

株洲味

原载“文学醴”微信公众号

## 都来,快到碗里来

易耀林

“快到碗里来”是一个热门的网络用语。这句话来自一则牛奶巧克力广告。广告里,男孩拿着一只碗对巧克力说:“快到碗里来!”巧克力撒娇卖萌:“你才到碗里去!”这丫头让我的口水流了一地,心心念念可爱的小豆豉:你是我的菜,快到碗里来。丫头,我也会撒起来。

这个夏天,《寻记》主持一姐王燕来醴陵寻找舌尖上的味蕾——醴陵小炒肉。“我告诉你,汤汁拌饭才是灵魂哟!”她用筷子搅一番,碗里的酱汁就翻了个遍。

吃小炒肉去,馋嘴就去排队。我走进胖厨的摊位等候,这人肥头大耳,绝对厨艺好。“不急不急,这里有碗,有肉,排队就是了。”胖厨心宽体胖,等肉出锅时还安抚焦躁的吃肉群众。肉在油锅里滋滋作响,争先恐后冒着泡和大伙儿打招呼。胖厨看时机,拿起锅铲顺势往上一抛,肉翻了个身,火光噌地一下起来了。你一勺,我一勺,大家心满意足端着小炒肉,盖上半碗饭,现场制作的小炒肉盖码饭就这样新鲜出炉了。

“我是关注短视频来的。”干饭人吃流水席遇到外地人了。这对老夫妻是长沙人,看上去大约60岁,老先生戴一副黑框眼镜,女士一袭旗袍,与周边喧闹格格不入,仿佛一副岁月静好的样子。

“您好!您是外地人吗?”我干完第二碗饭,忍不住与这位老先生寒暄起来。

“是的,长沙人。我们开车过来的。”老先生很健谈,说他们夫妻俩经常关注醴陵的短视频,有活动就会过来凑个热闹。上次,五一炒粉节也来了。“下雨天吃炒粉也蛮有趣的,从长沙开车过来就是个把小时的事。这次小炒肉就更不一样,肉嫩又香。”老先生夹起一块瘦肉放到老伴的碗里,这人

世间的烟火味更浓了。我和朋友相视一笑,没有再说一句话,静静地看着他俩吃。

“今晚还回去吗?”我仿佛成了这次流水席的主人,下意识关心他们的住宿。

“不回去,已经订好酒店了。今晚还要和大学生聊天,听听音乐。”老先生指着桌上那宣传调皮地嘟了嘟嘴。我定睛一看,上面写着:控瓷器、玩烟花、吃小炒、看大剧。

告别了老先生,我们四处逛逛。啤酒肚撩起衣服来晒“大西瓜”的、白衬衣提一袋碗打包走的、长龙排着队检查瓷器的……真的是人山人海。

大学生文锦是我的文友,他用自己的学生证领取了一张控瓷卡。我们是本地人,上抖音、发朋友圈晒晒我们的“控的碗”是乐在其中的。这些瓷器本身不是很贵重,但贵在控的乐趣。绿色小花瓶好像观音菩萨的净瓶,捡回去可以装点仙山泉水,插入纤细的柳枝;纯白的深口杯虽线条简单,但留白也是一种艺术;鑫脑洞大开,在留白处画了小兔子吃白菜,我被萌化了。

回到家,老母亲还在等我。“好耍不?”交响乐的旋律还在心里激昂回荡,我拿出那只碗,说:“老妈,我吃了小炒肉,还捡了个碗给你。”老母亲乐了,笑嘻嘻地说:“还是我闺女好,出门总记得寒暄起来。”

晚上十点多,我在书房里修图发圈,配上一段文字:千年修成正青春,五彩醴陵夏日游。我在醴陵等你,你来了吗?72位微信好友点赞。市作协的李老师问我:“你会炒小炒肉吗?若会,很想尝试一下你的手艺。”我抿嘴一笑,轻轻地回了一句:“欢迎李老师来醴陵玩。”

散文

原载“攸州文韵”微信公众号

## 美好时光

周宝华

童年本是最美好的,可惜大都易于忘记,难以让人提起。对我这个老人而言,在株洲儿子家住的那些日子,算是令人称心如意的,我忘不了。我见证了株洲的发展与变化,领略了株洲的美丽风光,在那里我含饴弄孙,享天伦之乐,度过了一段幸福而美好的时光。

