竹山《堵河》期刊的历史演变

徐旭

文艺是民族精神的火炬，是时代前进的号角，最能代表一个民族的风貌、引领一个时代的风气。文艺事业是党和人民事业的重要组成部分。实现中华民族伟大复兴，离不开中华文化繁荣兴盛，离不开文艺事业繁荣发展。一个地区群众精神文明的发展通过该地区文艺事业直接反映，而文艺事业的发展也必需有其赖以生存的文艺阵地。今天，笔者带领大家见证民国以来记载竹山独特地域文化的纸质文艺阵地。它自民国初期形成至今，经历了大起大落，如今饱经沧桑而又不失青春活力。笔者有幸了解这一演变过程，遂提笔记录。

八百里堵河由南向北蜿蜒前行。处于武当山、神农架之间的堵河，不仅有独特的自然景观，更成就了独特的地域文化。位于堵河流域的竹山县依托这独特的地理、人文环境形成了独具特色的地域文化，建设了历经风雨的文艺阵地，这可从竹山人自己的文艺刊物中窥见一斑。

属于竹山人自己的文艺刊物，最早是大革命时期县域的文人创办的《陡水文艺》，后更名为《陡水文化》(古典籍堵河也称陡河)。据相关资料显示，当时刊物的主办人是江心如和璿正福。后来，因为战事等原因，该刊物办了两三期后便停刊了，现在已经无从查找。

上世纪五十年代末，由竹山人民出版社(竹山县印刷厂)出版的32开本的民歌集《笋子出土节节青》，每本只有十几页，算得上是竹山历史上的第一本正规文艺书刊。

从1958年到1966年，竹山文化馆不定期以“石印”版出了几期32开本的《群众演唱》。主办人有襄阳人张凡、江陵人董啸哉和丹江口人吴正才。

1966年后，石印《群众演唱》变成了蜡版手刻油印的双层16开本的《革命文艺》和《革命演唱》，参与采编的有吴正才、熊琨、明安群、郑大华、张正江等。因历史原因，这些也都是不定期出版。

1970年后，竹山文化馆创作组罗维扬、陈本林、熊彬、唐明文、杨万国积极创办文艺刊物。1973年，所办刊物正式由《工农兵文艺》更名为《堵河文艺》，油印、铅印两种版本随机出版，印刷技术虽有提升，出刊时间仍无规律。

1979年，因为竹山县霍河水电站开建，唐明文与李来生两人被抽调到电站建设工地主办《霍河战报》，文艺创作组实际只有陈新民与罗维扬二人开展全面工作。该报创办的主要任务一是为全县农村舞台提供说唱演节目；二是为专业艺术团创作省市会演调演节目；三是负责主办《堵河文艺》，培养、辅导业余作者，繁荣文艺事业。因为有相关部门和领导的支持，及相对固定的工作人员，此时，《堵河文艺》实现了“三定”，即每本固定为32开本，每期固定为68页，每年固定4期（一季度一期，也称季刊）。

与此同时，《堵河文艺》的编辑出版也进入相对规范化的阶段。一方面，辅导和培养业余作者。不仅对收稿目期、姓名、篇目、题材、体裁有登记，还对用稿审稿、改稿慎重、负责；尊重作者，善待每一篇来稿，用与不用皆有书信回复。另一方面，出版发行有严格的规章制度。对于来稿，先登记，后分类；先初选，再细选；经过初审、再审最终确定；初定以后，在专门的排版稿纸上一篇篇、一句句、一字字抄写，每页固定为737个字，每本固定为68个页码，这样既方便计算篇数和页码，利于拟目录和排版式，又方便印刷厂的工人排字。纵使多人分排，也不至于排错，可以基本保证刊物内页不出差错。据说，当时的主编罗维扬要求把差错尽力控制在万分之一左右，这一标准远低于国家出版规定文字的差错率允许在万分之三以内。所以，这一时期的《堵河文艺》很少出现错别字。

