

株洲味

原载《犀城文艺》

茶陵芝麻茶

韩晚香

老家茶陵有喝芝麻茶的习俗,最盛行的是严塘、尧水一带。

孩提时代,因为当地的这一习俗,我们小孩子也跟着大人沾光。母亲喝茶,我们就可以吃到不同人家的土特产。农村的女主人,隔三差五的,早餐后出门干活前,总是在煤炉上置上一把铝茶壶,放入茶、生姜、盐,就那样一直用小火煨着。等到手里的活做得差不多了,回到家时,刚好茶壶里的水也咕嘟咕嘟地翻开了。摆上碗,碗内放入些黑芝麻,细嫩的粗茶叶,把茶壶里的水倒进去,再拿出农家特有的土特产当茶食,简简单单一碗芝麻茶就泡好了。我们这喝芝麻茶,很少按家接户去请,只要往晒谷坪上一站,扯开嗓门吆喝一声:“恰开水喽——快点来恰开水喽——”但凡在家的女主人听见了,都会放下手中的活儿款款而来。

按这里的习惯,喝芝麻茶是女主人的事,男人是极少喝的。一个姑娘出嫁后,最先待客的礼数莫过于烧芝麻茶了。茶桌上见人品,茶桌上议事,茶桌上处理一切人际关系。倘若能烧得一手好茶,那定是会被人广泛称赞的。

早起的芝麻茶,热情而真实,用料并不考究,夹杂着山村农家的一些世俗人情。

临近中午的时间段,女人们有些闲余的时间,烧上茶,唠嗑一下农事、地里农作物的长势,情到深处时,摆上一捆青菜就拎近邻带回家去。劳累了一上午,借着喝芝麻茶的时间,刚好可以让人消除一些疲劳。值得一提的是,即使那时生活再忙,这喝芝麻茶的事却从不落下。它成了人们日常生活中不可或缺的头等大事。每逢瞧见母亲的茶烧好了,趁她泡茶的那会儿,我总爱自告奋勇地充当她的跑腿小二。快速地去到左邻右舍喊人来喝茶,或是在晒谷坪上站定了,扯着嗓子喊那些女主人。

这时的芝麻茶,茶食是农家地里自己种的红薯与落花生。体面的时候,还能有街上买来的葵花籽。

红薯做成的红薯片,一般是从漆黑的沙子里炒出来的。铁锅烧红,把小颗粒的沙粒倒进锅里,不停地翻炒,等到沙粒又干又烫,再把红薯片放进去。慢慢地,红薯片就会在沙粒中变软、变色、最后变成熟食。从铁锅中捏上一块,咬一下,那嘎嘣脆的滋味至今还回味无穷。有时,拿到红薯片上沾着沙粒的,用手扒拉几下,手指一弹,吹吹尘埃再放入嘴里。而若是没有看见沙粒的那粒呢,不小心咬上了,即使不嚼碎也会捂着半边疼痛的牙齿叫上一阵子。偶尔,也可以得到油炸的红薯片,与从沙粒中炒出来的红薯片相比,这种油炸的香、脆、软、糯。简直像个欧洲贵族中的小姐,油光满面,还总是那

么耐看,好看。因为费油,油炸的一般不多了。

自家地里种的落花生呢,有水煮的、沙子炒的、柴火煨的,多种吃法。我最喜欢吃母亲用柴火煨的花生。她把晒干的花生倒在地板上,用铁铲从灶火洞内取很多滚烫的炭灰盖在花生上面,为防止烧焦,其间得用树枝不停地翻炒,等到花生发出噼里啪啦的声音时,又得快速地从滚烫的炭灰中将花生扒出来,再放入旁边的漏筛中,直至将花生壳表面的灰土筛得干干净净,才装入果盘端上桌。

再说茶叶,只要选用市面上比较嫩的、大片叶子的那种就可以。这种茶叶不贵,农村赶集时常见的那种。要是选的又细又嫩的茶叶呢,泡出来的芝麻茶略带涩味,反而失去了芝麻茶原有的灵魂。喝芝麻茶就得选这种大片的、粗俗点的,味道不太浓烈,搭配茶水里的其他材料真是恰到好处。喝的时候,用一根筷子在碗里扒到一边,翻到另一边,再扒回来又翻到这一边,一边扒拉着一边唠嗑着。躲在茶叶片子下农家自己种的黑芝麻,经过茶水的浸泡,肥肥润润的,吃进嘴里,牙齿一咬,滋滋啦啦地响,好吃又解压。

