散文

■原载《今日云龙》

春雨润春蚕

张晓飞

我养蚕有三年了。蚕宝宝今年在3月18日孵化,去年是4月3日孵化,前年是2月29日。今年和前年都在惊蛰与春分之间,去年则已近清明,三年都在农历二月。我所生活的南方已樱花烂漫,柳枝抽出了新芽,春风已吹嫩茶山,北方的家乡还在飘雪。

我不太懂得蚕卵应该孵化的时间,书上介绍是农历四月里居多,如果普遍是这样,那我的蚕,性子就有点急。

我在钢筋水泥里谋生,养蚕的心思源于女儿在小学课本上学习《我们的生命周期》,教具里有一袋蚕卵,寒假还没过完,几粒"小芝麻"就孵化而出了。发丝般柔细的灰黑小蚁,分明蠕动了几下,再细看,又仿佛没动,实在太小了,看不清,你甚至会担心它已饿死枯掉了——你不知道它是什么时候悄悄孵化出来的。

那是疫情期间,我们戴好口罩从家乡返城去。女儿把它们放在极细小孔透气的塑料小盒里,背进书包,凌晨五点出发到石家庄机场,再飞杭州。这是它们第一次出门。

到了杭州,把它们搬进大盒子里,都活着,蠕动着,好好的。急匆匆去家门口的桑树摘下鲜绿,轻轻铺在盒子里。好一会儿,桑叶露出微小的洞孔,探出针尖般的小脑袋。如此孱弱的小兽,历经严寒,舟车劳顿,竟有如此旺盛的生命力。从洞孔里想往深处看时,倏忽感到自己仿若《桃花源记》里的渔人,"林尽水源,便得一山,山有小口,仿佛若有光。"

它们起初吃得不多,女儿勤快地换新鲜桑叶,蚕宝宝越长越壮实,渐渐成了淡绿色的身体,毛茸茸的八对足,三对胸足把持着桑叶吞食,四对腹足蠕动前进,一堆尾足附着在叶面上。到它二眠、三眠过后,是蚕最可爱的样子,捧在手里,凉凉的细微的痒顺着它们细嫩的腹足穿过你的神经,冲上你的脖颈。

江南的春雨,滴润在桑树上,化成青嫩的桑叶,再洒向胖绒绒的蚕,一层又一层,化为静脉般青色的肢体,化为洁白的玉,沐浴在春夜的月光下,荡漾在养蚕人的梦里。

结茧,悲壮而复杂。高昂着头,狂躁地大幅扭动身体,跨出腹足在空中扭动,头不时向后扭着,仿佛告别着什么。吐丝,先是循着角度拉成一个松软的丝网支架,再S形扭出细脆的茧衣轮廓,接着是8字形涌成松软的茧丝蛹衬,最后,蚕的身体开始萎缩,速度放慢,丝线凌乱,直至最后一丝力气。凝结片刻,成为永恒。那一刹那,令我想起产床上为迎接新生命欢喜又无畏的年轻妈妈,心中泛起不忍,别过头去。

几千年前,智慧的农人发现了蚕涅槃为丝的秘密,从此,丝伴着东方的文明,与茶、瓷一起,走向辽阔与无垠,走向广袤与深邃。在时光长河里,吟诵出人生百味——李商隐"春蚕到死丝方尽"的绝唱、张俞"遍身罗绮者,不是养蚕人"的感伤、茅盾"老通宝一村人"的无奈和惆怅……

蚕茧化蛹了。"人是胎生,蚕是卵生,蚕种成为蚁蚕,长成蚕蛹,最晚十五天化生为蚕蛾。"女儿向我科普,听来有禅的意味。我养蚕本不为生计,便不必忙活,何况我并不会,自然等着化蛾,产卵。起初的那几条小"芝麻",一年,密成百点新"芝麻",又一年,已千点……