在保证内容健康向上的基础上，《堵河文艺》还很注意版式的变化。注意文章标题字体的变换，并用线条作装饰，封面也由黑白版逐渐过渡到从红黄蓝黑白绿赭青紫中挑选三色套印封面。封面的图案由封面设计名家魏侠夫设计，刊名是由擅长书法的柯长友写的变形的舒同体。这一时期，《堵河文艺》的发放对象固定化，发放范围集中在县主要领导、县各大部办、农村各大队以及国内知名图书馆、大学学报、省内各县文化局或文化馆同级别刊物交换和邻近地区同级别刊物交流。

由于主管部门重视、编辑人员认真负责，《堵河文艺》在湖北省1982年县级刊物评奖中名列第七；同年，还被美国大不列颠图书馆作为优秀中国地方刊物收藏展出。

1984年夏天，正当《堵河文艺》走上正规化，已经培养出许多文学新人的时候，时任主编罗维扬调省文联(今古传奇)编辑部工作。后来，因为经费等原因，竹山县原文化局决定把创作组撤销，《堵河文艺》第一次停刊。

1985年春天，县文化局决定恢复创作组和《堵河文艺》。经过多方筹备，《堵河文艺》于1986年春天正式复刊，整体保持从前的式样。时任县文化局局长徐祥孝任主编，陈新民任执行主编。

1987年，随着形势的发展特别是文学青年审美需求的提高，《堵河文艺》从是年第一期改版，为16开本60页码。封面《堵河文艺》四字由郧阳地区行署文办主任、书法家冷冰题写；扉页有当时省文联副主席陈东成的题词：“愿《堵河文艺》以小见大，由浅入深，为丰富山区人民精神文化生活作出更大贡献！”内页则第一次使用正规的制版题头、插图、尾花，版式设计和装帧上了一个新台阶。

1987年下半年，县财政日渐吃紧，文化经费捉襟见肘。是年第三期经费无着落的情况下，与县委组织部联合编辑出版“优秀共产党员七一专号”。

1987年底，由于经费紧张，《堵河文艺》再度停刊。

1991年春节，《堵河文艺》第二次复刊，仍为16开本，封面设计是郑大华，内文插图由罗明负责。

1992年第一期出版后，经多方协调，《堵河文艺》由县委宣传部主办。但办了一期，因为人员、经费等多方面原因，《堵河文艺》又一次停办。

2016年元月，时隔24年之后，在建设文化强国的时代背景下，竹山县委、县政府决定高规格复刊《堵河文艺》，更名为《堵河》。《堵河》由竹山县委宣传部主管、县文联主办，为大型文艺双月刊，单月10日出版，是全省同时期唯一的县级双月出刊的文艺杂志。

《堵河》为16开本，封面和内部书画摄影类专栏采用彩版印刷，每期固定为124个页码。杂志以“新锐气质、竹山风韵，培育精品、发现新人”为办刊宗旨，以传承堵河文脉、讲述竹山故事为使命，注重文艺性、地域性、时代性、可读性的有机结合。主要栏目有“开卷有益”“庸城故事”“竹山才情”“上庸翰墨”“堵河诗苑”“山城忆旧”“古庸往事”“女娲山下”等。同时，刊物还在合适的时机刊发带有纪念性、研究性的专号。仅2016至2018年三年间，先后举办了“七叶一枝花”“风雅官渡”“纪念邵子楠诞辰100周年”“堵河奇石”“大美竹山”“红色竹山”“竹师忆旧”“堵河地域小说”“竹山美食”九期专号。专号一般超过正常页码，内容丰富、涉及面广，梳理了一大批独具竹山特色的地域文化，为竹山文化留下了珍贵的档案资料，有效促进了竹山文艺的健康发展。

《堵河》杂志也是全省县级罕见的有固定稿费的刊物。合理的稿费吸引了县内外作者的踊跃投稿，杂志以此为途径不断提高内容品质。县文联以刊物为平台，不定期举办笔会、研讨会、文艺采风等活动，积极联络县内外文艺爱好者，丰富群众文化生活。全县数百名文艺爱好者以《堵河》为阵地，不断提高了文艺创作水平。

