

随笔

■原载《今日醴陵》

心灵的远行

朱文杰

在一个地方呆久了,就想出去走走,即使动车劳顿、交通拥挤,也下定决心继续前行。从一个景点赶往另一个景点,从一座城市赶往另一座城市。远行,或许只是为了追寻一种有异于往日的感受,只是为了回到自己的城市时,能在以后单调的岁月里咀嚼那几日的惬意。

“如果人生是无涯的巍峨山脉,那么活着就是一连串对远方的向往与朝圣,我们到了一个远方,却又有另一个远方在呼唤。”心灵需要适时的远行,就像蝴蝶最终会破茧而出,在受尽了周遭的束缚之后,飞出命运的捆绑和寂寞的围城。远行,像是一个久远的梦,压抑在浮躁的心绪之下,即使生活不给我们那么多闲暇去欣赏良辰美景,足不出户的心灵之远行同样令我们心动。

于我而言,心灵的远行就是煮一杯香浓的咖啡,捧着一本历史地域性浓厚的文化大散文,通过他人的笔去领略大千世界,做一次精神上的远足,让心灵突破世俗的樊篱。在这种信马由缰随心所欲的行程中,三毛开始在撒哈拉大沙漠里讲故事了,笛福在无人的荒岛上编排着鲁宾逊与星期五的剧本,余秋雨站在爱情海湾,远眺着失落的古罗马和波斯文明,你还可以在爱情海湾,远眺着失落的古罗马和波斯文明,你还可以双手同携古今名人登泰山,抒发一下“一览众山小”的感慨,可以随李白、崔颢共赏黄鹤楼,畅饮几杯老酒,也可以随落魄的张继凝神听姑苏城外的夜半钟声……在这样的心灵远行中漫步,不仅外表不会沾染上飞扬的灰尘,更能洗涤自己内心的尘埃。

有时我们需要的只是一种心境,在一个秋高气爽的星夜,坐在风荷高举的池塘旁,感受“天阶夜色凉如水,坐看牵牛织女星”的恬静,氤氲的湿气顺着你的呼吸蔓延开来,月晕高高在上,独自在星空里摇荡,远行的冲动,让你向往着飞向那魂牵梦绕、神秘莫测的神话殿堂。

康德一生没有离开过普鲁士的疆土,他的思想和学说却一次次踏入禁区,远行到人世的各个角落,给心灵上的迷茫者指明了方向。卡夫卡更是悟出了另一种让心灵远行的方式——“你无须离开你的房间。只要坐在你的桌边聆听着。不只是聆听,还要等待。不只是等待,还要保持静默与孤独。世界将会卸下它的假面,坦然无蔽地向你奉献,它毫无选择,它将在你的脚下出神且惊喜地旋转。”他们思想的玫瑰开满了远方的花园,在一个又一个国度,以醉人的芬芳引得那些不辞千辛万苦的人来与心灵相会。

其实,心灵的远行,无论是在广袤的大地上,还是在深邃的思想中,都能够让你有深刻的体会,但唯有心灵坚强者方可领悟生命的真谛,而那是永恒的鸟语花香。

散文

■原载云龙区《今日云龙》

芝麻豆子茶

倪锐



慵懒地坐在窗前,看远山苍苍,观近处小菜园子,却也怡然。烧一壶开水,沏一杯芝麻豆子茶,看芝麻豆子混合着茶叶和姜,上下翻滚,而后,芝麻和豆子浮在上面,而茶叶和姜慢慢下沉,居然没有一颗虚浮的水泡。

趁热嘬了一口,有芝麻和豆子的嚼劲,也有茶叶和姜的清香,还有一股淡淡的,咸咸的味道……文人喜欢喝茶,雅士爱上咖啡,青春年少者钟爱奶茶。我原来只喝白开水,后来去了一趟汨罗,从此便爱上了这乡土气息浓浓的芝麻豆子茶。名贵的茶叶让人咋舌,咖啡也是价格不菲,奶茶又是何等甜蜜,可喝了都让我等凡人辗转难眠。芝麻豆子茶有着一个接地气的标签,但只在我国几个特定的地方盛行,而且是作为贵宾待遇的标志,可见,芝麻豆子茶在当地人心中的地位。

