

原载《文艺窗》

满载乡愁的村落

苏冰云

井冈山千岛湖,山清水秀第一乡。这是人们对茶陵县桃坑山水的赞美。十月下旬的周末,我们一行到客家民居村——双坑村采风。

双坑客家民居村,是桃坑乡典型的保存比较好的客家民居村落。房屋是黄泥斗墙,上盖青瓦,墙体厚实,冬暖夏凉,比较有特色的客家民居。双坑村也是茶陵县唯一入选全国第五批传统村落名单。这里的居民为明朝、清朝、民国时期迁居的粤、闽客家后裔;客家火龙被列为省非物质文化遗产;客家山歌,粗犷率真;客家饮食,口感绵长;客家人勤劳朴实、重教崇文,人才辈出。这里名胜古迹众多,集福桥、韩仙二王庙、石峰山、金岭寨、神龙洞等闻名遐迩;这里民俗文化丰富多彩,元宵节里赛山歌、元月十九敬观音、六月初六拜水神、九月初九点篝火。本地人在不同的人生阶段就有不同的习俗:一出生很多人就要“刻像”“寄名”;女孩结婚时还有哭嫁的婚俗;还有葬俗,要进行“藏龙葬”。

我们到了双坑村部广场。放眼望去,这里群山环绕,满眼青翠,一栋栋黄泥斗墙青瓦屋点缀在青山之间,像金子在暖阳的照耀下闪闪发光。路边清澈透明的溪流的水哗哗地流着。微风徐徐吹来,水面上泛起阵阵涟漪。大家深深地呼吸着清新的空气,刚才的疲惫,瞬间被微风吹散。

随着向导我们首先来到当地名人罗玉元先生故居。靠近溪流,在排房中间的罗玉元先生故居,为新建的三厢房砖混结构民居。罗玉元是退休军人、正师职、大校军衔,中国人民书画院副院长、国学经典书画院副院长。房内挂着他书法作品以及一些照片。

随后,我们又随村向导前往传统民居村落参观。暖阳普照,微风拂面。远远望去,只见群山之间,一栋栋黄泥斗墙青瓦屋错落有致,散落在山腰山脚处。在路边不远处左侧山腰处,一栋黄泥斗墙青瓦民居,坐北朝南。屋侧有

古桂花树,枝条上开满了花,芳香四溢;古樟如伞似帽,遮天蔽日;屋前坪里,大厅里,干干净净。大家蛇行而上进入民居。向导介绍说,这是罗玉元先生的老宅,他母亲在这里活到103岁。世上常有千年树,人间难逢百岁人。村向导介绍说,这村里90岁以上的老人还有不少,是远近闻名的长寿村。大家随意寻了栋三厢民居参观。屋旁有一间厨房,屋内被柴火熏得黑黑的,瓦面上炊烟缭绕,但墙壁、地面干净整洁。我感觉这里环境幽静,空气清新,如仙境,似桃源。

后来,大家乘车沿着山路蜿蜒而上,来到村庄口的路边。右则有一座石拱古桥,名曰集福桥。集福桥建于清咸丰年间,距今已有160多年,完好如初。桥面上有碑记载捐款人姓名与建桥时间,桥下溪水潺潺,优美动听,犹如交响乐曲。桥旁一棵硕大的古樟树,枝繁叶茂,像卫士在守护。这里,有“小桥流水人家”的意境。

不觉已近中午,因为时间关系,大家不得不离开。随着经济发展,全国各地普遍掀起了“宜居、宜游、宜业”的美丽新农村建设。但有些地方片面理解为新农村建设,将传统村落及名胜古迹全部摧毁,大拆大建,统一模式,千村一面。传统村落荡然无存,乡村特色韵味,乡土记忆尽失,乡风文明消亡,模糊了故园记忆。

比如我的老家,也是远近闻名的古村。据族谱记载,老房子是苏氏先人从元朝开始兴建,陆续建起一百多栋青砖青瓦徽派建筑风格的房屋,村民聚族而居。古坝、古梁、古池塘、古涵洞、古桥、古塔、古榨油坊、古石臼房、古柏树等名胜古迹众多。很可惜,到了上世纪90年代以后,村民陆续拆毁了一部分。现在,古梁、古池塘、古涵洞依然存在,发挥其应有的功能作用,其他的,都毁了。

