

老年低头族：您身体玩得起吗？

一玩手机血压就升高，家住上海张庙街的67岁老人焦启岸前不久在院体检时被吓到了：因低头玩手机引发颈椎病，进而患上了颈源性高血压！

时下，不少老人收到晚辈送来的智能手机或拿晚辈旧手机继续用，“低头族”在中老年群体中越来越多，而智能手机给人们带来便利和愉悦的同时，也埋下了健康隐患。

案例：

玩手机致病花3万多元

焦启岸很时髦，跟儿子学两三天就把智能手机门道摸熟了。1年多来，他用坏了儿子的旧苹果手机，自己又买了部智能手机，他形容自己玩手机的状态是“一头扎进去，挖掘智能手机的各种宝藏”。起床前他要把大小新闻看一遍，然后在微信上向朋友问候，接着玩游戏。他算了算，自己一天有5个小时没离开过手机。

老伴儿劝焦启岸别做“低头族”，却遭到反驳：“玩游戏益智，防脑退化。”然而，去年11月的一天，他正玩着游戏，突然头晕，一测量血压值160/110毫米汞柱。社区医院医生开了降压药也不管用，头晕发作次数越来越频繁。后来焦启岸摸出了规律：一低头玩手机血压便升高。

焦启岸只好去大医院就诊。医生得知他有玩手机的习惯后断定是由于长时间低头玩手机引起颈源性高血压。焦启岸花3万多元做了手术，“钱是小事，身体却大不如前了”。

分析：

低头玩手机加重疾病

跟年轻人玩手机比，中老年人朋友长时间低头玩手机带来的危害更快也更明显。

“国外权威研究显示，平均年龄53



图文无关

岁的94名患者在一段时间内高频率接触手机后，血压都增高了。”浙江省老年医学研究所副所长谢海宝说。

北京朝阳医院京西院区内分泌科主任高珊介绍，最近这两年，出现眼部黄斑变性并发症的老年糖尿病患者特别多，其中不少与过度玩手机有关。另外，因老人多有慢性病，长时间不停玩手机还易诱发青光眼甚至失明。

长时间玩手机对颈椎伤害也很大。清华大学力学专家实验发现，一个头重8kg者低头角度为45°时，其颈椎承重达29.6kg，低头角度逾60°时颈椎承重34.4kg。颈椎承重增压压迫肋骨，影响心脏、肺脏工作甚至正常呼吸。

建议：

玩手机避开4个时间点

玩手机如何在获得愉悦与保持健

康间寻求平衡？记者根据多位专家建议整理出一套“四不玩”指南：

1.起床时不玩。清晨血压值出现“晨峰”，此时盯着手机看易造成眩晕感。

2.上厕所时不玩。上厕所玩手机不仅加重便秘，还易在起身时因视力模糊摔倒。

3.睡觉前不玩。睡觉前玩手机易引起兴奋而失眠。

4.关灯后不玩。因为摸黑玩手机易伤害视力。

老年“低头族”要减少健康弊害与不适，吉林大学第一医院副教授董宇建议稍微调高玩手机的角度，尽量平视手机。每次玩手机最好别超过20分钟，玩的过程中伴着眨眼300下，促进泪液分泌。事后配合扩胸耸肩动作，缓解酸胀感。

(李延坤)

“敬老专线”须成出租车行业标配

在手机上安装一个软件，绑定银行卡，按几个键就能让出租车或私家车如约而至，这是如今在年轻人中风靡的打车方式。然而，技术上的掣肘却让银发族“打车难”的问题进一步凸显。

最近，为了提升老年人的出行体验，互联网约车服务商滴滴公司在北京、上海、南京、济南和青岛5个城市先期试运行敬老专线，不熟悉智能手机操作的老年人拨专线电话后，就会有工作人员为其叫车，使用滴滴软件的车主会优先收到系统推送的“敬老专线”订单。如果订单无人应答，系统还将自动启动加价补贴机制。而在上海，更是出现了能方便老人自己预约“专车”的“滴滴车站”。

网络约车服务重视老年人出行需求，固然值得赞赏，但一个不容忽视的现实是，伴随这种新业态对传统出租车行业的冲击以及私家车参与运营带来的合法性问题和监管难题，网络约车已然被推上风口浪尖。在此背景下，交通运输部日前发布了一系列指导意见、暂行办法，意在吸纳民意，给新旧业态碰撞的出租车行业开出药方。

