

科普文学

话说蒸汽眼罩

■ 葡萄

现代生活越来越离不开电子设备,即使在闲暇放松时也往往被屏幕围绕,用眼过度几乎成为不可能卸掉的负担。当双眼备受干涩、疲劳困扰时用蒸汽眼罩热敷片刻,逐渐成为年轻职场人的养生方式。

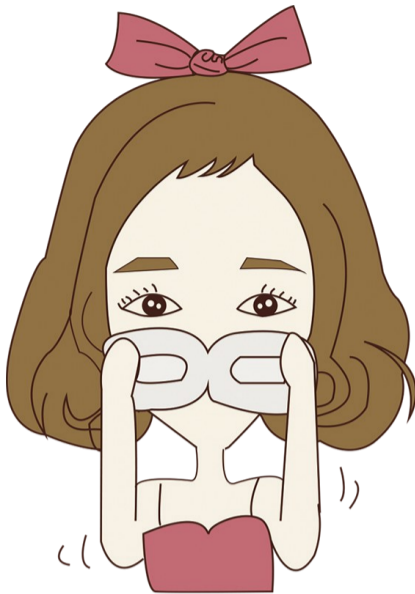
蒸汽眼罩发挥作用的内部材质主要是水、铁粉、活性炭或者矿物质。当摘掉外包装,眼罩内的铁粉等物质与空气中的氧接触,引发氧化反应、释放热量,并通过透气膜的透氧速率来控制时间和温度。这些热量和内部材料的水分汽化,形成肉眼看不到的40℃左右的水蒸气。

使用蒸汽眼罩可以缓解眼部的干涩疲劳。这是由于它在使用过程中释放低热水蒸气,使眼周部位的温度升高,从而促进血液循环以及睑板腺管道的开放,使泪液分泌增多,从而在一定程度上缓解眼部干涩的症状。暂时缓解眼部干纹,改善因睡眠不足、熬夜导致的青色黑眼圈。当然,有人会认为用热毛巾敷眼部同样可以达到加热保湿效果,但是同热毛巾相比,蒸汽眼罩的保温性会好很多,不会很快冷掉。而且操作起来更加方便、卫生,小巧便携的特点对工

作场景和旅行途中也十分友好。

目前市面上的蒸汽眼罩主要有粉末式和薄片式两种,尽管原理相同但使用效果略有差别。粉末式价格相对便宜,但存在发热不均、不稳定的缺点,可能造成局部高温,灼伤皮肤和眼睛;而薄片式价格偏高一些,相对来说发热更均匀,安全性更高。作为消费者,在购买蒸汽眼罩时要仔细甄别,除了粉末式和薄片式的差别,还要注意辅料的品质。比如用高级医用无纺布制作的片状耳戴眼罩,材质更加松软轻薄,横向延伸性相对较好,佩戴时不会有明显的紧绷感。使用普通无纺布的蒸汽眼罩,质地偏硬,略显粗糙厚重,如果是肌肤敏感人群可能会产生过敏反应,应谨慎选择。

在使用蒸汽眼罩前,一定事先仔细检查眼罩是否有破损,如有破损可能会破坏内部材质,造成安全隐患。此外,还要做好面部尤其是眼部清洁,如有化妆应先卸妆,如有佩戴隐形眼镜要先取下,之后再使用蒸汽眼罩。因为40℃的高温环境,会加速隐形眼镜的水分蒸发,导致隐形眼镜变



形,给眼球带来损伤。在使用过程中,可先将蒸汽眼罩放在手心观察温度是否适宜,发热是否均匀。眼部热敷时间并不是越长越好。每次使用时间应控制在15至20分钟,用完后及时取下,以免出现低温烫伤。有些人出于放松身心的考虑,喜欢戴着蒸汽眼罩冥想入睡,这是很危险的行为。一旦出现低温烫伤的情况,应首先用冷水紧急处理,并及时就医。要想切实解决视疲劳的问题,光凭一副蒸汽眼罩也是不行的,重要的是要养成健康的用眼习惯,减少电子产品的使用,避免熬夜和用眼过度的同时注意眼部卫生。

惊蛰(外一首)