爱上芝麻豆子茶,因为本属吃货一族,可以解馋;爱上芝麻豆子茶,也因胃不太好,时常有饥饿感,喝了它,可以饱肚子;爱上芝麻豆子茶,也是因为可以享受在不经意地喝茶之间,看里头的五味杂陈;爱上芝麻豆子茶,更因名茶和咖啡的可望而不可及……前段时间,很纠结,纠结一些人和事,我很努力很努力地每天在想,该怎么做好呢?工作再忙再累,也不忍扛了人家的兴致,有时在一起喝茶,有时在一起爬下山。心思好像每每都是紧绷的,从来都没有得到过放松。终于在一个下午,独自慢品一杯芝麻豆子茶时,方才明白,我是走不进咖啡和茶的行列的。

周六逛街,看到一件和单位老板娘买的羊毛衫一模一样的衣服,价格整整少了100块,不禁有些窃喜。试穿时,看着镜中的自己也有点小骄傲,当时还在沾沾自喜地想“马上发微信告诉老板娘。”还了50块钱价,结果人家二话不说,就收了起来。不好意思再找她要,想想明天又经过这里,再来买也不迟,也就走了。周日再逛,琳琅满目的橱窗唯独不见了那件衣服的踪影。不属于我的,看来,注定会错过,只有珍惜眼前,把握好拥有在手中的,才是现实。

遐想之际,老公喊吃饭了,猛然发现,这个朴实的男人已经为自己做了十九年的饭菜了,虽然他不懂得大口牛饮,但他早就是我手中的芝麻豆子茶,一直握着……仰望过茶的清香,追求过咖啡的高大上,也热恋过奶茶的甜蜜,最终,人生还是回归朴实。

芝麻豆子茶,挺适合我等平民百姓的。喝一杯芝麻豆子茶,感觉:不累了!

当地文艺

中影国际影城

影城简介:

株洲中影国际影城是中影集团在株洲成立的第一家影城,位于株洲天元区神农太阳城三楼,是按国家标准建造而成,设有10个激光放映厅的专业影院,其中包括1个中国巨幕电影和一个VIP电影头等舱,超过1700个座席,是株洲低碳环保全数字化影城,更是株洲城区的文化新坐标和新亮点,它给每位观众带来全方位、立体化的视听、娱乐新感受。

株洲中影国际影城不但丰富和完善了株洲神农太阳城的文化娱乐功能,更将成为市民文化消费的新焦点。

影城地址:株洲市天元区炎帝广场神农太阳城三楼

影城会员订票热线:0731-28862126

影城团购热线:0731-28862132

电影推荐

影片介绍:荞麦疯长(2020)

导演:徐展雄

编剧:徐展雄

主演:马思纯 / 钟楚曦 / 黄景瑜 / 王砚辉 / 王阳明

类型:剧情 / 爱情

制片国家/地区:中国大陆

语言:汉语普通话

上映日期:2020-08-25

剧情简介……

该片是一部跨越时代和青春洪流的影片,片中以三个小镇中走出的少年的真实经历为背景,讲述他们在经历大城市的飘泊,回家后的感受,同时也把一次次的迷茫和绝境逢生,完美演绎,“疯”代表着一种青春消失的不幸,也是上个世纪90年代人对生活的激情。故事发生在90年代的小城市。云荞(马思纯饰)想要“活成一部电影”;李麦(钟楚曦饰)有看得见希望的未来;吴风(黄景瑜)也要在平凡的日子里背水一战。每个人都有着对未来的憧憬,带着憧憬开始了异乡漂泊之路,可是未来真的会如他们所愿吗?

