

株洲味

原载“醴陵发布”
醴陵黄菜

张洁

清清淡淡,普普通通,一碗黄色的细细碎碎的蔬菜,却是醴陵的十大名菜之一。“咯是我里‘醴陵黄菜’”,当地人用方言这么称呼着。从外形看,它是一道不显山露水菜。黄菜的原料是大青菜,又称芥菜,“菜脑壳”理藏在土里,上面生出大大的青叶。因其叶有很重的涩味,起初,人们只吃下面的菜头,菜叶切碎用来喂鸡、喂鱼。后来,为什么将菜叶入菜呢?这其中还有一段典故。

相传,康熙年间,醴陵渌江水运发达,在水上靠船讨生活的人家很多。但河滩水急,船家只能白天行船,在船上的生活就成了一个大问题。笨笨有腊肉,河中有鲜鱼,可蔬菜两三天就蔫了,水分尽失,食之无味,停船购买又耽误时间,也就只好多储备一些。一次,一位船家大师为节省船上空间,随手拎起一把青菜往菜水的空木桶里一扔,恰巧行船上炉子上水正沸,粗心的艄公还以为放好了茶叶,拎起锅子就将开水倒入桶中,盖上木盖。黄昏时分,船靠岸边,揭开盖子,桶中竟传来一股清香,青菜居然变黄了!取其下锅入菜,食之觉青菜的苦涩不见了,清爽可口,别有一番风味,更难得的是黄菜浸泡在清水中,既不会腐烂,也不会变味,随吃随取,极其方便。从此,行船上多了一只专门用来盛黄菜的木桶,便“云帆直挂济沧海,日夜江声下洞庭”了。

后来,这道菜又慢慢地传到岸上,传到百姓生活中的餐桌中。菜刀切出,大锅炒上,大海碗盛之,人们吃得爽爽利利,痛痛快快。如若此餐吃不完,到晚餐当剩菜一回锅,其风味不减,便捷又美味。

关于醴陵黄菜,人们还记得,它与醴陵籍将军程潜、陈明仁之间的家乡情缘。1949年8月4日,程潜、陈明仁领衔发出由37名将领联名的起义通电,长沙实现和平解放。8月7日傍晚,他们在长沙宴请参与通电起义的数位将军和解放军和平代表团。远在醴陵的家乡人感念他们的功德,得知这一消息后,委托18位

乡亲连夜推车赶路100多公里,送来黄菜。这道普通的土菜看上去质朴无华,嫩白可人的莴苣和微黄的菜叶被米汤细细融合,举箸一品,却爽、嫩、滑、脆、鲜俱全,既解两位醴陵籍将军的思乡之渴,也让晚宴上所有的来宾唇齿留香,久久不能忘怀。朴素的桑梓之情,厚重的家国之爱,尽在其中。

一道这样普通的蔬菜,为何能这样深入人心?细细琢磨,只不过是醴陵人抓住了食物的精髓,讲究原汁原味,追求食物本真,力求体现食材本身的独特鲜美。正如“清水出芙蓉”,只需保持天然本色,不需要过多地花式雕琢。

黄菜在醴陵本地的做法通常有两种。一种是将黄菜切碎,挤干水分后下锅,以猪油、蒜末、姜丝、干辣椒急火爆炒,出锅时淋两滴香醋,极为开胃下饭;另一种是将黄菜水分炒干少许,加水(最好是米汤)煮开,出锅时淋“二两”猪油即可。两种做法都无须放味精之类的调味品,吃的就是黄菜特有的“涩”味,原汁原味原生态。

而不管什么时候,食物都会寄托人最深沉的情感。一位朋友,也曾从这道菜中获得滋养。有一段时间,她处于人生的低谷,连带着身体也出了问题,胃肠道功能紊乱,而且情况反反复复,对任何食物都不感兴趣。年近的父亲看在眼里,急在心里。于是,每个星期都坐公交车送菜到家。黄菜是父亲租借了乡下亲戚的地,自己种的。送到家后,洗净,用开水烫好,冷却后放在清水盆里静静地盛着。看到这质朴的黄菜,犹如看到父亲那颧骨拳拳挂挂的爱女之心。她慢慢地切菜,细细地烹煮,就着软软的白米饭,连着清汤,吃上一小碗。这样过了一段时间,她忽然觉得酣畅淋漓,身心得到了放松,重新获得了驰骋人间的勇气和力量。