■ 三都河

一段时日的天气
阴晴不定

大地的喘息
都带着雨来雾去
银杏树还在芽头上
谋划穿上新装
珊瑚树交出的
答卷略显嫩绿



新叶与旧叶交织着重新整理的锦绣杜鹃
香樟树上

山呼海啸的新叶呐喊着挤下一地旧叶
红叶石楠坚定地开出了头顶的一串红
山茶花坚持向新春献出最后一抹红
昨夜的沉雷已经吹响了季节的冲锋号
今晨的雨点擂响了进军的鼓点
春天的队伍越来越强大得势不可挡
百花园中垂丝海棠表现出最为柔肠百结
百结之后纷纷选择了蓬勃向上
它在枝头上点起了星星之火
要让整个春天熊熊地燃烧起来

雷雨

雷电正催生一个新的黎明
雪峰山春天的直白没有了隐喻
密集的雨水在齐刷刷冲锋
激昂的斗志被闪电挑明
苍穹中叭的一声炸响震耳欲聋
雷声中天上人间俨然合二为一
所有的距离已被撕碎
逝去的和到来的一切

都凝聚出呼啸着碾压的峥嵘一幕
大地不语,快乐地袒露全部的心扉
万物不言,兴奋地吮吸每一滴雨水

赶场(外一首)

■ 谢子清

已经快中午十二点了
乡镇上的“场”还舍不得散去
一个又一个上了年纪的竹背篓
乐此不疲地从这一头串到另一头
不舍是因为脚步可以唤醒脚步

话语可以回答话语
完全不像山村的日子
需要等到太阳升起来
才有影子跟在身后
需要感冒发烧咳嗽
甚至卧床不起
手机才会嘘寒问暖
“场”是三五天一次的轮回
“赶”是可以抓住的稻草
一万种孤独相互取暖
照见隐藏的烟火人间

深处

从我藏身的小城出发
一路向南
把18公里踩在脚下
就可以到达塘坝
这个被春天浸透的地方
草木绿得肆无忌惮
不用阳光挑逗
就有些许年少轻狂
花儿更不必说
即使春风不来敲窗
油菜也会花枝乱颤
即使雨点蹑手蹑脚
樱桃也会落花流水
至于梨树杏树花容失色
那都是意料之中的事
当然还有桑葚和小龙虾
不过多理会鸟鸣
继续向春天更深处前进

她身体不好,据说是生孩子时月子里落下了病,瘫了。

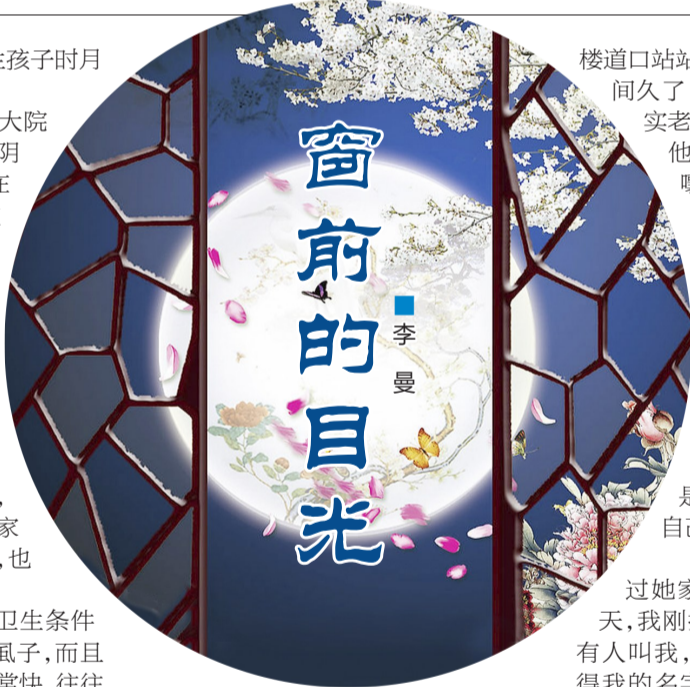
上世纪70年代,地质大院还在小镇上,人们住的是阴暗潮湿的平房。她家住在东头,有一男二女三个孩子。她的女儿常与我们一起,在她家踢毽子、跳绳。她则坐在离我们不远的树荫下,面无表情却专注地织毛衣。“她的十个手指头都是畸形,怎么能织出漂亮的衣裳?”我很奇怪,但从来不敢找人问究竟。后来听大人们说,她除了会织毛衣,其他的家务活都做不了,就连洗澡,也得在家人的帮助下完成。

