



观点

## 科技潮流

◎赵鲁璐

——不可以玩手机!

——不可以玩iPad!

——不可以看电视!

我儿子三周岁多了,经常被外婆或奶奶耳提面命要远离电子产品,如果恰巧碰上我在儿子身边拿着手机刷微信发短信,顿时就会被她们列入反面教材——你看,妈妈玩手机对不对呀?儿子人小鬼大善于察色,马上就会乖巧地应答——妈妈不对!妈妈不要玩手机啦!外婆或奶奶就一脸欣慰,好像教育十分成功似的,完全忽视我儿子眼中对电子产品的狂热期盼。

真憋屈啊!要知道我的手机里一项游戏都没有安装,并不是我不爱玩,而是我没有时间玩。工作要做、家务要做、事业要拼、家庭要顾,自律者永远都有许多责任背负在肩头。“工作效率”类的许多APP是生活工作的好帮手,比如“印象笔记”,比如“番茄土豆”,诸如此类手机应用软件,听上去像是游戏名称,但实际上前者是信息捕捉工具,后者是时间管理工具。信息时代资讯爆炸,如果你想学想要,可以快速便捷地获取信息资源,利用好碎片时间,也要借助于效率提升的工具,总不可能走到哪里都带着纸笔便笺,且有许多信息源已经不再是传统的白纸黑字形式,而是趋向于更丰富的影音等资源形式。

可哪怕我是用手机给同事发短信,哪怕我是用微信给领导汇报工作,哪怕我是用微博跟闺蜜进行正常社交互动,都会被上一代给批判为不务正业,给儿子树立了坏榜样。她们的理由,无非是一些专家的看法——电子产品损伤幼儿视力,妨碍智力发育,分散注意力。可是哪里有这么夸张呢?有些哗众取宠的教育类专家总是夸夸其词,让我来一一驳斥。

我成长的年代,没有电子产品,可我不注意用眼卫生,所以还是变成了近视眼,跟电子产品没关系,推想起来,主要原因是夜间躲在被窝里借手电筒的微光废寝忘食地阅读当时被斥为闲书的《红楼梦》之类。如果那时父母能宽容些,老师能开明些,我也不至于黑灯瞎火地钻到被窝里偷偷看,眼镜也就不会上身了吧?再说智力发育,就算没有电子产品,我的智力还是属于普通人群的那一类,并没有因为少受电子产品“荼毒”而成为智商超群的天才。

至于分散注意力倒是真的,要不然,也就不会有《小猫钓鱼》的经典故事了,连“蝴蝶”、“蜻蜓”都能轻易夺取一个孩子的注意力,随便拎一个孩子出来,让他捧上电子产品试试,绝对是目光如炬以至于两耳不闻身外事。可换个角度思维,如果我们在智能手机、平板电脑上安装喜闻乐见的学习程序,倒可以引导孩子更加热爱学习,所以兴趣也是最好的提升注意力的方法。可见,远离电子产品完全没有必要。如果一个生长在21世纪的小孩完全不懂得如何使用手机,操作电脑,恐怕家长又要担心他是不是智力有问题了,如果一味将电子产品拒之门外,恐怕也阻碍了孩子认识世界的途径,人为地给他们这一代的社交人际造成障碍。不难想象,如果不善于应用电子产品,他们的世界将变得多么无趣,他们的视野将变得多么狭隘,他们今后在学校学习、职场的发展将多么举步维艰!

人类善于使用工具,区别于动物,每一次人类史上的进步都离不开工具的开发和善加利用。粗暴地对待“电子产品”并视其为洪水猛兽真是一种拒绝科技进步和时代发展的思想。我可不想让自己的孩子变成一个无趣、浅薄、狭隘的人。所以,孩子,尽情地接触电子产品吧!只是,妈妈要规定你使用的时间以保护眼睛,妈妈还要保留审查各种游戏程序的权利,拒绝假丑恶及三俗。

我不奢望孩子变成时代的弄潮儿,但至少要跟紧科技的脚步,也就是跟紧社会的脚步。

## 一个梦想

狂想曲

野樱花

张海华

摄



## 养生偶悟

微视角

总第5842期

投稿邮箱:

essay@cmb.com.cn

◎沈东海

我有一个梦想,说小不小,说大不大。它是一种期待的生活,也是一种对待人生的态度吧。

我的梦想就是在一个人烟稀少的小山村,在空旷开阔的山坡上,有一间属于自己的小瓦房。房子后面应该要有一大片茂密的丛林,每有微风拂过,激起一片海一样的波澜。前面最好可以向远处眺望,一眼就能望到山下的人家。看炊烟袅袅升起,那是李太白可摘星辰的手吗?还是凡间的烟火与世间的风,在跳一支自由的舞蹈呢?屋前应该有一块绿草地,像开春孩子刚理的短发。这里不需要和外界划清界限的篱笆,生怕它像一道春风不度玉门关的城墙,把柔弱的春姑娘拒之门门外。屋后要有一小块可以耕作的山地。让那些自己栽种的绿色生命来告诉我:萌芽,生长,开花;时间的变化,四季的转换,生命的轮回,岁月的沧桑……

房子里应该有一个大书架,那里可以装下喜欢的书。经常把自己想象成一只风帆,尽情沐浴在这知识的海洋。既然有书,就少不了一张小小的书桌。它的位置,应该是在靠窗口那里的。看书累了,我可以从窗口打量外面的世界;不知道外面的世



