小小说

■原载《渌湘》

流动芭蕾

紫苏子

“美女们,足尖美丽的秘密在于脚背。绷起足尖时,脚背会突起成一个拱形的弧,美丽的芭蕾脚背会有一个令人惊艳的拱弧。下面,我们就来进行绷脚背练习。一、二、三、四,绷直,对就这样子……”

柳琴站在第三排,眼睛穿过前面两排身体的空隙,望着整面墙的形体训练镜里那个努力跟着老师学习芭蕾舞一招一式的女人,镜子里的另一个自己。四十岁的柳琴身体有点僵硬,高贵的芭蕾舞姿被柳琴表现得有点生硬。自从小学六年级选入舞蹈队被筛下来后,柳琴就再也不跳舞了。她永远也忘不了舞蹈老师对她说的,这么简单的动作,你怎么就学不会呢?是的,她就是学不会,她就是学不会。她不学,可以了吗?走上社会后,她从不去歌舞厅,唱歌跑调,跳舞踩脚,去那种地方,会成为一个笑话的。偶尔被朋友拉去一两次,她不点歌,不跳舞,怯怯地坐在角落里喝茶、看手机。

柳琴瞟了一眼黄欢站队的地方,空着的。黄欢上午又没过来。总共才三天的流动芭蕾课,黄欢只来了开始半天。黄欢和柳琴是同乡,是一家公司的副总,出入豪车,买衣服动辄好几千大洋一件。她最喜欢的是打牌,即便输钱也照样嘻嘻哈哈,该干嘛就干嘛。报这次课程对黄欢来说纯属闹着玩儿的。柳琴说要找个伴一起学习,她就报了,几千元的学费眼睛都没眨一下。不像柳琴,是犹豫了小半天才下定决心报的。柳琴是受了刺激,上次公司搞联欢晚会,外请了一个专业摄影师来拍照。整个活动过程,摄影师专挑公司里年轻漂亮的女孩拍。不会打扮,身材又走样的柳琴找来找去最后只在那上千张照片里找到了自己唯一一张,还是部门的合影照。

听说芭蕾舞的形体训练对女人塑形和气质提升方面特别有帮助,冲动之下就给自己报了名,也忘了小学时被舞蹈老师的羞辱。趁着休息的间隙,柳琴给黄欢发了个微信,问她怎么又逃课了?黄欢回了一张牌桌一角的照片给柳琴,留下简短二字:打牌。柳琴顿时明白了,牌桌才是黄欢的伊甸园。

可能是太久没运动了,一整天的芭蕾舞基础训练对柳琴来说有点强度太大了,腰酸背疼的。中午她没有下楼吃饭,从包里拿了一个苹果啃完,就在休息室垫了瑜伽垫昏昏欲睡。还有几个年龄相仿的女人也没有下楼,她们参加了一个断食排毒群,用1500毫升柠檬蜂蜜水代替正餐,中途饿了就喝白开水,第二天早上再喝5000毫升海盐柠檬水,说是这样坚持下去可以排毒减肥。柳琴瞄了一眼她们的身材,确实还可以,特别是那个叫柔柔的女人,前凸后翘的,快赶上芭蕾教练的身材了。

迷迷糊糊中,柳琴听到那个叫柔柔的女人在尽量控制着情绪,抽抽搭搭地啜泣着向另外两个女伴倾诉:我真的不知道该怎么办了,我那十岁的儿子昨天又和我吵架了,他凶神恶煞地叫我跪下,说我错了,就该接受惩罚。女伴安抚说:孩子是有样学样,是不是平时你和他爸就是这样对他的,做错事就这样体罚他?柔柔说,他爸爸脾气暴躁,孩子一做错事,就喜欢体罚。女伴说,可不是,孩子就学到了大人的样。你回去劝劝你老公,下次别这样了……柳琴在柔柔的哭泣声中睡着了。

三天的课程很快结束了。十几个学员的小群依然每天叽叽喳喳,讨论和交流学习心得体会。有的人课程一结束就把所学知识原封不动地还给老师了,比如柳琴。也有人学以致用,天天坚持形体训练打卡,夸自己越来越美丽,越来越自信,据说这个心理暗示法很管用,比如柔柔。一天,一个叫英子的女人突然在群里咆哮开了:我不快乐,我的老公不给钱,不给爱,我今天和他狠狠地吵了一架,我要和他离婚!

