



# 神农谷的“野” (下)

张雄文

神农谷的水更放荡形骸,漫溢野性。翻卧谷底的桃花溪斗折蛇行,一路接纳无数条大小溪流,顺地势跌宕跌宕,水声訇然作响。两岸或紧接绝壁,或覆盖古木伸过的虬枝。从岸边灌木间探头窥视,寒意便悠悠袭来。溪间怪石突兀,大小方圆不一,大者如牛马,小者仅如铜币。它们满脸沧桑,饱经水流亿万斯年的冲刷,棱角早已磨去,却依旧刚硬如初。滴水尚能穿石,何况满溪不羁之水。拈起一片瘦峭卵石端详,想着它的前身或许是山头某块巨石,我莫名有了“石犹如此,人何以堪”的感慨。

溪水极清凉,像刚从冻库中淌出来。若盛夏时前来,在溪中泡上一会,应是极致的享受了。这种我只能想象的酣畅场景,于鱼虾来说却如家常便饭。这是它们的乐园,憨萌的小鱼不时在伸入水中的手掌间戏逐,全然不知可能遭捕捉的风险,令我想起李白“小时不识月,呼作白玉盘”的句子。它们世居谷中,如孩童般善良单纯,自然不懂阴险与戕害了。

溪间桃花,意境极美,大概是因陶渊明《桃花源记》中渔人“缘溪行……忽逢桃花林”,但谷中桃树其实鲜见。我想,没有桃树或许更好,免得偶然闯入者归去时,“扶向路,处处志之”,引来更多窥伺者。但又想,“独乐乐,不如众乐乐”,绝好山水也需分享,我眼下就是闯入的“渔人”,难免归去后不向友人炫耀。或许,任何闯入者,归去时能做到如徐志摩笔下“轻轻的我走了,正如我轻轻的来,我挥一挥衣袖,不带走一片云彩”,才是至善境界吧?胡思乱想间,我一脚踏入桃花溪,激起岸边灌木中几只雀鸟,裤脚已浸透,便哑然笑了。

桃花溪深处的绝壁上,悬挂一条珠帘瀑布,更为自如奔放。它像一个浑身是胆的蹦极者,从壁立千仞的崖顶飞跃而下,滚珠喷雪,钻入谷底深潭,声如巨雷炸响,掀起漫天水雾,也令初来乍到的我遭遇了一场天然洗礼。此刻,葱郁拥覆的崖顶与瓦蓝天幕紧密相衔,三两片白云正悠悠而过,瀑布似从天上飞泻而来。或许因刚才水雾的洗礼,我神情清明,诗意奔涌,瞬间得了几句:“叠翠侵云际,千寻瀑布悬。俱言天上好,何故落人间?”转而又自问,何故呢?或许是因神农谷不亚于天堂吧?

入潭处的绝壁右侧,隐隐有深不可测的洞壑,瀑布恰似珠帘帘透洞口,犹如花果山的水帘洞。巧的是,桃花溪也有猴群出没,常在水边嬉戏,只不知它们是否发现“水帘洞”,像花果山的猴群们当年那样跳跃拍手,连叫“好水,好水”了。猴儿们最是顽皮,早不知野向何处,我也便失去它们指点的动力。

神农谷深邃清幽如许,人类的先祖们鲜有踏足,但也有例外。炎帝神农氏便曾背着竹篓寻寻觅觅,深入谷中采药。他遍尝百草时遭遇意外,中毒身亡后,被葬于山外不远处,成为神农架,即史书所载的“茶乡之尾”。炎帝在谷间深深浅浅的足迹,早已未湮没在时光的长河中。至于洗药池、藏药洞等,多为后人附会,实为天然之物。《菜根谭》说“风过不留痕,雁过不留声”,还大自然一片净土,是仁者所为,或许也正是炎帝所愿。不过,我似乎依旧隐隐闻到了浓郁的药香。这些药香,大概是当年百草的后代们发出,也是在缅怀为百姓死而后已的炎帝吧?

