

练套眼球操，消除视疲劳

台湾台北市立联合医院副院长 翁林仲

现代白领的大多数工作时间是在电脑前度过的，这种长时间近距离用眼极易引发视疲劳。很多人认为，视疲劳只是眼睛累了，只要休息一下就好了。殊不知，视疲劳有可能是众多眼部和全身疾病的重要表象。若长期得不到改善，会引起视力下降、近视与老花眼年龄提前等。大家不妨尝试以下两套眼部训练，能有效缓解视疲劳。

动作1：斗鸡眼训练（如图1）。

动作要领是：先举起食指置于正前方，慢慢靠近鼻子，停在两眼中央，让眼睛做斗鸡眼动作，维持10～20秒不动。然后，食指慢慢远离，再慢慢靠近，眼睛随着食指，一下变成斗鸡眼，一下恢复正常，来回约10次。

这套动作的原理即远近调节，就像照相机对焦一样，让睫状肌一下看远，一下看近。斗鸡眼能有效训练内直肌和睫状肌。因为，看远处时眼睛要会聚，同时，睫状肌会收缩、瞳孔变小，眼科通常用这种方法来矫正儿童外斜视问题。一般人可用斗鸡眼训练来转换睫状肌的松紧度。

动作2：眼球画圈（如图2）。

动作要领是：取坐姿，手臂伸直在前方画大圈，在脖子不转动的同时，眼球跟随指尖转动，做2～5次后，再换左手画圈。也可以画三角形、



正方形或星形，尽量让眼球可以上下左右活动。

长时间阅读、看电脑及手机等，仅用到局部眼球周围的肌肉，这套眼球画圈动作可以让平时少用的眼部肌肉伸展开，有效缓解视疲劳。

当然，眼球操的最大意义在于，提醒大家适



时地让眼睛休息下。保护视力，规律运动，才是养眼护脑的最好方法。

（人民网--来源：《生命时报》--林慧淳 摘自台湾《康健》杂志）



油性的沙拉酱

据美国“合众国际社”最新报道，老年人应多食用3种食品，它们有助于增强大脑功能和保持思维敏锐，从而起到预防认知障碍症的作用。

一、油性的沙拉酱。这种沙拉酱有助于保持大脑功能的健康，因为存在于油性沙拉酱中的维生素E是一种强效抗氧化剂。抗氧化剂能够避免神经元（在大脑和人体其他部位之间传递信息的神经细胞）被氧化，从而防止或延缓大脑受到损伤。维生素E能够延缓中度至重度认知障碍症患者记忆力丧失的进程。



甜菜汁

二、甜菜汁。虽然很多人并不把甜菜汁作为最喜欢喝的饮料，但近期研究显示甜菜汁有助于抵御认知障碍症。存在于甜菜根中的硝酸盐通过扩张血管而让血液和氧气在人体内得到更好的流动。尤为重要的是，硝酸盐能促进血液流向大脑的额叶部位，从而起到预防认知障碍症的功效。其他富含硝酸盐的食物包括菠菜、芹菜和卷心菜。



大葱炒鸡杂

三、鸡杂。鸡杂（包括脖颈、心脏、鸡胗和肝肾等）虽然难登大雅之堂，但它含有大量的维生素和矿物质。2010年发表在《神经病学期刊》上的研究成果表明鸡杂中含有的维生素B12有助于保持大脑思维功能敏锐。

（人民网--来源：《生命时报》--聂杰）



古典音乐演唱会

据英国《每日邮报》2014年1月8日报道，伦敦大学教育学院的学者发现，给幼儿播放古典音乐——如贝多芬（Beethoven）和莫扎特（Mozart）——能提高他们的注意力和自律性，而作曲家（拉威尔、肖斯塔科维奇和门德尔松）的演奏曲目还能提高儿童的听力技能和社会技能。