很庆幸,双坑客家民居传统村落没有被摧毁。在这里,望得见山,看得见水,记得住乡愁。

原载《今日醴陵》

母亲的针脚

邓崔楠

孟郊曾在《游子吟》中写道:“慈母手中线,游子身上衣。临行密密缝,意恐迟迟归。谁知寸草心,报得三春晖。”在这首流传千古的唐诗里,母亲用细密的针脚把对子女的爱缝进了温暖的衣物里,爱无言、爱无声,爱是母亲灯下的白发、爱是母亲飞针走线的期盼。

我的母亲在针线这方面起初并不擅长,与其说不擅长倒不如说是“蹩脚”。小时候,每每看到我同学的衣服被磕破了我就羡慕不已,因为他们的母亲会用神奇的针线把破损的漏洞缝好,有时候还能有一个立体的花朵或者小动物的形象跃然而上,让衣服的美丽更胜从前。为了拥有一件这样的衣服,我一直好几天“费尽心机”的在外面把衣服弄出几个洞才肯回家。当我满心欢喜地进门,用自豪的腔调喊:“妈!我衣服破了,帮我缝缝,我要像同学那样,缝个造型!”母亲并没有像往常答应我其他要求那样的爽快,她眉头微微皱了皱:“要不还送去裁缝店去补吧,妈没时间。”这下可把我委屈坏了,边哭边闹地说:“你总说没时间缝,可是人家的妈妈都是自己缝的,你根本就不爱我。”

妈妈只好让步:“妈妈怎么可能不爱你呢?你喜欢小猫,那妈妈让裁缝店阿姨给你绣一只怎样?”我还是不买账:“那怎么行,我从来都没有看到过妈妈缝衣服,我要看妈妈亲手缝,亲手缝才有爱的味道,我要看我缝的!”妈妈只好再让步:“可是我怕绣得不好。”听到母亲这般说,我瞬间转悲为喜:“怎么会呢?妈妈你就别谦虚了,我就是好奇想看看,绣不好也没关系呀!”

我看到母亲小心翼翼地捻线、穿针,仿佛在完成一件神圣的任务。等针落下,那线好像不听使唤,在衣服上随意舞蹈起来,画出了让我出乎意料形状,这哪里是我想要的造型啊!简直是一堆没有逻辑的涂鸦,不过圆圆绕绕总算把洞给补上了,没有漏风,仅此而已。我简直惊呆了,原来这就是母亲的针脚:粗糙、狂野。

大失所望之余,我缠着妈妈要她告诉我缘由。原来,她她因为只有妈妈一个女儿,所以格外疼她,并没有舍得让她好好学做针线活。原来在妈妈的“学艺不精”里,在妈妈的粗犷的针脚里,藏着的是姥姥对她



细腻的爱呀!那一刻我才明白,没有谁天生就是妈妈。在妈妈的妈妈眼里,她又何尝不是一朵花?

小学毕业后,我上了私立中学,两周回家一次。但每次回家的不论是不论是扣子掉了的还是破洞的衣裤,妈妈都能当着我的面把它们收拾的服帖且美观。我又是不知不觉,原来这也是母亲的针脚:细密、温柔、思绪翩跹。而妈妈只是淡淡地说“这有什么,当妈的时间长了自然就会了呗!”后来,我从邻居口中得知,她因为我随口说的一句“妈妈缝的衣服有爱的味道”,就不管有多累,每天一下班就去找裁缝阿姨“学艺”,风雨无阻。裁缝阿姨被妈妈的坚持所打动,也就倾其所有的教法,两人成了无话不谈的好姐妹。

再到后来,我外出求学、外出工作,越来越忙了,鲜少回家。遇到扣子掉了,也只是默默地捡起,放在小匣子里,不知道什么时候回家才能送给妈妈,重温一下“我来穿线她来缝,顺便有一搭没一搭地聊聊天家里长短这样寻常场景”了。充满烟火味的场景,竟也成了一种奢侈。