散文

■原载《文艺窗》

空中花园

黄旭阳

我早就听说六栋楼顶平台有一座空中花园。罗老师说,都是朱师傅搞的。

说归说,我一半相信一半怀疑。朱师傅这个人,五大三粗,抽烟喝酒,吊儿郎当,像个种花人吗?不像。种花的人,男子当如陶渊明,女儿当如林黛玉。他两边不搭界。

当然,也不能完全排除,因为朱师傅有时间。朱师傅年少时,在徐家桥一带,也是小有名头的角色。他的那些少年玩伴,被枪毙了好几个。每次喝高了,他都会以"当年在徐家桥"开头,把这些事翻出来吹一遍。无非是初先行侠仗义,快意恩仇,最后有些玩伴误入歧途,无法无天。后来,朱师傅进了机关,老老实实工作了二三十年。前几年,遇到提高待遇离岗休息的政策,他第一个签了字,解甲归田。所以用法律语言来说,他有作案时间。

作案能力也有。说是师傅,其实他比我大不了几岁。我刚进机关的年月,朱师傅在单位当团支部书记,我做宣传委员,一起策划青年活动。刚好那时我们都住在劳动技校,前后栋。我成天跟在师傅屁股后面跑,师傅就成了师傅。他那副心肠,隔着肚皮衣服都能感受到热度。一个爷们,正当壮年,赋了闲,一身力气放到哪里去?种个花,自然不在话下。

但是,他没有作案动机。在我的印象中,除了抽烟喝酒吹牛,朱师傅只喜欢做菜。他经常到菜市场转悠转悠,搜索那些羊蹄狗鞭牛筋猪下水,拎回家做一盘下酒菜。一个专门和动物边角余料过不去的人,种哪门子花啊。

罗老师喜欢请客。去年夏天,罗老师邀请了他们六栋几户邻居一起吃晚饭,酒席摆在楼顶空中花园。朱师傅住罗老师楼下,当然是受邀之列。我和朱师傅罗老师住前后栋,于是作为邻栋代表收到邀请。

五一新村的房子,都是七层。七楼往上爬,就有一张进入楼顶平台的小木门。那木门平淡无奇。把门推开,就进了花果山。

沿着楼顶的护墙,种一圈的花草树木,还有葡萄架、浮萍鱼缸、透明屋棚。朱师傅拉开架式,说,来来来,我来做解说员。

这棵苹果树,是朋友张三送的,你看结好多果子;这棵桃树,是朋友李四送的,桃子都吃完了;这棵金橘子,在花木市场卖的,树小果子多,秋天成熟,沁甜的;这架葡萄你看长得多好,很快就会一串串悬挂下来,这个品种可了不得,进口的……我对这些树木果实并不在意,只是看个新鲜,为了满足师傅的自豪感,随口说是的是的,好吃好吃。师傅就更来劲了。

"这是XX花,苗木公司王五送的,春天开好漂亮的花;这是XX花,我在花卉市场买的,多少钱不记得了,每季开花,你闻一下看咯,好香的……"我对花花草草一向无知,更没什么兴趣,硬着头皮适时提问:这个开花不,结的果子吃得不?于是又引得师傅唾沫四溅。

邻居们已经陆续到达,罗老师已经在透明屋棚下面架起了桌子,桌上已经布了菜摆了酒。开饭啦。我敬师傅酒,邻居们也敬师傅酒。师傅辛苦了,一手打造空中花园,实现了六栋居民对美好生活的追求。罗老师说那是的,花木是师傅一棵一棵捧上来的,桶子盆子是师傅一个一个搬上来的,花土是师傅一袋一袋提上来的,透明屋棚是师傅设计的,葡萄架是师傅亲手搭建的,给排水系统是师傅亲手做出来的。师傅来一杯喝一杯,喝一杯说一句,不是我一个人的功劳,张三帮忙栽过树,李四帮忙提过土,王五帮忙浇过花。

酒桌上光阴似箭。女客都回去了,剩下四个大老爷们在桌上抽烟喝酒吹牛皮。师傅又说起了当年在徐家桥的往事。我则说起了我们在车溪的故事。大家各说各的,说个不停,热热闹闹,却互不相干,直到发现两个邻居满哥已趴在桌上起了鼾声。

一声已动物皆静,四座无言星欲稀。我起身说,回吧。把两个邻居满哥喊醒来回去,我也扶了师傅下楼。出了小木门,我回望了一眼空中花园,蔚然一个植被群落。真是一个不小的工程。

我说,师傅,你怎么想起建个空中花园?师傅说,我是一个粗人,一个俗人。停顿一下,继而有力地说,但是,我心中,有一座花园。

散文

■原载《犀城文艺》

味儿

陈超

我家后院邻居家,三年抱两娃,一儿一女,真令人艳羡!儿子毛豆两岁多,女儿土豆一岁有余,和我女儿的年龄相仿。小家伙们相见甚欢,你呼,我应,院落里洋溢着烂漫的孩子味儿!

