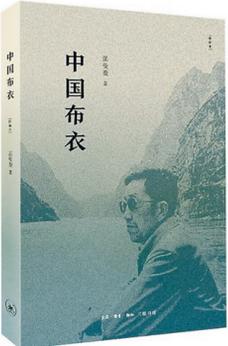


荐书

书名:中国布衣  
作者:张曼菱  
出版社:生活·读书·新知三联书店

出版时间:2021.04  
定价:48.00元



内容简介:  
中国民间社会,有一种布衣精神。它指的是那些特立独行于帝阙与儒林之外者,无名有品,无位有尊。张曼菱的父亲张进德,就是这样一位士人。张曼菱以深痛莫解、情透纸背的文字,追溯父亲的中国式生命行迹,竟是纵深入入奄奄就尽的布衣本真精神的流变与绝地,直入精神集体倾覆时布衣人格的担当和砥砺。主人公不畏于势,不惑于神,不弃高贵的尊严于寸阴,孤守怀疑、叛逆、自由而旷达的布衣精神,极尽苍凉的人生,读来使人慨叹、唏嘘。

在今天这么复杂多变的大时代里,一个普通人如何守护自己的内心,如何形塑自我的精神向度,进而如何教育子女,《中国布衣》或许能给人们一些启示。

寻味征集令

一切有情,依食而往。世道或许凉薄,美好的食物却总能治愈一切。不开心了,吃一顿就好;如果没好,那就再吃一顿……这里是《株洲晚报》全新打造的“寻味”栏目,我是栏目主持人茅道,你忠实的寻味向导。我将跟你一起,搜寻这域中一切能治愈人心的美好食物。如若你也有这样的食物,或者曾吃过这样的食物,请扫码下图二维码,添加微信与我分享。我相信,这些酸甜苦辣的记忆片段,就是我们共有的聚散离合的烟火人间。



寻味

黏住人间万般滋味  
糯米

□ 刘旭



端午将至,不出意外的话,粽子的甜咸口味之争又会变成热门话题。作为一个可盐可甜的“隔岸观火”者,我对粽子的甜咸并不感冒,我更中意的是构成粽子的主角——糯米。糯米的食用场景十分多元,要是从头捋到尾,估计几天几夜都说不完。它就像孙悟空,有七十二般变化,在不同的时节化身成为不同的美食,今天在粽子中扮演馅料,正月十五就跑到元宵上充当裹皮,清明节更是浓妆艳抹,摇身变成翠色的青团,叫人难辨其本色。

现今的糯米有着无数变式,吃出什么花样都算意料之中,但有人要是把历史往前回溯个上千年,就会发现,古人对待糯米,显得简单得多了。基本的饱腹之外,其还有生活上的功用,有的用处在当今听来,甚至觉得荒诞不经。譬如,作为粘合剂。这我是从展览上得知的,首都博物馆之前有个展,讲明代从南京迁都到北京的历史。展的第一部分中,就讲南京的城墙修葺,粘合的材料便是石灰糯米浆,如此涂抹出的城墙固若金汤,不漏水,不开裂,简直是建筑界的神话。此外,几年前到访过省博物馆,在马王堆展区内,还发现了有用作祭祀的糯米,从中也不难窥见古人之于糯米的虔诚。

作为糯米爱好者,我并不大在意它的其他功能,只在乎一点,那即是,好吃。糯米制品中,我个人最青睐的是道荤菜,糯米蒸排骨。这是肉食主义者的不二之选,也是糯米和动物油脂交融的代表之作。其制作门槛不高,但想弄得油润而不腻,则难度不小。我曾试验过几次,成功失败的案例都有。我只将做法说上一二,权当抛砖引玉。

排骨需选薄些的肋排,目的极为明确,为了更加入味。买回后,将肋排剝成四四方方的小段儿,过水打焯,洗净杂质,去除血水,备盘待用。另外的主角糯米要提前一晚浸泡好,入冷藏室过夜,虽工序上有些繁杂,但口味绝对会给予烹煮者以回报的。糯米沥干水分后,生插入味,老抽上色,蚝油提鲜,三管

齐下后,淋些食用油,抓匀即可。排骨的料汁丰俭由人,不过切莫忘掉料酒与生姜,只有除过腥的排骨,才是糯米的好拍档。调试完毕后,二者相混,以糯米包住排骨为佳,最后置入半干的荷叶中,起锅蒸制,急火猛轰一小时,便可大快朵颐。