◎仇赤斌

年已不惑,好多从前很看重的东西逐渐变轻,而一些没在意的东西,突然之间,相当在意了。首当其冲的,便是健康。摸着石头过河,摸了许多年,一些习惯相对固定了。清晨一般会在6点左右起床,先喝一杯温开水,这个习惯已经坚持有20多年了。可稀释血液浓度,排除体内毒素、通肠通便,清晨的第一杯水作用真的不小。根据中医的理论,这个时辰正值大肠经当值,顺利地解决两便问题后,一身轻松。听着音乐开始锻炼,时间一般是30分钟。经过多年的琢磨,我有了固定的一套动作。一般每个动作都是做36下,不复杂,就是伸伸胳膊、动动腿,把全身的关节和肌肉都活动开。有个平躺着,用脚空踏自行车的动作是学来的。这个动作对下肢、小腹和内脏的锻炼都有好处,我记住了,坚持有几年了,每天做100下。

接着做几个瑜伽动作。我没系统学过瑜伽,最早是在健身房里接触的。看着美女教练婀娜的身姿,做着常人难以做到的动作,心中仰慕不已,就开始跟着练。后来健身房不去了,但瑜伽动作却一致在坚持。经常看到年纪比我轻的同事,有颈椎问题、腰间盘突出等毛病,我暗自庆幸,我每天的上网时间很长,没出现关节方面的毛病,应该归功于瑜伽。有人说男人练瑜伽怪怪的,我一笑了之,如同厨师一样,瑜伽的高手也是男性。

自感强健的胸肌和平坦的腹肌是男人魅力所在,就有意识地加以锻炼,每天50个仰卧起坐和50个俯卧撑是必不可少的,都是一口气完成。男人如没有腰肌,腰围过大,那些富贵病就会接踵而来:高血脂、脂肪肝之类。每次锻炼完了,躺着调整呼吸时,会同时进行冥想,静享锻炼后的愉悦。

洗漱后就可以神清气爽地坐下早餐了。早餐一般是五谷杂粮粥,在锻炼之前就开始做了。根据时令的不同,会进行相应的调整。秋冬季是黑米、玉米糝子、地瓜、南瓜、小米等。每天不重样,否则

界,是否也在好奇地打量着这里呢?再来一个茶几吧,茶几上有一套可以泡功夫茶的紫砂茶具。有空的时候,约三五好友来这里,边品茶,边畅聊人生。这是多么好的事情呀!我讨厌独处,讨厌该死的孤单,隐居在我看来是一件封闭自我的事,所以我选择在这里,这里可以远远地看小山村,看袅袅炊烟,看孩子放飞的纸鸢,与人们的生活有一定的距离,但不孤独。

你看春天来的时候,我正忙着扫门前的雪,在屋后种下第一颗春的种芽。夏天我可以躲在林子里的树荫下,偷一刻清凉的永昼。秋天是该丰收的时候了,这是大自然对耕耘者的馈赠。冬天虽冷,却可以在屋前的空地上晒太阳,翻看着那些自己年轻时候写的文章,笑着说自己当初的年少轻狂。

每当这里的夜幕降临,山下的小山村早已趋于安静。唯独我这小屋里的灯,依旧亮着,像不像是在夜空中皇冠上的一颗璀璨的宝石呢?当风吹灭我的灯光,小山村也早已进入了梦乡。

这显然还是一个逗留在床上、还没醒来的梦。是否脱离了幻想的床,就意味着消亡?虽然,现实依旧让我一无所有,但是我还年轻,我还没有失去希望……

容易吃腻,加上白煮鸡蛋、牛奶、面包这类的食物,营养足够了。粥用炖锅或电饭锅最好,想省事就用高压锅。控制好时间,等锻炼后洗漱完,粥的温度刚好能入口,吃得相当“乐胃”。

午餐后不锻炼,一般站立半个小时,晚餐后也是,坚持很多年了。站立能让食物在胃部得到充分的消化,据说还可以去除小肚子。12点左右要眯上一会,中医注重“子午觉”,子时和午时都是阴阳交换的时机,要让大脑好好休息一下。如果没有机会在床上睡,就打个盹,关上电脑静坐一会。偶尔也打坐,虽还没完全入门,但效果还是有的。中午如果能迷糊一小会,那怕只有5分钟、10分钟,下午工作的状态就不一样了,好了很多。

晚饭后,等一天的杂事都忙完了,余下的时间才是真正属于自己的了。有人说,一个人在工作之外能取得多大的成就,就看他在这段时间里长期从事的内容。写写博客,翻翻书,看得很杂,对传统类的比较感兴趣。采取拿来主义,不管是儒释道,能静心、能为我所用就行。常希望自己能“以儒入世,以道出世,时而参禅,偶有顿悟”。

看到晚饭后有许多人去锻炼,有的还是大运动量,窃以为并不可取。古人说“日出而作,日入而息”,这是顺应天时的举动,清晨在太阳出来之前锻炼不见得好,晚上进行挥汗如雨的运动也不佳,运动还是以出微汗为好。我一般是散步,回来看看书、上上网。到了10点多就准备睡觉,睡前会用热水泡脚,活血、减乏、助睡眠。躺床上会按摩一会腹部,顺时针36圈,安神并促进肠胃蠕动。

单位一同事,以前腰间盘突出很严重,经常要理疗,严重时住院。后来调整生活方式,开始锻炼,喜欢上了登山运动,现在坚持每周2次登山,体质大有改善,登山速度比我快多了。还有一朋友是学机械的,对车子极爱惜,洗车时会把发动机外壳都擦拭得干干净净。每次汽车保养都特别及时,但对锻炼不热衷,我劝他:“汽车需要定时保养,如果把车看作一个机器,是否也要定期保养?”