炎帝去后,谷中更鲜有外人的驻足,即便“天下名山僧占多”的僧人,也不曾在此建过庙宇。直到唐朝年间,路宾王避世而入。唐光宅元年(684年),初唐四杰之一、以写“白毛浮绿水,红掌拨清波”而老少皆知的骆宾王,追随英国公徐敬业反“窥窃神器”的武则天,且受命作《为徐敬业讨武曌檄》。其中一句“一杯之土未干,六尺之孤何托”,捧檄而读的武则天不仅未怒,反咀嚼赞赏不

已。听说是才子骆宾王所作,感喟说:“宰相安得失此人?”徐敬业起兵并不因这篇正气飞扬、文采斐然的檄文而获胜,而是被武则天迅速扑灭。垂拱元年(685年),路宾王被迫千里逃亡,从扬州逃往湖南邵县(今炎陵),避入群峦深处的神农谷,时常独倚危崖看落晖,再无人相识。常与清风明月相伴,他才情依旧不减,为神农谷留下过墨宝,诗向曾刻于崖壁上,但至今只能辨出“小八荒”三字。其余诗句,早已与他的生命、才气与功业一道漫漶在岁月的刀斧之中。

摩挲这残存的字迹,我蓦然间想到,对神农谷而言,任何人为的痕迹或许都多余,它只在乎天然、野性与淡然,如崖壁上那片闲云……一个人在林间孤独地行走,其实相当危险。虽说云豹、水鹿、林麝等颇为羞涩,又对人类保持高度警惕,但野猪则否。青面獠牙、一身蛮



制图/左骏

力的野猪们在山间随意走动,因为足够粗鲁、凶猛,几乎没有敌人,云豹或许也要躲让它们三分,人见到了更要远离,很多地方方的庄稼被野猪祸害。2023年6月,野猪才被国家有关部门移出“三有”保护动物行列,但在少有人踪的神农谷深处,或许能与闲庭信步的它们突然相遇。

不过,我算幸运,未曾与它们有惊险交集。倒是在山外入口处附近的村庄,见到了几头人工圈养的野猪。它们已在衣食无忧中繁殖过好几代,虽还有祖辈的粗犷体魄,眼里偶尔也有残余凶光,但野性早在饭来张口间不见了踪迹。表面心宽体胖,实则“我为鱼肉”,家猪先祖当年,也曾是这被圈养的野猪们向我投来的温情与善意,我陷入了长久的沉思。

老一輩的人常说:“肚子不盖东西,肚脐眼容易进风着凉。”中国人世世代代流传着对肚脐的保护理念,那么,肚脐到底有什么奥妙?三伏天盖好肚子真的有必要吗?不盖肚子真的容易生病吗?

很多人经历过肚子没盖好,早上起来“一泻千里”的遭遇。所以肚脐到底有什么奥妙?本质上,肚脐是一个伤疤。在胚胎阶段,胎儿依靠脐带连接母体,获取氧气和营养维系生命。出生后,医生会把脐带剪断,把肚脐上留下的那截脐带扎起来,待脐带残端坏死、脱落,周围的组织慢慢长起来,肚脐就出现了。作为在胚胎发育过程中腹壁最后的闭合点,肚脐的表皮角质最薄,屏障功能最弱,且皮下无肌肉和脂肪组织。再加上肚脐紧邻丰富的神经末梢和神经丛,因此对外部刺激特别敏感,是人体的相对“虚弱”之地,需重点保护。

另外,肚脐部位最怕风寒入侵,即使是炎热的夏季也有受凉的风险。若不注意腹部保暖,用空调、风扇直对着肚脐吹,寒气很容易通过肚脐进入人体,导致拉肚子、腹泻等,女性还有可能痛经。

所以,这样看来,我们祖祖辈辈如此谨慎地保护肚脐是非常科学的。

夏天盖被子有学问

夏天天热,盖被子这件事让人犯难,开着空调,盖被热,不盖冷。成年人还好,可能很多人都是开着冷风的空调,裹着严严实实的被子睡的,但小孩子就有点不知如何是好。

如何科学盖被子?其实是有学问的,需要把两个部位盖好。

第一个要盖好的部位是肚脐。肚脐处有一个重要的中医穴位——神阙穴,它最怕风寒入侵。神阙穴连接十二经脉、五脏六腑,具有温通经络、和胃理肠、培元固本的功效,可扶阳补虚。同时,肚脐处是人体中焦(脾胃),是全身气机升降的枢纽,保证此处的温煦有利于气机运行,百脉通调,是脾胃正常运化的基础。

第二个要盖好的部位是脚。中医认为:寒则凝、凝则滞、滞则寒。寒,乃万病之源。

中医讲,脚是经络循行的起始点,寒从足下生,寒会顺着脚从下往上走,因此必须重视脚部的保暖。有些人晚上喜欢踢被子,不妨睡觉时穿一双宽松的袜子,但需要提醒,阴虚有内热的人群,睡觉时不适合穿袜子。