毋庸置疑，新规向社会各界广泛征求意见乃是为了解决存在的问题，寻求多方共赢，寻找最大公约数。对广大老年群体而言，对此次改革最大的期待莫过于，如果市场资源得以充分激发，老人“打车难”能否得到制度上的保障。比如，像滴滴公司的上述创新之举，能否被吸收到行业服务标准中来？让老年人通过电话等方式发出的约车需求能否在互联网约车平台得到优先级响应？对于拒载老人、甩客、故意绕道等不良行为，新规能否做出严厉而可行的惩罚条款？网络约车经营者能否为老年乘客提供乘车意外险？

新业态的蓬勃发展无疑离不开好的制度根基，也只有好的制度设计才能刺激行业涉足者的创新意识与服务意识。而在规范互联网约车现象的同时不忘老年群体的利益，更大的示范意义乃是在公共服务领域倡导尊老助老的意识。

(时言平)

·小说·连载

曾少年

(2)

■文/九夜茴

那段时间成了我生命中的空白

我听过一种传说，人之所以记不得一岁以前的事，是因为在婴儿时脑子里还残存着前世的记忆，直到慢慢有了今生的记忆，关于前世的过往才全部忘了，所以那段时间就成了我们生命中的空白。

我惧怕那段空白，于是就追问我妈，我是从哪儿来的，我怎样被生下来。我妈说，我出生之前是一只小蚂蚁，她从一个堆小蚂蚁中把我挑了出来，找医院里的大夫吹了口仙气，小蚂蚁就变成了我。

很长一段时间，我都暗自庆幸是自己而不是别的蚂蚁被拣了起来。我因此对蚂蚁有特殊的好感，从来没故意踩过它们，也没拿放大镜在太阳底下烧过它们。下雨天蚂蚁搬家，奶奶拿开水壶去浇院子里一窝一窝的蚂蚁时，我还狠狠哭了一鼻子。

很在意这件事，是因为从那么小的时候开始，我就觉得没有记忆是一件很可怕的事了。

尽管我后来知道，如果保留了全部记忆，那将是一场无法承受的灾难。而有些记忆，往往被一个人辜负后，才会在另一个人心里深切起来。可我仍然笃定，记忆是一个人存在过的证明，在没有记忆的时候，整个世界都是与己无关的。

即使是最亲密的人，如果不能记住他的话，那么失去了也不会有什么感觉。时间没有了积累的容器，爱没有地方存放，恨也没有地方消解。想一想，简直是彻头彻尾的孤单。那怎

么能称之为人生呢？人生呀，就应该从有了记忆才真正开始的。

所以说起来，小船哥的人生就始于遇见我的那天。

小船哥比我大两岁多，大名叫何筱舟，他的名字是我爸爸给起的，那时我爸爸已经参加1978年恢复的第一届高考，是院子里最有文化的人，所以几乎家家孩子起名都来找他。我爸也很认真，筱舟名字的寓意是希望他像小船一样，畅游学海，破浪前行，所以我从小就叫他小船哥。

小船哥说我出生那天，天是很蓝的，云彩也很美丽，在空中延展成漂亮的线。他妈妈正在院里择扁豆，他坐在旁边的小板凳上，被一只小磕头虫吸引住了。就在这时，我爸爸喜气洋洋地走进了院里。

他妈妈抬起头问：“谢老师，你媳妇生了吗？”

“生了！是闺女，6斤多！”我爸一边说，一边摸摸小船哥的头：“筱舟，你有小妹妹啦！”

后来讲起这段时，小船哥也都会笑眯眯地摸摸我的头。

我因此感谢上苍，让我在那一天降临到这世上。

时光匆匆，宇宙洪荒，细小如微尘的我没有早一点也没有晚一点，就那么出现在他面前，打开了他记忆的眼。那么对何筱舟来说，我总是与别人不一样的吧！一想到这里，我就会觉得温暖，周身充满力量。

因为我是那么喜欢他，也许从他记得我那天起，就宿命般地喜欢了。

下期关注：李阿姨要我给她做儿媳，我是认真愿意的。

·纪实·连载

老洋人张庆

(12)

