

为读者架起中外文明“翻译桥”

# 八旬老人20余年译著300万字

■文、图/记者 罗伟

本报讯 今年83岁的熊良铤自退休后,就致力于翻译、推介英美经典诗歌和儿童文学名著,其译作还曾获奖。迄今为止,他共翻译中英著作17部,约300万字。

熊良铤是湖北大冶人。1968年毕业于武汉大学外文系英语专业。1970年12月,熊良铤分配到房县从事教育教学工作,先后担任中学教导主任、副校长、县教学研究室主任。后调入十堰市一中工作。退休前,他是英语特级教师,市一中教工第二党支部书记。

2002年7月,当一纸“退休证”握在手中时,几十年来习惯忙碌的熊良铤怅然若失。数十年站在讲台上,那些可爱的学海童心和熟悉的英语词汇仿佛已经融入了他的血液,成为了他教学生涯不可或缺的组成部分。如今骤然从时间的流水线上卸下,竟然如同机器般一时不知如何运转了。后来,熊良铤返聘至外地一所民办高中,教了8年英语。

在大学期间,熊良铤学的是英语,主攻英美文学。大学毕业以后,他教英语,闲散时进行翻译,尤其醉心于儿童文学与诗歌,他总是格外谨慎地选取每一个字词,力图



熊良铤为读者在他翻译的书上签名。

精准。

退休后,熊良铤买了新电脑,重新拾起了翻译的专业特长。他翻译的第一本书是英国著名诗人、小说家、诺贝尔文学奖得主约·鲁·吉卜林的童诗《神童之歌》。

近年来,他翻译中英著作17部,累计翻译约300万字。其中英译汉约242万字,汉译英约58万字;已出版12部,275.6万字。其中,《熊良铤译诗集》和《商籁三百首》分别于2023年、2025年获湖北省译协(译著类)学

术成果二等奖、三等奖。

多年来,熊良铤醉心于翻译工作。每天,他凌晨5时起床,上网学习一个多小时。早饭后,他与老伴上街买菜。午饭后,睡一个多小时。下午上网两个小时左右,主要从事翻译工作。晚饭后上网,依旧从事翻译工作。老伴非常支持他,不让他做家务,工作时不打扰。目前,老人身体硬朗,无“三高”及认知障碍,饮食睡眠俱佳。熊良铤用自己的亲身经历,诠释了老有所为的真谛。

## 六四社区举办报展 宣传禁毒知识

■记者 罗伟

本报讯 6月25日,张湾区花果街道六四社区举办“珍爱生命 远离毒品”专题报展,宣传禁毒知识、讲述毒品危害,提供展品的是我市“五老志愿者”程培长。展览将持续一个月,欢迎市民前往参观。

居民李先生参观后说:“毒品危害极大,我们除了自己要洁身自好,还要告诫家人和亲戚朋友,远离毒品,这样家庭才会安宁。”

今年70多岁的程培长是报纸收藏家,市集报协会名誉会长。他收藏了15万份报纸,开办了郟阳培长报纸博物馆。同时他还是一名禁毒义务宣传员,除了在自己的报纸博物馆里设置禁毒专题,程培长常年参与我市各地举办的禁毒主题宣传活动,是名副其实的“禁毒卫士”。

“禁毒是一项长期的工作,希望让更多的人了解毒品的危害,也希望所有人能够远离毒品。”程培长说。

## 老年人更易受高温天气影响

# 盛夏睡觉时开窗好还是开空调好

■据《武汉晚报》

炎炎夏日,我们时常会听说因屋内未开空调而中暑的老年人被紧急送往医院,也有老年人因为贪凉过度吹空调而导致面瘫前来就医。夏天晚上到底是开窗睡觉好,还是开空调睡觉好?空调是否要开整宿?

