

散文

原载《南湖潮》

老井

李月球

我离开家乡数十年了,但仍然最留恋老家的那口古井。古井坐落在我家老屋的后面。井口呈四方形,水深不过三尺。麻条石砌就的井壁爬满了青苔,水里面长满绿茵茵的水草,水清如镜,相映成趣。炎夏井水冰凉,寒冬井中却热气腾腾。遇太阳照射搅动水面,波纹荡漾,星光点点。捧一口,喝进嘴里,又是那么透心的甜。我喝着这井水长大的,是它补充供给了我生命的源泉。

儿时的回忆,家乡每天生活几乎是后屋古井边开始的。天刚放亮,人们便三三两两肩挑着水桶赶来挑水,你来我去,说说笑笑,仿佛乡土田园小调,回荡在山村的上空。待到日上三竿,暖阳投射在古井时,上下屋场的少妇老嫗们长龙似的排在井下的水边,一面用水槌咣咣咣地捶衣,一面家长里短地闲聊:田中的禾、园中的菜,自家的崽,谁家姑娘与媳妇吵嘴……你一言,他一语,日复一日,使古井充满了故事,其中不乏柴米油盐的忧乐,还有女人们五彩杂陈的梦。

老一輩人说:古井从明朝崇泰年间开放至今,已有500多年的历史。它游年水不盈,旱年水不减,总是一汪碧泉从大山石缝中源源不断地涌出,养育着村子里的几百号人。盛夏三伏天,挑担路过的,走亲访友的,汗流浹背,喉干舌燥,抓起放在井边的水瓢舀满水,咕嘟咕嘟一顿豪饮,顿觉口舌生津,凉意习习,连赞“好水、好水”,擦擦汗又匆忙赶路。记忆中清甜的古井水,不知见证了多么父老乡亲的苦乐年华。日子流水般过去,它一直像远在乡下的一位忠实慈祥的长辈让我割舍不下对它的惦记,那份滋味就像家乡的老冬酒,愈是岁月长久,愈是觉得香醇。

阳春三月,我回到了久违的乡下,环顾四周,贴满了五彩颜色瓷砖的高楼林立,蛛网式的电线杆上有序地安有路灯,一辆辆摩托和小车驮载着赶墟归来的男男女女,带着轰鸣声从水泥公路上呼啸而过,透过一幢楼房的内院,我清楚地看到院内种着许多不知名的花草。一位打扮入时的少妇一边拿着白色胶皮管利用自来水在漫不经心地浇花,一边用警觉的目光盯着我这张陌生的面孔,铁门边,拴着一只大黑犬,不时发出汪、汪的狂叫声。

当我来到思恋的古井边,再也看不到用扁挑水和木槌捶衣的场景,昔日热闹非凡的古井如今像极孤独的老者,没几人光顾,唯有石缝中不绝的泉水仍然带着美妙的音符从古井中涌出,缓缓地流淌,不知疲倦地诉说曾经的那些人、那些事和那些流走的光阴。



游记

原载《今日醴陵》

云岩寺听禅

肖晓菲



我历来喜欢寺庙的静虚,也曾到城内的庙宇里独游,抛开俗念,感受佛教圣境的清幽。

云岩寺,在明月镇,属醴陵最南边的一个乡镇。我对明月镇的印象,浅显,甚至模糊。知道的,也是关于云岩寺的一个传说:唐宪宗年间,一个叫昙晟的和尚从江西云游到此地,突然看到奇景:九峰山山顶云蒸雾绕,宛如仙境,似有千佛在跃动。昙晟有所省悟,庄重地跪下身来,朗声发誓:从今天起,在这里建庵筑庙,使它真正成为一方圣地。晨展面壁岩石下,苦心修行,得道有成。死后谥“无住禅师”,得舍利数百颗,舍利塔建于寺院的右侧钵钵殿内。

车至明月镇,阳光朗朗,清风万丈。远眺罗霄山脉九峰山支脉的九峰山,果见群山回护,山岩陡峭,古树参天,仿佛这就是上古时代神仙出没的地方。爬过长长的一道陡坡,隔着寺冲水潭薄雾的迷雾与烟水,听到了寺里的钟声隐隐传出,云岩寺就掩映在这清静幽深的九峰山麓。

九峰山至今仍有保护较好的原始森林,山中生长着多种罕见的树木。云岩寺门前及院内就有数十棵高大挺拔的谷口奇松、西坡神松、九峰五柏等古树。古树成林,佛性禅心,相濡以沫。当年,明代住持野符在谷口碑石刻下千古佳句:“古寺云岩,九峰山,巽麓宝所,第一禅关。”野符住持抱撒富贵,在此潜心礼佛,饱读万卷经书,度化了万千世人。

