

原载《今日醴陵》(散文) 春意“油”然生 马庆民



“儿童急走追黄蝶，飞入菜花无处寻。”

每读到这句诗，脑海里便会浮现出童年、油菜花、蝴蝶……那些美好的时光。故乡的那片土地，有着万亩油菜花之称，每年春暖花开，一望无际的油菜花就会汇聚成海，在蓝天白云艳阳下，竞相绽放。一时间，黄灿灿的油菜花，洒落满地的诗情画意，散发着春天的魅力、活力。

若登上高处，放眼望去，田野间尽是金色条纹，微风吹动下，金浪涌动，美得让人心花怒放；若徜徉在明媚的花海里，金黄满眸，花香四溢，香得令人心旷神怡。待春光渐渐明媚，油菜花便踏上了峥嵘的路途。此时，一朵朵油菜花绽放了美丽的花冠，一株株花柱又汇成金色的海洋，灿烂地翘首着和风，翘首着天空，如诗如画。那片黄色之美，不仅是田园风光的主色，更成了烙印在记忆深处的故乡底色。

有人说油菜花为乡野之花，连名字都那么“草”，终不能登堂入室。或许，这就是油菜花的可贵之处——不显摆，不招摇，看似朴实无华，却在灿烂过后，又默默地担负着人的口食之任。

记得刚刚记事时，同母亲去田间干活，邻居对母亲说：“趁现在油菜的菜薹嫩，赶紧摘下来炒着吃吧，可鲜哩！”于是，我拿起母亲的挎篮，伸手要去采。“咱种油菜可不是为了当菜。”母亲制止了我的动作，也让我打消这个念头。没过几天，竟然有花开始零星地开了。那个邻居对我说：“孩子，咋不采花啊，多好看啊！”我挎起篮子想去采花，母亲又阻止了我，告诉我油菜花可不是观赏的花。一时间，我有些不懂了，歪着脑袋问母亲：那油菜花不是花也不是菜？那它干什么？母亲开心地笑了，“等他们结了荚，长满果子你就知道了！”

于是我开始盼着油菜花结荚长果。好不容易等到油菜花落，豆荚成熟之时，大人们便将收下来的菜薹拿去榨油。那场景正如后来读到清代皇帝乾隆的诗：“黄萼菜菜绿叶稠，千村欣卜榨新油。”我才明白油菜花幼时可食叶，中时可食茎，老时可食油，似乎它的一生皆有所寄。

记得有一年春天去云南出差，恰巧赶上当地万亩油菜花盛开，便兴冲冲地跑去观赏。只见油菜花沿山而绽，绵延数百里，无一杂色，金光灿灿，没有边界；漫山遍野金黄色的油菜花，与桃红梨白相互映衬，又与远处高低起伏的山峦、淡淡的蓝色雾霭，共同绘成仙境一样的十里画卷，让我难以分辨此处是异乡，还是故乡。

时序轮回，春去春又来，我们一不小心在某处看见了花的影子，心就会蠢蠢欲动，想开启一场花之旅。

周末，朋友约我去郊外赏樱花，谁知路不熟，竟开过了地方，正一筹莫展时，却意外邂逅了一片油菜花。这份欢喜，不仅是我，还有同车的几位好友。尽管彼此爱好不同，但爱花之心却异常契合。赏花是无需刻意的，什么都不需要做，只在花间逗留一会儿，或者从花间走过，便可在无意间染得一身花香。

走过油菜花海，总能在不经意间，闻见纯粹的菜油香味，带着缕缕乡土气息，那是故乡的味道，那是生命的味道，那是春天的味道……

原载《今日云龙》(记事本·散文) 一畦春韭绿 屈梦媛

妈妈发了一条朋友圈，是她种在院子里的韭菜，迎着春风枝叶舒展，翠绿肥厚的叶片上似乎还沾着昨夜的露珠，长势格外喜人。表弟表妹们纷纷在底下留言：“想吃姨妈炒的韭菜了。”“大姐，明天去你家吃韭菜合子。”看来大家都馋这一口春天的鲜嫩了。

