

周末去哪儿

到密花“睡山”去

建林



台阁



红豆杉



瀑布 摄影/何品佐



山庄 摄影/何品佐

炎陵县十都镇密花村,风景优美,山高水深,很适宜睡觉,号称“睡山”。

此地毗邻神农谷风景区和云上大院,一条山溪从神农谷(皮坑漩水角)的万阳河(也称沔水)分岔向南进入一道大山谷,经密花塘潺湲上溯,到达石坝里,就到了可以“入睡”的密花山庄了。

密花山庄是一个深山休闲山庄,极具客家风情。山庄的房子依山临溪而筑,睡在卧室内,打开玻璃窗,可以听见山溪水习习沙沙的潺潺声从纱窗的网格间飞进来,伴你数天上的星星,伴你入睡,伴你做山林嬉游的美妙清梦。

山庄的伙食最拿手的算“一羊五吃”,就是一只黑山羊,做出五种菜肴,同时供你品尝,那滋味——嗨呀!你吃了一回,就想着下次要带什么什么人吃第二回!还有土鸡、山鸭、灰兔、山溪小鱼,以及竹笋、香菇、木耳、木槿花、南瓜等,都可以入菜入肴入你的味蕾。

到密花“睡山”,更多的是体会密花大山谷的清新凉爽。它清风徐徐,山林密布,树木苍古,溪涧幽深,真的让人难以忘怀。密花山庄那里的海拔在800米以上,年平均气温在12摄氏度到17摄氏度之间,无霜期有280多天,这么一个夏无酷暑、冬无严寒的胜地,能不令人流连忘返!

密花村的山林那是不要说的,山林面积就有26000多亩,四周的山峰,有吊楼脑,海拔1524米,有兰湖肚,海拔1570米,有铁瓦仙,海拔1625米,还有上藤蓬山、中藤蓬山、下藤蓬山和中洞山、啼鸡界等千米高山相簇拥,竹林、杉树林、灌木林、原始森林连峰叠嶂。

密花最有名的一棵树是“千年红豆杉”,长在中洞山山坡上。

据说,这棵红豆杉的树龄特别长,有近千年的生长历程(树芯朽腐,无法考证)。在现场可看到,这棵红豆杉树干巨大,树高魁伟。树围有62米,直径有2米,树身高度有20米。近千年来一直枝繁叶茂,葳蕤生色。它生命力极其旺盛。树干4米以下在多年的风雨剥蚀之中,已经形成一个巨大的宝塔形树洞,树洞中可以同时站立4到5个成年人。这个小树洞,在10年前的春天,被一支春笋钻了空子。这支春笋从树洞的底部冒出来,一路不管不顾,直接往树洞高处伸展,最终竹笋的尾巴从4米

多高的小树洞探头出来,脱壳展枝,长成了一根饭碗粗细的竹子,竹梢便在树干的树洞“窗口”上迎风摇曳,仿佛在不与地时与树梢的红豆杉枝叶称兄道弟。有人说,这棵红豆杉就标示着一个成语——成竹在胸。

村民介绍,这棵红豆杉见证了醴陵中心县委的诞生。1933年夏,国民党政府对井冈山革命根据地和红军进行第五次大规模“围剿”,酃县和遂川两个县的苏区遭受严重损失,仅仅剩下11个“乡”的区域,而且,这些乡又集中在酃县和遂川交界的深山老林中,密花、桃源洞这一带就成为核心区域。8月,酃县和遂川两个县的中共负责人便在密花的乌石下一个农户家里召开联席会议,成立了中共酃县中心县委,由涂步云担任书记,邓秉其、周礼等8人任县委委员,继续领导湘赣边界的革命根据地斗争。

这棵红豆杉还见证了湘潭钢铁厂一群知识青年上山下乡的岁月。20世纪60年代中晚期,湘潭和醴陵5000余名知识青年初中或高中毕业以后,陆续来到炎陵县“插队落户”,“接受贫下中农的再教育”。湘潭钢铁厂的二十来个知识青年,被分派到了乌石下,他们的居住地就建造在这棵红豆杉的旁边。在这棵红豆杉内侧的大土坎上,还保留着相连四间的杉树皮盖顶的土筑泥墙平房,这些与红豆杉树相依相偎的平房就是安置知青们的“知青点”。他们白天和生产队的农民一起上山、下田劳动,夜晚便伴随着红豆杉的摇曳声酣睡入眠。有月光的夜晚,他们还会围坐在红豆杉的树下,一起拉手风琴唱革命歌曲。40年过去了,湘钢的知识青年陆续娶妻将雏回到这里,来品味当年的峥嵘岁月和农家生活。农家贴出对联在大门口:“上山下乡密花中;旅游养生红豆杉。”横批曰:“湘钢知青!”

