

# 耳机隐身衣

荷华

营造出一个人独立王国。我一不留神将一个小勺掉落地上,发出清脆的碎裂的声音。她一溜烟跑过去,问:“咋了,没事吧?”我若有所思地看着她,她却若无其事地笑了。我们彼此心照不宣。耳机只是她的一个借口,只是她的一件隐身衣而已。我虽然无法完全理解,却也只有尊重和放任。

楚人寻螳螂捕蝉隐身的树叶以求隐形,哈利·波特在霍尔沃兹时得到了他父亲的遗物隐身衣,而我们的儿女辈们,只需一副耳机就能完全隐身。大街小巷,车站机场,几乎所有的青年人都戴着一副耳机,仿佛世界并不存在。

在街上碰到熟人,热闹地寒暄,我想给女儿介绍,她却晃着脑袋径直朝前走了。我匆匆和熟人告辞后,追上女儿,指责她不懂礼貌,她调皮地指指耳机,加快脚步。周国平在《风中的纸屑》中

说:“我天性不宜交际。在大多数场合,我不是觉得对方乏味,就是害怕对方觉得我乏味。”现在的年轻人,心情不好,不想搭理人时;听音乐,不想被打扰时;在路上溜达,遇到半生不熟的人懒得交际时,一个耳机,就可以完美地解决这些琐事。耳机是避免无效社交的盾牌,是能让人就地藏匿的隐身衣,人们再也不用去找借口了。

我和女儿在机场候机。航班的延误让我心烦意乱,坐立不安。我来回踱步,像一只蚂蚁在热锅上煎熬。女儿拉着我坐下,将耳机塞进我耳朵。耳机头柔软的硅胶抵着我脆弱敏感的耳道,我

还未反应过来,一阵微弱的震动从耳机的深处传出,一道声音直袭我的左右双耳。两耳的声音齐头并进,在我的脑门中央碰撞,就如两枚导弹相遇,“砰”的一声炸出了炫目的烟花。那一瞬间,我仿佛进入一个异域世界,那个世界里只有音乐和我,机场的人群和喧嚣顿时消失,周遭的一切都不复存在。明明听过无数遍的歌,却如初听般惊艳震撼。这可能就是耳机的作用。