杜甫《赠卫八处士》中写道：“夜雨剪春韭，新炊间黄粱。”为了招待远来的客人，主人家披着蓑衣剪一把春韭，端上新煮的黄米饭，主客二人对坐而食，听着夜雨，聊着家常，颇觉温馨，可见唐代时春韭就颇受寻常百姓的喜爱。

我们家人都喜欢吃春韭，妈妈在院里开辟了一块菜地，专种韭菜。老家有“二月韭，佛开口”的俗语。春天的韭菜是一年中最感最好的，清香怡人，脆嫩爽口。韭菜生得快，割了一茬很快又长出一茬了，但是越长势越好，还数头茬的味道最好。

我妈妈姐三人感情很好，成家后也都住得很近。所以每年的头茬韭菜，妈妈也都会邀舅舅、小姨全家过来一起吃。爸爸妈妈的厨艺不错，每次来我家吃头茬春韭时，表弟表妹们总是欢呼雀跃，简直比过年还要高兴。

记得小时候，刚过完年，我就问妈妈：“韭菜能吃了吗？”妈妈笑我馋，告诉我还要等等，让它多积蓄些能量，做出来就会更好吃。我问妈妈，韭菜要长多高才能吃，妈妈随口说，最少也得20公分吧，我就傻傻的天天拿着直尺去院子里量韭菜。

春天好像总是一夜之间悄然到来的。往往就在下过雨之后，一觉醒来，发现风变得柔和了，玉兰树上萌出了鼓鼓的芽，鸟儿的叫声似乎更欢快了。我赶紧拿出直尺去量韭菜，兴奋地大喊：“妈妈，妈妈，韭菜长高了！超过20公分了！”妈妈闻声赶来，点点我的额头，说：“小馋猫，打电话问舅舅他们什么时候有空。”我蹦蹦跳跳地去了，对即将到来的“盛宴”期待不已。

到了约好的时间，爸爸妈妈一早就开始准备。妈妈心思巧，爸爸厨艺高，他们二人合作，每次都让我们吃得肚皮滚圆。一盘韭菜炒香干，点缀上几根红椒丝，鲜红翠绿格外诱人；一盘韭菜炒虾仁，雪白的虾仁像白玉，翠绿的韭菜像碧玉，看着就十分清新；一盘韭菜合子，饼皮金黄酥脆，里面的韭菜鸡蛋馅儿金黄翠绿，吃的我们满嘴流油。重头戏是我们最爱的臊子面，黄花、木耳、西红柿、豆腐，加上鲜香的肉臊子熬成汤头，灵魂是出锅前撒上的把翠翠绿绿的生韭菜丁，不吃面单喝汤都能喝两碗……

转眼间，我们兄弟姐妹也都各自成家了。这些年来，无论我们出外多远，每年头茬韭菜长成，妈妈都不会忘记通知我们。在不忙的时候，我们能回家的也都会回去吃，那一畦翠绿的春韭，不仅仅是春天的时令鲜味，也是妈妈对我们深深的爱。

原载《涪州》(市井株洲·散文) 我家旁边的农贸市场 唐梦菲

我家紧邻农贸市场。每天晚上和节假日，我必定到农贸市场转悠。耳濡目染农贸市场一些趣事逸闻，无不令人心生感慨。

老陈是我的老乡，精通面食。在农贸市场开了一间面粉店，间或早上炸油条，卖稀粥。两口子加上儿子、儿媳，四个人每天早上四点钟起床忙碌，一家人辛苦，换来子子孙孙衣食无忧的生活。加上他为人实在，面粉店生意一直还不错。有一年，一向办事沉稳、谨慎的老陈，犯了一个大错。听信一个朋友的话说，河北有一批特价面粉，比平时进价便宜不少。人嘛，都是为了利益而生存。一咬牙，老陈预交了15万元的定金给朋友，准备进一车皮特价面粉。朋友拿了定金，也“拿走”老陈一家的希望，同时，更拿走了做人的“诚信”。

