

散文

原载「涑口区作协」公众号

梦里方竹

段淑芳

去过涑口区的龙潭镇几次,一些人和事以及景致慢慢被记忆冲淡,唯有龙潭山脚下那一块方竹停留在脑海深处,梦里梦外都是它。偶尔几乎要遗忘了,它却又时不时地蹦出来,挠痒痒似地撩拨一下,似乎在说,嗨,我是方竹,我是龙潭镇龙潭山脚下的方竹,还记得吗?

怎敢忘,不能忘,不想忘,亲爱的方竹,不知道为什么,只见过两次,却仿佛多年的朋友,一想起你就热泪盈眶。

距离第一次见面约摸十年光阴,那还是我初来乍到涑口,到龙潭去玩儿时,友人定要拉我去见识你的神奇。兴奋地介绍说你只在此处生长,若移栽到别处,要么客死他乡,要么方竹变圆竹。我心里琢磨,友人多半是杜撰,抑或故弄玄虚。只听说过“橘生淮南则为橘,生于淮北则为枳”,龙潭的竹子莫非独自在山脚下太寂寞了,要么是模仿小学课本里那个小男孩喊着狼来了,狼来了,到头来无非是恶作剧而已?要么是百无聊赖之下想东施效颦制造噱头?友人似乎看出了我的质疑,拿出了铁一般的证据,说是千里之外某个科研院所的科学家听说了龙潭的方竹后,也不信邪,特意挖了几棵竹子移栽到别处,一段时间后方竹的棱角随着岁月的流逝慢慢磨平,变成了一棵棵随处可见,普普通通的圆竹。我赞叹你的高洁,生是龙潭方竹,死是龙潭方竹,绝不二心。

再见你已是十年之后的一个晴好春日。我心绪忐忑地沿着田间小路向你一步步靠近。越近心越雀跃,仿佛去见一个阔别已

久,却一直住在心里的朋友,又或者恋人之间的久别重逢。见到你的那一眼,我们彼此深情注视。我说,哈罗,方竹,我来了,你一点儿也没变。你摇摇头,错,十年的时间,我怎能不变?流逝的是岁月,不变的是守候故土的一份情怀。山无棱,天地合,乃敢与君绝。

是呀,你有你的执著。数十年,也许上百年如一日,依然默默地守候在龙潭,守候在龙潭山脚下。旁边是汨汨山涧,小桥流水,红彤彤、水灵灵的三月芭在你的身边随风轻扬,蝴蝶在你头上下飞舞,和煦的阳光照耀着你,抚摸着你的脸颊。周边的草地里肆意生长的刺苕、茅草尖、鸡腿根,不远处茶树上结的茶泡,都是你的好朋友。

我顿时妒忌你的丰富富足。喝了喝一口纯净无污染的溪水,累了听鸟叫蝉鸣,乏了,三月芭、茅草尖、茶树茶泡都是你的好朋友。时而窃窃私语,时而肆无忌惮地哈哈大笑。没有人会嘲笑你们的放肆,没有人一本正经地告诫你们要话不高声、笑不露齿,笑时最多露出八颗牙。以天为被,以地为床,你就是大自然的精灵。

方竹,我听过你的传说,传说是湘妃得知舜帝南巡路经此地追随而来,行至龙潭仙山时,为了不至于在山中迷路,就在溪水边的路上插上竹篾作为标记。湘妃为爱追随舜帝的事迹感动天地,插在路边做记号的竹篾慢慢地就长成了方竹,世世代代、生生不息,就如你的坚贞和节气。传说多半是假的,我却愿意相信是真,爱情美好,人间值得。

是气候还是土壤的原因,不得而知。事实就是,你只属于龙潭。这是多么强烈的一种情感,这是多么难得的一份情怀!我恍然大悟,龙潭人不正具有和你一样的家山情结,走遍千山万水,只爱龙潭的山和水。

随笔

原载《文艺窗》

浮一大白

王亚

“酒已上桌,速来。”

年杪,聂鑫森与叶之蓁两位先生约了给我团年,电话催时,直有古人招酒之风。甫一落座,一瓶酒,三人分了。便聊生活、文学,也谈人事,聊得尽兴就各自浮一大白。临走时,脚下已虚浮,笑却掩不住了,冲谁都笑。

李易安只饮“三杯两盏淡酒”,我这酒得赶上或松那十八碗了吧?他提了嘴棒大步流星进店,冲柜上喊一句:“主人家,快把酒来吃!”就着熟牛肉饮下十八碗酒。他那十八碗也是淡酒,可一碗倾尽,我这酒只合浮一大白。

读到一本好书,也该“浮一大白”。

《虞初新志》里有篇《补张灵崔崇合传》,写张灵夜读《刘伶传》,书案上搁着酒盅,边读边琢磨叫绝,高兴起来就浮一大白。刘伶是酒鬼,世人皆知。张灵以《刘伶传》佐酒,必有读传记而遇知音之感。

