

记事本

原载《今日醴陵》 奶奶的绣花针

韦艺达

说起我的奶奶,记忆里满满都是她对我的爱,还有那条梅花裙。那是我小时候看过的最好看的一条裙子,它几乎承载了我整个童年最美好的回忆。那是奶奶亲手为我做的,用绣花针一针一针绣好的裙子。

奶奶空闲的时候就会看她绣花,一看到她安静坐在窗边的小凳上,手里拿着一块布时,我便野马似地奔去。我目不转睛地盯着奶奶因饱经风霜而干瘪的手,捏着那枚如细丝般小巧的银色绣花针在红布上穿梭着,反反复复,好久好久才绣出个模样来。“是梅花!”我开心地叫出来。奶奶笑着摸了摸我的头,那时奶奶的身体还算健康,一坐便坐好几个小时,也不嫌累。

后来我才知道那是给我做裙子,古朴的暗红色布料上,点缀着一朵朵鲜红的小梅花,几枝曲曲折折的黑色丫丫将花儿串联起来,很漂亮。当奶奶最终将它绣好并递到我手里时,我几乎无法用语言来描述当时的喜悦心情。于是逢人便说起自己的梅花裙,还很自豪地说这是我奶奶给我做的。

记忆中和绣花针配套的那台织布机也还在,被搁在空房里紧挨着墙,奶奶说那是她最珍贵的东西,不知陪伴了她多少个春秋,可惜如今却很少有人会去用了。

奶奶是一个地道的乡下人,出生在上个世纪三十年代,从小便学着织布、染布、绣鞋。自我能记事起,我便时常听到奶奶和我讲述过去针线不离手的故事。尤其是每逢乞巧节,姑娘们会在晚上借着月光在院子里穿针引线,有的纳鞋,有的绣花……说到动情处时,奶奶便会深深地陷入时间的旧网里,万分陶醉,而坐在一旁的我总是托着小脸歪着头静静地聆听着。

后来我渐渐长大了,那件红色的梅花裙也被我放置在衣柜里,但一直都舍不得丢弃,每当拿起它我便想起童年的时光。而奶奶也渐渐老了,昏花的老眼,微微颤抖的手,让她难以操弄针线,于是那些绣花针便被稳稳地扎在一块布里,压在衣箱的最底层。

转眼间我就要离开故乡到外地求学了,因为离家太远,时常半个学期都不能回家一次,我最挂念的还是我的奶奶。

我时常感到愧疚,特别是想到她一个人坐在靠窗边的沙发上,望着九尺外的电视屏幕;有时她看着看着就睡着了,然后微微蜷在沙发上,凌乱的黑白交织的碎发显得她更加疲惫。有时候她突然惊醒,费力地挺直身子才爬了起来……

时光匆匆,岁月不饶人,奶奶年纪大了,但她自己却并不觉得,她常和我们自豪地提起她年轻时多么能干,说现在的年轻人生活得太舒适了。我知道她是在怀念属于她的那个年代,就像那枚绣花针,深深地烙在记忆的深处,挥之不去。



散文

原载《今日云龙》 去磐龙荷花园散步

李尼睿

虽然就住在龙头铺,但我从一个幼儿园活动广告上才知道磐龙有个荷花园。我每年都要去仙霞岭看几次荷花,现在没想到家门口就有赏荷佳地,这岂不让我欣喜若狂?

坐摩托车不一会儿就到了位于云龙示范区管委会办公大楼前的磐龙荷花园,远远地我就看见那一池碧绿,中间点缀着朵朵粉红。走到跟前,我感觉荷花园的面积远比在云龙大道上看到的大。荷花的花苞居多,怒放的少,仙霞岭的荷花都快没了,磐龙的荷花还正含苞待放呢,也许这是迟熟品种吧。

虽说怒放的少,但我又分明看到里面已经有不少莲蓬了,花苞和莲蓬倒是蛮和谐,都从荷叶间探出一个个脑袋,像调皮的孩子。古今名人有很多咏荷的诗文,此刻我想起周敦颐的《爱莲说》:“出污泥而不染,濯清涟而不妖……不蔓不枝,中通外直。”还想起那句著名的咏荷对联:“荷出水面,朱笔点天文;藕入泥中,玉管通地理。”

沿着长满齐人高草丛的河堤,我步入了荷花阵地。这一片花苞紧实又暗红,外面几瓣还呈青色,里面冒出红红的花尖,就像穿着红红肚兜的顽皮孩童。那一朵白色的花肚,粉红的花尖,就像白皙的美少女那嫣红的小嘴。那朵一瓣两瓣三瓣地张开了,中间还是花苞,怒放的很少,但长出了一些莲蓬。

