



诗歌

原载《文艺窗》

和阳光一起坐一会

(外二首)

水柔

寂静是一场阔大的修行

寺冲水库的水
“不但养鱼
还养云岩寺的钟声”

春天的时候
浅滩上长满野生的紫云英
风一吹 眼睛里
便蓄满小星星

现在是初冬
寺冲水库的浅滩上
除了野草
只生长寂静

阔大的寂静
翻开来
就是一本经书

我们从百里之外
驱车前来
一只白鹭先于我们到达
在经书上飞起又落下

远远地
像云岩寺佛堂前
跑出来的一个问号
回头是岸 回头又不是岸

这个下午
我和阳光一起
在西山的坡地上坐下来
这一小块江山

就是我的

石阶前的枫树上
一枚红叶打着手语
与我交流
同样安静的眼神

拉近了我们的距离

风将一些遥远的记忆
搬来搬去
最终用力地

将一股小火苗按下去

我跳出时空

成了自己的佛

换房记

姜满珍

和老公在农村的平房入洞房,儿子也是生在那80年代建的平房里,在能干婆婆巧妙的布置下也不显得有什么寒酸。当时婆婆手中有几万块钱,和我们商量在哪里建个房子,恰好二哥和他人合伙买了临近市区的宅基地,就是那时兴起所谓的农民街。本打算四兄妹建在一起,后来放弃了,担心兄弟姊妹相处久了,感情淡漠,将指标转给了我。

我们进了二户亲戚一同建了三室两厅的房子,下面还有一个近40平方米的车库,那时仅花了6万多元。在农村受苦多年,好在有父母和哥哥们的呵护。在学校寄宿几年,冬寒夏热,饥饿与喧闹并存,尝尽了女孩子生活极为不便的苦。我内心最大的愿望是能够让儿子从小学上大学都不要住宿在学校是最好的。抱着这么一个简单的想法,那一套城郊结合部的房子就诞生了。

2007年,老公辞去株洲的工作去了长沙创业,一次坐着艺术剧院老师们的车回长沙见老公和儿子,在大家的交流中激发了我要提前在长沙买房子的欲望。可惜手头只有几万元现金,没有首付款何买房。一次在和老公领导(舅舅的女婿)进餐时,半开玩笑半认真地调侃姐夫,姐夫很爽快地答应借十万元给我们在长沙买房。那一晚我兴奋得一宿没睡,没有半年时间,我们终于在长沙市雨花区距高铁南站三站公交车附近购了一套学区房。当时价格四千多元。一转眼十三年过去了,房价飙升至一万五千多元,而且限购了。三年多的双休日,我都在长沙体验娱乐之都的生活。

我从乡镇调回县城时以700多元一平方米的价格买了一套大户型房子,那时县城的房地产行业很不规范,连个物业管理的机构都没有,更谈不上小区的美化亮化了。老公想拿十万元钱把房子装修一番,我坚决不同意,想换成环境好一点的地方“蜗居”,老公很无奈,说做了一辈子“房奴”,不想再做了。

一天和同学散步于现在居住的小区,环境很幽美,绿色植物很多,小鸟叽叽喳喳地在树上快乐着,听说房地产老板是从深圳回来的。一种想换房的欲望溢满胸腔,于是瞒着老公又随售楼美女

看房了。上午看的一套四室二厅的江景房,下午售楼部打电话,问我买不买,我毫不犹豫地答应了。用自己的私房钱和侄女借了一万元钱签订了意向合同。当时的办事效率没有现在那么快,快两年时间才签银行贷款合同。一天早晨,告诉老公带他去一个地方。老公好奇地跟着我,步入了已成现房房子里,老公站在房子的阳台上望着清澈的湘江,满心的喜悦呈现在脸上。在房屋建筑公司还没正式交房的时候就叫来了设计公司的表弟测量,希望表弟尽快设计好。没几个月,一套中式风格的新房子就装修好了,我们成了第一户入住的业主,好几个邻居都来瞧瞧了。房子很我和家人都喜欢,有一个超大的阳台、一个大露台,几年时间的种植生涯,让我把家里打理得近乎于小花园一般。一堵墙的书柜里装满了知识和力量,随时欢迎我们去翻阅。

搬家之际,正是儿子即将高考的前几个月,当时儿子正面临着成绩不好的困惑,内心焦虑,常常在网上打游戏发泄内心的压力。我当时打电话给他:“儿子,早点回来搬东西去新房子。”“不搬,我从大到小搬了九次家。”儿子没好气地凶我,气得我做不得声。从成家至步入公务员队伍,一直到现在真的搬了好几次家,确实三番五次地折腾得够呛,孩子也实实在在跟着我们受委屈了。