云荞

演员:马思纯

简介:90年代小镇姑娘云荞,怀揣梦想离开故乡游荡,又不屈服于命运。云荞身着一身明媚的鹅黄色复古小西装,佩戴了一副个性十足的墨镜,大步流星地走在乡间的街道上,身边还停了一辆长途大巴,仿佛看到了刚回家的自己。

吴风

演员:黄景瑜

简介:吴风坐在空旷的街道上,吃着一碗连热气都不冒的馄饨,正在思考着什么,这种情景可能都在你身上发生过,总有一些原因我们离开家乡,总有一些原因我们在过年的时候回不去,从没有想过以前可以每天都吃到妈妈家常菜,现在只能在记忆中高回味。

李麦

演员:钟楚曦

简介:李麦一角整体风格沉稳端庄,气质满满,在空旷



的出租屋里,拉着行李环顾着四周,从海报中也可以看出李麦一角整体风格沉稳端庄,气质满满,去赶路的随意装扮都这么好看,真让人心生嫉妒。

网评:该片聚焦了异乡拼搏奋斗的年轻人,先导预告片结尾“回不去的故乡 到不了的远方”表达了不同的青春,同样有过的挣扎迷惘。那些暗夜里拼命从生活中挣扎逃脱的时刻,都是为了以更好的姿态再相见。

该片的时代背景是世纪交替的90年代,讲述的是生活在上海的小人物不断追寻梦想、开拓未来的故事。黄景瑜所饰演的吴风,在面对一次次迷茫和挫折时,更加认清真实的自我。而此次黄景瑜也一改戏风,扎实揣摩人物心理,又一次挑战了自我。

对于选择来重庆拍摄的原因,制片人藤井树表示,是因为重庆让导演感到了惊喜。“导演在重庆看到了一个令他非常惊喜的景,具体是哪里我现在还要保密,但导演说那个景完美地再现了他剧本中描绘的一个重要场景,非常符合他的想象。于是就立刻决定,要来重庆拍摄。

科技

22823906

责任编辑:罗玉珍 美术编辑:王玺 校对:谭智方

生活常识

科学合理地使用冰箱

吴仁



随着生活水平的提高,冰箱已成为必备的家用电器之一,不过,冰箱使用也要讲究科学方法。

贮藏和冷冻食物的注意事项

- 1.热的食物不能放入运转着的电冰箱内。
- 2.存放食物不宜过满、过紧,要留有空隙,以利冷空气对流,减轻机组负荷,延长使用寿命,节省电量。
- 3.鲜鱼、肉要用塑料袋封装,在冷冻室贮藏蔬菜、水果要把外面水分擦干,放入冰箱内最下面,以零上温度贮藏为宜。
- 4.不能把瓶装液体饮料放进冷冻室内,以免冻裂包装瓶。应放在冷藏箱内或门档上,以4℃左右温度贮藏为最好。
- 5.存放食物的电冰箱不宜同时储藏化学药品。

安全使用电冰箱的要点

- 1.电冰箱应放在干燥通风的地方,离墙至少20厘米,防止阳光直射,不能靠近热源;
- 2.清理内胆前要先切断电源,把冰箱冷藏室内的食物拿出来。
- 3.软布蘸上清水或食具洗洁精,轻轻擦洗,然后蘸清水将洗洁精拭去。
- 4.千万不可将酒精、轻质汽油及其他挥发性易燃物品存放在冰箱内,以免电火花引起爆炸事故;
- 5.为了防止冰箱制冷剂(氨或氟)泄漏引起中毒,一旦发现冰箱制冷不正常,或直接观察到冷凝管有液状物泄出时,就要及时进行补漏修理。

