

回忆录

原载涪口区《涪湘》 妻子的白发

张盘龙

孙子已经出生八个月了,每逢双休日,除了加班外,我和妻子都会风雨无阻地准时到儿子家里去带孙子。

血浓于水,孙子见到奶奶,会发出嗷嗷的叫声,算是和我们打招呼。然后满脸带笑地将手伸向奶奶。偶然有一次,孙子的手将妻子的头发扯乱,我猛然发现,这薄薄的黑发下面,竟然是一片一片的雪白!我第一次近距离看到妻子的白发,第一次强烈地意识到,这个明年满五十五岁即将退休的女人,竟然在不知不觉中变老。对妻子,我好像才认识一样,对她强烈的感情不知道怎么表达出来。我多么希望岁月倒流,用时光之手将妻子的白发染黑,用时光之手遮住妻子青春衰退的颜色。

三十年前,我们在青春的站台相识、相爱,然后携手同坐时光的列车,向未来之站奔去。我们白手起家,在辛勤和节俭中,将艰苦的日子过得快乐。那时,妻子一头青丝,从来没有对我过重的家庭负担抱有微词,也从未被困难的生活所折服。1996年,单位房改,我连一万多元的房改费都拿不出。急得牙痛上火,茶饭不思。妻子一咬牙,承包了单位的食堂,只用了一年的时间,就还清了房改时的借贷。这件事,对我感触很大:面对困难,我们只有靠自己勤奋的双手。

结婚后的二十年,我基本没买过衣服,都是会缝功夫的妻子在外面买回布料,然后刀裁线连,自己加工。我穿着妻子做的衣服,参加过全省的新闻培训班;穿着妻子做的衣服,无数次站在县委党校的讲台上讲课。那时,我一点也没嫌弃过妻子手工做的衣服土气。在缝纫机的滴答响声中,妻子明明是一头乌黑的秀发啊,怎么会一根根变白的啊?再后来,妻子调到乡镇工作,近三十年,她一直奔波在乡镇工作的第一线,数不尽的基层工作,她都无所畏惧地走在前面。基层干部难,基层女干部更难!可她在家里从未叫过苦。再然后,儿子大学毕业,结婚成家,到今天孙子的出生,平常的日子在妻子的精心操持下,越过越有奔头。难道是岳母的去世对她造成了打击,使她青丝变白霜?还是乡镇工作的繁杂,催生了秀发变白?岁月啊,你真是一把无情的刻刀,为什么你就不能将辛劳人的白发变黑呢?

听着孙子发出的一声声天真无邪的笑声,再凝望妻子飘动的白发,我想,这大概就是人生吧,这是不可逆转的自然规律啊!妻子的白发,将永远是我们家中那一幅催人奋进的风景画!

随笔

原载《今日醴陵》 美丽的玉堂

美丽的玉堂

谭晓宁



从醴陵城区出发,沿一〇六国道南行三十公里,便到了与攸县接壤的界牌岭。从这里左拐百余米,一座巍然耸立的拦河大坝映入眼帘,大坝将滔滔铁河拦腰截断,河水只好在这里回旋、集聚、抬升、拓展,在原野山峦间形成碧波涟漪、水光潋滟、云烟缥缈的人工湖泊。大坝两侧的水渠,似绿色飘带伸向远方,灌溉着玉堂等几个村的万亩良田。丰水时节,从大坝水闸溢出的巨大水流,奔腾咆哮,在坝下卷起千堆雪,江水向宽阔的河道漫延,轻轻拍打着绿树成荫的河堤,发出悦耳动听的回声。