下了车,仰望着这座幽栖在山林中的香火古刹,古老的建筑承载着佛教文化,一砖一瓦,在质朴中透出内敛的深度,一花一木,都飘散着禅的韵味。这方江南净土,不止是佛门弟子追

寻的佛地,也是所有生命和谐共生的圣地,更是远近乡民共同祈求风调雨顺、五谷丰登的地方。它承载着当地人愿现世安稳,此生平安的梦想,也承载了海外行人的匆匆步履,他们带着天南地北的尘土,来过,又走了,留下的,是不同的夙愿与缘分。

此时的我,不是悠悠过客,也不是匆匆归人,染一身风尘,来找寻心灵停泊的驿站。我从门前的古树下走过,走进了古刹千年的禅境里,当与镶嵌在大殿墙壁上的诗文对望时,闻到了一股久远的翰墨清香。诗文《云岩赋》为德斌禅师亲笔之作,模糊的字迹,历经沧桑,如今只剩下了光与影的痕迹。禅师将一生的光阴付诸云岩寺,参禅悟道,著有诸如《语录诗集》《颂古无位真人》等诗作。一方砚端,一只素笔,写入经卷里所表露出的深刻禅机。或许,他并不奢求要在历史上留下多么深刻的足迹,不曾想,正是因为他与众僧的诗作,掀起了醴陵自宋明以来理学思想和文化教育发展的盛况。站在被岁月拂掠过的瓦檐下,在想,这是他们与生俱来就有的佛性吗?这世间,有谁,生来就是佛?

低眉沉思时,殿内的钟声唤醒了我独自飘忽的思绪,双脚踏进了大殿的门框,看那莲花座上,栩栩如生的佛像,想那浩瀚无穷的佛法,我却不知,红尘与佛界,相隔到底多远?那远离亲人故土,敲叩重门的僧人,在落下的发丝里,难道不牵系着故人?人生沉浮,如滚滚尘埃中的船只,又何处才是真正停泊的岸?问佛,佛不答。当灵魂深处在浩瀚的佛国里飞翔时,竟濡染了几分性灵,滋长了点点慧根。原来,佛门之道,并非主张选择遁世,只是红尘万象,各有各的缘法,有人追寻一生,

被佛门拒之一世;有人低眉回眸间,便了悟禅意;船只在人间柳岸,四方小院,守着流年,不食不嗔,亦是幸福安康的彼岸。

阳光将我的身影拉长,在精巧的回廊上,迎面走来两位尼姑,手捧经书,莲步轻移,一身灰色的布衣仍掩不住那婷婷身姿。她们的脸,那般纯净、空灵,有着荷花般的气韵,两人低头细语的神态,和美、恬静,给人万物皆空超然之感。后来了解到,她们是由南海来此修行的,每天上午11点出寺到斋堂吃一次饭,其余时间各自独守空室,守着心里的清欢,守着一份与众不同的信仰,将歌舞升平梵音,酒肉作素食,与树木虫蚁共悟菩提。我听,心生感动。我的信仰深藏闹市,太多的诱惑横在眼前,看似华丽,却常常感到空虚落寞。耳旁充斥的全是喧嚣的声音,在餐桌上大啖其食,做些假意谦让时,又何曾思考过它的来与去?

观过观音堂,行走在梵音冲洗过的石径上,才发现,我又回到了来时的原处。人生亦如此,寻寻觅觅、来来往往间,不断地接受这般的轮回。据县志记载:“清季有恶俗,倡议折毁(墓塔),斧凿才动,闻雷声偃作而止。”古塔的精妙,潜藏的禅机,一直被世人津津乐道。在战火硝烟的年代,它那闪烁的佛光点护佑了醴陵人民的安宁,数次抵抗着屠城的入侵者,生命的强音在这里高亢的呼喊过。那些日子,记得的人真的太多太多。

半倚在奇松古柏下,思索着寺内被白油漆洗刷的旧事,从人床、放生池、千年龙井等古迹里,似乎还能分辨出历史遗留下的淡淡痕迹。那些过往,如同精美绝伦的釉下五彩瓷,在光的作用下,闪耀着温婉与灵性的光芒。

记事本

原载《今日云龙》

白面馒头滋味长

非添



乡里,偶尔会有卖馒头的。他们推着一辆老自行车,一路叫卖。一群孩子们趁机跟着跑,眼睛里满是羡慕与渴望。这时候,母亲也会花几分钱,买一只白面馒头,让我和弟弟分着吃,一口咬下去,真香!

