

周末去哪儿

好景在高路

黄建林



美景如画



小路



山间小屋



崇山峻岭

一条大山溪自北向南横贯金紫峰东麓的山谷,北高南低,溪流潺潺。溪水奔腾跳跃到山下的大风垅,穿茶林过田垌,然后注入斜瀛河。高路村就静卧在这道山谷两侧的山坡沟梁上。金紫峰海拔1383米,高路村平均海拔超过了700米。700米之上的山山水水,纵横11平方公里,一道大山谷连带东西山岭间七八道小山沟,就像背负青山的一具大龟甲,左面猫公岭青峰如屏,拥翠堆绣;右面金紫峰重峦叠嶂,高入云霄。晴天丽日,山谷里清风习习,牵衣举袂;阴雨缠绵,坡岭上岚雾重重,遮山掩峰,仿佛世外桃源。

从金紫峰下山到半山腰的一片油茶林,便进入了高路村的上湾垄村民小组,有新开拓的山间公路连接到村民的家门口,尔后便是一条新铺筑的水泥公路,直达下湾垄的村委会。朋友驱车把我们带往山谷北坡的云子丫山上去。一路都是水泥铺设的四米五宽的村主干道,路边相隔20米树立一个木杆,杆子上悬挂着一个或者一串红灯笼。

车子停在一户人家的晒谷坪上。朋友下车,引我进屋吃茶,说,晚饭就在这屋里吃。然后,又引我出门,走到晒谷坪下面新铺筑了混凝土的村道上,往对面的一个小山包走去。村道有四米五宽,路下是养着盈盈春水的稻田,夕阳斜照,水光流亮。用一排绿叶青碧的木槿花树和竹篱笆间隔着村道和农田。朋友介绍说,这木槿花每隔两株开红花的,便种了一株开白花的。我便感觉确实是花了心思的。村道路的另一面是排水沟,连着山坡和坡上的菜地。流水细细沙沙吟响着,仿佛在吟咏着什么曲调,我没有听得懂,只是看见一路用竹筒镶嵌的渠沟,叮咚着流泉,别有一番风趣。更有几处用陶坛嵌在土坎上,流水从坛子里流出来,落在下面的土红“木盆”(水泥做的)上;或者陶坛立在沟渠的腰子形水池里,坛口盖着伞状的“石盖”,水从石盖中央的圆孔里喷出来,像是开着一朵晶莹的玉花;或者水流从土坎的洞隙中跳出来,形成三四尺的微瀑,再潺湲到一道清碧的长渠里……令人眼耳受用,便不知不觉走上了另一个山坡。坡前有一条小路,从村道左侧曲折上去,就有一块石头伸出路头,告知“曲径通幽”。小径就在一丛竹林里折叠上升,把我们吸引到了一户人家门前。

这是一户晚清迁移过来的人家。房子一色的青砖干砌,典型的晚清客家民居式样,大门退进屋墙两尺,青石门槛,杉木门

框门扉,高大的门扉之前还有一道“矮门”,齐人的眉眼高,上端有稀疏的门栏,可以伸手进去把里面的门栓打开。房屋的前面有一个晒谷坪,左旁竖立着一个木桶般巨大的花岗石。花岗石被风雨剥蚀得黝黑而且凹凸起伏,当面向一侧刻着四个大字“紫仙飞石”。石头外面有一眼水塘,流水不知从何处潜入塘中,荷叶田田,莲花艳艳。

站在这里向前看,从脚下这条公路下去,三面青山环抱,当中两面山坡上,层层梯田曲折蜿蜒,水光潋滟。梯田之间的山嘴上,房舍一栋栋错落有致,白墙青瓦,就像一幅山水田园图画。夕阳从金紫峰那边照过来,更显得左边山坡上的田舍明亮清新。那边山阴里那条白晃晃的水泥路和我们面前的这条水泥路,勾连着高路村所有的民房,全村已经看不到一栋露出黄泥的房子了,甚至连路边的灰屋(厕所)和牛栏,都把外墙粉刷白了。那些山坡上一块一块的果园,都是新栽种的黄桃。前几年村民种的黄桃都已经挂果了,味道蛮好。

太阳已经西下,我应邀到旁边的一幢两层高的“木屋”里去“吃茶”。木屋是我们身后农户的左邻,山塘就介于两屋之间的前坪。木屋前面有一款石头的标志,斜面刻着脸盆大小的四个字“石境茶舍”。木屋前是一个白青两色碎石铺就的文化小前坪,碎石坪正中央铺着一道青石板通道,门前有杨梅树掩映成荫,有书法诗词章句做背景。进得一楼的木门,便需解脱了鞋子,踢拉上屋主陈列的拖鞋,到里面平台上茶几跟前的坐垫上盘腿坐下。