跨过拦河大坝上的公路桥,就是闻名遐迩的玉堂村。玉堂,山水形胜,人杰地灵。早在元末明初,山西平阳府经历(经历系古代官职)、玉堂谭氏先祖盛裔公途经此地,见铁河奔流、山清水秀、沃野千顷,乃插草为标,筑屋铸犁,耕读传家。历史的长河不经意间流过了六百余年,玉堂这块风水宝地,山河依旧,面貌全新。站在大坝河堤,不远处罗霄山余脉之一的青苔岭郁郁葱葱气象万千。可谓“户外青山点缀苍,无边铺翠画展开。”与青苔岭比肩相连的是俊秀挺拔的托背岭,岭下是绵延数百亩的托田(又叫湿地)。这里曾是“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”的名胜之地,被誉为玉堂八景之一的“莲池映月”,但近年来,这里辟为专业渔场,多了些市场气息,少了点闲情逸致。

托田岸边,是贯穿全村的玉堂大道,从青苔岭直通五家岭。移步百余米,即是临街而建的超市商店、各具特色的服饰企业、宽敞明亮的玉堂学校、雕梁画栋的岳王古庙、灰墙黛瓦的谭氏宗祠。白天,这里商贸云集,生意兴隆;寺庙宗祠,香烟氤氲;莘莘学子,志存高远。古老的宗教文化、氏族文化和现代的科技文化、产业文化在这里碰撞融合,形成多元文化格局。一旦夜幕降临,玉堂大道华灯绽放,霓虹闪烁,人们三五成群,涌向灯火辉煌的宗祠广场,伴着悠扬的歌歌妙曲翩翩起舞,尽情挥洒自己的惬意豪情,演绎着甜美生活的华彩乐章。

沿玉堂大道继续前行,便是一个丁字路口和一座五六米宽的小桥,过了桥直行经五家岭可达船湾镇。桥下清溪潺潺地流淌,这便是村人皆知的玉水溪。逆流而上,两边稻田阡陌,水渠纵横,一条通往攸县市上坪的乡村公路穿插其中。顺着公路前行便到高塘冲,冲口上端一架飞桥沟通南北,这是岳(阳)汝(城)高速玉堂大桥,桥下青翠欲滴,瓜果飘香;桥上车辆穿梭,日夜奔驰,构筑了一道动静结合的亮丽风景。

从桥上穿过,“玉堂水库”四个大字在阳光的照耀下熠熠生辉。登上水库大坝,鸟瞰宁静秀美的湖光山色。宽阔的湖面就像一块未经打磨的镜子,碧绿的湖水似块硕大无暇的翡翠;阳光透过云层,洒下万丈光芒,像是给湖面铺上了一层闪闪发亮的碎金。漫步湖边小道,四周群峰竞秀、青山含黛,似观赏一幅徐徐展开的经典山水画卷。这里远离城市的喧嚣,空气就像被过滤了似的,显得格外清新。烂漫山花不时随风飘落在湖面上,连湖水都仿佛散发着淡淡清香。浅滩一群群鱼儿追逐着飘落的花瓣,泛起阵阵涟漪;蓝天白云下几只白鹭展翅飞来,轻盈地落在湖中小岛的绿树丛中。真可谓“鲜鳞翔浅底,白鹭点苍松”。

欣赏完湖光山色,沿着灌木丛生的羊肠小道,登上山之峰巅,玉堂全景尽收眼底。玉堂三面环山,一面临水,呈半月形盆状,蜿蜒起伏的巍巍山峦,护卫着玉堂勤劳聪慧的万千子民;穿村而过的悠悠铁河,滋润着玉堂干顷阡陌田园。在半月形盆地内,道路纵横交错,车辆川流不息,楼房鳞次栉比,稻田碧波荡漾,民众幸福安康,呈现出一派兴旺祥和的喜人景象。