伦敦大学教育学院教育与音乐心理学教授苏珊·哈勒姆，对参与“阿波罗音乐项目”的7～10岁儿童进行了测评，这些儿童是伦敦东区26所小学的4500名学生和2.2万名参加了音乐会的学生。该教学计划向学校提供每周六节的音乐课程，学生有机会体验到不同的乐器、音乐概念和参加正式的音乐会。音乐家为孩子所听的音乐进行了辅导。测评结果显示：参与这一音乐项目的儿童在听力、音乐知识、注意力、发音、自我约束性、个人技能、社会技能和语言学习能力方面都得到了明显提升。

研究者认为，音乐对人大脑的发育具有十分重要的帮助作用，特别是古典音乐。孩子在幼年及童年期多接触古典音乐十分必要。

（人民网--来源：《生命时报》--臧恒佳）



吃饭玩手机会得意忘形

美国最新研究显示：吃饭玩手机，营养不良

吃饭玩手机坏处不少。据路透社1月2日报道，美国明尼苏达大学护理学院儿童和家庭健康促进研究中心的学者发现，如果父母允许孩子在就餐期间使用电子设备或看电视，那么孩子往往营养不良，家庭沟通氛围也较差。

研究人员选取了1800多名父母，询问了在家庭就餐期间电子产品的使用状况；家长是否限制孩子使用手机；以及父母是否认为家庭聚餐是非常重要的事。之后还让孩子们判断家庭的沟通氛围如何。

研究结果显示，女孩比男孩更

有可能在就餐期间使用电子媒体，而且孩子对电子媒体的使用频率会随着年龄的增长而增加。就餐期间使用电子媒体的情况更常见于缺乏沟通氛围的家庭中。此外，吃饭常用手机的孩子更喜欢喝甜饮料，对蔬菜沙拉、水果、牛奶等的摄入量不足，容易导致孩子营养不良。研究者认为，过多地将注意力放在吃饭以外的事情上，很容易导致摄入的食物单一且营养结构不合理。因此研究者建议，父母应限制孩子在就餐时对电子产品的使用。

（人民网--来源：《生命时报》--荆璐）

长寿明星：101岁，能背《三字经》



赵梁氏老人（右）和来访者聊天。

在中国重庆市潼南县米心镇龙王村，记者见到了101岁的老人赵梁氏。她的好记性在当地尤为出名，至今还能流利背诵《女儿经》、《三字经》以及《天生物》等国文。为了证明这一点，她还当着记者，即兴背诵了一段

《三字经》：“人之初，性本善；性相近，习相远……”

她面色红润，身体微胖。家里人手不够，她还能帮着切猪草，下地摘南瓜，做些力所能及的家活。据老人自己介绍，她之所以能长寿，有三方面的原因：

一是与遗传基因有关。她说：“我姐妹都是寿星。大姐活了100岁，二姐活了102岁，三姐活了86岁，我是老四，比他们寿命还长一点，今年已经101岁了，根据目前身体状况看，再活几年没问题。”

二是心态乐观，老人与世无争，心胸宽阔，会自己找乐子。赵梁氏特别爱听挂在墙上的小广播，有时候还能跟着喇叭学唱简单的歌曲，还喜欢看电视，尤其爱看少儿节目。

三是老人的胃口特别好。“我母亲一点也不偏食，家里煮啥，她就吃啥，从不要求我们给她开小灶。”赵梁氏的小儿子赵定瑞说。“她特别喜欢吃肉，一顿能吃一蒸笼猪肉。”

（人民网--来源：《生命时报》--何君林/李代良）

出言询问。唐明珠暗暗地松了口气。

月到中天，大门微微一响，七个人闻声同时一震，目光都移到大门处，只见那扇红漆大门，缓缓地推开，一个身长玉立的少年走了进来，正是朱比南。他步履镇静，面色冷峭，有一种蔑视一切的狂傲；但在众人面前停住后，那拱手问礼的姿态，却又是那样的恭谨。

朱比南见礼后，问道：“就你们几位吗？”

摘星追魂缓缓点头，回答道：“没有别人了。”

朱比南向众人扫了一眼，冷冷地说：“在下再次言明，摘星追魂今日必死，其他与摘星追魂有亲属关系者，或请别人助拳，或自己亲手来过招，只要在朱某手下能过三招，便可免他一死。请开始吧！”

