

当“说唱”遇上垃圾分类，会碰撞出什么样的火花？近日，走进滨湖区荣巷社区梁湖南苑小区，在小区的户外大屏上，正播放着由8位奶奶自行创作、编排的生活垃圾分类说唱表演。简洁的表达、欢快的音乐，奶奶们的演绎收获了众多居民的喜爱，也让垃圾分类知识在节目观看过程中，悄悄浸润了周边居民的心。

当“说唱”遇上垃圾分类 无锡奶奶团唱出新时尚



亲切又好看，“奶奶说唱团”火了

“垃圾分类后，再倒垃圾”“你知不知道为啥要分垃圾”“这些东西千万要小心”……在悠扬的配乐声中，8位奶奶迈着轻快的步伐入场，开始表演自创的生活垃圾分类主题说唱节目。奶奶们亲切的话语、风趣的演绎，很快就抓住了路过居民们的目光，让大家以一种趣味满满的方式，轻松了解到垃圾分类相关知识。

“表演的奶奶都是小区里的居民，好多人认识的，看着他们表演很有趣。”家住梁湖南苑的市民刘女士告诉记者，以前奶奶们就曾在社区活动时表演过这个节目，颇受好评，“现在被拍成视频，看的人就更多了。”一旁市民徐老伯也表示，通俗易懂的表演，让自己认识到了垃圾分类的重要，“平时多记

记，现在我分类的准确率也很高呢！”

“我们的队伍叫‘九和说唱队’，当时创建的时候就是希望大家团结在一起，为社会做贡献。”表演时，满头白发的陆惠英奶奶站在中间“C”位率先开场，看上去十分和蔼可亲。今年75岁的她是说唱队的队长，节目也是由她作为主创，“这几年，无锡大力推动生活垃圾分类，社区也一直在宣传相关知识，作为市民，我们想贡献一份自己的力量，于是就互相探讨，计划以通俗易懂的说唱表演，助力生活垃圾分类知识的普及。”一年以来，她们共计演出十余场次，受到了多个社区居民的好评。如今，节目还被拍摄制作成视频，通过小区的户外大屏进行持续宣传。

创作巧思多，助力社区垃圾分类

仔细看表演可以发现，奶奶们的说唱节目中元素很多，不仅穿插有他们的家乡话，还融入了一部分美声唱法。将目光移向旁边，能看到三位爷爷分别用二胡、手风琴、笛子进行伴奏，为奶奶们的表演助力。“垃圾分类的意义是什么？怎么分类？分类有哪些好处等等？全部都要涵盖在内。”陆奶奶回忆，为了将垃圾分类的知识浓缩在短短几分钟的说唱中，并用押韵的文字来展现，光是文案，就花费了她不少时间准备。在风格上，融合了不少艺术元素，以期让节目更为活跃，激发观众对垃圾分类的兴趣，起到更好的宣传作用。

今年76岁的陈惠珠是节目的编导，说唱时奶奶们的动作编排都由她来完成。她主要按照歌词编排动作、调整站位，帮助节目更好的呈现。“排练了大

约三个多月。”陈奶奶表示，节目的台词不少，队里的队员年纪都比较大，背起来并不容易。陆奶奶也介绍，说唱队中最年轻的队员已经53岁，年纪最大的是拉二胡的老爷爷，已经有81岁了。值得一提的是虽然大家年龄大了，但很支持编排这个节目。“我的队员们都是队里的宝贝。”现在，说唱队伍还逐渐在小区里有了不少粉丝，每次有活动都会积极支持。

怡庭物业滨湖分公司朱科荣介绍，通过将视频在小区的主入口大屏幕循环播放，有效提升了小区垃圾分类宣传的氛围，提高了居民们的参与度，增加了社区垃圾分类的准确率。“因为奶奶们都是来自小区的左邻右舍，他们的宣传起到了非常大的带动作用，效果也比物业上门宣传更好。”

(晚报记者 张颖)

夜晚关灯玩手机？ 医生有话说

互联网时代，“玩手机”已经成为人们不可或缺的生活调味剂。如何在娱乐和健康之间取得平衡，也越来越成为人们关注的一个话题。近日，“关灯后真的不要玩手机了”冲上微博热搜，引发了网友的热烈讨论。