有的荷花像一指禅直指天空,有的低下了头,偶尔会有一两颗晶莹剔透的水珠在宽大的荷叶上打转转。一阵风吹来,池中的荷叶仿佛一层层绿浪,瞬间翻转过来,花也随风起舞。那是一种向上的美,一种动态的美,一种清新的美。小时候我从没有见过真正的

荷花,当班上男同学趁着睡午觉的时间偷偷溜出去采来几朵荷花,我非但没有觉得不好,反而很羡慕,羡慕有一天也能将一朵荷花据为己有。现在人到中年,荷花近在咫尺,我却再也没有采摘的欲望,第一,起码的社会公德要遵守;第二,荷花就应该群居,就应该那样肆无忌惮地生长;第三,剥夺任何美好生命的生命都是残忍的。

再次去感受荷花园开阔了许多,整个荷花园只有我一个人在散步。荷花还是开得不多,但明显比上周的颜色艳丽,我把那些怒放的、羞羞答答半开不开的,以及像小马蜂窝一样的绿莲蓬,一并拍了下来。

凉风习习,池中微波粼粼,令人一下子心旷神怡,我甚至看到鱼儿跃出水面,折返时要经过经开区办公楼一边的护坡,护坡地势比较高,一下子就有了“一览众荷小”的感觉。在荷花近处看的时候,只看到大片大片碧绿的荷叶,大朵大朵粉色的荷花。在高处才发现,原来荷花园里的荷花高低不平,层次分明,稀疏不均,浓密不一,有的荷叶肥硕无比,有的叶和花就稍显矮小,神采各异,千姿百态。

赏就是一个过程,要享受这个过程就得慢慢来,赏花和品茶有异曲同工之妙,都贵在一个慢字。我沿着磐龙荷花园,慢慢地走着,没有“误入藕花深处”,也没有“惊起一滩鸥鹭”,但感到一种独特的宁静。



科普

夏天洗澡要注意这几点 医生提醒

到了夏天,洗澡已经成为每天必须做的事情,但随之也会带来一些意想不到的问题。几年前,浙江省人民医院心内科的丁亚辉主任医师曾发过一条让人唏嘘的微博《一桶冷水毁了一个家》。

丁亚辉医生写道:这场悲剧的开始,只是40小时前的一桶冷水。一桶想用来消暑的冷水。在患者将这桶冷水浇到自己身上之前,他是一个被旁人认为“身体棒得可以打死老虎”的人。可浇完冷水后,他就开始出现持续性的胸闷。一开始,他以为自己只是中暑了,就一直熬着没去医院。几个小时后,他发觉情况越来越糟,还出现了胸痛,立即赶到当地医院看,结果发现,居然是大面积的心肌梗死,最终抢救无效去世。

希望大家能从这个悲伤的故事中吸取教训,避免骤冷刺激,减少发生心脑血管疾病的风险。好好洗个澡,为啥就出意外了?多是因为这几个原因!

一、温度

水温不宜太高,一般以35-40℃的温水为宜。若水温过高,会使全身表皮血管扩张,心脑血管流量减少,发生缺氧;水温过低则会使皮肤毛孔突然紧闭,血管骤缩,出汗散热受阻。夏天有些人尤其喜欢洗冷水澡,但从热环境突然进入到冷水澡的环境中,很容易引起意外。

二、时机

1. 在日常生活中,很多人在“头脑风暴”后后很喜欢洗澡“醒神”,但是要注意,应该休息片刻再洗。广东省第二人民医院心内科主任医师杜作义在接受采访时解释,脑力劳动时,大脑高速运转,对血液需求量非常大。如果立刻去洗澡,血液会向体

表皮进行转移。这很可能会立刻造成大脑供血不足导致晕厥。

2. 饮酒后不要马上洗澡。武汉中心医院心血管内科主任医师陈曼华表示,酒和热水的刺激,会导致体表血管扩张,大量血液从内脏转移到体表,脑、心、肾等重要脏器因此出现缺血缺氧,很容易诱发心绞痛和心肌梗塞。老人一定要提高警惕。

3. 武警广东省总队医院内一科主任医师吴朝晖曾刊文中提醒,运动后别立即去洗澡。因为机体受到热水刺激后,会导致肌肉和皮肤的血管扩张,使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加,导致其他器官供血不足,尤其心脏和脑部。特别是对患有高血压或冠心病的人来说,一旦引起心脏和脑部严重供血不足,很可能导致心脑血管系统疾病的急性发作。

4. 此外,饭后也不能立即洗澡。因为饭后一小时,血液主要集中在胃肠道,此时洗澡,会加剧心脏缺血。

三、时间

有些人洗澡习惯“泡在水里”。爱干净是好事,但洗澡时间过长对身体并不好。罗大伦在刊文中指出,洗澡时间最好控制在30分钟内,老人、小孩及心血管患者最多不超过20分钟。时间过长,会导致交感神经长时间兴奋,心跳和血压上升,导致心脏负担增大。