清晰地听到女儿“扑哧”一声笑了,她的手缠绕着我的手,将头靠在我的左肩上。我伸手取下左边的耳机,塞进她的右耳里,闭上眼睛,与她一起沉入另一个世界之中。

世界太浮躁喧嚣,戴上耳机——整个世界就清静了,就在这个世界隐身消失,一切都与我无关。

有些时候,我们确实需要戴上耳机,就此隐身。

一个家,更多需要学习的是生存——自己老了,总有一天孩子要独自生存。老袁开始教儿子使用电,使用煤气,洗衣服,买东西,对人有礼貌……方方面面都要学。

老袁本来不喜社交,但小黄活泼好动,与人相处坦诚亲热,父子俩的人缘越来越好,家里都是周围好心人送的什么吃的都没有。老袁看下去,一咬牙领养了他。



十年过去,老袁把小黄养得健康壮实,父子对望,总是乐呵呵的。

每天早晨,父子俩起床做运动。简单朴素的想法,父亲希望自己活得更长,能照顾儿子到成年。唐氏儿免疫力低于常人,更需锻炼。

吃完早饭,有时去超市买日用品、粮油果蔬,顺便教孩子认识更多的物品,有时在家学习,掰着指数数,认象棋上的字,玩篮球,跳街舞……

小小的家收拾得很干净,父子俩排排坐着看电视,或挤在一起看手机视频。对于小黄来说,这些都是学习。

老袁本来不喜社交,但小黄活泼好动,与人相处坦诚亲热,父子俩的人缘越来越好,家里都是周围好心人送的什么吃的都没有。老袁看下去,一咬牙领养了他。

十年过去,老袁把小黄养得健康壮实,父子对望,总是乐呵呵的。

每天早晨,父子俩起床做运动。简单朴素的想法,父亲希望自己活得更长,能照顾儿子到成年。唐氏儿免疫力低于常人,更需锻炼。

吃完早饭,有时去超市买日用品、粮油果蔬,顺便教孩子认识更多的物品,有时在家学习,掰着指数数,认象棋上的字,玩篮球,跳街舞……

小小的家收拾得很干净,父子俩排排坐着看电视,或挤在一起看手机视频。对于小黄来说,这些都是学习。

所有的家庭,所有的父母儿女,难道不都应该都是这样的吗?

## 二十年前的“子弹”

冯磊

加缪在日记中写道:“我们40岁时,死于一颗我们在20岁那年射进自己心里的子弹。”这句话译得比较啰嗦,但意思浅显易懂。

人到中年,会突然发现因果的神奇。40岁以后,会发现20岁时遗落在地上的某颗种子已长成参天大树,会发现20年前某次荒唐行为留下的亏欠需要弥补,能看到20年前在空中呼啸的“子弹”终于击中了目标。

20多岁时,大家都满腔豪情。对于自己感兴趣的东,往往愿意付出巨大的代

价去获得,还有人当着朋友的面夸过海口:“永远不会被打败。”那时候,我们有的是时间。20年后,我们仍然选择乐观地看待生活,但内心却无比清醒,经历了很多事之后,疲惫、苍凉……都曾是最好的朋友。

一个朋友20年前离了婚,时至今日仍然单身。她始终无法正常开启一段新的感情,每当面对一个新的男子,她都会马上想起前任的种种优点。她的脚步,停在了20年前。与往事切割,有时需要的真不仅仅是一股勇气。

## 便宜与吃亏

信培

时常见到一些货摊儿贴出醒目的告示:打折大甩卖。一群人在那里寻觅,如获至宝地将搜寻到的“便宜货”带回家。然而,这些水果放上两三天就霉烂变质;衣服

穿不了多久就脱了线;日用品因为不实用而被束之高阁。如此折腾,何苦呢?打折不见得就是便宜,毫无选择性地捡“便宜”,其实是吃亏。

### 网络新词语

## 有时候一个人上网真的挺无助的

董春好

最近网上评论区或弹幕中常常出现“有时候一个人上网真的挺无助的”这句话,这个梗没有任何表达孤独、寂寞、忧郁的意思,相反,它是网友们对网络内容的一种善意调侃。

当网友们刷到一些精彩的视频或文字,非常想找人分享但又找不到人分享时,就会在评论区发表“有时候一个人上网真的挺无助的”的遗憾感受。

### 连载

## 体育刊物旧事

周利成

### 十六、《健与美》指导大众体育

《健与美》以文配图,以专业而通俗的方法,介绍各项体育运动要领、原理,刊有《八段锦》《双杠运动》《杠铃运动的基本动作》《全身肌肉的健美运动》《跃板跳水之艺术》《马蹄形弹簧之锻炼法》《腹肌增强术》《健身球运动》等;注重女性健美运动,刊有《妇女健康之路》《妇女身高体重年龄比较表》《女子的健美》《女性标

准美》《香港小姐的我评》《每日十分钟妇女健美运动》等;理论结合实践,有效地指导大众如何开展体育运动,刊有《你想获得一个优美的体格和充沛的气力吗》《你的倒立技巧到了什么程度》《几个健身的重要问题》《培正健身队青支会表演后》等。

另外,还介绍世界各国的健美运动,开阔了大众视野,了解西方国家的体育发展状况,刊有《美国业余拳赛会犯规图解》《1947年美国之“健美王子”》《世界拳王递嬗录》《美国女子日常生活》《西洋拳术函授》《二次国际西洋拳比赛战况》等。

