

■ 原载《今日云龙》

### 出门散心与小住

周丁力

出门远、在外散心小住,我一年保持在一到两次。可能是年龄有点大了的缘故,每每在家时思出门,出门后思归家。其实这也不奇怪,在家,远处的风景,令心生向往;在外,家中的温情与舒适,令人心生眷恋。在这种看似矛盾的心理过程中,远与近便形成一种错落,形成一种对比映衬,生活也就有了起伏,于是,无论是居家生活,还是出门的散心与小住,因这种相互对应,彼此使生活具有鲜活感和立体感。

因此,我一向认为,在庸常的生活环境中呆久了,人应该抽空在自己认为适当的时间,以自己认为适当的方式去远方散心或小住。这样一来,家门内的生活与远方的生活便可以获得某种观照,心中的思绪也可以获得某种活跃与整理,生活便得以摇曳多姿,得以充实与丰富。

去年暑假,两位年轻的朋友自驾游,邀我同乘,欣然相从。从家里出发,沿沪渝高速向东至湖北恩施。其间,观土家族歌舞、品特色菜肴、观土家女儿城、钻云龙峡地缝、游大峡谷,一周之内,想走就走,想停就停,从从容容。作为南方人,以前对重庆东部的区县只是闻其名,此行一一有所领略,且不甚劳累,可称快哉。这是作为懒人的我,喜欢的一种出门方式。累个半死,像演员赶场子,甚至像消防队员急着去救火一样的走马灯式的旅游,可能年轻人能够消受,并体会到某种趣味,于我却不宜。

今年7月上旬,一位昔日的学生邀我去武陵山脉的一处山间农家小住十数日。其间小酌两杯当地土酒,随意说一些往昔的旧事,无拘无束;晨起踏山间小路上的露水,傍晚沐浴山间的清风,觉得十分畅快。那里山清水秀,草木青翠,飞鸟翔集,凉风拂面,新建的农家小楼居家设施齐备,甚至还有网络覆盖,我想,这一定胜过唐代大诗人王维的辋川别业吧。食农家小菜,食山间的甜玉米,尝山野散养的猪肉,真是积年的浊胸可清,心垢可除。山泉煮山茶,可得山野之芬芳;散坐闲谈,形同身在桃花源。感觉如此清凉界去来,可抵挡今后一年的红尘。

突然想起很多年前在《文汇报》上读到军旅作家周涛的一篇散文《不去》。说是他们一帮文友到庐山,天明相约去登某有名的山峰,他偏不去,独自坐在宾馆里,一边“碧螺春泡之,红塔山吸之”,一边想象山路上朋友们的满面汗水,想象他们的快乐与狼狈,真是好玩得很。当然,是去的对,还是不去的对,不用我评说,他们各得其所。不过周涛者,军旅作家,西北汉子,诗文多豪放,竟也喜欢这样一种消消停停的旅居生活,这一点令我意外,也令我难忘。

我感觉,不论是端坐家中,还是出门在外;旅途中不论是喜欢匆匆忙忙,还是喜欢消消停停,各有各的理由,各有各的好与快乐。生命百态,各得其所。离开家门,旅行在外,没有什么硬性的应该不应该,只有喜欢不喜欢、适合不适合,我感觉,出门在外,关键在于应该拥有真正属于自己的出门理念和真正适合自己的出门方式。

随笔

西岭那一带山岭,我再熟悉不过了。那一条山路上的杉山里、团鱼井、四脚坳、冲天丫、枫树坳、风口亭。临近风口亭有一处分路口,往东为东岭,往西为西岭。

不知道为什么,少年时打架,我们通常都是走西岭。西岭这边,哪里一条沟,哪里一道坎;哪里平整光滑,哪里崎岖陡峭;哪里怪石嶙峋,哪里荆棘丛生,我们熟门熟路。

过杉山亭子,爬过一道陡坡,再往前走就把路,花下地分路口左转,是大片的茶树林。林中一条便道,虽是山路,却平整宽敞,干净绵柔,走起来,十分舒坦。走三四里,右边一个天坑,四周荆棘横陈,中间黑洞洞的,露一个口子。口子下,是一个山洞,阴森森的。一条小径,盘旋而下。探身下去,二十来米处,大厅一般大小。有一个岩洞,凉飕飕的,寒气袭人。洞顶一条水线,一滴一滴,不停地往下滴。下面一眼石窠,恍如上古遗下的一口水缸,石窠不大,却十分洁净,隐隐透着亮光。石窠下一个石台,不大不小,不高不低,恰似一个底座。顶上的水,不疾不徐,不偏不斜,一滴一滴,叮咚叮咚。日复一日,年复一年,不溢不涸,像一个传说,从远古走来,奔洪荒而去,无休无止,无穷无尽。井水清冽甘甜,冬温夏凉。盛夏酷暑,一碗水喝下去,沁人心脾,清爽无比。这就是十里八乡妇孺皆知的“团鱼井”。