茶的品味不错,我问这茶来自何处。有人答,就是高路本地的茶叶,还有船形墟上的绿茶和乡里茶厂产的白茶。好茶要好水才能泡出好滋味来,我问,这水是用山泉水还是井水?又有人回应,在这高路自然是高路村的山泉水了。现在,高路村接通了自来水,水源就是金紫峰山上的山泉水。

出了茶舍,一路行走,抬眼看见一排华灯在山谷间蜿蜒如一条长龙,“S”形的长龙周围,零星闪烁着许多农家院落的灯光,还有近旁路坎上石头堆里的“鸭蛋”灯光、石堆下面的“火炉”灯火,田坎下的“柴灶烧火”灯辉,草从里的“蟋蟀”灯笼,头顶路灯杆上挂的“鱼篓”灯彩……眼前真的就是一幅美丽的灯光龙图!

我情不自禁地赞叹道:好景在高路啊! 自驾线路:从株洲西出,途经平汝高速、岳汝高速,约为3小时23分钟,226.2公里。

挑着黄泥,默默地走在田垌小路上。雪花落在我们头上身上,久了,大家成了一个“雪人”,簸箕里的黄泥成了白泥。当我们走到路基上时,团支书吼一声:“唱毛主席语录歌!”于是,大家一齐唱:“下定决心,不怕牺牲,排除万难,去争取胜利!”

昔日情景,至今如在眼前。那天晴空万里,一位男知青带着三脚架相机来到筑路工地。他为我们留下了珍贵的影像。三人头戴黄色军帽,帽正中都缀上毛主席像章。照片背面,有“战斗在忠字路上,六八年十二月初九”的字样。

一眨眼时间,半个世纪过去了,当年小伙子,如今白头翁。近年,我坐车经过浣湖公路。公路铺着沥青,路面平坦、宽阔、干净,来往车流络绎不绝。如今,这条通衢大道,为百姓生活与祖国建设,发挥着巨大的作用。



愚人码头

成长必定伴随着伤痛

这段日子的影视可以说是比较低迷,甚至可以用混乱两个字来形容。

没有一部绝对亮眼的片子,市场陷入了持续低迷,而接下来的一些暑期档主力影片频繁撤档换档,让所有人对今年的暑期档隐隐的担忧。还好,“蜘蛛侠”来了,它不但能拯救世界,还能拯救低迷的电影市场。

细算起来,“蜘蛛侠”系列从2002年第一部电影诞生至今已经走过了17个年头,在《蜘蛛侠:英雄远征》之前共有七部电影上映,每一部皆有着不错的口碑与市场表现,目前已经形成漫威电影宇宙系列最强IP之一,而蜘蛛侠顽强的意志精神,解救普罗大众于水深火热之中的精彩表现,也成为众多影迷心中永远的平民偶像。

电影开头,看着一个个熟悉的形象,听着动人的音乐,瞬间可以让你泪流满面,这可能就是情怀的力量,致敬、怀念、开启新的时代。

结束往往是新的开始,看完整部电影过后,你会不禁感慨,相比《复联4》最后的结尾煽情告别,《蜘蛛侠:英雄远征》才是最合适承上启下的作品。

世间险恶,虽然年纪还小,但早已被赋予了神圣重大的责任,电影用幻想思路让彼得·帕克开启了成人的视角这一想法简直是神一般的操作。正是因为彼得·帕克是蜘蛛侠,他不得不承担起作为超级英雄的责任,虽然路上荆棘密布伤痛连连,一句“能力越大责任就越大”便能诠释。

主线主要是以战斗和爱情作为主旨,对漫威来说,这是一种新的尝试,因为纵观这么多超级英雄篇幅下来,很少是以青少年作为主导的。

如果说漫威电影宇宙英雄是世界的拯救者,那么小蜘蛛走的则是更为亲民的平民化路线,而这样的英雄人物交替出现,也不难理解《蜘蛛侠:英雄远征》会有很多漫威电影宇宙英雄的身影。

从整个制作上来讲,这一部蜘蛛侠不仅格局之大,特效炫酷,视听震撼,还上演了燃爆的正反派对抗大场面,故事超乎想象,情怀一点都不少,完全满足每位观众对漫威电影的所有期待。

(六尾狐狸)

家有千金

姓名:曾昕  
公司:株洲千金瑞药业股份有限公司  
职务:人力资源专员  
星座:双鱼座  
爱好:看电影  
座右铭:越努力,越幸运

千金影讯 7月5日

扫毒2天地对决(2D中文):  
10:05 12:20 13:15 13:45 14:15 15:10  
15:40 16:10 17:05 17:35 18:05 19:00  
19:30 19:45 20:00 20:55 21:25 22:50

蜘蛛侠:英雄远征(3D英文):  
10:00 10:40 12:15 13:00 14:45 15:20  
17:15 18:00 19:40 20:00 20:20 21:10  
20:00 22:20