今日休息,女儿带着我来到了豆豆家。邻里几个孩子,都在豆豆家玩耍。小贝不知怎的咬住了豆豆的衣服。豆豆妹妹看见了,立马走到小贝跟前,拧了一下小贝。小孩之间,似乎这样才算扯平了。我静静地看着这一切,觉得这小兄妹俩像极了小时候的我和哥哥。手足兄妹骨肉情,相亲相爱共命运。

女儿的小伙伴儿们都散了,她硬拉着我要往前走。在我的家乡,有个地方,我们本地人称之为大坪里。这并非是什么宽阔的操坪,只是两排房子间的道路,不通车辆,只供大伙儿走动,或者夏季里晒晒稻谷的地方,仅此而已。但就这样一块禾坪,却承载了我们童年太多的美好回忆。长大后,很少去大坪里玩,总觉得童年一去不复返了。小伙伴们都长大,成家立业了,也不聚在一起嬉戏打闹瞎扯了。就连大人们都不常在一起谈天论地,很少聚在一起扒拉家长里短。女儿仿佛知道大坪里有故事发生似的,就这样,我跟随她的步伐来到了大坪里。

走到段奶奶家跟前,段奶奶正在酿水酒。段奶奶这亲昵的称呼是女儿叫出来的。段奶奶是一位吃苦耐劳的农家人,做事勤恳,待人和气,喜欢逗弄小孩。她家里自制的小吃,比如煮熟的花生、晒干的红薯条,干净,卫生,吃着放心。绝对是每个农村小孩都乐于品尝的美味儿零食。段奶奶给的开心,孩子们吃得乐陶陶的。在人们眼里,段奶奶是极有小孩缘的。

对于酿水酒,我是有印象的。小时候,我也留意过大人们酿酒的过程:先将糯米洗净,浸透,上甑蒸熟。起锅后,用清水淋至微温时,放入酒药,拌匀后入缸,掩实盖严。就这样,严寒的冬日里还要加盖棉絮保温,使其发酵。大概到了第三天,酒香浓郁并已经化糟,便可加水,然后过滤去糟,装在经过泡洗过的酒坛里,密封酒坛口,便成家喻户晓的水酒。今日见到酿水酒,除了天气暖和外,更让我觉得是人心暖。小时候,一户人家做事,邻里都会来帮忙,热热闹闹,说说笑笑,吃吃喝喝,不知不觉,事情就做完了。驻足段奶奶家,只看见段奶奶在淘洗糯米,北芳婶则坐在炉灶前添柴烧火。就在这时,北芳婶家来客人了,打这儿经过的福娇伯母就接过手添柴烧火。这个举动不需人请,却当自家事般去做,极好!

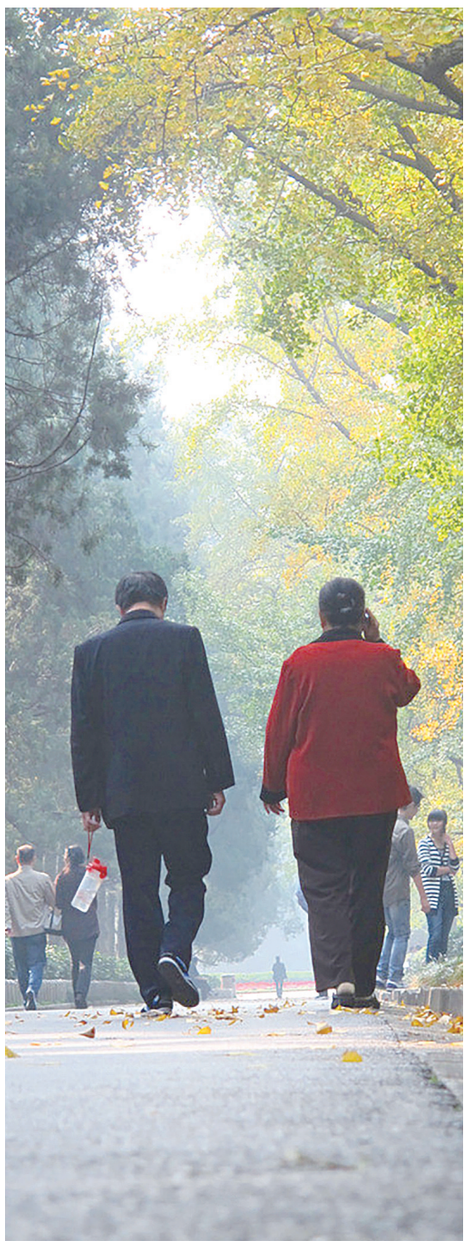
再往前走,看见到四来叔家碾米的人排成了队。女儿被坪里的电子秤吸引了,就专注玩电子秤去了。而我却被兵媛奶奶手中摇动的传统农具打谷风车吸引了,站在那儿良久未动。记得我家也有这么一架打谷风车,上面还用墨笔写下外公的姓名。看到这样的老物件,想起外公年轻时候到我家帮农忙的场景……眼下,兵媛奶奶将弄干净的糯米要倒在大袋子里去,比较吃力,我就顺势帮着一起抬动。挺好,我还能帮着一起干,我永远是这片土地养育的孩子。