## 老年人更易受高温天气影响

极端天气对老年人健康的影响是全面且显著的,调查显示,极端高温对老年人的自我感受、日常活动和慢性病的负面影响甚至大于极端低温。

权威杂志《柳叶刀》的一项报告显示,过去20年里,全球与高温相关的老年人死亡人数上升了54%。2018年,全球有29.6万名老年人因高温而失去生命。2019年,65岁以上老人暴露在热浪风险下的天数增加了29天,是之前最高纪录的两倍。

首先,老年人对温度突然变化的适应能力不如年轻人。

人体有适应温度变化的一套机制,尽管外界温度变化,人体温度能相对保持恒定。然而随着时间的推移,人变得衰老,这套机制会变得越来弱:出汗是人体应对高温散热的主要方式,但是老年人每个汗腺产生的汗液量减少,整体出汗率就会降低,散热比年轻人更困难,导致体内储存更多热量,核心温度就更容易高至危险

水平。

要想带走核心温度,从心脏流向皮肤的血液量也很关键。研究发现,与年轻人相比,老年人在给定的核心温度变化下,皮肤血流量增加得更少,并且随着时间的推移,老年人的皮肤血流量也不如年轻人增加得快。

另外,老年人更有可能患有疾病,而高温天气可能会导致本身的疾病恶化,尤其是心脏病患者。高温和高湿度会导致更多的血液流向皮肤,导致心脏跳动更快,同时每分钟循环的血流量是正常一天的两倍,这些都会给心脏增加压力。

其次,他们更有可能服用影响身体控制体温或出汗能力的处方药。很多药物也是会影响人体的体温调节的,比如用于治疗心律失常和高血压的普萘洛尔导致心输出量下降,导致皮肤血流量降低;治疗心衰、肾病的利尿剂促进脱水,而脱水本身也是高温时期的危险并发症;治疗过敏、帕金森病的苯海拉明会降低出汗率,降低散热。

## 老年人该如何应对高温威胁

高温是巨大的健康威胁,甚至有可能威胁生命。面对高温,老年人需要做到以下几点:

### 减少高温天出门的频率和时间

老年人更应该关注天气预报,在

高温天气应减少出门的频率和时间,如果一定要出门,建议结伴出行,并避开一天中气温最高的时间段(比如10时-15时),尽量多在背阴处活动或休息,避免太阳直射。

### 选择轻薄、具有防晒功能的衣服

外出时,衣服、裤子选择轻薄、宽松、具有防晒功能的衣服,务必携带足够的水,大汗之后要补充电解质水,避免出现低钠、低钾血症,可能造成无力甚至昏迷,无论哪个在高温天气下都是非常危险的。

如果感觉自己乏力、恶心、头昏、心跳加快、口干舌燥等都需要警惕,这些都是危险的信号,赶紧找到阴凉处或者凉快的室内躲一躲,并找人求助。

### 开空调,不要为了省电而硬撑

在室内的时候,要记得开空调,避免造成室内高温,虽然没有太阳直射,也是会中暑的。

不过,老人开空调,不建议温度调得太低,时间也不建议太长。温度上,让室内外温差保持在7℃左右最为合适,每隔2小时关掉空调,开窗通风,同时在吹空调时多喝些温水,减轻由于房间窗户关闭导致的空气干燥、水分流失问题。

此外,空调的出风口一定不要直对着人吹。尤其是老年人在吹空调时要注意保护好肩颈、膝盖等重要部位。

每年在用空调之前,注意更换滤网,因为空调机内部长时间不清洗容

易滋生各种细菌、霉菌,随着空气散入室内,抵抗力弱的老年人和儿童可能出现空调相关的肺炎。

应对高温威胁,预防大于一切,保持良好的生活习惯,可以降低风险。

## 开窗睡觉还是开空调睡觉好

开空调的房间,温度和湿度都是可以调节控制的。因此,天气炎热时更建议开空调睡觉,最适宜的温度是22℃-26℃。

有些人会说:开空调后,寒气和湿气就会顺着打开的毛孔钻进身体里。但其实,大家常说的“空调病”是由于不当使用空调而造成的。当气温过高,特别是超过人体正常适应环境的时候,要及时果断开空调,尤其是老年人、有基础疾病的人群等更要及时开空调。

吹风扇比空调更健康吗?还有一些人倾向于吹风扇,认为风扇比空调更健康,真的是这样吗?

天气十分炎热时,风扇吹出来的是热风,可能会影响睡眠深度,降低睡眠质量。此外,风扇是通过空气流动加快,借助水分蒸发带走热量从而降低温度,可能导致体液的丢失。如果不能及时补水,血液黏稠度会升高,对于心脑血管疾病患者,会增加疾病加重的风险。

专家建议,夏天白天将空调温度设置在26℃,晚上可以设置在28℃,既省电环保,体感也舒适。