

父亲节的份量

遐思之猴

父亲节前收到了女儿的礼物，感觉心里始终沉甸甸的。汶川大地震中有关父亲的影像一幕幕在脑海里叠印着，那些曾在“父亲节”里听到的话语，也变得沉重起来。去年，我收到女儿发的手机短信：“爸爸教我像盏灯，为我照亮前程；爸爸关怀像把伞，为我遮蔽风雨”。而此刻我却有着这样的记忆：一片坍塌的废墟里，父子俩同时被困在一堵相隔的墙处，彼此虽都能听见声音，却不能相见。漫长的等待，饥渴和痛苦让儿子难以忍受，他拾起玻璃碎片欲割腕了却噩梦。老爸竭尽全力与儿子不停地说话，鼓励他要坚强地活下去。“40多个小时后，解放军救出了儿子，但这位坚强的老爸却永远地倒下了。“亲爱的爸爸，很怀念儿时你常带我去公园游玩，那时你手掌好大，好有力！”这是我在当老师时，批改父亲节感受作文中的精彩句子。可今天却觉得它如此不够份量，因为绵竹小女孩杨倩爸爸的那双手，震撼了全国。地震刹那，倩倩学校就留下一点残垣断壁。她的爸爸从农田里惊慌跑来，在没有任何救援工具的情况下，在女儿教室位置用双手使劲地挖、不停地挖。十指流血了，指甲破断了，3个多小时过去了，他一边挖一边哭喊着女儿的名字，但是废墟下却还没有传来倩倩的回应，这个七尺男儿一边痛哭一边激励自己：“我不能抛弃，哪怕看见的是女儿的尸体，也要挖”。终于，在一片瓦砾砖头、桌椅板凳的缝隙中，倩倩爸爸看见了女儿的灰头土脸，那一瞬间，他说他身体的血一下就沸腾了，“我的女儿还活着！”这个英雄的老爸，把杨倩救出以后，又义无反顾地返回了那片还掩埋了400多个孩子的废墟……

前苏联大文学家高尔基说过，父爱如海水。但我要说，父爱恩重如山。且看抢救救灾中两个父亲的故事：北川县一位民警，赶到儿子所在的北川中学。他拼命地呼喊儿子的名字，很快，在四根横七竖八的水泥预制板缝隙处传出：“爸爸，我在这儿，快救我”的回音。儿子位于废墟深处动弹不得。而这民警却要求救援人员先救外国的。成功救出了30多个鲜活的生命，位置最深的儿子却声息渐无了。都江堰的一位民警，刚失去6岁的爱子，可就在此时此刻，他还必须完成值班任务：守住所里的枪支。于是，他眼里满含着泪水，把孩子的尸体接在怀中在派出所守了一夜……这是对自己孩子怎样的一种爱怜，不仅仅是刚强、不仅仅是温情，是人类情感世界至高无上的一种大爱，大爱无声，大爱无疆！人人心存一杆秤！让我们在特大灾害面前，来称一称“父亲节”的份量！（来源：新华博客）

网友公投评选

地震中最伟大父亲



情动天地程林祥 (新华网)



北川铁汉赵海清 (新华网)

6月15日又是一年一度的父亲节了，今年的父亲节对中国人民却有着不同寻常的意义。汶川大地震给我们带来的伤害是永远不能忘记的，而在地震来临那一刻，我们的“中国父亲”顶天立地，奋勇向前！搜狐网经过网友提名，推出“地震中最伟大的父亲”候选项，截至6月14日19时，排在前十位的是：谭千秋：德阳东汽中学教师，在教学楼坍塌之际用身体护住4个学生，孩子最终获救，他却献出了自己51岁的生命。志愿者记录的父亲：三天三夜挖出

