

## 云端大院(下)

张雄文

大院溪涧多达百余条,从白鹄谷淌出的溪流奔腾于平畴绿野间,水宽浪急,哗然作响,水量与气势远胜张家界的全鞭溪。溯溪寻路,辗转而入白鹄谷,野竹挨挤,古藤粗硕如树,横柯上蔽,未曾漏下一丝阳光。但谷间始终回荡着急湍声,水流飞向形状不一的怪石,訇然作响,清幽也使荡然无存。运气好时,能在谷间相遇白鹄鸟。这种鸟的上体与双翅皆银白,后颈或上背有密布黑纹,拖着长长尾巴,漫步于溪间石上,闲暇优雅。偶尔会警觉展翅,长喙一声,冲出密林,掠过树梢,只留一抹素淡背影。

闹腾的还有隐在林间的锦鸡、角雉、麂子、猕猴、石羊、野猪、野牛和水鹿们。石羊也称岩羊,多生活在高山上,是一种介乎山羊与绵羊之间的羊,大者有两三百斤。它们是飞檐走壁的高手,脚底长有吸盘,能在“猿猴欲度愁攀援”的崖壁上自如行走。清人赵翼诗向“水犀角在鼻,石羊胆藏足”,说的便是石羊攀岩之胆“肥”。人迹鲜至,海拔1880米的草甸上,还有水鹿出没,体型更硕大,能达四五百斤,大院人称为“山牛”。它们倚着不时飘来的白云,自在行走、进食或调情,偶尔惬意长叫一两声,引来远处悠渺回响。但它们很少被看见,人还在远处,便早早隐遁了,只有草地遗下的温热粪便,可确信它们刚来过。至于真容,“只在此山中,云深不知处”。

草甸上爬尺间便是江西遂川所属地盘,省际分界线是一条泥泞小道。站在最高处向东而望,群山万壑锦缎不绝,直到天尽头,像巨浪翻涌的汪洋,其间隐着上万亩野生云锦杜鹃林。若是清明节前后,亿万朵粉红、粉白或紫红的杜鹃争相怒放,如云霞,似火焰,与天际真正的云霞相辉映,甚或融为一体。无数蜂蝶与山外寻觅而来的游者穿梭其间,大院也便迎来一年最喧嚣时刻。

大院史上还有别样的喧嚣。20世纪20年代早期,大院已有人家350多户,1600多人。因处边界要道,这里还云集湘粤赣三省的客商。客商们攀山越岭,通湖南,上江西,下广东,往来不断,贩运紧俏的山货、石灰、茶叶、药材与油盐。大院也成了山下人眼中云端里的海市蜃楼,人流熙熙、影影绰绰,不仅有互通有无的墟场,还有众多油盐行、米行与伙铺(旅店)。

这些喧嚣的见证者,是至今隐在林前深处的“茶盐古道”。古道建于三百年前康熙或雍正年间,直通一山相连的江西遂川与井冈山,由约一亿块石板铺就,石板或大或小,或方或长,无不因势就形,各得其所。因加工精细,小心砌铺,古道不仅平整,且经三个世纪风雨侵蚀,至今完好如初。踏上去,四野幽寂,山风习习,似乎能听见当年无数脚步的回响,回响中也包含了毛泽东、朱德、刘伯承与王震等红军将领的铿锵足音。

1928年5月,满山杜鹃花凋落殆尽时,井冈山上的毛泽东派李运璈等人回酃县(今炎陵),重建遭破坏的县委。不久,李却非登上大院,深入隐秘的东、西坑,开始重燃与井冈山相呼应的酃县星火。8月21日,毛泽东又亲率红四军官兵穿越林海,由井冈山经茶盐古道,迤邐来到大院东、西坑。他在松涛阵阵中歇宿一晚,接见了李却非等人,予以指点与勉励。

