

睡前喝酒有害健康 每晚只睡5小时更危险

美媒称,一项新的研究结果警告称,有关睡眠的错误观点很普遍,且对健康构成重大威胁。这些错误观念包括:有些人只需要睡5个小时、打鼾无害、睡前喝点儿酒有助于入睡。

据合众社4月17日报道,首席调研员、纽约大学兰贡分校公共卫生学系博士后研究员丽贝卡·罗宾斯说:“睡眠是生活中至关重要的一个组成部分,它会影响我们的生产率、情绪、整体健康状况以及幸福程度。消除有关睡眠的错

误观念能促进养成更健康的睡眠习惯,进而可促进整体健康状况的改善。”

报道称,为开展这项研究,研究人员在浏览了8000多个网站后确定了20种最常见的睡眠观念。

报道还称,其中一个最常见的错误观念是,有些人称他们每晚睡五个小时就够了。研究报告的作者称,长期缺乏睡眠会造成诸多影响,这对健康构成的危险最为严重。

罗宾斯和她的同事建议制订具有连贯性的睡眠时间表,每晚的闭眼时间至少要达到七个小时。

此外,别以为打鼾不是什么严重问题。研究小组称,这是另一种错误观念。打鼾虽有可能是无害的,但也可能是出现睡眠呼吸暂停——即指一种夜间呼吸反复停顿的状态——的迹象。如果不加以治疗,那会引发心脏病和其他疾病。

再有,研究人员还消除了

一种错误观念,即睡前喝一点儿酒有助于睡眠。研究人员在纽约大学兰贡分校发布的一份新闻稿中解释说,酒精实际上会让人们更难实现深度睡眠,而深度睡眠对人体在白天正常发挥机能至关重要。纽约大学兰贡分校人口健康和精神病学系教授、该研究项目的高级研究员吉拉尔丁·琼-路易斯表示,公众需要更好地了解睡眠的重要性。

/ 新华社

新型医疗机器人 可在体内自主导航

美国科研人员24日在美国《科学·机器人学》杂志上发表报告说,他们研发出一种可以在跳动心脏周围自主导航的微型医疗机器人,从而能帮助外科医生完成复杂的心脏手术。

研究显示,在一个对动物实施的心脏瓣膜修复手术中,一个机器导管借助人工智能等技术,无需人工引导就精确找到了目标位置。随后,心脏外科医生遥控将渗漏处修复。

论文作者之一、美国波士顿儿童医院儿科心脏生物工程主任皮埃尔·杜邦说,这是他所知的首个可在体内自主导航找到目标位置的医疗机器人。机器导管能在充满血液的跳动心脏中抵达毫米级的目标,表现相当出色。

这个机器人装有触觉传感器,顶端装有微型相机,还可像昆虫触角或老鼠胡须一样不断“取样”,可利用机器学习 and 图像处理技术,在“陌生”的黑暗环境中识别所接触的组织类型、所处位置,判断行进方向。

研究人员说,这种机器人有助于缓解医生疲劳,让医生把精力放在更复杂的手术操作上。研究人员希望,未来开展全球合作,汇集数据,不断对算法进行训练,使医疗机器人变得更加聪明。

/ 新华社

科学家称手机不会产生致癌辐射 开车玩手机更危险

美媒称,尽管我们依赖手机来保持日常生活的正常运转,不过许多人担心手机会产生致癌辐射。如今,科学家试图打消许多人的顾虑,他们向大家保证,没有科学证据表明这种电子设备会造成任何伤害。

据英国《每日邮报》网站4月23日报道,该研究小组在英国广播公司的一档节目中称,手机产生的电磁辐射是“低功率的”,“不

会对细胞造成破坏”。

这些科学家说,所有得出相反结论的研究通常都是用“非常、非常高”的辐射水平在老鼠身上进行的测试,而“普通人”永远不会暴露在这样的辐射之下。

英国伦敦大学学院的生物物理学家约兰达·奥海内说,包括手机在内的家用设备所发射的非电离辐射“能量小、频率低,而且不会破坏细胞”。

牛津大学医院医学物理学部门主管马尔科姆·斯珀林解释说,证明手机和癌症之间存在关联的研究往往是在老鼠身上完成的,这些老鼠暴露在极高的辐射水平之下。他说:“很难令人信服地将这一结果解读为以普通人为对象的研究结论。没有证据表明人们应该为此而担心。”他表示,近些年来医学一直在进步,这导致被确诊的肿瘤患者增多,“这样一

