

散文

原载《犀城文艺》

茶陵铁牛, 沧海桑田

欧阳跃

古城门之外,古城墙之下,一头重逾千钧之南浦铁犀,静静地卧于此800年。它昂首向天,冷眼观世,阅尽人间沧桑,看尽世间红尘。

我成长于溇水河畔,距铁犀不过二里之遥,自蹒跚学步始,便常常听闻茶陵铁牛,可与之初识,却已是少年。1972年,揣一纸初中录取通知书,带着乳臭未干、想看外面世界的稚嫩双眼,一蹦一跳地走进了茶陵二中。

依稀记得,二中校门是两扇年代感很重、古色古香、钉着许多铜质铆钉的厚重木门。门口一座小石桥,名曰“状元桥”,桥头两只石狮子镇守。如果把大门的中心与桥面中心作一条连线,再向两端延伸,瞬间发现,这是一道文化底蕴极其深厚的文史风景。门内一端,正对一座古代宫殿式建筑——茶陵铁犀盛名的文庙。

文庙肃穆厚重,四角翘起的檐角,镶嵌着古铜色琉璃瓦。大殿内,几根合抱之木撑起文庙深厚的文史长廊;门外一端,正对茶陵古城墙上那座早已被岁月侵蚀得斑驳陆离的“文星门”,门洞上方,拱立的古城墙已尽是断壁残垣,满眼沧桑。站在状元桥举目南望,目光穿过文星门,映入眼帘的便是滔滔西去的溇水。

初中第一堂课,老师给我们讲二中的地理历史。老师说,出文星门往右,数十米处有一铁犀,此乃茶陵精神之象征。举子问老师:都称茶陵铁牛,何谓铁犀一说?老师笑了:“犀与牛相像,但并非同类,是两个不同物种。”

第一次看见铁牛犀,想努力从它身上找出老师说的与牛的“不同”,可除了独角且长在头顶外,与牛并无二致。怪不得民间800年传承下来都叫铁牛。

铁牛俯卧大地,仰视苍天,任劳任怨。历经风霜雨雪,几经硝烟战火,800年初心不改,忠诚守护一城一县百姓之安宁。

一尊茶陵铁牛,引出诸多传说,有关它的来历,就有一个美丽而辛酸的传说。

溇水流经茶陵县城,被茶陵美景所迷恋,九曲十八弯,环绕古城不肯离去。

把这座城池打扮成一个被后人称之为“金线吊葫芦”的景观。茶陵山清水秀,茶陵古城更美,美得迷住了溇江,可也招来了河妖。河妖兴风作浪,肆虐古城,常常驱溇水之水,冲毁城墙,淹没城池,城内人民苦不堪言。所幸的是,茶陵人民遇上了一心为民的好父母官——县令刘子迈。他立誓要在任内治理好溇水。可苦于河妖道行太深,朝廷又不关心百姓疾苦,眼见任期将满,刘子迈治理溇水之志终不能得酬。慨叹:老朽有负茶陵万民之托,愧也!羞也!坐在县衙大堂至深夜,不觉入梦。一老者梦中告之:聚万户之针,铸一神犀于河畔,方可镇妖。

刘子迈醒后大喜,兴致勃勃踱出衙门,见门外已聚满百姓。原来,茶陵的百姓,听闻刘县令要离开茶陵,自发携礼品来相送他们心中的好父母官。刘子迈打着拱手道:感谢衣食父母的厚爱,礼品定不能收,要送你们就送我缝衣针吧。

百姓听说用针铸铁犀可镇河妖,纷纷把家中缝衣针收集送到县衙。刘子迈请来工匠,熔针铸犀。铸造过程非常顺利,只是到最后,尚差一勺铁水。这样,现在人们看到的铁牛,其脖子下留有一个窟窿眼。铁犀铸好后,刘子迈用白布仔细擦拭其身,直擦得铁犀通身锃亮。一茶馆老掌柜见了,沏了一壶上好茶水,送给刘县令解渴。刘子迈接过茶壶,可并未饮用,而是将茶水从头至尾淋遍铁犀全身。茶馆掌柜见了,脱口而出:“茶淋牛。”刘子迈听了,甚喜,便将此铁犀命名为:茶淋牛。此名一出,便一传十,十传百,传着传着,便传成了“茶陵牛”。

把茶陵人唤作茶陵牛,也未尝不是褒是贬。惟愿厚淳朴的茶陵人闻之,泰然地轻动唇齿,浅浅一笑而过。

传说终究只是传说,铸铁犀犀就能镇住河妖,这自然只是人们唯心的理想罢了。可800年来,茶陵人把它当作一尊神——茶陵守护神,确是给了茶陵人民无穷的精神鼓舞。由此演化出的任劳任怨,勤奋耕耘的牛的精神,也正是茶陵人高尚的品质、醇厚实践的人格德行。

