



游记

原载《今日云龙》

### 烟墩烽火

谭晓宁

在龙头铺街道龙头社区烟墩居民组,有座并不很高的杨家蛇山,山顶曾经有个闻名遐迩的明代烟墩。烟墩即烽火台,古时用于点燃烟火传递重要消息或高台,是古代修建在边塞或海疆防止敌人入侵的重要军事防御设施。宋代诗人马之纯的“此到西陵路五千,烽火台置若星连。欲知万骑还千骑,只看三烟与两烟。”是古代烽火台的真实写照。诗圣杜甫的“烽火连三月,家书抵万金”的千古名句,不知激起多少古代将士的思乡之情。

然而,龙头铺并非边防要塞,也不是沿海疆地,为何在这里建起了防范敌人入侵的军事防御设施烽火台?为此我查阅了相关资料。据记载,明嘉靖年间,倭寇、海盗不断临境骚扰,劫掠财富,残害百姓。朝廷委派戚继光在东南沿海一线清剿倭寇、海盗,同时,将江西、湖南作为清剿倭寇的第二道防线,在卫所、城堡之间的交通要道选择居高临下,视野开阔的高地或山峦建立烟墩。这些烟墩薪粮充足,置弩如上,凿井于旁,遇有敌情发生,则白天施烟,夜间点火,台台相连,传递消息,防范倭寇入侵。

当时,龙头铺杨家蛇山下有条江西通往长沙的交通要道,因此在杨家蛇山顶修建了烟墩,并派兵士常年值守。在东南沿海,民族英雄戚继光率领“戚家军”不畏艰险、英勇善战,最终取得抗倭的彻底胜利,内地的烟墩便逐渐成为历史的遗迹。

当历史的长河流淌到二十世纪三、四十年代,日寇犯我中华,铁蹄蹂躏潇湘,华夏儿女同仇敌愾,勇赴国难,用血肉之躯筑起新的长城。在“长沙会战”

中,龙头铺成为国人英勇杀敌、击溃日寇的重要战场。在与日寇殊死战斗中,有400余名抗日将士长眠在此。为纪念这些抗日烈士,2015年,政府拨款修建了“龙头铺抗日将士公墓”。

金戈铁马、刀光剑影早已离我们远去,昔日的烟墩是否还安在?初冬的一天,我来到龙头社区烟墩居民组,拜访75岁的周祥发老人。老人长期担任原烟墩村的村干部,对烟墩的历史很熟悉。他回忆,上个世纪50年代,立于杨家蛇山顶的烟墩还有2米多高,是一个直径约12、13米的实心夯土圆柱。那时,他和少年朋友到杨家蛇山顶玩耍,经常爬上烟墩平台掏个土坑,在附近撒几粒红薯放在里面,然后捡些柴草盖在上面,一边烧,一边观赏着袅袅青烟,一边品尝着香甜的烤红薯。

但到上世纪70年代初,全国农业学大寨,男女劳动力齐上阵,在杨家蛇山顶开垦了十余亩“大寨田”,从此,明代烟墩从人们视线中消失,只留存老人们的记忆之中,但“烟墩”这个地名仍保留至今。

为了解古代烟墩遗址,我们驱车登上杨家蛇山。“大寨田”早已不复存在,周老指着山顶一块长满杂草的平地,古代“烟墩”就在这个位置。站在烟墩遗址,四周景色涌入眼帘:商品楼盘林立、企业厂房比肩、龙母河水静流,昔日狭窄的古径变为宽阔的柏油路,曾经的荒山坡地变成繁华的商业区。当地人讲,近些年,龙头社区入驻了株洲特装智能装备公司等20余家企业,居民们有的办厂,有的经商,有的务工,人均年纯收入达到二万四千余元,人们离土不离乡,就地奔小康,社区正由乡村向城区迈进。

此时的我思绪万千,仿佛听到古代“烟墩”与今日“龙头”穿越时空的对话,为自己所在的社会和时代祝福喝彩……

散文

原载《文艺窗》

### 爱跳广场舞的妈妈

段淑芳

不久前,爸妈带着小侄子、侄女来株洲做客。

好不容易来一趟株洲,做儿女女婿的自然把这几日的行程排得诚意满满。参观中国动力谷、古桑洲摘桑葚、漫步长沙橘子洲头、百年老店火官殿品小吃、农庄池塘摸鱼等等。第一次真实地感受到了妈妈最近的美好,随身带着自拍杆的她有点网红的架势,走到哪就自拍到哪。又是照片又是视频的,摆各种造型,那份对生活的热爱劲令我自叹弗如!

