

散文

■原载炎陵县《神农风》

# 神农风 瑶山深处好风光

何美琪

七月,酷暑难耐,却有一个好去处,既可观瀑布美景,吸负氧离子,又可品炎陵黄桃,享清凉一夏,如世外桃源般的存在,这就是炎陵县中村乡道任村。

道任村距炎陵县城约44公里,平均海拔1300多米,是株洲地区唯一的一个少数民族村。去道任村要经过一条人工开凿的隧道,那是被称作“当代愚公”过德生带领众人开凿的一条灌溉隧道。过师傅是攸县人,上世纪七十年代,被村民慕名请来打隧道,只为了当年一句“包打穿”的承诺,过师傅带领家人和亲戚组成“私人班子”,背井离乡,与村里人一道,开凿隧洞十一年,打掉钢钎十多吨,大锤五十多把,终于打通了一条长980米的人工隧道,解决了道任和梅冈村的灌溉、饮水与进山的交通问题。可惜过师傅因积劳成疾,已离世多年,但他言行合一、艰苦卓绝、无私奉献的精神,却如清泉般流淌在村民的心里,代代相传。

穿过隧道,眼前豁然开朗,好一处世外桃源!青山翠竹掩映下,一幅幅白墙青瓦的房子点缀其间,缕缕炊烟在瓦缝里静静地抒情,小溪潺潺,鸭鹅成群,悠然游弋。狗朝生人装模作样地吠几声,就摇尾退回屋里,不知是警告还是欢迎。山坡上到处都是盈盈碧碧的桃树林,桃子把枝条压得垂垂旁逸累累斜出,那一串串黄桃在阳光的照耀下,瞬间点亮了人的眼。村庄里到处飘散着黄桃的甜润清香。“炎陵黄桃,桃醉天下”的广告登上了中央电视台,炎陵黄桃早已享誉海内外。道任村又因其土壤、气候、海拔等得天独厚的自然优势,黄桃以脆、甜、香、纯,口感上乘而久负盛名。热情纯朴的山里人一个劲地叫我们吃黄桃,让我们在果园自摘自选,不甜不要钱,不满意也可不买,一切友好随意。这几年,为打好“脱贫攻坚”战,政府出台了系列惠民政策,并因地制宜推广种植高山“果蔬菜”,吸引了在外打工的村民纷纷回乡搞种养业,荒芜了许久的空荡荡的山村,又重新焕发了生机和活力。山有

水有人家,有鸡有狗有牛羊。这才是美丽乡村应有的模样啊!

我们一伙人大快朵颐后,又提着满满一袋黄桃前往龙潭瀑布群进发。龙潭瀑布群位于道任村的岗背山,从隧道进去需步行四公里。我们沿林间小道溯溪而上,路面有点湿滑,有些地方还布满了苔藓,道旁古木参天,小径崎岖,峰回路转,时缓时急,平坦时风轻云淡,陡峭时可望前人足底。在山林间走着,如走进一条阴凉而幽深的长廊,珍贵的银杉群和红豆杉群随处可见,葱郁挺拔,蝉鸣阵阵,鸟儿啾啾,偶有松鼠窜上窜下,好奇地打量游人,受惊的锦鸡留下惊鸿一瞥,倏忽不见踪影……密林中漏下点点白花的阳光,洒在身上,却并觉得不炙热,反而令人有些微醺的醉意。约摸走了个把小时,听到哗哗之声,只见一片青山环抱的苍翠绿意中,一帘瀑布从天而降,犹如蛟龙出洞一般,从高山顶部倾泄而下,如银如练,如丝如雪,如雨似雾,从山顶到山腰,溪水分为三叠飞泻而下,腰中的水流,像被撕成几十条绸布似的丝丝缕缕披挂山崖,稍下,在青草藤蔓的牵绊挽留间,又分散开来,宛如白鹭纷飞,抛珠溅玉,流金泄银般跌落在山下的深潭之中,溅起层层水雾。耳畔飞瀑轰鸣,清凉潮湿的雾气扑面而来,仿佛从酷热的三伏天一下子切换到了凉爽的深秋季节,令人神清气爽、心旷神怡。立于泉下盘石仰观,悬崖飞瀑,幽谷流泉,山光水色,交相辉映。但见气象万千,美不胜收,令人叹为观止。更为奇妙的是,相隔几百米又有几条小瀑布,它们仿佛大山的孩子,追逐嬉闹着冲出山涧——经缓时,大珠小珠落玉盘;湍急时,激越高昂荡人心,无论缓急,皆款曲有致,涤人肺腑。真是“青山不墨千秋画,流水无弦万古琴。”好一处人间仙境!

