

●本期话题

莫言:健康生活应该慢着点



诺贝尔文学奖得主莫言认为,人的健康可以分为“身体、心理、灵魂”三个层次,心理和灵魂的健康非常重要,健康生活其实应该很简单,要“悠着点,慢着点”。

一位笔名叫莫言的人实践了人生的“默言”,在孤独与沉寂中证实了人生可能的广阔与深邃。学会孤独,正是普遍浮躁、喧闹、急功近利的当代人最最缺乏的。正如莫言所坦言,健康生活其实应该很简单,要“悠着点,慢着点”。

莫言就是这么享受着生活的,“一把紫砂壶,二两明前茶。独坐一斗阁,思绪到天涯”。他在山东高密的家不过只有100多平方米,为了不影响一岁多的外孙女休息,他将卧房搬到了屋顶小阁楼,取名“一斗阁”,写作睡觉都在这里头,一方斗室非常狭窄,莫言却甘之如饴。

莫言的灵魂一直走在“极少有人去的地方”。他说自己能得奖是因为“对人性最纯真的认识”。获奖前一个月,他就将自己闭关,手机每天只开5分钟。获奖后,他称自己以后依然“要到没有路的地方走走”。

正是这种孤独与沉寂给了莫言生活的浑厚与自信。2005年,莫言带着一个记者代表团赴日本北海道访问,备礼品时求名家的字未果且要价颇高,从此将莫言逼上了书法之路,他练就了用左手写毛笔字的书法风格。

他13日在腾讯微博的微访谈

中说:写作过程就是一个快乐与痛苦交织的过程,写作既是脑力也是体力的很大消耗,尤其是长篇小说,所以作家首先还是应该有个健康的体魄。

他认为人的健康可以分为“身体、心理、灵魂”三个层次,心理和灵魂的健康非常重要。

微访谈中,他说:我的获奖确实会有些短期效应,但很快就会过去,因为文学创作不是运动,它是高度个体化的、个性化的劳动,作家应该安静地思考、工作,任何热闹都是短暂的。

而与之相反的是,现代社会就像是一片喧嚣的海,很多人都

浮在上面,大家都在拼命地往前刨,根本静不下来,慢不下来,只有极少数的人能够做到潜下深海,享受着虽然孤独、沉寂但却更为广阔、更为丰饶的空间和营养。

自称“最喜欢吃土豆”的莫言在博客里写道:“如今,食物的过剩使人们失去了吃的滋味,但当人们身处沙漠中时,就会明白水和食物比黄金钻石更珍贵……人类对于财富、科技、权势的贪欲,也让生活丧失了许多情趣,并充满了危机”,生活应该很简单,要“悠着点,慢着点”,保持饥饿感,也许人们就会对生活的感受更敏锐,触觉更鲜明。

●健康速览

发短信最好举着手机

地铁、公交、马路上随处可见低着头发短信玩手机的人。除了安全问题,长时间低头输入短信或上网,还会造成脖子僵硬、酸痛,甚至影响心情,这种情况被称为“短信脖”。

英国脊椎医学协会指出,人类头部平均重量为4.5—5.4公斤,如果长时间低着头,颈椎就像起重机一样,一直处于悬挂重物的状态,很容易产生颈部僵硬疼痛,疼痛感甚至还会扩散至肩膀、手臂和腰部,严重时将造成头痛和关节炎。

美国“短信脖”协会脊椎治疗师费希曼表示,发短信时要抬头挺胸,不能弯腰驼背,同时抬高手机,与视线平齐。每隔几分钟还要来回缩下巴数秒钟,转动肩膀及手臂,促进肩颈血液循环。

快步走路能增加自信

自信是成功的桥梁。据美国在线知识资源网“eHow网”最新报道,美国哈佛大学研究发现,将走路的速度提高25%,有助于增添自信心。

心理学家研究发现,自信心不足的人往往缺少放松感,因而其步态往往颤颤和缺乏自然节律。而自信的人往往走路较快,更有自然节律感。他们目标明确,对要去的地方、要见的人和要做的重要工作,都心中有数。

心理专家建议,即使你没有重要的安排也无需赶时间,练习快步走也能够大幅提高自信心。步速提高25%就可以让你感觉焕然一新,自信倍增。

●专家在线

有问有答 健康无忧

1.患者咨询:听说得了子宫肌瘤会影响生孩子。请问子宫肌瘤有什么典型症状?

烟台新凤凰妇科医院专家解答:患有子宫肌瘤的女性在生活中会出现月经失调的现象,在月经期间,经血量过多,经期延长,甚至是出现不规则的出血现象。此外,当患有子宫肌瘤时,女性患者的白带就

会增多,下腹坠胀,疼痛,有时候会出现压迫症状,压迫膀胱导致患者出现尿急、尿频以及排尿困难等现象。如果出现了上述症状,建议及时去专业妇科医疗机构诊治。

2.患者咨询:前一段时间妇科检查,说我输卵管积水。请问大夫,输卵管积水这个病严重吗?

烟台新凤凰妇科医院专家

解答:输卵管积水的对女性生育危害比较大。首先,容易引发不孕。输卵管发生积水,阻碍精子与卵子相遇,从而导致无法受孕。因此,输卵管积水应及时治疗。

3.患者咨询:我时常担心会怀孕,为了预防和避免怀孕,曾多次服用紧急避孕药,我想问下对身体有没有危害?

烟台新凤凰妇科医院专家

解答:建议您在平时不要使用紧急避孕药进行避孕。紧急避孕药有非常大的副作用,可以导致月经失调等,更严重的还会导致不孕。同时,吃紧急避孕药每个月不可以超过2次。如果不小心有了,一定要及时去专业妇科医疗机构诊治,切莫自行用药,以免遗憾终生。