密花山庄的农家屋所在的山坡上,还建造了一座圆形的八角七层台阁,每层阁檐翘角悬铃,山风一来,叮铃悦耳。登上阁楼顶层,可以眺望远方的层峦叠嶂和风起云涌,可以看朝阳在云霞间冉冉上升,可以看夕阳在暮霭中缓缓下沉,还可以在月夜看群星闪烁、流星横空……

自驾线路:

从长江广场出发,途经武深高速、岳汝高速,历时3小时25分钟,241.5公里。



职场故事

班长“佩佩”

侯敏

她,2004年进入千金协力,从车间压片做起,在车间一线奋斗了15年;她,工作认真负责、兢兢业业,为人豁达开朗、乐于助人,是同事们心中的开心果;她,是大家的“佩佩”班长。

车间的技能多面手

易佩君,现任千金协力综合制剂车间洁净区班长,多次荣获公司“优秀员工”,2018年被评为天元区“中国动力谷杯十佳劳动班组长”。

“进入公司的时候我只有20岁,一转眼就是15年了,是千金见证了我的成长!”说起自己在千金的工作,易佩君满脸自豪。“刚进公司时在压片岗位,什么都不懂,只能跟着师傅学,师傅讲的每一句话我都会用笔记录,每一个操作步骤我都会反复琢磨。”20岁的佩佩精力旺盛,每天加班加点,晚上回家还一直回忆白天的操作步骤,经常半夜爬起来翻看白天的笔记,当时不知道累和辛苦,只知道当天学的内容必须当天消化,才能跟上师傅的进度。

她刚进公司那几年,公司规模逐步扩大,人才缺乏,通常一个人要顶几个人的班。为了达到各岗位的技能要求,易佩君除了掌握自己岗位的技能外,还在业余时间钻研了配料岗位的技能,熟练掌握了自动化设备的维修保养技术。“佩佩工作起来比男同志还卖力,妥妥的一枚女汉子。”同事们打趣道。车间工作量大,人员不足时,她随时都能顶岗,配料岗位几十斤的原料她能随便扛在肩上;车间设备出现小故障时,大家第一时间都会找她帮忙,经常可以看到她跑上跑下,钻到旮旯拧螺丝,汗流浹背全然不知。

作为车间的技术骨干,易佩君还积极参与各项工艺攻关项目,为产品质量提升、工艺稳定作出了贡献。

把同事当家人

“我每天和同事们在一起的时间,比和家人待的时间还要长,他们就是我的兄弟姐妹。”易佩君这样说,更是这样做的。

有一次,车间压片岗位的尹恒在宿舍不小心将膝盖摔骨折了,佩佩得知后,第一时间跑到宿舍,带他到医院看病,并默默帮他交了1万多元的住院费。尹恒虽然来班组的时间不长,但易佩君知道她家庭条件一般,收入也不高,对佩佩而言,尹恒就像她的弟弟一样,弟弟出了事,她肯定得帮啊,只要他的腿没事就行。

从基层员工成长起来的佩佩,把班组成员当家人一样,无论谁有困难,她都会伸出援手。要管好一个团队,就要多关心团队的每一个成员,了解他们的诉求,为他们办实事,才能得到大家的信任和支持。在她的带领下,班组在2017年被公司评为“优秀团队”。

想多花点时间陪陪儿子

“在儿子1岁多的时候,我和他爸分开了……”易佩君的儿子16岁了,在湘潭读高一,他长大了,能够理解母亲的难处,佩佩深感欣慰。每周她都会去儿子学校接他回家,孩子小时候没空陪他,现在她想多花点时间陪伴他。

佩佩最喜欢的一首歌是田震的《风雨彩虹铿锵玫瑰》,遇到困难或不如意的时候,就喜欢哼一句“纵横四海笑傲天涯追梦想鼎沸永不后退”。是的,班长“佩佩”,永不后退。

千金影讯 10月18日

Table listing movie showtimes for '我和我的祖国 (2D 中文)', '中国机长 (2D 中文)', '犯罪现场 (2D 中文)', '双子杀手 (2D 原声)', '沉睡魔咒2 (3D 原声)', and '航海王:狂热行动 (2D 原声)'.

愚人码头

愿一生起落安妥

罗小玲

20世纪90年代看足球赛,喜爱的球星中有荷兰人博格坎普,他被称为“不会飞”的球星,在英格兰的阿森纳队时,他因为恐飞错过了多场客场比赛,也让自己和球迷留下了很多遗憾。那时候不能理解他害怕的原因。2012年,我第一次坐飞机,重庆飞往长沙,只有一个半小时,直到飞机落地平稳后,我还处在极度紧张之中。同机的还有老公和女儿,我没好意思告诉他们自己的紧张情绪。有回跟同事聊天,她说如果她和老公孩子出去旅游,坐飞机就不买保险,反正一家人生死都在一起了。

坐过飞机就明了,当生死存亡被其他人牢牢掌握时,人是无助且无奈的,甚至可以用绝望来形容。因此,我在看《中国机长》的时候,对四川航空公司3U8633航班的刘传健机长佩服得五体投地,他几乎以一己之力挽救了119位乘客和其他机组成员的性命。这样的迫降奇迹,1990年英国航空5390号航班曾发生过一次,但当时英航处在5300米的高度,而3U8633的飞行高度是9800米。