过团鱼井,往前走两里,就是四脚坳山。四脚坳,漫漫山路上的一道鬼门关,多少人为之刻骨铭心。是遭山火了,还是为什么呢?四脚坳光秃秃的,几乎寸草不生。有的,只是一点稀稀落落的荆棘柴草。从山顶到山脚,绵延四五里,又长又高又陡。下山自是轻松,趟开蹊子,一个呼哨就到山底了。上山就像修行,擎一柄转经筒,匍匐在窄窄的坡道上,三步一跪,五步一拜,勉力攀登,俨然凡尘修度。几十里外运道而来的打柴人,返程途经这里,正值晌午。太阳火辣辣的,又饿又乏。要扛一副重担,一步一步,从山脚登上山顶,这种艰辛,自是人世磨砺。一个十二三岁的孩子,咬紧牙关,攀援在那一道陡坡上,呼哧呼哧,汗如雨下,那情景,至今历历在目。

下了四脚坳,走过脚盆井,拗柴坡这一段不长的路,就是冲天丫了。“空山不见人,但闻人语响。返景入深林,复照青苔上。”这个隶属原西岭的小山村,纯天然一个世外桃源。日出而作,日入而息,鸡鸣狗吠,花果飘香。“无怀氏之民欤,葛天氏之民欤?”冲天丫往西,就是来市海潭、洒水等村。一条茶马古道,蜿蜒其间。古道虽说是山路,当年却是熙熙攘攘,十分繁盛的一条交通要道。光绪六年(1880)进士,枣市曹柏人曹治孙,就是循着这条茶马古道进京赶考,最后名列三甲,高中榜眼。冲天丫往北,一座高峰,耸入云天,这就是“一脚踏三县”的推磨岭。翻过推磨岭,就是安仁地界了。俗话说,脚踏推磨岭,耳听茶(茶陵)做(攸县)安(安仁)鸡鸣。推磨岭又高又陡,偶尔抬头仰望,顿觉天旋地转。古人咏叹“危楼高百尺,手可摘星辰。不敢高声语,恐惊天上人”,说的怕不就是推磨岭吧?

山路崎岖,常年在山路上奔走,当然艰辛。但是,山上也有很多乐趣。茶树底下,平整阴凉。歇歇脚,十分凉爽。小伙伴们三五成群,指指点点,说,这是茶苞,这是茶耳,尝一个,脆中带汁,清淡而不失余味。四脚坳,十分的崎岖。但柴草中有毛栗,有山枣子,赶巧了,还有猕猴桃。最好吃的要数野茄子。团鱼井旁

■ 原载《犀城文艺》

### 山路

苏铁军



山路。来源于网络

氏之民欤,葛天氏之民欤?”冲天丫往西,就是来市海潭、洒水等村。一条茶马古道,蜿蜒其间。古道虽说是山路,当年却是熙熙攘攘,十分繁盛的一条交通要道。光绪六年(1880)进士,枣市曹柏人曹治孙,就是循着这条茶马古道进京赶考,最后名列三甲,高中榜眼。冲天丫往北,一座高峰,耸入云天,这就是“一脚踏三县”的推磨岭。翻过推磨岭,就是安仁地界了。俗话说,脚踏推磨岭,耳听茶(茶陵)做(攸县)安(安仁)鸡鸣。推磨岭又高又陡,偶尔抬头仰望,顿觉天旋地转。古人咏叹“危楼高百尺,手可摘星辰。不敢高声语,恐惊天上人”,说的怕不就是推磨岭吧?