《堵河》每期向全县机关各单位、乡镇政府及乡直各单位、村委会免费寄赠。刊物赠阅坚持重心下移，每期免费寄赠的对象还包括：全县含村级教学点在内的所有学校、县内各类文艺家协会会员以及热爱文艺的县外竹山老乡。每期都有热心读者反馈自己的阅读心得和编刊意见。编辑部根据读者意见，适时调整刊物内容和办刊形式，以适应各类读者的阅读需求。在长期有序的编读过程中，《堵河》办刊水平不断提升。

《堵河》定期在今日竹山网发布同步目录，并将进行微信公众平台开发，利用新媒体传播精彩内容。至此，竹山县纸质文艺阵地完成了由无规律到定期发行，由人员不确定到机构、人员基本确定，从传统纸质媒体到线上线下同时运营的转变。

据不完全统计，《堵河文艺》(后改名《堵河》)从1973年至今共出62期，刊发小说186篇、散文578篇、诗歌272篇、故事83篇、报告文学39篇、文学评论27篇、演唱节目34篇、书画作品387幅、摄影图片612张，其它形式25篇，总计2243篇(幅、张)。

滔滔堵河千年长，文润墨香花满园。文艺纸刊《陡水文艺》《笋子出土节节青》《革命文艺》《革命演唱》，尤其是《堵河文艺》(《堵河》)，为我们讲述了竹山乃至堵河流域近百年来纸质文艺的发展历程，记载着竹山乃至堵河流域群众生活的方方面面，为竹山的历史档案增添了一笔亮丽的色彩。

第一任郧阳抚治——原杰

记者 何利

山西人原杰，明成化十二年(1476年)任抚治荆襄等处都察院左副都御史，以功升右都御史，再升为南京兵部尚书。著有《处置流民疏》。原杰是郧阳首任抚治，提议设郧阳府，置湖广行都司，增兵设戍，安置流民40余万人，给田附籍，授田定赋。处置郧阳流民问题安稳妥当，深得成化皇帝信任。成化十三年(1477年)，因积劳成疾，卒于返京途中，诏赠太子太保。

郧阳抚治是针对流民问题而设立的特别巡抚辖区，管理川、陕、豫、楚4省的8府9州65县，是秦巴地区的政治和军事中心，原杰为当时十堰及周边地区的社会治理作出了杰出贡献。

考中进士，政绩显著连连擢升

1417年出生的原杰，是山西阳城人。明朝正统十年，28岁的原杰考中进士，榜列三甲五十四名。30岁那一年，原杰被授予南京御史，不久改到北京。后来他巡按江西，也就是代皇帝巡察地方，接着巡按顺天府。由于公道正派，处事果断，提升为江西按察使。原杰一身正气，不畏权贵。

他巡按江西时，捕获诛杀强悍的大盗，违法作乱的人收敛了自己的行为。他巡按顺天府时，顺天府发大水，放牧官家马匹的人缺乏草料，许多马匹死去，官吏责令他们赔偿，原杰上书请求免于赔偿。他还建议用输送粮食换取食盐运销权的方式，发给盐引凭证输入米来赈济饥荒。他的奏疏呈入后，被户部阻止，但景帝最后还是听从了原杰的建议，破格提升他为江西按察使。原杰揭发宁王朱奠培淫乱的事情，革去他的护卫。因突出的政绩，原杰被赐诰命奖赏。

成化二年，原杰在山东就任右副都御史，巡抚该地。遇到荒年，他设法赈济救灾，使百姓没有流离迁徙。他被召回任户部左侍郎，仅次于部尚书之职，掌管全国土地、户籍、财政税收等重要事务。当时黄河改道没有规律，改道后形成淤塞，军民在淤塞的地区开垦种植，奸佞却说那些地方是园场屯地，献给王府以邀赏赐，王府便据为己有。原杰奏请将献出田地的人贬去戍边，并给接受土地的人加罪。

江西盗贼起事，因原杰曾两次到那里做官，深得民心，皇上下诏派他去治理。原杰逮捕并杀了600余名盗贼，其他的全部解散。原杰不负皇命，治盗有功，改任左副都御史，被召回京城佐理都察院事务。

