千金药业

株洲千金药业股份有限公司 协办

周末去哪儿

朱亭古码头群掠影

姜满珍

前言 朱亭，南宋以前称浦湾。临湘江有港，港内弯曲多滩涂，古时多生香蒲和芦苇，故名。南宋乾道二年，大理学家朱熹偕名儒张栻南游衡山，途经浦湾，应当地富绅请求，结苇为亭，讲学，后人为纪念这件事情，于是改浦湾为“朱停”，后谐音“朱亭”。

湖南省省级文物保护单位
朱亭古码头群

拴马樟全景

朱亭古镇历史悠久，北宋初，因境内湘湘江水运发达，小镇初具规模。

从朱亭火车站方向沿湘江东南自南向北而来，沿途经过第一个码头，叫油铺湾码头，20世纪五六十年代因兴建机械厂而被废弃，曾经辉煌一时的机械厂早已人去楼空。从油铺湾码头步行200余米，就到了湾码头，码头仅1米多宽，仍有少量麻石阶梯，两边新旧房屋夹杂，偶尔有船只上岸卸货。

往前至朱亭正街的湘江边，就是贺家码头，商人贺焕于清乾隆年间所建。贺焕是明初湘潭县知事贺玉后裔，当时在朱亭经商，热心公益的他，为方便水运，耗费巨资修建了这座麻石码头。码头长15米、宽15米，有50多级台阶，它宽于湾码头，使用频率也多于湾码头。码头左边土屋相伴，满目沧桑，右边是经改造后的红砖屋。

继续前行100余米，到了新码头，又称古渡口。它位于正街中部湘江东岸，清乾隆年间，朱亭湘江两岸士绅倡导乡民捐田集资设公产，在正街中部新建过河码头，置渡船两艘，免费过渡，经费由公产提供。今已不见码头麻石痕迹，全是水泥被覆的路面，但仍是两岸过渡频率最多的码头。对面是龙船镇荷包洲村，两岸历来互通有无，现在党委和政府惠及民生，法定节假日及逢尾数1、6日为赶集之日，过渡免费。

上了新码头，就见到株洲县唯一的苏式建筑群——朱亭供销社，当年这里曾门庭若市。继续前行，前面是肖家码头，两边房屋不小心被火烧毁，成了危房，码头也因此停用。码头斜对面，有一位91岁的何娭毑，身子骨硬朗得很，不但能生活自理，还能“自谋职业”，为古镇的中老年理发、卷发，理个短发仅收六元钱。老娭毑说，这点钱养不活她，搭帮党和政府好，每个月给她900元做基本生活费，三个子女对她也很孝顺。说起这些码头，说起曾经的赶集盛况，她谈兴很浓，一边说，一边指着自家窗外的台阶说，以前这里摆满了货摊卖东西。

离开何娭毑家，行走在麻石铺地的古街上，右边是曾经的育婴堂（收养弃婴、孤儿），左边是青砖、木板结构的铺面，沿街向南延伸，前面是“麻石为基、青砖为框、白粉糊面”的大闸门，上有“大码头”三个大字，旁边还有彩色的绘画。据载，大码头位于湘江与朱亭港交界处，建于民国初年，由时任湖南省参议员的何宝琰为首，何氏家族集资公建。码头全部由麻石铺就，中间有两个平台，50多级台阶直通小港底部，是朱亭九大码头中最大一处，所以叫“大码头”。码头旁边建有一个货物仓库，占地数百平方米，仓库前半部为民居，后半部已经拼塌，从这些残垣断壁、杂草废墟中可以想象，当年潭、攸、衡、醴四方商人蜂拥而至，在这里进行商贸交易的盛况。朱亭镇何伏立老师曾说，1956年送公粮，11岁的他随父亲打“土车子”从原龙凤乡步行经长岭来朱亭镇赶集，集市上人山人海，摩肩接踵，他差点被丢失，由此可见朱亭当年的繁荣与辉煌，被称为“小南京”一点也不过分。

