

绿口古渡

原载《潇湘》
颜伏招

随笔

连接绿口古镇与南岸乡村之间的这处古渡口终于消匿在时代的洪流中。我甚至没有来得及与他道别,再见渡口码头旧址时已是一片枯草覆地。绿江两座大桥雄耸上下,把旧时古渡行船的江段夹在中间,桥面上车来车往。物有生灭,世有轮回,古渡因无所用而湮灭是宿命。



(一)

初识绿江古渡,从祖父讲述的故事伊始。

1944年,日本人占领了绿口,大量的商贾携家眷从绿口过江来乡村避难,绿江古渡的码头上时车马喧嚣。此时,渡口唯一一艘渡船把持在颜氏家族的族产里,祖父是族长,决定一改以往夜不启渡的旧规,安排族人不分昼夜地工作。很快,日本人查封了渡口并留下严令。不料祖父找日本人通融得来的家族特权,却差点给自己引来杀身之祸。

祖父年少习武,年轻时功夫了得,三五人近身不得,后来也是凭得一手好功夫被族人推举为族长,在弱肉强食的丛林法则盛行的旧社会,族人倚仗于族长的强悍,以保家固不被践踏。祖父处事秉公守法,为人常存善念,素有急人所急、忧人所忧的侠义之风,深受乡人推崇敬重。

活动于绿江南岸远山的抗日游击队近期与日本军队交火,几位受伤严重的游击队员命悬一线,危在旦夕,部队缺粮少药,日本人封锁了湘江各大渡口,去衡阳、湘潭、醴陵等大城市去采买粮食、药品已绝无可能,便急着就近去对岸的绿口老街买点急需的物资,拜请祖父帮忙。出面托事的是祖父平日交往甚密的一位习武的木匠,祖父当即应承下来,遂以族人生活采买的名义第一次,也是最后一次动用了日本人给予

的渡渡权,在绿口老街购得白米五袋、药两箱,且顺利地回到绿江南岸。

事情终因药店老板嘴不严实而走漏了风声。祖父被日本兵抓了起来,吊在渡口码头的樟树上示众。祖父知道,想活命,唯有逃跑。是夜,据说风雨大作,电闪雷鸣,负责守卫祖父的士兵在不远处的帐篷内渐渐有了倦意,祖父趁其松懈了绳索,借闪电一抹光亮,辨晰周围情形后一跃而起,奋力奔跑。帐篷内的士兵发现异常急急持枪尾随追赶,祖父饥寒交迫,体力不支,终于在河堤上被日本兵围在了中间,士兵的刺刀在闪电的映照下泛着寒光,祖父赤手空拳与其作生死之搏,但最终从敌人的刺刀阵中逃了出来。

祖母发现一身血污的祖父回家,腹部前后各有一血窟窿正在向外汩汩冒血。祖父一路奔逃,一身血迹,竟未察觉自己身负重伤。当夜祖母安排族人顶风冒雨,用独轮车载伤重的祖父去远亲家避难,第二天凌晨,日本人登门索人未果,将祖父家财洗掠一空,年近的古祖父在推搡拉扯中不堪士兵枪托一击,头部中伤倒地,卧床半月后逝。直至一年多后,日本人战败,祖父才得以与家人团聚。

这是祖父口中的绿江古渡,祖父生于1910年,殁于1986年。

很遗憾写绿江古渡之时,不仅古渡作古,自己也已近知天命之年,留存于头脑中些许断续不定的有关古渡的记忆有些缥缈起来,因在一种声音里,拘于一种情境中。我曾经一度为这种声音的恰当表述而犯愁过,直樟树上示众。祖父知道,想活命,唯有逃跑。是夜,据说风雨大作,电闪雷鸣,负责守卫祖父的士兵在不远处的帐篷内渐渐有了倦意,祖父趁其松懈了绳索,借闪电一抹光亮,辨晰周围情形后一跃而起,奋力奔跑。帐篷内的士兵发现异常急急持枪尾随追赶,祖父饥寒交迫,体力不支,终于在河堤上被日本兵围在了中间,士兵的刺刀在闪电的映照下泛着寒光,祖父赤手空拳与其作生死之搏,但最终从敌人的刺刀阵中逃了出来。

生养在绿江南岸的一个小山村里,自小便贴上了“乡下人”的标签,尽管与对岸的绿口老街仅有一河之隔。但一岸是城,除了人多热闹外,还各种物资应有尽有,一岸是乡,有着干不完的农活,面临着像永远难以摆脱的贫困。