人在异乡,就会有一种叫乡愁的情感时不时地涌上心头。离家越远、越久,这种滋味就越浓。等到想家的情感堆积太满又无法再装入时,就会匆匆地收拾行囊往家赶。每次,母亲总是会泡好一桌芝麻茶等着,我看着就满心欢喜。

几年前回老家,再喝芝麻茶,发现了一些变化。

芝麻还是原来的芝麻,程序也还是原来的程序。只是,茶碗内与芝麻搭配的其他材料变多了、变杂了;茶食变多了;用来吃茶的筷子,也被一枚闪闪的勺子代替。吃的时候,那勺子还得用手转动,否则对面的茶食就算想吃也拿不到。那些记忆中的土零食,现在连个影子都没有,围着桌子喝茶的如道人家,也变了样,可讲究了。把碗内第一遍的茶水轻轻地溢出,主人家就提着茶壶赶紧上前,心领神会地再次满上,然后才开始喝。我呢,还是七八岁时喝茶的样子,端上就喝,并没有那么多讲究。

等到自己成家了,谈不上哪种原因,我竟然非常刻意地去学着烧芝麻茶。仿似是按压住自己内心的感伤,回想曾经的老家;又像是责无旁贷地想减轻女儿的忧虑;还更像是延续传统的习俗。泡上几碗,满心欢喜地招呼着孩子们试试味道。

想家的时候,我偶尔会烧芝麻茶。在现实里,寻找记忆中的味道,回忆我的老家,我的亲人还有一些逐渐遗忘的故事……

诗歌

原载《神农风》

祈祷

罗遇真

那天我路过这儿
那时树还没那么高,我还是孩子
一种淡黄的光芒笼罩枝叶之林
死去的人仿佛再次经过
林中故事有了新的主人虽然他们已老
一把锄头挨着西瓜且那锄头已老
盛夏我再次路过这里
和一辆越野车带走几片叶子
绿色的浪漫烤熟那香气
然后我匆匆路过这儿生怕想起什么
然后我要祈祷一种世俗的快乐
转身扬长而去
夏天是很美的
愿我们永远不要过一个倒霉的夏天



走玩株洲

原载《攸河文韵》

溯溪兔子漕

虞晓平

夏日生把户外人往水里赶——我们决定溯溪兔子漕。

兔子漕位于攸县莲塘铺镇银坑村,传说当年嫦娥浴此地,怀中兔子见水清如许,甘甜可口,再不愿归去,而得名。为避嫦娥玉兔,一尝甘泉如澧,让众多游客纷纷踏入兔子漕。

当汽车驶入兔子漕,梯田秧苗正青绿,一层一层尽是田园风光。一堵白墙立在兔子漕农庄门口,徽派风格的墙群上,是一幅农耕图画,相栩如生让人倍感亲切;农庄老板借乡村振兴东风,独占地利先机,依托兔子漕自然山水,精心打造特色民宿,借这窝山水田园耕种下怡然自得的快乐时光。

穿过大门口,径直往里走,绿色草坪中间一株硕大的杨梅树泛着翠碧油光,像古时中了状元人家的旗杆石一样醒目;树上杨梅正熟,一颗颗一颗颗星般坠落草坪,又似珍珠镶嵌绿色锦缎上,整个人都被杨梅酸爽。

经过圆形拱门,沿右侧石梯便可下到山间溪流。兔子漕其实是一条狭长山冲,成“川”字形列在两岸高山中间,流水长年不竭,水质异常清亮,把两岸植被和树木滋养得“丰乳肥臀”。

刚开始我们都有点矜持,尽量向岸边的毛草里寻路,直到山未穷水尚复,才勉强踩着水中石块小心翼翼跳跃着前进,最后不得不穿着鞋子在水里行走,溯溪算正式开始。

溪水迅速穿过鞋子,袜子的屏障,包裹双脚,将夏天最意外的冰凉电波,从脚上发送到心里。

跨过拦水坝堤,深深浅浅的水里长着高高低低的芋叶,一簇簇像56个民族紧密团结在一起,形成独有的风景,是拍照的网红打卡地。

这边还没待得罢了,前方沿水岸边花海早已登场,朵朵白花聚成一个大花冠,摇曳生姿在水面,散发阵阵清香,如此蓄意的安排战中我们血液里的沸点,早已将脚上的凉抛到九霄云外,一个个争抢着摄影眼里的C位,将花里的情话在美照里表达。