儿子遗体，甚至挖断了自己的手指。邓波：都江堰民警，抱着儿子尸体值岗一夜。程林祥：映秀镇农民，背着儿子的遗体回家，要让他在家里最后过一夜。“我要带儿子回家，不能把他丢在废墟里。”他说。李林国：北川县擂鼓派出所民警，为救30多名学生，眼睁睁看着自己的孩子死去。事后哭喊“天堂的孩子啊，爸爸对不起你！”叶志平：安县桑枣中学校长，学校学生无一伤亡，老师无一伤亡。汤明的父亲：什邡县红白镇汤明与父亲同时被困废墟，父亲鼓励儿子坚持下去。汤明获救，而其父却最终遇难。赵海清：北川县陈家坝乡党委书记，在地震中痛失父母和孩子，妻子重伤，却仍然坚持在一线抗震救灾。最美丽的“谎言父亲”：绵竹东汽中学学生王丽被埋废墟时，有多年叔叔冒充她的父亲安慰她，鼓励她坚持到被成功救出。勾云章：北川县公安局刑警大队长，爱人和儿子至今还埋在废墟中，冒死救出曲山小学300名师生。（搜狐网）

从5月12日14时28分开始，有多少颗心因为汶川大地震的灾情而悸动？又有多少人的生活变得与以往不同？近日，搜狐教育频道与中国青年报联合开展的一项在线调查(4309人参加)显示，88%的公众认为这场地震改变了自己的生活态度，只有不到两成(11.3%)的人表示“不会发生改变”。

震后82.1%的人更珍惜生命

汶川特大地震发生后，外交学院硕士生石岩打开平时最爱的淘宝网——各式各样的衣服和化妆品，一如往常地挂在网页上，却第一次让她心烦意乱。之前看上的那双400多元的凉鞋，如今一点儿购买欲望都没有。很快，石岩做出一个决定，把买鞋的钱省下来，全部捐给灾区。“我现在才懂得，人生中最宝贵的是平安和健康。内心的充实从来不是只靠物质的享受就能得到的。”

28岁的胡小姐则有另一种反应。她曾是个有3000元就要存2000元的主儿，而这一次，她当着所有朋友的面宣布，“生命太脆弱。我现在再也不想为钱而放弃喜欢的东西。”

88%公众的生活被地震改变

调查显示，地震改变了大部分人(88%)的生活态度，只有不到两成(11.3%)的人表示“不会发生改变”。82.1%的人表示地震之后，会更加珍惜生命，努力学习和工作，去创造更大的价值，70.7%的人表示会献出更多的爱心，28.5%的人表示“人生苦短，我要更多地享受人生的快乐”。

地震改变人们的生活习惯

此外，地震还改变了人们的生活习惯。调查中，61.2%的人表示会加强有关紧急救助的知识，并且会在家中常备紧急救助的工具，60.3%的人表示会更多地参加公益活动，把爱心献给更多的人，35.3%的人表示会减少对奢侈品的享用，节省下的钱去捐助给需要帮助的人。

今年6月份毕业的研究生伊文臣取消了计划已久的毕业旅行，把旅行“经费”全部捐给了灾区，“以往活着都不知道是为什么。现在我感觉到，活着不光是为了自己，还要为了我们的亲人，我们的朋友，我们的同胞。”此前，她还一直为接受哪个单位的offer(录用通知)而犯愁，满脑子想的都是能不能解决户口、工资待遇好不好。现在她发觉，一切的烦恼都是自己的心结。“我要尽量选择自己想要的生活，让内心更舒展。”伊文臣说。

77.9%的人更珍惜亲友 有人说，灾难就是一面镜子。在这面镜子前，混沌的人开始清醒，麻木的人开始反思，而悲伤的人又开始前行。地震之后，有一个词被人们反复提起——“珍惜”。生活还在继续，人们发现，再没有什么语言，比这个词更能准确表达内心的感触和企盼。

“好好活着，珍惜自己和亲人朋友。” “不再抱怨生活的不如意，过好每一天，珍惜每一天。” “在这次灾难中，我们哭干了眼泪。我们都应该学会更加珍惜和爱，一切都为时不晚。” 调查显示，77.9%的人表示在地震之后，和亲人朋友的关系会更亲密。21.9%的人表示会“和从前一样”。

