

近日,熙熙攘攘的中街步行街上的一座高约3米、造型仿佛复古电话亭的小亭子吸引了许多市民的目光,亭子外面一些拿着书籍或是稿纸的男女老少正在默默地练习。原来,这是央视文化节目《朗读者》节目组最引人关注的道具“朗读亭”。《朗读者》第二季正在热播,这股“朗读”热潮也席卷沈阳。昨日沈阳晚报,沈报融媒记者在现场采访获悉,“朗读亭”从6月8日至18日将会一直在中街步行街上与沈阳朗读者相约,无论你想为孩子留下祝福,还是作为儿女对父母道声感谢,亦或是对未来的自己加油打气……走进隔绝喧嚣的“朗读亭”,一个人,读段文字,与自己来一次心灵的对话。

记者走进朗读亭,看到圆形的麦克风、专业的录音台、摄像头等设备一应俱全。面对着朗读者的位置贴着“录制流程”,经过工作人员调试好设备,参与朗读的市民站定指定位置,进行自我介绍后和想对谁说的话,即可开始朗读,时间最好不超过三分钟。“我是朗读者XXX,来自沈阳市第三十五中学,我想把刘亮程的《一个人的村庄》中的片段《狗这一辈子》送给自己,高考结束了,希望未来自己的路走得有意义。”蒋晓琦是农业大学大二的学生,她告诉记者自己路过看到“朗读亭”就想进去去试一试,“《朗读者》这个节目我很喜欢看,这次‘朗读亭’来沈阳,机会很难得,为自己的亲朋好友读一段特殊的文字,是一件挺有

# 央视“朗读亭”进驻中街步行街 沈阳的朗读者,你准备好了吗?



意义的事情。”由于父亲节将至,不少市民选择为爸爸朗读,李女士表示平时爱在心口难开,这次借着朗读为父亲送上最好的祝福。

本报记者也走进朗读亭进行朗读体验,因为不是有备而来,工作人员还为记者提供了一些经典文章。因为不允许播放音乐,记者关上门的一瞬间置身在静谧的空间中,不知不觉中情绪集中在朗读的文章上面,仿佛时间静止了一样。中央广播电视总台工作人员向记者介绍说,朗读亭就是为人们打造一个私密的空间,“我们特别建议朗读者自己准备纸质文稿进行朗读,注重仪式感的同时希望阅读的文字和他们的经历、故事结合起来,方便大家流露最真挚的情感,对家人、朋友、孩子或自己说出最想说的话。我们会采集其中动人的、有内涵的朗读者故事进行剪辑制作,随后在节目中播出。”据悉“朗读亭”会在沈阳停留至7月初,6月18日中街活动结束后,节目组会选择沈阳其他标志性街区进行设置,让更多的沈城市民体验朗读的魅力。

沈阳晚报、沈报融媒记者 张宁  
摄影记者 常晟罡

## 我的求助2

35

明日看点: 周局  
重庆出版社  
【英简霍金】著 张敬 王瀚民译



关于罗伯特,弗兰克也表示了对他的关心。但他完全转换了话题的方向,他担心的是罗伯特太内向,他认为我们应该多带罗伯特出去见世面,他不想让罗伯特在社交上的不足损害了他以后的职业发展。

与他的争论没有任何结果。弗兰克对史蒂芬的关心是毋庸置疑的,但他却对眼前的现实视而不见。更气的是,由于家里的出租房频繁更换房客,我们不得不对自己的出租房时常重新装修和粉刷。当我提出在这方面希望弗兰克和伊莎贝尔可以为我们提供帮助的时候,他也

以距离太远为由拒绝。

谈话就这么不和谐地结束了,我闷闷不乐地回到了家。

那天早上晚些时候,雨渐渐停了,我坐在阳台剥豆子准备午餐。伊莎贝尔来到我身旁坐下,说:“你和弗兰克谈妥了,对吧?”她气势凌人地看着我。“谈了和没谈差不多。”我回答道。“你应该很清楚,弗兰克是绝对不会允许将史蒂芬送到疗养院让外人照看的。”她说完就站起身,愤然离去。

我坐在那里感到非常震惊。我怎么可能提出“将史蒂芬送到疗养院”的建议,在我心里,从未如此想过。我告诉弗兰克的不过是我们希望寻求他们的帮助从而将我的儿子罗伯特从繁重的家务劳动中解放出来,这对他的心理健康成长无疑是非常重要的。我感到羞愧和愤怒。

我从没感到过那么孤独,而在那个静谧的森林,大自然似乎也在同情着我。只可惜大自然没办法影响现实人们的想法,没办法让一些人看到摆在眼前的事实,无论对方多么苦苦地乞求。