一上午的时光,在遛娃与看传统事物中悄然流逝。我带着女儿回家吃饭。南瓜一上桌,妈妈就说:"这南瓜没给辣椒,给崽崽吃点儿。"看着撒着葱花的南瓜,我想我要吃到美食了。在家人眼里我是一个吃东西很奇怪的人,吃到的美食从来不用味蕾来找寻食物本身的味道,而是在记忆中去咂摸我自己也道不清的味儿——从前的味儿。于是,我想我是一个寻根味儿的人。果真,南瓜一下肚,心里说着:"嗯,这是奶奶的味道。"奶奶过世十余载,但奶奶的样貌,奶奶的叹息,奶奶烧菜的味道,我都记忆犹新。这周是外公离世的第二周,老物件还在,人却再也看不到了。当年被外公胡子扎脸蛋咯咯笑的小姑娘也已成为人母,正历经世事变化。但不管岁月怎么变迁,根在,味儿永驻心间!

衰老是什么?

韩启德

中国进入老龄化社会,中老年人逐年增多。每一个中老年人都经历着衰老。衰老到底是什么?我们如何面对它?不久前,病理生理学家、中国科学院院士、中国科协名誉主席韩启德写下这篇科普文章。



与死亡一样,衰老也是一种必然,而且是一道生命长坡。除去各种原因引起早死的人,一般人都会经由衰老而至死亡。衰老是死亡的前奏。

衰老是一个过程

世界卫生组织的定义是:"衰老是体内各种分子和细胞损伤随时间逐步积累的过程"。美国的托马斯·杰佛逊在71岁时写信给78岁的老约翰·亚当斯的信中写得很形象:"我们的机器已经运转了七八十年了,可以预料到它将会损坏,这里一个轮轴,那里一个轮子的,现在一个齿轮,下次一个弹簧,都将会出现故障,虽然我们能暂时将其修理好,但终究都是会停止运转的。"

形象地说,衰老与疾病是两个轨道上跑的车,但又随时可能发生变轨、并轨。一方面,衰老是疾病的温床,会形成、也会加速某些疾病;另一方面,疾病又可能助推衰老的进程和程度。但无论有没有疾病,到了一定年龄,身体毫无例外地都将处于持续的衰老过程,最终滑入"无疾而终"的境地。