蒸汽的侍候,使得排骨和糯米充分相拥,肉的油脂沁入糯米,糯米的米香渗进排骨,颇有相互借力之意。荷叶的清新也在一旁佐助二者,让人闻着,就欲罢不能,只得举箸相向。插起一筷头,便知味如何。糯米软烂油润,口感滑而细腻,嘴一抿就进肚了。排骨喷香,既有撕咬快感,又有一股糯香。二者各具锋芒,却不争不抢,糯米在口中回味,排骨在腔中荡漾。就着荷叶,如沐一阵夏日午后的暖风,湿润,舒适,且不腻。

糯米可塑性奇高,诸多制品中,甜口居多,若让我在这当中选择,那我最偏爱的就是流行于江浙一带的桂花糯米藕了。同糯米蒸排骨一样,这餐食也是有机结合的产物。它融汇了莲藕的鲜嫩和糯米的甜润,绝对是冷餐甜菜中当仁不让的佼佼者。

我初次吃这菜是在苏州,狮子林附近的一家店。当时点了银鱼炒鸡蛋、松鼠桂鱼等热菜,正为冷餐发愁时,老板看了看踌躇不定的我,然后直接把菜谱往桌面上一扣,颇自信地说,就桂花糯米藕吧,来这儿,没人不吃这个。我怯生生地点点头,将目光投向其他餐桌,果真是每桌上都有此菜。

没一会儿,一股清甜的香气就飘上桌了,它带着江南水系中的明媚和清爽,那感觉,我至今难忘。藕片塞满糯米,通身玉白,再撒上泛着亮光的蜜汁和清丽的桂花,光是卖相,就足以令人臣服,甘心做它的舌尖俘虏。吃起来更绝了,藕的外部脆生生的,仍旧有咀嚼快感,而内部,被糯米软化,口感十分绵密。镶嵌其中的糯米被蜜汁锻造得尽是清甜,甘香温润,一片一片下去,盘子很快就空掉了。

老板见我外地客,于是热情

地同我聊起苏州的景致。说完景致,他又分享起这道菜的诀窍,简要地描述了做法后,他伏着身子,悄声说,藕要买粗短的那种,藕孔内必须净洁。此外,糯米不要事先泡,这样煮出来才会紧实。煮藕时,也先别加糖,否则易烂。说完,他晃晃身子,招呼其他客人去了,举手投足间颇有文人雅士之感,毫无拘泥,自在如风。似这桂花糯米藕,劲脆其外,软糯其心,能把所谓的商业机密传于俦嘴的食客,这股胸怀,让食客甜滋滋的,回味无穷。

甜咸之外,糯米还有另外一种归宿,酿酒。这条路径延续上千年,不知润泽了多少偏好酒饮的食客。糯米营造出的佳酿,甘冽而清香,隐隐还散着稻谷的馥郁芬芳。当然,这也欺骗了许多初饮之人,清甜的米酒,一口接上一口,几杯下肚,人便微醺。不过好在没有强烈的醉意,只有醇厚和适口。从这个层面看,糯米身为酒造,还蛮考验人的自制力和分寸感呢。

醪糟是糯米和酒的另一种结合方式,浓醇的米香和悠然的酒香融为一体,潜入各地。西北菜里,甜品头牌是鸡蛋牛奶醪糟,当中的牛奶香浓,鸡蛋嫩滑,醪糟沁香,混着芝麻的醇厚,果脯的酸甜,热乎乎地饮上一碗,畅快熨帖,舒适至极。宁波菜馆,醪糟同小圆子共处一锅,所谓原汤化原食,小圆子软弹甜香,醪糟酒香迷人,一齐发力,又软又韧,绵长四溢,一碗接续一碗。古有“青梅煮酒论英雄”,今有“醪糟圆子论馋虫”。

从饭食,到酒酿,糯米无所不在。口味上,它咸甜皆可,功用上,它令人称奇。万般变幻始于它黏糊可入儿的小颗粒,而这无数的不起眼的小颗粒聚于一堂,就糅起了时令、地域和风水,也黏住了人间的万般滋味。

端午来了,将咸甜之辩暂抛脑后,专心地享受一个糯米粽吧,无论里头是蜜枣,是火腿,是板栗,还是咸肉,裹上糯米,那都是值得珍视的人间至味。

稗子就暴露了,它伪装得再像也是棵野草,结不了穗。

然后突然懂得了什么叫“一棵稗子提心吊胆的春天”。

(@倪一宁)

