记事本

■原载《今日云龙》

三伏天里酱飘香

张小晓

夏日三伏天,家乡的街巷中响起“咚咚”的剁辣椒声,空气中荡漾着浓浓的豆瓣酱香味,这是多么亲切的味道啊,这撩起了我深沉的回忆……

母亲是做酱的能手,我对母亲做的豆瓣酱情有独钟。夏天一到,我就迫不及待地问母亲:“妈妈,啥时候做豆瓣酱呀?”母亲说:“伏天到了,就可以做酱了。”

每到新辣椒上市的时节,母亲总会选一个晴朗的大热天,从一早赶进城来的农民手中直接买两麻袋红辣椒。要用清水洗净,但又不可以有太多的水分,母亲只能用干净的抹布,将辣椒一根根抹干,再用事先准备好的大木盆和一把长柄的菜刀,一小撮一小撮地慢慢剁着,几个钟头下来,便有一大盆热辣刺鼻的辣椒泥了。接下来加入发霉的豆瓣、香料、菜油、食盐等,搅拌均匀即可。

一旁玩耍的我被鲜辣的香气吸引过来,母亲便用筷头蘸上一点最新鲜的豆瓣酱让我品尝。看着我被辣得满头冒汗、龇牙咧嘴地,母亲满是疲惫的脸上又露出欢欣的笑容。这样的酱还须盛入一个大酱缸,在三伏的烈日下曝晒十天半月,方能装坛,坛口还需用麦草节和稀泥拌均匀后糊上,密封。

母亲做的酱完全依照传统方法酿制,每道工序都不曾改变。这样封藏一个月后,敲开坛口上的硬泥,揭开一层又一层的密封纸,豆瓣酱早已是色泽金黄、鲜艳夺目。轻轻地嗅上一嗅,香气扑鼻,诱人至极。豆瓣酱是烹饪用的调味品,更是家乡人最爱吃的一道开胃菜。每天的饭桌上,一碗酱,放几根大葱或其他的青菜,用来蘸酱就饭吃。父亲说:“香葱蘸酱,越吃越壮,这样吃了才有力气干活。”

豆瓣酱做好了,可够全家吃上一年的了,尽管做酱的那双手会被辣得烧乎乎痛上许久,母亲仍显得很幸福、很满足。如今,已经可以用机器代替手工砍辣椒了,可每年的三伏天,母亲依旧重复这样的劳作,重复着一个家庭妇女的快乐和幸福。母亲的豆瓣酱,红红的、辣辣的,可谓香辣在口,温暖于心。比起超市里的那些包装华丽且价格不菲的豆瓣酱,它多了一分豪放与泼辣,多了一分细腻与精致,凝聚着母亲的关爱。我觉得为人处世就应如豆瓣酱一样,热情大方,豪爽耿直!

我已离开家乡多年,在平淡的日子里,每当吃到来自千里之外的母亲亲自制作的豆瓣酱,能够分享这份浓浓的酱香,于我来说这就是一种最炽热的幸福!

散文

■原载《文艺窗》

溯江而上的杜甫

晏建怀

伫立空灵岸之巅,俯瞰湘江滔滔远去,恍若奔流的历史在我眼前匆匆掠过。

空灵岸位于株洲市城南约十余公里湘江西岸的霞石埠,以千年古刹空灵寺著称于世。诗人杜甫曾在他生命的最后岁月携家人漂涉湘江,船过空灵岸时,杜甫不禁被“层叠楼台一罅中”的奇观所吸引,于是,停舟泊岸,沿石径而上,站立高处,望湘江奔腾,群山起伏。

其时,杜甫身形憔悴,战乱、漂泊以及种种难以预料的打击,使他形如枯槁。然而,杜甫终不失雅士情怀,面对壮丽山河、风光胜景,即使在这行将面对死神的最后时光,也丝毫没有穷途末路的嗟叹,并留下了那首著名的诗歌《次空灵岸》:“沄沄逆素浪,落落展清眺。幸有舟楫迟,得尽所历妙。空灵霞石峻,枫栝隐奔峭。青春犹无私,白日亦偏照。可使营吾居,终焉托长啸。毒瘴未足忧,兵戈满边徼。向者留遗恨,耻为达人诮。回帆觊赏延,佳处领其要。”

杜甫的一生几乎都在漂泊和离乱中度过,战争的烟火使他背离桑梓,辗转于江河湖海之间。无论生活是多么穷困,战争是怎样频繁,他始终不忘自己是一个诗人,始终关注着人民的疾苦,“穷年忧黎元”成了他一生的写照。但是,“济时肯杀身”并不能扭转他困顿和漂泊的命运,“努力事戎行”也没有改变他“麻鞋见天子,衣袖露两肘”的生活。《新唐书》说:“甫旷放不自检,好论天下大事,高而不切”。正因为如此,注定了他偃蹇一生的历史悲剧,正所谓“文章憎达命,魑魅喜人过”。

