

在家练琴怎样才能减少对他人干扰

□ 科文

七旬老人在家弹琴，邻居认为噪声扰民，并多次用贴“告示”、上楼敲锣、电喇叭叫嚷等方式“对抗”……这出发生在上海龙南七村的闹剧，已持续一年多。近日，不堪忍受的老人致电《新民晚报》“夏令热线”，反映邻居的行为对他们造成了困扰：“居委会、派出所都没法解决，我们精神上受不了。”

随着市民对艺术教育及终身教育的重视，学乐器已成“中产标配”。很多家庭都有琴童，老人学琴也不在少数，由此产生不少噪声纠纷及投诉。在家练琴，是否算噪声？“娱乐权”与“休息权”该怎样平衡？如何采用正当手段维权？怎样才能减少对他人干扰？

网友“吐槽”各执一词

弹琴者很委屈，觉得不管何时弹，总有人不满：“小孩到家晚，之前21点弹，说影响睡觉。提前到19点，又说影响别家小

孩做作业。”“我们下班晚，八点多到家，如果要八点半前结束练琴，是不可能的。”“我家窗户三层玻璃，之前一直以为紧闭门窗可以隔音，没想到声音会从墙壁楼板传出去。”“邻居一旦产生噪声扰民的想法，哪怕一点点的声音传出去，也会觉得不满，谁也不可能在家里按录音棚的标准来建琴房啊！”

被干扰一方则表示“魔音绕梁，深受其害”。“我们楼最少有三个钢琴宝贝，从20:30开始，你方结束她登场，一直到22点音乐会结束。”“医院三班倒，白天要睡觉，但人家白天弹琴，觉得不扰民。”“一天累得不行，还要忍受噪音到10点才能睡。”“弹琴已经很好了，小提琴和笛子的穿透力才叫厉害。”“买琴前请装好所有隔音措施，毕竟是你影响到别人。”

除了吐槽，也有网友认为，换位思考，各退一步才是和谐之道。弹乐器的一方，应确保自己的音量和时间都不违反规定，并尽

可能继续减小音量，或了解邻里作息状况避开休息时间。被打扰的一方，要客客气气上门协商，对于邻居的迁就、调整要懂得感恩。如果别人没超标，就想靠自己解决，比如买副耳塞等。

还有网友指出，不管谁对谁错，但为了学乐器而与邻居产生冲突，会对孩子的心理造成影响，导致焦虑、愧疚或负面情绪产生。任何兴趣爱好，都应在放飞心灵的前提下展开，练琴本就辛苦，再加上这些负面情绪，孩子难免压抑。

也有市民建议，政府相关部门是否能整合资源，利用学校现有教室、琴房等，在居民小区内建设公共琴房（乐器房），在不影响正常教学的时段，供周边居民有偿使用。

琴声是否属于噪声？待定！

《中华人民共和国城市区域环境噪声标准》中，规定了城市五类区域的环境噪声最高限值。其中，以居住、文教机关为主

的区域，昼间不超过55分贝，夜间不超过45分贝。

2013年颁布的《上海市社会生活噪声污染防治办法》第十一条规定，居民使用家用电器、乐器或者进行其他家庭娱乐活动的，应控制音量或者采取其他有效措施，避免制造噪声干扰他人正常生活。受噪声影响的居民可以向业委会、物业反映，业委会、物业应依照业主管理规约进行调处。

对此，上海市天寅律师事务所合伙人孙志杰律师认为，目前我国并无法律、法规规定禁止居民在家中弹奏乐器。至于弹奏乐器是否构成噪声扰民，需要结合弹奏的时间、音量、弹奏者是否适当尽到义务等因素综合判断。“例如，凌晨一二点弹琴，肯定是不合适的。但下午弹琴或关窗减噪，一般认为没太大问题。”他表示，至于目前判断是否制造噪声，被扰方需提供经第三方机构测定的音量超限证据，再由司法机关确定。

弹奏乐器不扰民，有哪些办法？

弹奏乐器，如何尽可能地减少对邻居的影响？记者采访了建筑行业人士。普洛斯资本设计副总蓝强小华表示，受音区域里的饰面如果比较光滑，声音反射就会更高，所以新居装修时，可以多用一些吸音的材料，比如墙体使用较粗糙的声学材料，窗户选用断桥加中空夹胶玻璃。

此外，声音和光一样，如果不被遮挡，就会一直走。因此家里若有弧形空间，收音效果会好些，较适合放置钢琴。此外，用密封条做好门缝和窗缝的隔音处理，也能使声音的传播变弱。