来,看起来像是脑癌患者增加了”。

报道称,节目中还简要提到了表明手机会导致其他健康问题的一些研究,如造成健忘和不孕不育。但国家癌症研究所称,这些研究结果“前后矛盾”。“与使用手机相关的始终存在的健康风险是,开车时注意力不集中以及由此诱发的交通事故。”

/ 新华社

余秋雨推荐必读宋词35首

宋代文学的第一主角,是词。其实宋诗也不错,但是面对前辈唐诗和同辈的宋词,应该谦让了。宋代的散文超过唐代,但是边上有了词,也应该谦让了。

“词”这个东西,就像我们现在歌唱界常说的“歌词”、“曲词”一样,与音乐有紧密关系。唐代是一个充满歌声的时代,从胡乐到燕乐的歌词,常被称为“曲子词”。中唐之后一些文人开始认真地依声填词,这就形成了与诗很不一样的“长短句”。白居易、刘禹锡、张志和等人都写过不错的词,晚唐温庭筠的贡献更大一些。到了南唐小朝廷时期,国事纷乱而文事发达,宰相冯延巳和国君李璟都是一代词家,而李璟的儿子李煜,更是一个划时代的巨匠。

李煜后来成了宋朝的俘虏。这个俘虏他的王朝的最高文学标识,却由他在俘虏屋里擦着眼泪默默奠基。这事很奇怪,也很幽默。不管哪个朝代,哪个国家,俘虏营、俘虏屋、俘虏岛,大多是汇聚大量奇险而悲怆诗情的地方。只不过,那些作品很难传得出来。李煜是特例,不仅传出来了,而且几乎整个中国都记住了他的一些句子。“春花秋月何时了,往事知多少”;“问君能有几多愁,恰似一江春水向东流”;“流水落花春去也,天上人间”;“剪不断,理还乱,是离愁,别是一般滋味在心头”……“一江春水向东流”的幽咽之叹,终于变成了“大江东去”的豪迈之声。宋词堂皇登台,一时间风起云涌。

宋词的第一主角,是苏东坡。对此,很少听到异议。因为有《念奴娇·赤壁怀古》和《水调歌头·

中秋》。这两首词的巨大魅力,已经远远超出词的范畴,也远远超越了宋代。苏东坡本人,也因它们而登上了最高文化峰峦。

为什么会这样?为什么是这两首?

我今天且另辟蹊径,只讲具体创作技法。

第一原因:由宏大情景开头

篇幅不大的文学作品,开头非常重要。如果开头平平,多数粗心的读者就不会继续深入,而对那些很有耐心的读者而言,也失落了“开门见山”的惊喜。因此,能否把读者一把拉住,而且拉得有力,开头占了一半功效。

很多诗词的开头,会从一个心理感慨出发,包括很多佳作也是如此。但是,多数读者在刚刚面对一个作品时,心理结构的大门尚未完全打开,还处于一种试探状态。兜头一盆感慨之水或哲理之水,会让人缺少足够的接受准备。因此,感慨和哲理不妨放后一点,最好的开头应该是情景。让读者进入情景比较容易,一旦进入,就可以任你引导了。

第二原因:把宏大情景写足、写透

宏大情景粘住了读者,还不够,必须粘得更深一点,把这个宏大情景写足、写透。

这是很多诗词做不到的。有了一个好的开头,往往就纵笔滑走,匆忙表述自己的感悟了。例如比苏东坡晚了四百多年的杨慎写的《临江仙》就是一种标准格式:“滚滚长江东逝水,浪花淘尽英雄,是非成

败转头空。”这也写得不错,却是通常的写作套路。苏东坡不会这样,他一定要把已经引出来的大江写透,写“故垒西边”,写“乱石穿空,惊涛拍岸”,写“卷起千堆雪”。这就把进入情景的读者深度裹卷了,而且是感性裹卷,很难拒绝。