老陈所谓的“朋友”从此杳无音信。老陈大病一场。妻子、儿子劝他，老陈重新振作起来。每天早上，在农贸市场，远远就能闻到老陈油条铺子里飘出来的香味。

老马是近郊的菜农，像老陈一样，他每天天刚蒙蒙亮，就从河对岸担一把新鲜蔬菜到农贸市场卖。原来过一桥还要等船，现在好了，渌水一桥、二桥相继架通，老马不再为过河的事发愁。四点多，最迟不超过五点半，老马的新鲜蔬菜准时摆放在农贸市场的零担区。八点前，他的菜基本卖完。卖完菜，喜欢来一口的老马，便买上两块钱的高粱酒，坐在早餐店里，嗦粉、抿酒。八点半左右，脸红、稍带酒意的老马，来到农贸市场的麻将室轻装上阵。

现在的人，鬼精得很。麻将室每人收费十元，并且免费提供中餐、晚餐。每餐还有6到8个菜。这极大地方便了像老马这样从近郊到县城来做小生意或者办事的农民。每次看到老马，他都是笑眯眯的，看不出半点忧愁。那天，老马手气不好，把卖菜的二百多元钱全部输在桌子上了。老马悄悄地告诉我，他回去给老婆子讲，由于自己

不小心，钱丢了，白忙活一早上。老婆子安慰老马，钱不重要，只要你人没事就好。老婆子还给老马买了一个时尚的单肩挎包，嘱咐老马今后把卖菜的钱放在单肩挎包里，安全些。老马朝我拍了拍包，说哪里跌倒哪里爬起来。说完，便一摇三晃地向麻将室走去……

农贸市场里我最佩服的是“一把手”——开猛子。只有右手的开猛子，今年三十多岁，是两个孩子的父亲。生活要比别人艰辛许多。小时候一场车祸，导致他只留下了右手。农贸市场和他熟络的人，都叫他“一把手”。这句不带歧视的叫声，还令多少人心生同情。由于受自身条件限制，再加上贫穷的家庭，以至于他三十岁才结婚生子。开猛子十分珍惜这来之不易的生活。在镇、村两级的帮扶下，他办了一个养鸡场。起早贪黑，他把饲养的5000只鸡当作自己的孩子一样伺候。他的鸡全部放养在山上，是真正的无公害土鸡、土鸡蛋。在农贸市场销路好，并且还进驻了县城的超市。春夏之交，天气暖和的时候，他头戴探照灯，通宵在水田里捉鳝鱼。因而，有人还叫他开猛子。开猛子是个懂得感恩的人，对镇、村两级的帮扶时常铭记在心。他常说，生活给我关上一扇门，总会给我打开另一扇窗。只要人勤奋，踏实肯干，日子不会比别人差。现在，开猛子家里盖起了二层漂亮的小楼，还给妻子添置了一台小汽车。左邻右舍谁家有个困难，开猛子都会尽力出手帮助。这几年，他还积极为贫困大学生捐助学费，而且凡是贫困户到他那里学养殖技术的，他都一律免费。对了，开猛子还是区博爱义工会的一名会员呢。

这便是我家旁边的那个农贸市场，喧哗、热闹，有烟火气，有人情味……

万物



健康提醒

测核酸时不要再“啊”了

做核酸时，医护人员有没有让你“啊”呢？以后不要再这么做了。据《晶报》报道，国家感染病临床研究中心主任、深圳市第三人民医院党委书记刘磊提醒，检测时最好不要发出声，不要喊“啊”。理由是，如果是阳性病人，“啊”的时候，口腔中的气溶胶会出来，病毒也跟着出来了。刘磊提到，做核酸的5点注意：1. 咽部敏感的人，检测前两小时最好不要进食不喝水，一旦刺激的时候怕呕吐；2. 不要嚼口香糖、槟榔、酒，会影响结果；3. 保持一米距离，不要聊天，尤其不要摘下口罩聊天；4. 随身带的个人物品不要放在检测桌上，以免交叉感染；5. 检测时最好不要发出声，不要喊“啊”。你可以张大嘴告诉自己在“啊”，但是不要对外喷气，不要发出“啊”的声音。