同样好酒的苏舜钦与张灵也有隔世的“交情”,他用以佐酒的是《汉书·留侯传》。张良的刺客用大铁锤击秦始皇,却未能击中,他拍案大叹可惜,便执杯浮一大白。至张良遇刘邦,又拍案感叹良臣遇明主,再浮一大白。

读一本好书,遇一个妙人,的确值得拍案击节浮一大白。譬如读东坡、陶庵、黄裳、汪曾祺……读得高兴了,足可以宽摸出一壶酒,拉了他们的铺毡对坐,畅快同饮。这才与他们的适意更相合,有味道而不过于粗犷,疏朗又不脱烟火气。“把酒问青天”时浮一大白,“独往湖心亭看雪”时浮一大白,小英子对明海说要给他当老婆时,也得浮一大白。为着这些佳酒“佳肴”,再隔着千古阴阳,醉一觞酒,长揖以谢。

要说佳酒最佳,我私心认为得推元曲,它们是油盐酱醋都调了的家常菜。

早前几个友人小聚,一位仁兄新失恋,唯一口酒叹

一声气。我见他相思苦状,想起乔吉一首曲,一时抚掌大笑,口中酒也呛出来。

挽柔肠离恨病相兼,重聚首佳期难占?豫章城开了座相思店。闷问肆儿逐日添,愁行货塌塌在眉尖。税钱比茶船上欠,斤两去等秤上掂,吃紧的历册般拘牵。

眼前这位可不是开了一座相思的店?就着这首相思曲,众人又多多地喝了好些酒。

元曲同酒都是抛开了许多拘系的清嘉,可在繁华俗世率性而行。或招三五好友,或往村头巷里寻一二老罢,你出个豆腐,他出只鸡,小菜么,就往地上摔一些。大口喝酒大口吃肉,高谈阔论放肆笑,闲快活。有关汉卿《四拜玉·闲适》的意味了。

老关这首小令都是最为拙朴乡土的语言,意蕴又实在不俗。旧酒新酿的随意,手捧老瓦盆的惬意,闲来无事吟和的雅意,出鸡鸭凑份子的快意,尽是笃定泰然的闲适。单单这份笃定,都足以浮一大白。老关小令是正宗湘菜,色香味俱全,还香喷喷的。

湘菜自然宜酒,云南的菜肴也上佳。云味向来奇诡多姿,热烈又质朴。过桥米线汽锅鸡大理的饵块宣威火腿,关键每到雨季还有鲜掉舌头的各种野菌。对了,还有一样石屏豆腐,小小的一块,烤得又香又辣。

石屏是小城,男人们每日闲时都聚在小巷子里的烤豆腐店,喝酒吃豆腐扯闲谈。我去石屏时,也钻进小店同他们凑了一桌,一口酒一口石屏豆腐。石屏豆腐真是佐酒好食,那天喝的是包谷酒。

那就揣一壶酒走人生吧。广结天下簪缨士族、山林野士、青衫书生,乃至贩夫走卒、烟花女子,在市井江湖、勾栏瓦肆,高兴了浮一大白,不高兴了,仍浮一大白。这仍旧是酒的妙处,能与古为徒,也随遇而喜。

小小说

原载《攸河文韵》

免单

彭珍云

后疫情时代,没本钱没资源做什么都难,阿忠算是体会到了。他觉得生活跟他开了一个大大的玩笑。他又回到了原点,回到了生他养他的地方。一切从头再来吧,自己还算年轻。

他回来了,县里没有他的家了。他住进了一套房子,租金不贵。他想,只要身体好,还有东山再起的机会。

县城新兴一个行业——代驾。不占用白天的时间、无本经营。对于阿忠来说,这是最合适的工作。

装修豪华的酒店门口,阿忠穿了代驾的工作服蹲在街角,靠墙停着一辆可折叠的小电动车是他的工具车。有点冷,他把手对放着放进袖筒里,跺了跺冻僵的脚。

酒店走出一个衣着得体的男人,指了指阿忠,阿忠领会,忙走上前去,扶了扶有点醉意的男子。

男子只算是微醉,他一下子找到了自己的车。

看到代驾车辆的车标,阿忠感觉有点眼熟。

阿忠在心里嘀咕了一句:想当年……

阿忠十多岁就出去打拼,开始自己跟着别人学木匠,在大城市的家具厂干活。他年轻,学东西快,转行重,老板看重他,让他接触业务、财务,也算是有心带他。再后来,老板鼓励他自己创业,他自己单干后,生意做得风生水起,后来,他与家里介绍的女人结婚了。

生意越做越大,结交的人也形形色色。老婆生孩子的那年,他结识了K歌城的萍。萍和他一样,也是来自农村,也是早早的辍学出来打工,他看到萍就想起当年的自己,特别想保护萍。

孩子稍大一点,他跟老婆摊牌说:“我们离婚吧!”