从大码头自西向东，依次为：官家码头、谢家码头（已废弃）、一苇亭码头。官家码头位于朱亭港水南岸，清雍正六年（1728年），湘潭县丞署衙移驻朱亭，在港街设立行署衙门，管辖湘潭县东南四区，后署衙在朱亭港南岸公建了一个麻石码头，称为官家码头，较一般码头宽，据说那时官员下来巡查要坐轿子上岸，所以必须建宽一些好上轿子。

再过几米就是一苇亭码头，位于朱亭港水南岸，因高僧一苇渡江的传说而得名。魏晋年间，佛教禅宗派达摩祖师六代慧能禅师弟子怀让，奉命云游四方，广传佛法。一日傍晚时分，来到湘江西岸荷包洲上，隔水眺望浦湾，只见在晚霞映照下，巍峨狮子岭像披上了一件金色的袈裟。山上古木参天，绿荫重重；山下房舍连毗，炊烟袅袅；街上人来人往，摩肩接踵，好一个繁华市井。怀让禅师急于过江，等不及渡船，随手在河边拔下几根芦苇抛向滔滔江水中，踊履轻功，脚尖点着漂浮的芦苇一路飞奔，霎时飞过江来，鞋袜未湿，市民驻足观看，疑为高人。怀让在浦湾盘桓数月，宣讲佛法，后人为了纪念他，就在他过江上岸的地方建一六角草亭，名曰一苇亭。后来又在旁边新建一座麻石码头，叫一苇亭码头，现在码头台阶都已改造一新，一边台阶已用水泥被覆成斜面，便于机动车辆行驶。

路线：

从河西出发，经湘江大道、S211到达，路程约为72.8公里，时长1小时31分钟。

湘江边

旧事

故乡的渡船

易裕厚

我的故乡有一条弯弯的小河，小河旁边有一条狭长的老街。

小河把外婆家和我们家分隔两岸，我们互称对方住在“河背”，也就是河对面的意思。以前小河上没有桥，隔河如千里。儿时的我跟着母亲去外婆家，从老街坐渡船是过河的唯一选择。

渡船是那种大木船，古铜色的船身显露着它的沧桑。靠近船尾部的位置盖着乌篷，是一个半封闭式的小船舱，舱内船舷两边各搭着一块厚木板，作为临时座位，可坐七、八个人。外面的船舱是开放式的，或坐或站能容纳二十多人。

船上把舵的是一位个头不高，性格温和的老人，看上去有六十来岁，听说是对岸村上的一个五保户。老人基本上守在船尾，有时用方形的木瓢舀出一舀船舱里的积水，有时喊一喊船头的人，提醒注意安全，因为过河的人都得自己撑篙、摇桨。

每逢过年，我就会跟着父母去外婆家拜年。走落到老街，买上一些拜年礼包后，就从老街河边乘渡船。那时过河的人多，坐渡船经常要排队。渡船码头也是那种土码头，一下雨到处是泥巴。好玩的我总是在等渡船时捡起小石头，往河中打水漂。

渡船的桨很大，也很长。一般都是大男人摇桨，女人和孩子只管照顾好自己，莫掉下水就行。船上的人虽然大多不认识，但都会互相照顾，有人摇桨累了，旁边的人就会上来帮一把，轮番着向对岸摇去。碰上雨天，站在外面舱里的都会互相撑伞来遮雨。

船行在波澜起伏的河面，站在船上，听着桨叶劈波的声音，望着一圈一圈荡漾开去的波纹，在阳光的映照下一闪一闪，我的内心总会有一种莫名的兴奋。我总喜欢趴在船舷边，调皮地用手拨弄着流水，故意溅起一朵朵水花。母亲见到，总会柔声地呵斥：“不要玩水，怕掉到河里去呀。”儿时的我去得最多、最远的地方就是外婆家，而渡船过河总能给我带来欣喜，成了儿时最美好的记忆。

