

随笔

### 原载《今日云龙》 家是年的方向

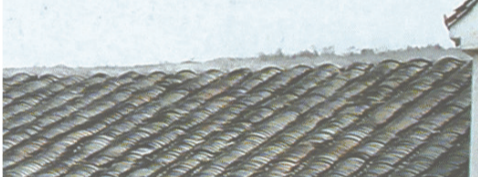
关峰

过年的主题就是团圆,家就是年的方向。当你带着年味离开老家,离开父母时,你可看到父母的不舍、孩子的泪光。有了父母的牵挂,也有了奋斗的力量。在远方,脚下的路只有自己走好,没有谁去帮你决定方向。你所有的选择,就是你的世界,你会活成自己多少个夜晚曾经渴望的形象,岁月成就了自己最好的模样。我的侄儿大学毕业在杭州上班,因疫情他和爸爸去年过年没有回家。86岁的老父亲牵挂着儿子,牵挂着孙子,虽然经常通电话,但父亲还是自己乘故乡的客车,跑到千里之外看看儿子、看看孙子。几天后父亲要回家了,嘱咐儿子、孙子:“今年一定要回家过年。”回家过年,这是多少老人的期望。

家是年的方向,远方有年,故乡也有年,过年的方式大同小异。有人认为,有亲情的地方,那才是故乡。父母牵挂着孩子,孩子惦记着父母。孩子们不要责怪父母的嗔怪与唠叨,有家人的呵护,会成为你奋斗的动力。

家是年的方向,回家过年,是情感的一次充电。当看到父母慈祥的笑容,也许你的怨言、疲惫早已烟消云散。年老的父母能够把我们养大就很不简单了,不要去埋怨他没有给你一个远方。那年春节过后,三弟要去远方打工,病床上的娘拉着三弟的手:“记得回家过年,我不知道今年死哪个活的,还能和你们过几年?”又一年的腊八节,母亲走了,当三弟从千里之外赶到家时,只能看到逝去的老母亲。我不恋远方,几十年一直陪着父母过年。老家的方向,是我记忆深处最美的凝望,故乡成了我情感的寄托和向往。这么多年,习惯了在小城里漂泊,徘徊在熟悉的街头,感受到人世态的变化。离开老家走进小城,家不再是生活的全部,独自去承受走过的艰辛之路,我认为父母在的地方那就是家。我恋家,工作的地方是离家20公里的小城,这样离老人近,手机24小时开机。我的两个孩子也和我一样恋家,也选择在这座小城从教。

春节纽带着家与远方。父母在慢慢变老,我们在慢慢长大,能够陪伴他们多少时间?也许只有春节。一年奋斗不易,一年拼搏更累,家是每个人温暖的摇篮。无论你在远方或者本地,过年不要忘了回家看看,家是年的方向。



小小小说

原载《文艺窗》

### 头上是一片宁静的蓝天

袁鑫森

春二月,天是蓝的,地是绿的,风暖暖地吹过来,扑得人脸颊痒痒的。

护城的小河上,横着一架古朴的木桥,出城、进城的人,流水般淌来淌去。

“风筝!风筝!每只一角五分!”那声音又脆又亮,带点儿挑逗的味道。循声一看,靠着桥栏站着个胖胖的老头,脸上带着讨好的笑,额上沁出一层晶亮的油汗。他手里提着一串风筝,风筝的翅上、尾上,涂满刺眼的大红大绿。

从他那得意的神态看,他的生意无疑是不错的。一只只风筝从他手上递出去,一张张角票和零散的分币塞进了口袋。

当他的眼光落在桥那头的时候,便从心底里发出一种真诚的同情。

那儿也站着个和他年纪相仿的老头,悠闲地靠着桥栏,瘦瘦的脸上嵌着双精明的小眼睛,大鼻,阔嘴,下巴上蓄着几根干枯的胡子。

他也在卖风筝。他的风筝是素白的,有蜻蜓、蝴蝶……翅上还装了会转动的响笛,可朴实得叫人看不上眼。他没有着意地叫喊,只是沉静地等候着买主。

偶尔有人问一声:“喂,多少钱一只?”

他伸出五个指头。天啊,五角!问的人摇摇头,嘴角浮起一个淡淡的笑,那意思是:不值。

他站了多半天了,连一只风筝也没有卖出去!