(来源于浙江健康教育网)

绿豆的膳食纤维高达16.3%,富含低聚糖等可溶性膳食纤维,可以促进肠道益生菌增殖,对维持肠道微生态平衡有重要作用。另外,不溶性膳食纤维,可以帮助刺激肠道蠕动,预防和缓解便秘。

与蛋白质一样,膳食纤维属于营养素里的“顽固成分”,并不容易受到温度、氧气等因素的影响,比较稳定。

夏季出汗多,一些水溶性维生素、钾等矿物质容易随着汗液流失。绿豆的维生素B1、B2和钾含量丰富,是解暑的有利成分。

维生素B1和B2在酸性环境中稳定,在碱性环境中容易被破坏。比如维生素B1在pH值<5时,加热至120℃仍可保持生理

## 万物

生活中的科学

### 为什么绿豆汤有红有绿?



图片来源:干图网

### 绿豆汤的好处不止于解暑

量并不受绿豆汤颜色的影响。

#### 好处三:膳食纤维丰富

绿豆的膳食纤维高达16.3%,富含低聚糖等可溶性膳食纤维,可以促进肠道益生菌增殖,对维持肠道微生态平衡有重要作用。另外,不溶性膳食纤维,可以帮助刺激肠道蠕动,预防和缓解便秘。

与蛋白质一样,膳食纤维属于营养素里的“顽固成分”,并不容易受到温度、氧气等因素的影响,比较稳定。

#### 好处四:富含B族维生素、钾等成分

夏季出汗多,一些水溶性维生素、钾等矿物质容易随着汗液流失。绿豆的维生素B1、B2和钾含量丰富,是解暑的有利成分。维生素B1和B2在酸性环境中稳定,在碱性环境中容易被破坏。比如维生素B1在pH值<5时,加热至120℃仍可保持生理

活性;在pH值>7的情况下煮沸,可使其大部分或全部破坏。大多数情况下,颜色的差异和这些维生素、矿物质的关系不大。不过,如果绿豆汤的变红是因为在煮粥时加了碱,所以绿色的要比红色的B族维生素更多。

#### 好处五:多酚类抗氧化成分丰富

绿豆的植物化学物种类丰富,比如植物固醇、多酚等抗氧化成分等。而其中,多酚类的抗氧化成分对于清除自由基、延缓衰老等方面有重要作用。而一旦将绿豆熬成了绿豆汤,多酚的多少受到氧化程度的影响,氧化程度越高,绿豆汤的颜色越红,多酚含量越少。

所以,大多数情况下,红绿豆汤和绿色的绿豆汤在营养价值无明显差异,但在健康效益上绿色的更胜一筹。(来源于“科普中国”微信公众号)

健康提醒

### 天气再热也要盖好肚子

三伏天盖被子真的太难了!不管天气多热,很多人都会随手拉过被子一角、枕巾、床单等盖住肚子,这件事最近也登上了热搜,引发不少网友共鸣。网友们纷纷在评论区表示就算热死,肚脐也不盖。

老一輩的人常说:“肚子不盖东西,肚脐眼容易进风着凉。”中国人世世代代流传着对肚脐的保护理念,那么,肚脐到底有什么奥妙?三伏天盖好肚子真的有必要吗?不盖肚子真的容易生病吗?

很多人经历过肚子没盖好,早上起来“一泻千里”的遭遇。所以肚脐到底有什么奥妙?

本质上,肚脐是一个伤疤。在胚胎阶段,胎儿依靠脐带连接母体,获取氧气和营养维系生命。出生后,医生会把脐带剪断,把肚脐上留下的那截脐带扎起来,待脐带残端坏死、脱落,周围的组织慢慢长起来,肚脐就出现了。

作为在胚胎发育过程中腹壁最后的闭合点,肚脐的表皮角质最薄,屏障功能最弱,且皮下无肌肉和脂肪组织。再加上肚脐紧邻丰富的神经末梢和神经丛,因此对外部刺激特别敏感,是人体的相对“虚弱”之地,需重点保护。

另外,肚脐部位最怕风寒入侵,即使是炎热的夏季也有受凉的风险。若不注意腹部保暖,用空调、风扇直对着肚脐吹,寒气很容易通过肚脐进入人体,导致拉肚子、腹泻等,女性还有可能痛经。