群里立刻沸腾了。有人开玩笑说:哪个臭男人胆敢欺负我们的英子姐,是不是不想混了?也有人说,他不给,你来给。把他哄开心了,也许就自然而然地会给你钱。又有人说,我们为什么要男人给?我们可以自己给自己……

柳琴没有参与讨论。她得赶一篇年终总结的材料。昨晚她兴致勃勃地将她在流动芭蕾课学习的合影以及视频发给老公看。她觉得视频里的自己穿着紧身练功服的样子美极了,她很想老公可以夸一句。但老公看了嗤之以鼻:这么大年纪了,还学什么芭蕾?你看看这些女人,都老成什么样子了,都看不下去了。你,怎么和她们混在一起了?

诗歌

■原载《今日云龙》

春天的大雪

(外二首)

石少华

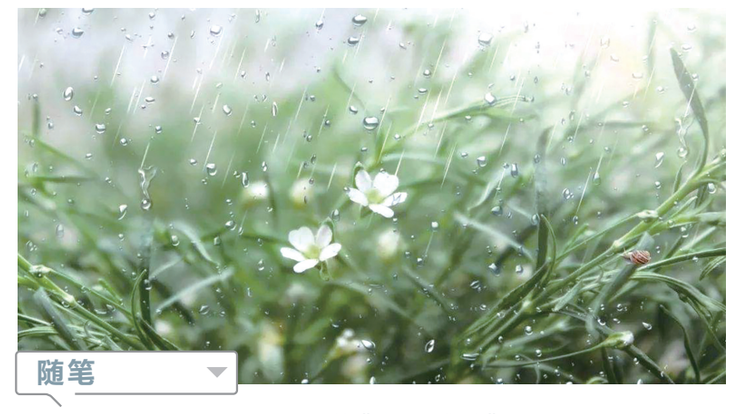
年轻时
我有一场轰轰烈烈的爱情
年老后
我弹着琴弦
想追寻那遥远的故事
却怎么也记不清故事里的意中人了
春天的大雪
纷纷扬扬落在我的眼前
我只好盖上瑶琴
静听这岁月的花朵凋零

希望

那天
我们并肩行
你一会看我
一会看蓝天的白云和风筝
你看我时
目光清澈如镜
你看白云和风筝时却分明映上了它们的叠影
从隆冬走向盛夏,从炎热走向寒冷
希望总是像忽隐忽现的幽灵

你

在熙熙攘攘的大街上
我叫你的名字
所有过去过来的女人都
慨然答应
唯独你
未应声



随笔

■原载《今日醴陵》

无雨不成春

马庆民

东风一到,一切冬天的硬朗化作柔软的、多情的春雨,“随风潜入夜,润物细无声”。春雨轻轻地来,毫无声响,却惊醒了一个春天,也惊喜了你我。

真正的春天,正是从一场春雨开始的。“雨滴草芽出,一日长一日。”酣睡在地底的草木接到春雨后,听到了自己内心的梦想在萌动。在春风的吹拂下,在春雨的滋润中,她们一天一个样,茁壮成长,终蔓延成一派欣欣向荣的春和景明。

春时常见雨,淅淅沥沥,绵绵密密。诗人韩愈说,天街小雨润如酥。春雨的质感是绵密的、轻软的、酥润的,一根根的雨丝,像轻柔的羽毛飘落,落在脸上酥酥痒痒,落在衣衫上湿湿润润。也唯有春雨,可以这样轻柔,轻柔得不湿人,轻柔得让人还不烦恼它的存在,也让人很愿意直接坦荡地与它亲近,接受她的抚慰,接受她的洗礼。

春雨一落到人间,就生起一层轻烟,迷迷蒙蒙,带着人一秒入境,带给人无尽的想象。在这样缥缈的烟雨里,仿佛总是诉说着许多故事,总是流动着许多的情思。霏霏细雨落在江南,诗人戴望舒便会遇见一位丁香似的姑娘,却望着她消失远去。他总是在雨巷里,徘徊着,等待着与丁香姑娘重逢,等着解开一场长久的相思;毛毛细雨落在北国,虽少了些诗情画意,却会让人在凄冷萧寒中,感受到春意,望见万物生。