参观中国动力谷时,妈妈每到到一个展厅都两眼放光,像个孩子一样停下来拍照、拍视频。还连连说,这个地方好,到处都是高科技。原来这么好的飞机,这么好的动车都是株洲制造的呢!其实,妈妈现在的身体状况并不好。前年,她像个年轻人一样顽皮,爬上院子里的杨梅树摘杨梅摔了一跤后,前前后后动了两次手术。现在的她,其实已经不能做弯腰的动作,也不能干重些的体力活了。

跳广场舞也是个体力活,动作虽简,但毕竟也是舞蹈,已经不适合妈妈了。哪怕早些年她有多么热爱跳广场舞,但那已是过去的事了。摔那一跤后,她就注定要割舍许多以前有过的小乐趣。

但有些事情不是我们说了算的。很快,妈妈就原形毕露了,开始悄悄舞动起来。我们或义正词严,或声色俱厉,或软硬兼施地做思想工作,劝她就算不为了别人也为自己健康考虑戒掉跳舞。但是倔强的妈妈不为所动。她说,一天到晚躺着、坐着,跟死人有什么区别?她甚至想要学医出身的女婿站在地这边,说服爸爸同意她保留跳舞这个爱好。然后还给我们演示了几个动作,她说自己完全可以慢慢地,我们只好默许了她的任性。

开始以为妈妈只是喜欢跳舞,后来才知道妈妈不仅爱跳舞,还喜欢玩自拍。她经常拍些跳舞的小视频上传到抖音等平台

小程序,头像还配一些搞怪的动画装饰。我瞄了几眼觉得幼稚,但令我奇怪的是,听说她的短视频点击率还可以,莫非还有很多像妈妈一样无聊和幼稚之人?

很惭愧,作为一名女儿我有些不称职,因为我从骨子里排斥抖音、快手这些快餐文化,所以也不关注妈妈的短视频,更别说给她点赞和评论了。妈妈要是发到亲友微信群里,我会勉为其难地去打开链接瞄几眼。看着她在跳舞方面实在谈不上什么天赋,舞姿也说不上优美,动作甚至有点僵硬,搞不懂她究竟哪儿来的自信,乐此不疲地拍短视频和上传。就说这次在中国动力谷,那么多游人的情况下,妈妈又旁若无人地拿出自拍杆,眉飞色舞地来了一段广场舞现场直播秀。我只好远远旁观,假装路人。

但转念一想,也许妈妈跳的不是广场舞,跳的是寂寞。年纪大了,子女不在身边,又没有别的兴趣爱好,只能通过跳舞和发短视频打发时间。若连广场舞也不能跳了,视频也不能发了,生活也大概真的没啥意思了吧?

这次爸妈来,恰逢我的生日,妈妈封了一个一千元的红包硬塞给我。我懒得和他们推来推去,在临走前夜悄悄地塞回了他们随身带的包里。妈妈到家后,怪我不该玩这招,又微信转给了我,说平时都是吃我的用我的,这次如果不让他们表示一下,她寝食难安。看到妈妈说得那么严重,我只好收下了这笔钱,同时也收下了爸妈对子女不求回报的一份沉甸甸的爱。

我终于给妈妈的好几条短视频点赞了。我对妈妈说,我也买了个自拍杆送给自己作为礼物,以后也可以美美地自拍了。妈妈电话里笑了笑说,早就该买了,自拍杆拍出来的效果就是要好些!

妈妈,请你慢点儿,再慢点儿老,等我也老了,我要和你一起跳广场舞,一起玩自拍!