而针对已装修好的住宅，弹琴不想扰民，可试试这几招：晚上练琴，踩下弱音踏板；若是电钢琴，可插耳机练习；购买隔音垫和隔音棉，垫在钢琴下方；可购买有原装静音系统的琴，或改装静音系统；钢琴背板不要紧贴墙壁，稍微留条小缝，降低楼板共振。

因为红薯，才有了这首歌

□ 单守庆

庆祝中国共产党成立100周年文艺演出《伟大征程》转播时，看到这样一个细节：以抗美援朝为主题的节目《战旗美如画》开始了，战壕里传来悠扬的口琴声。口琴造型小巧而被誉“口袋里的钢琴”。一位酷爱吹口琴的朋友发来视频：他在庆祝建党百年的日子里口琴演奏《三大纪律八项注意》，一群人随着悦耳的琴声合唱……

大家可能有所不知，《三大纪律八项注意》这首歌曲里，有党史军史，也有食品科普——因为红薯，才有了这首歌。那是90多年前的事了……

1927年，毛泽东率领部队奔赴井冈山建立革命根据地。行军路上，正值红薯收获季节，战士们又累又饿，有的战士纪律性不强，顺手把老百姓的红薯挖出来吃了。毛泽东及时制止这种行为，并为此深感忧虑：这支部队究竟该如何与老百姓相处？

毛泽东决心整肃军纪，把中国工农革命军打造成一支与旧军队有着根本区别的人民军队。他在江西省荆竹山村一片刚收割完的稻田里召集大家开会，郑重宣布“三条纪律”：第一，行动听指挥；第二，不拿老百姓一个红薯；第三，打土豪要归公。

这便是中国工农红军“三大纪律”的雏形，是人民军队与老百姓的第一个约定，是《三大纪律八项注意》最初的模样。

1928年1月，为了解决部队存在的纪律和作风问题，毛泽东在江西遂川李家坪向部队宣布了“六项注意”：上门板；捆铺草；说话和气；买卖公平；借东西要还；损坏东西要赔。

这便是继“三条纪律”之后最早用“六项注意”来约束部队的行动准则。和“三条纪律”一样，“六项注意”也都是具体细致的规定、通俗易懂的语言。

1947年10月10日，毛泽东起草了《中国人民解放军总部关于重新颁布三大纪律八项注意的训令》（又称“双十训令”）。从此，以命令的形式固定下来，成为全军的统一纪律。

三大纪律是：一、一切行动听指挥；二、不拿群众一针一线；三、一切缴获要归公。八项注意是：一、说话和气；二、买卖公平；三、借东西要还；四、损坏东西要赔；五、不打人骂人；六、不损坏庄稼；七、不调戏妇女；八、不虐待俘虏。

《三大纪律八项注意》通俗易懂，利于内化于心，外化于行，是中国共产党领导的人民军队的基本准则和优良传统，集中体现了人民军队的本质和性质，成为全军必须遵守的行为准则，一直沿用至今。它从最早的雏形到作为命令被固定统一，经过了实践中的不断丰富和完善，前后跨越20年的时间。它的起点，是毛泽东眼中的那块红薯地、那个红薯。

红薯，因其皮呈红色而得名。红薯也称“地瓜”，因其形如瓜又结于地下而得名。红薯还叫“金薯”，因其产量高“救饥如金”，亦食亦药“健康是金”而得名。从“食治”的角度来看，红薯可治痢疾、黄疸病、白油淋毒、月经失调、小儿疳积。红薯含有丰富的营养物质，是一种价廉味美的健康长寿食品。

既是粮食又是蔬菜的红薯，吃法也很多：煮着吃、蒸着吃、烤着吃、搭配其他食物混着吃。比如，老少皆宜的红薯粥、吃不胖的燕麦红薯椰香饼、外焦里嫩的红薯糯米芝士派、制作简单的拔丝红薯、烤箱版的自制红薯干。

写到这里，我重新播放朋友口琴演奏《三大纪律八项注意》的视频，随着优美动听的琴声，这首久唱不衰的歌又在我心中荡漾、耳边响起：“革命军人个个要牢记，三大纪律八项注意……”

（作者系中国药膳研究会副会长，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）



桃子和西瓜能不能一起吃

□ 刘晓蔓 程景民



夏天，很多人喜欢一次性在家里囤多种水果。桃子是夏季人们喜爱的水果，它含有比较高的热量、碳水化合物以及蛋白质，可以提升免疫力。水蜜桃香浓软糯的、脆桃清脆爽口、黄桃颜色鲜丽，各有各的风味。炎热时节，如果再配上一些西瓜，简直就是人间美味。有人说“没有西瓜的夏天是不完整的夏天”，尤其是冰箱冷藏过后的西瓜，令人欲罢不能。然而这样两种可口的食物，却有传言说桃子不能和西瓜一起吃，会中毒，是这样吗？