在威尔士的第二个星期,天气已经放晴,太阳挂在高空中。史蒂芬的母亲让我对她有了新

的看法。她带我们去了海边的一家酒店,在这里她花了绝大多数的私人时间帮忙照顾史蒂芬,给他喂食,陪他坐在海滩远处,从而让我有机会陪孩子们去海滩上玩海沙和游泳。得到了一些休息,让我的精神状态也逐渐恢复。

尽管伊莎贝尔态度生硬,但好像她是能体会我苦衷的,她开始更主动地在史蒂芬的问题上提供帮助。我很感激她的这些行为,不过她的一些言论却让我不知所言。“你知道吗,其实照顾史蒂芬并不麻烦,”她有意无意地说,“罗伯特完全不介意对他父亲提供的帮助,或许这还能极大地增强他们父子间的情谊。”她为我们安排的假期充满了乐趣,我从中得到了难得的放松,所以我决定将她的这些奇怪的言论当作善心。

事实上,在接下来的时间里,她总是不断地重复自己的言论——强调照顾史蒂芬并不困难,谴责我四处寻求帮助是完全不必要的。渐渐地,这些没休止的评论浇灭了我刚刚建立的对她的好感。她根本不理解,罗伯特在不满10岁的年龄便因为沉重的家庭负担而失去童真,这是多么的不公平。

最后,注意短暂的意识丧失。例如突然有几秒眩晕,眼前一黑,意识不清,过一会又缓过神来,这说明颈动脉有严重粥样硬化的可能,导致脑缺血,从而出现短暂的意识丧失。

还有一个对男性来说非常明显的特征,就是晨勃次数急剧减少。

### 血管也会破裂吗

孙立忠——北京安贞医院心脏外科中心主任

我曾接到一位52岁的急诊患者,清晨突然感觉胸口难受,像被撕裂了一样,伴随有剧烈呕吐。经过检查后发现,他的主动脉血管的内层发生了撕裂,出现破口,致使其血管肿得有碗口那么大。这种情况十分危险,随时都可以要了他的命。

这样的患者可不是一两个,他们大部分是由于主动脉粥样硬化,或者先天性基因缺失导致主动脉壁薄弱,在高血压的作用下使血管内膜被撕裂,血液从破口进入到血管壁的中层,在血管壁的两层之间形成一个像袋子一样的空间。这个袋子里全是血液,越积越多,血管就被撑得越来越大。此时血管壁只剩下一层极薄的外膜,在血流的高压冲击下很容易破裂,而血管壁一旦破裂,就会像决堤的洪水一样,让患者在顷刻间死亡。

我国每年大概有20万人会出现类似的情况,但是真正得到及时救治的只有不足2%。

## 莫让「血管」变「雷管」

5

明日看点: 血管啊,你慢些老  
江苏凤凰科学技术出版社  
北京电视台《我是大医生》栏目组著



许多老年人都有不同程度的血管硬化现象,“冰冻三尺非一日之寒”,血管的硬化自然也是一点点发展来的,从弹性减弱到硬化再到粥样硬化逐级发展,而一旦到了粥样硬化,血管就成了“雷管”,心肌梗死、脑出血就会不请自来。

### 血管硬化的征兆

血管硬化是任何人都避免不了的,它贯穿我们的生命始终。千万别以为年轻时血管就肯定没问题,人体从30岁开始血管就开始老化了,还有些人不到40岁,可血管老化的程度已经相当于50多岁的老人。虽然老化与硬化不同,但我们依然要在年轻时就注意血管硬化的种种征兆。

首先,注意爬楼梯时感觉到的隐隐的胸痛。

这是因为在爬楼过程中心肌缺血造成的。别看心脏为全身提供血液,可心脏本身也需要充足的血液才能正常工作。如果心脏血管出现硬化,心肌得不到充分的血液供应,就会出现疼痛,严重的还会出现心肌梗死,危及生命。现在随着居住条件的提高,已经很少有老人要爬楼了,不过你可以用连爬3层楼梯的方式来自测一下,看是否会感到胸痛,如果有,说明你的血管硬化已经到中等程度了。

其次,注意间歇性跛行。

间歇性跛行即走路不长时间就会感觉腿脚酸痛,休息三五分钟又有所缓解,但是再接着走一段路又会觉得酸痛加剧。很多老人出现类似问题后会误以为是骨质疏松,以为补钙了,结果补了半天钙却发现毫无作用。其实,这种情况多是由于血管硬化到一定程度后,腿部的血管狭窄,血液不能很好地流通,腿部肌肉血液供应不足,容易疲劳造成的。如果出现这种情况,说明你的血管硬化程度已经非常严重了。

再次,注意左右上肢的血压差距过大。

正常情况下,左右上肢的血压是允许有一定差异的,但不能超过10毫米汞柱。当我们上肢血压差距超过20毫米汞柱时,就说明你一侧的血管存在动脉硬化、血管变狭窄的可能。