渡船过河带来欢乐，也会带来烦恼。有时船停在对岸，对河又没有人过河来时，任我们不停的招手，大声的呼喊也无济于事，只能眼巴巴地望着，干等，只到对岸有人过河来。有时同路过河时没有大男人，就没有撑篙摇桨的，也得等，女人和小孩一般是摇不了大桨的。记得有一次，我和姐姐苦等很久，不见大人来，一吆喝，壮起胆子摇桨过河。结果摇到河中间时，水流大，老是推着船儿往下游漂去，我们费了九牛二虎之力，绕了一大弧圈才把船摇到了对岸，而我们的内衣早已汗湿。之后我们再没有单独摇桨过河了。

那时的渡船过河是不收费的。只是过大年的那几天，把舵的老人在每次过渡时放上一小挂鞭炮，说上几句喜庆恭维话，过渡的大人都会拿出一二块钱给老人“意思”一下。

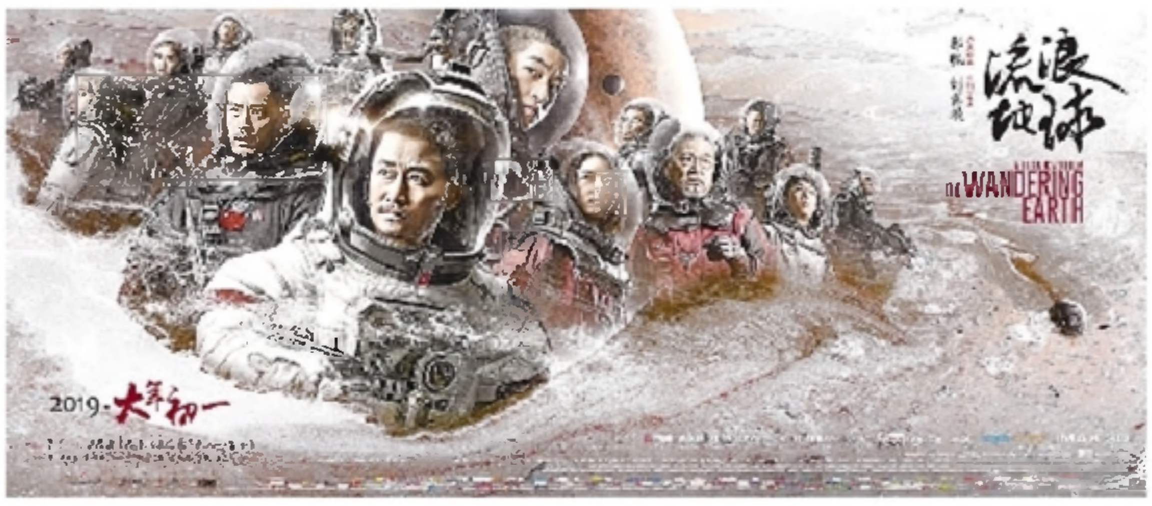
那时，交通不便，只能靠这渡船往来于这青山绿水之间。如今，小河上下游都架桥通了公路，原来坐渡船过河去外婆家要耗时半日，如今开车只要一个小时就可到达。

