

■原载《攸水文韵》

随笔

# 回家,离家

陈曦

(一)

远嫁,有人给出了新的定义:回娘家时,电瓶车骑不到的距离,就可以定义为远嫁。

回头想想,我也算是远嫁了。虽然婆家与娘家,也不过一百公里的路程,却分属不同的县市。

在我刚刚结婚时,回娘家还真的不太方便,特别是春节时回娘家就太难了。因为当时的交通并不发达,路不好走,所通车辆少之又少。

而春节的习俗中有一个便是“初二,初二郎”,大致是新年这一天,儿子儿媳应该与公公婆婆在一起,初二这一天,就应该去丈母娘家给岳父母拜年。

而我结婚的头几年,大年初二那天汽车运输公司的司机是不上班的,因为路程远,又无车可乘,所以初二是不回娘家的。

初三通车了,所以,我回娘家给岳父母拜年便定在了正月初三这一天。

记得每年的正月初三我都会风雨兼程,早早起床,和老公带着儿子匆匆赶到候车地点,心急火燎地等着车子的到来。

在翘首企盼中,班车像个负重的老人,缓缓驶来。可新年通车第一天,乘车的人多得可想而知,不是首发站,没有运气时一般很难一次就搭上车。所以,很多时候,都是会满怀信心地等车,急不可耐的挤车,终归只能失望地望着车子蹒跚而去。因为带着小孩,怕挤着伤着,所以只能一次次地放弃。

可作为女儿,盼望回家,回到父母亲人身边的心情却总是那么急切。

有时清早出门,却要待到午饭后才能到家。为了等我,我的父母不知要把餐桌上的饭菜热上几遍。

后来,经济活跃了,人们的头脑也活泛了。在交通这一块,除了汽车运输公司的车,还有私人承包的线路车,车多起来了,价格也会在春运时翻上几番。于是,正月初三这一天,我虽然要多花几倍车费,但终于可以赶到娘家吃上热气腾腾的团圆饭。一年又一年,我的父母也在等待中渐渐老去。

再后来,自己买了车,想回娘家随时可走。只可惜,父亲母亲却未能等到这一天。

(二)

时间来到了2022年底,今年,身边最后一位老人——婆婆也离世了。往年,因为要侍奉公公婆婆,我们过年又无反顾要待在他们身边。于是,只能让儿子年底时千里奔袭,随返乡大军挤车回老家过年。

今年想到儿子儿媳要上班到年底,回家呆不了几天又要匆匆返回,于是与老公一商量,决定去南宁儿子那过年。

儿子一听,激动不已。可高兴还没过瘾,随着国家疫情防控政策放开,我和老公不幸“阳”了,计划只得搁浅。

虽然身体不舒服,但为了早点与儿子团聚,我每天坚持用艾叶水泡脚,喝生姜淡盐水消炎杀菌,做营养餐补充能量,争取尽快“阳康”。

终究是岁月不饶人,这感染一拖就拖了半个多月。人刚刚好点,便想着准备年货带去儿子那。

该买的买,能自己做的便亲自动手做,不几日功夫,准备好了一大堆东西:腊肉腊鱼、腊米粉肉、攸县米粉、攸县腐乳……全是家乡特产。

可考虑到老公一个人开车,时间太长,人太辛苦。只好放弃开车的计划,改乘火车,所准备的东西一减再减,攸县米粉和腐乳不能减,儿子无论身处何处,心心念念的一定是这两样东西。我想这也是远游的人对家乡眷恋的表现。

攸县有一趟由上海虹口直达广西南宁的特快列车经过,车上没有硬座、硬卧,软卧可供选择,时间十个小时。虽然时间有点长,但中途不用转车,早上上车,傍晚即可到达,我很乐意选择乘坐这趟车。