从营养成分上看，桃子含有大量的水分、蛋白质、维生素C、维生素A、维生素B族、维生素E、钙、铁、锌等和一定量的果胶，对减重和高血压等心脑血管疾病大有益处。又因为桃子膳食纤维含量较多，个头大，可食用的部位多，人们吃下一个桃子



视觉中国供图

后，就有很强的饱腹感，是加餐非常好的食物，适合糖尿病、高血压等人群食用。在中医学上认为，桃子还有补中益气、生津止渴、健脾养胃等功效，是夏季人们可以常吃的水果。

西瓜也是夏季非常好的水果，西瓜整体的含水量可以达到93%左右，热量也非常

低，所以，人们在吃西瓜时，因为西瓜比较好咀嚼，就好比喝糖水一样，当人们感觉到疲惫，又口渴的时候，就可以吃西瓜。对于糖尿病人群来说，当身体出现低血糖时，吃西瓜也是很好的选择。除此之外，番茄红素和维生素C含量也很高。从营养成分角度分析，并没有发现一起吃会中毒的理由。至于

夏季养生，防湿护脾是关键

□ 宁蔚夏

农历六月，古称长夏，此时至夏末秋初，自然气候有一个显著特点，即雨水较多，湿气偏盛，因而如同春风、夏暑、秋燥、冬寒一样，湿就成为长夏的主气。

湿气过盛，可作为致病邪气伤人，而人为湿侵，又有内外之分。外湿多由淋雨、涉水或久处湿地，热蒸气上腾而引起；内湿则是因大量食用生冷瓜果、冷饮等寒凉之物损伤阳气所导致。同时，湿邪还易与暑邪相兼，以致湿遏热伏，交织难分，这也是人们总是感到闷热不去，身体不舒服的主要原因。另外，阴雨连绵，空气潮湿，室内一些物品，特别是衣物等容易返潮，甚至发生霉变，引发霉菌感染。

中医认为，湿为阴邪，易伤阳气。由于脾喜燥而恶湿，湿盛则困脾，因而，湿邪为患最易中伤人体脾阳。此时，人体往往出现头重如裹或头昏而胀、身重而痛、四肢倦怠、胸中郁闷、脘腹胀满、恶心呕吐、食欲不振、大便溏泻不爽等脾阳受损的表现。所

以，预防防湿，首当护脾。只有人体脾阳振奋，脾的升降运化功能正常，才能有效地抵御湿邪的侵袭。对此，须注意以下四点。

防外湿。外出时要带好雨具，包括雨衣和雨伞等，以免淋雨。在外不慎淋雨或涉水后，要及时将身体擦干，更换衣服。不宜在游泳池或澡堂内长时间浸泡、洗浴，给湿邪可乘之机。劳动、休息要尽量避开水湿过盛的地方，不可久居湿地。工作、生活环境及其设施要保持干燥和良好的通风条件。

防内湿。不宜大量食用生冷及油腻食物，尤其暴饮暴食。饮食选择要以清淡芳香为主，因为清淡易于消化，而芳香则能醒脾，刺激食欲。可用扁豆、薏苡仁、赤小豆、茯苓等健脾利湿之品煮汤或制粥食用。亦可鲜藿香、佩兰各10克，飞滑石、焦大麦各20克，甘草3克，水煎代茶饮。

防霉变。在卧室，床要保持良好的通

风，床下尽可能少放东西。由于空调可使湿度下降，所以对房间和寝具可采取空调干燥的办法。天气晴朗时，应及时晒被子，或者视天气通风换气。在家庭要仔细做扫除，除了多见的浴室和厨房霉菌之外，卧室和客厅也须引起重视。房间的湿度应保持在50%左右，对垃圾和灰尘等要及时清理，尽量使周围干燥少湿。

防湿温。湿温是多发于夏秋雨湿季节的疫病。较常见的是最易伤脾的消化道传染病，所以，此时要格外注意饮食卫生，不吃腐烂变质和不洁食物，注意勤洗手和食物的妥善保存，对各种餐具要定期消毒，并可适食如大蒜、醋、茶等具有杀菌、抑菌作用的食物加以预防。另外，多雨的长夏，是洪涝灾害高发季节，务必要树立大灾防大疫的观念，加强防疫工作，不使传染病流行。

