



随笔

■原载《犀城文艺》

那些过往

刘洁萍

隔壁杨伯伯和杨伯母去年先后病逝，房子空在那儿，半年不到，门上的锁也陈旧了，大门的铝栏杆也开始斑驳了，半新的房子一下子成了老房子，看上去萧条冷清。人去屋空，这些年路过他家门口那种欣欣然的茂盛，就这么衰落了。

(一)

两老在的时候，我每次路过杨伯伯家门口，都会停下脚步和他们打招呼，聊几句家常，看看他家门前的花草树木，前院虽不大，但是收拾得很齐整。夜来香长得高大茂盛，夏、秋两个季节遇上我回去很晚的时候，很远就能闻到花散发出的香气。杨伯伯家门前还有两棵柚子树，不大，但是每年都会结好多柚子。柚子熟了，杨伯母每年都会摘几个给我。他家的紫罗兰和牵牛花也开得热闹，门前还辟了一畦土种菜，菜地的面积不大，但打理得很齐整。

我不知道两老有几个儿女，我从没问过，他们也从不说。这些年，我从未看到过两老的孩子回家，哪怕他们病重时也不见儿女的身影。后来，我陆续听邻居闲说，两老跟儿女有些过节。但我想：不管有什么过节，怎能在父母病重生死时也如此绝情呢？

去年，杨伯母先走，他们三个孩子，回来了两个。那时我才知道两老有三个孩子，两儿一女。不到两个月，杨伯伯也跟着走了。这次，三个孩子都回来了，听说，是因为要分财产。不久，他家的房子就落锁了，之后从未见开过。

世间大多的人和事其实都会被遗忘，杨伯伯和杨伯母亦如此。人去屋空，之后，邻居们也不再有人提过他们。

(二)

冬去春来，土地苏醒，万物伸展，世界又开始缤纷绚烂起来。而杨伯伯家的花草树木似乎忘了季节，它们沉睡不醒。

春意浓，应该是柚子花开得最热烈之

时。以往，只要转入我家巷子口，很远就能闻到空气中的柚子花香。而今年的小巷有些寂寞，杨伯伯家门口的两棵柚子树有一棵无缘无故死掉了，另一棵柚子树也死了一半，只有一半开着花，我从不知道一棵树竟然可以这样活着。

除了柚子树，门前的牵牛花也不见了，紫罗兰无精打采，夜来香原本繁茂的枝丫也干着。没有人打理和照料，花儿们好像也忘记了季节。谁说花草无情？故人离去，花草从此无春。

柚子花谢后，柚子树上零星结了几个柚子。夏盛了，柚子越长越大，从高高的树上垂下来，风吹过的时候，跟着风摇摆，我路过时，总有些怅然。那么短的时间里，杨伯伯家的院子怎么就破了、旧了？

(三)

朋友晓容有天买了远行的车票，出门时发现，喝了十几年茶水的杯子似乎有个裂痕。她很奇怪，怎么自己一直没发现问题，于是又返回屋里，把杯子拿起来仔细看，是划痕，并非裂痕。她便拿出条毛巾细细擦，这么一擦，把时间忘了，耽误了上车的时间，只能改第二天的车了。

第二天，她搭车的时候才听说，昨天的那趟车在高速上被追尾了，虽然乘客们没有什么伤亡，但也够让人心惊的。晓容很神秘地对我说：“万物之中，也有长久陪伴你而你却不曾知道的情谊在那里，在你懵懂的时候，它会回应你，报答你，让你感受到尘世的惊喜和温暖。”

是啊，世界还是温暖的。虽然，一切终将成过往，但我们而言，每一次过往，又何尝不是迎接下一个新的季节？我们终将忘记所有，而世人，也终将把我们遗忘。但我们的一呼一吸，一个眼神一个触摸，还有那些陪伴我们的一些事、一些物，以及那些日复一日的平常，哪怕是我们为了打发时光而照顾的那些花草树木、茶杯陶器，也终究会留下痕迹，刻下思念。

邂逅神农谷

芳晓依



秋天给大地留下了成熟素雅的色彩，那种金黄、殷红，也许是一年中最后的辉煌。等到冬天，很多树就没叶子了，没叶子也便没了色彩。

在这美丽的时节，我们在神农谷邂逅了一场色彩缤纷的盛宴。神农谷森林覆盖率很高，群山连绵风景秀丽，植被丰富丛林如海。一到秋天，各种树叶的颜色就开始改变，有的深黄，有的紫红，有的暗黄，有的橙红，有的仍是青翠的，总之五颜六色。而有些落了叶子的树，枝条光秃秃的，又有另一种朴实素淡之美。

前段时间，我与朋友一起去了神农谷，我们久久沉浸在美景中，感受大自然的鬼斧神工。

神农谷的空气总是非常好，这种好对当地人来说习以为常，但对那些生活在空气质量欠佳地区的人来说是一种难得的清新。在这里，只要没下雨，大多数时候都是蓝天白云，夜里会有满天繁星。

