

常年染了指甲油，妙龄少女变男人！医生一辈子都不吃的食物，你还在傻傻地吃！一分钟就见效，还不抓紧收藏……有一种表情叫中老年表情，有一种朋友圈叫妈妈的养生帖。你的妈妈经常给你发健康信息吗？你屏蔽了妈妈的朋友圈了吗？

最近，中国医师协会医学科学普及分会与人卫社共同评选出医学科普的优秀文章。中国医师协会医学科学普及分会主任委员郭树彬说，现在医学“科普”的内容不是少了，而是太多了！“医学科普”真伪内容混淆。很多医生也致力于科普，先来看看两个常见的“谣言”背后的真相吧。 ■ 综合



妈妈的养生朋友圈： 健康帖子千千万，谣言至少占一半！

换季输液疏通脑血管是真的吗？

换季时，一些有脑血管疾病的老人愿意去医院输液来“疏通”血管。北京宣武医院专家宋珏娟说，“醒醒吧，定期输液防中风，绝对是个坑。”大众心目中常用的“通血管”的药，一般是活血化瘀的中药注射剂或者扩血管西药，“不论哪一种，作用时间一般为6到8个小时，只能起到暂时的治疗作用，并不能永久地‘疏通’血管。”而且没病时使用药物来扩张血管相当于提前动用了家里“存款”，一旦等到血管真正需要疏通的时候，“存款”没了，药物就发挥不了作用；对于本来就有脑出血的患者来说，扩张血管的药物有可能导致脑出血甚至导致死亡。

熬夜猝死是因为熬夜导致的吗？

现在经常会有某个中青年因为熬夜加班或者玩游戏猝死的消息曝出。熬夜会引起猝死吗？北京朝阳医院医生马帅说，熬夜并不是猝死的根源，只有已经表现出心脑血管疾病症状或者有心脑血管疾病家族史的人，熬夜才会引起猝死；有猝死家族史的人更是熬夜猝死的高危人群。大多数猝死的年轻人患有心脏基础疾病或脑血管先天畸形，但多数要在尸体解剖后才能发现。

中国医师协会医学科学普及分会和人民卫生出版社将40多个流传甚广的健康谣言“辟谣”文章集结出版《谣言背后的健康真相》一书，“希望让这本书能成为爸妈的防骗锦囊，让他们可以看得懂、用得到。”

4个幽默小故事，个个道理深刻

○父亲丢了块表，他抱怨着四处寻找，可半天也找不到。等他出去了，儿子悄悄进屋，不一会儿就找到了表。父亲问：怎么找到的？儿子说：我就安静地坐着，一会儿就能听到滴答滴答的声音，表就找到了。

我们越是焦躁地寻找，越找不到自己想要的。只有平静下来，才能听到内心的声音。

○当玻璃杯中装满牛奶的时候，人们说：这是牛奶；当装满油的时候，人们又说：这是油。只有杯子空时，人们才看到杯子。

当我们心中装满学问、财富、权势、成就和偏见的时候，就不是自己了。往往拥有了一切，却不能拥有自己。

○两只老虎，一只在笼子里，一只在荒野中。两只老虎都认为自己所处的环境不好，互相羡慕对方。它们决定交换身份。开始时，十分快乐。但不久，两只老虎都死了：一只饥饿而死，一只忧郁而死。

有时，人们对自己的幸福熟视无睹，总是把眼睛看向别人的幸福。其实，你所拥有的正是别人所欣羡的。

○师父问：如果你要烧壶开水，生火到一半时发现柴不够，你该怎么办？有的弟子说赶快去找，有的说去借，有的说去买。师父说：为什么不把壶里的水倒掉一些呢？

世事总不能万般如意，有舍才有得。

慧生活

荐读

你读过的书里，藏着你的福气

-1-

大学里，曾有一位被大家誉为“女神”的老师。接触之前，只远远看到她的妆容精致，气质温婉。选了她的课之后，我才知道，为什么大家都对她赞不绝口。

老师教的是人际沟通心理学。每堂课，她会早早来到教室，对每一个走进教室的同学微笑着点头打招呼。厉害的是，全班百十号人，她竟能一一叫出名字。

课间，她会走下讲台跟我们聊天。我们也渐渐了解，她的教学科研任务其实十分繁重。好在她的一双儿女懂事可爱；而她气宇轩昂又儒雅可亲的丈夫，将她视若珍宝。

曾开玩笑地问她：“老师，给个人生建议呗？”她笑笑：“你们能不能做到，从现在起，每天读书，坚持十年？”我们觉得老师给的答案未免太“官方”，面面相觑。

她看出了我们的疑惑，娓娓道来：“三十几年了，每天我都五点半起床，读两小时工作以外的书籍。如果我只做论文搞科研，那我作为一个女人，温柔的部分，可能早就被掏空了。等你们工作、嫁人、跌入铅华岁月中，你们才会懂，在日常生活之外，一个人还要有足够强大的内心世界，才能不被世俗吞没。”

我看着老师，她整个人透着一股超越外貌的从容优雅，时光在她脸上好像冻住了一样。现在回想起来，原来那就是所谓的“腹有诗书气自华”吧。

-2-

关于读书，杨澜说过一段很得我心的话。

“有人会问，女孩子上那么久的学、读那么多的书，最终不还是要回一座平凡的城，打一份平凡的工，嫁作人妇，洗衣煮饭，相夫教子，何苦折腾？我想，我们的坚持是为了，就算最终跌入繁琐，洗尽铅华，同样的工作，却有不一样的心境；同样的家庭，却有不一样的情调；同样的后代，却有不一样的素养。”

当我们真正走进长路漫漫的人生中，读书便成为我们对抗岁月流逝的最好方式。

有一句话也说，一个人，要拿九分去生活，还有一分，得自己留着。这样，才能在外部世界的风雨中，始终保留一分支持自我的力量。

我们读书，我们思考，就是为了好好滋养这属于我们自己内部世界的一亩三分地啊。

信息时代，读书也许已经不是立竿见影解决问题的最优选择，却永远能在不动声色之间，成为我们的财富。

你读过的书里，藏着你的福气。 ■ 谧娘



市场星报

新闻热线：0551-62620110

广告热线：0551-62815807

发行热线：0551-62813115

安徽财经网：www.ahcaijing.com