(一)

大概有近两个月的时间,我每日早上六点就起来了,便带上健身悠悠球出了门,从小区里的侧门出去,直奔山林公园而来。

清晨,园内空气清新,鸟语花香,花瓣和叶尖上的露珠晶莹剔透,迎面拂过一阵阵清风,令人神清气爽,我随意漫步于林间小道上,步子不紧不慢,这样便于双手齐动,轻拍、按摩身体各个部位,帮助疏通经络,活动全身。

顺着甬道,不知不觉间来到山顶上,算来走得也差不多了,便在建在山顶的红漆楼阁中的环形凳上盘腿而坐。我背靠红藤圈椅,按摩脚底上的涌泉穴等,闭目深呼吸,双手合十互搓,动静相依,然后起身下山,边走边亮开嗓门,高歌一曲,任歌声和吆喝声在身后的林间回荡。慢慢地,我来到了山下的一个开阔平坦之处,无需拉开场子,便就地双手挥动起悠悠球来,两手一上一下,手起球落,两只彩球因着被具有弹性的尼龙绳的牵引,颤颤悠悠地在我周围上下翻飞,我的身体随着球上下起伏,有序而动。半小时后,我浑身泛汗,抬头看看日头,觉得时候不早了,再立起身子收球回家。

晨练给我带来快乐,更充实和丰富了我的生活!用老伴的话讲,晨练给我带来意想不到的变化,生活起居有规律,整个人看起来面色红润,也精神了许多。到得家来,儿子儿媳们也起来了,准备上班,早餐已做好了,我便坐在桌前接过妻子递过来的盛着面条的碗,吃起早餐来,孙子也依依在我身边,此时无时不让人感受到浓浓的亲情。

(二)

上午我与老伴照例带着孙子去外面玩,小六子骑上滑板车,我们一行三人很快来到栗雨公园里的栗雨沙滩边。

栗雨公园是座有山有水,山中茂林修竹,林间建亭台楼阁,各处都配备了健身器材。水上拱桥飞渡,水中荷叶田田,荷花盛开,无荷区域的水

面波光粼粼,泛着银光。水里红、白、黑色各种大小鱼儿缓缓游弋,或争抢顽皮孩童扔出的鱼食。湖岸杨柳依依,青草茵茵,湖水清澈碧绿。放眼望去,蓝天白云、高楼大厦,丛林花草映入水中,构成一幅美丽的画卷,真是美不胜收,远处不时传来缥缈的歌声,似真似幻。园内花木如春,景色怡人,游人络绎不绝,让人流连忘返。这里是休闲的不二选择。

(三)

孙子过生日,儿子为他添置了一台电子琴。一有空闲,我便双手抚琴,弹奏出自己喜欢的曲子,算是自得其乐。

傍晚,我有时会乘坐电梯登上楼栋的最顶层,眺望株洲的迷人夜景,并饶有兴致地用手机拍摄下来,定格夜色的美好。

那段在株洲的日子我无烦恼羁绊,无忧无虑缠绕,快活赛神仙。退休后能有如此的生活和身体状态,我很知足。最令我感动的是,儿子不顾繁忙的工作和学习,几次驱车陪我到株洲市中心医院检查身体。拿到我的体检结果单时,见他有一点小毛病,也要为我抓药医治。孝心可嘉!总之,那两个月,我在株洲过得很好,儿子、儿媳在株洲也发展得很好,孙子在株洲也长得很棒……我很放心!现在,即便我离开了株洲,也会常常回忆在株洲度过的美好时光。



制图/左骏

## 万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

## 这种水果很甜 血糖负荷却很低

薛庆鑫

夏天和西瓜真的很搭!炎热的天气下,汗流浹背、食欲不振,吃一口冰凉多汁又爽口的西瓜,相当过瘾。

西瓜除了水分高,还有没有其他营养?炎炎夏日该如何科学吃瓜?