（作者系四川省成都市第二人民医院副主任医师）



视觉中国供图

乡风民俗话七夕

□ 梁永刚



视觉中国供图

豫中平原乡间，农历七月初七是七夕节，庄稼人唤作“七月七”。七月七一大早，要把家中公鸡杀掉一只，这是旧时习俗，据说是怕公鸡在当天夜里提前报晓，缩短了牛郎织女相会时间。各家杀一只公鸡，就可让牛郎织女多说一会儿话，这是农人朴实独特的思维方式，也是奇崛丰富的想象力，寄托着对“有情人终成眷属”的期盼和祝福。乡谚说：宁穷一年，不穷一节。有了鸡子，中午这顿饭，改善伙食，犒劳全家。七月七吃鸡有讲究，俗称鸡巧节儿的翅尖，要留给孩子们。民间的说法是，女孩子吃了鸡巧节儿，心更灵手更巧，能纺花，会织布，饭菜做得喷喷香；男孩子吃了鸡巧节儿，耳更聪目更明，能念书，会写字，算盘打得啪啪响。

炸“巧果”，也是河南民间七月七的古老习俗。因地域不同，特产各异，各地炸的巧果也不一样，有炸油条的，有炸荷叶的，也有炸菜角的，还有炸糖糕的。炸出来的巧果，不光自家享用，还要送给邻居品尝，余下的，盛放在馍筐里，招待来家串门子的村人。巧果除了吃着香，还是年青女子学习厨艺的“活教材”。旧日乡间，油是金贵之物，一年到头，支油锅、炸油馍的回数不多，小户人家的闺女，有心想学炸货厨子，只有等到逢年过节，才能亲自来上手试手艺。七月七炸“巧果”，女儿跟着母亲学，小姑子跟着嫂子学，技艺得以传承，亲情得以加

嫂子们叽叽喳喳就开起了玩笑：“你瞅瞅俺这妹子，把那好好的焦叶炸埋，跟她婆子那脚趾头一样，看着老不美气。要是现在不学巧，将来嫁到婆家去，非让人笑掉大牙不可！”乡下妮子脸皮薄，虽说只是玩笑话，却臊得满脸通红，扭捏着身子，直往门后躲。

除了学厨艺，大姑娘小媳妇们，还会聚在一起，跟着擅长女红技艺的老妇人，学做针线活儿，譬如纳鞋裁衣剪鞋样儿。穿针引线是女红基本功，也是女子学巧的第一课，练的是眼力，学的是手功。同样一个老师教，有的悟性好又眼巧，一点就破，一通百通，半天时间就学会了纳底子，针脚儿细密匀实，很像回事，惹得一旁看热闹的村妇，不住嘴地夸赞：“这妮子就是中，手真巧，将来一定能找个好婆家”。也有愚钝之人，榆木疙瘩难开窍，抱着葫芦不开瓢，好不容易穿上针，引上线，不是针扎破了手指头，就是线缠住了衣裳扣，闹笑话，尽出丑，只看得围观之人笑岔了气，羞得那姑娘恨不得找个地缝钻进去。

女孩子争着抢着练巧手，男孩们也不示弱，扎成堆儿，凑成群儿，比能耐，亮本事，充好汉，逞刚强。女子热衷厨艺针线活儿，男孩感兴趣的还是庄稼活儿和乡村游戏，或者聚集在坑塘边磨镰刀，试试谁的最锋利；或者几个人在打麦场上摔跤，看看谁的力气大。也有年龄小一些的，去大路上比赛

推桶箍，或者跑到河边打水漂，到最后，不分个输赢，比出个高下，拴住日头下不来。

观星是吾乡七月七之夜的传统习俗，星光闪烁的初秋之夜，一家老小坐在当院，有说有笑，其乐融融。记得祖母曾经给我出过一个谜语“青石板，板石青，青石板上钉银钉；银钉多，数不清，一颗一颗亮晶晶”。我想了半天也想不出来，最后祖母笑吟吟地提醒我：“刚啊，你瞅瞅天顶上是啥”，我抬头一看明白了，谜底原来是星空。夜空中繁星点点，多而且亮，一道白茫茫的长长星云，从南到北渐渐续续横过中天。祖母用手指着星云告诉我，看见天上那条大河没有，那就是天河。织女星在河的西岸，牛郎星在河的东岸。织女星的下面有四颗小星星，那是织女布机上的梭子，这四颗星星又叫梭子星。牛郎星两边各有一颗星星，这是扁担星，牛郎用它挑着一双儿女呢。祖父抽着烟悠悠地说，这几颗星星都是一家人，织女星是娘，牛郎星是爹，牛郎用扁担挑着儿女去撵织女，一条天河把他们隔开了，造成骨肉分离，不能团圆。就这样，我仰望着夜空，在祖父祖母的指点下，寻找着北斗七星和牛郎星、织女星，支着耳朵，听祖母念“银河银河南北，小孩儿跟他娘挤”的童谣，不知不觉进入了甜甜的梦乡。

（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）