖’的那种，包括有能力履行而不去履行的、伪造证据干扰执行的、不敬畏法律暴力抗法的，等等”。

## 夏季养生 来碗羊肉汤吧

健康热线 13980692794

○女性健康

## 夏季泌尿疾病高发 女性更易中招要当心

□成都市第二人民医院泌尿外科主任 黄朝友

## 夏季泌尿疾病高发 女性更易中招要当心

由于女性泌尿系统特殊的解剖构造，女性成为了某些泌尿系统疾病的高危人群，尤其到了夏季，更为多见。尿路感染、尿失禁、尿路肿块等疾病不但影响身体健康，还会妨碍正常的工作、生活，为女性同胞带来不少困扰。有些女性讳疾忌医，觉得隐私疾病难以启齿，或不知道该如何就医及自我保健，造成病情加重或伴发心理疾病。其实女性泌尿系统的疾病大多数都能通过合理治疗得到根除或缓解。想要远离女性泌尿系统疾病的困扰，不但需要医生高超的技术，还需要女性同胞有较强的自我关爱意识，这样才能使越来越多的女性患者重视女性泌尿系统疾病，使其得到合理化的治疗，从而恢复正常的生活和社会活动，提高生活质量。

要提醒女性朋友的是，如出现以下症状，请及时就医：

### 01 尿频、尿急、尿痛

突然出现的尿频、尿急、尿痛及排尿灼热感，伴或不伴有肉眼血尿、畏寒、发热、腰痛等症状，这是泌尿道感染的表现。

由于女性尿道较男性的宽而短，因此比男性更容易发生泌尿道感染。常见的有急性膀胱炎、肾盂肾炎等。若仅表现出尿频、尿急、夜尿增多，已排除泌尿道感染，则有可能是膀胱过度活动症。

### 02 肉眼血尿

可表现为初始、全程及终末血尿，伴或不伴有尿频、尿急、尿痛等尿路刺激症状。若为全程无痛性肉眼血尿，要警惕泌尿系肿瘤的可能性。常见疾病有泌尿道感染、泌尿系肿瘤、泌尿系结石等。

### 03 尿失禁

咳嗽、打喷嚏、大笑、运动或提举

## 幸福成都 盖碗茶

## 本期推介

## 夏至阴生 来碗羊肉汤吧

□成都国医堂副主任医师、非遗传承人 杨刚

今年的夏至时节是6月21日。在中医养生理论中，夏至是阳气最旺的时节，这时候的养生保健，一方面要顺应夏季阳盛于阴的特点，注意保护阳气；另一方面，夏至也是所谓“阴阳争死生分”的时节，俗话说“夏至阴生”，也就是说，尽管天气炎热，可阴气已开始慢慢生长。因此，一年中气温最高的日子，往往就是从夏至开始，但同时身体外部环境也会因为阴气的产生，湿气开始慢慢地加重。从身体内部看，酷热高温，人们喜欢用空调，爱喝冷饮，长期如此，会导致湿气侵入人体，而外湿入内，使水湿固脾，引起积水为患，造成身体诸多不适。因此，我们推荐一些老少皆宜的夏至养生秘笈，帮助大家度过漫漫长夏。

### 热水泡脚祛湿邪

很多人在正式进入夏季后，会感到四肢乏力、浑身酸困、汗出过多而黏腻不爽，有时候吃东西也感觉没有胃口，吃下去难以消化，整天肚子胀胀的。造成这一切的根本原因就是湿邪，而对付湿邪的一个很好的办法就是用热水泡脚。

### ○饮食营养

中老年人一般对自己的饮食要求不太高，甚至认为“少油少盐、粗茶淡饭”就能长寿。TA们的主要根据是认为低脂、低盐、素食可以减少胃肠及肝肾负担，人体容易消化和吸收，还可以防止心脑血管疾病的发生，因而常常有饮食越清淡越好的误区。

但从营养学和医学上来讲，食物过分清淡是不合理的。摄入的营养素不全面，会引起营养不良、自身抵抗力下降，使体质变得虚弱，更容易被疾病侵袭而导致生病。