万物生长的春天,春雨是含蓄的,却也是多情的。一阵春风,春雨斜落在天地间,仿佛是从天而降的一支小乐队在奏响着春天的乐曲,让树叶与花朵在雨中翩翩起舞,迎接着盛大的时刻;一阵春风,春雨细细密密地用心编织着春色,一抹抹令人喜悦的青绿色陆续闯入眼帘,在漫山遍野开始隐隐浮动;一阵春风,春雨中弥漫着泥土与草木清新的味道,轻轻地滋润着大地,撩动着人心。

其他时节的雨会惹人心烦,而春雨却总能叫人留住脚步而用心去感受。于是,我们喜欢在春雨中漫步,在屋檐下听春雨,这是极其浪漫的事情,只因春雨是春天的约定,也是美好的邂逅。有人小楼等一夜春雨,深巷明朝卖杏花;有人等竹斋听雨,梦里长青苔;有人在绵绵细雨下等一个爱的人来……总之,守着一帘春雨,看万物生长,品人心安暖,光阴里便都是春天。

春雨,是春天的眼睛,浪漫又多情;春雨,是春天的长发,飘逸又洒脱;春雨,是春天的心跳,激动又蓬勃……春雨,是春天最美的新娘,“润物细无声”是它的气质,“好雨知时节”是它的懂得,“晓看红湿处”是它的浪漫……

这个春天,我们依然在等待,等待一场朦胧的烟雨,等待一次春天的怦然心动。如果你在的地方春雨还没来,也不必着急,且先等一场春风至,因为春风吹着吹着,雨就来了,梦就醒了,草就青了,花就香了……春雨总会给天地、万物、人们点点欢喜,片片美好,丝丝希望。

生活聚焦

猪肉不如鸡肉、牛肉健康?并不是!

烹调正确、搭配合理才是关键

生活中一些人认为,鸡肉、牛肉都是健康的,但猪肉是低档的,营养价值低的。真的如此吗?其实,只要选材正确、烹调正确、搭配合理,那么猪肉也是一种营养价值很好的食材。

里脊、通脊等蛋白质含量和牛肉、鸡肉一样

先说说猪肉中的蛋白质。肉类的蛋白质含量和脂肪含量是此消彼长的。一块肉里,脂肪多了,蛋白质必然就会低。反之脂肪少了,蛋白质含量一定低不了。

里脊、通脊等纯瘦猪肉的蛋白质含量可以达到20%,和牛肉、鸡肉同一水平。但是,五花肉的蛋白质含量仅有10%左右,因为肥肉比例太大了。

所以,具体蛋白质含量是多少,还要看猪的品种,肥育的程度,没法一概而论。就像鸡里面有育肥鸡,也有跑地鸡;牛肉里有蛋白质含量高的瘦牛肉,也有蛋白质含量低的雪花牛肉。

总之,如果只是想补充蛋白质,吃瘦猪肉也是没有问题的,并不是只能吃牛肉或鸡胸。

瘦猪肉中含有8种B族维生素

瘦猪肉中含有8种B族维生素,其中维生素B1含量特别高,这是个极大的优点。无论牛肉、羊肉还是鸡肉、鸭肉,其他肉类在这项指标上对猪肉都望尘莫及。

按我国食物成分表,100克瘦猪肉中的维生素B1含量是0.5mg左右,而瘦牛肉、羊肉、鸡肉都到不了0.1mg。

维生素B1到底有什么用呢?这种维生素真的值得多吃点。

维生素B1是能量代谢中超级重要的辅助因素。它对肌肉力量,对心脏功能,对大脑活动,对积极情绪……都是必需的。

如果缺乏B1,没干什么事就感觉疲劳不堪,情绪沮丧,思维迟钝,肌肉疼痛或麻木,也可能出现心跳异常、心脏扩大、消化不良、水肿等情况。严重时就是多发性神经炎了。

维生素B1的主要来源是全谷物、豆类、瘦猪肉、奶类、动物的肝肾心等内脏等。花生瓜子等坚果油籽类也含有维生素B1,但意义没那么大,因为它们吃的总量不多,一旦吃多了热量又会超标。