回想起这么多次的换房经历,让我体验了买房的艰辛,也感受了身在体制内的优越。好几次签合同,袋子里仅剩几十元钱买小菜吃,好在工资卡到月底又会有余额,真有点架“锅底船”的猛气,“困难像弹簧,你强它就弱”,这么简单励志语言鼓舞着我,折腾了十多年,终于过上了自己想要的生活。

现在住的房子,有阳台有露台。一年四季,花草繁茂,蔬果飘香。天天过着溢满书香、草木味道的生活。2014年,在家成立了托云居艺术交流学会,一个书香气息极为浓厚的文化沙龙活动场地应运而生。2017年我又买了100平方米的工作室,每个月邀请省市有名的艺术家来托云居上一堂公益课,为潇湘这块沃土启蒙了、孕育了一批热爱中华传统文化的人才。房子大了,心房也大了,感恩自己拥有的一切。

散文

原载《今日云龙》

就送一棵树吧

彭涛



春天好时光。校园里的香樟树又长了几分。浓绿的树冠一年比一年膨胀,像一把撑开的巨伞。

十年前的那个春天,这棵香樟树在我所工作的这个乡村中学校园里落下了脚。每次从这棵树下走过,我都会满怀期待地看看这棵大树,看着它一天天长出新的枝叶在风中摇曳,看着越来越多的鸟儿在树上嬉戏,看着朝阳温柔的光将蓬勃的树冠照亮,看着春天细密的雨将它滋润,看着老师们捧着书本从树下走过,看着学生们漾着笑脸在树下奔跑。这棵树站在校园里,也站在我的心里。

这棵香樟树,是十年前校友聚会送给学校的一礼物。

十年前,一群毕业二十年的校友校友聚会,故地重游,心里感慨万千。临结束时,当年的班长提议大家为母校捐赠点什么礼物。同学们七嘴八舌纷纷响应。有的说送一块牌匾,印上“XX届校友捐赠”的字样;有的说送一尊“紫气东来”的大鼎,祝福母校越来越兴旺;还有的说捐一些钱,改善学校的办学条件。

被同学们围在当中的老班主任王老师说:“就送一棵树吧!”

王老师的话一下子让所有的同学都沉默了,大家面面相觑,不理解班主任的意思。

王老师看了看同学们惊诧的表情,缓缓地说:“你们的母校是一所农村学校,需要更多的人像大树一样坚守在这片土地上,呵护农村孩子们健康的成长啊!”

王老师的语一下子点醒了在场的同学们。张同学说:“送一棵树好啊,我

记得当年王老师就像一棵树一样,每天站在我们身旁,为我们遮风挡雨,让我们快乐成长!”

赵同学说:“是的,在这所学校里,我们只学习生活了三年,但是我们的老师却一直坚守在这片土地上,他们就像大树一样把根深深地扎在了这里!”

李同学说:“坚守在这里的老师们是挺拔的大树,学习生活的孩子们是茁壮成长的小树苗,大树的精神正是学校所需要的精神,我赞同给学校捐一棵树!”……

就这样,十年前的那个三月,这棵香樟树就站在了校园里。在过去的这些年里,这棵香樟树一年年把根深深地扎进泥土,在阳光和雨水的滋润下,慢慢地萌发新的枝叶,始终坚持挺拔的姿态。

“十年树木,百年树人。”一棵树,对于学校有着特殊的象征意义。茂盛的绿叶象征着校园蓬勃的生机,挺拔的树干象征着教师的坚守,不断生长的枝叶象征着茁壮成长的学生。十年,这棵香樟树站在这所农村中学校园里,它不仅用自己的绿色装点美丽的校园,更用自己努力向上的精神姿态感染了校园里的教师、学生。

眼下又是一个春天。和煦的春风吹醒了香樟树的枝叶。阳光下,嫩绿的叶子正悄悄从浓绿的叶子里冒出头来,挺拔的枝干如同一只大手托举着蓝天。这是生命力量的延续,更是顽强意志的传承。一代又一代教育人前赴后继,以满腔的热爱坚守在乡村教育这片热土上。他们就是那高大挺拔的大树,用自己生命的绿色,繁荣了乡村教育的生生不息。

万物

你的防晒做好了没?

防晒是护肤步骤中至关重要的一项,无论是什么季节都应该坚持做好防晒工作。但是相比于秋冬季节而言,在春夏季做好防晒更显得重要性。4月来了,你的防晒做好了没?

为什么要防晒?