随笔

原载《今日醴陵》

### 把板栗

张洁



晚上改稿到深夜一点,难怪打不起精神来。人到中年,忽然发现,一切没有变得像传说中的可以运筹帷幄,反而生出处处艰难之感。孩子还小,父母老了,而工作,容不得半点闪失。每一件事情,都要打十二分精神去做,很累,却找不到出口,这大概就是中年人的日常。

再打不起精神,班还是要上的,日子总归是要过下去。今天的工作,是去醴陵市均楚镇大坳洲村采访贫困户,山路崎岖,随着车的颠簸,胃开始“翻江倒海”。下车的时候,我已经是脸色苍白,再加上山区的气温比城里更低,虽然穿着大棉袄,还是冷得发抖。

我来到建档立卡贫困户罗胜先的家里。罗胜先的母亲刘美玲今年85岁了,她看到有客人来,赶忙去沏茶。我手捧热茶,喝上一口,慢慢地妥帖了胃和心,听刘姨聊家常絮叨。

刘姨59岁的儿子罗胜先是个老实巴交的农民,住在山区的土屋里,在家门口打点零工,收入微薄。更不幸的是,父亲和妻子一直身体不好,花费了不少医药费后,先后去世,让这个本就贫困的家庭雪上加霜。

“以前住在山顶的土屋。那路啊,又陡又滑,我去年就在家门口摔了一跤,手臂肿得衣服都脱不下,最后只好把棉袄剪烂了。”刘姨深深叹了口气。看电视,是普通家庭最平常不过的场景,而在她家,以前却是遥不可及的奢望。家徒四壁,没有一样像样的电器,家里一年的电费也只有几十块钱。

去年10月,政府帮她家落实了易地搬迁政策,从摇摇欲坠的山顶土屋搬到了明亮宽敞的新房,对口帮扶单位还筹集资金,给她家送来一台42寸的创维彩电。“我已经一把年纪了,没有想到这辈子上还能住上新房,看上彩电,过上好日子,这都是搭帮党的政策好啊!”刘姨用手拂了一把满是皱纹的脸,仿佛是要抚平岁月的沧桑。

“是自家的东西呢,不值钱,山路远,你带一点在路上吃。”告别的时候,刘姨硬硬地碎碎道了出来,非“逼”我带上一把板栗。板栗小小的,有风干的痕迹,一看就是收了很久的农家产品。我一再推辞,刘姨趁我不备,拉开我的挎包拉链,非塞了一把进去。这样的热情,让我想起已离开很久的外婆和奶奶,温暖、朴实得让人感动。

在回去的路上,我剥开一粒板栗,慢慢地放在嘴里咀嚼,确实甜。

是的,生活虽然有点苦,也总有一些瞬间,让你感受到人间之美。那种美,无法言喻,这才是经历过深夜难熬的至暗,而我们依然要坚强的终极理由。

我们遇见了生活的苦,但总归会品尝到生活的甜。

## 万物

探索

### 最长寿人血型

关于血型的讨论,从未停止过。说到血型和健康的关系,有很多煞有介事的说法,比如:O血型人容易招蚊子;A血型人性格最温柔;B血型人免疫力更好……最近几年,还流出了“O血型人最长寿”的说法,那血型和寿命间的真相究竟如何呢?

#### 血型与心血管病

1. 冠心病更“喜欢”A血型  
在一项涉及898例疑似冠心病并进行选择性冠脉造影检查的患者中,A型血患者冠心病的检出率达57.1%,显著高于非A型血组的47.3%。

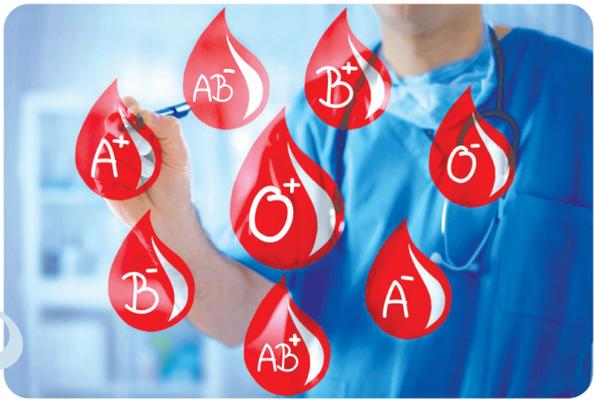
研究认为,血型和血脂在遗传上是有关联的,而A型较非A型有更高的总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)浓度,也就是说A型血人更容易患上冠心病。