遗憾的是,蔬菜水果中,维生素B1含量不高。多数中国人膳食中的维生素 B1,最大的份额来自于主食和猪肉。

血红素铁少点,未必是缺点

猪牛羊肉虽然都属于红肉,但它们的“红”度有差异,猪肉属于其中最“白”的一种。

肉类的红色,与其中的血红素铁含量密切相关。猪肉的颜色没那么深,是因为其中的血红素铁含量明显低于更加深红的牛羊肉,只是比鸡胸肉深一些。

对于需要补铁的人来说,自然是血红素铁含量越高越好了。但反过来说,血红素铁少点,也未必就是缺点。对于没有缺铁性贫血的人来说,血红素铁摄入量太高,反而会促进炎症反应,这正是多吃红肉不利健康的重要原因之一。

比如说,患高血压的人,容易长痘痘的人,正有伤口发炎的人,皮肤有疖肿的人,正有细菌感染问题的人,都被建议少吃牛羊肉。相比而言,如果吃的是瘦猪肉,会相对安全一些。

记得有位医学专家对我说过,她发现伤口感染的病人吃羊肉之后变得更严重,而吃猪肉就没有明显的加重。她认为,传统养生认为猪肉“性平”,而羊肉“性热”,可能与促进炎症反应的效果有些关系。

不过,人们最爱吃的,总会是那些脂肪高、口感嫩、香味浓的部位,比如梅肉、猪颈肉、排骨肉甚至五花肉,比如肥羊片、肥牛片,比如羊排,比如牛肋,比如雪花牛肉……这并不是肉类的错,而是人类的口味和选择倾向于这些肉,于是这些香浓的肉类价格更高,饲养人员也更乐于生产这样的肉。

科技前沿

最快30分钟杀死癌细胞

这种前沿抗癌技术到底有多神奇

宁必康

癌症,一个让大家谈之色变的词。说起它,我们往往跟痛苦和死亡联系在一起。

有的癌症一发现就是中晚期,即便经过手术、放疗、化疗、免疫疗法等治疗,仍然难以解决其复发和转移等问题。癌症带来的身心痛苦可谓是一场生死折磨,病人和病人家属还要承受着很大的经济负担。

但随着科学技术的发展,近年来,癌症治疗也取得了很大的进步。比如中子治疗,就是目前最先进的癌症治疗手段之一,它可以精准打击癌细胞,副作用也比较小,治疗费用还大大减少。

什么是中子治疗?

中子治疗是近年来一种最新的肿瘤治疗方法,利用中子与肿瘤细胞中富集的硼元素发生特异性俘获反应,会在细胞内产生短射程的次级粒子,而这些次级粒子的射程仅有微米量级,正好与肿瘤细胞的直径一致,能够在肿瘤细胞内定向爆破,而周边正常细胞则几乎不受损伤。

中子治疗点燃了癌症治疗的新希望,科技部曾报道中子治疗是继手术、传统放疗、抗癌药物、免疫疗法之后的肿瘤“第五疗法”。

适合治疗哪些肿瘤?

中子治疗是如何一步步消灭肿瘤的?我们结合最新中子治疗系统看一下。

在中子治疗中心,患者进行必要的检查后,医生根据每位患者的具体病情,利用中子治疗的“大脑”——中子治疗计划系统,对患者量身订制安全有效的治疗方案。

然后患者按照处方,先注射硼药物,随后接受中子治疗装置产生的超热中子照射治疗,定向杀死癌细胞。

整个治疗时间大约30~50分钟,其间患者可以听音乐或聊天,治疗结束后,还会根据患者康复情况进行回访。

中子治疗作为癌症治疗的利器,特别适用于浸润、转移、多发、复发、无法手术、放疗化疗适应不良的肿瘤治疗,如复发性头颈癌、恶性脑瘤、黑色素瘤、骨肉瘤、乳腺癌、肝癌等。

同时,中子治疗具有细胞级精度和肿瘤细胞选择性等优势。随着技术的发展,中子治疗未来可以针对全身扩散转移的肿瘤进行治疗。

效果超过靶向和免疫疗法?