那首《水调歌头》,也没有立即从月亮联想到一个意念,而是把观月的情景描写到了无以复加的地步。你看,既在猜想天宫中的日历,又在设想着自己如果飞上去了之后又受不住上面的寒冷。寒冷归寒冷,但那是非常美丽的“琼楼玉宇”。既然上不去,那就看月光下来吧,“转朱阁,低绮户,照无眠”。请注意,写了那么多,还没有把意念塞给读者,仍然是在透彻地赏月。这实在是高明极了,赏月赏到了天上人间的无垠穿越,把一个情景搅成了极致性的运动状态,而这一切又全在广大读者都能感受的范围之内。

第三原因:感悟于低调、朦胧

在情景里翻腾得那么透,享受了那么久,最后总要表达一些感悟了吧。

这当然是需要的,否则作品缺少了一个归结点,很难结束。但是,这里最常见的误会是,以为大作品必须引出一个最深刻、最响亮的结论。

但是不能忘了,文学就是文学,并不是哲学。在美的领域,要的是寻常的感悟,而不是惊世的结论。真正传世的大作品,精神走向一定不是战歌式的嘹亮清晰,而总是朦胧的,低调的,模糊的,因此也是浩茫的,多义的,无限的。

请看《念奴娇》,在道尽了大江英雄陈迹之后,并不伤感,并不批判,也不说教,只是淡淡表示自己在“多情”的“神游”中已经“早生华发”。感叹了一下“人生如梦”之后就举起了酒杯祭洒。祭洒给谁?是给大江?给周瑜?给人生?给自己?都可以。就在这“都可以”的低调朦胧中,一个大作品才没有陷落于一端而变小。

《水调歌头》也是一样,没有决断,没有怨恨,没有结论。这个作品归结于一种温暖的劝慰:即使离别也“不应有恨”。“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全”。是啊,在“悲欢离合”这四个字当中,每个字都能做出大量激情勃发的好文章,但苏东坡站在这些好文章之上轻轻一笑,说这都是自然现象,不必求全。彼此活得长一点,就好了,

必诵宋词三十五首

苏东坡除了上文所讲的两首外,还有:《卜算子·黄州定惠院寓居作》、《江城子·乙卯正月二十日夜记梦》、《蝶恋花·花褪残红青杏小》、《定风波·莫听穿林打叶声》、《临江仙·夜归临皋》、《江城子·密州出猎》;李清照:《声声慢·寻寻觅觅》、《如梦令·昨夜雨疏风骤》、《醉花阴·薄雾浓云愁永昼》、《一剪梅·红藕香残玉簟秋》、《如梦令·常记溪亭日暮》;辛弃疾:《永遇乐·京口北固亭怀古》、《水龙吟·登建康赏心亭》、《菩萨蛮·书江西造口壁》、《破阵子·为陈同甫赋壮词以寄》、《青玉案·元夕》、《西江月·夜行黄沙道中》、《丑



而这也只是一个愿望。仍然是一片暖洋洋的朦胧,足以融化一切。这就是这两首词百读不厌的技术原因。

原来打算,这篇短文写到这里就可以结束了。但是很多读者通过各种渠道向我传达了一个心愿,希望我在开列唐诗必诵篇目之后,为宋词也开列一份。也就是说,公布一个我心目中的宋词必诵篇目。

/ 选自余秋雨《雨夜短文》

奴儿·书博山道中壁》、《西江月·遣兴》、《鹧鸪天·壮岁旌旗拥万夫》、《南乡子·登京口北固亭有怀》;陆游:《卜算子·咏梅》、《诉衷情·当年万里觅封侯》、《鹧鸪仙·一竿风月》、《鹧鸪仙·华灯纵博》、《钗头凤·红酥手》;张元幹:《贺新郎·送胡邦衡待制赴新州》;岳飞:《满江红·怒发冲冠》;柳永:《雨霖铃·寒蝉凄切》;范仲淹:《渔家傲·秋思》;秦观:《鹧鸪仙·七夕》;晏殊:《浣溪沙·一曲新词酒一杯》;陈亮:《水调歌头·送章德茂大卿使虏》。