进入神农谷的礁石水杉林，就像一不小心进入了优美的画境。层林叠翠幽深诗意，小溪流水清澈见底，水花拍打着石头，石缝中漂浮着水草，阳光暖暖地洒下，鸟儿愉快地歌唱，行走在其中的人也不由得跟着哼起歌来。

美景当前，心情也变得轻盈。沿溪而上，两旁翠绿的竹林，随风激起一波一波绿浪。轻轻捧起清水，抿一口，由口入心，甜到心底。捧一巴掌水洗个冷水脸，顿时神清气爽。在这里就应该放下工作的繁忙和不快的心事，回归自然，在纯真的景色与干净的空气中放松身心，返璞归真。

诗歌

■原载《攸水文韵》

秋风起了(外一首)

刘新华

秋风起了

毫无理由，也不需要宣言
只是以风与雨的姿势
死死地占据这里的水云天
吹落的那些飘零
不再是沉稳的思念
那些蹉跎跨过的年少
只在记忆里挥发成片
连缀成一张美丽的画
在你我的风景里灿烂地展览
一些精心期盼的故事
终究是没能发生，更无法成篇
挥一挥衣袖，带不走
带不走我和你酝酿的那几天

秋日的阳光

一直静静地专心选择
选择风的方向
选择雨给我的那些湿润
还有，一张张无法突破的网

晨起的那场浓雾
也无法遮住朦胧的远方
只在这，带着往日的那点怜悯
不停地稀释留在醇酒里的悠长

来不及折一只小纸鹤
放飞的是沉向向的黄昏
来自我内心的一个梦境
还有你走过的那一场场过往

如流水泻过的这缕缕阳光
累积日记中那一片片古色的泛黄
定格的，只是昨天，今天，明天
遥远的天际，淡漠了我真心写下的诗行

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:邱鹏

自然

处处可见的银杏竟然濒危了

煌煌

什么?银杏濒危了!不是满大街都是吗?这里的濒危,说的是银杏在野外环境的生存状况,不包括我们所在的街道、小区内种植的。

身边的“史前遗老”

银杏是银杏目仅存的植物。银杏类植物的化石最早可以追溯到2.7亿年前。根据化石证据,银杏目曾有五个科,广泛分布在世界各大洲。白垩纪被子植物迅速崛起时,银杏类也和其他裸子植物一样迅速衰落;晚白垩纪后,银杏科以外的银杏类植物已经基本绝迹。

渐新世时期,由于气温下降,银杏不断南迁;自更新世中期(58万年至14万年前)以来,历经多次冰河期的银杏一退再退,如今仅在中国东部(浙江天目山为代表)、西南(贵州务川、重庆金佛山为代表)和南部(广东南雄、广西兴安为代表)地区有3个野生种群。

是幸运儿还是倒霉蛋

和银杏一样,水杉、百山祖冷杉等也是濒危的“史前遗老”,相较于它们已灭绝的亲友,它们都还是演化事件中的幸运儿。

离我们生活更近的倒霉蛋是香蕉。现在大家能在超市里买到的香蕉品种几乎都是香芽蕉,而在20世纪50年代之前,世界上流行的香蕉品种却是口味更佳、更易于储存运输的大麦克香蕉。而有一种由上传性镰刀菌引起的香蕉枯萎病,让大麦克香蕉全军覆没。

有香蕉作为“前车之鉴”,人们对待其他经济作物更是不敢懈怠。

事实上,食物比我们脆弱得多。经济作物抗虫抗病品种的培育一直是全球生物界的热点。

大豆是一种饱受病虫害困扰的重要农

作物,它的近亲、国家二级保护植物野大豆,则可以为其提供保障。野大豆分布广泛,居群众多,性状多变,倘若栽培大豆受到某种病虫害威胁而产量剧减,我们还可以依靠杂交、转基因等手段使栽培大豆的种群延续下去。

病虫害源于自然界,在野生环境中捉爬滚打的野大豆种群,总会有办法抵抗难缠的灾害,但如果世界上只剩下栽培大豆而无野大豆,再遇到疾病,它们将无力抵挡。

保护植物的野生种群

相比农业,林业似乎离城市生活更远。事实上,城市行道树种的挑选范围极其狭窄,银杏、水杉恰巧位列其中,又恰巧祖上都曾广布北半球,因而人工培育的各品种再回到祖先曾经踏足的土地,倒也不难。这便给大家造成了“满大街都是”的错觉。

可是成熟的家系品种广泛应用会带来隐患,最坏的结果参见香蕉。在危急存亡之时,野生种群所保留的丰富的基因库,或许可以拯救娇养于城市中的行道树。

养在苗圃庭院内的水杉,在野外数十年未发现生苗,这意味着它们在自然竞争中已经有心无力,难以与欣欣向荣的被子植物相抗衡。

目前世界上的栽培银杏几乎全部源于浙江天目山居群,若是防微杜渐未雨绸缪,育种学家可用重庆或是广西的植株来杂交,以获得性状更优、抗逆性更强的品种。

群落与生态系统的复杂性及多样性,决定了世界上没有两个完全相同的生态系统。在破坏了原本的生态环境后,人类也不知道该怎么恢复原貌。

但不管如何,人类都要保护物种的野生种群,这是为了它们,更是为了自己。

(来源于“果壳自然”微信公众号)



知乎

食物破壁机
是营养吸收助推器吗?