老婆极力挽留这段婚姻。提出要孩子、要分财产,他都一一应允。像是吃了秤砣铁了心一样。

老婆带了孩子,他把老家县城买的房子、车子都留给了她。

他真正和萍走到一起的时候,他才发现萍是对他有所图的,如果他没家具厂,萍会对他好吗?

2020年底开始,新冠疫情断断续续三年,让他厂子几乎停摆。2022年底,疫情全面放开,他的厂子运转不下去了。他结了员工的工资、付了房租,还负了些债。萍离他而去……

冬天晚上,冷风吹来,直钻衣领里。

阿忠把工具车折叠好放在奔驰车后备箱里,坐上了驾驶室。熟练的调整好了座椅的高度。这次的熟练,与他曾经也拥有过奔驰车有关。

他坐在驾驶位上,系好安全带,准备出发,俨然当年那个意气风发的老板。

档位、离合器、刹车,那样的得心应手。他边开车边仔细打量了一下车内的内饰。是?不是?他一下肯定,一下又否定,最后判断,是车,车牌换了而已。

“你好,先生,到了!”阿忠职业化的语言提醒已经睡了的车主……

“代驾费多少?”车主被唤醒,半睁着眼睛,慵懒地问道。“算了,我给你免单了。”阿忠觉得能够开上这个车已经心满意足了。“兄弟,不瞒你说,你这车以前是我的车……”

阿忠一口气说完后,转了转方向盘,抚摸着上面的真皮套子,有点爱不释手。

“那后来呢?”车主一下子酒醒了一半,急切地问道。

“后来我就不就了吗!这车就给我前妻了,兄弟你这车是买的二手的吧!”

“我老婆的。”车主打开了车内的灯,盯着还在抚摸方向盘的阿忠,一字一句地说。

阿忠听说了,前妻和他离婚后,报了会计培训班,现在已经是公司白领了。

第二天,阿忠离开了县城……

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:王玺 校对:马晴春

关注

知名歌手因病去世——

上热搜的“黑色素瘤”到底是什么?

6月14日上午,一则令人心痛的消息冲上热搜。《中国好声音第二季》中拿下全国亚军的歌手张恒远因病去世,年仅37岁。有博主透露,张恒远因为罹患黑色素瘤去世,这是一种高度恶性的肿瘤。

这一消息也引发了网友热议,“黑色素瘤是什么?和痣有什么区别?有什么办法预防吗?”

此病晚期5年生存率不超过10%

复旦大学附属肿瘤医院骨软组织外科副主任、恶性黑色素瘤诊治中心主任陈勇介绍,黑色素瘤是一种由异常黑色素细胞过度增生引发的恶性肿瘤,多见于30岁以上成年人,发生于皮肤、黏膜和内脏器官,不同类型的黑色素瘤有不同的临床表现。

这是一种高度恶性的肿瘤,在电影《非诚勿扰2》中,孙红雷饰演的香山就因脚底长了晚期黑色素瘤,特别举行了一场人生告别会。

“与其他恶性肿瘤相比,黑色素瘤发病率并不高,中国等亚洲国家与欧美国家相比相对较低,但近年来发病率增长较快。黑色素瘤是一种恶性程度相当高的恶性肿瘤,虽然发病率不算高,却是一种可能致命的皮肤癌。黑色素瘤早期治愈率较高,晚期患者5年生存率仅5%—10%。”

浙江省肿瘤医院头颈肿瘤外科主任王可敬教授说,色素痣可见于任何正常人体,有的在出生时就已存在,有的在出生后逐渐显现。颜色通常为黑色、褐色或黄色,也可呈紫色、蓝色或无色沉着。

“黑色素瘤大多原发于皮肤,男比女多发。一般在足部、下肢最多见,其次是躯干、头颈部、面部和上肢。除了皮肤,黑色素瘤也可发生于黏膜等部位,如直肠、肛门、外阴、

口和鼻咽等。”

有晒伤史的人更易患皮肤癌

“黑色素瘤的直径一般小于5毫米,多数增生缓慢,或持续多年无变化,但很少自然消退。绝大多数色素痣是良性的,对身体健康没有任何影响,一般不需要治疗,但不要随意抠挖。因此,大家要关注自己身上的黑痣,千万别以为那代表着性感和好运。”

王可敬教授说,黑色素瘤的预防,首先要从皮肤及口腔黏膜等的自我检查做起,多关注自己身上的痣及其变化。要了解自己的胎记、痣和斑点的外观。检查包括有无新发痣,原有痣的大小、形状、颜色、质地有无改变,表面有无破溃等。

“日常生活中还要注意防晒,尤其是儿童。任何人都可能得皮肤癌,但有些情况下风险更高,比如说曾被晒伤的人更容易患皮肤癌。”

王可敬教授说,目前正值盛夏,外出活动一定要注意防晒,合理使用防晒霜。但并不是说使用了防晒霜就万事大吉了,建议大家尽量减少在户外暴晒的时间。

如何自查恶性黑色素瘤?