■文/潘运明

虎归山林再揭竿

第一次直奉战争，使赵倜统治达八年之久的中原局面，再次陷入混乱之中。

宏威军惨败后，赵杰原打算带着残兵败将撤到中牟县境内，再进行整编，拉向山东，投向奉军张宗昌的麾下。可是，这支队伍本是在极短时间内组成的，人马混杂，参差不齐，想把这些入归于一处简直就是白日做梦。身着各色服装的兵们根本不听任何人的指挥，成群结队地到县城及周边村寨打家劫舍、索要财物、强奸妇女，所作所为较之土匪有过之而无不及，重新驾驭已不可能。眼见局面无法收拾，赵杰悻悻地带着几十名亲兵，乘夜仓皇逃去。

张庆所在巡缉连的队员们，大部分来自鲁山、宝丰、郟县、汝阳一带，且多为“兵痞子”或土匪窟将出身，趁着天赐良机大捞一把。捞足捞够，才自觉不自觉地聚集到县城东北处的官渡桥一带。因这里曾是东汉时期官渡之战的发生地，当年曹操就是在这里打败了不可一世的袁绍，从而使那场战争成为中国战争史上以弱胜强的一个典型范例。

“张连长，他娘的赵司令昨天晚上带人逃走连个招呼都不打，你看看这里乱成了一锅粥，谁来收拾这烂脏局面呀，大家想请你拿个主意。”

“哼，督军垮了台，宏威军完了蛋，中原恐怕是又该战祸不断了。张大哥，我等不如趁此时机‘反水’（背叛）举事，拉回豫西，虎归山林，龙游水泽，扯旗放炮再立山头，招兵买马自当大王，还过那大碗喝酒大块吃肉的快活日子。”……

不少曾经与张庆熟识的队员在官渡桥旁力劝张庆，嚷叫着要拉回豫西。

官渡桥头，成堆成串的火把从四面八方向这里汇聚，伴随着嘈杂的声音和杂乱的脚步，

把这里的夜色踩得粉碎。

一个个火把聚集成一大片火海，让月亮和星斗也失去了光泽。在明明灭灭的火把里，一个慷慨激昂的声音在回荡：“弟兄们，我等同是布衣平民，同是出自草莽，同是无法生存才蹬起黑道，又投军从戎，同是天涯沦落人，相逢何必曾相识。为了生计问题，咱们这群豫西男儿加入到宏威军中，想靠吃粮当兵报效国家，可这暂时的栖身并非权宜之计。而今，赵家弟兄完了蛋，中原之地恐怕又要陷于兵戎战乱之中。这对偏强耿直的豫西男儿来说，正是怀着一腔热血，一腔激愤去谋取大业、捍卫平衡、扫尽阴霾的大好机遇！英雄来到天地间，本应以身报忠，但前途茫茫，报国无门！我们只能在夹缝中生存，但自古以来，凡成就大业者无不是万众一心，言出必践，舍生取义。我张庆虽属匹夫之勇，但为反对军阀势力，为了弟兄们的前程，我要把大家带回豫西，重归山林，管他是天王老子，管他是总统督军，我张庆决不会妥协。愿随我走的弟兄，现在上马，再揭大旗杀回去，任我自由驰骋！”

“再揭大旗，拉回去！”

“重归山林，做蹬将！”

三百多名步兵，二百多名马兵，高高举着火把，在官渡桥畔，声声如雷，撼天动地。

张庆飞身上马，手里的大十响“叭叭叭”向空旷寂寥的空中连发数枪，马鞭一扬，甩出一串火花，大叫一声：“出水（拉出去或突围）！”五百余名豫西汉子的欢呼声一浪高过一浪，几百支枪像丛林一样同时举起，对天射击，乒乒乓乓的炸响声让这里的夜色骚动不安。接着，无数的火把把黄河、贾鲁河的河水照得面目狰狞光怪陆离，在铁蹄铮铮的声音里，器器荡荡的烟尘向四野弥漫，一条游走的火龙沿着贾鲁河岸一漫西南而去，出中牟，过尉氏，向扶沟县城方向奔去。

下期关注：老洋人的队伍回来了