

## 云端大院(上)

张雄文



大院极静,像神仙们都已午睡的天庭。

白云在山腰堆叠,缠绕,奔涌,似乎能听见海浪般翻腾的声响。峰峦之上的平旷地带绵延而展,是一幅幽谧山居图;近处,单门独户的人家屋檐下,躺卧一条从未见过山下世界的土狗,几只土鸡在地坪草间啄食,坪前菜地竹篱上,爬满南瓜藤,摇曳几朵喇叭形黄花;远处,田地依次铺陈,柏油村道平坦洁净,绝少人影,三两栋屋舍或聚或散,都依竹木而立;更远处,峰峙更高的峰峦,其间隐着无数沟壑,天空渺远空阔,铺满最纯的蓝靛,偶尔会盘旋一两只鹰隼,静静俯瞰这方世外之地。

大院并非一般庭院,面积达八十多平方公里。此处是湘赣边界逶迤的罗霄山中段耸出云端之一部,属湖南武陵,平均海拔1350米,林海幽深,古木苍苍,翠色凝重。六百余年无人迹,元代才有绰号“铁头太子”的起义首领率人钻入此高山老林,时常操练,“三天一小练,七日一大练”。其练兵之地也被称“小练”“大练”,日子一久,成了谐音“大院”“小院”,“大院”更成为整个山头全称。这里早无练兵声音,只有铁头太子墓隐在林木深处,默默诉说大院前身。

村道拐过竹木扶疏的几道弯,延入知青街,虽是房屋最稠密的丁字路口,却依旧静谧。街边黑瓦青砖或红砖的屋舍,不曾任何粉饰,只有积年尘垢,刻满岁月印痕静默而立。街头立有“知青印记”牌子,勾着尘封往事;二十世纪六七十年代,先后有二百多名知青,从醴陵、湘潭、株洲和长沙城区上山来战天斗地。他们多住在这条街上,早出晚归开荒种地。或许,四野田间依旧残存他们青春与汗水的痕迹。

二三者聚坐一户人家门前,并不言语,安详地吹着山上无尽的风。街并不宽,少有人走。进到仅有的超市买水,主是中年汉子,却也温言细语,似乎生怕打破了街面宁静,又似乎因离天近,“不敢高声语,恐惊天上人”。隔街不远有从

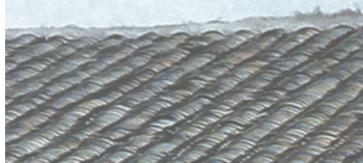
深山跌宕而来的溪流淌过,水板清冽,却不闹腾,像衔杖疾走的兵马。

穿过林海深处的红杉杉群、南方铁杉群与以大院命名的冷杉群,或者与它们对视一阵,咀嚼史前遗迹的历史厚重,再跋涉而前,便先后现出陡然而下的幽谷,名字也颇相宜——西坑、东坑。两边峰峦壁立,古木苍苍,林间保存原生状态,灌木与荆棘浓密,几乎伸不进脚。自然死去的些许树木散发腐朽气味,与满山芬芳缠绕一起,山间便更幽寂了。

谷底有三三三两两人家,屋舍多依山临溪而建,也有虽不多却足以自给的田地。这是大院更幽谧处,被陡峰四面紧紧包围,犹如郢道元《三峡》所说“自非亭午夜分,不见曦月”,即若非正午与半夜,便看不到太阳和月亮。若想走大路出山,得先攀爬十里,上到峰顶,到大院知青街后才可得路。长年锁于深谷,古木更见威仪苍劲,一株红杉树龄便达1500年,刚冒嫩芽时正当北魏与东晋隔江对立的南北朝时期。多少帝王将相如云烟般升腾又消失,而这株红杉仍在。乡民也颇存古风,陌生人登门讨碗水,主家憨厚与淳朴的笑意绵绵不断,像来了天外贵宾。