松风道长和南山一剑不由对视一眼，他们纵横江湖数十年，还没见过如此狂妄的少年人。但凭摘星追魂的功力，还请他们三个来助拳，少年狂傲必定身负过人的本领，所以听了他的口气，不以为然，但毫无轻视之心。

迷离子吃过亏，听了少年的话，默不作声。他很清楚，要想在这少年手下过三招，确非容易。

唐盛岳和宋淇那日虽被人家掌风震剑，自知功力不敌，但少年之人血气方刚，在三位前辈面前，被人如此轻视，哪里忍受得了，怒喝一声，双双擎剑在手。

唐至刚知道他俩出手，连半招也过不了，就得毙命于朱比南手下，于是一声呵

斥，将二人喝退。

朱比南见状，微微一笑，向唐至刚一招手，说：“你过来，我有话问你。”

摘星追魂走过去，离朱比南没有一丈的距离，站住，问：“朱兄有什么话要问，老夫知无不言。”

朱比南沉思一下，身子稍动，离摘星追魂只有一尺的距离，身子前倾，到他的耳旁，轻声问道：“你请来这三位助拳的，在血指书上签过名吗？”

摘星追魂摇摇头，说：“他三人均无参与当年之事。”

朱比南犀利的目光盯着他的眼睛，好一会，才说：“你要是骗我，将以最残忍的手段向你全家报复！”

摘星追魂说：“老夫今日必死，也管不了他们，又何必骗你！”

“我还是不信！”摘星追魂惨然一笑，说：“既如此，朱兄看着办吧，不过，将来必有后悔之日！”

朱比南缓缓离开摘星追魂，向那三位一拱手，说声：“三位助拳的朋友，请来与在下过招！”

迷离子、松风道长和南山一剑，不约而同，一声轻啸，长身而起。

朱比南徐徐道：“三位不妨联手齐上，三招一过，唐至刚家人徒儿，均可免死。”

迷离子也不答言，大喝一声，一掌向朱比南面上扑去。他分明是想报那一耳光之仇。松风道长和南山一剑，与朱比南虽没有结过梁子，但这次助拳关系着老友一家性命，所以迷离子出手之后，二人即刻施展自

己成名绝技，想出手一击，合三人之力，将朱比南制住。

这三人都江湖上成名的人物，个顶个是拔尖的好手，三人合力，威力之大，无与伦比。一时间，院子里凭空卷起一阵大风，房屋却在微微颤抖。

朱比南并没有还手，等他三人掌风将到来时，他身形微动，躲过这一击，口中轻吐：“一招了！”

松风道长大吼一声，双指疾点对方身上三大穴道，同时左腿起处，踢对方下盘。

南山一剑抽出背后长剑，一招“游龙挂尾”疾向朱比南腰间刺去，一招化三式，剑尖吐出流星的剑花。

而迷离子更猛更疾，双掌齐出，指向朱比南背后三道大穴。

三人联手，上、中、下全都控制住了，即使朱比南武功绝世，也挡不住这雷霆一击！

可是朱比南毫无惧色，长笑一声，飞身而起，一跃飞起三丈，左脚尖又在右足上一点，又拔上两丈，然后轻飘飘落在三人围攻圈外。

他轻笑一声：“两招了！”

三人合力一击失手，不由大惊失色，这少年武功绝学，远比他们想象得要高出数倍！第三招，是关键的一招，也是最后的一次机会。唐家老少一家人的性命系在这最后一击上！

正当三人联手再击之时，朱比南突然仰天狂笑起来，声如冰山崩溃，石沙磨铁。笑声未绝，只见松风道长面如死灰，跌坐在地，南山一剑双目圆睁，气喘如牛，最惨的是那迷离子，狂吐一口鲜血，双手掩耳，目光散乱。

（21）



铁掌怪客

公孙宇著

第四回 月中日血溅百步溪

迷离子来到百步溪后，唐明珠提心吊胆，怕他说起那日落花谷之事，但是迷离子没说话，来到唐宅后，只跟先到的松风道长、南山一剑、唐至刚寒暄了两句，然后闷坐一旁，默然无语。唐至刚心中虽有疑惑，但到了生死关头，他心中一片慌乱，也没有