玉堂,山水形胜,人杰地灵。早在元末明初,山西平阳府经历(经历系古代官职)、玉堂谭氏先祖盛裔公途经此地,见铁河奔流、山清水秀、沃野千顷,乃插草为标,筑屋铸犁,耕读传家。历史的长河不经意间流过了六百余年,玉堂这块风水宝地,山河依旧,面貌全新。站在大坝河堤,不远处罗霄山余脉之一的青苔岭郁郁葱葱气象万千。可谓“户外青山点缀苍,无边铺翠画展开。”与青苔岭比肩相连的是俊秀挺拔的托背岭,岭下是绵延数百亩的托田(又叫湿地)。这里曾是“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”的名胜之地,被誉为玉堂八景之一的“莲池映月”,但近年来,这里辟为专业渔场,多了些市场气息,少了点闲情逸致。

托田岸边,是贯穿全村的玉堂大道,从青苔岭直通五家岭。移步百余米,即是临街而建的超市商店、各具特色的服饰企业、宽敞明亮的玉堂学校、雕梁画栋的岳王古庙、灰墙黛瓦的谭氏宗祠。白天,这里商贸云集,生意兴隆;寺庙宗祠,香烟氤氲;莘莘学子,志存高远。古老的宗教文化、氏族文化和现代的科技文化、产业文化在这里碰撞融合,形成多元文化格局。一旦夜幕降临,玉堂大道华灯绽放,霓虹闪烁,人们三五成群,涌向灯火辉煌的宗祠广场,伴着悠扬的歌歌妙曲翩翩起舞,尽情挥洒自己的惬意豪情,演绎着甜美生活的华彩乐章。

欣赏完湖光山色,沿着灌木丛生的羊肠小道,登上山之峰巅,玉堂全景尽收眼底。玉堂三面环山,一面临水,呈半月形盆状,蜿蜒起伏的巍巍山峦,护卫着玉堂勤劳聪慧的万千子民;穿村而过的悠悠铁河,滋润着玉堂干顷阡陌田园。在半月形盆地内,道路纵横交错,车辆川流不息,楼房鳞次栉比,稻田碧波荡漾,民众幸福安康,呈现出一派兴旺祥和的喜人景象。

欣赏完湖光山色,沿着灌木丛生的羊肠小道,登上山之峰巅,玉堂全景尽收眼底。玉堂三面环山,一面临水,呈半月形盆状,蜿蜒起伏的巍巍山峦,护卫着玉堂勤劳聪慧的万千子民;穿村而过的悠悠铁河,滋润着玉堂干顷阡陌田园。在半月形盆地内,道路纵横交错,车辆川流不息,楼房鳞次栉比,稻田碧波荡漾,民众幸福安康,呈现出一派兴旺祥和的喜人景象。

散文

原载《今日云龙》 孤独,也是一桩美事

孤独,也是一桩美事

陈家佳



一家著名公司的董事长经历了三次重大的公司危机均化险为夷,使企业屹立不倒。记者问他:“您令公司转危为安的灵感来自何处?”他说:“林中独步。”

我深有感触。有时候我们忙碌了很久却找不到解决问题的思路,是因为我们焦急的情绪和浮躁的心态掩盖了事物的本质,这让我们做了大量的无用功,收效甚微。很多时候,因独处而生出感悟,突现灵感。我的很多工作灵感是在睡醒躺在床上,在黑暗与沉寂中让身心放松下来,灵光乍现想出来的。每当此时,我就会拿起床头的手机或打开电脑或拿起身边的纸笔,记录下脑中瞬间闪过的灵感,然后马上打电话通知我的团队成员。第二天他们就将这些灵感转化成非常精彩的工作创意,取得令人难以想象的成果。这个习惯让我渐渐明白:彻底的思考常与彻底的孤独为伴。

我非常痴迷功夫电影,从小到大,都是如此。我发现了一个秘密:功夫电影中的绝顶武林高手都是孤独的,也在孤独中创造了不少绝世武学。张三丰,闭关思考,悟出以柔克刚的太极拳与太极剑,终成一代宗师。当一个人真正孤独地面对自己并开始思考时,这个人才开始成熟,因为只有这个时刻才有创造的可能。现在很多书都在讲如何建立人脉,但很少有书教人享受孤独。建立人脉的成功方法并没有