胖老头终于忍不住了,他觉得应该提醒一下这个不相识的执拗的同行,使用行家的口吻。

向瘦老头打起招呼来:“伙计,别傻等了,一角一个,卖了好回去,价太高,把人都吓一跳。”

瘦老头转过脸来,一双眼睛瞪得溜圆,下巴动了动,想说什么,终于没有说。他不喜欢那张胖得肉往下坠的脸,不,他是不喜欢他的那些风筝。那也叫风筝?真正糟蹋了这个行当。那竹骨削得粗细不匀,上面还带着毛刺;那纸也糊得太潦草;还有那颜色,俗!他真想对着那些买主喊一声:别让他哄了,那风筝放得上天去?不栽跟头才怪!

但他终于没有说,说了只会惹人笑话。

他下意识地低下头,望着自己

手上这一串风筝,那竹骨是耐着性子削的,然后又用砂纸细细地打磨了七遍,闪着柔润的光;那素白的纸糊得多贴展,免得住风,一放,准嗖嗖地往上蹿。风笛儿响得欢快,真像筝的声音,美!嗨,绳头儿一捏在手里,顺心顺气,那是种享受。他相信自己的手艺,也很看重自己的手艺,那是几代的家传啊!

他感到满足,但也不无遗憾。

胖老头的风筝很快就卖完了。对这这位不识相的同行,猛地产生了一个奇怪的念头,他狡黠地笑了笑,决定耐心地陪着等下去,瞧瞧瘦老头怎样提着卖不掉的风筝垂头丧气地离开桥头。他悠闲地点燃一支烟,呼,吐出一个烟圈,那烟圈又大又圆。

瘦老头的脸色变得难看了,连肥大的鼻翼都在微微地颤动。

他口袋里摸出一轴麻线,理出线头,接在一只风筝上,掂了掂,然后顺着风儿一抛。

那风筝像懂事似地摆了摆,兜上一口风,憋着劲儿直往上蹿。绳轴转动着,麻线伸延着,绷得那么紧,那么直;上面的风笛呼啦啦地响,响得撩人,眨眼间,化作一个小小的白点,在高远的蓝天上飘闪,像一片轻盈的云。

“好风筝!”“正正经经的货!”一时人们都往这边拥,喝彩声此起彼伏。

所有的目光都凝聚在那一串素白的风筝上,从头到尾,从竹骨看到风笛,没一处不顺眼,没一处不爽心!