我越走越远,母亲的针脚也随着距离的拉长而变得心有余而力不足了。从前稀疏的针脚里有她初为人母的天真可爱;后来密实的针脚里有母亲为我亲手缝制的幸福。不论是哪一种,母亲的针脚都让我心里的每一个角落踏实、温暖。不论我走得多远,都走不出母亲针脚里爱的牵念……

原载《今日云龙》 年终,为自己写一份生活总结

李丽霞

每到年终,写一份工作总结是必不可少的,总结一年的工作成绩,查找问题和不足,有利于来年更上一层楼,这是作为一名合格的员工应该做到的。但对一年纷纷扰扰的生活,你有没有想过也写一份年终总结呢?

作为一名职业女性,除了工作之外,日常生活中的琐碎和庸常也耗费了大量精力,花费了不少时间。回顾这一年的风风雨雨,有收获,也有挫折,有喜悦,也有烦恼。写一份生活的年终总结,既是安慰,也是鼓励,既是对自己的肯定,也是对来年的期盼。

记得年初时,我为自己定了一份除完成工作外的生活计划,包括读书、健身、学习充电、写作、出游等。那时踌躇满志,准备撸起袖子大干一场,为工作加油,为生活解压。可一年下来,似乎每样都做了,但每样都做得马马虎虎,我不禁有些失落。

回顾一年的生活,我基本做到了自律、乐观、平和。尽量做到规律作息,虽然现在熬夜是常态,焦虑是共性,但是我们的作风是不能随波逐流,要合理安排好生活,每周坚持几次运动,或快走,或跑步,或体操,或游泳,使身体保持一个健康活力的状态,因为有一个好身体,不仅是为自己,也是为工作,更是为家人,才能有充沛的精力应对生活中的大小事务。

学习上,我围绕工作所需为自己充电,提升了素质能力,努力做一名称职的员工。记得媒体曾刊登过一篇文章,大意是我们每个人都应该感恩自己的单位,因为单位给了我们荣誉和地位,给了我们生活的保障,深以为然。

阅读方面,我侧重阅读了现代和当代作家的哲学和文学作品。在书里,我看到了更广阔的世界,遇到了更深邃和精彩的心灵,与他们对话,我才发现自己的许多自以为是的,懂得了要更加努力地以一颗谦逊而好奇的心,宽阔的胸怀去理解和探索这个世界。

“文章千古事,得失寸心知”为人性僻耽佳句,语不惊人死不休”。我酷爱写作,今年虽有了不小的收获和进步,但我深知,“成功的花,人们只惊羡她现时的明艳,然而当初的芽儿,浸透了奋斗的泪泉,洒遍了牺牲的血雨。”只有坚持不懈,笔耕不辍,在文学的路上才能越走越远。

出游,虽然受当前疫情防控的要求未能如愿,但是我感受到了国家的有力和许许多多人的无私付出,更享受了平安和幸福,又有何遗憾的呢?

由此,我想到生活总结不应只总结自己的收获和不足,更应该想想这一年里自己有没有帮助别人,为他人付出了多少,我想这样的生活总结才更有意义。

万物

为什么喝红酒前要摇一摇?

春节就快要到,大家是不是已经按捺不住激动的心情,准备聚会了呢?

俗话说“无酒不成席”,这样的场合难免要喝酒助兴,而为了让聚会更有格调,红酒的戏份也越来越多了。

喝红酒的时候,想必大家都有注意到这样一个细节:在喝红酒之前,人们都要先摇晃一下酒杯。可有多少人真的知道,这样做的目的是啥?是为了看起来更优雅?还是另有原因?

其实,喝红酒之前先摇一摇真的不是“摆拍”,而是为了“醒酒”。

这个摇晃酒杯的动作,可以增大酒和空气的接触面,让红酒充分和空气接触,使氧气快速地溶解在里面,赶走酒里的二氧化碳,使红酒的口感更佳。

在摇晃杯子的过程中,也可以软化红酒里面的单宁,让香气更多地释放出来。另外,还可以通过观察酒挂壁的程度,来判断红酒的品质。

当然,摇晃酒杯也是一项技术活儿,可不是随便摇一摇就可以了,正确的摇法是用你的拇指和食指拿起杯柄,然后逆时针力度均匀地打圈即可。

(来自科普中国)

大家又开始做咸鱼腊肉了 但吃了真的好吗?