小贴士:

洗澡时一般会流失汗液,很多人洗澡后口渴,如果此时体内津液不足,又有汗液流失,那经络空虚,出来后猝然感受风寒,则寒气更易进入体内。洗澡后可再喝一小杯水,使身体继续温暖,汗液不至于匮乏。

来源:健康时报

小小说

牛寿星

刘正平

我三十好几了,在我们牛族中是罕见的寿星。

上世纪九十年代初的一个酷暑,一头母牛驮着大肚子,拉着犁杖在炎炎烈日下犁田,屁股上突遭重重一鞭,母牛鼓劲一挣,一条小牛顺势溜出来,跌在泥坯间。这条小牛就是现今饱食终日,无所事事的我。

我出生时是公社集体经济制,牛是公家的,做农活挣的报酬才是自己的。人们不顾母亲死活,只放了半天产假,又牵着下田了。第二天,母亲四蹄一蹬,一命归西。才出生的小牛咋办?他们几乎异口同声地说:“杀了打牙祭。”

屠户胡麻子正举着明晃晃的尖刀刺向我脖颈,急急跑来的李三一声断喝:“住手!这么小的犊子也杀,不怕天雷轰?”

胡麻子嘟囔道:“没奶,反正养不活。”

“作孽啊,这么瘦小能杀几斤肉?”

胡麻子振振有词道:“至少十几斤。”

“好,我买二十斤牛肉来换它一条命。”

李三这一去折腾了老半天。虽然去集市不到二里地,但因囊空如洗,要待从家里挑去口粮换了钱,才能去买牛肉。在人们望眼欲穿时,他抱着肉回来了。胡麻子一看,全是猪肉,心里老大不悦:“咋是猪肉呢?”

“集上没牛肉了。”

“不行,这咋能比得上鲜嫩的羔牛肉呢。”

“硬的不行,那割我的肉吃。”李三狠狠地瞪了胡麻子一眼,牵着我走。回家即磨黄豆,熬成豆浆,给我喂饭。

三天后,黄豆告罄。李三又挑着两箩筐谷去集市换黄豆。老婆哭哭啼啼地说:“只这点儿口粮,喂了牛娃,俺们咋活?”

李三愤愤地骂道:“饿不死你!”

就这样,他每天给我喂豆浆和青菜;自己则东挪西借,借来米,拌以野菜野草煮稀饭。几

个月分田到户,光景好起来,我渐渐长大。人畜一理,救命之恩必当重报。我很勤快地给主人犁田、拖粪、拉磨,但干那些活好累呵。我们牛族世代代理头苦干,吃苦耐劳,被人类视为楷模,极尽赞美之词。盛名之下,其实难副,只好硬撑着。人们老磨嚷嚷:点灯不用油,耕田不用牛。谁知要待到驴年马月呢。

几年后的一个春雾濛濛的上午,寂静的田野中突然响起震耳欲聋的马达声,果然拖拉机来耕田了,陡然风生水起,沙沙沙地翻了一大片。李三年过古稀,不再下地了,田里的事全由他儿子侍弄。

耕田真的不用牛了,儿孙们吵吵嚷嚷着要把我卖掉。李三脖子一梗,说:“它吃草不吃粮,碍你们什么事?要卖连我一起卖掉吧。”他要留着我做个伴儿,每天牵着我上山间吃草,常唠唠叨叨地和我说话,感叹世事沧桑。我不时也咩咩叫几声,示意心知肚明。在他的呵护下,安静地过去了几年。秋后,他突然急症,被送往县医院。两个牛贩子乘虚而入,把我牵走了。牵回家,即用水管插入我喉咙,往肚里灌水。顷刻间,肚皮膨胀如鼓。灌罢,立即推上车,风驰电掣地驶向一个大院。

里面关着的都是我们牛族。大家聚在一起,常常互相诉说各自的不幸。听我说起被灌水的事,它们却不以为然地一笑:“这算什么?这个黑作坊怪招还多着哩。给你喂的都是有毒人体的生长激素、催肥剂、瘦肉精等食品。吹气球似的长出一身赘肉后,将你电击至死。电击不流血,比率多出十几斤肉。开膛剖肚,肢解成一块块,用注射器往肉里注水,再混上一些廉价的猪肉、猪肉等去卖天价钱……”我听得毛骨悚然,几次大难不死,早已将生死置之度外,况现在已风烛残年。痛心疾首的是一辈子勤勤恳恳,忠厚诚信,临死却被歹人利用,坏了平生声名。唉,唉。

万物



谣言粉碎机

桃子和西瓜不能一起吃?