“灾难来临的时候，才知道人和人之间的情谊是多么珍贵。”龙仪所在的城市西安，12日当天有比较强烈的震感，后来预报说还会有余震，很多人晚上都搬到广场去住了。但为了照顾一周岁的孩子，龙仪决定留在家里。“你们怎么还不出来”“把孩子抱上，我这还有条毯子。”很快，邻居们纷纷来敲门了。面对邻居们焦灼而关切的眼神，龙

仪第一次发现平时并不熟悉的邻居是如此值得信赖。

对生命有了新的认识

对于今后的生活，14.6%的人表示“自己以前是个工作狂，以后会花更多的时间来陪伴自己的亲戚、朋友”，54.8%的人表示以后不仅要多关心和帮助自己认识的人，对于需要帮助的陌生人也会伸出援助之手，60.5%的人同意“人与人的矛盾在所难免，以后要多用宽容的心态来对待别人”。

“早上看到阳光洒在我的床头，我觉得还能睁开眼睛看到太阳，真的很幸福了。”本次调查中，一些受访者表示，“5·12”之后，对生命有了新的认识。

“现在觉得和家人平平安安地过着小日子是多么温馨的事情。”文英说，现在不敢乱花钱了，也不在家里乱开灯用水了，地震后，肯定能源也相对来说更加紧张，能节约一点是一点吧。

网友“小拳头硬硬的”从前抽17元的“黄鹤楼”，最近改抽10元的“红塔山”了。他说，这样一个可以省下200元，给灾区寄去。因为重建需要时间，“在多年后的某一天，等汶川建设好了，我会手捧菊花去给这些无辜逝去的生命以告慰，在老泪纵横中看彼时的年轻人微笑如花……”（搜狐网）

健康生活

噪音污染 会引发心脏病

世界卫生组织在近日出版的《新科学家》周刊发表报告指出，噪音是引起紧张和导致很多人死亡的重要原因。报告说，在欧洲因心脏病或中风死亡的人中，3%是因交通噪音所致。由于全球每年有700万人死于心脏病，用这一百分比推算，每年可能有大约21万人死于因噪音引起的疾病。巨大的音乐声也会影响人的健康，在欧洲7岁至19岁的青少年中，有2%的人因此患病。2%的欧洲人因为噪音污染而持续做噩梦，至少15%的人表示噪音令他们烦恼不堪。3%的耳鸣病人是因交通噪音患病的。英国伦敦大学教授迪帕克·普拉舍说：“噪音是一种污染，但没有引起太多关注。”世卫组织科学家表示，超过50分贝的噪音就足以引起心脏病。嘈杂餐馆的噪音水平在55分贝上下，交通繁忙的路口噪音可达75分贝。专家警告说，噪音引起的紧张情绪会让人新陈代谢时间改变，面临生命危险。英国专家埃伦·梅森说：“紧张情绪会导致心脏病复发。此外，情绪紧张的人更容易吃不健康的食品、不做运动，这些都对健康非常不利。”（梅青）

背包过重 影响上肢血流

不少人有过“背起背包走天下”的想法，但美国媒体近日报道，研究发现，背包过重，不仅会导致疲劳，而且会使从肩部到指尖的血流大大减少，进而导致某些精细运动技能丧失。加州大学整形外科学院研究人员对此展开了深入研究。他们首先对8名18—30岁的健康志愿者进行了相关测试。结果发现，重26磅(约11公斤)的背包，成年人只要背上10分钟就会使上肢大小血管的血流减少50%。研究人员分析，背包带正好可以压迫到腋静脉，腋静脉受压时间过长就会导致双肩的血流减少。研究人员还专门针对儿童进行了测试，发现孩子书包重量超过其体重10%就会导致肩部疲劳。（陈宗伦）