芦淞法治



▲锦绣江山小区居民通过宣传资料学习法律知识

6月5日,阳光明媚,一场主题为“平安过端午·服务到家门”的普法活动在锦绣江山小区举行。活动由芦淞区司法局主办,庆云街道锦绣社区、锦绣江山小区党支部承办,锦绣江山物业公司、建设银行株洲分行建宁支行、湖南火炬律师事务所、乐学缤纷城、家鸿口腔医院等单位协办,多方联动,通过开设法律咨询服务平台、健康体检驿站以及组织小区家庭参加“粽子划龙舟DIY”活动,为群众提供各种义务服务,让普法工作别开生面,让群众得到实惠。

“我父母的老房子想要过户给我儿子,请问需要走什么样的途径?”一位50多岁的居民前来咨询法律问题。“您好,房屋过户可以通过赠予、买卖、继承等方式实现……”在法律咨询服务平台,芦淞区司法局副局长刘伟平和火炬律师事务所的律师当起了法律咨询师。

建设银行株洲分行建宁支行开展防范金融诈骗宣讲活动,“5月1日起,《防范和处置非法集资条例》开始实行,今后参与非法集资的损失,参与人要自行承担,请大家守好钱袋子……”

法律咨询、亲子活动、健康体检……

芦淞区司法局:普法工作,从为群众办实事做起

马上就是端午佳节,为营造节日气氛,弘扬传统文化,乐学缤纷城教育综合体的橘子美术给小朋友们带来了一场“粽子划龙舟DIY”手工活动,超过50组家庭参加活动,活动需要用五颜六色的纸板,制作出龙舟和“粽子人”。在老师的带领下,一个个憨态可掬的“粽子人”诞生了,孩子们欢乐的笑声在小区里飞扬。

本次活动能够成功举办,离不开锦绣江山小区党支部的党员志愿者以及锦绣小区的网格员。锦绣江山小区党支部成立以来,成为维护小区稳定,服务小区群众的先锋队和战斗堡垒。

活动举行期间,司法局副局长刘伟平与小区党支部书记孙宝勋在党建工作交流中得知,80岁的老党员白春跃一直都有学习党和国家最近政策的习惯,但因为患病,无法参加组织生活。为此,他专门带来了《中国共产党历史》《论中国共产党历史》等党史书籍,以及《宪法》《民法典》等法律书籍,专程送到了白春跃家里。

(通讯员 罗素龄 文/图)



▲芦淞区司法局副局长刘伟平为老党员送上党史、法律书籍

董家段公安:有民警的地方,就能找到回家的路!

6月9日,董家段某小区外的街边,有一名93岁的老人迷路走失,在民警的悉心照料和耐心寻访下,老人最终安全回到了家人的身边。

当天,株洲市公安局董家段分局董家段派出所接到报警称,有一名老人在辖区某小区的街边迷路,请求民警帮助。值班民警万加任接警后立即赶到现场,由于天气炎热,他担心老人身体出现不适,于是立刻将老人扶至路边店面休息。民警向老人询问了解到,老人姓何,今年已经93岁了,记不清家里住址,只知道自己早上出门以后,走了半小时的样子就迷路了。通过老人的描述,民警判断,老人应该就住在辖区范围内。于是,民警便让老人在室内休息等待,自己则在附近挨家挨户敲门询问,在走访近30多户人家后,终于遇到了一个认识何爷爷的邻居,于是,民警便扶着老人坐上了警车,最终搀扶着老人将他送回了家。



▲董家段派出所民警搀扶老人休息

老人及家属对民警的热心帮助表示衷心感谢,周边聚集的群众也对民警的热心帮助纷纷点赞。临走之前,民警一再叮嘱老人的家属,以后一定要避免让老人独自呆在家中,同时,要打印好家庭住址和联系方式等信息放在老人的衣物中,若今后再出现此类情况,也能方便警方和热心群众为老人提供最为直接和快速的帮助。

(通讯员 史文恺 文/图)