清洁冰箱的七个步骤

- 1.清洁冰箱外壳最好每天进行,用微湿柔软的布每天擦拭冰箱的外壳和拉手。
- 2.清理内胆前先切断电源,把冰箱冷藏室内的食物拿出来。
- 3.软布蘸上清水或食具洗洁精,轻轻擦洗,然后蘸清水将洗洁精拭去。
- 4.拆下箱内附件,用清水或洗洁精清洗。
- 5.内壁做完清洁后,可用软布蘸取甘油(医用开塞露)擦一遍冰箱内壁,下次擦的时候会更容易。
- 6.用酒精浸过的布清洁擦拭密封胶。如果手边没有酒精,用1:1醋水擦拭密封胶,消毒效果很好。
- 7.用吸尘器或软毛刷清理冰箱背面的通风栅,不要用湿布,以免生锈。

冰箱的温度控制

冷藏室在7℃以下,冷冻库在-18℃以下,放置量保持在7分满,风速冬天调至中速,夏天中偏高,可省电及维持冰箱寿命。

清除冰箱异味的小妙招

- 1.吃完橘子后,把橘皮洗净擦干,分散放入冰箱内。3天后,打开冰箱,清香扑鼻,异味全无。
- 2.柠檬除味。将柠檬切成小片,放置在冰箱的各层,可除去异味。
- 3.食醋除味。将一些食醋倒入敞口玻璃瓶中,置入冰箱内,除臭效果亦很好。
- 4.用黄酒1碗,放在下层(防止流出),一般3天就可除净异味。
- 5.把适量木炭碾碎,装在小布袋中,置冰箱内,除味效果甚佳。

冰箱省电有绝招

- 1.尽量缩短冰箱开门的时间。
- 2.遇到停电这类紧急情况就要尽可能的减少开门次数。
- 3.不要将热食直接放进冰箱内。
- 4.冷冻室内的食品最好用干净的塑料袋或是保鲜袋包装好,这样食物可以很快冷却下来。
- 5.不要在冰箱内添放太多食品,应该留有一定空隙,这样有利于冷空气流动。
- 6.买两袋超级冰袋放在冰箱内。因为冰

袋的热阻要比冰箱保温层的热阻更好的起到蓄冷作用。

7.要知道霜是冷的不良导体,所以要想更好的省电就要定时为心爱的冰箱除霜。

冰箱的妙用

大多数人把冰箱买回家,一般只会用它来冷藏和保鲜食物,殊不知,冰箱其实还有很多妙用之处,这些新的用途可以给你生活带来更多的方便。

红豆如果没有经过浸泡很难煮透,建议可将约300g红豆和1000cc的水一起煮待冷却后放入冰箱冷冻库2小时左右,取出后水表层会有出现些许结冰现象。此时再将锅子放瓦斯炉加热,水与红豆受热程度不同,温度变化让红豆约20分钟后就煮熟。

若有饼干受潮,吃起来不香脆,但尚未超过保存期限丢了可惜,可将饼干放入冰箱冷冻库约24小时,吃起来口感恢复原来的酥脆。

口香糖不小心沾黏在物品上时,可以先连同沾黏到的物品一起放在冰箱冷冻库里面。约1小时后,口香糖就会变得脆硬,此时将物品取出,并轻轻用指甲就能将口香糖剥离。

刚煮好的白煮蛋或茶叶蛋用刀一切蛋黄就碎了,可先放入冰箱冷藏保存1小时。待蛋黄稍凝固后再来切,蛋的切口平整,蛋黄也不会掉落。

洋葱及葱蒜等辛辣香料直接切,辛辣味会让人流泪,不妨先放冰箱冷冻库1小时。待其中辛辣物质较为稳定后再切,就不会被熏的流眼泪。

家中收藏的书籍,时间长了会生虫,把书用薄膜塑料袋包好,放入冰箱冷冻室12小时,蛀虫会被冻死。书籍万一被水浸湿,不论晒干还是晾干,都容易变黄变脆。可将湿书抚平,放入冰箱冷冻室内,两天后取出,即恢复原样,既干又平整。

(本文原载“云龙科普”)