今年,许是因为防疫政策调整的缘故,车上人不少,车中人多包裹也多,无论小孩还是大人,基本上都是扛着大包小包的。

近些年,广西迎来很多发展机遇,也吸引了很多外地的年轻人,而车上的这些扛着大包小包的父母们,便是奔赴儿女们身边去过春节的。现在的父母思想越来越开明了,儿女们回不来,他们便主动奔赴儿女们身边。我从今年也成为其中一员。

早上上车后,在车上坐一坐,躺一躺,很自由。特别是湖南和广西,由于纬度位置的不同,自然景观还是有一些不同的。冬天的时候,湖南境内,满眼所见,一片枯黄;车过桂林后,风景大变,无论田间地头还是山上,到处被绿色点缀。途中还有让人百看不厌的山,广西属于典型的喀斯特地貌,山形状奇特,好像突然从地下冒出来的,这儿一堆,那儿一堆,且形状没有重复。

看着风景,时间过得很快,吃完午饭后,睡上一觉,车便差不多到站了。下车之后随着人潮,挤出车站。

中国人在年关之际总在关注着一个问题,那就是春运。国外很多人都不理解为什么中国人这么注重春节,不惜一切代价都要回家团聚,这个问题无法说清楚,只有乘坐长途汽车火车,经历过春运的人,才能真正理解。

春节,于我而言,也是一场奔赴在与家人团聚路上的旅程。庆幸的是,随着交通运输的发达,今天的奔赴,再也不会重复昔日的艰难了。

■原载“绿口作协”微信号

散文

# 减肥

彭胜斌

那天夜晚,我踏着厚厚的积雪走进区中医院医生值班室。医生花了一分钟时间问了一下我的病情,目的是为了搞清楚照片检查的部位。检查的结果为:肺部感染、胸膜炎。这两个病一起闹着的时候,谁都会无力拒绝医院。

第二天清早,一张写满数据的报告单被主治医生拿在手里尽情地发挥,医生的描述,让我真切地感受到,自己的肺肝脾肾胃对应的金木火土五行失衡,正在相互撕扯或排斥。最让医生无法容忍的是体重已经96公斤的我,居然还活得如此自在和坦然。医生将化验单递到我手里的时候,我清晰地看到了多项指标被标记成了红色,特别是肝脏的前三项指标超过了正常值的四五倍。我顿时感受到了这张纸的分量,对我而言,这似乎就是领导在盛怒之下开出一张工作整改清单。

胸膜炎住院一个星期就好得差不多了,通过减肥修正体检数据的决心也坚定起来了。查看了许多关于减肥的资料,归根结底,节食和运动才是根本。

刚开始不吃晚饭的那些日子,邻居飘过来腊肉的香味,对自己都是一种生理极限的挑战。每当这个时候,我的眼前就会浮现手拿报告尽情描绘的那个医生,我的内心便会产生坚强的信念,就像四大皆空和尚无动于色,心里一定是凌驾于生理之上的。早睡是忘记饥饿的最简单的办法,可是,我不敢睡得太早,怕半夜里饿醒了自己。实在半夜饿得醒来了,我就学着许三观用嘴巴为三个饥饿的孩子“炒”红烧肉,带着想象带着甜美不知不觉地进入梦乡。第二天早上眨眼睛就欢快地来到了眼前,无论选择吃什么样的

早餐,都视同于人间珍馐。其实,终究晚上还是要吃点水果什么的。利于减肥的水果很少,苹果是很利于减肥的,我一直不喜欢吃苹果,因为节食,我居然也爱上了它。

还有一种麻烦,就是要拒绝酒肉朋友之间的宴请。晚上吃一顿酒,至少要付出一个星期时长减肥徒劳无功的代价。突然之间的“断交”,需要库存一堆“真实可信”的理由。即使这样,偶尔的交往还是要保持的。哲学地看,所有事物的运动和发展轨迹都不是一条简单的直线。心的宁静,才更利于减肥。回想自己十多年来走过的那些躁动的日子,如果你有个一官半职,又属于肥胖体型,你是根本减不了肥的!

