

茶陵湾里红军村

谭熙荣



苏维埃政府旧址



湾里湖



当时的地图



旧址内部



村口

养生堂 立秋后养生慢慢来

“立秋之日凉风至，凉风绕曲房，寒蝉鸣高柳。”虽然8月8日已经立秋，但暑热并未消退。立秋由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，更是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期，此时，人易倦怠、乏力，清热消暑仍要继续。

一年四季，春生夏长，秋收冬藏，进入秋季之后，自然就进入了下半年的收获季节。立秋后天气会逐步变得中午热、早晚凉，昼夜形成较大的温差。因此，要早晚适当增加衣物，避免着凉感冒。

秋季养生一定要顺从自然规律，在秋季让自身的阳气得到很好收养。一定要有良好的生活习惯。生活细节不能像

春天和夏天那样，去促进阳气的生发、成长和壮大，更不能使阳气过旺和耗散，而应该懂得适时地促使自身阳气收敛、收养、收藏的生活细节，比如：保证作息规律，不要像春夏季节那样大的运动量，特别应该保证每天睡眠，秋季早睡，完全符合“养收之道”的养生原则。饮食上要注意“少辛多酸”，避免进食过燥的食物。在合理的饮食搭配基础上，适当食用一些时令的蔬菜瓜果等，为冬天的深入闭藏阳气打下基础。例如，要适当少吃煎炸类食物和吃姜、葱、辣椒等辛辣食物。可适当多吃些酸味食物，以补肝气，如：苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠

等。多吃健脾祛湿食物，如小米、薏米、扁豆、砂仁等。

不少养生爱好者喜欢在秋季进行药膳调养。但在追求中医秋季的收敛、收养、收藏的养生过程中，特别是在药膳调养阳气过程中，不要操之过急，一定要顾及夏季，特别是长夏季节余留在体内的暑湿、湿热等滞留病邪，千万不要把病邪留在体内了。在服用这些药膳的时候，要找传统中医服用一些“扫理药”。另外，秋季养生的任何方法，都应该遵循着秋季收养的基本原则，而在具体操作养生时，还应该根据自我的体质等状况，选择适合自己的秋季养生方法。

(本报综合)



老照片

去看毛主席

慧文

2014年暑假，我带她去长沙游玩，在橘子洲毛主席雕像前照相。

每次长假，总想带她出去玩两天，现实却是，要么娘干活很忙碌，要么我自己要参加各种培训，要么是娘的身体不适，当然最大的原因是娘老说：“你们赚钱也不容易。”因此，真正成行的只有那么一两两次。

领到第一年工资后的那年暑假，我准备带辛苦操劳大半辈子的爹娘出去玩两天，现实却是，“你妈为你们劳累了，就带她去吧。家里农活多，我就不去了。”经过爹和我多次劝说，娘勉强同意了，当征询她的意见去哪时，她毫不犹豫地脱口而出：“去看毛主席。”于是，那次我就带她去了韶山，而爹留守在家。

时间如流水，爹十多年前被岁月的流水带走了，我终究是没带爹出去旅游过一次。2014年暑假，娘终于又一次答应了我的要求，去省城逛逛。

这次，娘又一次毫不犹豫地对我说：“去看毛主席。”我决定带她去看橘子洲头的毛主席雕像。“万山红遍，层林尽染，漫江碧透，百舸争流”，这些怡人的景对于在有山有水，风景如画的乡村生活一辈子的娘看来是平常不过的，但主席青年时代指点江山、面朝东南的雕像，让娘感叹不已。“太像了，那就是毛主席啊。”“这么大一块石头，怎么垒上去，怎么垒得这么好？”我告诉她，站在雕像的三个角度可以看出主席三种不同的神态时，娘惊叹不已，像孩子一样跑到三个点，摆弄好衣服，神情严肃，端端正正地与主席雕像合影。

娘的童年是严寒的冬天，真正的食不果腹，衣不蔽体；成年后，大半辈子过着“面朝黄土背朝天”的生活。如今丰衣足食，和平美好的生活，常让娘感叹：“可惜爹走早了，现在的日子好过啊，我还要多活几年。”

在娘心里，毛主席就是“为人民谋幸福的大救星”，因此，一辈子只几次的旅游都是去看毛主席。1990年，她随父亲去北京参观毛主席纪念馆。这些年来，瞻仰过毛主席遗容的她无数次向我们描绘过程，每次都会无比激动，后来的二十多年，娘的愿望是在有生之年再去看看毛主席。时间在大家都忙碌中一点点消亡，直到2016年的春节，三姐帮娘实现了愿望，带娘又一次参观了毛主席纪念馆。娘尽管已颤颤巍巍，还坚持自己掏钱买了平生第一束花，敬献给了毛主席。然后的旅程是我上文中提到的，我带她去了韶山和长沙的橘子洲头，另一次是我弟在5年前带她去的，也是韶山。

现在娘老了，腿脚不灵便了，我们想尽孝心带她出去走走，可她已越来越步履维艰。当然，如果她答应跟我们出门，也一定会说：“去看毛主席！”



职场故事

每一天都比昨天更好

刘芳

杨露，千金药业的厨师，他是领导口中的“杨胖子”，员工眼中30岁出头的“老杨”，同事心中的“杨师傅”。他的勤奋和执着、钻研和拼劲、乐观和真诚，都充满着正能量，感染着周围每一个人。

“考试虽然失利，但我的人生没有失败”