小时候,从家所在的一处高冈上下得坡来,穿过一片广阔的田野,迈过一段陡急的堤坎,便登上了绿江南岸的大堤上,堤上堤下长满青草,把单纯的一色翠绿倒映在堤下清冷透澈的江水里,对岸的绿口老街参差不齐的旧屋宇排成排,黑黢黢的,临江而立,映在水中,使得对岸几近半江似墨染。此时,一艘黑漆漆的乌篷船,隐身在黑的江面上,由对岸徐徐驶来。若非船的两个有了桨的摇动,击水泛起层层波纹,有了动态的观感为佐,要发现驶来的乌篷船确实不易。在此岸候船的人俱是乡下农人,大多相识,偶有面生的,也会在热心人的指引下通过七弯八拐的攀附成了亲戚。挑了重担的动得早些,领小孩的依次跟着,最迟的拖着个竹篮去老街购物的走最后,大家像是约定好了一样,守着规矩,排着队,有序登船。

那时,必有一自认力大的男人早已

把船头缆绳,拽紧了立在码头上,看着大家全部登船之后,纵身一跃,定在渡船的前舱头,利索地在侧舷掀起一根带着铁尖的竹篙来,使着劲儿在码头石壁上一点,船便离了岸。一直欠身于船后乌篷内的艄公自会示意船上熟识的男人摇桨,作为义渡,艄公在不收钱的情况下底气十足,常是沉着脸。

那是一个“出门时忘了喂猪”都可成一件大事的时代,大家悠悠闲闲,不紧不慢地聊着。划桨人累了,找个人替着,不得法找人教着,有几分蛮力暂且用着。艄公在篷内掌着舵,不做声,非是风高浪急时,他很少出来,窝在他那与众不同的小天地里。别看他平时破衫烂袄地穿着,但他可是地地道道的城里人,受政府指派,专门管理此处义渡。这种因身份而成的优越感足以使他高高在上。直到有一天,他在离船时把散落在船板上的菜叶捡起带回家去被发现,引起好事者怀疑,探得他家其实很贫困,患病多年的妻子早已把他拖累得苦不堪言。自此,总是有些从老街买菜返程的过江客将没有卖完的菜丢在船上,艄公像是明白了一些道理,待人亲和起来,对那些负担上船不便的能上前帮一把了。

只是古渡以义渡的形式存在的时间并不长,当柴油发动机突突响起,在船尾卷起股股浓烟之时,乡下人的脚步变得匆忙起来。当所有人都行色匆匆,面带焦虑,俱如不足,饥渴之中汲汲于外物的求索时,失了古朴之风,没了古道热肠的古渡亦就不再值得称道了。

诗歌

原载《文艺窗》

叙事

黄成玉

神农湖拍草记

饭后神农湖边远眺,我看见你在拍草,一些叫不出名字的草岸边正生长着的水草

秋风的力量隐藏在一棵树中树叶叶时,枯叶纷纷用心坠落不必去赞美思绪的唯一

你把清晰的镜头对准取景聚焦、放大光圈或缩小

草丛杂乱,有一种欢乐让热爱简单,在镜头里呈现

我与父亲在湖边看夕阳

小道秋风,不知名的鸟儿在飞父亲年近半百,在夕阳下看落日湖水随风荡漾,留下波纹我们看着湖水,没有相视面容变化,眼睛也小心翼翼地

他陷入对生活的沉思

我们隔了几个年代沉默逐渐代替孤独者的言语他像正缓缓落去的夕阳它缓缓低落,落成心中的隐痛

赞美

喜欢赞美一些微小事物花花草草,砾石和小瓦片闭合的含羞草和盛开的夹竹桃美与坏是一种相对

仙人掌在沙漠,彰显顽强生命力我在窗台上养几盆小植物多么渺小,绿萝不入人眼

生长不长不禁风的样子,却深扎土壤

散文

原载《今日云龙》

母亲进城

刘治军

其实,母亲并不想进城。母亲进城是出于无奈,用母亲的话说,如果不是为了她的宝贝孙子,她是绝不会进城的。自从儿子出生以后,母亲便游走在乡村与城市之间。母亲像学生一样,周末回乡下,平常帮我们带孩子。