黑芝麻丸，吃多了反而加重脱发

网红黑芝麻丸真有护发效果吗？近日央视采访了专家，答案有点出乎意料。专家认为，油脂分泌多，真菌容易繁殖，引起毛囊损伤。长期吃过多的黑芝麻丸，可能会加重油脂分泌，也会造成体重和血脂的负担。由于黑芝麻油脂含量丰富，如果大量吃还可能长胖。据红星新闻报道，有人坚持服用3个月，发际线没什么改善，反而胖了两斤。营养师顾中一在社交媒体介绍，黑芝麻的黑色主要是来自“儿茶酚型的生物大分子”，头发的黑是黑色素，黑芝麻的“黑”无法补到头发上去，因此“以黑养黑”的说法站不住。那么以后还能吃黑芝麻或黑芝麻丸吗？专家认为，少量吃点芝麻等种子坚果是健康的，如果当成零食吃建议购买含糖少的。通常，被认为容易引起脱发的食物主要有以下几种：

糖和精制主食。建议少吃甜食，用全谷杂粮代替一部分精制白米面。油炸食品。建议油炸食品尽量少吃。高汞鱼。研究发现，金枪鱼、旗鱼、鲑鱼等汞含量高的鱼类可能会导致脱发。吃鱼首选鳕鱼、三文鱼、海鲈鱼、金鳕鱼和小黄鱼等低汞品种。高硒食物。硒是人体必需的营养素，但过量就会伤害头发，所以不要盲目摄入大量“高硒食物”或补充品。哪些食物能为头发提供营养？蛋奶。头发的本质是角蛋白，饮食中缺乏蛋白质头发生长易脱落且发质变差。平时应多吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、豆制品、豆类等优质蛋白。杂粮。这类维生素参与蛋白质、氨基酸代谢，间接保护头发，杂粮、瘦肉有助补充B族维生素。红肉。缺乏是长期素食和绝经后女性脱发的首要原因。铁含量丰富的食物有红肉、动物血、动物肝脏等。另外，保持健康的生活，戒烟、戒酒，保证充足的睡眠都有助于改善脱发。

关注

黑匣子到底能提供什么重要信息？

东航MU5735航班坠机事故牵动着全国人民的心。经过搜救，3月23日下午，飞机上的其中一个黑匣子被找到。在航空事故中，分析飞机失事的原因、重现事故的过程是复杂且系统的。我们经常听说，要调查事故原因首先需要找到该机的“黑匣子”。那么，什么是“黑匣子”？“黑匣子”到底能提供什么重要信息？

什么是“黑匣子”？

“黑匣子”的正式名称叫飞行信息记录系统或者飞行记录仪。是一种安装在航空器上，用于事故调查、维修和飞行试验的设备。黑匣子一般是两个长约40厘米、宽与高分别约20厘米的长方体，每个重约20千克到30千克，通常安装在飞机的尾部，这个位置在空难时通常比较容易完整地保存下来。

通常，飞行信息记录系统包括两套仪器：一个是驾驶舱通话记录仪，这是一个磁带录音机。仪器上的四条音轨分别记录飞行员与空管的通话、正、副驾驶员之间的对话、机组员对乘客的广播，以及驾驶舱内各种声音（引擎声、警报声等）。从飞行开始后，黑匣子就不停地把驾驶舱内的各种声音，例如谈话、发报及其他各种声音响动全部记录下来。但它只能保留停止录音前一定时间内的声音（可能是30分钟到2小时）。第二部分是飞行数据记录仪，它可以把飞机上的各种数据即时记录在磁带上，包括飞机的系统工作状况和引擎工作参数等飞行参数。早期的记录仪只能记录20多种数据，现在记录的数据已可达到60种以上，包括飞机的加速度、姿态、推力、油量、操纵面的位置等。