大院又颇幽静。

东坑居于深谷,小溪汇聚众多山涧,奔涌声音便响彻谷中。溪名颇富诗意——镜花溪,今造访者浮想联翩。溪中娃娃鱼锁在深潭人未识,也不惧人,能与伸入水中的手相嬉戏,直到感觉手将用力捕捉,才倏然跃开。沿溪行一二里,巨声骤然轰鸣,似乎山崩地裂,空气中飘散无数细碎泡沫,令人疑心晴空蓦然下起骤雨,神农飞瀑旋即现入眼帘。瀑布落差为235.2米,像一条银龙从天际直泻而下,谷底深潭掀起巨大浪花,似乎身拥抱山腰飞瀑。此刻,山鸣谷应,林木颤抖,冷风扑面,凄神寒骨,造访者讶异之余,不免对眼前“湖南第一高瀑”生出“初惊河汉落,半洒云千里”的感慨。



生活百科

酱油是人们日常生活中不可或缺的一部分。然而,当选购酱油时,你会发现它们的价格差距很大,从几元钱一瓶到几百元一瓶不等。

高价和低价酱油区别在哪

高价酱油和低价酱油在价格上差距大,在品质、口感上,真有很大区别吗?

高价酱油往往有3个特点:

零添加。配料表里只有水、黄豆、小麦和盐这些基础成分,一些会添加糖来促进发酵、调节口感。这类酱油标注自己没有添加防腐剂、甜味剂、味精等成分。

有机。一些高价酱油会采用有机原材料。因为这类酱油的生产原料需要遵循严格的标准和规范,不能使用农药、化肥等人工合成的物质,而使用有机肥料、人工除虫等方式来替代,成本比普通原料高。价格较低的酱油则可能在原材料上有所妥协,使用较为普通的黄豆或者添加其他替代物,降低生产成本。

减盐。“减盐”“轻盐”“薄盐”这类宣称盐少的酱油,在同品牌的产品中价格较高。一方面,减盐酱油在生产过程中需要采用特殊的技术手段来降低盐含量,同时确保产品的口感和品质不受影响。这涉及复杂的生产工艺和精细的控制,可能需要更先进的生产设备、更精确的工艺控制以及更高质量的原材料。另一方面,一些高端品牌或注重健康饮食的品牌可能会将减盐酱油作为自己的特色产品,通过定价来体现其品质和价值。

总的来说,减盐工艺的酱油之所以比普通酱油贵,主要是由于其生产工艺的复杂性、健康属性的市场需求以及品

牌和市场定位等因素共同作用的结果。

如何挑选酱油

买酱油时,记住这3步,可以帮你从众多酱油中,迅速识别好酱油。

1. 根据用途选

市面上的酱油种类繁多,最常见的分类就是生抽和老抽。

凉拌、蘸食,得选生抽。生抽是酱油的一种基础类型,在烹饪中起到提味的作用。它颜色浅、味道鲜,不会抢了凉菜的风头。比如拌个黄瓜,滴上几滴生抽,立马提升口感。

炒菜、炖肉,就选老抽。老抽酱油是在生抽的基础上加入焦糖,经过特殊工艺制成的浓色酱油。它的颜色较深,液体粘稠,酱香浓郁,主要用于给菜肴上色,如红烧、炖菜和卤制食品等。

此外,市面上还有一些特殊用途的酱油。比如烹调海鲜的海鲜酱油,用鱼去腥的蒸鱼豉油,专门用于蘸食寿司和鱼生的寿司酱油等。我们可根据自己的烹饪需求来选择适合的品种。

2. 选“真鲜”的

在对比多款酱油后,我发现了一个被大众忽略的秘密:氨基酸态氮。

氨基酸态氮是衡量酱油鲜味的重要指标,也是酱油被划分等级的标准之一。其含量越高,说明酱油中的氨基酸含量越丰富,鲜味也就越好。一些产品为提高氨基酸态氮的含量,就会在酱油里额外添加谷氨酸钠。你会看到,一些品质一般、价格不高的酱油反而出现氨基酸态氮含量很高的情况。

3. 选钠含量低的

2019年《柳叶刀》一项涵盖了全球195个国家和地区的研究,深入剖析了饮食习惯与癌症发病率及死亡率的关联。我国因食盐摄入量过量引发的死亡率在全球居首位。根据《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》,我国的高血压患病率也逐年增加。