## 夏季水果之王

西瓜有“夏季水果之王”的美誉,更是世界五大水果之一,在世界范围内都广泛种植。西瓜原种可能来自非洲,在元朝时传入中国,中国是世界上西瓜生产量和消费量均位居第一的国家,北京是全国西瓜消费量最大的城市,北京的大兴区庞各庄镇就是全国闻名的“中国西瓜之乡”。

补水是夏季的重中之重,我们吃西瓜最大的感受就是“太补水了”,西瓜的水分含量高达90%。在其他营养上,西瓜富含维生素C、膳食纤维、钾、镁等,但含量都不是很高,不过是西瓜中的番茄红素值得一提。

番茄红素是食物中的天然色素,属于类胡萝卜素的一种。具有很强的抗氧化能力,目前已经有多项研究证实了番茄红素对人体健康的益处。比如预防心血管疾病,有助于调控血压,保护前列腺、保护心脏、保护皮肤,预防骨质疏松、预防多种癌症等。

相关链接

## 1. 不买半个瓜

尽量购买完整的西瓜,建议买小一点的,一家人分着吃。西瓜自从被切开的那一刻起就已经被细菌包围了,很多商家会把切好的西瓜在露天阳光下摆放着卖,这种西瓜不清楚放置了多久,很可能已经被细菌污染,露天的街边水果摊,没有合适的储存环境,尽量别买,如果能有人一起拼着买一个西瓜还好。

如果是客流量较大的大型正规商超,并且把切好密封的西瓜放在了冷藏区域的,一般没啥问题,买回去之后要尽早吃完。

## 2. 注意砧板和刀具的卫生

切瓜时最好准备一个干净的专门用来切水果的砧板,避免细菌交

叉的番茄红素含量比番茄还高,吸收率也更好。另外,西瓜的热量很低。

## 冰镇后更甜

很多人发现,把西瓜冰镇之后再吃,口感会更甜。这不是错觉,是有科学依据的。

果糖含量丰富的水果都有一个共同点,就是冰镇后口感会更甜。这是因为果糖具有冷甜特性,在40℃以下的环境中,温度越低甜度就越高。所以,冷藏后冰冰凉凉的西瓜吃起来更甜。

虽然西瓜吃起来口感甜,但糖尿病患者也不用拒之千里。虽然西瓜属于高GI(血糖生成指数)水果(GI值为72),但仅看西瓜的含糖量和GI值并不能决定糖尿病患者是否适合吃西瓜,还得看GL(血糖负荷指数)。GL<10就属于低GL食物,说明对血糖的影响较小。

根据《中国食物成分表》中的数据,西瓜的可利用碳水化合物为6.6克/100克,吃100克西瓜GL仅为4.8,属于低GL的食物,即便是吃200克,GL也只有9.5。对血糖影响不大,糖尿病人可以适量吃。

## 吃瓜注意事项

又污染。

## 3. 吃不完用保鲜膜密封好冷藏

如果觉得西瓜吃不完,切开后一定要立即附上保鲜膜密封,再放到冰箱冷藏室,注意别和生肉、鸡蛋放在一起。新鲜的西瓜只要贮藏得当,隔夜后仍然可以食用。

有研究对西瓜的新鲜切面、隔夜冷藏后切面和隔夜冷藏后切面表层下2cm样品的菌落总数进行了分析,结果显示三者菌落总数上无明显差异。这表明低温冷藏能明显延缓或者抑制西瓜切面细菌的生长,隔夜西瓜不存在菌落总数超标导致的食用安全性问题,可以放心食用。(来源于“科普中国”微信公众号)

知乎

## “水花消失术”的秘密?

## 入水姿势的物理分析

北京时间2024年7月31日,在巴黎奥运会跳水比赛女子双人十米台决赛中,中国队组合全红婵、陈芋汐夺得金牌,帮助中国队实现该项目七连冠。

跳水项目,许多人是从小看到大,看中国选手在空中优美的翻腾和转体动作,以及惊为天人的“水花消失术”,堪称视觉上的一大享受。

对于大多数人,评判一个跳水动作的完美程度的关键点之一,恐怕就是看水花大小。不过,一石激起千层浪,而一整个人入水居然能做到几乎没有水花,这其中到底隐藏着什么样的奥秘?