“我买这一只!五角,认了!”“眼见为实,我要这一只!”……人们边说,边把手往风筝上伸,生怕被别人抢了去。

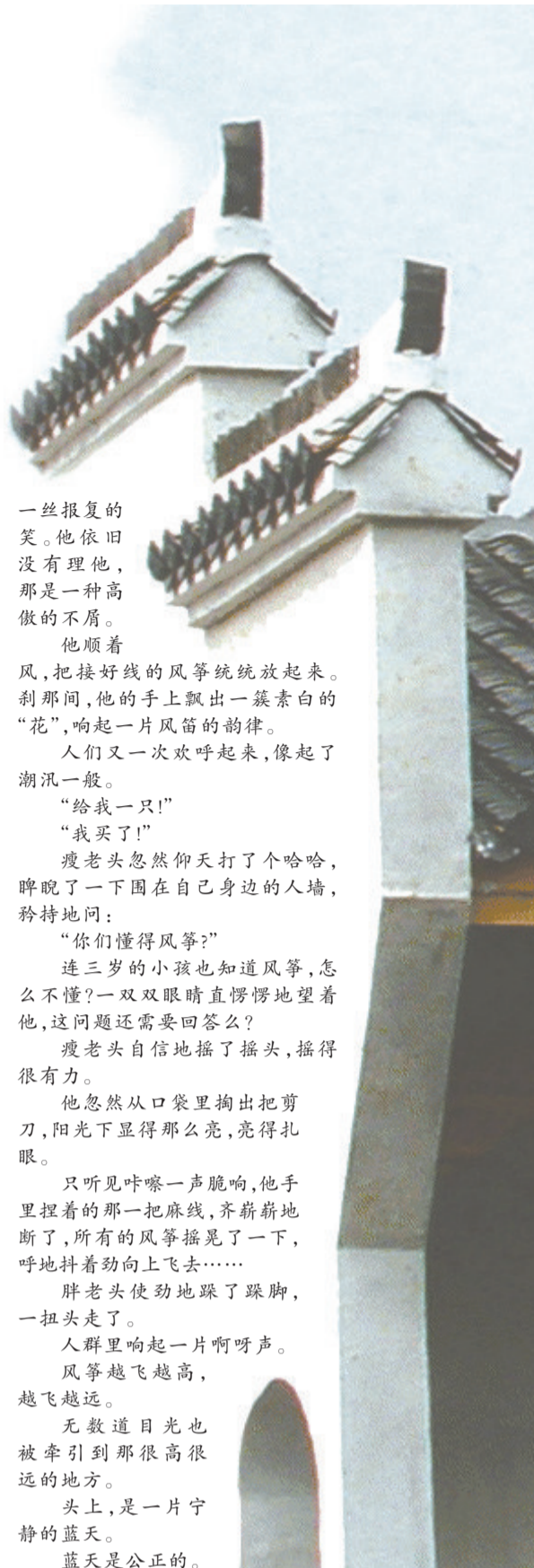
瘦老头用手一挡,板紧的脸上没个笑星儿,显得庄重,但又叫人猜不透。

他又从口袋里摸出把麻线,每根麻线丈把长,是为买主试用的。他把麻线小心地接在那一只只风筝上。

他一句话也没有说,只是虔诚地做着应该做的一切,周围的人似乎都不存在,连那些杂乱的声音都似乎离他很遥远。

胖老头艰难地挤到他身边,焦急地对着他耳朵咕哝着:“快把货甩出去,捞一把,别错过了这好机会。”

他斜了胖老头一眼,嘴角勾起



### 原载《涪湘》 老街深处的背影

张盘龙

在涪江、湘江交汇之处,孕育了百年涪口老街。老街,又称为半边街,有五公里长。李友恒的理发店坐落在老街的深处,距离李公庙码头只有几步之遥。十五岁开始跟师傅学习理发的李友恒,是涪口老街的土著居民,在这里已经生活了83年。68年前,李友恒在老街开了这家理发店,当时,师傅给他的理发店起了一个十分大气的名字:环球理发店。因为他待人厚道、热心,大家都习惯叫他老李师傅,还有的人干脆叫他老李头。

自打门店开始理发,老李头就给自己立了一条规矩:老弱病残上门理发,一律免费。

老李头的发小老刘,今年80岁了。子女常年在外出务工,老人一个人独居在家。早一段时间,老人在家洗澡时,不小心摔了一跤,有小半年都没有理发了。得知情况后,老李师傅上门给老刘去理发了。

老刘满头白发,乱蓬蓬的,前刘海遮住了眼睛,两侧挡住了耳朵。

老李头为发小围上围布,开始为他洗头。老人的头发都快结成球了,老李耐心地将头发搓开,仔细地洗干净,然后开始理发。

这一次,老李头为老刘理了很长时间,不仅为老人理了半个小时的胡子,还为老人掏了耳朵。

稍微闲眼时,老李就带上一整套家伙,步行游走在老街深处的每条巷子,为二十多位孤寡老人免费上门理发。

赵奶奶是一位瘫痪在床的老人,坐不得,立不得,脖子都很难支起来,理发是件困难的事。每次上门,老李把她抱起来,挪到门外椅子上,把头靠在椅背上,好不容易给人摆了一个舒服的姿势,再拿起理发工具,轻手轻脚给她理发。

“老人家,你看怎么样?漂亮吗?”理完发,老李照例拿出镜子,让老人家看看。老人看着镜中齐耳短发的自己,脸红了,露出了羞赧的笑容:理得好,又舒服,谢谢!谢谢!

老李头一辈子收了近50个徒弟。徒弟出师之日,老李没别的要求,就是希望他们能和和自己一起,把免费为孤寡老人上门理发的事传承下去。一个人成不了气候,人多力量大啊。

老李头师徒50人,除了为老街的老邻居上门服务外,每年,他们还会定时到几个广场,或者到镇上的敬老院为老人免费理发。

好多人对老李的做法感到疑惑。有人问老李头,你儿子都当领导了,家里不愁吃喝。你做好事要花时间、费精力,甚至还要贴钱,图什么呢?老李呵呵一笑:“修个好德行,留个好名声,比给子孙后代留什么都强!”

现在,八十三岁的老李头已经封刀不干了,但他的徒弟们还在继续老李头的事业,老李头给他们当起了顾问。深冬,温暖的阳光照在老街麻石铺成的小路上。和煦的夕阳下,老李头漫步在老街的巷子深处,背影是那样的悠长……

## 万物

新知

### 花滑运动员为什么转不晕?

花样滑冰是冬奥会上最具观赏性的冰上项目之一。运动员们在冰面上翩翩起舞,一个个高难度的旋转、跳跃动作惊艳观众。

为什么运动员在冰上转那么多圈不头晕?

花滑旋转动作有三种

花样滑冰旋转动作主要有三种基本姿势:蹲踞、燕式、直立。

蹲踞旋转是指滑冰者必须以坐姿向冰面下沉,他们必须保持一条腿与冰平行,同时用支撑腿旋转。

燕式旋转很容易辨认。滑冰者的一条腿和上半身连成一条水平线,与冰平行。

直立旋转是指当滑冰者处于直立姿势时,用一条腿进行的任何旋转。

而其他非基本姿势由这三种基本姿势演变而来,有数百种之多,赛场上常见的非基本旋转姿势包括贝尔曼、甜甜圈、躬身旋转等动作。

为什么转不晕?