此后,古道成为与井冈山往来的“红色通道”,匆匆而行者,从商贾换为了红色官兵。大院也成为酃县苏区核心区,先后有700多名大院人慨然投身革命。后来,因高处云端的幽僻,大院被湘赣苏区与红六军团视为大后方,苍林海山中开办了工农银行、军械修理厂与红军医院等。井冈山燎原的星火,也让大院腾起了哔哔剥剥的烈焰,红六军团政委王震便曾踏着古道而来,给烈焰增添柴禾。

1929年与1934年,因红四军和红六军团主力转移,国民党“围剿”大军再度冲上大院,大肆屠戮。诸多老少倒在血泊中,230余家因而绝户。鲜血染红了大院溪涧,一条小河因之被称为红水江。大院眼下居住者约八百多人,土生土长的只有一户,也为烈士后代,其余都是1949年后创建大院农场,从桂东等地搬迁而来的。

大院英烈亭亭峙在一处马鞍形山头上,肃立亭前,四下安谧,炊烟袅袅,众鸟啾啾。英烈们用当年的壮阔喧嚣,赢得了眼前的宁静祥和。他们的笑意似乎仍在林海与云端浮荡,漫腾,涌向无边天地间……

原载“今日醴陵”微信公众号

## 女权先驱张汉英

张洁

100多年前,在中国女性群像面目模糊之际,醴陵有位女性,就成为近代中国女权运动的先驱之一。那是1872年的春天,在醴陵丁家坊一个书香世家,一个清秀的女婴呱呱坠地。她的父亲张云齐给她取名“汉英”,寄予着一个读过书的父亲对女儿深切的期望:“做一个有文化、有志向的中帼英雄。”

学通经史的张云齐给了女儿良好的教育,他教汉英诗词、给她讲中国古典文学作品的故事,汉英本就读聪慧好学,穆桂英挂帅、花木兰替父从军……这些女英雄的故事,让她小小的心灵,受到了极大的震撼,也萌发了“女性力量”的种子。

在当时的旧社会,妇女地位卑微,摧残女性身体的“三寸金莲”一直盛行。守旧的祖母想给张汉英裹小脚,她坚决不肯,并认真地告诉祖母:“我将来是要像花木兰一样,上阵作战的,裹了小脚会跑不动!”祖母只好作罢。在父亲开明的教导下,张汉英成长得很快,她诗词歌赋出色,御马骑射精通,样样令人称赞。

1896年,张汉英结束了少女时代,与志同道合的李发群结为夫妻,人生进入新的阶段。此时,腐朽的清王朝已经岌岌可危。思想进步的青年想献身革命事业,张汉英和丈夫李发群于是决定,一起去长沙就读新学,寻找救国的道路。在长沙女子学堂学习期间,她接触了各种新思想、新知识,追求妇女解放逐渐成为她的人生理想。1905年,张汉英得到官费留学日本的机会,成为醴陵首批女留学生之一。

1906年,张汉英加入了中国同盟会,成为中国革命坚定的践行者。后来,她还成为湖南最早的女权报纸《妇女日报》的创办者之一。她经常在报纸上撰文,呼吁女权,并为革命鼓舞与呼。醴陵籍同乡、报业巨擘傅熊湘赞其“颇以诗称,佳者乃似浙江秋瑾,顾常将大言,不甘作女儿态,去温柔之旨殆远矣”。辛亥革命期间,她也成为“女子后援会”的发起人之一,向社会各界募集起义所需物资钱粮。

作为近代中国女权运动的先驱之一,张汉英深知教育是妇女的权利,也是妇女发展的基石。她在醴陵首办了女子学堂,成为第一任校长,让教育改变更多女性的思想和命运。据《(民国)醴陵县志》载:“县立女学,创于光绪三十二年,借西山史家老屋为校址,张汉英为校长,学生初仅十余人,渐增至四十余人。”张汉英在醴陵培养第一代女性知识分子,开启了妇女解放之先声。