清水濯足,吸氧涤尘,观瀑美景,再配上清脆爽口、香甜馥郁的黄桃,一时竟物我两忘,流连忘返……

现代诗

■原载茶陵《南浦潮》

## 时间都到哪儿去了

肖力敏

湿润的空气里  
残破的CD在费力地旋转  
音乐缓缓流出 轻轻地 悠远而漫长  
静静地聆听  
泪 无声淌过脸颊  
咸咸的味道 勾起莫名的思绪

时间都去哪儿了  
或许 它在灯红酒绿之地沉醉  
或许 它在莺歌燕舞之场忘返  
或许 它在东南西北围城之中迷失  
或许 它在键盘鼠标之间埋头  
有人说 百金买骏马 千金赢美人  
万金得高爵 欲念 驱使着它忙碌不歇  
忙碌 却遮住了守望亲情的双眼 不经意间  
曾经的风华已变白发  
曾经明亮的双眸已昏黄  
曾经挺拔的脊梁已慢慢垂下  
曾经矫健的身姿已步履蹒跚

时间都去哪儿了  
它换成了儿时的新衣新袜  
它填补了少时成长的沟沟坎坎  
它张罗了眼前的一日三餐  
时间渐行渐远

莫让这份感动习以为常  
莫让这份付出步入荒凉  
“父母在不,远游,游必有方。”  
收拾收拾 心扉  
调整调整 方向  
为爱 留点美好时光  
多一秒 凝视地品尝你做的佳肴  
多一分钟 抚摸地踏青云阳山畔  
多一刻钟 挽着她看着东太湖的风光  
多一天 守着她聊家常  
也许 最贴心的回报是 陪伴  
时间很短 眨眼即是芳华  
时间很长 一分一秒传递温暖

时间都去哪儿了 时间哪里都没去  
时间就在原地 等着读懂它的人  
不要再问 时间都去哪儿了

株洲影视

## 株洲美达国际影城

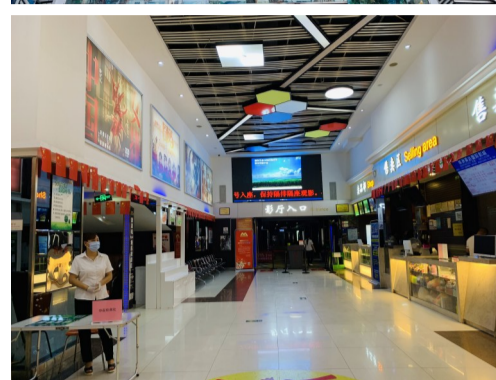
影院介绍:

美达影城位于芦淞区钟鼓岭路七星潮流购物公园五楼,地处本市核心商圈、夜市一条街。经营面积近3000平方米,拥有7个国际标准放映厅,可同时容纳近千名观众观影。2012年9月8日投入运营,2019年推广使用RGB三基色激光放映技术。

作为湖南省电影行业协会理事单位和株洲市电影行业协会副会长、会长单位,影城坚持“诚信经营,顾客至上、和谐发展”的经营理念,致力于传播电影文化,服务株洲人民。七年多来,在坚持商业放映的同时热心于公益放映事业,积极参加株洲市历届公益电影展映月、阳光娱乐暨文化消费节及惠民观影活动,自主安排特殊群体多次免费观影活动。2020年6月被株洲市引导城乡居民扩大文化消费试点工作领导小组授予“国家文化消费试点城市优秀单位”。

影城地址:株洲市芦淞区钟鼓岭路118号七星潮流购物公园5楼  
影城会员专享订票热线:0731-28106878  
影城团购热线:18973310464

乘车路线:2路,13路,16路,19路,33路,36路,40路,48路,电2路,S2路,T2路,T2路杨莉专线,t33路,t19路,t16路,t40路,t34路,t48路,均可抵达。



### 影片推荐

影片名:八佰 (2020)

又名:八百启示录 / 战争启示录之八百壮士

导演:管虎

编剧:管虎 / 葛瑞 / 胡坤

主演:张译 / 姜武 / 王千源 / 黄志忠 / 侯勇 / 刘晓庆 / 阮经天 / 姚晨 / 杜淳 / 李晨 / 郑恺 / 黄晓明 / 魏晨 / 欧豪 / 唐艺昕 / 俞灏明 / 余皑磊 / 梁静 / 马精武 / 李九霄 / 辛柏青 / 张俊一 / 张承 / 张宥浩 / 徐乐同 / 高爽 / 徐嘉雯  
类型:剧情 / 历史 / 战争  
制片国家/地区:中国大陆 上映日期:2020-08-21(中国大陆)  
片长:165分钟