有人说，躺在床上关灯玩手机时，好像终于能够在无人干扰的环境中，自由安排自己的时间，这种感觉让人迷恋；也有人说，虽然道理都懂，却很少有人能做到，但无论如何，在“关灯玩手机不好”这件事上，大多数网友达成了共识。那么这种行为到底有哪些危害？我们要如何保护自己的眼睛？近日，记者走进无锡市第二人民医院进行了探访，无锡市第二人民医院眼科专家刘文慧表示，夜晚关灯以后，周围环境较暗，人的瞳孔会散大以便光线更好地进入人的眼睛，而手机屏幕亮度又较高，明暗对比强烈，在这种情况下，玩手机会在几个方面对眼睛造成影响。

首先，关灯玩手机会破坏人的眼表环境，人的眼表有一层保护性的泪膜，人在盯着手机时瞬目减少，眨眼的频率会降低，从而刺激人的眼睛，出现眼部流泪、异物感等症状，缩短泪膜的破裂时间，引发干眼症、眼部炎症等疾病。许多人眼

睛常常充满血丝、在自然光下也畏光怕光，就是相关症状的表现。在黑暗中玩手机，会大大加重对眼表的刺激，使眼干、眼睛异物感等症状也加重，比白天看手机对人的眼睛的危害大很多。

其次，关灯玩手机会加重视疲劳。在黑暗环境中，人的瞳孔会放大，要看清手机上较小的字体，就需要动用更多的晶状体的调节功能。“打个简单比方，在较亮的环境中，眼睛只需要用一半的‘力气’就可以看清手机上的字，而在较暗的环境中，可能用两倍的‘力气’才能看清。”刘医生说，这样会引起视疲劳的加重。此外，在人的眼球结构中，有一处名为“房角”，有些人的房角天生就比较窄，长时间在黑暗的环境下玩手机可能会导致瞳孔放大，虹膜被挤压到房角堆积，诱发闭角型青光眼。

最后，关灯玩手机可能会损害眼底，加重近视。在人的眼底有一处极为重要的结构名为“黄斑”，人要看清一个物体，黄斑起到90%的作用。人长期在暗的环境中、瞳孔散大的情况下看比较亮的屏幕，可能会造成黄斑部位的光损害。如果人的近视没有稳定，或具有病理性近视的家族史，长期熬夜看手机会导致近视的不断加重，进而引发

视网膜变薄、眼底豹纹状病变等问题。“因此对眼球还没有发育成熟的未成年人而言，更要注意避免熬夜关灯看手机的行为。”刘医生说。

如果我们一定要在晚上看手机该怎么做呢？对此，刘医生表示，一方面，要注意调节环境亮度，如果一定要在晚上使用手机、电脑等电子产品，要尽量避免在全暗的环境中看，可以打开台灯或房间大灯，增加环境亮度，降低明暗对比，减少给眼睛带来的刺激与压力。另一方面，要正确使用电子产品，让眼睛得以休息，在看手机半小时以上后，可以让眼睛休息十分钟，并且时不时远眺，缓解视觉疲劳。

对于此前网络上流传较广的“吃蓝莓、补充叶黄素能够保护眼睛”的说法，刘医生表示，适当补充一些叶黄素对眼睛是有好处的。此外，在日常生活中可以多参加一些羽毛球、乒乓球类的运动，如果已经存在眼睛干涩、疲劳等症状，要及时到医院就诊。“短时间关灯玩手机引发的干眼等症状，用一些药物还可以缓解，但长期关灯玩手机对眼睛造成的损害，仅仅用药物可能已经无法缓解，特别是黄斑损伤，是不可逆的，这是很值得注意的。”刘医生说。

(虹生)



全民健身运动会
健身气功站点联赛举行

10月14日，跃动锡城·2023全民健身运动会健身气功站点联赛，在惠山区全民健身中心体育馆举行。来自全市各(市)区的21支站点代表队的167名运动员、领队、教练员参加了这次比赛。

(张轶伦 摄)