令人唏嘘的是,辛亥革命失败后,袁世凯窃取了革命果实,下令强制解散女子参政同盟会,高涨的革命热情陷入了低谷,女权运动也陷入了低潮。张汉英在有生之年,未看到自己理想真正实现,留下了苦涩的遗憾。

(原载《文学醴》)

## 秋天的第一封信

(外三首)

左发清

在一个露水很浓的早晨  
我把自己装进秋天的  
第一封信里

不用邮票  
贴上几枚枯叶  
枯叶在风中可以肆意通行

远方的你  
如若收到  
请不要急于撕开  
不要看到  
我这一身的疲惫  
  
我会在皓月当空的夜晚  
用我的心境的诗  
在你面前  
在你湿漉漉的眸子里  
好好的再敬一次这人间苍翠

## 故园明月

背井离乡的岁月  
年复一年  
用孤独和疲惫  
装饰了他乡的辉煌

每当夜幕降临  
我独坐小桥旁  
让所有的思绪  
化作秋水长长

秋水载一弯明月  
那是我思念的小船  
我知道船里泊满了乡愁  
我知道乡愁水墨了故园

我更加知道  
月船一定是载我回去  
载我回去,故乡的村前  
借她的银辉  
理一理,鬓上的白霜

## 剪春风的女人

春风剪嫩柳  
你剪春风  
剪远方的  
一帘幽梦

离乡背井的人  
总把山那边的月儿  
望圆又望缺

而你,梦中的女人呵  
用剪来的春风  
温柔地缝补着岁月

## 候鸟

山有多伟岸,我就有多寂寞  
水有多温柔,我就有多留恋  
当我背着行囊离开村子的老槐树时  
我注定了是一只鸟  
一只被丢弃的候鸟

很惘然的,茫茫天际  
哪个地方可容我的栖身  
他乡的檐下,来回的穿梭  
我已成了他乡的代名词  
当然也成了他乡的一道风景

我的父亲母亲,请原谅我  
丢掉了你们用双手挖平的几块好地  
丢掉了水旱无忧的三亩六分良田  
请原谅野草在我惊恐的梦里生长

请原谅我在他乡的无奈  
原谅我驮着满身的灰尘  
飞过你长眠的南山坡时  
夜幕下那几声带血的浅啼



责任编辑:朱洁 美术编辑:张武

## 万物

知乎

## 每天吃两个鸡蛋和很少吃鸡蛋的人谁更健康?

爱吃鸡蛋的人每天都会吃1-2个鸡蛋,而有些人不爱吃鸡蛋或担心吃鸡蛋会升高胆固醇,很少吃鸡蛋。这两种人谁更有健康优势呢?

## 每天吃2个鸡蛋会不会出问题?

从营养的角度来看,如果在其他饮食摄入相同的情况下,每天吃2个鸡蛋的人可以从鸡蛋中获得更多蛋白质。这对于防止身体肌肉流失、提升免疫力都有很大好处。但大家最关心的就是每天吃2个鸡蛋,一年就要吃600多个鸡蛋,会不会对心血管健康造成影响?

还真有人做了这样的实验。2018年《美国临床营养学杂志》上发表了一项关于“每天吃2个鸡蛋的人和每周吃鸡蛋少于2个的人心血管健康方面的研究”。研究招募了128人,并且他们都是患有2型糖尿病的病人,在这样的情况下吃很多鸡蛋会对他们健康造成影响吗?