故乡的渡船，渡了多少人，便记录了多少悲欢离合。感受生活的变迁，时光的流逝，也见证着社会发展的奇迹时，身居城市的我依然忘不了故乡的渡船。好想再坐一次故乡的渡船！

愚人码头

流浪里的永恒

余年初


流浪地球
THE WANDERING EARTH
2019·大年初一

没有自我注定随波逐流，这是多数人的流浪状态，虽然他们并不承认自己的灵魂已经游离出走。

坚守自我必定浪迹天涯，这是孤独者的心灵奔波，他们看似飘忽不定，但他们的足迹最终会绽放成高远天际万众瞩目的彩霞。

从哲学的角度诠释，每一个人都是流浪者，不同的是：有的人因为灵魂出窍而飘零，有的人要追求永恒而漂流。

《流浪地球》不是流浪者的欢歌，虽然导演郭帆一直在四处奔走。

流浪者不会思考人类的悲剧归宿，他们只会在地球上攫取花花草草，不会追问地球有朝一日会不会化为宇宙中的一滴眼泪。

流浪者更不会思考人生的终极使命，他们只会唱着岁月静好地活在当下，总以为雪崩的时刻他会是隔壁幸运的一片雪花。

观看《流浪地球》，和大家一样，我享受到了科幻片的视觉奇观，我也沁润于情节的跌宕起伏，但最为打动我的却是刘培强化为火焰的情怀和壮举。这种生死成全没有任何豪言壮语，化为灰烬却成了天上最亮的一颗星。当联合政府权衡利弊的时候，刘培强以一己之力呈现了人情的力量和宝贵，刘培强告诉我们，对万物的悲悯才是所有选择的最高标准。

当灾难来临，不少人想到的是夺路而逃，但郭帆却非要带着地球一起远走。由此我可以猜想，在郭帆的内心，一定有至柔至善的种子。没有人类的文明不是真正的文明，没有地球的人类也不是真正的人类。当家乡荒凉或毁灭地抛弃，即使有了远方的辉煌又何尝不是人生的悲伧？地球是人类之根，他乡移植出了大片的绿荫也不会有故乡泥土的芬芳。沙拉蔬菜再好吃，也比不了醋溜土豆带给你我的温暖和依赖。

相信郭帆对哲学理论未必有深厚的思考，但是，他的电影无疑具有史诗般的哲学意义。思考的价值不一定要用专著或论文体现，讲台上的哲学不见得就比田野里的牛粪更有营养。在我的心里，《流浪地球》就是关乎生命和使命，存在和未来等问题的哲学教材！郭帆，一个八零后的年轻人，用电影的方式和年轻人的视角告诉大众，哲学原来具有活色生香的倜傥的魅力，也可以用一种大家亲近的形式来呈现。

不仅至柔至善，郭帆的内心应该还有至刚至强。迟早有一天，贝加尔湖可以钓鱼，这样坚定的意志和诗情画意的决心让我看到一个身影矗立在高山之巅，面对茫茫黄沙戈壁，恣意展望着塞北变江南的游戏。人类的浪漫不计其数，但唯有此等浪漫将私家庭院注入进了历史的浩浩荡荡。在励志大师到处游走宣讲的今天，郭帆，这个来自山东小城济宁的小人物却教育大家：真正的励志不是殿堂里指点喧哗，而是原野里的一声吼。千溜河床里的鹅卵石对青山绿水才有最为朴实和最为痴情的守候。

我当然疑惑郭帆为什么把末日的景象表现得如此逼真。雪花肆虐中，人类伟大的建筑成了冰冻里的一条死鱼，繁华的城市到处是恐怖的提醒。有人说郭帆无非是借鉴了好莱坞的手法，但是，对灾难的模仿远没有对喜悦的效仿那么简单。你可以皱起眉头，但做不到屈锁春秋，深刻不可复制，郭帆的意识应该具有与生俱来的禀赋。从山东到海南，从杭州到帝都，觅觅食的鸟儿一样飞，有脚也很少停留，这样的经历想必在笑的时候也有血在流。

一定要感谢刘慈欣，没有他的原著也没有郭帆今年春节的脚步。可是，我们不能因此就说刘慈欣成就了郭帆。当那么多的大导演演绎帝王将相、才子佳人的故事，当多少年来《非诚勿扰》之类的红尘情趣占据着贺岁片的舞台，有谁关注人类的未来让我们春节互道祝福的时候仰望星空？这就是青春的能量。郭帆年轻，还不知道回首。有些人老辣，只会以说书人的姿态作秀。

什么硬科幻和硬做科幻的非议我不反驳了，真情会遇到背叛，有人见到貂皮服装会习惯性吐口水。以科学名义讨论地球到底能不能带走的荒唐我更不想评论，如果他们非要坚持自己的观点我只想反问一句：衣服不像皮肤一样合身是不是你就裸体行走？

养生堂

初春养生讲究三个“早”