那时人们生活窘迫,卫生条件差,女孩子头上时不时长虱子,而且虱子传染和繁衍的速度非常快,往往一个女孩头上有虱子,没过几天,跟她在一起的其他女孩都会觉得头上奇痒无比。于是,妈妈们想了很多灭虱子的办法:把白醋或酒精或汽油洒在孩子头发上,用毛巾裹半个小时后,再用清水洗净。虱子没有了,女孩就不再担心找不着伙伴玩了。

一个寒冬,她的大闺女芳头上也长了虱子。由于母亲瘫痪,当时不足10岁的芳已经能做很多家务。那天,我们在离她家不远的地方炸爆米花,突然听到“哇”的一声惨叫,是从她家传出来的。不少大人飞也似地跑过去,只见芳稚嫩的脸和手已烧得血肉模糊,她妈躺在床上,束手无策,哭成了泪人。原来,虱子在芳头上作祟,年幼的芳学大人的样子,自己在厨房把汽油抹在头上。南方的天阴冷刺骨,家里生了一炉火,芳想取暖,没想到汽油遇到火便窜住了她。

“唉,真是造孽啊!好端端的一个孩子就这么烧坏了。”

“是啊,要是她妈月子里不落下



病,哪会出这种事啊?”

当时医疗条件差,可怜的芳得不到及时合理的治疗,原本漂亮的脸蛋被那一场火给毁了。很多年,人们都在为芳惋惜。直到80年代中期,听说有了整容术,芳的父亲便带她去了上海。可没过多久,他们又回到了地质大院。据说是芳烧伤的年岁太长,已不在整容的范围,医院帮不了她。

又过了几年,芳到了该婚嫁的年龄,可性情温柔的芳却因为被烧坏的脸,爱情,至今远离她。行动不便的芳妈妈因此更少出门了。

地质队从小镇搬入城市的二十年间,大家伙儿都忙着自家的事。住进了楼房,人们走动的机会少了。因为长时间不能出门,除了老伴和他们的儿女,其他能记住芳妈妈模样,能在茶余饭后说起她的人,恐怕寥寥无几了,或许她也淡忘了其他人。

她家住一楼,和我是楼上楼下的邻居。她的老伴除了买菜,每天只在

楼道口站,不敢走远。他怕离开时间长了,她找不见他而着急。其实老头脾气挺倔,但没听说过他对瘫痪的妻子大声嚷嚷,几十年如一日。住进楼房不久,老头在门前种了一棵枇杷树。当金黄的枇杷挂满枝头时,孩子们便喜气洋洋摇着树。“别闹啊,那是别人家的枇杷。”年轻的妈妈制止孩子。孩子转脸望树的主人,老人笑眯眯说:“没关系,种了就是大家吃的。谁爱吃,就自己摘。”

我放电动车时,每次都经过她家窗前,却极少见她。那天,我刚把电动车停好,忽然听见有人叫我,是她站在窗前。她还记得我的名字!这让我非常意外,她用微弱的声音对我说:“你,帮我开开门好吗?”我赶紧走进她家楼道,听见她缓慢挪动脚步的声音,然后艰难地扭开了门锁,我推开了门。“老头子买菜去了,出门时没带钥匙,我没有力气开门,麻烦你了,谢谢你,谢谢你!”说这话时,她有点喘。我连忙摆摆手:“阿姨,您客气了。”近四十年来,这是我第一次近距离看她:白皙的皮肤,根本看不出她是一个古稀老人。不过,她白得没有一点血色,显然是久未见太阳所致。过了几天,她又站在窗前。“阿姨,我礼貌地叫她,她微微地对我笑了笑:“下班了?”再没有旁的活,只静静地看我放车,眼中充满慈爱。打那以后,我再没见过她。

城里的楼宇很高,高得就像屏障,楼前楼后都有,太阳便难以照进一楼的屋内。即便如此,我还是很希望她能经常站在窗前,至少她的目光里会有泛绿的枇杷树,还有她不离不弃归来的亲人。