明代中期，荆襄山区流民聚集，暴乱频发，朝廷两度派兵镇压，但为生存而聚集于此的流民去而复聚。朝廷一直苦无良策，后来皇帝听取大臣建议，命原杰以都察院左副都御史之职前往荆襄抚治流民。原杰奏请朝廷在郧县(现郧阳区)设立郧阳府、郧阳抚台，开创了郧阳山区的安定时代。

郧阳曾是明清时期的一个特区，这个特区始建于明朝成化十二年(1476年)。这是明朝中央政府在流民纷乱的特殊时期设立的一个略高于省级建制的特别辖区，“特区”横跨湖北、河南、陕西、四川4省边境的8府9州65县。这个特区政府存在时间200多年(1476年至1680年)，历经明清两朝十位皇帝。当时“特区首府”——郧阳府城也就成了与湖北武昌、河南洛阳、陕西长安、四川成都平级的特有府城。因而在明清时，郧阳府知名度比全国境内任何一个府都要高。这期间共有一百二十位朝庭大员在郧阳府任抚治，而第一任抚治就是功勋卓著的原杰。

不辞劳苦，踏遍深山问民生

原杰深得明朝廷赏识，不断“超擢”(破格提拔)，且“治行闻，赐诰旌异”(皇帝下诏书表彰特殊贡献)。成化帝认为原杰“足办大事，遣巡抚疆理以筹之”，让他挑起了抚治郧阳流民的重担。

原杰为官清廉，敢作敢为，皇帝多次下诏表彰其特殊贡献。59岁那年，原杰以钦差大臣的名义赴郧阳，踏遍所有郡县，深山穷谷，无不亲至，探查民生，宣传政策。他以求真务实、事必躬亲的扎实作风，会同鄂豫陕三省各级官员，逐村逐户登记无籍流民。共登记愿留郧附籍流民123371户、438644人，愿归原籍者16663户、273752人。也就是说，愿意留下来生活的，即安本地户口，愿回老家的，就送回老家去。然后，原杰又率三省官员实地踏勘合议，议定设府诸事。

随后，原杰将调查情况申奏朝廷：“流民因原籍差、粮浩繁及畏罪弃家偷生。置有田土，盖有房屋，贩有土产货物，亦不过养瞻家口，别无非为事。端若一概逐遣，尚恐去而复来……仰遵谕旨编附各州县应当差、粮，严立禁条，用杜将来。此非一时之安，实为永远之计……”

在向朝廷奏报详细调查情况的同时，原杰还深刻剖析了流民们背井离乡、流徙四方的根本原因，当时苛捐杂税十分繁重，土地兼并、鲸吞民田十分突出。与此同时，他还提出了标本兼治的方法。原杰坚持以人为本执政理念，代民立言，为民请命，要求朝廷减轻百姓赋税徭役，让百姓有其屋，耕其田，只有这样才能使大量流民安居乐业。

以人为本施良策，终使流民安居乐业

民以食为天，安家落户、分置田产才是流民的治本之策。解决流民吃饭问题需要大量土地。原杰带领各级地方官员和广大军民掀起了大兴农田水利高潮，大规模改田造地，修堰塘等水利工程。建设农业基础设施，扩大水稻、水麦的种植面积，解决了老百姓的吃饭问题。如，郧县修建的武阳、盛水二堰一直使用到现在。在县城南三十公里处，修建堰塘，改造大片良田。经过后几任巡抚的不懈努力，郧阳抚治区域新开发土地三十多万亩，这对流民的长治久安发挥了根本作用。

原杰还重视汉江防洪设施和饮用水源的建设，修筑汉江堤坝以防水患，在原郧县县城先后开凿二十余口井解决了军民吃水问题，减少了传染病对百姓身体健康的危害。此外，原杰向朝廷申奏设立郧阳府及流民的安抚意见，朝庭全部准奏。他设计了有利于抚治流民的新的跨省域区划。在原郧县县城所在地增设郧阳府。从原竹山县划出尹店新设置竹溪县，划出原郧县的武阳和原上津县的津阳新设置郧西县。这样，新的郧阳府统领郧县、房县、竹山、竹溪、郧西、上津六县，以后又增辖保康县。选调才干卓著的河南邓州知府吴远任郧阳首任知府，管辖七县。