研究人员将他们随机分成2组:

第1组(很爱吃鸡蛋组):每周吃鸡蛋≥12个

第2组(很少吃鸡蛋组):每周吃鸡蛋<2个

研究持续了1年时间,在这1年中分为了三个阶段:

第一阶段(3个月):所有参与者维持现有体重,保持吃鸡蛋的数量不变;

第二阶段(3个月):所有参与者开始减肥、控

相关链接

## 鸡蛋的健康吃法

教你几种鸡蛋吃法,最大程度保留鸡蛋的营养。

## 1. 煮鸡蛋——要先煮后焖

煮鸡蛋是简单又健康的鸡蛋吃法,不需要额外加盐,既好消化又好吸收。煮鸡蛋一定要冷水下锅,待水开后再转小火煮5~6分钟左右关火,然后焖个3~4分钟左右,让口感滑嫩,鸡蛋熟透。一般煮鸡蛋不要超过15分钟,煮太久,蛋黄中的多不饱和脂肪酸会减少,其他的营养物质也可能被破坏。

## 2. 荷包蛋——温水时下锅

荷包蛋和煮鸡蛋一样,也是一种较为健康的鸡蛋吃法。打好一颗荷包蛋可是一门技术活,因为一不小心,你就可能把荷包蛋煮破。荷包蛋一定要温水下锅,然后慢慢地、轻轻地放到水里。煮荷包蛋时,一定要用小火。水中轻轻冒泡,大火很容易

制体重,保持吃鸡蛋的数量不变;

第三阶段(6个月):所有参与者保持吃鸡蛋的数量,依然保持原定数量不变。

最终研究发现:这2组参与者的体重减轻相近,并且心脑血管代谢指标(血脂、血压、胆固醇等)无明显差异。而且,在血糖、炎症标志物、氧化应激标志物等方面,两组之间也没有差异。

这样的结果无疑颠覆了不少人的固有认知,每周吃超过12个鸡蛋,一年就要吃超过600个鸡蛋,胆固醇没有超标,心脑血管各项指标正常,血糖、炎症标志物也都正常,而且参与者还都是2型糖尿病的病人。

因此,这项研究也证实:每天吃鸡蛋在心脏代谢标志物方面并不会产生不利影响。食源性的胆固醇摄入,对血液胆固醇的影响并不大。

## 吃鸡蛋和不吃鸡蛋的人有一个明显差别

既然吃鸡蛋在心血管健康方面没有影响,那影响主要在哪里?

研究发现:每天吃2个鸡蛋的人和很少吃鸡蛋的人,有一个差别很明显!2024年2月,华中科技大学同济医学院的研究人员

在《食物与功能》期刊上发表的一项研究发现:每天吃100克完整的鸡蛋(约2个鸡蛋),能够显著增加骨密度,特别是股骨和腰椎的骨密度!

研究人员选取了近2万名参与者,并分析他们的骨密度和鸡蛋食用量的关系。研究发现,每天至少食用100克完整鸡蛋(约2个鸡蛋),显著升高了参与者的股骨和腰椎的骨密度,将参与者的股骨和腰椎骨密度平均增加0.013克/立方厘米。

吃鸡蛋为什么能增加骨密度?难道是鸡蛋的钙含量丰富?并非如此,研究发现,鸡蛋能激活血清中的碱性磷酸酶(ALP),这种酶能起到增强骨骼力量的作用。碱性磷酸酶是一组主要存在于肝脏、骨骼和肾脏等部位的酶,它是骨代谢的生物标志物。特别是吃完整的鸡蛋会影响碱性磷酸酶的生成,从而显著影响股骨和腰椎的骨密度。



例大概为1:2。这里有个小窍门,可以在蛋液水中加一点盐,这样蒸出来的蛋羹表面更光亮一些。此外,蒸蛋的时候一定要使用小火,以免蒸的过程中出现太多气泡,影响蛋羹的品质。

## 5. 鸡蛋汤——先勾个薄芡

鸡蛋汤是生活中最常见的汤类,可以搭配西红柿、香菜、冬瓜、黄瓜、紫菜等,作为一种制作简单、营养丰富的汤,很多人爱喝。做鸡蛋汤前先用很稀的淀粉勾一个薄芡,然后开小火,把鸡蛋打一个小孔,把蛋汁甩到锅里。或者把鸡蛋打到碗里,蛋黄和蛋清搅散,缓缓地倒入汤中,这时鸡蛋容易成絮片状,嫩嫩的,口感也好。