蜘蛛侠:英雄远征(4D英文):  
14:00 16:20 19:10 21:30

千与千寻(2D中文):15:20 21:50

爱宠大机密2(3D中文):  
10:30 12:50 14:30 16:10 17:50 19:30

爱宠大机密2(3D英文):  
10:10 11:50 13:30 15:10 16:50 18:30  
20:10

最好的我们(2D中文):15:45 21:40

九龙不败(2D中文):  
10:00 10:10 11:55 13:50 17:50 21:00  
22:40

猪猪侠:不可思议的世界(3D中文):  
12:00 13:40 17:40 19:20 12:50 16:40  
18:20

养生堂

炎炎夏日 容易疲劳怎么办

俗话说:“春困、秋乏、夏打盹。”虽然这都属于疲劳,但原因却各有不同。“夏打盹”医学上也称为“夏季倦怠症”,它是由于夏季炎热,温度过高,使人体大量出汗,而随汗液可排出大量的钾元素,又因钾元素得不到及时补充,从而导致人们夏季倦怠乏力、精神不振。

含钾的食物多吃些

一些含钾元素较高的食物,平时可以多吃。粮食作物中,以荞麦、玉米、红薯、大豆等含钾元素较高;水果中,以香蕉含钾元素最丰富;蔬菜中,菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、茼蒿、鲜豌豆、毛豆等含钾元素较高。

心静自然凉

夏季炎热潮湿,人难免心生烦躁,各种夏季疾病也开始衍生。心静自然凉,夏季最要防止心情烦躁。另外,在饮食上,应格外清淡,多喝水;不要图一时痛快吃过多冰食,早起时多喝几杯温开水,适当做有氧运动。有人爱喝凉茶,但是药三分毒,适当为宜,不宜过多。铁观音、绿茶、普洱等茶清热解暑,适宜夏季饮用。

吃醋过盛夏

高温季节,人体不止会有疲劳乏力之感,受各种细菌感染影响,疾病特别是肠胃道疾病还极易发作,高质量的酿造米醋对夏季保健有特殊的功效。

醋有着神奇的解毒功效。《医林纂要》称,醋“泻肝、收心。治卒昏,醒睡梦,补肺,发声,杀鱼虫诸毒”。夏季,各种细菌多,毒素易在体内聚集,吃凉拌菜或熟菜时加入老陈醋,能有效避免肠胃病菌的传染。

几个最佳解疲乏

最佳汤肴——番茄汤。夏日多喝番茄汤既可获得养料,又能补水,一举两得,番茄汤所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效。

最佳饮料——热茶。茶叶中富含钾元素,既解渴又解乏。试验表明,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,乃是消暑饮品中的佼佼者。

最佳运动——游泳。夏日最好的运动是游泳。游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹等,还对血管有益,被誉为“血管体操”。由于在水中消耗的热量明显高于陆地,故游泳还能削减过多的体重,收到健美之效。

(本报综合)

老照片

旧照引我忆当年

段盛明



左边是我

翻看家庭相册,一张旧照,引我追忆51年前的一幕幕往事。

1968年初冬,茶陵县决定兴建浣溪至湖口的公路。上级将修路任务分派到各大队,大队又派定各生产队修路人数。那年我十八岁,和另外俩人一起,被生产队派去修路。

当时“吃大锅饭”,又正值文革之际。上级给这条路命名为“忠字路”,忠,就是忠于毛主席。几年后,才改名为“浣湖公路”,一直沿用至今。

每天清早,大队团支书吹口哨催人起床。吃饭后,大家扛着锄头,挑着簸箕,迅速向工地出发。那时,我们是一根扁担,两个簸箕,负责担泥巴,天天如此。这事最需力气,从山上挑黄泥送往工地,须经过很长的田间小路,来回要走二十多分钟。我干

活卖力,头一天可以撑住,到第二天后,只觉全身酸痛,肩膀红肿,火辣辣难受,换肩时,肩上格外疼,只能默默地咬牙坚持。时间一久,就慢慢地适应了挑泥这种高强度的劳动。

晚上,我们几十个人睡在简陋的木板楼上,多块木板都松动了。没有床,用干稻草铺在楼板上,一字排开铺连铺。由于白天劳累,晚上入睡很快,但好几次半夜醒来。因为肚内没油水,食堂里从来不见荤菜,吃的是水煮腌青菜、萝卜皮,油水极少。尽管如此,大家都没有怨言。

有几次,天突然下雨,大家没有雨具,照样冒雨挖土挑泥。尽管头上雨水往下流,衣服大部分湿了,但谁也没提出要离开工地。

到了隆冬时节,寒冷的北风刮过,棉絮般的雪花,纷纷扬扬洒向莽莽原野。我们迎着雪花,