生命在于运动,肥胖丧失的不仅是健康,还有最起码的运动能力。当我体重190斤的时候,每天走一万步是件很有风险的事情。就像一辆超载的货运,随时都有爆胎的危险。我的运动是从体重180斤以下开始的,刚开始的时候,既走不动,又走不远。那些或身轻如燕,或健步如飞的家伙,无所顾忌地像台台奔在我的身旁呼啸而过,更可气那回头一望,写满了一脸的鄙和揶揄。这样的场景,反倒刺激了我产生“落后就要挨打”的减肥的需求感和紧迫感。好不容易熬到了170斤以下。忽然有一天,我发现自己终于可以跑动了,像孩子学会了走路一样惊喜。毫不夸张地说,我至少十年没有这种跑的感觉了,哪怕只跑二十分钟,也是长久以来的一种突破。渐渐地,

咬着牙关,越跑越持久,越跑越轻松。坚持到现在,每天能够不停地由慢到快跑上一个小时了。最惬意的是跑完步之后,那身湿淋淋的感觉,仿佛身体里所有的多余,都随着一身的汗液排除在体外。同时,整个一天的时间里,似乎都能听见腹部脂肪堆积的地方,噼里啪啦的作响,疑心那就是脂肪燃烧的声音。

那次出院的当天,我就去药店买了两样东西:一个血糖测量仪,一个体重测量器。血糖每周测量一次。体重是每天称一次,测量体重的时间固定在早上锻炼之后。那个时间之前上好厕所,坚持不喝水,保持体内容量达到最小化,然后赤脚短裤站在体重器上,满心期待着与前一天的体重数差能得到一个最大值,似乎那一刻就是活着每一天收获的最大成果。等到体重160斤以下的时候,我重新去医院做了一次体检复查,令我无比振奋和惊喜的是,肝脏、血糖、尿酸等数据,全都降到了参考值范围内。这样的结果,更加鼓动着我每天不断的坚持和期待。现在,我的体重终于已经减到了150斤以下,对于一个常年承受着身体超重负的人,像我,无疑有着一如梦一样的感觉。

现代诗

■原载《神农风》

# 点火

阿真

凛冬将至,备好柴火  
大雪前将木柴堆成柴垛  
我们会在雪地旁吃肉  
喝酒,聊东聊西  
我们的火见过这个时代  
最急速的幻景  
后来它突然升起  
转瞬即逝  
像一艘迅疾的飞船

责任编辑/朱洁 美术编辑/左骏 校对/谭智方

# 万物

聚焦

## 端牢中国饭碗 我国科学家有重要发现

郭容羽 钰青

“高产”与“早熟”,在传统的农业生产中是一组矛盾的词。

因为实现高产的前提条件是要有一定的生物量,而一定的生物量,必须有一定的生长期,生长期短,生物量小。所以,一般条件下,高产和生育期呈负相关,生育期短、早熟的作物产量低,生育期长的作物产量高。

不久前,中国科学家发表在国际学术期刊《科学》上的研究中发现的水稻高产基因Os-DREB1C打破了这个矛盾,可以打破农业生产“高产不早熟,早熟不高产”的传统,让水稻实现既高产又早熟。

### 水稻产量影响因素

要想揭开基因OsDREB1C让水稻实现高产的秘密,我们不妨先了解水稻产量的影响因素。

水稻产量的物质来源主要是光合产物,其通过叶片中的叶绿素吸收光能,把二氧化碳和水合成有机物,然后输送给植物的其他部位。在植物生长前期的营养生长期,光合产物主要是提供植物生长所需要的蛋白质与能量。开花以后,植物进入了生殖生长期,叶片中合成的光合产物,以及储存在茎秆中的光合产物向籽粒运输。