2. AB血型更易发生血栓  
除了血脂,血型与血栓的形成也有关联。《循环》杂志的一项研究显示,AB血型是血栓的一大重要危险因素,约占血栓病因的20%。而O血型人再次成为“最大赢家”:O血型罹患血栓的风险比其他血型少了30%,其中非O血型人群发生下肢深静脉血栓的风险是O型血的1.92倍,发生肺栓塞的风险是O型血的1.75倍。

#### 血型与癌症

虽然ABO血型与癌症发生的潜在作用机制还不是十分清楚,但关于血型与癌症相关的研究可不少,这让医学家们有了一些合理的假设:比如ABO血型抗原可能影响全身炎症反应,这跟癌症有关系;有些肿瘤抗原的结构与血型中的相关抗原结构相似,有可能让肿瘤抗原逃避体内免疫细胞的识别和攻击;ABO糖基转移酶的酶活性失调,可能会促进恶性肿瘤的发生进程。

所以,ABO血型与癌症之间还真有些说不清的秘密。一项涵盖30个国家过去60年的研究显示:A血型的整体患癌风险是非A血型的1.12倍,也就是说A血



型人患癌风险比其他人多12%。当然这也不是所有癌症都如此,A血型人患乳腺癌的风险就比其他血型人低。

相反O血型人在整体患癌风险方面就优秀得多,它的患癌风险相比非O血型要降低16%。

此外,各种血型都有自己的“不容易”,比如:A血型人更易患胃癌、胰腺癌、胆囊癌等;B血型人更易患口腔癌、宫颈癌、前列腺癌等;AB血型人更易患肝癌、卵巢癌、胃癌等;O血型人更易患乳腺癌、膀胱癌等。

#### 血型和其他疾病的关系

除了心血管疾病和癌症,血型还与一些其他疾病有着千丝万缕的关系。

根据研究显示,患肝硬化、糖尿病、多发性神经炎及急性脊髓炎的人群中,以A血型人居多;B血型人的结核病发病率要高于其他血型,并且对糖尿病十分“偏爱”。

此外,在所有血型中,AB血型的人患过敏性哮喘的比例最高,他们患精神分裂症的几率也比其他血型高出3倍多。

而O血型人出现幽门螺杆菌阳性率较高(幽门螺杆菌感染跟慢性胃炎、胃十二指肠溃疡关系密切)。

不过总体来说,综合大多数相关研究,O血型人在心血管疾病、癌症等多种疾病的患病率上明显低于其他血型,那是不是意味着,O血型人的寿命比其他血型人长呢?

这个答案其实还有待进一步研究。虽然血型跟很多疾病确实存在相关性,但这并不是决定长寿的根本原因。因为影响疾病发生的因素有很多,影响寿命的因素就更多了,比如生活环境、饮食习惯和遗传基因等等。

所以,就目前的研究结论来说,A型、B型、AB型、O型哪个血型更长寿,并没有确切的科学依据。

与其去纠结血型和寿命的关系,还不如去改变自己的生活习惯。只有养成良好的饮食习惯、睡眠习惯和运动习惯,才能去追求健康长寿。

(来源健康时报)

关注

### 避震知识在此

地震来了怎么办?我们如何避震?12月22日常州地震让人们再次关注避震话题,万物小编为此整理了有关科普信息。

如果在学校和户外,我们应该这样避震。

#### 一、就近躲避的位置:

1. 课桌下;
2. 讲台旁;
3. 内承重墙的墙根、墙角;
4. 平房教室可用书包保护头部迅速跑出教室,到开阔地避震;
5. 在操场或室外时,可原地不动蹲下,双手保护头部。

#### 二、正确的躲避姿势是怎样?

1. 蹲下,尽量蜷曲身体,降低身体重心,缩小面积,额头枕在大腿上,双手保护头部;
2. 如在排椅、床铺旁等狭小空间处可趴下,伏而待定;
3. 如果有条件,还应该拿包等物品护住头部,用手帕、湿巾等物品捂住口鼻。

#### 三、震后如何疏散?

疏散过程中需要注意:

1. 迅速、有序,不要推搡拥挤、慌乱奔跑;
2. 奔跑时应双手放在头上,防止被砸,注意避开悬挂物、装饰物;
3. 避开建筑物和电线;
4. 到达预定应急疏散场所集中后,要就地蹲下。