(来源:《健康时报》)

环球科学

## 适度玩游戏有益心理健康

电子游戏在给人带来快乐的同时,也有人担心它会影响个体的健康,包括游戏成瘾、幸福感、认知功能等多个方面。

在发表于《自然》一篇新论文中,来自日本的研究团队对真实世界的成年人进行了电子游戏参与情况、心理健康的因果推断分析。研究者在2020至2022年收集了9万人的调查数据,而在游戏界的一个特殊情况——抽籤买游戏机,大大增加了分析对象的随机选择性。像Play Station 5(PS5)和Switch等游戏设备经常因为供应生产链、热度大等情形而出现短缺,这时候厂商就不得不让消费者先参与抽籤,中签的人才具备购买设备的资格。

## 热浪过后,熊蜂失去了嗅觉

越来越常见的极端高温对全球各地都构成了日益严重的威胁,但人类并不是唯一受到威胁的对象。据《科学》新闻报,近日发表于《英国皇家学会学报》的一项研究发现,热浪可能会严重损害熊蜂利用嗅觉寻找花朵的能力。

已经有许多研究将气候变化导致的极端天气与蜂类数量下降联系起来,但过去的研究并不确定这背后的机制。在这项研究中,研究者测试了欧洲常见的野生熊蜂和养蜂场中捕获的欧洲熊蜂。研究者将熊蜂放入试管中,并将温

在所有人当中,有8千多人参与了抽籤活动,研究者继续对他们进行了多轮次的调查,包括评估心理困扰、生活满意度,收集玩电子游戏的时间等信息。根据分析结果,研究者发现与没有中签的人相比,那些获得PS5或者Switch购买资格的人群会经历心理困扰减少,也会产生更高的生活满意度。无论玩哪一种游戏设备都能增加生活满意度,并且每额外多玩一小时,精神健康程度会进一步改善。但值得注意的是,这种好处建立在“有度”的基础上,如果玩游戏一天超过3小时,这些好处便会逐渐减少。

(来源:《学术经纬》)

度升至40摄氏度,保持约3小时,来模拟热浪的影响。随后,研究者会让熊蜂的触角接触3种常见于花朵中的芳香化合物,并检测其电反应。结果显示,高温显著降低了熊蜂触角对这三种气味的反应,并且当熊蜂在较低温度下休息24小时后,也没能恢复其气味感知能力。研究者未来希望能够将类似的研究扩展到其他蜂类和传粉者,尤其是其中一些独居或不会储存食物的物种,可能会更容易遭受极端高温的伤害。

(来源:研研网)

## 1吨月壤可产生51至76千克水

中国科学家通过研究嫦娥五号月壤(月球土壤)矿物中的氢含量,提出一种全新的基于高温氧化还原反应生产水的方法,有望为未来月球科研站及空间站的建设提供重要设计依据。

该成果由中国科学院宁波材料技术与工程研究所(以下简称宁波材料所)非晶合金磁电功能特性研究团队联合中国科学院物理研究所、航天五院钱学森实验室等科研团队共同完成。

月壤在加热至高温后,氢将与月壤矿物中的铁氧化物发生氧化还原反应,生成单质铁和大量水。当温度升高至1000℃以上时,月壤就会融化,反应

生成的水以水蒸气的方式释放出来。经高分辨电子显微镜等多种实验技术分析,研究团队确认1克月壤中大约可以产生51至76毫克水。以此计算,1吨月壤可以产生51至76千克水,相当于一百多瓶500毫升的瓶装水,基本可以满足50人1天的饮水量。目前,科研团队提出一种具有可行性的月球水资源原位开采与利用策略。该策略将为未来月球科研站及空间站建设提供重要的设计依据,有望在后续的嫦娥探月任务中发射验证性设备以完成进一步确认。

(来源:《中国科学报》)