所以,产量的形成离不开光合作用合成的有机物,它通过一系列的运输,最后储存在籽粒里面。

农作物产量,涉及这些影响光合产物合成、运输到分配、储存各个环节的各种因素。因此,影响到这些过程中的各种因素都可能会让产量发生变化。而新发现的水稻高产基因Os-DREB1C可以影响光合产物合成等因素,表现为提高光合作用效率和氮素利用效率,显著提高水稻产量。

### 水稻如何实现高产?

对于植物而言,氮是不可缺少的,与光合作用具有密切关系,会影响光合作用的效率。同时,氮是构成蛋白质的主要成分,对茎叶的生长等具有重要作用。

如果土壤里面的氮肥不够,或者是植物吸收的氮不够,它的光合作用和各方面的生长就会受到影响。而基因OsDREB1C是一个氮高效基因,哪怕土壤里面只有少量的氮,它都能充分利用。

除此之外,如果氮元素的利用效率不高,大量使用氮肥容易造成浪费,不但增加农民的种植成本,还会造成环境污染。育种家致力于在育种上挖掘氮高效基因,实现“减氮不减产”,从而为减少农民种植成本,为实现“生态友好型”水稻高

产提供保证。

### 水稻如何实现早熟?

水稻生殖生长期包括孕穗期、抽穗开花期和灌浆结实期。

抽穗开花期是指稻穗从顶端剑叶茎鞘里抽出到开花齐穗这段时间,一般5至7天。水稻开花早晚受负责调节成花素的基因影响,成花素是相当于诱导开花的一种物质,其含量越高,抽穗与开花就越早。这次发现的基因OsDREB1C也是调节成花素的基因,能提高成花素的含量,使水稻表现出抽穗提早,生育期缩短,导致早熟,从而打破了“高产”与“早熟”的矛盾,让水稻实现既高产又早熟。

### 如何推广应用?

高产基因的发现是进行高产育种的前提条件,但基因OsDREB1C最后能不能在高产中应用,还需要克服很多困难。

育种,首先需要创制亲本材料。可以通过杂交的方式,把带有这个基因的水稻作为一个供体,与不同地区的主栽品种进行杂交。把Os-DREB1C这个基因导入到不同的品种背景中,一方面可以验证它在不同品种背景中的增产效果,另一方面可以创制适应不同生态区的高产的材料。

或者通过基因编辑的方式来实现,如果基因编辑能够成功,可能高应用就是最近的。如果通过基因编辑把这个基因的表達量提高,哪怕是达到一半的效果,在育种方面产生的助力就非常可观了。

(来源于《中国科普博览》)

## 我们担心的“臭氧层空洞” 它悄悄长好了!

玛雅蓝

《流浪地球2》正在热映,虽然电影只是虚构的科幻作品,但它也引发很多观众对人类、环境、地球的思考:人类,如果不拯救自己,或许哪一天真的需要启动流浪地球计划!

好消息传来,通过人类自我拯救,“臭氧层空洞危机”即将解除!11月9日,在美国气象学会的会议上,联合国的一个专家小组发布的报告称:臭氧层正在稳步恢复。换一个更加通俗的说法,也就是说——变薄的臭氧层,它自己就快长好了!

报告确认,从2000年起,南极洲上方的臭氧层空洞就在缓慢修复。预计到2040年,全球臭氧层就能整体恢复到1980年的水平,即臭氧层空洞问题出现之前的水平。两极地区臭氧层的恢复需要花更长的时间,但也可以说胜利在望了。

### 臭氧“凶手”氟利昂

臭氧层处在约20千米高空的平流层中,它就像一把巨大的遮阳伞,吸收了一部分来自太阳的紫外线,从而减少抵达地面的紫外线辐射。

紫外线虽然有助于合成维生素D,但它也有很强的“杀伤力”,容易引发皮肤癌和视网膜病变,更重要的是,人类和动植物经历漫长的演化,已经适应了有臭氧层保护的紫外线水平。如果这个保护层突然变薄、消失,整个生物圈都会遭到灭顶之灾。