如果不抹防晒霜会怎样? 变黑、长斑、加速衰老、晒伤、肌肤松弛,长细纹或者皱纹、皮肤可能会过敏、毛孔粗大……要知道,人的自然衰老只占20%,80%是光老化。好像塑料制品,在阳光下放一段时间,你一碰也许就碎掉了。

UVA会直接到达真皮层造成胶原蛋白流失,UVB会让我们皮肤晒伤晒黑。既然80%的老都是光老化造成,所以我们一年四季都要防晒。不过,对于去年没用完防晒霜,我们最好不要再用,因为防晒产品从开封到用完最好三个月,每次开关和空气接触会降低防晒系数。

需要多高防晒系数?一般认为,有一支SPF20防晒霜就可以了,如果是户外,可以用SPF30的产品。

几个防晒误区

通常我们有以下几个防晒误区。

1. 注意防晒就好,不用考虑修复。日间防晒,晚间修复。不是皮肤被晒红晒伤才用,晒后修复露减少日间产生自由基,还能镇定舒缓皮肤,同时补充流失水分,保持皮肤的稳定性。
2. 阴天没太阳没紫外线。阴天紫外线较弱,但也要防晒。因为紫外线由长波UVA中波UVB短波UVC构成。穿透力最强的UVA,能透过玻璃、云层、一年四季无论阴晴早晚无处不在,造成胶原蛋白和弹性纤维受损,使皮肤失去弹性,紧致度下降,导致皱纹,这就是光老化。
3. 偶尔几次忘记防晒,不会对皮肤有大影响。每天防晒不可忽视,紫外线是众多皮肤问题的元凶。日晒是可以累积的,或者无法立即看到后果,但是长久就会造成皮肤晒黑、失去弹性、产生皱纹、提前衰老。
4. 晒过了段时间又会白回来。在25岁之前,肌肤因色素沉淀变黑或产生斑点都有“可逆性”,肌肤可以逐渐变白。但过了25岁,肌肤就失去了可逆性,所以防晒要全年无休。

简而言之,一个让皮肤晒黑变老,一个让皮肤晒红晒伤。

二、PA+/PA++/PA+++有什么区别?

科学证实UVA-1是导致肌肤老化的凶手,所以日本科学家就研发了专门抵挡UVA-1的防晒品,并以“+”来表示防御强度。PA正确的说法是Protection of UVA-1,它的程度是以+,++,+++三种强度来标示,“+”字越多,防止UVA-1的效果就越好。

三、SPF是什么?

防晒系数(Sun Protection Factor),英文缩写为SPF,是指在涂有防晒剂防护的皮肤上产生最小红斑所需能量,与未加任何防护的皮肤上产生相同程度红斑所需能量之比。简单说来,它就是皮肤抵挡UVB的时间倍数,防止晒红晒伤。

是『养生佳品』还是高脂肪食物,你会吃花生吗?



市民老张从医院检查回来,医生说因肥胖引起了高血脂,不仅要按时吃药,还要减肥。朋友李先生建议他吃点花生,可以降低血脂、减少胆固醇的堆积,还有预防心血管疾病的作用。老张老婆却不同意这种说法,她认为花生含有大量的脂肪和蛋白质,不升高血脂就不错了,还降低?

老张自己也上网查询发现,对于花生能否降低血脂,预防心血管疾病的说法各有千秋。他一时间也不知道信谁才好。

花生是“养生佳品”?

很多人认为,心血管疾病最大的诱因就是体内的脂肪含量过高,沉积在血管里,血液黏稠度增加、血液的流速减缓,从而诱发一系列心血管疾病,而花生中又有脂肪和蛋白质,所以吃花生会影响血管健康。

事实上,这样的认识是片面的。花生中的脂肪更多地为单不饱和脂肪酸,多不饱和脂肪酸,这类营养物质可以降低坏胆固醇,增加好胆固醇、改善血脂状况、预防心血管疾病。

根据哈佛大学研究的摄入量适量坚果与心血管疾病风险结果显示:在平常的饮食中加入花生作为零食代替其他的精制谷物,虽然不能明显地改变血糖血脂的参数,但在一定程度上可以降低代谢综合征发生率心血管疾病的风险率。

此外,在2021年,美国心脏协会也发表了一篇对于这方面研究的文章,文章中显示花生中所含的不饱和脂肪酸、膳食纤维等营养物质可以增加我

们对血糖、血脂、血压的控制,从而起到预防心血管疾病的作用。每天吃4—5颗花生的人要比不吃花生的人患心血管疾病的风险降低13%,中风的风险降低20%。

由此看来,花生对于心血管疾病的作用不容小觑。其实,花生可不止这些作用,还有益智健脑,延缓衰老、增加饱腹感,利于减肥、降低患大肠癌和直肠癌的风险。不过花生有用也是在吃对的前提下。根据《中国膳食指南》的建议,健康成年人每天包括花生在内的坚果的摄入量在10克左右,大约是12颗花生左右,不宜过多食用。