那时候的乡下,馒头是很金贵的,一只馒头也有很多种吃法。比较奢侈的,就是把白面馒头一瓣为二,中间夹了一根油条,馒头的绵软与油条的香脆合在一起,滋味当然没得说。还有,在馒头里夹榨菜,榨菜脆而味咸,还有少许的辣味,吃起来也是很香的。馒头上下分开,中间抹上母亲酿制的大酱,滋味尤其鲜美,堪比如今的汉堡。

母亲起初不会蒸馒头,看见北方人家家里自己蒸,她也跃跃欲试。第一次蒸馒头,也许是面没有发起来,也许是火候不到,我们满怀期待地开锅一看,所谓的馒头,全是黑乎乎的面饼。于是母亲虚心向人求教,终于得其要领,第二次,便顺利蒸出白白胖胖的馒头了。

当馒头成为早晚主食后,我们吃多了,就有点儿腻味。大哥发明了另外一种吃法,叫烤馒头。用竹篾插住馒头,在电炉子上方慢慢烤,一边烤,一边旋转,直到外面烤焦起泡,一股馒头的香味弥散开来。先吃外面的焦皮,很香脆,再吃里面的芯子,又软又香。

后来,家里条件好了,油可以放开了,这时候又出现了新吃法,叫炸馒头。冷馒头切片,放入油锅里,小火慢炸,切开的馒头很吸油,在锅里炸得两面金黄,再用筷子夹出来,稍凉即可品尝,炸馒头又香又脆。几乎每过一阵子,都要自己炸点馒头来,可以当主食,也可以当零食。

小小的馒头,可以吃出很多花样,那些不一样的滋味,早已留存存在记忆里。而现在,时不时吃一餐馒头,不仅是饱腹,更是对早年的回味了。

万物

谣言粉碎机

关注

1 香蕉里有“蠕虫”,食用12小时脑死亡

谣言:
网络上有视频疯传,称“近日来自索马里的500吨香蕉运抵市场,其中含有一种名为螺杆菌的蠕虫,会在胃中释放有毒物质,然后出现腹泻、呕吐、恶心、头痛等症状,12小时后人将脑死亡。”
真相:
目前尚未发现螺杆菌能够寄生蠕虫,也没有名为螺杆菌的蠕虫。香蕉果实中至今为止也未发现有螺杆菌或蠕虫侵染、污染而存在于果肉中的案例。“香蕉蠕虫”纯属伪概念,香蕉果实可以放心食用。
(据《农民日报》)

2 人武部给预备役退伍军人发召回短信

谣言:
一则短信截图在各网络平台广泛传播,截图显示为某军区人武部发送短信,称接到国防部动员部文件,号召预备役退伍军人做好随时召回准备。
真相:
经向有关部门核实,此信息系谣言。
(据解放军媒体官方微博账号@钧正平)

3 吃醋易致骨质疏松

谣言:
有传言:吃醋会导致骨质疏松,加速骨骼的流失,所以醋一定不能多吃。
真相:
首先,醋被吸收进入人体血液后,会氧化成二氧化碳和水,根本不可能去“溶解骨骼”。其次,醋能帮助胃酸分泌,把食物中的不溶性钙变成离子状态,有利于钙的吸收。不仅如此,陈年老醋本身含钙量较高。
(据新华网)

4 教育部调整小学入学年龄

谣言:
有消息称:教育部修改小学生的入学年龄,由每年的八月三十一日,调整到十二月三十一日。
真相:
教育部并没有发布此消息,如有变化需以教育部官方消息为准。
(海南省互联网辟谣平台)

“奥密克戎”为何让全球“一级戒备”?

胡定坤

为防范新冠变异病毒“奥密克戎”菌株传播,多国近日对南非等非洲国家的航班和旅客实施入境限制,并升级防控措施。11月25日,南非报告发现新冠病毒突变毒株B.1.1.529,11月26日,世界卫生组织将其命名为“奥密克戎”。

该毒株问世后,全球各国迅速启动“一级戒备”,美、英等第一时间向相关地区发布旅行禁令,以色列、日本甚至进入“封国”状态,全面禁止外国游客入境。

“奥密克戎”为何如此可怕?其传播速度有多快?诸多变异究竟意味着什么?能否突破疫苗防护?感染症状是否较轻?目前各国都希望找到更直接的证据,解开被无数传言笼罩的“奥密克戎”之谜。

传播速度有多快?

南非流行病应对与创新中心主任图里奥·德·奥利维拉称,“奥密克戎”似乎传播得非常快,两周时间即成为南非的主要流行毒株,其中疫情最严重的豪登省90%的病例感染均为该毒株。根据南非国立传染病研究所公布的数据,从11月23日至30日,该国单日新增确诊病例从868人迅速上涨到4373人,增长了4倍。传染病专家威廉·根德根据现有数据计算称,相比原始新冠病毒毒株,“奥密克戎”的传染性高出5倍,而“德尔塔”仅高出70%。此

能否突破疫苗防护?