一道深藏功与名的醴陵黄菜,果然最抚人心。



诗歌

原载《攸水文韵》
现代诗三首

何春香

芦花

一袭素衣,尘世里的芭蕾
扎高马尾,蓬松一段情缘
白头发的少女。回潮,相爱
落日,江水,着墨季节
赋予你不同的容颜
风起,落叶黄
一截芦笛在秋日里慈悲

落叶

天渐凉,一叶知秋
风中飘落的彩蝶
在尘世里轮回
季节的高处
由你画下符号
归尘的心,酝酿未来
一地金黄,在大地飞翔

窗

黑夜的眼,透出光
在高处守望
帘内的世界,充满惊喜
在人间烟火里沉思
呢喃梦中的情话
燕归巢,半个月亮爬上床
目光在夜空中缠绵

散文

原载“株洲文艺”公众号
土鸡

黄明

后辈来家,常先偷皮问候奶奶:“我看汉娃脆养的土鸡又长肥了,特地来看看什么时候会招呼我们喝鸡汤。”

奶奶笑着“嗤”一声,扭头转身,芭蕉扇往腿上一拍:“想得美咯你,看你牙帮子硬不硬。”

后生就追着打趣:“不答应没关系,我比你睡得晚,我晓得鸡埭在哪里。”

奶奶养的鸡永远是后辈调侃她的话题。总的来说,她养鸡养得更诗意而富有人情味,更接近古诗词的状态。以前她都是收集种蛋,自己张罗孵化鸡仔的事宜。后来年纪大了,她就在春暖花开时买回几只鸡仔,开启一个年度的喂鸡之旅。

为了养出比较纯正的土鸡,奶奶拒绝用鸡饲料,谷、米、玉米、饭就成了鸡们的日常主食。吃惯了这些食物的鸡开始“挑食”,竟然嫌弃菜园里摘下来的老菜叶子,这跟我记忆里鸡也爱吃菜的习惯有点出入。鸡们的“餐厅”设在桂花树下,环境舒适,吃饱喝足后它们就在草地里东啄啄西转转,惬意得很。

在奶奶的精心“伺候”下,这群鸡长得飞快,眼看着一个个都成了“大姑娘”。遗憾的是,它们虽有姑娘的“形”,却没有姑娘的“态”。闲得无聊时,它们一抬翅膀就飞到了不锈钢栏杆上,站成一排,晒着太阳吹着风,一副藐视众生的模样。要是中间又买回几只鸡,平静的格局就会被打破。鸡们“分帮结派”表现得非常明显。吃饭时,鸡土著会严防死守,食物自然没新鸡的份。要睡觉时,新鸡连“家”都进不了,只能先在“家门外”缩几宿。

奶奶为这些事操碎了心,仿佛协调着一个家庭里的孩子,只差要它们平心静气坐下来,好好教育它们要团结友爱。奶奶像写

孩子似的写那群鸡土著,但它们左耳进右耳出,也不当回事。她实在看不下去了,只能每餐在喂食时撒上一把椅子,坐在中间守着。左边鸡土著吃着谷子,右边新鸡们就撒些米饭,各吃各的,井水不犯河水,一直守到它们吃完。

新鸡也不是省油的灯,知道有主人护着,它们挑食挑得更厉害。谷子这种“粗粮”它们都看不上眼,米和饭才会吃,到后来居然到猫的碗里去抢肉。奶奶在坪里散步,它们就跟在奶奶身后走。冬天的太阳很舒服,大把的地方它们不待,却要伏在大门口晒太阳。这常让我有“养了几条狗的错觉”。

在天朗的日子里,鸡们常常成群结队在下方的田里闲逛和觅食,奶奶会伏在不锈钢围栏上笑着遥望,不时说:“你看它们长得许多快,均匀匀称。”又会突然东张西望:“还有一只黄色鸡项子怎么有一起来?”

我望一眼:“它们不都长一个样吗?您还能认出它们谁是谁?”

在日新月异的今天,当我们还想亲近那座山、那片水、那块田,当我们还在吟诵“采菊东篱下,悠然见南山”,当我们还以为“面朝黄土背朝天”是天下农民的写照,当我们风尘仆仆依然想回到乡村去寻找心灵的栖息地,我们会受到致命打击。因为乡村种稻田的也很少了,乡村的汽车并不比城市的少,微信也占领了并民生活必要环节之外的大部分时间,水泥路通到了家家户户,路灯让乡村的黑夜不再神秘和清高……

还真只有坪前的一畦菜地和奶奶养的一群傲娇的土鸡成了我们释放情感和寻找归属的媒介,让我们在那一幅与千百年前相似的图景里,还能触摸到朴素的乡愁。

健康·广场

责任编辑:王莉 美术编辑:王飘 校对:谭智方

为什么看起来阳光开朗的人
也会得抑郁症?