花滑运动员们为什么不晕?简单来说,靠训练。但真正懂得花样滑冰运动员为什么不晕,我们需要先了解前庭系统,即内耳中帮助人体保持直立的器官。

前庭系统包含特殊的神经细胞,可以检测头部运动的速度和方向。这些神经传感器与眼球运动,以及人们对自身在空间中的位置和运动的感知紧密相连。

转圈则更复杂。当我们在旋转过程中移动头部时,眼睛开始向相反的方向移动,但头部在转动360度之前,眼睛就转到极限了。因此,眼睛在旋转过程中会转到一个新的起

始位置,而这个动作在旋转过程中不断重复。当头部旋转触发了这种自动的、重复的眼球运动(称为眼球震颤),我们就会感到头晕。

滑冰者通过学习用另一种类型的眼球运动来对抗眼球震颤,从而抑制眩晕,这种眼球运动被称为视动性眼震。视动性眼震与眼球震颤的方向相反,使我们能够在头部保持不变的条件下,用眼睛追踪移动的物体,如呼啸而过的火车。当火车的前几节车厢离开视线时,我们的眼睛会跳回到最初的位置,跟随接下来的几节车厢,重复眼球运动。滑冰者通过训练自己在旋转时进行这种相反的眼球运动,防止头晕。

专业的运动员会采用保持匀速等各种不同策略来防止眩晕。前庭系统中的神经传感器只能检测速度的变化,因此它们无法感知以稳定速度发生的旋转。如果运动员能够控制自己的速度,他们只有在加速旋转和减速旋转时才会感到头晕。

花滑小课堂

北京2022年冬奥会花样滑冰赛事包括5个竞赛项目:男子单人滑、女子单人滑、双人滑、冰舞、团体赛。

每个项目通常由短节目和自由滑组成,根据两个节目的总分排名。短节目可以看成是预赛——只有短节目排名靠前的选手才有资格晋级自由滑的比拼。最终通过短节目和自由滑的总分决定名次。

每场比赛中,运动员都将得到两组分数:技术分和艺术分。艺术分主要基于选手的表演;而技术分是评估难度和节目完成度,如旋转和跳跃等。

(来自中国日报)

解惑

### 冰壶为啥这么贵?

北京冬奥会正在如火如荼地进行,大家对于冰雪运动的热情被不断点燃。其中冰壶运动因其趣味性逐渐被大家喜爱和关注,网络上自制冰壶模仿秀,本期万物我们聚焦冰壶运动,了解一下为啥冰壶的材质等有关话题。

冰壶运动的起源地还存在争议,主要有两种观点。第一种观点认为冰壶运动起源于欧洲大陆,其主要证据是在欧洲一些著名的画作中保存有人们在冰上玩类似于冰壶的游戏。另一种观点认为冰壶运动起源于苏格兰。在苏格兰,有关冰壶的记载可追溯到16世纪初,是目前已知的最古老的文字记录。1716年,苏格兰成立了世界最早的冰壶俱乐部,而且苏格兰人还是最早的冰壶比赛规则的制定者。

据公开报道,在国际大赛中使用的冰壶每只价格在12000元人民币左右,一套好的冰壶(16只)总价在18万元人民币左右。冰壶为啥这么贵?

不是所有的冰壶都贵

根据冰壶石的等级差异,冰壶也被分为不同等级。满足游戏使用的冰壶和奥运会比赛使用的冰壶质量差异明显,价格也天差地别。比赛用冰壶贵的原因主要有以下几个方面:

一是冰壶石产地较少。

虽然冰壶石的原料为石英碱长正长岩并不罕见。但是,冰壶是一项历史悠久、运动,苏格兰产出的冰壶石不仅是质量好,还承载了这项运动的历史和文化含义。替代性材料的使用不仅面临材质本身质量的要求,还面临冰壶界接受的终极考验。

二是冰壶加工工艺复杂。

制作一个冬奥会使用的冰壶要经历原石的开采、塑形、抛光等多个环节。除了原石开

采采用机械外,其他环节全部需要制壶工人手工完成。一般情况下,5名熟练工人耗时3天才能完成一套冰壶。在生产过程中工人的经验有时起到很重要的作用,是生产一辆优质冰壶的关键。

三是冰壶生产的垄断。

目前世界上比赛用的冰壶制造公司只有三家。其中苏格兰凯斯公司拥有阿尔萨克雷格岛冰壶石的独家开采权,加拿大冰壶石业公司是世界上唯一一家能够用北威尔特斯雷格花岗岩生产冰壶的公司,而美国汤普森公司则采用特殊冰壶制造和翻新技术制作符合比赛要求的冰壶。

综合上述因素,我们就不难理解为什么比赛用冰壶这么贵了。

冰壶如何保养?