在原郧县同时新建立郧阳抚台(巡抚)衙门，与都察院合署办公(因为原杰任督察院左副督御史)，统辖湖广(当时全国共有13个行省，湖广行省即现在的湖北和湖南)的郧阳府、襄阳府、荆州府，河南的南阳府，陕西的汉中府、西安府。后来又把湖广的安陆府等州府纳入抚治范围。因为郧阳地处鄂豫川陕毗邻地区的中心地带，便于辐射管理。这样4省之域的8府9州65县均在郧阳抚台的管辖之中。

为了加强流民的军事管制，移湖广行都司驻郧阳。行都司相当于现在的大军区，当时全国共设五个行都司：湖广行都司、陕西行都司、山西行都司、福建行都司、四川行都司。并调治军经验丰富的原湖广行都司最高长官都指挥使柴政亲临郧阳领兵，分隶七卫八所，官兵最高峰达到十几万之众，在原郧县城设立郧阳卫。强大的军事力量，对新设辖区的流民遣送、叛乱平定、维护社会安定等发挥了极其重要的作用。

郧阳抚治设立后，郧阳即成为鄂豫川陕毗邻地区的政治、军事、文化、经济的区域性中心，使鄂西北在历史上首次成为独立行政建制的地区，对本地区今后的发展产生了深远影响。

奏请朝廷统筹财力，郧阳府城得以建成

虽然早已被淹没水下，但曾经气势恢宏的郧阳府城，至今还被十堰人津津乐道。要知道，数百年前，这座集政治、军事、文化、教育等多项功能于一体的城池，也出自首任郧阳抚治原杰之手。

原郧县设府之前，县城并没有城墙，依凭西北的高山岗和东南的汉江为城防。直到明天顺八年(1464年)，知县戴琰才筑土墙以防御攻击。在原郧县设郧阳府后，同时设置辖四省之域的郧阳抚台，还有领军十余万的湖广行都司。一个小小的郧县城，突然增设高级行政管理机构，还有相应的财经、军事、教育等系统，弹丸之地远远不能容纳繁多的新设单位，必须大规模扩建。

于是原杰立刻上奏朝庭，需统筹各方力量共同筹建，皇帝即下令责成湖广行省举全省之力，迅速组建力量，抓紧修筑，限期完成，以抚流民。也就是说，郧阳府城建设是由明朝中央政府下的任务，全省统筹财力，军方与老百姓合力修建的。在郧阳府城建设过程中，时任湖广行都司都指挥使柴政发挥了重要作用，由他牵头组织郧队官兵负责拓展郧县城、修建府署等工程，首任郧阳知府吴远督阵，积极组织民工，由此掀起了军民齐上阵、兴建郧阳城的建设场面。

沿郧县旧城基扩大规模，建成周围长度八百余丈、高二丈四尺、设有六道城门的新府城，东西南北四门分别称为宣和门、平理门、迎薰门、拱辰门，皆有四坡重檐门楼，极为宏伟壮观。东、西、南三门皆有瓮城。另附建小西门、小南门，以便出入。府城东开凿护城河以阻隔，西、南凭汉江为天堑，北题山岭筑城墙。府县各级衙门、街道、集市、祠堂、庙坛排布井然有序。原杰还特别重视教育事业，兴建府学，广开教化。

建成后的郧阳府城，凭郧山，临汉水，控抵四省毗连之地六十余县，真正是繁华昌盛，气象峥嵘，有省城之规模与气概。也正因为如此，当时的郧阳成为鄂豫川陕四省毗连地域的政治、经济、军事、教育、文化中心。