据介绍,黑痣恶变有7个早期信号:

1. 不对称性:将黑痣一分为二,两边不对称。
2. 边缘:黑痣恶变时边缘不整齐,呈锯齿状改变。
3. 颜色:正常黑痣通常为浅黑色,而恶变者颜色会加深或发生不均匀变化。
4. 直径:黑痣直径大于5mm或色斑长大时要注意。
5. 隆起:黑痣中央出现硬结或周围出现小黑点,某些黑

生活提醒

健康吃瓜,你知道怎么吃吗?

海德拉

主食。

这种做法不建议,因为西瓜虽然能提供糖分,但却缺少蛋白质,如果长期用西瓜替代正常食物可能导致肌肉流失,营养不良。

由于西瓜中的大量钾具有促进水分排出的作用,如果一口气吃太多西瓜,还可能引起体内钠钾失衡。

小心西瓜变质

西瓜容易变质。一旦切开,西瓜就开启了变质过程,切开后常温放置超2小时的西瓜别吃。

如果将西瓜切开后立刻裹上保鲜膜并且放进冰箱冷藏,隔夜西瓜可以吃。如果想延长西瓜的保鲜期,不建议经常拿出来挖着吃,吃完再放回去。

如果一个西瓜你实在需要分好几天吃,最好每次吃的时候切一部分,切开的西瓜及时重新裹保鲜膜冷藏。

吃西瓜健康吗?

其实西瓜是否健康,最关键的一点就是——它究竟在冰箱里放多久,放的时候有没有做好密封。

冰箱并非一个真空无菌环境,而是存在着很多可能致我们发生腹泻的微生物,因此如果你吃的西瓜在冷藏的时候没有做好防腐措施,那么就不太安全。

只要你本身肠胃没有问题,并且吃的时候没有一口气吃太多,那么西瓜并不会给你的身体带来太多负担。但如果你本身肠胃就比较弱,或者有肠胃炎、消化不良等问题,那么一口吃下太冰的西瓜,肯定会刺激你的肠道,引起腹泻。

无论是冰西瓜还是冰淇淋,食用冰品都会刺激到我们的头部,引发头痛,因此本身有心脑血管疾病的人也需要尤其注意。

(来源于“科普中国”微信号)



知乎

“空腹爬楼”月瘦20斤?

近几个月来,“空腹爬楼”减肥在网上火了起来,因为这种运动号称比跳绳、慢跑、跳绳的减脂作用更好,一时间成为讨论的热门话题。

在网上,不少网友每天拍照打卡,记录自己早上空腹爬楼梯的减肥打卡过程,有人称12天瘦了6斤,有的则发视频称“跟着爬楼一个月瘦20斤”……但也有网友发评论说,爬楼15天,正常饮食,却一斤没减,膝盖还有点不舒服,强行坚持了两天,疼痛有点加重。

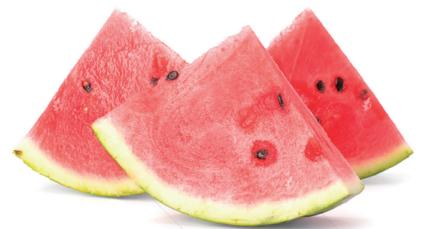
“空腹爬楼”真的可以高效减脂吗?

对此,专家们认为,运动虽好,但并非人人都适合。

武汉市第五医院骨科副主任医师陈方舟表示,爬楼属于有氧运动,对减脂减重来说的确是不错的选择,但不是所有人都适合爬楼减重,如果姿势不对,或本身就有膝关节问题的,爬楼反而会加重膝关节的负担。

“不管是爬楼、跳绳还是慢跑,只要动起来就值得鼓励。”陈方舟表示,他不赞同网上因大过运动速度而引发的减肥焦虑,“减肥不是阶段性的,这需要更多的耐心,以及对科学减重有更多正确的认识,通过健康的饮食、规律的作息等,将其真正融入自己的生活。”

(来源于“人民网科普”微信号)



夏天来了,又到了吃西瓜的季节。但如何吃才健康?有些事要注意。

不宜多吃

虽然西瓜大部分是水,但如果患有糖尿病,那需要看看血糖控制的情况,再决定是否能吃西瓜。糖友在血糖控制稳定的情况下,是可以吃西瓜的,控制在200克左右为宜。

炎热季节很多人会食欲不振,甚至直接用西瓜替代