所以,这样看来,我们祖祖辈辈如此谨慎地保护肚脐是非常科学的。

夏天盖被子有学问

夏天天热,盖被子这件事让人犯难,开着空调,盖被热,不盖冷。成年人还好,可能很多人都是开着冷风的空调,裹着严严实实的被子睡的,但小孩子就有点不知如何是好。

如何科学盖被子?其实是有学问的,需要把两个部位盖好。

第一个要盖好的部位是肚脐。肚脐处有一个重要的中医穴位——神阙穴,它最怕风寒入侵。神阙穴连接十二经脉、五脏六腑,具有温通经络、和胃理肠、培元固本的功效,可扶阳补虚。同时,肚脐处是人体中焦(脾胃),是全身气机升降的枢纽,保证此处的温煦有利于气机运行,百脉通调,是脾胃正常运化的基础。

第二个要盖好的部位是脚。中医认为:寒则凝、凝则滞、滞则寒。寒,乃万病之源。

中医讲,脚是经络循行的起始点,寒从足下生,寒会顺着脚从下往上走,因此必须重视脚部的保暖。有些人晚上喜欢踢被子,不妨睡觉时穿一双宽松的袜子,但需要提醒,阴虚有内热的人群,睡觉时不适合穿袜子。

(来源于浙江健康教育网)

知乎

### 为啥鸡的“零件”比整只鸡贵?

如果你经常吃鸡,你会发现,350g的一只烤鸡只需25元,平均1g才0.07元,而200g鸡翅尖却要25元,平均1g就要0.1元,鸡爪就更贵了,170g鸡爪要近30元,平均1g就要0.2元!

那么问题来了,为什么买一只鸡这么便宜,买一个鸡的零件却这么贵?

#### 鸡:长得快+成本低+数量多+品种多

首先回答第一个问题:鸡为啥这么便宜?

目前,消费者吃得多的就是白羽肉鸡。这种鸡成长速度极快,只需要短短四十多天就能长到2.5公斤左右,火速出栏。它的料肉比大概为1.5,意思是吃1.5公斤的饲料,它能长1公斤的肉。因此养一只白羽肉鸡成本也不贵。

根据2022年统计的数据,全国累计出栏白羽肉鸡60.9亿只,我国约有14亿人,也就是说每个人都能分到4只鸡。另外,除了白羽肉鸡,还有黄羽肉鸡、817小型肉鸡等各种品种可选择。想出活鸡或者冷冻鸡都很方便。总而言之,鸡是长得快+成本低+数量多+多品种可选择,所以鸡不便宜才怪。

#### 鸡“零件”:需求量大+产出少

再来看第二个问题,为啥鸡的“零件”却贵呢?

那是因为比起整只鸡来说,鸡的“零件”需求量大!因为整只鸡的做法往往就是炒、炖、烤,一般也就吃几顿,顶饱。而鸡的“零件”能做出更多的花样。除了当主食,更能当日常零食吃,甚至能做成不同零食分开来卖。

日常需求量大+产出少可不就供不应求了,价格自然就被抬高了!

另外,卖一整只鸡没啥需要特别处理的,有的人还爱买带毛的新鲜鸡,连拔毛的功夫都省了。但鸡的“零件”就需要处理了,比如鸡爪要靠人工剔骨,或机械化去骨。这些环节需要人工费、机械费,就算在售价里了,所以卖得会比整鸡贵!综上所述就成了你看到的局面。

(来源于“好奇博士”微信公众号)

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

相关新闻

要了解哪种颜色的绿豆汤更营养、更健康,那我们需要先了解绿豆汤的成分。其实,绿豆汤的好处不止于解暑。

#### 好处一:低GI

绿豆属于杂豆类,与大米、小米、燕麦等类似,在饮食上主要充当主食。不过,和其他主食相比,绿豆的碳水化合物低,而且升血糖的速度也比较慢,GI(血糖生成指数)只有27(低于55,属于低GI食物)。与其他谷物熬的汤相比,很适合糖尿病患者。当然,GI的高低与煮的程度关系也很大。如果煮成了绿豆沙,肯定要比绿豆汤的升糖速度快,但与汤的颜色没有直接关系。

#### 好处二:高蛋白

绿豆作为杂豆类,拥有高含量的蛋白质,蛋白质含量高达21%—28%,是蛋类的2倍,可以与肉类媲美。另外,不同于其他粗杂粮,其蛋白质是完全蛋白质,消化吸收利用率都比较高。不过,蛋白质的含