衰老是一个过程,全身各处相继发生,人与人之间只是发生早晚,与顺序有所不同。

1. 衰老时最普遍与突出的表现是全身血管变窄,器官供血不足,由此带来各个器官的功能降低乃至衰弱,其中心脑血管严重的粥样硬化病变则导致心肌梗塞与脑卒中。

2. 衰老时免疫功能普遍下降,抗感染能力低下,少量病原微生物侵入就容易导致严重感染,表现在多个器官,尤其是肺部。

3. 衰老时多种激素水平下降,导致肌肉萎缩无力,骨质疏松,容易跌跤和骨折。

4. 衰老时脑细胞数量和相互间连接减少,记忆力下降,严重时导致痴呆等精神障碍,失智、失忆会相继发生。

5. 衰老时基因复制、转录、翻译出错机会增加,错误叠加累积,加上免疫力下降导致的纠错能力减弱,癌症发病几率会大大增加等等。

衰老也是一个全面的过程,多器官功能相继丢失,老年人往往有多种疾病同时存在。

所以给老年病人看病就必须更加注重系统分析,分清主次,解决主要矛盾。如果按一个一个病分科诊治,眉毛胡子一把抓,必然顾此失彼,甚至相互冲突。

我们现在看到很多老年人一天服7、8种乃至十几种药物,这是按分科诊治带来的结果,每科医生都只顾及某一系统、某一器官的病患,缺乏统筹。

多种药物同时服用常常会对身体有害,老年医学专家已达成共识,那就是老年人每天同时服用的药物不应超过5种。

学会与衰老"和平共处"

衰老时会有多器官功能丢失,其中多数无法恢复正常,我们必须学会与其"和平共处"。

随着男性年龄的增长,前列腺中存在癌症病灶的可能性逐渐增高,在其他死因解剖的尸体中,70岁以上者前列腺癌病灶的检出率高达82%。在女性尸体解剖中发现老年人子宫颈癌、乳腺癌等病灶的存在也占据相当高的比例。对于这样一些癌症病灶,在老年人身体中与其他病变相比,实在不算是什么大的问题,完全可以"和平共处"。

衰老时全身各器官功能的不断丢失,必将带来疾病,不是这里病,就是那里病;最后,不是这个重病,就是那个重病,导致我们的死亡。其实造成我们死亡的不是具体哪个病,真正的死因是衰老,是由于我们已经损耗殆尽,注定崩溃。

如何延缓衰老?

但对于衰老,我们也不是完全不可作为,我们可以防止因不健康的生活方式而导致的早衰。例如吸烟、酗酒、胡吃海喝、久坐不动等等。

我们也可以积极探索一些健康的生活方式。20年前,我的腰椎已经出现退行性病变,此后进行性发展,8年前出现严重症状,尽管经保守治疗症状减轻,但腰痛已成为生活常态;自己认为"吃铁都能行"的消化吸收能力明显下降,身体越来越瘦,胳膊腿越来越细;一直引以为豪的视力由1.5逐渐降到了0.7,并有了白内障;体检总结报告中列有二十多处异常,包括影像学4至5个可疑阴影(其中前列腺癌高度怀疑)、多项肿瘤标记物指标升高和免疫细胞功能异常。

衰老进程的明显加快,促使我从三年前开始健身训练,每周2-3次,我高兴地看到自己的身体发生了迅速的改善,肌肉发达了,整个人挺立起来了,各方面功能得到改善,朋友们夸奖我"不见老",我自己也觉得好像衰老的脚步慢下来了。年轻时读金庸武侠小说,常感叹书中那些鹤发童颜的武林耆老,不仅身手矫健,快拳劲腿,而且腰腹流转自如,想必不是什么秘籍研读,仙丹随身,而在于寒暑操练,经年不辍。

读懂衰老的精神含义

面对同样的衰老,不同人会有不同的态度。有人泰然接受,冷静应对,保持对生活的热爱与生命的激越;有人整天处于对身体与疾病的恐慌之中,以及对生活境遇起伏的失意、失序、失落情绪中。

不同的态度取决于对人生、生命和死亡的理解以及相应的精神状态;也由此影响到晚年生活的质量,乃至衰老的进程。

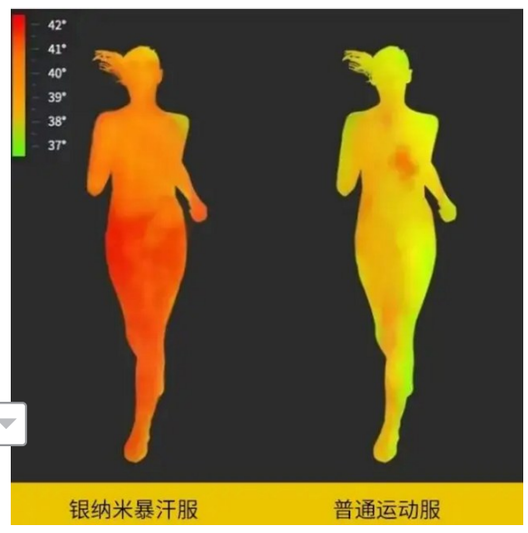
人生走过童年、少年、青年和中年各个阶段,见过世面,经过历练,心智与思想更加成熟,更能理解人生与生活的真谛,如果修炼得好,能够做到心静似水,宠辱不惊,超然于生活中的各种失意与失落,对世事洞若观火,对境遇甘之若饴,这样的境界是一般年轻人无法抵达的。