这几年,大家越来越重视盐的摄入,“低盐低钠”产品也逐渐进入大众的视野。目前,市面上的普通酱油基本是高盐稀态发酵酱油,每10g酱油的钠含量在600mg~800mg之间,也就是1.5g~2g之间。而中国营养学会建议,每天盐的摄入量不超过5g。也就是说,一勺酱油的量,基本就占据了全天盐推荐摄入量的30%~40%。

在挑选酱油时,我们尽量选择低钠或减盐的产品。

(综合“科普中国”“上观新闻”等微信公众号)

散文

原载「佳作天地」微信公众号

纳凉避暑在山野

刘建安

起伏的前几天,我的家乡醴陵就特别炎热,媒体早已发出多道高温橙色预警。为了逃离江南蒸笼一般的“烤”验,我们一行六人于整整二十天前,就自驾一辆七座小车,像候鸟一般扎进了贵州遵义播州区洪关乡森林的怀抱。在太阳坪景区的一处名叫“富梦宾馆”的民宿里,我们过起了远离城市、拥抱森林的旅居生活。

前年我们已到播州区山区住过一个月了。这里的海拔虽然只有1300米左右,夏季却通常只有几天达到最高气温35℃。太阳直射处,与我们家乡湖南一样,也是晒得人汗流浹背,皮肤生疼。但只要一到阴处、室内,立马就会感到凉风的轻抚。贵州“八山一水一分田”,尤其是边远山区,游客们尽享天然空调和高负氧离子。消费价格也十分亲民,每人每月也就一千八百元左右。

记得小时候的三伏天,不管室内外的气温达到了多少摄氏度,我们的度夏设备,也仅有一把蒲扇或草扇。有时候遇到有人要借扇,我们便以“六月天气热,你热我也热。若是借扇,等到十二月”这句顺口溜来搪塞人家。

到上世纪七十年代末,我们那才有少数殷实的人家,拥有一台湘潭市生产的“天仙”牌电风扇。其余人家则只能躲在蚊帐里,自己摇扇驱暑度日。

那时候,一到傍晚点灯,为了防止蚊虫飞蛾,人们便要点燃蚊香。由于当时的蚊香个头太大,一时半会很难点燃,我们商业职工宿舍一群七八岁的小屁孩,便会双手捧着蚊香,边走边吹,边吹边往,往往需要好几分钟才能完全点燃。于是,在宿舍的各个甬道间,小孩子们手持着蚊香游走的场景,便像农村一片片忽上忽下、时隐时现的萤火,变成了城市职工宿舍里的一道风景。

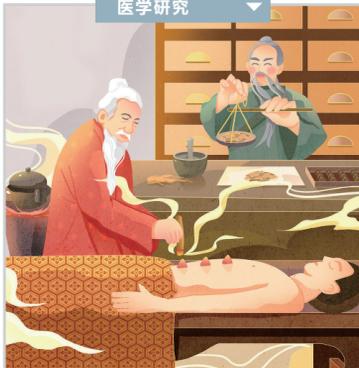
深夜,我们被父母催促上床就寝,勉强睡到刚用湿毛巾抹过的席席上。不到几分钟,我们身体的每一处毛孔,便又黏糊糊了。于是掀开蚊帐,吵闹着不肯入睡。遇此困境,父母便会嚷嚷着走近床前,替我们放下蚊帐,并在蚊帐里用一把大蒲扇给我们几兄弟各扇十几下,然后就强令我们入睡。再然后,我们只有各自拿起扇子,你扇50下,我扇50下,如此循环往复,直到哪一个扇不动,先行睡去了,余下的也会很快睡去……

而今,半个世纪过去了,普通老百姓人家哪没有一两台空调,以迎盛夏,安然度伏呢?此外,还有不少其他办法。这不,我们这一群来自四川、重庆、湖北、湖南、广东、广西等地的老人,不约而同,一窝蜂似地涌到云贵高原,远离城市喧嚣避暑来了。

