

小小说

原载《文艺窗》

### 枕着你的鼾声入眠

殷运良

刘梦妍刚结婚那会,晚上睡觉,极不习惯老公的鼾声,宛若洪钟,从不间断。除非刘梦妍先睡着,要不然,她得整晚失眠。轰——轰——,老公的鼾声奏响了一天的夜曲,窗外,月华如水,密密麻麻的星星眨着眼睛,树影绰绰,随风摇曳,刘梦妍睡意全无。

老公,老公,小声点,你的鼾声太大了,刘梦妍摇了摇老公的身子。老公,老公,你睡醒了吗,吞咽了一下口水,翻过身,留给她一个宽阔的后背。轰——轰——轰——,新曲越来越高昂,由低音绕过高音,直接变成了高音。哎,刘梦妍摇了摇头,轻轻地叹了一口气。

第一次在他家过夜,没有枕头,她翻来覆去睡不着。这不能怪他,他的家人包括他从不就枕头睡觉。他翻箱倒柜,找不到半点枕头的影子。于是,他伸出长长的左手臂贴在她的后脑勺,累了,就换右手臂,再累,再换回左手臂,如此循环,直到天亮。听着她均匀舒畅的呼吸声,一种幸福感在他心里升腾,跳跃。

第二天清晨,顾不上吃早餐,他借来邻居的男士摩托车,突突地骑到三十多公里外的镇上,捧回一对绣着鸳鸯的枕头。回来时,他的夹克和衬衣全部湿透,手掌心因紧握摩托车扶手被勒出了深深的红印子,生疼生疼的。那是他第一次骑摩托车。

接过枕头,她的脸上有晶莹的东西滑落。后来,他和她一起享受着枕枕头睡觉的舒适、惬意和快乐。

轰——轰——轰——,“乐曲”一直在激情地演奏着,尽管只有刘梦妍一个观众。

窗外,月亮越升越高,大地被蒙上了一层漂亮的面纱,周围的一切更显静谧。星星不知疲惫地窥探着大地上的一切。呱——呱——,轰——轰——,蛙声,新声,此起彼伏,声声入耳。

老公,老公,醒醒,今晚月色好美!刘梦妍开始捏老公的鼻子。捏一下,鼾声停一下,再捏一下,鼾声再停一下,不捏,不停。不管怎么捏,就是不醒,刘梦妍真是服了他!

一个小时,两个小时……好几个小

时过去了,月亮西斜,星星疲倦,它们都睡觉去了,刘梦妍还傻傻地坐在床上发呆。

没有月亮,没有星星,刘梦妍就着天花板。马路对面一建筑工程处的探照灯射到窗户玻璃上,再映照在天花板上,投下长方形的阴影,时而完整,时而残缺。

你还没睡啊?子夜,老公起床方便,揉着惺忪的眼睛问刘梦妍。

嗯,刘梦妍撅起了嘴巴,一副委屈状。

下半夜你睡,我坐在床上陪着你。还是你睡吧,我已经这样了,想着老公明天还要早起送儿子上学,刘梦妍也不忍心。

你这样身体会吃不消的。没事,我身体好。哈——老公打了一个哈欠,倒头继续睡,“轰轰”的鼾声在静谧的夜里格外清脆。

反正睡不着,刘梦妍开始百度“治疗打鼾的良药以及在打鼾人身边快速入睡的办法”,大多数都是治标不治本,其中有一位网友的留言比较有意思:你只要顺着打鼾者的节奏呼吸,即打鼾时——吐气——不打时——吸气,慢慢地,就好了,坚持21天,就习惯了。