至明嘉靖三十六年(1557年)，新建府城仍不能满足需要，时任巡抚章焕于城东北将城墙扩筑两百余丈，并增设小东门(时雨门)。至此郧阳府城共有七门，全国罕见。终使郧城固若金汤，易守难攻，被誉为“福城”。经过郧阳后来历任巡抚的建设，逐步修通了以原郧县为中心通向外省的四条通道：一条往陕南汉中，一条往西安，一条往河南南阳，一条往四川。沿途商旅不绝，公文四达，对推动郧阳山区与外部经济、文化交流发挥了重要作用。

郧阳抚治存在的200余年，郧阳府500多年的辉煌，原杰功不可没。

郧阳文化研究专家百岁老人冷遇春先生总结：原杰能在较短时间内取得如此巨大成就，得益于天时、地利、人和。全国当时的严峻局势和朝庭的高度重视调之得天时；鄂豫川陕各地的全力支持配合和郧阳自身的优势条件调之得地利；军民同仇敌忾万众一心和掌管军队的柴政、首任知府吴远等一大批贤能官吏鼎力协作调之得人和。特别是原杰后来的继任者吴道宏，以大理寺(相当于现在的最高法院)右少卿提督抚治郧阳，他继续贯彻执行原杰的执政理念，一张蓝图绘到底，终于将朝庭安定郧阳、稳定全国这一目标实现。

十堰市“双活化”组委会 十堰日报 联办

■学林漫步

做学问要敢于质疑

博生疑，随着博览群书而来的一定是生疑。只知其一，不知其二是不会生疑的。歌德说：“经验丰富的人用两只眼睛看书时，往往是一只眼睛看到纸面上的话，另一只眼睛看到纸的背面。”看到背面难免提出疑问。马克思说：“凡人类建树的一切我都要怀疑。”生疑之后存疑，存疑之后质疑，反复质疑之后才能产生解疑的方法和力量。

做学问要敢于挑战常识、挑战权威、挑战“不可能”，敢入无人之境、敢闯未知领域、敢破“未解之谜”，做学问要善于对新问题、新发现进行研究，提出新解释、构建新理论。疑的结果可以是肯定，也可以是否定。疑后的肯定是进步，疑后的否定也是进步，很可能是更大的进步。“疑”是开花，“新”是质疑之花结出的硕果。研究海洋的人，要爱海洋，也要敢于对海洋的恶浪说“不”。 **(据《新民晚报》)**

■科技视野

疲劳驾驶可被智能监测

统计数据显示，全国94%的交通事故是由人为因素引发，其中疲劳驾驶、开车打电话、开车抽烟等危险驾驶行为更是“主凶”。而如果驾驶员能提前0.5~2.7秒收到有效预警提醒，可避免85%以上的事故。近年来，我国交通部发布多项政策，积极推动安全驾驶行为分析、事故预警等汽车主动安全技术发展。

深圳一家高新企业推出了3D视觉DMS驾驶员监控系统。“该技术专为车载视频监控开发，由于搭载了3D视觉模组，能够适应不同光照条件以及各种光照角度下的无障碍识别。无论白天黑夜、任何天气状况，都能做到全天候监控。”深圳奥比中光科技有限公司相关技术人员介绍。

3D视觉DMS驾驶员监控系统对打电话及抽烟行为定位准确率可提升至98%。3D视觉DMS驾驶员监控系统可通过3D人脸识别技术确认驾驶员身份，识别准确率高达99.9%；同时还具备3D+2D图像同步分析功能，对打电话及抽烟行为定位准确率可提升至98%，任何疲劳、分心动作都休想逃离系统的“火眼金睛”。

“白天，当驾驶员连续驾驶4小时以上或夜间连续驾驶2小时以上，系统便会报警。此外，在驾驶员抽烟、接打电话、出现生理疲劳眨眼睛时，系统都会报警。”在江苏省，道路运输车辆主动安全智能防控系统密织了一张看不见的云端交通信息网。这套交通智能大脑使用一年多，死亡人数下降近3成，全省交通事故起数下降近2成。

依然可能会有“三高” 鱼肉蛋奶一口都吃不着，只能靠淀粉(糖)、油、盐这些东西来“弥补”，再加上精白主食吃得多，久而久之，原本健康的饮食福身一变，成了“三高”饮食。