春有百花冬有雪,夏有凉风秋有月。若无闲事在心头,便是人间好时节。

## 万物

医学研究



## 中药登上国际顶级医学期刊

王聪

心力衰竭是一种普遍的医疗病症,全球约有6430万人受其影响,美国报告的病例超过600万例,中国则有1300万例。

而据国际顶级医学期刊《自然医学》介绍,通过弥补常规治疗的不足,中医可能为心力衰竭的治疗提供一种整体方法,有可能改善患者的预后和生活质量。然而,随机对照试验和严格的科学证据尚未证明中医在既定疗法之外改善心力衰竭患者临床结局的能力。

8月2日,在《自然医学》上,南京医科大学第一附属医院(江苏省人民医院)李新立教授、张海峰教授、河北医科大学附属医院以岭医院贾振华教授及美国密歇根大学医学中心Anthony Rosenzweig等人公布一项研究称,中药芪苈强心胶囊使患者心血管原因死亡和心力衰竭住院院的主要结局都有大幅降低。

芪苈强心胶囊是一种中药配方,对心肌代谢、纤维化和心脏重构具有有益作用,但还需要进一步的研究来确定芪苈强心胶囊是否能改善心力衰竭患者的临床结局。

总的来说,这项多中心临床试验评估了芪苈强心胶囊在射血分数降低的心力衰竭患者中的疗效和安全性,支持在接受标准治疗的慢性心力衰竭患者中使用芪苈强心胶囊。此外,这项研究也突出了协调中医和现代医学方法的潜在附加价值,显示出通过严谨的科学将古代智慧与现代医学实践相结合的前景。

(据“生物世界”微信公众号)

人与自然

拯救濒危的百兽之王  
首要挑战竟是麻醉

天生西商

在中国传统文化中,老虎是兽中之王,它“虎啸山林”,百兽闻之胆寒,能爬树游泳,是动物世界的一流猎手,捕猎对象包括野猪、野牛等大型动物。它擅长飞爪、爪刺和锁喉,往往一击必杀。人们用“如虎添翼”来形容这种顶级掠食者的完美,除了飞行几乎无所不能,在自然界没有天敌。

然而,随着人类文明的进步,老虎的强大却与脆弱如影随形。老虎的生存离不开足够大的山林,人类对自然环境的改造使老虎的生存空间越来越小,而对人类的科技进步,老虎的各种技能相形见绌,反倒因人类捕猎而数量骤减。

目前,地球上仅存的6种老虎,即东北虎、华南虎、孟加拉虎、马来亚虎、印度支那虎和苏门答腊虎,都是濒危或极度濒危物种。其中,我国的特有虎亚种华南虎在野外已经灭绝。如果不保护、拯救这些猛兽,地球原有的山林生态系统将会崩溃,兽中之王的风采只能存在于人们的想象之中。

在保护过程中,人们需要对老虎进行健康体检、提供医疗帮助、转移搬运等操作,这就存在一个重要前提:既不能让操作者处于被老虎攻击的危险中,也不能让被操作的老虎处于应激状态。唯一的办法就是将老虎麻醉。

作为一种无痛医疗技术,麻醉是人类现代医学的杰作。如今,人们也想把麻醉学的成果应用到老虎身上,只是麻醉老虎的经验从哪里得来,麻醉的时间是否能保证精确,老虎麻醉过程中是否能得到科学的监护,麻醉之后有没有不良反应和副作用?这些问题也是研究人员面临的挑战。

最近,来自英国、意大利的研究团队,设计了一项基于网络的问卷调查,调查对象为美国、英国、欧盟成员国、澳大利亚、以及南美洲、非洲和亚洲部分国家从事野生动物保护和研究的兽医、专家或其它资深从业者。主要调查他们对以老虎为代表的猫科动物施行麻醉的状况。结果显示,尽管面临各种实践挑战,这些专业人士都重视麻醉前的准备、麻醉中的监护、麻醉后的观察以及并发症的处理,他们对麻醉首选药物的使用存在一定的共识,但调查结果也显示,麻醉这些野生猫科动物主要遇到了两个困难:

一、针对性更强,便于携带的仪器设备和药物供应不足,导致麻醉并发症的出现;

二、不同物种之间的麻醉经验无法照搬,例如麻醉羚羊的经验不一定适用于麻醉老虎,甚至对于虎、狮、豹这样的猫科动物,彼此也存在一定的生理差异,不能完全相互借鉴。

因此,研究团队认为,要更好地保护这些濒危猛兽,人们需要从生理学和药理学的角度改进当前的麻醉实践。

责任编辑:朱洁 美术编辑:王玺

株洲味

原载《文艺窗》

## 酸枣糕

黄明

我家屋后有棵酸枣树,种了多少年我也不清楚,反正自我记事起它就挺拔在山头。每年七八月起,酸枣就会随着一阵风或一场雨陆陆续续掉落下来,红枣大小,圆实酸香。奶奶清早会去树下搜寻掉在草丛里的酸枣,少则几颗,可双手捧着回来;如果前夜风而雨紧,就得重新回家拿竹筐或塑料袋装。集上好些天,才够一次制作的量。

奶奶决定开工晒酸枣糕时,会先把酸枣仔仔细细挑一遍,反复清洗。洗净后加水放到大炉锅里熬,直熬到酸香味从厨房里跑出来,填满一间一间屋子,这时酸枣也就完全熬透了。炉锅置到地上,奶奶撒上一把红漆已被磨得斑斑的靠背木椅,手持一柄柴火大锅里的锅铲,把煮透的酸枣捣烂成泥。待冷却些,就洗净双手,将酸枣核挑出来。小时候,酸枣核是我珍贵的玩具。伙伴们在一起会根据核上的黑点来判断它是“公子”还是“婆子”,而将它们串成串,又是我们“踢房子”的用具。我们挑剩不要的,晒干留至冬天,又成了奶奶烧火的燃料。

白糖糕是根据酸枣的重量按比例准备好的;紫苏叶已磨成了粉,都是春夏里采摘紫得最鲜亮的叶片晒干后揉成的;南瓜是早上从地里摘回的,削了皮切了块煮熟了捣成了糊;红辣椒粉是第一波吃不赢的红辣椒洗净晒干、就着要晒酸枣糕才在竹筒里捣碎的,捣的时候总要哈得我打几个喷嚏流一把眼泪。把这些佐料和酸枣泥调和均匀,在天晴的日子,在水泥坪里架上长条凳,铺上房门板,将厚塑料膜洗净晾干铺摊在门板上,把调好的酸枣泥规规整整在塑料膜上摊开,及至厚薄均匀。在夏天里,通常半个太阳后,奶奶就会戴上草帽,去把整片酸枣糕小心地翻晒。晒上两三个小时,她就会搬上一把椅子坐在门板上,在夕阳里把酸枣糕剪成大小匀称的长方形片,算是一次制作的基本完工。

她也有过其他尝试,比如在酸枣泥里加入甘草粉,或者在湿黏的酸枣糕上撒上白芝麻,又或者留上一些酸枣泥不把核抹净,用勺子挑着沾内的核直接晒,让人联想到排骨或者炸肉丸子。这些尝试都获得了成功,只是大家依然更钟爱经典的原汁原味。

人们很容易忘记一个人的脸,一种声音,一段故事,但很难忘记一种味道,尤其是让人愉悦过的、享受过的味道。奶奶做的酸枣糕在我和朋友们的朋友圈里有些名气,我们的很多同学、同事都羡慕不已。我读书时带到学校吃,上班了带到单位吃,我的同学和同事自然就成了她的铁杆“吃货”。多少年后,我的大学室友还在感叹:“好想念奶奶做的酸枣糕!”我给她寄过去,她回信给我:“还是原来的配方,还是熟悉的味道。”

我喜欢看奶奶在夕阳里心无旁骛地侍弄她的酸枣糕,她与带着金光的天空,以及飞鸟、大树、房屋是如此和谐温馨。在我眼里,夕阳下的一切的美不过是为了成为她的背景,她给我精神的愉悦不亚于一个艺术家。