山路崎岖,常年在山路上奔走,当然艰辛。但是,山上也有很多乐趣。茶树底下,平整阴凉。歇歇脚,十分凉爽。小伙伴们三五成群,指指点点,说,这是茶苞,这是茶耳,尝一个,脆中带汁,清淡而不失余味。四脚坳,十分的崎岖。但柴草中有毛栗,有山枣子,赶巧了,还有猕猴桃。最好吃的要数野茄子。团鱼井旁

边的野茄子尤其撩人。青翠的叶子,挤挤挨挨,铺在地上,一大片一大片。有的一点一点,开着花;有的一颗一颗,已经结了果。叶子细细小小,花细细小小,果子也细细小小。花是紫红的,果也是紫红的。果子像灯笼,小,却鼓鼓胀胀,泛着亮光。

翻过了四脚坳,扛到了团鱼井。咕咚咕咚喝几碗井水,饱餐一顿野茄子,不啻人间盛宴。熟透的野茄子,肉嫩汁多,甜而不腻。小伙伴们欢天喜地,过节一般。大家伸出舌头,做个鬼脸,然后一齐哈哈大笑:“看呀,他的嘴巴,黑黑黑黑的!”

二十多年过去,沧海桑田。昔日满目青葱的杉树、松树、茶树,而今连根带叶,无影无踪。昔日的山路,纵横交错,早已长满了茅草、荆棘,还有磷火和虫鸣。杉山里,枫树坳,团鱼井,风口亭,漫山遍野,一望无际都是黢牙咧咧嘴的冬茅。那铭刻在山路上的足迹,是否依然,一字字,一句句,一行行,一页页,平上去入,声声入耳。

散文

■ 原载《今日醴陵》

### 天凉好个秋

邹添奇

在南国我的家乡,要是按例在晨跑的道路旁不经意间看到淡蓝色的牵牛花,就基本可以判定,秋天已经来到。

牵牛花看似弱不禁风,却极有情义,年年如期而至。在每年盛夏逐渐退场的时节,它们就乘着天地间一丝微凉,在丛野间悄然绽放。这个时候还是初秋,早上虽有凉意,但是到了中午时分,阳光依然明媚,依然会感到燥热。往往是这个时候,牵牛花又已经收束住自己,独自在梦乡喘息。

秋天的到来,给稻田染上金黄,但是在菜园间,却依然绿意盎然。这盎然就是收获的象征!

那浓密的丝瓜花镶嵌在硕大的花叶上,花叶间垂下一条又一条浅绿色的丝瓜。我的母亲小心地摘满一篮,又赶紧拿出手机,拍下收获的喜讯。满排丝瓜架下是一地南瓜藤,南瓜叶比丝瓜叶还要硕大,且更加繁密,这就需要你睁大眼睛才能发现叶下掩映着的南瓜。南瓜已经有足球般大小,但是因为不完全成熟,所以还是翠绿,与南瓜叶一样颜色。

假如你更加细心,会发现在菜叶间潜行的青蚱蜢,这种通身嫩绿的蚱蜢,学名叫中华剑角蚱。它一整天举着个别尖的脑袋,滴溜溜转动眼球,这里咬几下,那里啃几下。它们是菜园的“一霸”,好好的青椒或红苋,都让它们给糟践了。正当你瞅着它们,升起怒火的时候,地底裂缝间的蝴蝶却唱起了歌。歌声清脆响亮,不绝如缕,那是凉意初到的征兆,你的心情也因此渐渐好起来。

持续的三伏带来些许躁动,所以更加盼望凉爽的到来。回到家乡、回归田园,与初秋邂逅,在丝丝凉凉中收获果实,心底里好似阴霾般宁静剔透,我和母亲脸上都有了微笑。

收获归来的路上我脱口而出“天凉好个秋”,然后又和母亲解释说,这是古人诗词中的句子,古人这样说,是因为心中有了愁。此刻我这样说,当然不是因为愁。

后来我又想,其实心上有个秋,不是愁来也是“愁”!

## 万物

▶22507655 责任编辑/朱洁 美术编辑/赵强 校对/谭智方

健康

## 导致衰老的“元凶”都有谁?

从古至今,“长生不老”与“永葆青春”始终是人们心中的美好期盼。但是随着时间的流逝,衰老却是一种必然。

生物学上的衰老表现为生物体本身结构的进行性变和机能的衰退。生理上的衰老为自发的必然的过程,表现为从受精卵、婴幼儿、青年直至老年人的整个个体发育过程。病理上的衰老为生物体机能减退与异常。而社会学的衰老则是表现为个人对于新鲜事物丧失兴趣,越来越怀旧。

### 我们为什么会变老?

想要科学的抗老,找到导致衰老背后的元凶很重要。研究表明衰老的原因有几种:

一是自由基失衡。自由基是单质或化合物均裂产生的带有未成对电子的原子或基团,其化学活性高。它倾向于与其他基团结合形成稳定的结构存在。在体内,自由基是机体代谢的中间产物。

随着年龄的增加,体内的自由基增多,但是与自由基结合的酶类活性降低,两者的失衡导致自由基产生过多而不能及时消除。因此自由基便会攻击体内的其他分子造成机体的各类损伤,加速机体的衰老。

二是端粒体短缺。端粒存在于细胞内染色体末端,本质为DNA-蛋白质复合体,端粒的长度直接影响了细胞的复制潜能进而影响细胞的寿命。随着细胞的分裂,端粒会不断的缩短,因此细胞便会出现复制性的衰老。

研究表明,端粒的长度除了细胞自身的分裂代数外,与生活压力、工作压力、吸烟等密切相关。

三是微循环障碍。人体内微小的动脉和静脉之间的血液循环称为微循环,其根本功能是保证血液和组织之间物质正常交换。当体内的代谢废物和渣滓沉积时会导致微循环出现障碍,进而影响正常的机体代谢,导致细胞衰老、机体功能紊乱及疾病发生。

四是蛋白质稳态降低。人体内蛋白质超过2万种,蛋白质是生命活动的基础。蛋白质的稳态是维持其结构和功能的重要过程,但它却随着人体衰老而逐渐退化,容易产生蛋白质合成障碍及错误折叠。

研究表明,花生四烯酸、亚精胺与油酸等物质可提升老年线虫内的蛋白质的稳态能力,因此多种膳食补充剂在抗衰老中也逐渐受到关注。



“衰老”。来源于网络

五是代谢水平降低及激素失衡。

代谢是保证体内化学反应有序进行的基础,也是维持生物体正常生长的前提。当体内代谢水平降低时,进食过多或缺乏运动会使体内的废物不能及时排进进而加速衰老。

同时,体内激素分泌失衡时,人体的生理机能不能正常的运作,造成生理功能的衰退。

### 如何延缓衰老?

衰老虽不可避免,但是我们却能让它老得慢一点。

一是合理膳食。芹菜素、非黄酮、花青素、姜黄素、辣椒素等均被报道有抗氧化、抗癌、神经保护、消炎等作用。而这些物质广泛存在于各类水果蔬菜中。因此平时应注意多吃蔬菜水果,必要时增加膳食补充剂让心脏保持最佳的机能。此外,研究发现长期吃太饱的人患有老年痴呆的概率更大,且吃太饱不利于心脏

血管健康。

二是坚持锻炼。运动能有效的帮助清洗衰竭细胞、干预基因序列的紊乱,进而提高机体的代谢能力,增强各个器官的工作能力及机体免疫力。同时,研究发现运动可使人身心愉悦。由此可见,坚持锻炼可从生理和心理两个层次共同延缓衰老。

三是正确护肤。光是加速皮肤的老化元凶,因此,日常应注意防晒,抵抗晒老。同时,使用含有抗衰老成分的化妆品,视黄醇、芋螺肽、胜肽等成分均被证明有效的抗衰老,合理护肤抵抗肌肤的衰老,年轻的肯定是你。

心理学家已证实“心态不好,容易衰老”是正确的说法。过度焦虑、压力过大、经常失眠会影响体内的代谢及激素的调节,进而加速器官及皮肤的老化。因此保持愉悦的心情,让自己越活越年轻。

(来自“科普中国”)

科学辟谣

### 1. 女性吸烟少,所以可以不用担心肺癌

流言:吸烟与肺癌密切相关,女性吸烟少,不用过于担心肺癌。

真相:即使不吸烟,女性也会受到肺癌的威胁,《英国医学杂志》发布过一项中国百万人口的死因回顾性分析:我国死于肺癌的人群中,有82%的男性都是烟民,但是,女性肺癌患者中61%

心理

对许多人来说,跟父亲表达感情一直是一件困难的事,毕竟,爸爸们的最常说的一句话就是“找你妈去!”事实上,心理学家也非常青睐研究母婴关系,父亲的功能却鲜有提及。事实上,爸爸在孩子身心发展中的作用,是不容忽视的。