母亲不想进城的理由很多,我能看得出来她待在城里的不自在和对乡下生活的向往,在乡村住惯了,对城里的生活毫无兴趣。

进城的母亲,总是想念着她乡下的菜园子。乡下,出了门便是母亲扎起的篱笆园子,园子里种满了各种各样的蔬菜瓜果。

母亲进城后,在城里没有熟悉的人,白天母亲和孩子待在家里。闲下来的时候,母亲总想着乡下的左邻右舍,叨叨着张家的羊又卖了多少钱,李家又买回了多少只鸡。她说:“城里人从来都不走亲串门,把人能闷出病来。”

母亲不喜欢城里的生活,城里总是过着两点一线的生活,母亲喜欢忙碌的生活,只要闲下来就觉得浑身不舒。久居乡下的母亲,总是闲不住,把家里收拾得干干净净,甚至把楼梯的过道也都打扫得干干净净。

母亲不喜欢城里的卫生间,觉得没有乡下方便。母亲说如果在乡下,这些粪便又可以养育多少瓜苗,节约多少买肥料的钱。因为不识字,母亲更不愿意出去逛街,她说:“城里的大街小巷都一样,走着走着

就找不到回家的路了,走出去了,回来便不是家了。”所以更多的时候母亲只是待在家里。

每逢周末母亲从乡下回来,便大包小包地装满而包车的后备箱,她把乡下的野菜和自己耕种的蔬菜、瓜果都运进了城里,她说城里的东西太贵,一斤白菜是多少,一斤土豆是多少,她都记得清清楚楚。所以自从母亲进城,家里便很少买菜,每次她留下我们食用所需,其余的全部分给了楼上和楼下的邻居们,自此母亲在城里也有了说话的人,我们也时不时地能吃到左邻右舍送来的热饭。

母亲进城的时间不长,但她却认识不少的人,除了左邻右舍的人,还有蔬菜市场搞蔬菜批发的商户们,她经常和老板谈斤论价,自然认识了这些人,有时候她也让人家代卖母亲从乡下带来的土特产。

母亲不喜欢坐城里的车,她说城里打车太贵,那么短的路就要几块钱,在乡下几块钱能买好几双袜子呢,从我家到车站足有两公里的路程,每次母亲回乡下从不打车,她每次都是走着去车站,再坐长途客车。

母亲进城后最放心和最牵挂的就是父亲,母亲进城后,父亲一个人打着乡下的家,十多亩的庄稼地,满园牲畜都留给了父亲,其实这些都是小事,最主要的是父亲不会做饭。所以每逢吃饭母亲便叨叨着说不知道父亲吃了没有,心里总挂牵着远在乡下的父亲。

母亲说孙子就像一根长长的绳子牢牢地拴住了她,城里再繁华再好也不如她在乡下的那个家,因为我们,母亲每周都辗转在城市与乡村之间,因为在城市与乡村两端有着她永远割不断的血脉亲情。

万物

揭秘

吃牛油果到底增肥还是减肥?

外表坑坑洼洼,既不甜也不脆,口感似乳酪细腻无比……在众多鲜艳、酸甜的水果中,牛油果显得有些“奇葩”。

牛油果又名鳄梨,堪称水果里的“深海鱼”。如果告诉你,这样一种公认的“高脂肪”水果能减少腹部脂肪,你相信吗?

常吃牛油果,减少腹部脂肪

研究人员在《营养学杂志》期刊上发表的一项研究显示:女性每天吃一个牛油果,可以帮助重新分配腹部脂肪,使腹部深层内脏脂肪减少,从而降低患某些代谢性疾病的

风险。150名超重或肥胖人士参加了为期12周的随机对照试验。他们被分成两组,研究人员每天为参与者提供一餐:一组的菜单中包含新鲜牛油果;另一组的菜单与前者基本无异,但没有牛油果。

实验开始与结束时,研究人员测量了参与者的腹部脂肪与葡萄糖耐受性,发现吃牛油果的女性减掉了更多腹部内脏脂肪,且皮下脂肪与内脏脂肪的比例发生变化,但男性没有。

高脂肪水果凭什么能减肥?