刘梦妍赶紧照做,吐气——吸气——再吐气——再吸气——,渐渐地,她琢磨出了门道:实际上就是陪着打鼾者“打假鼾”“假打鼾”。

头天晚上,刘梦妍还是没有睡着,一直在训练自己。

第二天晚上后半夜,刘梦妍进入了梦乡。

第三天晚上,刘梦妍比第二天晚上早睡了一个小时左右。

……

总之,情况一天比一天好。老婆,你怎么打鼾啦?你不是最讨厌打鼾吗?一天半夜,老公找醒酣睡中的刘梦妍。

是吗?刘梦妍自己全然不知。

轰——轰——

卧室里,男鼾声女鼾声不相上下,仿佛一首和谐悦耳的二重奏。



随笔

原载《今日醴陵》

### 春之至味

谢艳君

宁可食无肉,不可居无竹。苏轼的一句诗,道出竹的至雅。南方多竹,依山傍水的乡村,几乎家家与竹为伍。

竹易生发,“雨后春笋”这个词语真是贴切地概括了春天一到,春笋破土的密集与神速。竹不像别的树木一年四季,年年岁岁地慢慢长大,笋一旦破土,长势便惊人,拔节脱去一层层褐色外衣,凌云壮志便顺势顺水地实现了。入夏去竹林,你已无法从高度上去辨识一林绿竹的辈分。而春天的餐桌是少不了春笋这道春鲜的,所以若想尝鲜,必得趁早,一眨眼春笋就成竹。

雪沫乳花浮午盏,蓊茸蒿笋试春盘,人间有味是清欢。苏轼的词,更是点赞了春笋的至味。

小时候,我的老家也有一隅小竹林,就在屋子右侧后山的斜坡上。对于孩子,寻笋挖笋远比吃笋有趣。正月天,春尚早,我会偷偷地溜进竹林。竹林里,细雨滋润,青苔已迅速复青,枯草和落叶覆着解冻的泥土,踩上去,软而不滑,沙沙细响。我持根小竹棍,一点点扒开杂物,寻宝一样希望能看见那一枚冒头的春笋。

如果没发现笋,只要找到一条地缝,也会欢天喜地,叫来大人挖。保准,一会儿工夫,一只大牛角样弧度的粗壮的笋就被刨出来,通体肉质。是冬笋,年前冬季就有,到正月算是收尾了。冬笋是立冬前后由毛竹的地下茎侧芽发育而成的笋芽,永远不会露出长成竹,不挖出就会烂在土里。挖出来,切片与新腌的腊肉合炒,沁出的油油渗入粗粗的笋纤维,笋的清香融入腊肉的浓郁的烟火醇香,透明的肉片,黄澄澄的笋片,油亮油亮。出锅时再洒上鲜红的辣椒粉,湘菜的特点尽显,香气四溢,吃三碗饭的欲望油然而生。

相比冬笋的稀少,清明前春笋遍地开花,竹林的大笋,满山遍野的小笋。小时候,我心中的大力士就是笋,土地的深厚和坚硬丝毫不能阻止它们铆足劲拱出来,然后箭翎一样射向天空。

而近屋生发的春笋必须早挖,从前乡村的房屋还是土坯房、土地面,笋的根基轻松就可发展进来。老家有邻居是一对正月出门唱花鼓戏的父子,有年回家,厨房里长出一杆笋,将土灶台给拱开了。春笋根部肥嫩嫩甜,最适宜切成厚片油煎。还等什么,挖灶边笋,直接下锅,那闹腾的笑声和春笋的香味传出好远。

春笋鲜吃的只是极少的部分,更多被制成笋干。挖笋是件体力活,但对城区的人来说却是种独特的乐趣。老公的同学群每年组织一次春约春挖,就是挖笋。我有个开月饼加工厂的朋友,上半年闲。近两年的春日,他专门去乡下挖笋,一天挖一拖拉机。笋,一个不要,完全为劳动锻炼出汗的快感,为山野间那清新的



空气,花草而雾,蝶舞鸟鸣。

春笋除了这要动锄头的大笋,还有随手可拉的小笋。带上孩子去拾撷野鲜的踏青,惊喜伴着收获的快乐从头到尾。

相对于肥美甘甜的大笋,我更爱脆爽可口的小笋。小笋可清炒,可与多种食材搭配,在餐桌上可谓百变美味。

小笋的做法其简,但无论做哪一道,必是将它先焯水,一是为了去那涩味,二是笋属发物,皮肤易过敏的人不宜吃,焯水可减弱其发性。切成小段的小笋,我最常做的是笋炒肉片,笋炒香干、笋丁鸡蛋、小笋油渣、藕尖炒笋,这些炒法都配以碎红辣椒,每道均为又油又辣的下饭菜,又香又脆。小笋也有口感绵软的时候,切长条,淋上蒸鱼油,红色剁椒,蒸,做法省简的懒人菜,红香绿玉,秀色已可餐。