株洲日报(通讯员/石欢 王慧琳) 7月5日晚,歌手李玖离世的消息令不少网友痛心,也有人感到震惊。在大众印象中,李玖总是呈现出阳光、乐观的形象,更有网友发出疑惑:为什么看上去性格开朗的人,也会得抑郁症?如何发现并及时帮助身边的抑郁症患者?听听株洲市三医院精神心理科专家怎么说。



▲心理咨询中。通讯员供图

什么是“微笑型抑郁症”?

有数据显示,目前我国约有9500万抑郁症患者,但在认知率低、缺乏主动就医意识等情况下,约七成的抑郁症患者没有得到系统有效的治疗。世卫组织专家称,预计到2030年抑郁症患者人数或将超过心血管疾病的总和,成为全球第一大致病诱因。

市三医院精神心理科专家介绍,有一部分患者表现出了不同于以往人们所认知的抑郁症形象,即他们并不都是愁眉苦脸、悲伤哭泣,这部分被大众称之为“微笑型抑郁症”或者“阳光型抑郁症”,在医学上被定义为隐匿型抑郁症,属于非典型抑郁。从外表来看,这类“微笑型抑郁症”甚至会表现出“乐观坚强”的一面,但当人深入接触之后,还是能察觉到这类患者确实有抑郁悲伤的体

验。个人独处的时候或者私下场合,这类抑郁症患者很难长时间保持所谓的“微笑”状态。

“微笑型抑郁症”往往不太愿意把自己的悲伤倾诉给自己的朋友或者家人。其次,这部分患者通常具有较高的自尊心,不愿意主动向人求助。他们习惯性地用面具把自己伪装起来,可能这也是一种心理防御。这样反而容易进入一个恶性循环,患者本人很难及时得到外界帮助,进而更容易陷入孤立无援的境地。

“微笑型抑郁症”多发生在公众人物、高知群体等身上,原因是这部分人群需要对外界展示良好的形象,以及通过社交技能训练,他们能够做到在短期内掩饰自己内心的悲伤。

如何发现并帮助“微笑型抑郁症”患者?

从治疗方式及用药角度来看,“微笑型抑郁症”与普通抑郁症没有太大不同,主要差异体现在心理层面上,建立相互信任的医患治疗联盟可能会更有难度。这一部分人有时很难打开心扉,不愿意主动求助。心理医生或者是精神科医生与其建立治疗关系时,可能需要更多的“共情”。同时,需要家人更多的支持和理解,帮助患者及时就医。

市三医院精神心理科专家提醒,心理疾病本身有一定的主观性和隐秘性。抑郁症的核心是主观痛苦,如果没有严重到破坏社会功能,别人就很难察觉出来。“微笑型抑郁症”患者的乐观状态大

多无法持久,只能在某个时间段或某个特定场合保持住。一天当中,大多数时间其实还是处于悲伤状态。如果出现情绪低落,做事没兴趣,包括饮食和睡眠变差等细节,或者是流露一些悲观的想法等,家人朋友要及时介入了解。

市三医院精神心理科设有心理测试、心理疏导、音乐放松治疗、失眠的认知行为治疗、绘画减压、沙盘游戏治疗、催眠治疗、个体(团体)心理治疗、言语治疗、感觉统合训练室、游戏治疗等治疗方法,能提供家庭问题、婚姻问题、亲子关系、青少年情绪行为问题、个人成长、社会适应、焦虑、抑郁方面的心理咨询。

阳气不足百病生 三伏“盘龙灸”正当时

株洲日报(通讯员/唐淑芬) 所谓“冬病夏治”,就是针对冬天易发生的疾病或冬天症状加重的疾病,在病情相对缓解的夏季进行调治以达到减缓发作乃至控制的一种调养方法。中医强调“春夏养阳”,夏季三伏天正是阳气最盛、气血通畅之时,此时在人体的内外部环境都处于阳气充盈的状态下,因势利导,可以祛除寒邪、蓄养阳气、调节人体阴阳平衡,提高患者自身的免疫力,有利于虚寒性疾病的康复。

“我原来腰背、关节冷痛,乏力,经常咳嗽,失眠,也吃了药,效果一般。去年在这里做了一疗程盘龙灸后,症状减轻了不少,咳嗽频率少了,感觉整个人身体轻松,实在太舒服了,今年我再预约3次。”去年尝试过“盘龙灸”疗法的李叔叔赞不绝口。

什么是“盘龙灸”?