随笔

原载《今日醴陵》

醴陵小炒

李端凯

谈起地域文化,最能让人具象化的又属美食,重庆火锅、沙县小吃、客家酿菜、浏阳蒸菜等名词让人耳熟能详。作为湘菜重要的一支,“醴陵小炒”亦是声名在外。

“醴陵小炒”是醴陵独具特色的一个菜系,最有代表性的一道菜为:醴陵小炒肉。醴陵小炒肉是一道极为简单又非常特别的菜。说它简单,是用料简单:猪肉、辣椒、大蒜叶或芹菜等,不选山珍海味,没有祖传秘方。说它特别,其灵魂所在在于制作方法——“带汤小炒”。将主材与辣椒同炒入味,然后加水煮沸起锅。全国各地均有小炒肉,但带汤小炒的却仅此一家,别无分店。运用“带汤小炒”这一独特烹饪方法制作的菜肴,在醴陵不仅限于小炒肉。苦瓜炒仔鸭、生炒羊肉、小炒黄牛肉、炒鳝片、煎豆腐、小炒粉肠、滑鱼等等醴陵菜,无论是否带有“小炒”命名,都有一个共同特点——带汤。这些带汤小炒法烹饪而成的各色菜肴,构成了“醴陵小炒”系列。

“醴陵小炒”不是宫廷菜,它不像“满汉全席”那样选料珍贵、造型精致、摆盘讲究;“醴陵小炒”也不是官府菜,没有孔府菜、谭家菜、随园菜那样有贵族、文人的哲学思考和审美底蕴;“醴陵小炒”甚至不是食府菜,你从中找不到专业大厨炫耀厨艺的痕迹。但是,以醴陵小炒肉为代表的“醴陵小炒”,是典型的民间待客菜,是民间智慧的结晶。它的出现似乎是醴陵乡村某位家庭妇女的灵感实现。

相传,很久以前,醴陵乡里某户人家来了客,丈夫买了肉回来,但由于家里实在太清苦,肉买的有点少。妇人主厨只能多切辣椒来“撑碗”。可即使放了很多辣椒,分量还是显少。菜炒到一半,妇人灵机一动,将肉中加了一勺水,水沸起锅。满满一大碗小炒肉,肉完全被汤汁“撑”起来了,显得非常“大气、阔绰”。于是,史上第一碗“醴陵小炒肉”就这样诞生了。

第一碗“醴陵小炒肉”端出来后,效果出乎妇人意料之外。客人品尝后,只觉得汤汁肉嫩,味道甜美,非常下饭可

口,啧啧称赞。就这样,一个普通妇人为了待客“有面子”,做菜加汤“撑碗”的无心之作,成就了一味地方美食。不久,这种带汤小炒的方法迅速流传开来,并开始适应其他的食材。炒鸭子、鳝鱼、牛羊肉,都用这种方法来炒,不但节省主材,味道还鲜美,并且还能“一菜两用”——又是肉菜,又是汤菜。

“醴陵小炒”还有一个显著特征就是辅料丰富多变。广东人做烧腊、四川人做火锅底料,香料定了后不能多一味、不能少一味,甚至分量都要精确到克。“醴陵小炒”则完全不理论这些。以小炒肉为例,有用湿红辣椒来炒的,有用青辣椒的,有用湿红辣椒加青辣椒的,还有用干辣椒粉的。如果你开心,用剁辣椒来炒也未尝不可。有在小炒肉中加大蒜子的,有加大蒜叶的,有加芹菜的,有加水芹菜的。甚至,同一个厨师,今天做的小炒肉和明天做的小炒肉,辅料可以完全不一样。醴陵人小炒肉的随性,不仅外地人看了懵圈,醴陵本地人都懵,搞不清楚怎样才是正宗的醴陵小炒肉。这其实也反映了醴陵人的生活哲学:经世致用。

醴陵人有一个“雅号”——“醴陵拐子”,这“拐”难道不是经世致用?不背教科书、不被条条框框框死,做事懂得变通,懂得因时而动。古时候,不像现在有大棚蔬菜,反季节蔬菜,很多辅料都有季节限制的。懂得变通的醴陵人做小炒肉,春季用青椒炒,夏季用湿红辣椒炒,冬季则用干辣椒粉来炒。总不能因为冬季没有了湿红辣椒,就不吃小炒肉了。其他“醴陵小炒”也是一样,都会根据时节而搭配不同的辅料。例如小炒鳝片,莴笋出来时就用莴笋炒,蒜头出来了就用蒜头,水芹菜出来了用水芹菜,丝瓜出来了用丝瓜,黄瓜出来了用黄瓜。每一个时节,都让你吃到最新鲜的“醴陵小炒”。

如今,“醴陵小炒”已成为一张闪亮名片,也是醴陵人的集体记忆。凡是到醴陵旅游、出差、过境的客人,都可来慕名品尝一番,毕竟,一些吃过的食客发自内心的赞叹:“没吃过醴陵小炒,就等于没来过醴陵!”