“立春”和“雨水”是一年中二十四节气中的前两个，这个时候，养生讲究三“早”。

早防晒多保湿

防晒只在夏季？才不是，春季防晒往往被很多人忽略！初春基本集合了大风和干燥两个因素，护肤很有必要。另外冬天室外较冷，大家不愿意到外边晒太阳，接受的日晒较少，皮肤中产生的用来抵抗阳光辐射对肌肤造成影响的黑色素减少，相应的角质层变薄，因此皮肤对紫外线的防护能力相对较弱。虽然天暖后，大家外出活动增多，日晒增多，却由于没有感觉到那么热而忽略了紫外线对皮肤的伤害。

敏感性皮肤的人群，从初春开始就需做好防晒工作，尽可能地避免强烈的日光直射皮肤。这个季节在选用化妆品时也要注意，选用防晒系数在SPF15左右的化妆品就可以了，可选用乳液状或水状的防晒品，能在抵御紫外线的同时，还能补充皮肤水分，滋润肌肤，让皮肤更加舒畅。

此外，春天应换掉冬季油腻的面霜，选用具有保湿功效的护肤品，如含有果酸或是以甘油与尿酸为保湿成分的面霜即可。

厚衣服别脱太早

天热了厚衣服要立马脱掉？别急！这时还是应该捂着点，如果一下子把衣服脱得太多，就会因不适应气候变化而易着凉得病。

爱美的女孩子，不要急着换上短裙短裤，还是要给身体多点温度。虽然现在不会察觉什么，但是将来很容易患关节炎。

当然，也并不是所有人都适合“春捂”。比如一些内热的人，如继续“春捂”，很可能就会上火，还有一些本身身体很强健的人，也不用捂着。

早起晚睡更精神

立春后，开始昼长夜短，为了顺应这种昼夜变化，可以“晚睡早起”。当然，也并不是睡得越晚越好，起得越早越好，最好是“早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后”。尤其是晚睡不要晚于11点，睡个“美容觉”。

初春季节，很容易出现“春困”的现象，也就是不管前一天晚上是否睡好，第二天都容易感觉困乏。不妨试着把饭后午睡改为饭前午睡。饭后午睡，如果吃得太饱，难以入睡，影响午睡质量，醒来后反而觉得头昏脑涨，四肢乏力，越睡越累。如果能把午睡改到饭前，或许能好点。有研究表明，在春季，饭前午睡半小时，比饭后午睡2小时更能有效消除疲劳和困乏。午睡时间以半小时至一小时为宜。

在午休前，可以对眼部进行穴位按摩，能舒缓眼部疲劳，同时对太阳穴按摩放松减压，改变午后哈欠连天的窘境。同时，晚上睡前，即21:00—23:00间也应该对头脑进行适当的穴位按摩，来舒缓一天的压力与疲劳，有助于快速入眠。

小贴士

早春养生吃点啥

春季生风，肝气旺盛，影响脾胃消化吸收功能，此时宜减酸增甘，调养脾胃。可食用大枣、蜂蜜、枸杞、莲子等甘味食物。春季要多食蔬菜，如春笋、荠菜、菠菜、紫菜等，饮食多样化。

春季早晨锻炼易受寒，建议大家下午3—4时之间外出锻炼。运动最好以有氧运动为主，年轻人可多进行打球、跑步等运动，老年人尽量避免剧烈运动，以散步、慢跑为主。

（本报综合）

千金影讯 2月22日

流浪地球(3D中文)：
10:20 12:30 13:00 13:30 14:00 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:40 18:20 19:30 20:00 20:20 20:40 21:00 21:40 22:00 22:30

流浪地球(4D中文)：14:30 19:00 21:20

阿丽塔：战斗天使(3D英文)：10:00 12:15 13:00 14:30 16:45 19:00 20:00 21:15

疯狂的外星人(2D中文)：10:20 13:50 14:50 15:45 16:45 17:40 18:40 20:35 21:55 22:30

一吻定情(2D中文)：13:00 15:15 17:30 19:45 22:00

飞驰人生(2D中文)：10:40 11:55 13:50 15:45 19:10 21:10

朝花夕誓-于离别之朝束起约定之花(2D日文)：13:30 18:30