错,但是拿出一定比例的时间进行孤独的思考,形成一种通盘布局的判断力,也是确保你的奋斗能够成功的必备条件。没有人承认自己一生会碌碌无为,但似乎又没有人心甘情愿与孤独为伴。这个时代,很多人憧憬的东西都比较浮躁,金钱、俊男美女、地位、娱乐等都是漂浮在表层的人类需求,很少有人会问自己的内心深处最想要的是什么。我非常赞同一种说法:真正优秀的人一定觉得自己是孤独的,他们也清醒地认识到自己的优秀来源于这一份孤独。

世界上有三种人:人手、人才和人物。后两种人往往是孤独的,人才会承担一定程度的孤独,而人物会享受当下的大孤独。每个人都喜欢对着镜子中的自己询问:“你优秀吗?”但是,每个人最好先问问自己:“你孤独吗?”



万物

科普

为什么有人容易晒黑 有人怎么也晒不黑?

炎炎夏日里,防晒是头等大事,为什么有人容易晒黑,有人怎么也晒不黑?要弄明白这个道理,首先要搞明白紫外线究竟对皮肤做了什么。这里我们需要认清两种紫外线——UVA和UVB。

UVB和UVA

紫外线A(也即是UVA)属于长波,波长介于320-400纳米,作用于皮肤深层,能透过表皮抵达真皮层。作用虽然缓慢,但能引起一次性黑化,因此少量的UVA就能给皮肤造成很大伤害,如果长期照射,容易产生皮肤松弛、皱纹、微血管浮现等症状,同时还会扩大UVB对皮肤的影响。它可透过玻璃窗和窗帘,甚至阴天、雨天都可射至肌肤。

紫外线B(也即是UVB)属于中波,波长介于290-320纳米,作用于皮肤表层,见效快。能激发皮肤角质细胞,产生一种能使血管舒张的物质,引起血流量增加。所以皮肤在照射这种紫外线的初期会发红,随后才开始激发黑色素细胞,使肤色慢慢地从红色变成棕色。如果长期照射,容易产生急性皮炎,甚至引起黑色素细胞的变异,造成难以消除的太阳斑,甚至诱发皮肤癌。户外运动、海滨度假、游泳等是过量照射UVB的主要原因,尤其是在高海拔地区,被冰雪反射后还会对皮肤进行二次伤害。

阳光对人体皮肤的伤害主要来自这两种紫外线,UVB在夏季尤为强烈,UVA则不随季节发生变化。受适量的UVB照射后,皮肤就会产生红斑,造成表皮增厚和老化,甚至形成皮肤癌;受过量UVA照射后,可造成皮肤弹性降低、皱纹增多、加速老化等不可复原的伤害。

所以,简单来讲,中波紫外线(UVB)会导致红斑,也即是“越晒越红”;长波紫外线(UVA)会使皮肤产生色素沉积而不产生红斑,也即是“越晒越黑”。

一般我们所说的晒伤,也即是晒出红斑(急性皮炎)。

为什么有些人当时没事,隔天才发现晒伤呢?

也不能怪这些人太迟钝——红斑是血管膨胀的结果,而受光和紫外线都可能引起红斑。受热引起的红斑晒后即达到高峰,几小时就消退,而紫外线引起的红斑常常要8-24小时才达到高峰,很可能过了一两天才显示出来,因此在出现不适或者感觉到疼痛之前,很多人都觉得晒太阳没什么事,事后才发现被晒伤了。

但实际上,无论是中波紫外线还是长波紫外线,过度照射后,都会刺激皮肤底层的黑色素细胞快速产生黑色素,从而使人体皮肤变黑。

或许有人说,我才不在意晒黑呢,黑点儿更有味道。但实际上,其实晒黑也不是重点,关键是晒多了会加速衰老,还会带来各种病变。皮肤老化、色素沉积、细胞损害、免疫系统损伤、光毒性和光过敏反应、皮肤癌……哪