### 爸爸陪伴,孩子更聪明

爸爸的养育对孩子大脑发育有积极作用,科学家做了一项以八岁儿童为对象的研究,证明了这一点。

八岁儿童和人类很像,鼠妈妈和鼠爸爸分工合作养小老鼠,鼠爸爸会照顾小老鼠,等小老鼠长大了之后,鼠爸爸会陪它们玩。

研究发现,只有鼠爸爸待在窝里,小老鼠的大脑发育才会健全。如果出生后立即把鼠爸爸隔离开,小老鼠两个脑区内负责传递信息的突触连接的数量会大大减少。在大脑突触发育阶段,如果爸爸不在身边,大脑皮层有一块区域的发育就会有缺陷,这个皮层负责做决策,还和情感等高级脑功能有关。

科学家推测,很多小时候缺乏父爱的孩子,长大后会出现行为异常,可能就和这个区域突触的功能障碍有关系。美国耶鲁大学的一项研究表明,由父亲带大的孩子,智商会更高。因为母亲通常会教给孩子的是日常生活中的各种物品的使用方法和等,而父亲经常从事家庭中修理车辆、机械、电器等的操作。动手操作推动了孩子的想象力、感知能

## 科学流言两则

并不吸烟。而在吸烟女性少的农村,死于肺癌的女性则有近80%都不吸烟。女性罹患肺癌的主要原因包括遗传、空气污染等因素。而二手烟和厨房油烟,则是危害巨大又容易被忽视的致病因素。

### 2. 死去的小鸟能传播猴痘病毒

流言:见到小鸟的尸体要远离,否则可能感染猴痘病毒。

真相:目前没有证据显示死去的鸟类会传播猴痘病毒。国家卫生健康委办公厅发布的《猴痘防控技术指南》(2022年版)中明确显示,猴痘病毒的主要宿主为非洲啮齿类和灵长类,由于与感染的啮齿类动物接触偶可感染。目前暂无任何证据表明,接触鸟类会感染猴痘病毒。当然,见到动物尸体不要乱碰是对的,因为野生动物的确可能是病亡,有传播疾病的风险,如禽流感等。

## 爸爸带大的孩子智商更高?

唐义诚

力、创造力的发展,同时激发了他们的探索精神和求知的欲望。

### 爸爸陪伴,孩子语言能力和规则意识更好

心理学调查研究还表明:爸爸带的孩子语言发展能力更好。

科学家推测,妈妈倾向用“娃娃语”跟孩子说话,就是孩子能理解的,比如“吃完饭我们去睡觉觉”。爸爸则喜欢用成人的语言跟孩子说话——“你来吃饭,然后去睡觉。”

这样说话孩子一开始比较难理解,但同时逼得他们开动脑筋,去分析、猜测,最后掌握更复杂的句子,和更多更难的词汇。

爸爸还可以帮助孩子建立最早的规则意识。研究发现,当爸爸放下身段和孩子一起打鬧时,孩子在游戏(摔跤、抛高、玩骑马、顶牛)中学到的东西对他们意义深远,他们学会了怎样玩得开心、观察他人、制定规则。

### 爸爸带娃,社会适应性更佳

除此之外,爸爸还能促进孩子的社交发展。研究发现,如果爸爸多跟子女进行有趣、有感情地互动,孩子之后在学校里会更受欢迎。可能在这些互动中爸爸教会了孩子识别别人的面部表情,孩子的共情能力也更高了。

同时,父亲与孩子的互动也帮助孩子扩大了社会活动范围和社交内容。传统上的“男主外、女主内”的社会分工,父亲一般具有比母亲更加广泛的交际面;同时,



夕阳下的一家三口。来源于网络

由于父亲需要承担更多的社会责任,因此他的人生观、价值观也会更加宏观和长远。

所以,孩子与父亲的交往可以让他们见识到更多的人和事,让他们学到父亲与其他人之间平等的、和谐的交往,有些爸爸会带着孩子去和陌生人社交,这会进一步激活孩子的沟通技巧,并诱发孩子对外部世界的好奇。

与妈妈相比,爸爸对孩子的意义更多在冒险,而非保护,很多妈妈觉得这个不能做那个不能做的这种事情,爸爸可能觉得那就试试吧,没什么大不了的,摔了就摔了,磕了就磕了,没关系,这让孩子们在受到母亲的关怀和爱护时,又有一定的空间去探险。

总之,父亲对孩子的成长有不可替代的作用,新时代的每个爸爸都要有积极参与育儿的热情,来自你们的爱,将是孩子取之不尽用之不竭的财富。

(来自中科院心理与健康促进中心)