“盘龙灸”又称火山上灸法、铺灸、长蛇灸、督脉灸,以刺激背部督脉和督络为主,起到强壮真元、祛邪扶正的作用,从而鼓动气血流畅,则顽疾自愈。在施灸的过程中好似一条喷吐烟雾转盘旋的飞龙,可使体内正气升腾布及全身,是一种舒适安全、疗效显著的养生治疗方法,深受病友们喜爱。

“盘龙灸”一般3至7天治疗一次,三次为一疗程。一年中皆可进行治疗,特别选择三伏、三九天,

阴阳气转化的关键时机集中巩固。此时“盘龙灸”治疗顺应人体的一气周流的理论,使人体阳气更加充沛和抗寒能力更进一步加强,更能提高人体的免疫功能。

“盘龙灸”对女性尤为有效

按照中医的思想,女性阳气不足,这就导致女性往往易患寒性、瘀血、气滞疾病,这些基本都是因为阳气不足,不能温养头面、四肢、脏腑,以至于寒邪凝滞经络阻滞。“盘龙灸”就是通过任、督二脉上进行温通之气之法,让阳气在体内慢慢积累起到大补阳气,从而调和阴气,使之达到在外御邪防病,在内温通经脉、调养脏腑的作用。

盘龙灸的适应症

1. 改善体质:如阳虚体质、痰湿体质、过敏体质、血瘀体质等。
2. 风湿及骨病:强直性脊柱炎、类风湿关节炎、风湿性关节炎、椎间盘突出、增生性脊柱炎、骶髂关节炎、腰肌劳损、老年性骨质疏松等。
3. 改善亚健康状态:如面色晦暗、怕冷怕风、四肢冰冷、体质虚弱容易感冒、易疲劳、精力不足、失眠多梦等。
4. 妇科疾病:妇科炎症、宫寒不孕、痛经、产后恶露等。

耳朵痒、皮肤发痒、下肢瘙痒

市二医院医生提醒:小心体内血糖“超标”

糖“糖尿病”,它还没有达到糖尿病的诊断标准,只是糖尿病早期的一个临床症状。而身体这几处发痒,或是在暗示你,体内血糖已经“超标”了。

1. 耳朵痒。如果体内血糖飙升的话,就会刺激到耳朵皮脂腺,使得耳廓中产生一些油脂垃圾,这也就是无缘无故耳痒的原因。所以如果在平时无缘无故经常出现耳朵痒痒,建议别忽视,最好去检测一下自己的血糖值。
2. 皮肤发痒。如果说在正常的状态之下,非外力作用,却经常感觉到皮肤发痒且皮屑很多,此时可能是由于血糖高而引起的。这是由于血糖含量高,就会使血液变得黏稠,流动速度减缓,血糖长期升高就会引起末梢神经病变,从而引起皮肤瘙痒。
3. 下肢瘙痒。血糖升高会导致血浆或组织液、渗透压发生改变,使得自己的神经末梢兴奋,产生瘙痒感。

此外,饭后容易犯困;手脚有麻木、刺痛感;

经常口渴,多尿起夜频繁;疲劳、全身乏力、精神萎靡;无缘无故视力下降,视物模糊;食量正常或增加,但体重下降、消瘦等也有可能是血糖不稳定的表现。

如何预防血糖“超标”?

如何预防血糖“超标”?吕翠叶总结:坚持运动、合理饮食。

他表示,在日常生活中注意饮食,避免高糖、高脂肪食物的摄入,主食要适量粗细搭配,多吃蔬菜,注意烹调方式,少油、少盐,每餐摄入适当的蛋白质,避免肥肉及肉加工食品。同时加强运动,可根据个人情况的不同来选择运动形式,老年人可以选择打太极拳、散步等,年轻人可以选择慢跑或者游泳等,老年人的运动要以安全适度为主,年轻人的运动则要达到一定的强度。总之,通过合理的饮食和坚持运动就可以大程度的预防血糖增高。