趣味科普

睡前刷手机会抑郁吗

返朴

如果你平时习惯在睡觉前长时间地刷手机,现在可能要改变了。根据近日发表在《自然·神经科学》的一项研究,长期暴露在夜间光线下——无论这光线来自灯光、光污染,还是电子设备屏幕——会影响大脑中特定的神经回路,继而产生与抑郁症相关的症状。

在这项研究中,实验小鼠接受每晚2小时,持续3周的夜间蓝光照射,虽然小鼠的昼夜节律没有发生变化,但是它们随后出现了一些反常的行为。例如,当被强迫游泳时,小鼠会放弃挣扎;当面对甜腻的糖水时,也显得不那么想吃——快乐水无法带来快乐了。这些行为表现出类似抑郁症状。而在取消夜间光照之后,小鼠过了3周才逐渐恢复正常。

研究显示,抑郁原因在于夜间光照影响了大脑中特定的神经回路。这条神经回路起始于视网膜,那里分布着神经节细胞(简称ipRGC),它能表达调控生物钟的蛋白。这些细胞对光线很敏感,被激活之后,它们会发送信号到大脑中的背侧缰核(简称dpHb),dpHb中的部分神经细胞接着将信号传递到伏隔核(简称NAc)。这两个脑区都与抑郁症状密切相关。在夜间光线的诱导下,从ipRGC到dpHb再到NAc的神经回路导致了类似抑郁的症状。

虽然夜间光线会引发抑郁症状,在白天,晒太阳反而是缓解抑郁症状的一种手段。光线之所以在夜间和白天有着不同的情绪作用,是因为这条神经回路在夜晚被激活的程度更强。尽管小鼠实验有一定局限性,但类似神经回路已在人类视网膜中相关神经细胞,因此,这一研究可能会帮助解释夜间光照对人类抑郁症有何影响。

前沿阵地

简单了解智能家居系统

旺综

智能家居又称智能住宅,就是让用户以更方便的手段来管理家庭的电机和拉动机构组成。无需手持遥控器、电话、互联网来控制家用设备,更可以执行情景操作,使多个设备形成联动;另一方面,智能家居内的各种设备相互间可以通讯,不需要用户指挥也能根据不同的状态互动运行,从而给用户带来最大程度的方便、高效、安全与舒适。所谓智能家居时代就是物联网进入家庭的时代。

在我们生活中,很多人虽然耳熟能详“智能家居”这个词也用过一些智能家居单品,但很少人使用完整的一套智能家居系统。智能家居系统你懂多少?给我们的生活带来什么变化?

智能照明

智能照明是智能家居系统中非常重要的组成部分,在丰富我们生活的同时节约能源。智能照明可让我们的生活更加便捷。

智能照明系统是对灯光进行智能控制与管理的系统,跟传统照明相比,它可实现灯光软启、调光,一键场景,一对一遥控及分区灯光全关全开等管理,并可用遥控、定时、集中、远程等多种控制方式进行智能控制,从而达到节能、环保、舒适、方便的功能。

智能窗帘

智能窗帘是利用控制窗帘开

智能插座

智能插座通俗的说是节约用电的一种插座,它不同于以前的插座,除了电源接口之外,内部还具有USB接口和WIFI连接装置,让你可以通过多种智能方式控制家电。APP远程控制按键,当您在沙发上、在床上,手机直接断电;当您外出,可以用手机关掉家电,不必逐一检查,急着出门忘记也无妨,让您出行无忧。

智能门锁

智能门锁是指区别于传统机械锁的基础上改进的,在用户安全性、识别、管理性方面更加智能化简化的锁具。门锁是家庭安全的第一道防线,保障你和家人的安全,防止非法入侵。

集指纹、密码、蓝牙、NFC于一体的智能门锁,指纹识别,轻松入户;密码输入,科技十足;手机解锁,运筹帷幄;匹配市面90%主流门锁结构,轻松构筑家里第一道智能防线,被誉为“安全一号”。

智能家居系统让未来的生活有了“智”的飞跃,生活更加方便、高效和安全。