对南方人来说,腊味是入冬的仪式感。制造腊味的初衷,是为了能在南方潮湿天气里,更好地储存易腐败变质的鲜肉。虽然如今大家都有冰箱,但很多人还是独爱家乡这口“腊味”。

不过,要提醒的是:世界卫生组织国际癌症研究中心发布的致癌清单中,中式咸鱼、腊肉等均在一类致癌物之列。

腊味中致癌物的来源是什么?腊味真的不能吃了么?

咸鱼、腊肉真的会致癌?

确实,腌制食品不健康。经过高浓度的盐腌制,在腌制过程中食物会产生大量亚硝酸盐。

亚硝酸盐本身并没有致癌性,但当亚硝酸盐进入胃里,遇到蛋白质的分解产物胺类,胃中的酸性环境会促使两者发生反应,亚硝酸盐就会转变成有致癌性的亚硝胺。

亚硝胺具有强烈的致癌作用,容易引起食管癌、胃癌等。

不仅致癌,还有这些问题要关注

其实除了亚硝酸盐,不推荐吃腌制类食品还有以下几个原因:

盐含量超标。盐是肉制品加工中不可缺少的原料,既可以调味,又让肉质更加鲜嫩,还可以方便肉质保存。为了更好地防腐抑菌,腊肉常常需要大量的盐来加工,含盐量可达到5%至10%。

根据世界卫生组织的建议,成年人每天的盐摄入量不超过5克,大约相当于一茶匙的量,或一啤酒盖抹平的量。

摄入过多的盐,血压随之升高,而高血压又会进一步导致心血管疾病。

高油脂。制作腊肉腊肠的原材料多以肥瘦肉为主,其本身脂肪就比较高,加工过程伴随着大量水分的丢失(烟熏、风干、火烤等),单位重量下的脂肪含量得到了进一步提升,可以高达48%。

熏制产生苯并芘。肉类在熏制过程中,动物肉的油脂会因为高温滴下,落在炭火上会产生大量浓烟,这些浓烟中不乏有害物质,如多环芳烃、煤焦油等有害化学物质和强致癌物苯并芘。这些有害物质不仅存在于烟雾中,还会存留在熏制肉类的表面。经常食用会在一定程度上增加患癌几率。

营养流失。在制作过程中,肉中很多维生素和微量元素等几乎

丧失殆尽,如维生素B1、维生素B2、烟酸、维生素C等含量均为零。

实在想吃怎么办?

对普通人而言,少量吃腊味对健康影响不太大。实在想吃,可以遵循以下方法,减少伤害。

食用前冲洗+浸泡+水煮。咸鱼、腊肉盐分较高,食用之前先进行清洗,去除浮尘。其他有害微生物。浸泡一会儿,帮助稀释亚硝酸盐。再用水煮一煮,让一部分盐、脂肪、亚硝酸盐等有害物质溶于水。

腌制20天以上。腌制20天之后的腌制食品中亚硝酸盐含量已明显下降,一个月后是安全的。

添加鲜蒜、鲜姜、鲜辣椒、维生素C等均可降低亚硝酸盐的含量。

控制食用量。成年人每次的食用量最好不要超过150克,50克左右为宜。一周内食用最好不要超过3次,不要连续食用。

另外,不妨搭配果蔬和大蒜。维生素能分解亚硝胺,大蒜素能阻断亚硝胺的合成,抑制细菌生长,对癌细胞又杀伤作用。当然,适量喝茶也有一定的好处。

(来自《生命时报》)

早餐,你吃对了吗?