往前走,水流湍急起来,溪水倾泻在巨大的石块上,在阻力作用下迈起太空步从石块上缓缓落下,像给石块穿了件长婚纱,又像初恋情人的羞答答。

潺潺流水从独唱变成了三重唱,五重唱,合唱,当山谷打开混响,鸟儿的啼鸣完全可以忽略,只留下高山在流水里雄壮。

两岸风光是兔子漕最好的路标,在绿色包围圈里,流水吹向冲锋的号角,时而冲击石块撒下一捧银白色水花,时而迂回石块周围,激起团团漩涡如画,时而乘势而下,越过层层围堵,时而纵身一跃,传为千古佳话。

逐水而上,抬眼处,灌木丛里闪着金光,上前细看才发现是一片粉红色的花瓣,一阵风吹过才发现是一大片粉红色的花瓣,阵势不输王母娘娘的蟠桃盛宴,将大山的真情,流水的实意,兔子漕的厚爱全亮在金黄里。

常年不急或缓的水流,把水中石块涵养得钟灵毓秀,天然的丹青手在石头上画下精彩,画下神韵,画下水与石头的伉俪情深;伸手从水里随意捡起一块石头,都会被他的纹路和精美图案震撼到,或动如脱兔,或翩若游龙,或烈焰红唇,或高山独尊,或闹市街景,或夫妻同心,各美其美,美人之美,美美与共,入眼入心。

更有甚者,石块上海藻丛生,在水底柔柔地铺展,如龙宫仙境,又如壁画框景,让人喟然长叹!鬼神莫测。

太阳从头顶照射下来,将溪边三两竹枝剪影静静地投射在水中,石块上映照的素描静下了整个山谷的喧嚣,时间就此凝固,溪水就此停流,山谷静了,心也静了……

溯溪兔子漕,在溪水里看风景,在风景里读内心。

求证

生活提醒

裸放在厕所的牙刷好恶心——给它戴个牙刷套更卫生吗

李萌

排便完毕,冲水,水流和气流把马桶中的细菌冲入空中,落在马桶盖上、毛巾上,以及每天都要塞进嘴里的牙刷上。

这个场景想想就有点恶心,所以牙刷套应运而生——把牙刷头罩起来,不让外面的细菌落在上面。但这真的会更卫生吗?

“裸放”的牙刷有多脏?

牙刷的刷毛多,但牙刷上的微生物种类,比刷毛还多。

1.如果你家干净

用过的牙刷上,最主要的细菌是肠杆菌、微球菌、放线菌和链球菌。使用时间越久,细菌的数量就越多。

你希望通过使用抗菌材质做的牙刷来抑制刷毛上的细菌生长,并不太现实。抗菌材料在恒温恒湿的实验室环境里或许能大展身手,但在家使用就说不好了,毕竟温度、湿度、酸碱度等等条件都会有差异,可能会影响抗菌效果。总之,抗菌牙刷有一定作用,但不要依赖。

好在这些细菌都不足为惧。毕竟只听说过不刷牙得牙病,没听说过刷牙导致生病的吧?

这几种细菌,基本都来自人的口腔,是你口腔里的“土著”,也就是正常菌群的一部分。如果你不担心吞口水会生病,那么也不必担心牙刷上的这些细菌会致病。

另外,一般来说,细菌数量越多,致病能力越强。但是牙刷每天都要经历至少2次的清洗。刷毛上面的细菌数量,也就不会特别多,致病可能性更小。

2.如果你家脏

但如果你洗漱的地方卫生状况比较糟糕,或者你的口腔卫生糟糕,就是另一回事了。

早在100年前,人们就意识到了牙刷污染的问题。口腔内发生感染时的有害细菌,握牙刷手上的细菌、冲马桶时产生的气溶胶里的细菌,都可能对牙刷造成污染,让“外来户”细菌在牙刷上安家扎寨。在浴室卫生和口腔卫生都不好的情况下,牙刷上占大头的细菌,就可能不是“土著”,而是“外来户”了。

这些“外来户”致病力都不强,而且并非有致病菌就一定导致疾病,但这也给健康埋下了一点小隐患,更给我们的内心造成了冲击,还有一点儿犯恶心。

所以,最好每3个月换一次牙刷,扔掉细菌隐患;而且使用3个月,牙刷刷毛已经发生了磨损,甚至变形,也达不到很好的清洁效果了。

给牙刷戴套更好吗?