大历四年(769),杜甫从兵戈连年的四川辗转入湘,准备投奔自己的好友、衡州(今衡阳)刺使韦之晋,希望在相对稳定的湖湘地区寻觅一块休憩之地,安度晚年。然而,湖湘之地也并非世外净土,“安史之乱”虽然平定,但因此带来的藩镇割据却愈演愈烈,战乱由北而南,早已波及了这块杜甫梦中的乐土。他由岳州(今岳阳)赴潭州(今长沙),再至衡州。到衡州一打听,才知韦之晋已调往潭州任职,他只好折回潭州,但到达潭州却得到韦之晋刚刚去世的消息,杜甫终于与这位好友失之交臂,原来的计划也被打乱,他只得暂居潭州,另作他计。

大历五年四月,湖南兵马使臧玠在潭州以缺粮为借口,发动兵变,杀死湖南观察使兼潭州刺史崔瓘。寄居潭州的杜甫,因移居到湘江的船上,才幸免于难。不得已,他匆匆逃往衡州,旋即转溯耒河,打算去投奔在郴州任代理刺史的舅父。然而祸不单行,行程至半,又遇耒河发大水,滔天洪水把船困于方田驿,杜甫因此断粮五日之久,饥寒交迫,最后还是耒阳县令得到消息,派人送来食物,才解了燃眉之急。他有一首《逃难》诗,就是此时所作,诗曰:“五十头白翁,南北逃世难。疏布缠枯骨,奔走苦不暖。已衰病方入,四海一涂炭。乾坤万里内,莫见容身畔。妻孥复随我,回首共悲叹。故国莽丘墟,邻里各分散。归路从此迷,涕尽湘江岸。”当时的情形,真是如丧家之犬,狼狈至极。前行受阻,杜甫只得折回衡州,重入湘江。

在这最后的时光,杜甫从日出到日落,在湘江上反复来回,几乎是枕着湘江的涛声度过的。后来,在战乱和饥饿的双重逼迫下,杜甫决计北归。于是,他顺流而下,回潭州,赴岳州,再北上。但谁也未曾料到,大历五年冬,这位被尊为“诗圣”的大鸿儒,最后客死在由潭州至岳州的一条破船之上,年五十九岁。

而今,千年的风云已被湘江荡涤殆尽,空灵岸的建筑也被战火几度焚毁,唯有“山形依旧枕寒流”。杜公亭临江矗立,日望湘江上千帆相竞,夜听群岭间风吹雨吟,如同杜甫未曾离去,那沉重的足音,穿越时空的隧道,响彻我的耳旁。韩愈诗曰:“李杜文章在,光焰万丈长”,这种评价丝毫没有过誉,就像我今天站在这空灵岸高处缅怀杜甫,依然能感觉到这种光芒的照耀,诗人的光彩,诗歌的流韵,何惧千年风尘!

征百篇观影感 悟百年砥砺程

爱是伟大的 人贩子丧尽天良

——看电影《失孤》

罗玉珍

近日,彭三源导演、刘德华主演的电影《失孤》原型人物郭刚堂告知媒体,此前被解救的孩子经过DNA比对成功,确认是自己的儿子郭振。网友都为郭刚堂能够找到自己的孩子而开心高兴。

电影《失孤》上映于2015年,《失孤》讲述了一个被人拐子拐去孩子的父亲漫长寻子的故事。1998年,雷泽宽两岁的儿子雷达丢了,雷泽宽开始了长达十四年的寻子之路。在现实世界里,雷泽宽的原型郭刚堂孩子丢失发生在1997年。从1997年到2021年,郭刚堂骑摩托车找遍了除新疆、西藏外的所有省份,行程逾40万公里,先后骑破了十辆摩托车,他风餐露宿,穿越风雨,就这样足足寻找了24年。

电影中刘德华用自己朴素真实的表演,赋予了雷泽宽这个有血有肉的父亲角色,让人了解原型郭刚堂这个人的人生经历。他饱受孩子被拐的绝望,又充满信念地一定要找到孩子。天地茫茫,形单影只,一路上雷泽宽历经艰辛,其中的煎熬艰难可想而知,而对被拐儿子的牵挂和绝望常人却很难感同身受。

他在漫长的路途中认识了很多人,还认识了同样不幸的男孩曾帅。曾帅四岁时被拐,雷泽宽与他成为朋友,并帮曾帅找到了失散多年的亲人。他遭遇了很多困难,也得到了很多好心人的帮助,雷泽宽是个感恩的人,每个帮助他的人他都记在本子上。