引起胆结石 长期吃素的人因为蛋白质摄入的减少，会加速皮肤的老化，导致女性卵巢的功能下降，卵巢提前衰老，可能会出现闭经和月经紊乱以及内分泌失调问题，这些问题导致女性更容易衰老。

便秘 只吃水煮食物，或只吃水果，肠子里没一点“油水”，进食量不足的情况下，胃肠运动减慢，粗纤维食物的水分被肠道吸收，肠内干结，更容易导致便秘。

老年朋友们不要视肉食为猛虎，也不要迷信粗茶淡饭。营养全面、搭配合理才是好的饮食习惯。 **(据《文摘报》)**

■生活新知

饮食清淡为何反而吃出一身病

饮食油腻是造成脂肪肝和“三高”的主要元凶，于是越来越多的人崇尚清淡即健康。我们建议大家饮食清淡，但不能从一个极端走向另一个极端，完全不沾荤腥。中国疾病预防控制中心指出，我国老年人营养状况令人担忧，超过一半的老人存在营养不良风险。天天吃素，小心反而吃出不健康。

遇到小病就容易倒下 吃素意味着蛋白质、脂肪摄入不足，没有蛋白质就没有生命。如果食物过于清淡，长期下去体质会不好，遇到点小病很容易就倒下。蛋白质供应不足时，会导致免疫系统的免疫球蛋白减少，从而使身体抵御外来危害、尤其是病原微生物的能力下降，更容易患流行性感冒和各种疾病，甚至会增加肿瘤的发病风险。

更易衰老 长期素食的人因为蛋白质摄入的减少，会加速皮肤的老化，导致女性卵巢的功能下降，卵巢提前衰老，可能会出现闭经和月经紊乱以及内分泌失调问题，这些问题导致女性更容易衰老。

依然可能会有“三高” 鱼肉蛋奶一口都吃不着，只能靠淀粉(糖)、油、盐这些东西来“弥补”，再加上精白主食吃得多，久而久之，原本健康的饮食福身一变，成了“三高”饮食。

引起胆结石 长期吃素的人更容易患上胆结石，尤其是老人。

便秘 只吃水煮食物，或只吃水果，肠子里没一点“油水”，进食量不足的情况下，胃肠运动减慢，粗纤维食物的水分被肠道吸收，肠内干结，更容易导致便秘。

老年朋友们不要视肉食为猛虎，也不要迷信粗茶淡饭。营养全面、搭配合理才是好的饮食习惯。 **(据《文摘报》)**

■生活百科

六个技巧改善平衡功能

良好的平衡功能对每个人的身体健康都至关重要，对于老年人来说，平衡能力强，就不容易跌倒。平衡能力是可以训练的，以下这些做法有助于增强核心肌肉群的力量和神经反射功能，以达到更好的平衡状态。

在刷牙时训练 只用一条腿站立来支撑整个身体的重量，每天轮换着两条腿这样做。

在走路时训练 在注意安全的前提下，可以经常在马路牙子上走路；也可以在家里练习，如沿着地板砖砖缝形成的直线行走。

在捡东西时训练 捡起掉在地上的东西时单腿独立，把另一条腿向身后抬起，努力把腿向后抬得更高。

在看电视时训练 可以坐在一个大的健身球上看电视，先从10分钟开始坐起，逐渐延长到半个小时。

在乘坐地铁时训练 双脚分开的距离略宽于肩，双膝稍微弯曲，就好比踩在冲浪板上，尽量不扶栏杆。调动核心肌肉群、臀部和腿部肌肉的力量，防止跌倒。这种姿势能降低身体的重心，增强下肢肌肉群的控制力，因而有助于提高平衡功能。

在有空时训练 饭前饭后做这种小练习。双手慢慢上抬，与肩的位置齐平时，转动上半身，双手随之转动；上半身先转向左，两眼注视左侧片刻，然后上半身转向右，双手转向右，两眼注视右侧片刻；反复做10次。 **(据《文摘报》)**