因为牙刷离马桶、下水道都太近,很多人比较介意,所以牙刷套就这么被发明出来了。

把牙刷头给罩起来,会让刷头更干净吗?有个样本量不大的研究,可以供大家参考一下。

2007年,研究人员招募了10名口腔健康、住学校宿舍的大学生,给他们发了新牙刷。

第一个星期,大学生们刷牙后,都把牙刷放在开放的环境中,等牙刷自然干燥;第二个星期,大学生们在刷牙后,都给牙刷套上一个塑料刷头套。

实验结束后,研究人员小心翼翼地吧牙刷上的

细菌冲下来培养,然后跟同型号、同批次的新牙刷进行对比。你猜结果怎么样?

跟上文提到的牙刷常见“土著细菌”,以及作为对照的新牙刷相比,这些牙刷上过度生长了一些微生物,比如铜绿假单胞菌、革兰氏阴性需氧菌和机会性病原体。

其中,铜绿假单胞菌是引起肺炎、软组织感染、尿路感染甚至败血症的主要病原体之一,是比较凶猛的致病菌。如果使用用户口腔黏膜有破损、免疫力低下,使用这样的牙刷就可能给健康带来麻烦。

原因也不难理解。牙刷套虽然能隔绝部分外来细菌和灰尘,但一方面它毕竟没有杀菌作用,牙刷上已有的来自环境或口腔的细菌依然存在;另一方面,牙刷套阻碍了水分的蒸发,湿润的环境给细菌生长提供了良好的环境。

所以,牙刷要戴套吗?

最后,我们来总结一下:“裸放”牙刷:细菌主要来自口腔正常菌群,环境恶劣,口腔卫生不佳会增加致病菌数量;主要是致病力弱的细菌。

“戴套”牙刷:细菌来源与“裸放”基本一致;适合细菌生长,致病力强的细菌数量显著增加。

所以,总的来说,用完牙刷,把水分尽量甩干,放在干净的地方就可以了,用牙刷套反而画蛇添足。如果出远门,需要带上牙刷,也最好先把牙刷充分干燥后再装上牙刷套。

(来自“科普中国”官方微信号)



榴莲有哪些好处

徐朗

每年到了吃榴莲的季节,都会出现关于“榴莲可以治痛经”的说法。那么“榴莲可以治痛经”这种说法到底科不科学?榴莲还有哪些好处?今天让我们认真聊一聊。

吃榴莲治痛经?

榴莲作为热带水果,因其果形巨大,果肉有独特风味,广受人们喜爱。榴莲中营养极其丰富,其糖分高、热量高,摄入糖分能促使体内大量分泌多巴胺。多巴胺是让人心情变好的一种神经递质,让痛经的女孩子心情变好,进而缓解了疼痛感。所以对没有器质性病变的痛经患者,在经期吃榴莲有可能缓解痛经症状。

对于经期的女孩子来说,失血是令人烦恼的事,恰巧榴莲中丰富的铁元素在一定程度上有助于缓解女性贫血的情况。

但说榴莲是经期女性的“救命稻草”,这种说法有些夸张。因为,当你用榴莲对痛经来缓解时,别忘了榴莲的高热量。以整个榴莲(约600克果肉)为例,全部吃下去,约吃进去20克脂肪和170克碳水化合物,摄入879千卡的能量,多吃榴莲用它止痛的同时,也要小心经期后减肥的痛苦。