诗歌

原载炎陵《神农风》

扫树叶

罗玉真

我听到了谁扫树叶的声音
认真,耐心,在黑暗中持续

天还没亮
我从声音中醒来
世界不能更安静了

他扫了很久
而细雨始终没有停
我在漫长的扫打声中再次睡着
直到
发觉一切都停了下来
天已经亮了

他们走在了没有落叶的路上
他们的夜被扫进垃圾桶

万物

▶ 22507655 责任编辑/朱洁 美术编辑/肖岚 校对/谭智方

知乎

“阳”了之后怎么“吃”?

过量补充维生素C,可能引起严重副作用

顾中一

如果感染了新冠病毒,居家隔离期间应该吃什么?怎么吃?

1. 保证优质蛋白摄入

免疫功能如果想要有效运转,肯定离不开蛋白质。感染新冠病毒之后,免疫系统开始高效运作,对抗体内的病毒,这个时候,它也会加速蛋白质的消耗。

所以,我们必须注意通过饮食补充蛋白质。每一顿饭都应该摄入15克至30克的蛋白质。如果每天都能充足摄入蛋白质,不但可以更好地发挥对抗病毒的作用,还可以一定程度上阻止细胞自噬现象的发生,有利于康复。

2. 最好摄入一些全谷物

除了优质蛋白质,碳水化合物的摄入也要保证,它们主要是为咱们身体的日常活动提供能量,建议选择低血糖指数的食物,比如燕麦、小米、未加工的玉米等全谷物。

3. 发烧没食欲这样吃

试着吃营养密度高且开胃、好消化的食

物:牛奶、鸡蛋羹、肉末蒸蛋、青菜虾仁羹、馄饨、番茄鱼滑、番茄蛋汤等都可以,回避油腻、不好消化的食物,像是烧鸡、烧鸭、肥肉。

4. 嗓子疼这样吃

有些食物可以帮助缓解嗓子不舒服的症状:比如冰淇淋、冷藏的酸奶、冷藏果冻、黄桃罐头及其他水果罐头、口服补液盐、运动饮料等。

一些已经感染新冠的人说,感染后最痛苦的就是嗓子疼。这个时候,吃温度稍低一些的食物,有助于缓解咽部的疼痛。但最好小口吃。与此同时,糖分也能让你感觉好一点。不过,如果有控制血糖的要求,需要选择无糖的产品。

5. 味觉失灵这样吃

要特别注意口腔卫生,可以适当闻一闻稍有刺激的味道,比如柠檬、玫瑰等;可在饭菜中适当加入酸辣口味的调味料或小菜,比如醋、柠檬汁、番茄汁、泡菜、酸萝卜等。

口味酸甜的水果罐头,比如山楂罐头、橘子罐头也是不错的选择。

6. 大量出汗、持续腹泻这样吃

在这种情况下要注意机体的电解质平衡,如果没有补液盐、运动饮料,可以冲一点淡盐糖水来喝。但是,大量出汗、持续腹泻的时候,最好不要只喝大量白开水,大量喝白开水会进一步加重电解质的失衡。也要少吃容易在肠道中产生气体的食物,像是含乳糖的牛奶、生白萝卜、大量薯类、豆类等。

7. 呕吐这样吃

这种情况建议吃流食。如果持续呕吐进食时最好做到“干湿分离”,一顿饭吃干一点的,吃完之后再抽空喝水。

最后需要提醒的是,疫情期间,很多人非常关注维生素C的补充,甚至有可能长期大量服用水溶性维生素C。这个做法,有可能引起严重的副作用,比如,酸化尿液,增加肾结石风险。过量补充维生素C,还会干扰其他营养素的吸收和利用;停用后有可能引起反弹性的坏血症。

(来源于“科普中国”公众号)

知多点

布洛芬和对乙酰氨基酚到底有啥区别?