其中《最近法国的西拳例》详述了法国拳击的比赛规则:凡被击倒的拳师于比赛时应保持8秒钟在地,方为输。若拳师被击昏则应停止比赛,休息30日后再比。并在文章的结尾说明这只是在当时的法国实行。

民国时期的画报多为订阅和零售,只有《良友》《时代》《大众》《上海画报》

等大型画报才有批发业务,而《健与美》则制定了一套完整的订阅、批发制度,促进了该刊的发行业务。订阅办法包括:该刊为双月刊,每年6期,订全年执行八五折优待方法,但需一次性缴纳;外地订户需缴纳邮费,本地订户免收邮费,保证永不涨价。批发一律现金,每期批销100本以下者八折,100本以上者七五折,500本以上者七折,1000本以上者六五折等。

《健与美》以“推进体育事业发展,提倡新健美运动,从理论和方法为实践的指导,力求实用化、大众化,为广大读者益友良师”为主旨,对普及和推动我国体育事业和健美运动发挥了积极而有效的作用,而该刊提出“健”是“质”,“美”是“形”,只“健”而无“美”是近于“畸形”,只有“美”而无“健”是属于“空虚”等观点,至今仍具现实意义。该刊丰富而翔实的图文资料,是研究近代中国香港体育史乃至世界体育史的重要参考资料。

### 解答吃维生素C的疑问

维生素C真的可以防感冒吗?

很多人认为维生素C可以预防感冒,甚至可以治疗感冒或流感。真是如此吗?其实,这种观点夸大了维生素C的作用,是个不真实的传言。

“维生素C能够预防普通感冒”这个传言流传自20世纪60年代至70年代,当时一个叫Linus Pauling的科学家发现,高剂量的维生素C能够让他自己在几年内都不感冒。Pauling认为,有了维生素C,普通感冒很快就会成为历史的一个注脚。之后的很多研究多次否定了他的结论。不仅如此,维生素C与流感也没有直接关系,要想预防流感得选择其他更有用的措施才行,比如增强自身体质,佩戴口罩,避免被传染等。

吃维生素C会损伤口腔黏膜吗?

其实,吃维生素C而致口腔黏膜受伤的问题根源并不是维生素C,也不是不适合吃维生素C,而是吃到了品质较差的维生素C,或者吃的方法不恰当。

可以尝试口服维生素C

的方法,这样不仅可以慢慢释放维生素C,还可以稳定口腔黏膜和鼻、咽、喉黏膜的肥大细胞。但是记得不要只含着而不用舌头去搅动它,也不要含着维生素C直接去睡觉,这样就会因持续刺激而破坏口腔黏膜。如果你的口腔黏膜很脆弱,可以将维生素C磨成粉末后服用,或者溶于水喝下去,就会把刺激降到最低限度。

大量维生素C+铁剂会造成铁中毒?

对于缺铁的人来说,缺铁不仅仅是因为摄入体内的铁不足,更主要的原因还是机体从食物中吸收铁的能力不足。人体缺铁时,在维生素C的帮助下,人体从非肉类食物中吸收铁的能力可以是以前的10倍。所以,除非你缺铁,切忌大量维生素C和铁剂同补。

肾亏虚或有肾脏疾病的人不能大量吃维生素C?

肾亏虚或有肾脏疾病的人不可以肆无忌惮地大量服用维生素C。虽然体内过剩的维生素C可以随尿液排出体外,但是在此

### 连载

## 炎症害怕我们这样吃

王伟岸 王寰 李婷 主编  
科学技术文献出版社

之前,维生素C会在肾脏内形成尿酸,然后再排泄。如果大量服用维生素C,肾脏就必须大量地制造尿酸,必然加重肾脏的负担,这对于肾亏虚或有肾脏疾病的人,肾脏会因为负担过重而更衰弱,从而无法发挥它的正常功能。总体来说,维生素C是非常安全的,如果不长期过量服用,基本没什么副作用。