《失孤》是一位父亲的寻子煎熬史,而支撑这漫漫长路的就是爱,爱支撑了他永不放弃的寻找,支撑他在绝望痛苦中活下去。雷泽宽的隐忍、信念、顽强,让人看到了亲情的伟大。通过这个影片,人们也见识到了人贩子的可耻可恨。无论何时何地,邪恶是所有人必须谴责对抗的。

人贩子丧尽天良,他们毁灭了人间最伟大最不可割舍的亲情,破坏了温馨的家庭,毁灭父母的生活,骨肉分离是再刚强的人也无法承受的。人拐子丧尽天良违法犯罪的行为一定会得到法律的制裁。

聚焦

女士因喉咙痛就诊,医生处方中竟包含冰棍

感冒、用嗓过度、上火等原因都可能导致喉咙疼,这种情况下,很多人都会多喝热水。但最近的一则新闻可能会颠覆你的认知:福建漳州一女士因扁桃体发炎,连着几天咽口水都感到钻心般的疼痛,医生在对症下药的同时,竟建议其适量吃点冰棍。

实际上这是因为冷饮可以让局部的毛细血管收缩,达到散热、降温、止血、止痛和防止肿胀的作用,但要注意的是,不是每种咽喉疼痛都适合吃冰,比如慢性咽炎患者,吃冷饮会导致病情加重;如果是感冒引发的喉咙痛,吃冰也只是暂时缓解疼痛,并不能改善病情。

因此,冰棍只能带来症状暂时缓解的“假象”,既无法阻止病程的继续,炎症也不会消失,反而可能耽误治疗,越拖越严重。医生提醒,平时出现咽喉肿痛或者发热的情况,还是要及时到医院就诊。

对于“咽痛吃冰”,更合理的解释应该是:在医生明确了病因后,在给予合理治疗方案的前提下,吃冰可作为一种辅助手段来“抵挡”疼痛。那么,日常生活中怎么做才能让咽喉更舒适。请记住6点:

■远离烟酒;

■不要吃得太烫;

■保持口腔卫生;

■尽量不要吃得过于辛辣刺激;

■远离空气污染,养成用鼻子呼吸的习惯;

■不要长时间说话,更不要扯着嗓子喊。

平时喉咙不舒服的时候,可以在医生的指导下,适当吃点有消炎、润咽作用的含片。也可以用温热的毛巾在脖子上敷一会,促进血液循环。饮食上多吃点具有润喉止渴功效的食物,可以缓解咽干舌燥的症状。

本文来源:谣言过滤器

谣言粉碎机

常吃螺蛳粉会致癌?

提起螺蛳粉,不喜欢的人避之不及,而喜欢的人则很钟爱,螺蛳粉凭借着“酸、辣、鲜、爽、烫”的口味俘获了很多吃货的心。

不过也有传言称“常吃螺蛳粉会致癌”,这到底是不是真的呢?

螺蛳粉为什么这么臭?

螺蛳粉的臭味主要来源自里面一种配料——酸笋。

酸笋,主要是通过发酵制作形成,在这个过程中,原料笋中大部分的蛋白质会被降解成氨基酸释放,同时,大量的糖类物质通过微生物的作用转化成为有机酸。

随着发酵的进行,氨基酸、有机酸以及糖等其他成分会被进一步反应,转化生成多种的醛、酸、酚、酯、醇等物质,其中包括多种的呈味物质,造就了酸笋独特的风味。

而酸笋的特有臭味也是这一过程的结果,它形成的主要原因是蛋白质中半胱氨酸分解释放出的硫化氢,以及色氨酸分解转化成的粪臭素等物质的共同作用。

长期吃螺蛳粉会致癌?

事实是,长期食用螺蛳粉,会增加致癌风险,但偶尔少量食用不用过于担心。

长期吃螺蛳粉的真正危害之处在于高盐、重口味。螺蛳粉中最重要的一道食材就是螺蛳,螺蛳一般生长在湖边、水田间、小溪里,这样的环境可能会让螺蛳身上长了不少寄生虫和细菌。如果在烹煮过程中,没有将这些寄生虫杀死,可能会侵害人体健康。而且螺蛳很难清洗,无法完全保证食材的清洁程度。

同时,螺蛳粉中的亚硝酸盐也不少。酸笋属于腌制类食物,经过细菌发酵之后,会产生亚硝酸盐。亚硝酸盐是一种致癌物质,经常食用含有这种物质的食物,会增加患癌的风险。

哪些人群要少吃螺蛳粉?