“黑匣子”让航空事故分析进步

事实上，“黑匣子”不是黑色的，它的外壳是明亮的橙红色。“黑匣子”这个名称的由来要追溯到1954年，这一年，人们首次提出了在驾驶座

机舱内安装声音记录仪的想法。当时飞机内所有的电子仪器都是放置在大小、形状都统一的黑色方盒里。而声音记录仪则放在最坚固的黑色方盒中。虽然现在的“黑匣子”已经不再是黑色，但“黑匣子”的名称还是保留了下来。

所有的“黑匣子”都会安装一个无线信标系统，它可以持续发射固定脉冲信号，这样就会为事故调查员们提供一个最基本的信号基础，增加“黑匣子”被搜索到的概率。

在事故发生后，“黑匣子”可以连续30天向外界发射无线电信号。除了鲜艳的颜色，黑匣子还可以经受住爆炸解体、高温燃烧、入水浸泡等破坏。根据相关法规的要求，黑匣子需要能承受超过自身重力3400倍的冲击和超过1000℃温度的影响。

有了以上这些技术措施的保障，不管是经过猛烈撞击的、烈火焚烧过的、掉入深海中的，还是经过爆炸的黑匣子，在飞机失事之后，绝大多数都能被寻找到。以便在空难发生后将相关数据记录和保存下来，供人们分析事故原因，降低事故再次发生的可能性。

“黑匣子”的发明者是澳大利亚科学家戴维·沃伦，他发明的想法最初始于1954年“慧星”型喷气式客机的坠毁事故。1958年，一名英国航空官员看到沃伦的这一发明后，同意资助他在英国生产这种设备，随后“黑匣子”被加装了抗震防火的外壳，并开始在世界范围内出售，而之前拒绝了“黑匣子”的澳大利亚，也在1960年的一次空难后，成为世界上第一个强制要求所有军用飞机和民用飞机都要安装“黑匣子”的国家。

在之后的数十年间，“黑匣子”在全世界的航空领域都得到推广，逐渐成为全世界所有民航和大多数军用飞机上的标准设备。“黑匣子”的发明和应用，让航空事故分析领域前进了一大步。

本次空难的事故现场目前仍在搜救中，希望早日找到原因，但愿空难不再发生。

(来自“科普中国”)



2月“科学”流言榜来了

流言一：地暖辐射可致癌

流言内容：地暖会导致全屋辐射，可能致癌。

真相解读：电离辐射才会致癌，而地暖热辐射并不致癌，地暖的电磁辐射也不会对人体造成伤害。需要注意的是，地暖会使房间温度上升，当温度达到20℃以上时，会增加房间内甲醛、氨气等有毒有害物质的挥发。但是，即使采用其他采暖方式，只要室温上升，都可能导致有害物质的挥发。因此，我们应该关注的是装修建材的环保性，以减少甲醛等有毒有害物质对家人的伤害，而不是将责任推给地暖。

上榜理由：流言中把“辐射”简单与“致癌”作关联，忽视了辐射类型和真正的污染源，得出了错误结论，是缺乏科学精神的典型表现。

流言二：有生育经验的女性，不用太在意孕检产检

流言内容：有过生育经历的女性，身心都已适应，再怀孕分娩更容易，不用做太多检查。

真相解读：怀孕会给女性的身体带来很大的挑战，而且随着年纪的增长，女性怀孕时负担加重，发生各种并发症的风险也会随之增加。此外，即便之前生育顺利，再次怀孕分娩也有可能出现问题，风险系数增加。而且，随着女性年龄增长，怀孕难度也会逐渐增加，最好提前进行孕产检查。

上榜理由：当前的人口政策鼓励生育，很多家庭都在积极响应国家号召，为了妈妈们的健康安全，温馨提示：打算要二胎、三胎的妈妈，千万不要觉得“一回生二回熟”就忽视必要的检查。