9800米这个高度,是30000多英尺,歌手迪克牛仔唱的《三万英尺》里有句歌词“呼吸,提醒我活着的证明”,这一句歌词,只有到这个高度,才能深切体会。不久前,我从巴黎飞回来,就在这个高度,飞机遇到气流颠簸了一个多小时,我的座位商务舱仅隔一排,商务舱和经济舱之间隔着帘子一直在我的前方抖动,我无心看电视,总会去瞥屏幕上显示的9800米的数字,内心弥漫无力感。我的右前方坐着一位奶奶,估摸着年纪比我82岁的爸爸只有大没有小,脸上手上遍布老人斑,那块帘子离她更近,她应该能清晰地感受到抖动带起来的风。我忍不住看了几回她的脸,每次看,她都平静,或许,岁月和经历会让人在变故面前更淡然吧。

让人淡然的是岁月和经历,那经验则是巨大的财富了。《中国机长》中提到“幽灵航空”事件,即2005年8月14日太阳神航空522号航班在雅典东北方的山脉坠毁,机上115名乘客及6名机员全部罹难。调查报告指出,机务做完机舱加压测试后,忘记把加压掣从“手动模式”变回“自动模式”,飞行过程中,机长一直以为是机上空调系统故障,最终导致惨剧发生。性命攸关的时候,经验太重要了。3U8633的机长刘传健,正是凭借丰富的经验以及过硬的技术力挽狂澜。2018年5月14日,川航3U8633在9800米的高空,副驾驶前挡风玻璃整体爆裂,强风导致仪表台受损严重,驾驶舱气温骤降,座舱失压,缺氧,刘传健上身只着短袖衬衣,他的身体不断被大风撕扯,他的双手被冻得发紫,每一个操作都异常艰难,又必须非常谨慎,飞行数据记录了他手动备降的过程,36个动作精确无误……

我看过央视对刘传健的采访,采访中他没有任何渲染地平静诉说着,屏幕前的我却听得惊心动魄。电影毕竟是艺术加工,当天实际操作中,刘机长一个细微动作的失误都有可能造成机毁人亡。微博上有刘传健在玻璃爆裂后与塔台的对话实录,这位曾经的空军飞行员、飞行学院的教官语气平缓,显示了过硬的心理素质。

年龄越长越觉得人的一生有太多不可抗拒的因素,“人定胜天”这个词大多数时候是美好的愿望。刘传健微博上有一句“愿一生起落安妥”,不止是坐飞机,人生也是如此。



深秋,如何养生?

已经步入了深秋了,天气变化频繁,空气干燥,昼夜温差很大,人们的身体会有很多不适应,尤其是年老体弱者,更是容易生病。如何健康养生显得尤为重要。

历代医家为了说明人体内外的整体性和复杂性,把人体的脏腑组织、生理活动、病理反应,以及与人类生活密切相关的自然界事物作了广泛的联系。秋天在五行为金,其性主肃杀,在五脏中,肺之气旺于秋。

这就是说,金木水火土五行之中,金的特点是稳固,正如秋天是收获的季节,人们储蓄粮食,为过冬作准备,树叶凋落,而且气体运动方式是向内收缩。因此,秋季属于金。古人称“金曰从革”。“从革”是指“变革”的意思。引申为具有清洁、肃降、收敛等作用的事物,均归属于金。

由于秋季有这样的属性,人生活在这种的环境,身体也会有季节性的表现。《内经·四气调神大论》里,关于秋季是这样说

的:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为泄泄,奉藏者少。”可以作为秋季养生的总则。

秋季因为肃杀,则有燥气,古人称:“华英改容,毛虫乃殃”,因此秋天易患多种疾病,比如:泄泻劳倦、痰涎喘嗽、寒热进退、风眩痲痹之疾。

确切来说,二十四节气中燥气一般起于秋分,终于小雪。初秋之时,燥气与夏天的余热相结,温燥盛行,而到了深秋,燥气会带有冬天的寒气,转为凉燥。因同气相求,燥气伤人的特点之一,就是最易损伤人的肺脏。

燥伤肺金之后,轻者主要表现为口干咽燥,鼻干,干咳无痰,重则有发热恶寒,咳嗽少痰。初秋的温暖还使人口渴,想喝水,而深秋凉燥起来时则不一定有口渴欲饮水

的感觉。所以深秋养生,要注意预防燥气伤肺。

因燥气过后就是冬天的寒流,所以“燥为次寒”之说。宿有肺病的人一定要防止肺病复发外,老年人要格外注意防止中风。此外,肠胃问题也需要引起注意,“次寒”也会造成腹泻。

此外,在饮食方面,应该减辛增酸。辛辣最能导致干燥,并助长干燥。俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,秋天的生姜赛砒霜”,香辛料在秋天应该少吃,火锅之类要避免就避免。与之相应,甘甜温润的食品能滋润肺脏,涵养肺脏。增食酸性食品,可以抑制辛辣的味道。

西芹炒百合是秋季养生中不错的一道菜。因为百合有润肺的功效,可以缓解秋燥,而西芹可以通便。此外,吃秋梨膏或者银耳雪梨等,也有缓解秋燥,润肺的作用。

(本报综合)