个你不介意?这也是为什么你看起来比同龄人要老一些的缘故……所以,防晒并非一日之功,而是一生之计。

(PS.防晒品瓶身所标示的SPF/Sun Protection Factor 主要显示防止UVB的能力,也就是不让肌肤晒伤的能力;PA/Protection Grade of UVA 则是显示防止UVA的效能,也就是不让肌肤晒黑的效果。防晒最主要的目的不只是防止晒伤或晒黑而已,更重要的是减低皮肤癌发生的机率。)

还有个问题——为什么有人会越晒越白?可以明确告诉你:没有这种人。所谓“越晒越白”,只是有的人代谢机制比较旺盛,皮肤恢复能力比较好,相对你来说,不那么容易被晒黑而已。

而且,别光羡慕白种人晒不黑,还要知道他们患皮肤癌几率比黄种人高得多。

小贴士:几种晒伤情况及解决办法

状况1. 发红发热 当皮肤被晒得通红,摸起来明显发烫还未到痛感的时候,这属于轻微晒伤。

解决方法: 先用凉水清洁晒伤部位后,再用冰镇过的晒后面膜敷在发烫处敷15到20分钟。面部发红部位要特别小心,先停用精华等护肤品,只在清洁后用温和的化妆品或是润肤露进行保湿即可。

状况2. 疼痛红肿 当肌肤已经在发烫之余感觉到疼痛了,甚至于肉眼可见明显的红肿,这时候肌肤已经处于晒伤状态了。

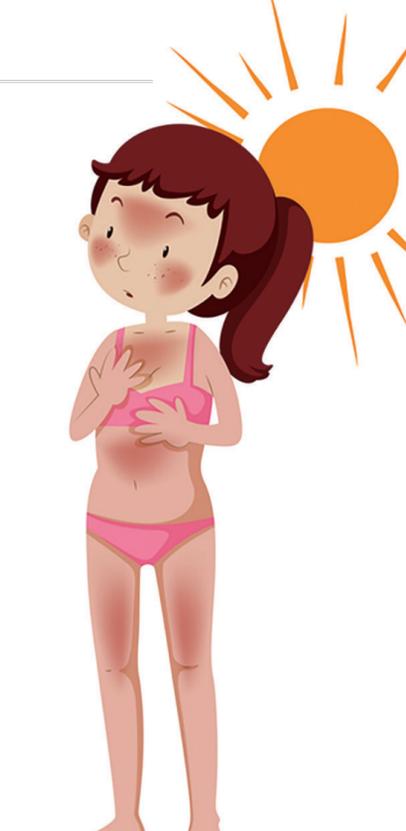
解决方法: 1.用纱布或者毛巾浸透凉水,在冰箱冷冻室置放5分钟,之后裹住晒伤部位; 2.镇静皮肤后把相关修复产品均匀涂抹在肌肤上; 3.建议将高保湿度的面膜剪成合适的大小贴到红肿部位;

4.取比平时多3到4倍的保湿润肤霜涂抹于面部,慢慢按摩至吸收。

状况3. 重度晒黑 不管肌肤晒伤后是红肿还是脱皮,晒黑都是不可避免的结果。晒黑是一种人体对紫外线正常的保护性反应,是皮肤机能健康的一种表现。

解决方法: 1.除了冰敷、补水外,建议暂停繁复的护肤程序,更换温和低敏感性的产品,而且步骤越简洁越好。 2.用纱布或无纺布面膜反复浸透凉牛奶,敷在晒黑处10分钟,面部和眼部一样可以使用。 3.使用浓度为1.9%的冰盐水(将一汤勺食盐溶解在1升水中)敷在患处。

(来源:“蝌蚪五线谱”)



新知

为何有些树空心了还能活

林泉

我们经常发现,有些老树的树心都空了,可树枝仍然长着茂密的叶子。这是为什么呢?