医学新知

编者按：随着四年一度的足球盛事——欧洲杯的开幕，球迷们纷纷整夜守候在电视机旁观看赛事。由于时差的关系，要看完一晚上两场的精彩比赛，就不得不经受住熬夜的考验。除了观看足球赛事之外，现代人的生活方式也常常以“越夜越精彩”为标榜：有人喜欢朝九晚五，有人热衷昼伏夜出。熬夜备考、打游戏、看碟、卧谈，这几乎是每个人学生时代都有的印记；赶材料、值夜班、应酬，职业生涯也不得不面临各种自愿非自愿的熬夜。医学专家表示：长期熬夜必然会伤害身体健康，熬夜的背后是加快人不得不“服”的衰老。

“夜猫子一族”：

有多少健康经得住“熬”

■ 欣然

健康热点

年轻一族大多是夜猫子

由于大年轻一族白天都要上班，天性好玩的他们自然要将娱乐时间放在晚上，因此现代城市中的大部分年轻人都是夜猫子，睡眠时间往往在凌晨一两点以后。国内某大知名搜索引擎网站有一个“熬夜”吧，是一群“夜猫子”自发组织起来的。记者了解到，这些主动“熬夜”的生力军几乎都是平均年龄20岁左右的学生或白领。他们有的是熬夜备战考试、有的夜里挑灯看小说、有的集体熬夜看影片……“不熬夜那还是年轻人吗？”有人还如此宣称。仗着年轻力壮身体好，有不少年轻人将熬夜作为家常便饭。但是也有不少年轻人因熬夜熬出了毛病。中医副教授张诗军表示：“现代年轻人心理压力过大、为缓解工作压力而吸烟、酗酒、暴饮暴食、泡歌厅、唱卡拉OK等，夜以继日生活无规律，吃喝玩乐起来不要命。许多有害因素通过累积，容易在人体呼吸、消化、心脑血管等系统种下很多慢性病祸根。”由于晚上常常熬夜，也在一定程度上影响了他们第二天的工作状态，常常在工作时脾气火爆，精神状态不佳。张诗军介绍，晚上10点至凌晨2点是人体最重要的修复时期，白天所损耗的身体能量需要在此时恢复，这也是气血回流到肝脏的重要时段。由于深睡睡眠不可避免地受影响，睡眠不足会导致人的情绪烦躁。中医认为，晚上11点至次日凌晨1点主肝旺经络，在11点以前入睡肝晨1点得到保

熬夜透支身心健康

健康。如果熬夜，肝脏为获得适当休息，便产生“阴虚”的情形，比如火气大、口干舌燥等，白天也会昏昏欲睡，精神不济。“我先告辞了，年纪大了熬夜头痛。”才夜里11点多，参加大学同学聚会的小郑就起身跟老同学们告辞，这还是那个精力旺盛没处发泄的小郑吗？刚过而立之年的小郑表示：不服老不行。读大学时小郑是出了名的夜猫子，以前熬个通宵第二天照样上课，后来刚毕业那会儿也是夜夜笙歌不知道多快活，可是现在熬一个通宵，接下来一个星期的睡眠都补不回来。”“熬夜后的不同反应就能明显看出人的衰老过程，年轻时熬夜跟好玩似的，30岁后就会感觉到很吃力。”张诗军介绍，人真的需要“服老”。他说，随着年龄越大，人的身体各个部分逐渐发生退化性变化，内脏器官、生理功能开始减弱。据科学家估算，大约从30岁开始，人体



近日，欧洲杯激战正酣，众多精彩纷呈的比赛让球迷日夜颠倒，亢奋不已。然而，医学专家提醒，熬夜看球会对健康造成损害，还会诱发一系列疾病，极不可取。



各器官系统功能开始缓缓衰减，每年约递减1%，40岁以后，大脑的体积和重量将以每十年5%的速度衰减，而这个年龄的人大都处在人生压力最大的时候，往往缺乏休息睡眠，不注意运动锻炼，很容易透支身心健康。