不过值得庆幸的是冰壶很结实耐用,保养得当可以使用很久。

冰壶的主体是一块岩石,看似致密的岩石中存在很多看不见的小缝隙,水可以透过这些缝隙进入岩石内部,所以,冰壶都要进行防水处理。

主要的防水处理方式给冰壶打防水保护膜。保护膜会逐渐挥发,因此要给冰壶定期打防水保护膜。

冰壶运动中冰壶要不断与冰面摩擦,并与其他冰壶碰撞,壶体和壶底难免磨损并出现小的凹坑,这时候可用树脂胶进行粘补和抛光。当冰壶使用时间过长,底面摩擦环出现偏斜和凹坑时可以进行翻新处理。

当然,平滑无坚硬杂质的优质场地是避免冰壶过度磨损的关键。而比赛中,运动员每次投掷前都要用软皮质材料制成的手帕摩擦冰壶底部,去除冰屑残渣,这也是对冰壶的最基本保养,同时还能舒缓大赛的紧张情绪。

### 春节后,吃什么解腻?

生活与健康



假期饮食难免大鱼大肉,这里为大家推荐一些解腻食物。

膳食纤维可抑制能量的吸收

解腻食物主要集中在各种蔬菜、水果,比如苹果、芹菜,还有一些粗杂粮,比如玉米、红薯。这些食物的主要特点是膳食纤维含量比较高。

但要注意的,是膳食纤维并不是越多越好。过量摄入会引起一些矿物质,比如钙,还有一些蛋白质的吸收减少,对身体会有一些影响。

那为什么专家还主张食用膳食纤维呢?因为膳食纤维能够抑制糖和脂肪吸收的速度,在体内的糖和脂肪是可以互相转化的。因此,不管是糖还是脂肪吸收多了都会造成脂肪堆积,能量过剩。所以,膳食纤维可抑制能量的吸收。

那为什么专家还主张食用膳食纤维呢?因为膳食纤维能够抑制糖和脂肪吸收的速度,在体内的糖和脂肪是可以互相转化的。因此,不管是糖还是脂肪吸收多了都会造成脂肪堆积,能量过剩。所以,膳食纤维可抑制能量的吸收。

还有的人为了达到减重效果选择吃水果餐,这样的饮食方式可取吗?

专家表示,这样的饮食方式是不推荐的。均衡膳食很重要,单纯地摄入水果或蔬菜会造成营养失衡。比如,蛋白质含量不够,就会消耗身体的肌肉,对健康造成负面影响。

推荐这些解腻食物

为了缓解油腻,保持健康,万物给大家推荐一些有助于解腻的食物。

苹果。俗话说“一天一个苹果,医生远离我”。尤其是春节,肠胃被

节日的大鱼大肉折腾得有些疲惫,苹果中的果胶有助于解油腻。

西红柿。无论大个的西红柿,还是小个的圣女果,营养大致相同。西红柿中含有维生素C,吃多了大鱼大肉,吃点西红柿,能够清肠胃解油腻,还有助于预防初春多发的感冒。

山楂。春节这段时间已经到了吃鲜山楂的尾声时期了,鲜山楂中维生素C的含量很高,还含有丰富的果胶(水溶性纤维素),具有很好的解油腻作用。

燕麦。燕麦富含碳水化合物,还含较多的B族维生素和钙、磷、铁;燕麦属于粗纤维食品,可以作为主食代替精制米白面,大鱼大肉后,不妨来一碗香甜可口的燕麦粥,润肠通便。

芹菜。芹菜富含膳食纤维,不易消化,可促进肠蠕动,有较强的通便作用。推荐素炒芹菜,它最大限度地保持了芹菜的原味和营养,口味清淡爽口,有很好的助消化、去油腻作用。

柠檬水。柠檬含有丰富的维生素,切几片柠檬泡水喝,代替各种甜饮料,酸甜好喝,促进消化又解腻。

玉米。玉米之所以能够成为清肠能手,主要归功于它里面富含的粗纤维,能刺激胃肠壁,加快大便和肠道中其他代谢废物排出体外的速度。

黄瓜。黄瓜富含膳食纤维,热量又低,吃起来清脆爽口,无论是减肥还是解腻,都很合适。