## 水花的形成

当具有一定质量的物体以一定初速度落入粘滞系数较小的液体时,就会在液体表面溅起水花。

由于物体具有质量和速度,在与液体接触时就会对液面造成冲击。若液体的流动性较好(即粘滞系数低,比如自来水),就会在受到冲击时向周围运动,从而在四周溅起水花,随后又为了填补物体落下后在空中形成的空洞而回流,在中間相撞形成一波水花。

而如果液体的流动性较差(即粘滞系数高,比如蜂蜜),即使受到较大的冲击,液面也不易发生形变,从而不易溅起水花。

很显然,跳水运动员所面对的泳池,里面的水必然都是粘滞系数低的液体。而且人体的质量以及从高台跳下后具有的速度都不是一个小数字。

水面在如此大的冲击力下却可以只溅起一点点水花,这必然是运动员掌握了入水时的动作要领。

## 压水花入水姿势分析

观察比赛的慢镜头回放以及跳水过程中拍摄的照片,我们可以发现,能将水花压得很小的运动员,入水前的动作几乎都具有如下特点:

跳水入水时,最先接触水面的部位是手,如果双手入水时能很好地压住水花,同时将持续入水的身体部位收紧,就能很好地集中力量而不产生额外的水花。

所以,入水前双手的形态对产生水花的大小起着至关重要的作用。

不管最后能否压住水花,几乎所有运动员都在使用这样“抓手平掌”的手势。“抓手平掌”是发展至今使用得最普遍的入水姿势,其动作要领是:两手相握,其中一手五指并拢伸直,另一只手握在背部,五指紧扣,手掌上翻,腕关节背屈90°,掌心对水。

这种手势减少了手掌与水的接触面积,能更大程度地减小冲击力。

你可能想不到,现有的“压水花”技术是最初在练习“冰棍式”跳水的过程中意外发现的。“冰棍式”跳水是双脚最先入水,训练时运动员被要求双脚呈绷直状态入水,这样虽然可以有效减少水对人体的冲击,但水花很大。

脚尖一直绷直固然很累,偶尔松懈一下没有绷直脚尖,却发现勾脚入水水花反而变小了。于是这样勾脚的技术逐渐演变成了今天的“抓手平掌”。

那为何勾脚入水就能比绷脚入水更能压住水花呢?这就需要更加深入地分析了。

1. 建立模型  
人体入水的过程本质上是一个固体冲击液体的过程,由于固体和液体本身复杂的性质,这将是多个因素耦合的复杂模型。

但由于我们的着眼点是人体与水面刚发生接触和碰撞的阶段,所以我们可以忽略部分不重要的因素,同时把人视为刚体、将水视为理想流体,以此简化模型。

2. 楔形刚体撞击水面  
当运动员双臂上举,双手合掌呈尖锐状姿势入水时,可等价于一个楔形刚体的尖端撞击水面。当发生碰撞时,与刚体接触的水会受到斜向下的力,从而沿此方向运动。

液体压强随深度的增加而变大,所以这部分斜向下运动的水会因为受到深处液体更大的压力,转而向压力较小的浅处运动,最后沿着刚体侧面的方向冲出水面,形成水花。

3. 方形刚体撞击水面  
如果考虑上述楔形刚体钝化的极限情况(即完全没有尖角的方形刚体),按照上述的结论,激起的水花是不是应该就是最低的呢?

确实如此。这是因为此时刚体对浅层液体的压力垂直向下,而深层液体又对其有向上的压力,被两面夹击的浅层液体只能沿着刚体的侧面向上运动。

但由于刚体仍在向下运动,也带动其周围的液体向下运动,这多少阻碍了部分向上运动的液体,最后能冲出水面的水花就少了。

所以跳水运动员入水前要将两手叠放以减小接触面积,并且将身体收紧,让身体对水面的冲击力集中在一小块面积上。

以上的讨论是将人体视为刚体,但在实际跳水的过程中,由于运动员需要进行翻腾或转体的动作,在入水之前无法做到让身体呈现一个竖直的状态。

所以运动员除了要掌握好入水时压水花的动作要领,还要精准把握起跳、空中动作、打开时机以及入水后如何控制其余身体部位垂直入水等。(来源于中科院物理所)