女性比男性更不经熬

熊猫眼、眼袋、长痘痘、皮肤暗黄……不少熬完的女性第二天都不敢见人。经常熬夜可以让女人看上去前后判若两人。张诗军介绍，女性比男性更不经“熬”的一个重大特征表现在外貌上。“女性熬夜带来的伤害更明显，这是因为人的皮肤在晚上10点到11点进入晚间保养状态。如果长时间熬夜，人的内分泌和神经系统的正常循环就会失调，会使皮肤出现干燥、弹性差、晦暗无光等问题，年轻人的皮肤更容易出现暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑。”“熬夜对女性的伤害更大，因为女属阴，而夜晚也属阴，熬夜后女性的阴阳容

专家提醒：

连续熬夜看球不可取

可贵。球迷朋友最好不要熬夜看球，更不要连续熬夜。如果实在无法抵挡一些重要比赛的诱惑，那么熬夜当晚要选择清淡食物，不要喝咖啡和浓茶等兴奋性饮料，并在第二天中午休息一会儿。心脑血管等疾病患者更要注意按时服药和避免情绪激动。此外，为了避免引起肩颈痛和头晕等症状，球迷在看球时要注意坐姿，并在比赛间歇时起身活动一下。（欣然）（本版图片由本报资料库提供）

被动熬夜可调至长周期

易失衡，滋阴、去火是女性调理的要点，尤其是要润肺。” “医生、护士、编辑、调度、保安……很多职业的工作性质注定了二十四小时必须有人在岗位上，都是三班倒，所以被动熬夜在所难免。”张诗军副教授介绍，夜班族的周期有很多种：一周夜班一周白班轮番换；一个月轮岗一次白班夜班；上半年白班下半年夜班…… “很多人以为半年夜班是最大的苦差，其实相对其他夜班制而言，那反而是对人体伤害比较轻的。”张诗军表示白班夜班以短周期轮换而最“折腾”人。“这是因为人的适应能力有限，刚刚调节过来习惯了朝九晚五又马上恢复成晚九朝五，永远都在不停调整，生理周期会被打乱。”他进一步解释，阴阳波动越频繁对人体损伤越大，相比之下，半年轮换则能让人体在较长周期内逐步缓慢调整新的生物规律。

饮食营养 熬夜伤身 食疗补救

熬夜可能导致腰酸背痛、心烦心悸等不良后果，医学专家推荐了几款针对不同熬夜后果的食疗方： 猪腰炖杜仲：每次用杜仲25克、猪腰子1个，水适量隔水炖1小时，每天或隔2至3天服食1次，有滋补肝肾，强壮筋骨之功效，适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者服用。 莲子百合煲瘦肉：每次用莲子(去心)20克、百合20克、猪瘦肉100克，加水适量同煲，肉熟烂后加盐调味食用，每天1次。有清心润肺、益气安神之功效，适用于熬夜后干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。 粉葛生鱼汤：每次用粉葛250克洗净切成长条，生鱼一条去腮及内脏，加水适量共煲，鱼熟后加入姜丝、油盐调味，食鱼饮汤，每天或隔天1次。适用于劳力过度熬夜后的肌肉酸痛、颈肌胀痛者服用。 夏枯草煲瘦肉：每次用夏枯草10克、猪瘦肉50至100克，水适量共煲，肉熟后加盐少许调味，吃肉喝汁，每天1次。有清肝火，降血压之功效。（吴波）



女性熬夜后的食疗方

滋阴润肺：百合莲子汤 用料：用鲜百合60克或百合干研成的粉30克，同梗米100克煮粥，适量调入糖或蜂蜜，晚餐或午后服食。用百合作羹或煮粥还可酌情加入银耳有润肺之功。 清热健脾：冬瓜薏米汤 用料：冬瓜200克、薏米30克。冬瓜去皮、切条，薏米加水先煮，至薏米熟后加冬瓜条共煮，至冬瓜烂熟，可根据自己口味调成咸味或甜味。 清热滋阴：全鸭冬瓜汤 用料：冬瓜100克(连皮)、鸭1只，瘦猪肉30克，海參1只，芡实、薏米各15克，荷叶半张。（吴波）