两类人尽量少吃花生

不过,对于一些特殊情况的人,建议尽量减少吃花生的量。

1. 高尿酸及痛风患者 花生也属于高嘌呤食物,属于高尿酸患者应该少吃或者不吃。如果过量摄入可能会减少尿酸的排泄,增加体内的尿酸含量,从而增加痛风发作的风险。

对于高尿酸及非急性痛风患者,每天最多7颗左右的花生,适当的食用还能有助于调节血脂、甘油三酯等。

2. 肾功能不全者 花生中含有磷物质,而患有肾病的人,肾功能退化,对磷的代谢能力受到限制,会加重肾脏的负担,加重病情。所以,建议肾病患者每天最多吃5颗花生,多选择像牛奶、瘦肉、鱼肉等优质蛋白食物。

(来源健康时报)

科普

有坏脂肪,也有好脂肪

减肥、养生的人都忌讳脂肪,其实,脂肪有“好”有“坏”。

注意这些坏脂肪

1. 饱和脂肪酸,包括: 黄油(butter,即牛奶中的油脂)、猪油(来自猪肉尤其是猪肥肉)、牛油(来自牛肉尤其是牛肥肉)、羊油(来自羊肉尤其是羊肥肉)、棕榈油、椰子油。
2. 反式脂肪酸: 配料表里有“氢化植物油”的加工食品可能含有反式脂肪酸。按照我国法规,必须在营养成分表中标注,购买时必须注意一下营养成分表。但0.3g/100g以下可标为“0”。

哪些是好脂肪?

不饱和脂肪酸,包括: 植物油(如橄榄油、菜籽油、玉米油、大豆油、花生油、葵花籽油等),坚果(如杏仁、腰果、榛子、开心果、核桃、山核桃等),鱼油(鱼类的脂肪,尤其富含EPA、DHA,可以通过高脂鱼类获取)。

但要特别提醒,“好脂肪”也要注意烹饪方式,高不饱和油脂是不能用于煎炸的。

需要指出的是,反式脂肪酸可以通过工艺降低风险,所谓“坏脂肪”在一些特殊条件下也可算是健康的选择。而“好脂肪”,如果你的饮食结构不合理,摄入量过大的时候也会有诸多危害。

怎么吃脂肪?

摄入脂肪是满足身体代谢的需要。人体代谢需要脂肪,长期戒油很容易造成必需脂肪酸的缺乏,不仅会影响正常的生长发育,还会引起皮肤、生殖、肝肾、神经等多系统病变,出现生长迟缓、皮炎湿疹、生殖障碍等,甚至血脂过低还与肿瘤以及死亡风险的增加有关。

不过,具体到每个人最适合的供能比例是不固定的,跟你的饮食结构、食物来源、生理状态、习惯需要都有关,多

摄入一点健康脂肪,比“低脂饮食+精制碳水”供能要好。

虽然饱和脂肪酸是人体生理上所必需的,但人体完全可以自己合成足够的量,所以从营养角度它不是必需的。大量证据表明,饮食中过多的饱和脂肪酸摄入会增加心血管疾病风险,而用不饱和和脂肪,尤其是多不饱和脂肪代替饱和脂肪,可以降低血液中总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平,从而降低患心血管疾病的风险。不过,近年来也出现了一些反对的声音,尤其随着生酮饮食的流行。

不饱和脂肪酸较为健康,但也别用油炸。因为富含多不饱和脂肪酸的油脂,在高温下容易产生很多的醛类物质,有一些是致癌的。越是不饱和脂肪酸含量高的油脂,烹饪时越要注意油烟。

应严格限制摄取反式脂肪酸

反式脂肪酸主要是人为制造的,是把植物油“部分氢化”时产生的,在配料表里有“氢化植物油”“人造黄油”“人造奶油”“植脂末”等等名词的加工食品可能含有反式脂肪酸(也可能几乎不含),我国强制规定要标出具体含量,所以你可以在营养成分表里找一下。

当初发明这一工艺是为了得到一种低成本、耐反复加热、保质期的油脂,但人们逐渐发现这样做所带来的反式脂肪酸对健康有很大的负面影响。

研究发现,用反式脂肪酸代替其他类型的油脂,会导致心血管疾病风险升高,具体表现是降低“好胆固醇”(高密度脂蛋白胆固醇),增加“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇),从而更容易带来动脉粥样硬化,并且这种效果比饱和脂肪酸更甚。

另外还有一些研究表明长期过量摄入可能会增加糖尿病、肥胖等慢性疾病的风险。婴幼儿摄入反式脂肪酸的话,还可能对生长发育造成影响。

(来源科普中国)