我市首个运动医学科在市中医伤科医院成立

为进一步加强学科建设,全面提升服务能力,近日,市中医伤科医院运动医学科正式开科,这也是我市首个运动医学科。

运动医学科的建立是市中医伤科医院迈向精细而精致的现代化医院重要的一步,对株洲市乃至周边地区群众病痛防治具有重要意义。

►唐华主任和团队在手术



聚焦亚专科建设,促进精细化治疗

作为三甲骨伤专科医院,市中医伤科医院建院以来,立足骨科,高度重视亚专科建设,专业日趋细化,服务领域不断拓展。

“根据人体骨骼部位,设立骨伤亚专科,即人体的每一块骨头,都能在这里找到对应的科室。”市中医伤科医院副院长袁尚峰表示,近十年来,在院领导班子的高度重视和支持下,医院骨伤科二级分科精细,根据人群、部位、病痛归类等标准,下设了正骨科、髓关节科、脊柱科、膝关节科、肩肘科、胫腓踝科、手足科、筋伤科、小儿骨科、骨病科10个科室,形成了中医手法正骨、治疗骨与关节损伤、脊柱微创技术、人工关节置换、骨科危重症救治及关节镜等专科特色优势技术。

“科室精细度的大幅提升能让包括手术在内的所有治疗及护士护理都表现得非常专业和精准,面对‘个性化’病人的决策,能够精准预估和监测潜在风险,从而使医院资源配置决策迅速而合理化。”袁尚峰表示,更快速而精准的诊断,更能有效提高病人治愈率。

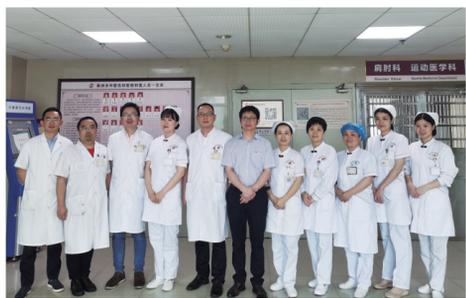
作为一门将医学与体育运动相结合的综合性应用科学,运动医学科研究的内容包括运动员科学选材、运动营养学、运动损伤及体育康复等。市中医伤科医院运动医学主要研究临床运动损伤,其是应用现代化的技术方法和理论,研究和治疗运动引起的创伤和疾病。

运动让生活更健康,医学让运动更安全

“当时就听到‘咔嚓’一声,我的膝盖就动不了了。”不久前,20多岁的小伙子小吴,在打篮球时不慎跌倒,前往市中医伤科医院求诊。现运动医学科主任唐华接待了他,作为中国首届医师节株洲市优秀医生,唐华主任擅长膝关节、肩关节、踝关节损伤修复、交叉韧带重建、半月板撕裂缝合、肩袖撕裂修复、复发性肩关节脱位修复有独到的见解。

确诊小吴为前交叉韧带断裂,唐华主任及其团队对其实施了韧带重建手术,14天后小吴便顺利出院,3个月即恢复了正常生活。

“我们利用关节镜技术可完成膝关节单发或多发韧带的修复重建,膝关节半月板的损伤修复等。”唐华主任表示,临床运动医学主要诊治与运动有关的骨与关节、肌肉、肌腱、软骨等创伤,如:髓、膝、踝、肩、肘、腕等关节的运动损伤,包括半月板/交叉韧带损伤、腱病、骨骼肌损伤、软骨与骨软骨损伤、关节不稳、关节盂唇损伤等,“以最小的创伤,达到最大的功能恢复,尽早地回归运动”。



▲院长吴慧敏与运动医学科医护人员合影

唐主任介绍,关节镜作为运动医学诊断和治疗的核心技术,已经形成了一门以关节镜为主要治疗手段的独特的临床技术学科。他表示,医院自引进关节镜技术以来,相继开展膝、肩、髋、踝等关节镜手术,在微创手术、腱病和骨骼肌损伤治疗、术后康复、非手术治疗等方面取得了一系列的成果,目前能够独立完成膝关节单发/多发韧带的修复重建、膝关节半月板的损伤修复、肩袖的损伤修复、弹响髌、关节盂唇与软骨的损伤修复等手术。

运动医学科位于住院楼10楼,目前开放病房28张。科室人才结构合理,现有医护人员17人,包括医生5人,护士12人。该科室在运动劳损性伤病、软骨损伤与修复、韧带断裂与重建等方面的研究均达到省内前列水平,未来,他们致力于运动相关性疾病的预防、诊治和康复。“开科不到一周,科室就收治了18位患者。”唐华主任介绍,唐华主任提醒市民,健康与运动紧密相关,选择适合自己的运动方式对健康至关重要。

(文/白天天 通讯员 尚睿君 图/通讯员 唐华)