虽然牛油果属于水果,但是其营养特点与“低能量低脂肪”的水果相差甚远。它最大的优势,来自其脂肪价值。

牛油果中的脂肪酸,约70%是单不饱和脂肪酸,其中油酸(也是橄榄油的主要成分)约占总脂肪含量的60%以上,有降低胆固醇的功效,还能防止腹部脂肪的堆积。

此外,牛油果还富含膳食纤维、

钾、烟酸、钙、镁等营养素。

一个牛油果大概有130克至150克,吃一个约摄入200千卡的热量。

它的能量是香蕉的2倍,櫻桃的4倍,西瓜的7.3倍,脂肪含量为一般水果的几十倍。

虽然牛油果热量高,但饱腹感极强,能直接降低你吃零食的欲望。最终研究人员发现,额外摄入半个牛油果的小组,饱腹感增加了26%,吃零食的欲望降低了40%。

如果你正在减肥,那么建议每天吃牛油果尽量不要超过半个。

牛油果美味不长胖的吃法

牛油果以生食、鲜食为好。将果壳去除,即可食用果肉。除了直接吃,牛油果还可以入菜。推荐几种牛油果的美味吃法。

做成蔬菜沙拉:将半个牛油果切块,与圣女果、生菜、紫甘蓝、甜椒、鸡胸肉一起,加入无糖酸奶拌成沙拉。

做成三明治:代替黄油,抹在全麦吐司上,中间夹上奶酪、鸡蛋饼、紫甘蓝等做成牛油果三明治,可以当早餐食用。

加入米饭:炒饭临近出锅时放入切块的牛油果,做成牛油果炒饭,其融化后不仅能把米饭染成漂亮的绿色,而且牛油果的清香也渗入米饭中,颜色与口味都很清奇。

牛油果寿司:将它切片或者压成泥,与其他食材(例如鸡蛋卷、黄瓜、肉松等)一起卷入寿司里面,做成牛油果寿司,口味非常美妙。

做成奶昔:将牛油果和牛奶一起做成奶昔,既有牛油果的香又有牛奶的醇,非常适合下午茶加餐,补充能量还清新提神。

最后要提醒的是,挑牛油果,最重要的就是看颜色和摸质地。

颜色越绿说明越“青涩”,成熟度低,摸起来也较硬;颜色越深说明越“老练”,成熟度高,捏起来比较软,没有黑斑的牛油果。基本捏着稍微有些软、颜色墨绿到黑绿的时候就可以吃了。但若外皮颜色很黑、捏着很软,可能早已生黑斑甚至烂掉了。

(来自生命时报)

发现



大脑会在梦境中巩固积极情绪

近日,由瑞士尔尼大学神经病学系和伯尔尼大学医学院教授领导的研究小组,提供了大脑如何在有梦睡眠期间帮助加强积极情绪和削弱强烈消极或创伤性情绪的见解。

在这项研究中,科学家们发现大脑会在梦境睡眠中对情绪进行分类,并巩固积极情绪的储存,同时抑制消极情绪。研究人员表示,这项工作强调了睡眠在心理健康中的重要性,并开辟了新的治疗策略。

快速眼动睡眠是一种独特而神秘的睡眠状态,在这种睡眠状态下,大部分的梦境都伴随着强烈的情绪内容而发生。这些情绪如何以及为何被重新激活尚不清楚。

通过研究发现,人类睡眠期间的情绪得到了处理,同时,研究也治疗创伤记忆开辟了新的视角,例如创伤后应激障碍。其他可能与睡眠期间这种树木突触解耦有关的急性或慢性心理健康问题,包括焦虑和慢性压力、焦虑、抑郁、恐慌,甚至是快感缺乏、无法感受到快乐。

失眠已经成为一个影响现代人健康的重要问题,我国超3亿人存在睡眠障碍,成年人不同程度失眠发生率已接近40%。睡眠的好坏,不仅影响人的情绪,甚至能影响人的免疫系统。而且,失眠往往是身体潜在某种疾病的外在表现形式之一。

睡觉为什么如此重要?根据之前日本筑波大学国际综合睡眠医学研究所研究团队的研究发现,哺乳动物快速眼动睡眠期间大脑血流速度显著增加,这对于大脑累积废物的清除至关重要。

我们都知道睡眠对于健康至关重要,几个晚

上没睡好,就会感到烦躁不安、学习效率低下、食欲不振等等。毕竟,人一生有三分之一的时间处于睡眠状态,睡眠不足会导致一系列诸如肥胖、心脑血管疾病、抑郁等等问题。

人类的睡眠受生物节律的影响,同时每一次睡眠又会有其自身的睡眠周期和睡眠阶段。人类睡眠周期包括两个时相:非快速眼动睡眠期和快速眼动睡眠期。这两种状态交替出现,交替一次称为一个睡眠周期,两种循环往复,每晚通常有4至5个睡眠周期,每个周期90至110分钟。随着睡眠周期的继续,快速眼动睡眠所占比例逐渐增加。