与靶向和免疫疗法等其他抗癌疗法相比,中子治疗具有细胞级精度、治疗周期短、复发转移肿瘤一流疗效、费用低等特色。这种治疗的精准度达到细胞级。

在很多肿瘤组织中,健康细胞和肿瘤细胞常常混合在一起(如脑肿瘤),而中子治疗能够精确找到肿瘤细胞,利用中子与硼药物作用将肿瘤细胞定点杀死,健康细胞几乎不受损伤。而且,通常仅需一次照射,最快30分钟杀死癌细胞。要知道,目前医院的常规光电子放疗和质子治疗,患者平均需要接受20次照射,有些甚至需要30次以上。

中子治疗得益于细胞级精度,多数患者只需照射1次,部分患者采用照射2次的方案,治疗过程全程无痛,副作用小,可极大提升患者生活质量。

对复发转移肿瘤一流疗效

多次复发转移后的肿瘤很难治愈,其中重要原因在于肿瘤对放疗、化疗、靶向药物、免疫疗法等产生了抵抗力或抗药性。

而中子治疗可在肿瘤细胞内迅速沉积大量能量,并且具有非常高的相对生物学效应,从而彻底破坏肿瘤细胞遗传物质,杀死复发、转移的肿瘤细胞。

这种前沿的技术何时在中国投入使用?让中国肿瘤患者受益?

科学界认为,我国的中子治疗技术有望两年内走进临床,打破高端医疗器械的国际垄断,大幅降低治疗费用至。期待我国中子治疗取得更多突破,届时将有越多的患者享受到这种抗癌技术。

来源于“科普中国”

谣言粉碎机

空气炸锅做菜不健康,还可能致癌?

流言一:空气炸锅烹调食物不健康

真相:总的来说空气炸锅烹调食物甚至比油炸和烤箱烤更健康,而少用空气炸锅做碳水类食物,就能减少致癌物的生成。顾名思义,“空气炸锅”自然和“空气”有脱不开的关系,如果非要说它是用“空气”来炸食物也是有道理的,让我们来一起了解下它的工作原理。

相对于传统烤箱用发热管发热使烤箱腔体温度升高,空气炸锅利用的是快速空气技术,锅内有发热管和风扇,发热管被加热以后,风扇会加速空气流动,每个循环周期都迫使所有空气通过食物和加热器表面,让整个空间都热起来并带走食物中的水分。

空气炸锅内部的快速气流将热量以高强度传递到食物的所有部位和侧面,可以穿透一堆厚厚的食物。来自加热器的辐射部分在远红外范围内,渗透到食物表面的深处。这种组合导致了非常高的传热速率,并且可以产生与油炸相当的烹饪效果。

简单来说,可以理解为用高温的“空气”作为介质来“炸”食物。

与传统的烤箱相比,烤制同一种食物空气炸锅所用的时间更少、耗能更低、用油更少、甚至可以不用油。

平时很多朋友都特别喜欢吃带“脆皮”的食物(油炸或烤制),那种嘎嘣脆的口感听着就让人“口水直流”,这是因为烤制或油炸会让食物产生焦香风味和清脆口感。但在享受美味的同时,很多朋友也会担心摄入过多的热量和油脂,比如炸鱼的吸油率为13%,而炸面包的吸油率高达80%。

空气炸锅的出现不仅满足了人们享受美食的欲望,还能实现无油烹调。因为在用空气炸锅烤制脂肪含量高的食物时无需放油就能达到相同的口感,同时还能把食物中原本含有的油烤出来,减少脂肪含量,比如五花肉、鸡腿、鸡翅等。

并且有研究显示:空气炸锅炸鸡柳比传统油炸鸡柳能保留更多的维生素B1,空气炸锅鸡柳维生素B1损失为9.4%,而传统油炸鸡柳维生素B1损失19.9%;相对比于油炸鸡柳,空气炸锅鸡柳油脂氧化程度也更低。

流言二:用空气炸锅做的食物会致癌

真相:说空气炸锅做食物致癌是因为会产生丙烯酰胺,丙烯酰胺是一种致癌物。丙烯酰胺作为2A类的致癌物,已经证实会引起动物癌症,但是对人致癌的证据还有限。而且,并不是只有用空气炸锅的时候才会产生丙烯酰胺,我们平时烹调富含碳水化合物的食物时,只要烹调温度大于120度就会产生这种物质。比如薯片、面包、蛋糕、油条等食物,温度越高、时间越长、水分越少,产生的丙烯酰胺就越多。

而且,空气炸锅还可能比正常烹调产生的丙烯酰胺更少。实验表明:空气炸锅鸡柳产生的丙烯酰胺含量更少,仅为传统油炸鸡柳丙烯酰胺含量的50%。

所以,对于喜欢吃油炸食物的朋友来说,空气炸锅还真的是一个更好的选择。如果想减少丙烯酰胺的摄入,那就少烤淀粉类的食物吧。

(来源“科学辟谣”)