张宇

在使用过程中都会对营养成分造成一定程度的氧化、分解和丢失。

是否需要破壁因食材和人而异

对于比较坚硬的、纤维素含量高的食物,例如坚果、谷类、杂豆等,咀嚼后仍无法充分消化、吸收时,采用粉碎和破壁的方法是必要的,尤其是对于消化能力比较弱的人群来说。

但蔬菜和水果则不建议使用破壁机加工。中国营养学会发布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》中建议,个人每日应确保食用新鲜水果200克至350克,果汁不能代替水果。美国儿科学会(AAP)也认为1岁以下婴幼儿不宜饮用果汁,1岁以上儿童的每日饮用量也不宜超过4至8盎司。

所以,就蔬果而言,如果牙口还行,咀嚼功能尚可,当然是吃新鲜的更好。

理性对待食物破壁养生法

近年来,一种“养生粉”很流行,即将一些植物的种子、花粉等破壁后冲水喝,以此达到所对应的养生目的。对此,我们应该区别看待。

在黄瓜籽、芹菜籽、芝麻等植物种子中,矿物质和维生素普遍较高,对健康有所益处,但需要注意,并非所有种子都适宜大量食用,应慎重选择。

对广大消费者而言,可以针对自己和家庭成员的具体情况,合理选择食物加工类小家电。要知道,在日常膳食营养方面,最重要的还是要保证食物的新鲜和种类多样化。

总而言之,破壁机能使食物细胞内的营养成分释放出来,也可能释放出一些妨碍吸收的成分;而人体的吸收受多重因素影响,营养释放得多并不代表吸收得多。另外,有很多食物并不需要用破壁机加工,烹饪、咀嚼、消化本身就是对食物破壁的方式。不过,食物破壁在一定程度上细化了颗粒,肠胃不好的人可以试试。

(来源于“科学辟谣”微信公众号)

越吸越上瘾——

警惕“鼻吸能量棒”
在校园流行

近日,一种被称为“鼻吸能量棒”的物品在中小学生里流行。它的外形像一根棒状的塑料管,里面装有一些粉末状的物质,通常是樟脑和薄荷。专家提醒,樟脑和薄荷虽然是天然成分,但长期吸入会造成神经系统损伤、肝脏损伤等,还可能会损伤鼻腔黏膜。

有中小學生购入“鼻吸能量棒”

10月16日,天津一小学生去小卖部买一款“鼻吸能量棒”,并向店主表示“越吸越上瘾”。店主听了学生一番话后,对产品产生质疑,拒绝进货。

10月17日,销售公司工作人员回应称产品主要成分就是樟脑和薄荷,没有毒,也不会上瘾。

据中国新闻网报道,记者在电商平台搜索发现,不少线上商家在售卖这种“鼻吸能量棒”,价格多在几元至几十元之间,部分产品月销量已达上千件。

销售商宣称,这种产品可以提神醒脑,缓解压力,改善呼吸道,甚至可以治疗感冒和头痛,而且它没有尼古丁和焦油等有害物质,不会对身体造成危害。

一些商家甚至在介绍时称,该产品适合学生上课提神时使用。从消费者评价看,不少学生为此购入,还有家长给孩子买来玩。

记者就此询问某售卖“鼻吸能量棒”的电商店铺。客服表示,“目前初中生群体用的较多,小学生没必要用。”但从实际来看,仍有一些小学生为了“尝鲜”,购买“鼻吸能量棒”。

“鼻吸能量棒”真的无害吗?

专家指出,“鼻吸能量棒”中的樟脑和薄荷虽然是天然成分,但是过量使用会对人体造成不良影响。据悉,一个人若长期或大量吸入樟脑,会导致神经系统损伤、肝脏损伤、呼吸困难、恶心呕吐等症状。此外,盲目使用,很可能会损伤到用户的鼻腔黏膜,有时也会造成鼻子出血等现象,而且还可能造成过敏反应。

此外,专家还指出,如果长时间使用,就有可能产生药物依赖性,即在不使用的情况下,有可能导致精神萎靡或者是精神倦怠等症状,所以一般不建议长时间使用。

值得注意的是,对于“鼻吸能量棒”在校园流行一事,“湖北禁毒hbncc”官方微信公众号发文表示,针对社会经验不足的青少年群体,“鼻吸上瘾”这个动作,一定程度上可能会降低他们对毒品的防范心理,使他们更易落入涉毒陷阱。

(来源于《北京日报》)