目前,大量的研究表明,非快速眼动睡眠期和快速眼动睡眠期对于人类均具有重要作用。其中,快速眼动睡眠对于人类记忆巩固和神经突触可塑性至关重要,而非快速眼动睡眠对于人生长激素分泌、免疫激活、炎症等功能密切相关。

在快速眼动睡眠阶段,虽然身体处于麻痹状态,但是脑在某些方面却像是清醒状态,眼球会快速移动,同时身体肌肉放松。多数在醒来后能够回忆的清晰的梦境都是在快速眼动睡眠发生的。

同时,在快速眼动睡眠期间,大脑血流量会显著增加,这一过程对于清除神经元正常活动产生的各种代谢废物至关重要。而睡眠失调则会导致这一过程紊乱,与神经进行性疾病诸如阿尔兹海默病等密切相关。

这也就是说,睡眠不仅很重要,高质量的有梦睡眠也更重要。

(来自学术世界)

知乎

刘畊宏说的“核心”在哪?

刘畊宏直播的时候经常说“核心收紧”,那你知道什么是核心,核心是指身体的哪个部位?它对健身有什么意义?

什么是“核心”

健身前我们要先了解什么是“核心”,它在哪里?

很多人认为臀部肌肉是“核心”,也有很多人以为“核心”就是腹肌,还有人简单地认为腹直肌就是所谓的“核心区域”……这些都对其的认知偏差,正因为这样的偏差,很多人所进行的核心训练可能都是不正确,或者不全面的。

所谓的核心不单指的是腹肌,而是身体的肩关节以下腕关节以上,包括骨盆在内的区域。核心部位包含的肌群有腹直肌、腹横肌、背肌、腹斜肌、下背肌、竖脊肌、骨盆底肌和交错骨盆,并且腕关节周围的臀肌、旋肌、后肌群也属于人体的核心肌群。

我们的胸廓有胸椎和肋骨作为结构支撑,而我们的腹腔,骨性结构支撑只有腰椎,其余都是各种软组织

和内脏。我们的腹腔相当于一个气囊,当腹腔能够充满气的气囊一样饱满地撑起来,这个时候腰椎被包裹在气囊中间,它们之间互相形成一个稳定的支撑,腰椎的压力能够得以释放。

但如果我们腹腔像泄了气的气球,那么腰椎就要独立支撑整个上半身,它的压力将会非常大。久而久之,就会出现各种劳损、腰酸、腰痛等伤病。

这种的饱满支撑的能力,通常被称为“腹膜力量”,这也是核心存在的意义,它将保护我们的身体,尤其是避免腰椎长期受到过大的压力而导致损伤。

如何锻炼核心?

下面介绍几种锻炼核心的健身动作。

动作一:动态平板支撑

俯身,双臂位于肩部下方伸直支撑身体,肘肘微屈,背部挺直,核心收紧,双腿分开约与肩同宽向后伸直,全身从头到脚呈一条直线。保持身体稳定不要晃动,保持背部挺直,交替手臂肘向下,使身体处于平板支撑状态,然后再依次伸直手臂还原。

整个动作过程中都要保持身体稳定,以均匀速度按自己的节奏完成动作。

动作二:支撑交替侧平举

俯身,双臂位于肩部下方支撑身体,肘肘微屈,背部挺直,核心收紧,双腿微微分开向后伸直。保持身体稳定,保持背部挺直,保持一只手臂撑地,肩部发力带动另一只手臂向侧方举起至大腿与躯干处于同一平面。

顶点稍停,然后慢慢还原,再完成另一次动作。

动作三:反向支撑抬臀

仰卧,双臂位于肩部后侧支撑身体,肘肘微屈,双腿向前并拢伸直,腹部收紧,臀部下沉悬空。

保持身体稳定,臀部肌肉收紧发力向上抬起,至整个身体从头到脚呈一条直线。

顶点稍停,收缩臀部肌肉,然后主动控制速度慢慢还原,注意还原时臀部不要坐在垫子上。

动作四:直臂支撑开合跳

俯身,双臂位于肩部下方支撑身体,肘肘微屈,背部挺直,核心收紧,双腿向后并拢伸直。保持身体稳定,保持背部挺直,下腹部以臀部肌肉发力带动双腿向两侧跳开,双脚着地后再向前跳回。

整个动作过程中主动控制动作节奏,速度不要过快。

(综合成都妇幼、腹肌撕裂者)