当然,小笋也有素淡本色的时候。有一次在外吃饭,饭前冷盘就是一碟小笋,拍扁的笋切成长条,新鲜如初,撒上葱花和花生米。尝一口,幽脆后尽除小笋的小苦,留其鲜素,别有一番冰凉滑爽入喉抵胃。

姨姨因烧得一手好菜在我家一干就是十五年,什么菜,她也能烧出最经典的口味并开创出新的炒法。小笋也不例外。我们醴陵人爱吃青菜,但不生炒,而是将大片的鲜青菜在滚水里过一下,然后用淘米水浸泡。泡上三四日,青菜呈黄色,再切细丝炒,百吃不厌。小笋也是用这黄菜来搭小笋的。小笋与青菜一起浸泡,切成细长条一起炒,带汤盛碗,称黄菜笋丝,笋丝润白纤细,口感脆香微酸。偶尔,姨姨会将黄菜和小笋全切成碎末,一起炒干水,再放油翻炒,出锅时加入少许麻油,像极了雪里红打底的菜,放在汤粉,面条,白米粥上做码子都是极好,开胃健脾。

早几日散步,经过好姐妹久久家门口,她说来得正好,有小笋。我啧啧地去扯小笋也不吱声,她说是别人扯给她的,一大蛇皮袋,才剥壳焯了水。我接过塑料袋,一支支碧玉似的小笋还温热。久久让我细看这笋有啥不同,有啥不同,我打小就认识它们。

“没发现它们是实心的?沩山冲里独有的,味道更好呢,我焯水时放了盐的,现在就可吃,你试下!”久久说。我看过实心的竹子做的伴手把件,手串,竹雕,古香古色,别致高调,我一直认为其加工竹料是科技合成成品。没想到以古瓷闻名的沩山冲还长着罕见的实心竹,鲜嫩无比的实心笋就在我手上。我掐了一点笋尖入口,比常见的空心笋少了几分哈人的湿气,更添几分淡淡清香。

第二天,我用肥肉爆炒油后加笋烹炒而成,金黄油亮,老公和孩子先是奇怪小笋的心实,然后快速光盘后抛出一句:明天再来一盆。

明天?等明年吧。

凉衣花茶,南风伊始,大自然馈赠的至味清芬,相约下一个春天。

## 万物



2022年第一波致敏花粉来了!

你以为是感冒可能是过敏

百花齐放的春天,却是过敏人群的苦日子:打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、眼睛痒、起皮疹……所有裸露在空气中的部位都可能被花粉骚扰。

花粉浓度爆表的春天,过敏的人有哪些自救方式?万物综合相关资料,教你科学防护。

### 4个原因让花粉过敏流行起来

容易过敏的人对鲜花比较防备,却忽略了真正的罪魁祸首——树和草。

花粉过敏可引起眼睛发红痒痒、喷嚏、流涕甚至咳嗽等不适,严重者还会有皮肤红疹、鼻塞憋气甚至哮喘等症状,症状与感冒十分类似。

过敏性鼻炎通常为清水样鼻涕,感冒一开始为清水样后来转为黏脓性或脓性鼻涕;过敏持续时间较长,感冒一周左右即可自愈;过敏一次会连续打多个喷嚏,感冒一般不会。

近年来,我国花粉过敏的发病率不断升高,从4个月婴儿到60岁以上老人都出现过过敏病例,估计过敏人群超过2亿。越来越多的人出现花粉过敏,主要有4个原因。

有些人的过敏体质是先天遗传,有些则是“后天培养”的。长期熬夜、暴饮暴食、缺少锻炼、压力过大,这些都会导致身体免疫力下降,免疫系统出现问题,让身体更容易过敏。

花粉过敏患者增多与气候变暖脱不开关系,在温度和二氧化碳浓度更高的环境中,植物会长得更茂盛,自然就会产生更多的花粉。空气污染加重,会刺激甚至破坏鼻腔等器官的黏膜,增加过敏原进入人体的机会。