“一日之计在于晨”,早餐是一天当中非常重要的一顿饭,它的作用不仅仅是“填饱肚子”,对保障人体健康、维持体能、提高学习和工作效率都有着很大帮助,因此早餐的合理营养绝不能马虎。

一顿健康的早餐应包含最快提供大脑葡萄糖的碳水化合物、给身体器官提供基础材料的蛋白质和维持正常生理功能的维生素、矿物质和植物营养素等三大类营养素。

虽然很多人有意识地摄取这三大类营养素,可是食材的选择往往变得事与愿违,快来看看你的早餐合理吗?

优质蛋白质所含的氨基酸的种类和比率与人体所含蛋白质成分十分相似,更容易被人体吸收利用;而且蛋白质可以延缓胃的排空速度,尤其是器官组织细胞的更新修复无可替代,延长餐后饱腹感,更抗饿。

早餐中,常见的能提供蛋白质的食材主要有鸡蛋、牛奶、豆浆等。

鸡蛋每日只能吃一个?

有些人认为1天只能吃1个蛋,甚至因为蛋黄中胆固醇含量高,只吃蛋白,丢了蛋黄。

要知道,胆固醇也分好坏,而蛋黄所含的是有益健康的好胆固醇,同时因为蛋黄还富含磷脂和脂溶性维生素A、D、E以及钙、磷、钾等营养成分,具有降低“坏胆固醇”、提高大脑记忆力的作用,能为机体提供较为全面的营养。

对于健康人群而言,每天保证一个鸡蛋,对人体有好处,如需要吃第二以上鸡蛋时应该舍弃蛋黄;但对于肝肾功能不好、三高人群、冠心病患者等,则需要按照医生的要求控制胆固醇摄入量。

空腹不能喝牛奶?

传言:空腹的时候,人体急需补充能量,这个时候喝牛奶,其中的蛋白质会用来供能,不能用来合成人体组织,造成蛋白质浪费?

牛奶含有约4.5%的乳糖、3%左右的脂肪会优先供能,节约蛋白质,因此并不会造成浪费。

但若是喝牛奶后出现腹胀、腹泻的情况,说明可能存在乳糖不耐受,最好喝牛奶之前吃些淀粉类食物或是选择酸奶。

“伪装”的优质碳水——“伪粗粮”

为了满足既能提供饱腹感又不长胖的两个条件,很多人会选择优质碳水,即近几年风靡的“粗粮”,如全麦、燕麦等,这类粗粮中都含有丰富的膳食纤维和B族维生素,而且升糖指数低、饱腹感强,是现代营养学家都推崇的健康主食之一。

但问题是选择的粗粮是真还是假呢?



现如今粗粮衍生的加工食品太多,如不含全麦的“全麦面包”、没有燕麦的“速食麦片”等,这类食物,即使原料为粗粮,但为改善口感,加工过程中可能会添加大量油、糖和添加剂,不仅养分流失,热量、糖分、脂肪可能都高得吓人!

我们选购时,注意看配料表,优先选择以全麦、燕麦、黑麦为单一或主要配料的,没有或极少添加糖和盐的产品。

吃错方法的膳食纤维——沙拉和果汁

早餐吃点果蔬可以提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维,有助于维持肠道正常功能;另外果蔬中含有众多植物自身合成、且对人体有益天然有机化合物,能帮助调节人的生理功能。

但对于果蔬我们往往吃错了形式……蔬菜沙拉被当成一种低脂健康餐,喜欢吃的人不少,甚至有人拿来当主食。

里面的蔬菜的确很好,但是加上一系列更易入口的酱,如沙拉酱、蛋酱等,就不是那么健康了,因为这些酱料中过半都是油脂,且大多是饱和脂肪,摄入过多,不仅易造成肥胖,还增加了心血管危机。用酸奶代替酱料,可以达到低脂又健康。

知道市场上售卖的果汁中有太多的添加剂和糖,有人特意买新鲜的水果榨汁喝,喝的时候觉得满满的营养。

可你知道吗,鲜榨果汁也存在隐患!一个苹果你要啃很久,一杯苹果汁可能三五口就能喝完,而且约四个苹果才能榨出一杯果汁,这无形中就增加了果糖的摄入。

另外,榨成汁以后,由于细胞壁的破坏,其中的糖分会变成“游离糖”,消化、吸收更快,升糖指数更高,所以水果还是直接吃更好。