坊间有传言说,桃子和西瓜一起吃,会中毒致命。从营养成分看,桃子含丰富的维生素和矿物质,尤其是钾元素等矿物质和一定量的果胶,对减重和高血压等心脑血管疾病大有益处。西瓜含水量较高,是补水“利器”,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。

在营养学和食品安全理论中,并没有“食物相克”之说。食物与药物的相互作用是客观存在的,药物与药物之间的相互作用也是有的,但现实生活中,并没有看到真正由于食物相克导致的中毒案例及相关报道。即便是有些关于“食物相克”致人死亡的说法,不排除食物中毒或者特殊体质对食物过敏等因素的影响。

中国营养学会曾委托兰州大学100名健康人进行所谓“相克”食物试食试验,包括猪肉+百合、鸡肉+芝麻、牛肉+土豆、土豆+西红柿、韭菜+菠菜等,连续观察一周,也未发现任何异常反应。所以,桃子和西瓜不能一起吃的说法并没有科学依据,会中毒致死的说法更不可信。

柠檬水不能白天喝,会变黑?

有坊间传言:柠檬是光敏食物,容易吸收光,柠檬水白天喝会被黑。

首先,柠檬本身确是一种光敏食物,因为柠檬中含有的柠檬烯、香豆素类对光源十分敏感,接触到光源会发生作用,导致变黑。

但柠檬含有的柠檬烯、香豆素等感光物质极其微量,柠檬烯、香豆素属于脂溶性物质,几乎不溶于水,主要存在于柠檬精油中,柠檬水几乎泡不出来;再者,即使能摄入体内,还需要足够的日光暴晒才有可能使皮肤变黑,如果是暴晒,不摄入柠檬烯等光敏物质也会被晒黑。

所以,柠檬水不能白天喝没有任何科学依据。同理,晚上喝抗衰老更不可信。抗衰老不是靠单一的食物能解决的,平衡膳食,合理的生活节奏和方式更为靠谱。

桃子和西瓜一起吃会中毒?真相藏不住了

王文祥

聚焦

年纪轻轻,“秃”如其来?

阿遥

有的人忙着脱贫,有的人忙着脱单,而有的人,年纪轻轻就开始防脱发了。据报道,中国有超过2.5亿人饱受脱发困扰,平均每6个人中就有1人脱发。

脱发和正常的掉头发是不一样的,每天脱发20到50根是正常情况,但如果一天掉发超过100根则很可能出现早秃症状。脱发已成为很多人关注的重点问题,而很多网络假消息也借此悄然而生,他们到底哪些可信哪些不靠谱呢?

生姜洗发水能防止脱发?

很多人会尝试用生姜擦头发或者用生姜洗发水来改善脱发,希望生姜能刺激毛发生长,但目前并没有权威、有效的证据支持大家使用生姜预防或者改善脱发。

另外,有研究发现生姜中主要的化学物质(6-姜酚)不仅没有促进毛发生长的作用,反而可能会抑制毛发生长。

经常洗头容易脱发?

洗头并不会让头发掉得更多。洗发水一般作用在头发的发干上,用正确的方式洗头并不会导致脱发。而不正确的洗头方式及洗头后不正确的梳头方式确实会损伤发质导致脱发。

咖啡,营养,香烟对脱发的影响

有研究发现咖啡会使体内的激素紊乱而造成毛发生长出现问题,但也有专家指出咖啡因会刺激毛发生长。但是,目前还没有明确的证据或者研究证明日常饮用咖啡和脱发有任何相关性。

头发的正常生长需要全面的营养,如果身体营养不均

衡或缺少某种营养素,都有可能对头发健康受损或者脱发的。常说的三大营养物质包括蛋白质、脂肪和碳水化合物,平均每6个人中就有1人脱发。香烟中的尼古丁会让毛囊减少寿命,导致脱发,脱发者应该远离香烟。

脱发如何防治?

脱发问题和多种因素相关,其中最关键的还是压力大,压力大的时候容易有脱发风险。张文宏医生认为现代人虽然不愁吃不愁穿,但压力却比其他年代的人要大得多。日常生活中,应该时刻保持一个良好的心态,学会找到适合自己舒缓压力的方式。

日常注意养护头发

日常生活中注意养护头发,养护好发根的韧性,也能很大程度上起到防治脱发的作用。养成下面几个好习惯也能有效防脱发。

①洗头前先梳顺

洗发前梳理头发能除去头发间的污垢,把皮脂带到头发表面,形成天然保护层。此外还能避免头发纠结在一起造成脱发。

②头发湿的时候别梳头

湿头发很脆弱,最怕受到牵拉或摩擦等伤害,让头发自然干燥。

③温风吹头皮,冷风吹发丝

电吹风会伤害头发毛鳞片,导致头发枯燥,要尽量少用。如果需要用,可以用低温档来吹干头皮,再用冷风吹发丝。

④尽量散着头发

马尾辫容易造成发根松动,导致脱发,发际线上移等。披散着头发可以让头发不受束缚,自然生长。