另外,现在很多人喜欢购买鲜花装点家居,如果有人是过敏体质而不自知,就会因此接触到过敏原。豪华、过度的装修也会释放很多有

害化学气体,平日里不勤于打扫导致粉尘堆积,这些都会刺激呼吸道黏膜,导致屏障功能弱化,增加花粉过敏发生几率。

### 防过敏,衣食住行都有技巧

预防春季过敏,衣食住行各方面都要当心。

衣着:纯棉内衣+光滑外套+帽子。冷空气是诱发过敏性鼻炎的重要因素,有过敏性鼻炎的人即便到了晚春,也要多捂一捂,衣着要保暖。

易过敏的人尽量选择纯棉材质的衣物,不要穿着过紧。避免穿羊毛材质的衣服,以免产生静电、吸附花粉并携带至室内。

外出应选择表面光滑材质的外套,并戴上帽子避免头发沾上花粉。

饮食:生活中要避免饮酒和辛辣食物,饮食清淡。

由于过敏原存在交叉反应,过敏患者需要减少摄入容易引发过敏的食物,如鱼类、甲壳类海鲜、部分坚果如花生等。

对蒿草过敏的人,可能对梨、桃、荔枝、龙眼等水果也过敏,应避免食。

蜂蜜、酸奶、卷心菜、橙子及柠檬等可以起到一定的预防过敏作用。

护肤:保湿霜不能少。春季气候较干燥,沐浴后尽量及时涂抹具有保湿、锁水功能的润肤霜,保持皮肤舒适、湿润也能降低过敏的发生。

居室:打开空气净化器。易过敏者更要保持家中的干净整洁,在室内时可使用空气净化器或设备减少粉尘,但要注意定期清洗设备滤网。

有异味或异香的植物不宜摆放在室内。

出行:避开花粉+物理防晒。风沙天气、柳絮纷飞时最好别出门,花粉浓度高的时间少开窗。

有季节性接触性皮炎的人,应尽量避免去花草多的地方活动。

尽量选择物理防晒,比如外出时戴防晒帽或打防晒伞。过敏者选择防晒霜应慎重,以免对皮肤有刺激作用。

(来源于《生命时报》)

### 谣言粉碎机

### 喝水垢较多的水容易患肾结石?

“硬水”是指含有较多可溶性钙镁化合物的水。有人说喝“硬水”会导致结石,这是真的吗?水的硬度和人体健康之间有什么关系呢?

通过查阅资料得知:钙(Ca)是人体内含量最多的矿物质之一,调节人体各个系统的组织器官的正常功能都要依靠它的存在。钙也是神经经元代谢不可缺少的重要元素,能保证脑力旺盛、头脑冷静并提高人的判断力,影响人的情绪。

充足的钙能抑制神经的异常兴奋,使人保持镇静。缺钙可影响神经传导,使神经、肌肉的兴奋性失调,人就会变得敏感、情绪不稳定,注意力难以集中。医学研究发现神经性耳聋病人血清中钙、铁、锌含量低于健康人;镁(Mg)可镇定中枢神经,帮助消除女性在经期中的紧张情绪,减轻心理压力。镁缺乏时就会导致各种各样的头痛,还包括怕光、怕声等附加症状。有镁的药剂能够有效地消除头痛症状。

因此,如果水中含有一定的钙、镁离子,饮水可以在一定程度上可以补充人体所需的营养物质,在我们的健康方面发挥着重要作用。那么,水的硬度在什么范围内对人体健康是有利的呢?