在这一方面,中国文化传统中有非常独到的洞察与表述。唐朝诗人刘禹锡的那首诗最生动地阐述了这个道理,诗的上半部分表述衰老的身体状态:"人谁不顾老,老去有谁怜。身疲带频减,发稀冠自偏。废书为惜眼,多灸为随年。"但到了诗的下半部分,则流露出他真正的精神世界:"经事还谙事,阅人如阅川。细思皆幸矣,下此便翛然。莫道桑榆晚,为霞尚满天。"夕阳晚照,红霞满天,只此青绿,往事历历,故人惜惜,放下所有,迎接新生,这是何等美好的情景。

现代生命知识是新的,但是古老而又有生命力的精神境界从来都关照着我们。亲爱的朋友们,让我们衰老着,快活着!

(来源于科普中国)

谣言粉碎机



买『减肥神器』暴汗服,是不是上交智商税?

李小葵

春天应该是爱美女性最佳的减肥季,这两年,一种号称是"减肥神器"的产品——暴汗服在女士中流行。据宣传:"暴汗服是一种能够提升体温,让人体快速出汗,加速卡路里消耗的运动服。"

真的如此吗?

减肥的不是体温,是运动

提高体温有助于减肥吗?倒是可以。

体温也分种类,稳定的、最有代表性的是身体内部的温度,叫做核心体温。核心体温每升高0.5℃,人的基础代谢率就会增加7%。基础代谢就是你不动弹也不说话、仅仅是在舒服的环境里保持清醒所需的能量。

而我们摸到胳膊腿的温度,是皮肤温度的体现。皮肤温度主要跟环境温度相关,和代谢率没啥关系——热带气温高,人的皮肤温度往往也高,可是肥胖率排名靠前的国家和地区里,有好几个都在热带呢。

从暴汗服的商品简介中,我们没看出广告中的"提升体温"指的是皮肤温度还是核心温度,所以需分两种情况讨论。

如果提升的是核心温度,不见得是好事。

我们运动的时候,核心温度会上升,代谢率也会上升。但核心温度持续过高,就可能出现头晕、虚弱,甚至器官衰竭的后果。因此,身体会努力出汗,让汗液带走身体的热量。

暴汗服提升核心体温,还不让身体散热,大大提高了健康风险。人运动就是为了身体健康,但这样反倒损害了健康,不是得不偿失吗?

如果暴汗服提升的是皮肤温度,那就对提升代谢率没啥帮助。

所以,可以说,暴汗服对减肥基本没有作用,而且弊大于利。

快速出汗同于减肥效果好?

在看宣传词中"快速出汗"这个概念,快速出汗同于减肥效果好吗?这其实是典型的颠倒因果。

运动时出汗,最主要的原因还是前面说的,身体要降温——出汗是运动(或者说减肥)后体温升高带来的结果,不是触发减肥发生的原因。如果出汗就代表减肥,那不如再拿一个取暖器来烤。

另外,我们说的减肥是减掉身上的脂肪,但脂肪可不是在运动中都变成了汗!

脂肪被减掉的过程中,原来组成脂肪的物质,84%变成了二氧化碳,随着你的呼吸排出去了;只有16%变成了水,这些水除了汗,还有尿这个渠道可以排出去。建议商家出一款加速呼气的运动服,科学上还说得过去一点。

减的是水,不是肥

事实上,用这个产品减掉的都是水。要知道,减掉水分容易,补回去更容易。喝水就行了。

当然可能有人会说,我就是身体里水太多了,水肿显胖,能多憋点汗出来挺好。其实,有时人体内的水会偏多,比如吃太咸、喝太多酒导致喝水太多。有时水肿表现在局部,坐久腿肿、睡多脸肿,活动下就缓解了。这些情况都不必使劲憋汗。

还有的水肿就是病了:心力衰竭、肝衰竭、肾病、静脉血栓……如果是这样的水肿,所有人都会选择医院而不是暴汗服。

(源自果壳)