由于螺蛳粉原料和高油,高盐,重辣等特性,有肠胃疾病的人群不宜食用,否则会加重肠胃负担。

同时,经期女性、产妇、儿童以及老人等免疫力较低的人群,要尽量少吃。

对于特殊群体,如癌症患者,重点要看原材料和做法。

炸豆皮,虽然豆制品蛋白含量高,但是蛋白质在油炸的高温下会产生胺类致癌物;酸笋、酸菜、酸豆角等都是腌制品,其中含有硝酸盐、亚硝酸盐等致癌物,可能会导致肿瘤患者复发或者增加第二肿瘤的风险。

所以,不建议肿瘤患者吃螺蛳粉,如果非常想吃,也要适当少量食用。

综上所述,螺蛳粉虽臭但仍受大家欢迎,只要不天天吃,偶尔解馋是可以的,不用过于担心。

原载“谣言过滤器”

新知

跷二郎腿的危害究竟有多大?

近日,“上海地铁提醒车厢内少跷二郎腿”冲上微博热搜,一名32岁的男子长期跷二郎腿,导致脊椎变形。看完这个案例,不少网友表示:赶紧放下了。

一、跷二郎腿,危害多有严重?

医学博士、上海市浦东医院骨科副主任医师敖荣广介绍,长时间跷二郎腿可能对身体造成伤害。跷的是一条腿,影响的却是全身多个部位,会引起很多疾病,甚至会影响生育。

1.小腿静脉曲张

架在上面的那条腿,由于重力的作用,其膝关节后方受到挤压,长时间(超过15分钟)保持这个动作时,会造成静脉回流受阻,久而久之可能会出现小腿“青筋暴突”,也就是小腿静脉曲张。

2.腓总神经损伤

腓总神经位于小腿近端的外侧,位置表浅,容易受压。长时间跷二郎腿时,有可能压迫腓总神经,轻者出现足背感觉麻木,重者出现足下垂的神经严重损伤症状,如果发现和治疗不及时,将会出现不可逆的损伤,造成永久伤害。

3.腰背部疼痛,脊柱侧弯

正常的脊柱有良好的生理弧度,周围的肌肉和韧带附着在脊柱上,各自发挥着重要作用。跷二郎腿时,通常是弯腰驼背,久而久之,会引起脊柱生理弧度的改变,严重者会出现脊柱侧弯;附着的肌肉和韧带,因为脊柱弧度的改变,也受到相应的牵拉损伤,容易出现腰背部酸痛不适。

4.妇科疾病

由于大腿内侧紧密接触,引起局部温度升高,在会阴部形成潮湿温暖的环境,而这种环境利于细菌的生长,因此可能导致致病菌繁殖,引发外阴炎或者阴道炎等疾病。有痛经史者,长时间跷二郎腿还可能加重痛经。

5.影响男性生殖健康

同引起妇科疾病的原因类似,男性跷二郎腿时,大腿内侧及生殖器周围局部温度升高,而这种温度较高的环境,却对精子具有十足的杀伤力,长时间如此,有可能会影响精子的活性,进而可能影响生育。对于有前列腺炎者,跷二郎腿还会影响前列腺局部微循环,使前列腺腺管排泄不畅,有可能加重慢性前列腺炎。

6.诱发膝关节骨性关节炎

老年人跷二郎腿时,会增加膝关节的压力,使膝关节软骨营养障碍、磨损增加,对于已经出现膝关节退变的老年人来说,会增加患膝关节骨关节炎的风险。

7.影响血液循环

另外,某些慢性疾病的患者,建议少跷二郎腿。比如,糖尿病患者,其自身血液循环功能比较差,长期跷二郎腿会影响下肢血液循环,甚至会导致糖尿病足,而糖尿病足是糖尿病的严重并发症,严重者需要做截肢手术。

8.导致肺活量下降

跷二郎腿坐姿还会导致肺活量下降,不利于患者呼吸功能恢复,因此对于慢性阻塞性肺疾病(COPD)者,日常生活中要避免长期跷二郎腿坐姿,以免加重肺功能损害。

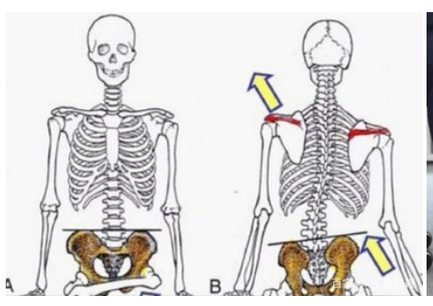
二、如何纠正跷二郎腿?

平时有跷二郎腿习惯者,要尽量慢慢纠正该行为。注意控制好时长,同一个姿势不要超过15分钟,建议两腿交叉更换着来,并时常站起来全身活动一下。

首先,要根据身高和腿长选择合适高度的椅子,切忌选择过低或者过高的椅子。

椅子过低,当你坐下时,相当于处于下蹲的姿势,其骨盆及腰骶部承受的压力大,容易引起脊柱劳损。

椅子过高,当你坐下时,双腿悬空,大腿底部受压,影响血液循环。

选择好了合适的椅子后,以端坐时小腿与大腿呈90度角,让双腿处于放松状态为宜。

原载“科普中国”