同样因榴莲含有较多的能量,可以在体内转化为高血糖,血糖过高会改变阴道pH值和微环境,增加阴道炎的发生,尤其是霉菌性阴道炎。

总的来说,吃榴莲对部分痛经人群来说只有一定的缓解作用,如果真的疼痛难忍还是就医更妥当。此外,吃太多榴莲也要小心热量的过多摄入和阴道炎的发生,小心得不偿失。

吃榴莲还有这些好处

此外,吃榴莲还有这些好处。

1. 防癌
榴莲果肉中含有高含量的维生素C、维生素A、钾、钙、锌、谷氨酸和天冬氨酸等。大量研究表明,维生素C在体内有广泛的生理功能,维生素C能够抑制亚硝酸盐与胺合成亚硝胺,具有防癌功能。而维生素A属于抗干眼病维生素,能够促进细胞分化,保护视力,治疗夜盲,防治癌症。

因此,榴莲中维生素的生理功能是不可忽视的,适当食用可以防止由维生素缺乏引起的身体不适。但榴莲本身是否防癌,尚缺乏科学的验证。

2. 提高机体免疫力
榴莲果(种子)中含含天冬氨酸以及谷氨酸,它们是生物有机大分子的重要前体,参与物质的合成代谢,可能能够提高机体的免疫力,调节体内酸碱平衡,提高机体的应激能力。

3. 药用价值
现代医学表明,从榴莲汁液和果皮中提取出的蛋白酶,口服后会促进体内纤维蛋白的水解,将血液凝块溶解,改善体局部循环,从而使炎症、水肿消除。

临床可用于抗水肿和消炎的药物。榴莲蛋白酶与抗菌素、化疗药物并用,能够促进药物对病灶的渗透,可用于多种原因导致的炎症、水肿、血栓等疾病。

你可能想象不到,榴莲除了果肉上有“宝藏”之外,榴莲皮同样具有利用价值。榴莲皮多糖能够提高皮肤的紧致度和含水量。

所以,不论是榴莲果肉还是榴莲壳,榴莲种子都能从各个方面被人们利用。但拿榴莲当经期的“救命稻草”其实并不明智。

(来源于“人民网科普频道”)

关注

2023年,有记录以来最热一年?

近日,我国北方多地气温突破40℃,让许多人“热到怀疑人生”。

事实上,被“炙烤”的不只我国,而是全球。研究人员表示,随着世界海洋温度的飙升和太平洋厄尔尼诺的到来,2023年可能成为有记录以来最热的一年,地球正走向“未知领域”。

此前,有记录以来最热的一年是2016年,而本月的天气记录显示,2023年的气温可能接近2016年。欧盟地球观测计划——哥白尼计划的数据显示,气温峰值出现在6月9日,当时全球平均气温为16.7℃,仅比2016年8月13日有记录以来的最高气温低0.1℃。

值得注意的是,尽管人类驱动的气候变化仍在使全球升温,但没有证据表明今年这一进程加速了。

除气候变化导致目前1.3℃的升温外,特定的变暖条件叠加,使得温度纪录屡创新高。几个月来,科学家一直警告说,由于世界各地一系列的海洋热浪,海面温度一直处于历史新高。6月11日,北大西洋的温度达到最高点——22.7℃,比2010年6月的最高纪录还要高0.5℃。

导致海洋升温的厄尔尼诺,年底才达峰值。那么,究竟是什么导致海洋如此热?

在哥白尼计划成员Samantha Burgess看来,大气动力学变化导致信风减弱是最有可能的原因。在北大西洋,风力减弱可能减少了从撒哈拉吹来的灰尘数量,而这些灰尘通常能够帮助海洋降温。

“海洋温度和空气温度在一年中的这个时间段飙升令人惊讶。迄今观察到的情况表明,2023年可能

是最热的5年之一。”Burgess说,“人类历史上从未有过如此‘温暖’的海洋,而且空气温度也即将打破纪录。我们正处于未知领域。”

同样是厄尔尼诺加上气候变化,但今年与2016年的高温表现却截然不同。2016年,气温峰值集中出现在西伯利亚和北极地区;2023年,包括南极洲在内的多个地区都出现了高温天气。

近几个月来,人们越来越担心南极海冰减少,因为今年2月,南极海冰面积仅为179万平方公里,创下历史上海冰面积最小纪录。尽管随着冬季来临,海冰正在缓慢增加,但是面积仍远低于平均水平,增长速度也比以往慢得多。

(来源于《中国科学报》)