

悦读



# 捧书阅读 有益身心健康的“心灵体操”

□陈梅

望更多的人在闲暇之余,能够静下心来享受阳光下一杯香茗、一本书带来的快乐。捧书阅读可增加脑容量,提高对问题的思考能力。因此,阅读可以说是大脑的“青春保鲜剂”。

域会被瞬间激活,我们会联想到生活中的相关体验,令我们拥有美好的情怀。捧书阅读能减轻人们的心理压力。据调查显示,每天仅阅读6分钟,就能减少2/3的压力,效果比听音乐或散步还好。这是因为阅读时精神集中,心情愉悦,可以有效缓解肌肉紧张,降低心率。不同类型的书籍,会对人体产生不同的影响。捧读优美的诗篇,有利于胃液分泌的愈合;捧读笑话、喜剧一类的书,则有利于治疗神经衰弱;捧读情节曲折、引人入胜的中外名著,则可有效缓解纷乱的情绪、平复躁动的心情;而捧读情节生动、幽默风趣的小说,则可

可治精神抑郁。总之,喜欢捧书阅读的人不易老,它可以有效减少阿尔茨海默病的发生。捧书阅读时,大声朗读可以提高氧气的输送能力,有助血液和多种氨基酸到达大脑。活跃前额大脑皮层,加强神经元的数量和神经之间的联系,降低血压,愉悦心灵。大声朗读还可以通过深呼吸带动背部肌肉,改善腰酸背痛,使胃肠的血液循环更加流畅。大声朗读时,应运用腹式呼吸,促使肺吐纳更多的空气。尤其是朗读长句子时,肺会彻底排空,有助于吸入更多的新鲜空气。捧读长篇小说时人们的注意力长时间高度集中,这可以起到

一定的“矫正”作用。其具体的好处是,一个读书聚精会神的人,做其他事情时精力也会高度集中,达到事半功倍的结果。捧书阅读还有一个好处,就是能够有效提升精神能力。一本好书可以鼓舞人心,能够给人带来生活下去的勇气,以及迎接挑战、战胜困难的毅力,能够增强人们克服困难的毅力,从而使人们对未来充满信心。喧嚣红尘中,静静地捧着一本书阅读,进入书中描写的世界,不仅是一种难得的精神享受,同时也可以促进身心健康。捧书阅读是有益健康的“心灵体操”。忙碌的都市人,有空儿不妨常做做。

当,越来越多的人选择通过网络下载的方式进行阅读,却忽略了捧书阅读的诸多好处。捧书阅读不仅能够增长知识、陶冶情操,更妙的是,它还能帮助你保持身心健康。因此,传统的纸质书籍阅读方式应该得到推崇,希

诗歌

## “两学一做”三字经

□张二尧

### 坚持四个进一步

两学一做 活动广 四进步 要多样  
坚定信念 理想强 固目标 打胜仗  
树正气 除不良 敢斗争 邪气荡  
强宗旨 敢担当 负责任 民心畅

### 五个着力

五着力 应加强 联实际 防过场  
意志坚 有立场 跟党走 奔小康  
党宗旨 记心上 正气歌 要唱响  
行为端 民赞扬 慎用戒 戒膨胀

### 五个坚持

五坚持 记心上 上下联 防官腔  
学为重 重梳妆 权进笼 高歌亢  
分类导 实践倡 齐奋进 共富强  
领导带 要唱响 观全局 出良方

(作者供职于郑州新华医院)

身边的哲理

## 摒弃自动化思维

□李栓尧

自动化思维,是指大脑中自动产生的思维、观念和想法。我们每个人的头脑中,随时都会涌动着大量的自动化思维。例如:深夜,你一个人走在下班路上,有一个人一直跟在你身后,你就会产生“我碰到了坏人”这样的想法。一个怕狗的人,一见到狗,就会想到这狗会咬人……不同的个体,自动化思维的差异很大。例如:丽丽和林林下班路上碰见同事玲玲,两人同时和玲玲打招呼,但玲玲面无表情,低着头没理会她们就走过去了。丽丽的第一反应是:“玲玲可能正在想别的事情,没看到我

们。”林林的第一反应却是:“她为什么不理我?是不是我在什么事情上得罪她了?”两种不同的自动化思维,引起了不同的情绪反应。一个人生活得是否幸福、快乐,从他的自动化思维中就能反映出来。凡遇事就联想到消极、悲观、痛苦的人,即便他物质上很富有,他的生活无论如何都不可能与幸福有缘。而遇事能联想到积极、快乐、向上的人,即便他物质生活水平一般,也会感到幸福快乐。不良的行为和情感来源于不良的认知。通俗点儿讲:一个人对自身和周围事物的认知模

式是长期生活学习形成的,对于同一件事情,个体产生出来的行为和情感各不相同。想法或看法是消极、悲观、痛苦的人,就很难获得幸福和快乐。相反,想法或看法是积极乐观的人,就会心情舒畅幸福快乐。由此可见,改变个体的认知模式多么重要。但是要改变一个人长期形成的思维模式或思维惯性不是一件轻而易举的事,需要借助于专业心理治疗师的技术指导,加上个体对于改变的需求或改变的渴望,最终才能改变不良认知,产生幸福快乐的情绪和行为。(作者供职于河南省精神卫生中心)