问及为什么学厨师时，杨露坦言道：“十六岁那年中考没考好，想学一门谋生的手艺。”杨露为了生计进入厨师行业，他回忆：“我清楚记得第一天去厨房的时候，师父已经在等我了。他既不问我做过什么，也不问有什么基础，只问能不能吃苦。我当时不假思索地就答了一个字——能。”在后来的学厨生涯中，杨露确实做到了，他始终坚信勤学苦练，熟能生巧，没有别人聪明就要比别人努力，比别人能吃苦，当遇上困难的时候，就得“霸蛮”。

他笑着说：“我从原料知识学起，到营养、烹调理论，再到刀工、雕刻、冷菜拼摆、热菜、面点，其中刀工就要练习两年之久。那时人还小，摸不着头脑，只知道反复去练，萝卜、土豆、豆腐常常用来练习刀工，被他切过的萝卜估计可以装满5辆大卡车，那个阶段磨练了我的意志。”跟着师傅苦学巧干，几年下来，他终于得到了师傅的真传。

“接受平凡，但我拒绝平庸”

2009年，是杨露事业的转折点。通过公开竞聘，他脱颖而出，顺利进入千金药业成为一名专业的厨师，专为湖南销售区的同事提供一日三餐。因为工作努力，厨艺好，2011年被调到公司总部食堂担任厨师。

同事眼里的他，对工作格外较真。烹饪每道工序他都严格把关，对清洁、刀工、火候、色泽等都执行严格的标准。同时，从食材的采购、切配、烹制，甚至边角料的再利用，杨露都精心安排、细细盘算，同事们都笑他太“抠门”了。他则认为，每个环节稍微控制一点，日积月累，为公司节省出来的费用就不是一点点了。很多边角料都在他的手中变废为宝，比如他将一般会被人扔掉的芹菜叶过热水，捞出沥干，加上调料，凉拌装盘，芹菜叶变得清香可口又开胃。

杨露认为：“再好吃的菜，天天吃总会吃腻，唯有不断创新菜品。”他改良创新了卤猪脚的做法，把猪脚放在烧酒里腌制入味后再放到烤箱，烤到酥脆的猪脚要接受四次美味的“惩罚”（湖上四层秘制卤汁），卤汁一层层渗透进肉里，好滋味可想而知！近年来，他坚持理论联系实际，潜心研究独创了“味滋脆鸭舌”“寻味牛排”等一系列活色生香的菜品。“看到大家吃到美食开心的样子，是我坚持这份工作的最大动力”。

“每天都在努力，要比昨天做得更好”

当年学厨，在师傅身上杨露看到了一种可贵的精神，那就是坚持！工作之余，杨露从没放弃学习，一直严格要求自己不断提高自身素质，每年都积极参加公司组织的厨艺大比武。他还常常主动和外面的大厨切磋交流！闲暇时，往往手捧一本美食杂志，独自一人看得津津有味。他说：“我每一天都在努力，要比昨天更好。”

愚人码头

《脱口秀大会》第二季有点意思

齐鲁



《脱口秀大会》第二季开播，作为一档选拔脱口秀人才的竞技性节目，《脱口秀大会》又被称为《吐槽大会》的草根版、低配版，这一季的节目在思路、赛制、包装等方面都做出了转型升级。

伴随着《吐槽大会》和《脱口秀大会》一起成长起来的李诞和池子已经成为综艺红人，庞博、王建国、思文等脱口秀老炮儿也得到越来越多的关注。在《脱口秀大会》第二季中，观众又见到了不少新人，高材生、程序员、车间女工等，不同的身份却是相同的表达欲。“工厂一枝花”赵晓卉，轻松讲述了父母在她大学报名时帮忙选了工科专业，是出于“女人多的地方是非多”的考虑。杨笠，目前单身且适婚的脱口秀女演员，在被问及“你为什么还不结婚”时，表示“你为什么不上清华，是因为不喜欢吗？”……如此看来，脱口秀并不只是单纯的讲段子，娱乐一下。它的内容选取的素材是多面的，有时严肃，有时慌张，有时无奈，有时彷徨，也有时大胆。这些都是生活的样子。有人说喜剧的内核是悲剧，可我更相信李诞所说的：“喜剧不是残酷的，生活才是。”

《脱口秀大会》第二季与第一季相比，能够明显感到节目思路的转变。

第一季的《脱口秀大会》还没摆脱《吐槽大会》的影子，

虽说是明星与素人的对决，但节目还是十分仰仗明星嘉宾的作用，比如撒贝宁的“北大还行”就成了经典的脱口秀表演，甚至是个人的标签。

而这一季则是将主场交给了选手，明星嘉宾们甘当绿叶。虽然李诞还是会贡献金句，比如“长大后终于变成了自己以前讨厌的人，好爽”，但节目主咖已经让位给草根选手。

这一季节目也打破了张绍刚、李诞、池子的“吐槽铁三角”，由李诞、于谦和吴昕作为常驻嘉宾，担任“领笑员”的角色，并且每期邀请一位明星嘉宾作为“陪笑员”，一起参与点评。

于谦凭借自己多年的相声表演经验，为选手们提供了具有实战性的建议，吴昕则从女性视角出发，为节目增加了感性成分，这给脱口秀表演带来了更加多维的思考。

如果说上一季节目更侧重喜剧的表演性质，那么这一季节目就更具有选秀的竞技性质。《脱口秀大会》第二季以积分赛贯穿始终，7位选手轮番竞演，节目立志建立起中国脱口秀演员的排行榜，最终优胜者也将开启全球巡演之路。

节目中还加入了开放麦环节，用海选比稿的方式决定谁有资格上台表演，第一季节目的冠军庞博居然连续两次突围失败无缘舞台，这种赛制增强了节目的残酷刺激程度，也让节目变得更有意思了。