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)》,我们得知18岁以上人群钙元素的每日参考摄入量800毫克,可耐受最高摄入量为2000毫克。

《中国居民膳食指南》推荐,成年人每天摄入300克奶及奶制品,大约能摄入300毫克的钙;蔬菜的推荐量为300至500克,如果全部吃绿叶蔬菜,能够贡献超过500毫克钙;成年人每天需要喝1500至1700毫升的水。

《生活饮用水卫生标准》规定生活饮用水的总硬度(以碳酸钙计)不超过450毫克/升,如果全部来自钙,相当于1升中含有180毫克。

按推荐摄入量的最高标准以及生活饮用水的最大硬度计算,成年人每日的钙摄入量也不会达到钙超标,更不会导致结石。科信食品与营养信息交流中心科学部主任、中国互联网联合辟谣平台专家委员会成员阮光锋也表示,目前没有确凿证据表明,喝硬水会导致结石或其他健康问题,相反,如果水喝得多,吃得多,人体泌尿系统出现结石的可能性会更高。

## 新冠抗原自测试剂盒,到底怎么测?



关注

目前,五款新冠抗原自测产品正式上市。这类自测试剂盒如何操作?适用哪些人?可以代替去医院核酸检测吗?本期万物为您科普。

### 能代替去医院核酸检测吗?

目前核酸检测是新冠病毒感染的确诊依据,抗原自测试剂盒只是作为一个补充,其并不能代替核酸检测。

据悉,抗原检测的原理不同于核酸检测,抗原检测利用的是病毒涂层中的蛋白片段,而不是遗传物质(核酸检测利用的是遗传物质)。样品中的病毒蛋白与带有新冠N蛋白(核衣壳蛋白,新冠病毒的重要结构蛋白之一)抗体的试纸相结合后,我们就能直观地在试纸上相应检测区看到结果。

更形象地说,如果把新冠病毒当成一个嫌疑人,抗原检测相当于从其外貌、穿着等来锁定目标,而核酸检测是通过对其指纹、DNA来锁定目标,所以核酸检测精准度更高。

### 如何自测?

一、自测前准备包括:1.清洗手部;2.仔细阅读检测说明书;3.检查试剂情况,是否完备;4.确认检测环境,将检测试纸平放于清洁区域。

二、样品采集:1.用卫生纸擦去鼻涕,拆开鼻拭子外包装,避免手部接触拭子头;2.样品采集,头部微仰,一手执拭子尾部贴一侧鼻孔进入,沿下鼻道的底部向后缓缓深入1-1.5厘米后,贴鼻腔旋转至少4圈(停留时间不少于15秒),随后使用同一拭子对另一鼻腔重复相同操作。

三、抗原检测:1.根据试剂检测说明书,将采集样本的鼻拭子放入采样管中,拭子头在保存液中旋转混匀至少30秒,同时用手隔着采样管外壁挤压拭子头至少5次,确保样本充分洗脱于采样管中;2.用手隔着采样管外壁将拭子头液体挤干后,将拭子弃去。采样管盖盖后,将液体垂直滴入检测卡样本孔中。

四、结果判读:1.阳性结果:“C”和“T”处均显示出红色或紫色条带,“T”处条带颜色可深可浅,均为阳性结果。2.阴性结果:“C”处显示出红色或紫色条带,“T”处未显示条带。3.无效结果:“C”处未显示出红色或紫色条带,无论“T”处是否显示条带。

五、测试废物处理:1.隔离观察人员:不论检测结果为阴性还是阳性,使用后的所有试剂盒内物品(包括采样拭子、检测卡、试剂等),均收集后装入密封袋中,交由隔离点医务人员负责,按照医疗废物或相关程序标准进行专门处理;2.社区居民:将使用后的试剂盒内物品装入密封袋。如果检测结果为阴性,可当作一般垃圾进行处理,如果检测结果为阳性,将密封袋交由转运时的医务人员,按照医疗废物专门处理。

六、结果应对:1.只要检测结果显示阳性,无论是否表现出新冠相关症状,都应当立即向所在社区单位报告,及时转运至医疗机构进行核酸检测;2.如果核酸检测为阳性,不论抗原检测结果如何,都认定为新冠病毒感染者;3.如果只是抗原检测为阳性,核酸检测为阴性,则采取集中隔离,多次核酸检测的措施。(来源:科普中国)