根据各国公开的病例显示,突破性感染是广泛存在的。博茨瓦纳最先发现的4名“奥密克戎”感染者全部完整地接种了疫苗(未披露疫苗种类);香港发现的3名

感染者全部完整接种了mRNA疫苗,其中两人在5—6月间接种了“复必泰”疫苗,1人在10月份刚刚完成“莫德纳”疫苗接种。11月30日,以色列两名医生确诊感染“奥密克戎”毒株,两人全部接种了辉瑞疫苗,且均接种了加强针。

目前,辉瑞、莫德纳等企业均在评估疫苗对新毒株的保护作用,莫德纳公司首席执行官斯蒂芬·班塞勒30日称,现有疫苗对“奥密克戎”的作用可能不像对“德尔塔”那样有效。

感染者症状较轻?

日前,有报道引用南非医生安吉丽可·库切的观点称,“奥密克戎”感染者症状较轻。但不少人认为,这一报道显然“断章取义”。人们专门查阅英国《每日电讯报》采访库切的报道原文,她在采访中称其治疗的病人是一些年轻人和一名6岁的新生儿,她说这些病人症状较轻,但其担心未接种疫苗的老年患者感染新变种后可能出现严重症状。美国传染病专家埃里克·费格尔·丁认为,南非“疫情中心”豪登省因新冠导致的每周新增住院人数在两周内翻了5倍,由136人飙升到647人,根据这一指标,不能低估感染“奥密克戎”的病情严重程度。
(来源《科技日报》)

你真的了解红薯吗?

于良

冬季是吃红薯的时节,但对于红薯的功效,众说纷纭。有人说吃红薯减肥,有人说增肥;有人说红薯降血糖,有人说升血糖……关于红薯的真相到底是什么?你真的了解红薯吗?

吃红薯能不能减肥?

没有任何一种食物具有真正意义上的减肥功能,因为这个世界上不存在低能量的食物。营养学认为,红薯作为一种薯类,属于主食范畴,它的热量为87kcal/100g,而大米的能量为346kcal/100g,相对大米等传统主食,红薯等热量更低。从这个角度看,红薯有助于减肥。

但红薯并不能完全替代传统的主食。大米、面粉等主食,虽然单位热量比红薯高,但其蛋白质含量也很高。100g面粉中的蛋白质含量高达13.3g,而100g红薯中的蛋白质只有1.1g左右。如果一个人长期用红薯代替传统主食,容易因为蛋白质缺乏导致营养不良。

肥胖的原因有很多,遗传、饮食、运动、心理、药物等都会有影响,哪怕只看饮食因素,主食的选择也只是其中一环,膳食总热量才是关键。所以,即便主食用红薯替代,主食之外的食物热量摄入过多,也会导致肥胖。

因此,对于“吃红薯能否减肥”,营养学家很难给出结论,真正的答案在每个人的日记三餐里。

红薯是升血糖还是降血糖?

有人说红薯升血糖,但有人说降血糖。说红薯升血糖的,可能是因为红薯吃起来要比米饭馒头要甜;说红薯降血糖的,可能是因为红薯属于粗粮范畴。食物对血糖影响的参考标准是GI(血糖生成指数),红薯GI是77,

米饭的GI是80,都属于高GI食物。但红薯品种多,烹饪方式差异大,所以红薯对每个人的具体影响,需要大家自行监测血糖来判断。

红薯和紫薯有什么区别?

薯类家族物种繁多,红薯和紫薯在营养方面有许多相似之处。从热量上来看,红薯热量为87kcal/100g,紫薯为133kcal/100g,在主食范畴内都属于低热量的品类。红薯比紫薯的热量低的原因是,红薯的含水量比紫薯要多。二者都是高膳食纤维的食物类型,常吃薯类有助于改善因缺乏膳食纤维导致的便秘等。

二者差异之处主要体现在微量营养素方面。例如红薯叶素的含量高于紫薯,这是一种具有维持视觉功能的脂溶性化合物,它们存在于眼睛的视网膜、晶状体和黄斑中。叶黄素和玉米黄质可能有助于提高黄斑中的色素密度,中和有害的自由基。紫薯中的花青素含量较高,这是一种具有抗氧化作用的物质,有研究指出,花青素可以促进DNA合成,保持细胞存活和分裂。

最后提醒大家,不同的烹饪方式对红薯的营养价值影响很大。建议大家蒸、煮、烤、地制作红薯,或将红薯干作为零食食用。不建议对它油炸、拔丝等,这些加工方式会给红薯带来额外的油脂和精制糖,抵消红薯原有的营养价值。
(来自《科普中国》)