老树空心是因为树干上有了伤疤或裂缝,一种真菌就趁机钻进伤疤或裂缝里,在树心里繁殖,吃树心的养料,日久天长,树心就被真菌吃空了。但是,由于树皮还是完好的,没有完全遭到破坏,还能从根部输送营养,所以老树还能长出枝叶。如果树木被剥了皮,那就会危及生命了。树木的树皮里有向根部输送养料的筛管,树皮被剥掉了,就不能得到由叶子通过光合作用制造的养料,树就会枯死了。

树皮对树干有保护作用,厚厚的树皮可以抵御严寒酷暑,可以抵抗风沙,也可以减轻病虫害对木质造成的伤害。不同的树木有不同的树皮,就好像人的指纹都不相同一样。有经验的人从树皮的状态就可以分辨出树木的种类。

聚焦

夏季水果这样吃更健康

夏天来了,各种美味的水果纷纷上市,比如荔枝、杨梅、芒果等等。美味的东西总是让人上瘾,吃了一顿又一顿,根本停不下来。可若不加注意,也可能产生许多不良反应,例如前阵子上了热搜的“荔枝病”。

下面,就让我们一起来说一说关于荔枝、杨梅、芒果的一些吃法,以及食用时需要注意的事项吧。

■荔枝核煮水治肝病? 民间有说法一度认为采用荔枝皮、荔枝核煮水对肝脏有一定益处,甚至宣传能够治疗肝病。但是这种理论是缺乏证据的。

■杨梅是染色的,洗了会掉色? 有说法称杨梅拿水泡过后,水是红的就证明杨梅是染过色的。然而,除了白色杨梅品种以外的杨梅,都富含水溶性的花青素,只要杨梅熟到一定程度,汁液就很容易流出,把水染成红色,不足为奇。

■芒果很甜,糖尿病患者不能吃? 芒果鲜甜美味,那么,对于糖尿病患者来说是不是就错过了一大美食呢?尽管芒果吃起来很甜,但它却是低升糖指数水果,吃200克血糖负荷也只有7.8,属于低血糖负荷,所以爱吃芒果的糖尿病患者可以不用顾虑。

夏季可口水果,食用要注意:

■荔枝,过量食用荔枝易得荔枝病 荔枝鲜甜多汁,一颗接着一颗很容易便忘了控制量。但需要注意的是,过量食用荔枝可能会引起一种突发发

性低血糖症状,也就是“荔枝病”。通常会出现头晕心慌、脸色苍白、易饥饿、出冷汗等症状。严重的还会出现抽搐、呼吸不规律、脉搏微弱,甚至突然昏迷。

■杨梅,食用前用盐水浸泡 杨梅内常常可能带着小白虫,虽然吃下去对身体没有危害,但倘若觉得过不去心里那关的话,可以用盐水浸泡进行清洗。此外,用盐水泡杨梅,还可以让酸酸甜甜的杨梅,吃起来更甜更不涩口。

注意储存方式:

■杨梅 杨梅不耐储藏,稍微放个几天就非常容易变质,产生酒精味。因此,杨梅要放在通风阴凉处储存,最好放冰箱或用冰袋保护。

一些人不适合一次吃太多杨梅。杨梅中富含有机酸,消化不良、胃酸过多、胃食管反流的人,不要一次吃太多杨梅,否则刺激肠胃。

■芒果 芒果十分美味,但一些人吃了芒果后嘴唇周边有灼烧感、脸部肿胀、瘙痒,进而发展到眼睛,有的会舌头有刺痛感、咽喉肿胀、声音嘶哑甚至呼吸困难,这些都是芒果过敏的症状。因此,过敏体质者谨慎食用。

虽然许多水果都适合在冰箱中储存,然而对芒果来说却是不行的。芒果属于热带水果,最低耐受温度为8-10℃,温度再低就会被冻伤,影响食用品质,所以购买回来的芒果最好常温储存。(原载“谣言过滤器”)