作用持续时间:布洛芬6至8小时,对乙酰氨基酚4至6小时;

适用年龄:布洛芬适用于6个月以上孩子和大人,对乙酰氨基酚一般用于2个月以上人群;

给药途径:布洛芬可以口服、栓剂、静脉,对乙酰氨基酚一般用于口服、栓剂。

专家提醒,吃了布洛芬以后不推荐再吃其他退热药,因为两种药共同使用,没有显著的临床意义,还可能增加药物的不良反应风险。

此外,市面上常见的复方“感冒药”(如白加黑、泰诺等),它们的药品通用名中除了含有“氨酚”或“酚”,即对乙酰氨基酚成分,也可以起到退烧作用。

来源于“人民日报”微信公众号

真相

近期,一则标题为“普通口罩秒变N95”的视频在网上热传,视频简介称“医用口罩普通戴法只能降低84.3%的传染性气溶胶,打过结的可以降低95.9%,相当于N95”。

真相鉴定:

1. “普通口罩打个结秒变N95”为转载者编造

经查证,原视频为美国疾病控制与预防中心于2021年4月发布的,基于医用外科口罩容易在佩戴者面部留下缝隙的这个问题,推广的一种叫做Knot&Tuck(打个结,再把布料往里塞)的口罩戴法。

原视频中并没有提及任何这种口罩戴法能提高防护效力或“让普通口罩秒变N95”的说法,“打个结防护效力可以提高10个百分点,相当于N95”这些夸大的说法均为视频转载者擅自添加的信息。

2. 医用口罩打结后佩戴密闭性更好

按照视频中所演示的方法,确实可以提高普通医用外科口罩的密闭性,防止病毒从左右两侧缝隙处直达呼吸道。美国疾病控制与预防中心曾在2021年2月左右公开了相关的实验报告。报告显示,打结塞入后再佩戴,能提高过滤

效率。

3. 打结后不会变成N95

医用外科口罩和N95口罩的区别体现在很多方面。

在过滤效率上,N95口罩是美国国家职业安全卫生研究所认证的九种颗粒物防护口罩中的一种,N指的是不耐用,95表示对空气动力学直径0.3微米颗粒物的过滤效率达到了95%以上。医用外科口罩主要针对的是细菌过滤,在盐性颗粒物的过滤效率的指标要求上低于N95口罩。

在层数上:医用外科口罩分为三层,外层为阻水层,中层为过滤层,内层为吸水层。N95口罩层数一般大于3层,通常为4至6层,外层和内层的作用与外科口罩相同,但中层不同品牌有不同的层数,作用为过滤。

医护人员在接触呼吸道传染病患者时必须佩戴N95口罩;如果普通人要去医疗机构就医或陪同就医、取药时,探视高龄老年人、婴幼儿或有基础性疾病人员时,在商超、公共交通、公共楼宇电梯等人员密集及通风差的密闭场所时,有条件的建议佩戴N95口罩。

无论哪种口罩,规范佩戴都非常重要,一定要保证盖住口鼻,使口罩和脸部保持紧密贴合。

(来源于“科普中国”公众号)

普通口罩打个结秒变N95?

抗原自测,这样做:



很简单,做一次就知道了

的物品,或与患者接触时,应做好防护,正确佩戴口罩、一次性手套,并注意手部清洁。

关注自身症状:家人注意做好日常健康监测,密切关注自身是否存在发热、干咳、乏力、咳嗽、咽痛、腹泻、味觉异常、嗅觉异常、鼻塞、结膜炎、肌痛等相关症状。

如果有基础病,也需要关注基础病的相关症状。

居家期间应该注意的问题

1. 准备哪些消毒用品?

常见消毒剂有84消毒液(按消毒液:水为1:100稀释,配制浓度为500毫克/升的含氯溶液使用)、75%乙醇消毒液(直接使用),以及其他日常消毒剂(按产品标签标识,以杀灭肠道致病菌的浓度进行配制和使用)。

2. 如何做好环境消毒?

每天至少清洁房间一次,辅以预防性消毒,对于频繁接触的物品,如床头柜、衣柜等卧室家具,应时常清洁、消毒。

3. 家中垃圾如何处理?

清理垃圾时,应将垃圾袋扎紧封口,并对其外表面和封口处进行消毒。

“阳”了如何保护家人?

阳性患者在居家治疗期间,如何最大限度避免家人感染?医生列出几个防护重点。

感染者:最好有独立房间

房间及时通风。如有同住人员,应为隔离人员单独安排通风良好的房间。最好配有可独立使用的厨卫,并确保良好的通风条件,比如可独立开启的外窗。

进入公共区域佩戴口罩:患者进入家中的公共区域时,应正确佩戴口罩。彼此尽量减少接触,避免共用物品。

做好清洁和消毒:如共用卫生间,则需做好日常清洁和消毒,应以门把手、水龙头等手经常接触的表面为主,用500毫克/升的含氯消毒液或75%酒精擦拭消毒,30分钟后清水擦拭干净。

严格实行分餐:患者和同住人应严格分餐。吃完后,餐具应单独清洗、单独消毒。可煮沸消毒15分钟,或用浓度为500毫克/升的含氯消毒液浸泡15分钟后,再用清水洗净。

家人:做好健康监测

正确佩戴口罩:同住人员处理患者