1985年,英国地球物理学家约瑟夫·法曼发现,南极洲上方的臭氧层厚度在70年代之后出现大幅度下降,其破坏程度远远超出了当时科学家的预期。

经过研究,科学家们发现,导致臭氧层空洞的最大凶手是当时广泛使用的氟氯烃类物质,俗称氟利昂。它们在当时广泛存在于冰箱、空调、香水、杀虫剂之中,一旦它们进入空气,升入平流层,就会成为分解臭氧的催化剂,经过近一百年才能基本完全被分解消除。

### 拯救地球,拯救自己

由于氟利昂在工业界应用广泛,想要限制氟利昂损害了不少人的利益,整个过程阻力重重,但最终,科学家用证据说话,证明人类活动才是导致臭氧层空洞的主要原因。

在他们的努力之下,《关于消耗臭氧层物质的蒙特利尔议定书》于1987年通过,1989年1月1日生效,在这份议定书的推动下,各国开始逐步停用氟利昂制冷剂,也开始寻找更环保的氟利昂替代品。

中国于1991年也加入了《蒙特利尔议定书》,最终于2007年7月1日起全面禁止了一些物质的生产。

在全球各国将近半个世纪的努力终于有了成果,《臭氧层破坏科学评估》报告每四年发布一次,最近刚刚发布的2022年报告是第10版,终于确认从2000年起,南极洲上方的臭氧层空洞就在缓慢修复,面积缩小,厚度也有所增加。报告预测,如果继续执行当前政策,预计到2066年,南极洲臭氧层空洞就能修复,而北极只要到2045年。保护臭氧层不仅有助于防护紫外线,还有利于应对全球变暖。报告显示,和不限使用CFC、HFC类物质的场景相比,保护臭氧层的举措将全球升温幅度减少了0.5至1℃。

“保护臭氧层行动为气候行动作出了示范”,世界气象组织秘书长佩特里·塔拉斯说:既然人类能够成功拯救臭氧层,那么只要有足够的决心,气候问题一定也能得到解决。

(来源于“科普中国”微信号)

## 健康流言三则

新冠疫情以来,人们越来越关注自身的健康,但是一些流传的“健康”做法未必正确。

### 健康流言1:褪黑素是“纯天然”安眠药

真相:

长期吃褪黑素反而加重失眠。遵医嘱短期、小剂量服用是安全的,仅适用于3种情况:夜班、白天睡觉的轮班工作者;熬到凌晨甚至天亮才能入睡者;需要倒时差的出差人士。健康人长期过量服用褪黑素,可能导致内分泌紊乱,加重失眠。

建议:

睡前喝点牛奶、酸奶等;睡前不做剧烈运动,可以泡脚;少玩手机;听轻音乐助眠。

### 健康流言2:戒主食减肥立竿见影

真相:

吃不够主食,掉的不是体重,是免疫力。减少主食供应,大部分蛋白质食物会作为热量被消耗,真正供身体使用的蛋白质大幅减少,导致蛋白质营养不良,造成肌肉流失、皮肤变差、脱发严重、免疫力下降。

建议:  
每餐2种以上主食,其中全谷物和杂豆类50至150克,薯类50至100克。  
需减少的主食:白馒头、白米饭、白米粥、白面饺子、白面包子、年糕、糯米团、米粉等。  
需避免的主食:各种甜面包、甜饼干、派、膨化食品、蛋糕、烧饼、油条、炸糕等。

### 健康流言3:突击式运动见效快

真相:

运动过度,反而让肌肉“溶解”肝肾累垮。刚运动时,机体免疫力会迅速上升,随着强度加大,开始逐渐降低,出现空窗期,使人容易患病和过激。

横纹肌溶解症、贫血、心肌缺血、肝肾损伤等,都可能是过度运动惹的祸。

建议:

每周积累150至300分钟中等强度运动,或75至150分钟高强度运动。  
运动后至少10分钟的拉伸,加速乳酸消除。  
运动人群要补充无机盐、优质蛋白质,女性还需补钙、铁。