烟云世间

## 母亲的荷叶粥

小区里有个荷塘。傍晚散步时,我看到荷叶上落得亭亭玉立,不禁想起了家乡的荷塘,想起了母亲的荷叶粥。我们村子东边有个很大的池塘,多年前父母承包了那个池塘,养鱼虾,种莲藕,使我们过上了富足的生活。夏日里,那个美丽的荷塘也成了村里别致的风景。我在外求学多年,每年暑假是在家最长的时间。炎夏里,母亲常采摘荷叶给我们做荷叶粥。从田里干活回来,母亲就顺便到荷塘里摘一片荷叶。采摘荷叶有讲究,那嫩叶不够味儿,老

叶又嫌味苦,因此,必须采摘老嫩适中、叶脉清晰圆润的荷叶。母亲先把荷叶洗干净了,撕成几块放到水里煮,等水开了,就把荷叶捞出来,放入早洗净泡好的大米、绿豆和枸杞,慢慢煮着,母亲就去忙别的家务。粥熬好了,盛到白色的细瓷碗里,颜色碧绿,有浓郁的荷叶清香,既解暑又养胃。我就着母亲腌的小咸菜,吃得津津有味。母亲说:“荷叶是好东西呢!”那时,我并不知道什么营养价值,只是喝母亲熬的荷叶粥成了习惯,后来才知道,荷叶含有荷叶碱等成分,具有清热、降脂减肥及

良好的降压作用。因此,荷叶粥是夏天最佳的解暑食物。母亲做荷叶粥还有一种方法,那就是把荷叶当成盖子盖到粥上煮,这样熬出来的粥清香且没有荷叶的涩味。几年前,母亲因病去世,那个池塘也转包给别人,据说已经不种莲藕了。在这个炎炎的夏夜,我想起了母亲熬的荷叶粥,真的是万般滋味在心,我的思绪也飞到了几百里外的那个村子,那里以前住着我的母亲,现在埋葬着我的母亲……(赵燕)

## 征稿啦!

本版以弘扬积极向上的卫生文化为己任,诚邀您投稿。

征稿栏目:《影视天地》《医者手记》《身边的哲理》《悦读》《书法》《画作》。

征稿要求:文章主题突出,形式灵活多变(散文、小说、诗歌、笑话等),语言生动活泼,字数在900字以内。

投稿邮箱:373204706@qq.com  
联系电话:(0371)85967002

本版未署名图片均为资料图片

影视天地



## 《大鱼海棠》——湫兮如风

□丁得

这部片子把传统文化的美传递给我们,细节处理也非常用心,几乎每个地方(包括名字)都有中国神话传说、古典著作和风水人情的出处。影片在表现方式上采用了二维手绘风格,因为中国传统美术非常讲究线条的画法,敷色方法多为平涂,相比三维动画的写实,二维风格更为适合表现中国风。这部片子有着着迷之过往的两大人物:灵婆和鼠婆。灵婆的对白很多都很有深意,似乎暗示出她曾经也做过类似的寿命交易。我最喜欢的鼠婆,她有着典型的媒婆面谱,弯弯眼,脸上两朵猴屁股红,头上戴朵大红花,只差颗大黑痣就全了。为了突出她掌管着老鼠,她被设计成老鼠的特征:长长黄黄的大门牙。鼠婆在洪水来临时,乘坐着布袋,唱着一首歌:“大雨来了搬家,搬了谁家搬我家。风也大,雨也大,大水淹了千万

家,哪里才是我的家?”在此场景下显得格外凄凉悲怆。如果这部片子只是把中国的传统元素照搬到银幕上没什么意思的,而经过现代改良的美术设定才有看头,具体表现为将剧中出现的神仙和神兽形象进行了美化,使之更符合现代大众审美。相对出彩的画面,故事显得存在感不足,有些散。看得出编剧埋下了很多细节隐喻故事发展,但是相对现在普遍快节奏的电影,这种方式很不过巧,一般的观众很容易就忽略过去了,内心就会出现太多疑问。再加上湫为爱献身,被吐槽也不足为怪了。在我看来,它更像一个传统的报恩故事。让观众不理解的是,椿半夜出门为什么要抱一盆星星花?鼠婆偷走的小笛子为了去人间,怎么就没下文了?那她出现在这里对故事有什么作用?因为动画这种制作量巨大的电影,客观上是不

会浪费人力去做多余的东西,所以细节多半是为了推动故事情节而出场的,这里就有些矛盾。动画画面虽是吸引人的第一要素,但故事好才能使它走得远。《大圣归来》和《大鱼海棠》应该能反映一些中国动画的现状,缺乏成熟的工业制作体系,仅靠情怀,靠拉战线死磕做动画(一个8年,一个12年)。但仅靠个人撑起的动画模式不是可持续的,最好的例子就是宫崎骏,他一退休,吉卜力工作室立马失去了主心骨。美国的皮克斯和梦工厂就是现代动画成熟商业模式的代表,靠人才培养机制,保证了这个品牌的持续性。后者在制作上也早早开发了三维技术,实现比二维动画更高效的制作,多线战略实现商业盈利。因此,寻找一个合适的商业模式,让情怀落地,是所有中国动画人该考虑的一个迫切的问题。

## 小医生日记



### 遗失声明

河南省肿瘤医院肖艳医师执业证书(编号:11041000045031)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

河南省肿瘤医院成慧君医师执业证书(编号:11041000006116)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

开封市祥符区中医院刘开河医学高等专科学校五年制专科毕业证书(编号:13780120096000936)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

### 欧科科技有限公司

批发零售血液分析仪(血常规)、B超机、血糖仪、心电图机、经颅多普勒、精子分析仪、检验试剂、C反应蛋白检测仪、催乳仪等。医疗设备维修。

欧科科技有限公司 联系电话:13703847428 13273806758  
网址:www.okkj.net 地址:郑州市花园北路新汽车南站南300米