#### 四、注意避开这些地方:

1. 避开高大建筑物或构筑物  
比如楼房,特别是有玻璃幕墙的建筑;比如过街桥、立交桥;比如烟囱、水塔等;
2. 避开高竿或悬挂物  
比如变压器、电线杆、路灯等;广告牌、吊车等;砖瓦、木料等物的堆放处;
3. 避开其他危险场所  
狭窄的街道;危旧房屋、危墙;雨棚;易燃、易爆品仓库等。

总之,在地震来临时,对于户外的人群,应就地选择开阔地带蹲下或趴下,不要乱跑,避开人多的地方。震时保持冷静,震后走到户外空旷的地方。

新知

### 电饭煲致癌?正确使用是关键

近日,一则消息的出现让很多人对电饭煲的安全性产生了怀疑。消息称“世界卫生组织呼吁:停止使用电饭煲,或是肝癌的催化剂”。

电饭煲怎么突然就成了癌症的“催化剂”呢?电饭煲真的会致癌吗?要想搞清楚这个问题,首先要知道电饭煲主要是由什么组成的。

电饭煲主要由外壳和内胆两大部分组成,而与食物直接接触的部分是电饭煲的内胆。

内胆有哪些材料?

目前我国市面上电饭煲内胆最常见的是铝制内胆,金属铝有受热均匀、传热快的特点,是电饭煲内胆的首选材料,我国电饭煲领域的国家标准《电饭锅内胆》T/DBDQ 02-2020同样是建立在铝制内胆的基础上的。

除去最常见的金属铝,不锈钢也可以作为电饭煲的内胆材料。而近年来,随着科技的发展,在一些高档电饭煲里也出现了热能更高的陶瓷内胆。

值得注意的是,铝制内胆由于不能直接和食物接触,所以在内胆的表面会有一层起防护作用的涂层,因此家用电饭煲内胆中最常见的搭配是铝制内胆+涂层。

#### 内胆的涂层有害吗?

由于铝在加热和酸性条件下容易析出并进入到食物中,而摄入铝过量会对人体的神经系统造成损伤,因此需要用涂层将食物和内胆阻隔开。铝制内胆使用的涂层一般为聚四氟乙烯等全氟类聚合物,就是我们熟知的不粘锅中的“特氟龙”。涂层兼具阻隔和防粘的功效。

全氟类聚合物的性质稳定,耐酸碱能力强,且无毒,不易分解。涂层的分解温度一般达到250℃以上,而电饭煲日常使用时内部温度一般不会超过180℃。因此,在正常使用,并且内胆涂层未脱落时,电饭煲的使用不会对人体造成伤害,

更不会导致致癌。

问题是,内胆涂层脱落还能继续使用吗?

如果我们的电饭煲采用铝制内胆,当我们发现内胆的底部和内壁出现一些白色的小块,用手轻刮还会掉落一些黑色的小块,这就说明我们的内胆涂层出现了一定程度的破损,不建议再继续长时间使用该电饭煲。

如果发现内胆的黑色涂层已经成块掉落,内胆中出现很明显的银白色区域,说明内胆涂层的脱落已经严重了,建议立即停止使用,更换电饭煲。

而陶瓷内胆由于陶瓷材料天然的不黏性、防刮耐磨性,以及高热效能,故一般不需要额外使用涂层,故没有这方面的顾虑。

#### 如何安全健康地使用电饭煲?

避免使用时间过长。

电饭煲的合理使用时间一般为3-5年,长时间使用的电饭煲,内胆的涂层会发生较大程度的脱落,此时我们需要及时更换新的电饭煲,防止食物与铝制内胆长期直接接触带来潜在的健康危害。

避免清洗不当。

在清洗电饭煲内胆时,如果内胆经常受到硬物质的刮磨是较可能造成涂层脱落的,因此在清洗内胆时应该避免使用钢丝球等硬质材料。同样,在清洗内胆时要避免对过热的内胆直接清洗,否则温度的骤变有可能引发涂层材料的变形,从而加速涂层的脱落。

避免经常使用电饭煲烹饪酸性较强的食物。

在使用电饭煲尤其是铝制内胆的电饭煲时,要尽量避免长期、频繁地烹饪酸性过强的食物。电饭煲的内胆可能会存在一些肉眼不可见的涂层缺口,而铝制内胆在较强的酸性条件下更容易析出,从而迁移至食物里,对健康造成潜在危害。

(来自科普中国)