### 八佰剧情介绍:

由华谊兄弟传媒出品的战争电影《八佰》是管虎导演继《老炮儿》之后的又一力作,投资额及规模超越以往国产战争电影,力求打造中国式史诗级战争片。该片的故事背景选择了1937年的淞沪会战,1937年10月,我们民族经历了最为惨痛的灾难,它和我们今天每一个人密切相关。该片改编自抗日经典战役,是一个“生当作人杰,死亦为鬼雄”的悲壮故事。湘籍新兵二狗和小长沙意外与留守苏州的国民党军相遇,面对残酷战争和民族大义,大家摒弃前嫌,团结一致抵御外敌侵略。1937年淞沪会战期间,八百壮士在四行仓库抵抗三十万日军进攻并奋战四昼夜的故事。

1937年淞沪会战末期,国民革命军第88师524团留守上海四行仓库,与租界一河之隔,孤军奋战4昼夜,造就了罕见的被围观的战争;为壮声势,四百人对外号称八百人。四行仓库保卫战发生在1937年10月26日至11月1日,它的结束标志着中国抗日战争中淞沪会战的结束。参加这场保卫战的中国士兵被称为“八百壮士”,他们抱着必死的信念,拼死守护位于上海苏州河北岸的四行仓库,抵挡住日军的多番进攻,掩护其他国民革命军撤退。这场战役被距离几十米外的苏州河南岸中外各国民众亲眼目睹,都为他们为国捐躯、奋勇抗敌的精神所感染,一时名震天下,“八百壮士”孤军抗敌的事迹也为后人传颂。



# 科技

## 科普知识

### 天热时穿白色衣服更凉爽?

雪杨

很多人都听过这样一种说法:穿浅色衣服比穿深色衣服更凉爽。比如,穿白色衣服比穿黑色衣服凉快,因为白色不吸热,黑色吸热。事实真的是这样吗?到底穿什么颜色、哪种材质的衣服会更凉爽呢?

#### 穿什么颜色,要看你在哪

首先,我们要知道,人体内的新陈代谢会产生热量,人体需要将多余的热量散发到周围环境中,才能保持体内的稳态。通常有四种不同的散热途径来调节人体的体温:辐射,传导,对流和蒸发。这四种方式的共同作用,使我们拥有了稳定的体温。但是不同的情况下,它们所发挥的作用大小也有所不同。例如,当人们安静地处于室内时,中红外波长范围的辐射是人体热量散失的主要途径;而在激烈的运动中,身体会通过汗液的蒸发来排出大部分热量。

同时,热传递过程中,由于温度差的存在,热能会从高温向低温处传递,也就是说,当我们的体温比周围环境的温度低时,人体就会从周围吸收热量,而当周围环境温度低于体温时,人体会向外辐射热量。所以夏天穿什么衣服更凉爽,不仅和衣服的颜色有关,更和穿衣者所处的环境有关。

如果是在烈日当头的室外,环境温度比人体高,热量就会从空气传到人体,穿浅色的衣服受到的热辐射程度相对较少,在这种情形下穿浅色的衣服比较凉快。虽然浅色衣物可以反射部分紫外线,但是吸收紫外线的能力不好,所以穿浅色衣服就不适合长时间暴露在户外。

如果是在室内空调房里或者夏天的阴天、晚上,这个时候的阳光少,环境温度比人体的温度低,选择穿深色衣服,吸热快的同时散热也快,而且吸收的热量会在体表形成热冷空气对流,带走体表汗液。而汗液蒸发会吸热,能够快速带走皮肤表面的热量,从而让人感到更凉快。

#### 穿得越少越凉爽?

很多人认为夏天穿得越少越凉快,但是爱穿吊带衫短裤的漂亮姐姐们,以

及光膀子的肌肉猛男们注意啦,你们可能并不会比穿T恤的人更凉爽。

正如上文所说,只有在人体的体温超过外界环境温度时,皮肤才可以对外散热。而当外界气温达到或超过人体的体表温度时,由于体温-气温的温差小甚至为负,皮肤就不能主动散热,相反皮肤还会从外界吸收热量,让体温上升,变得更易中暑。所以,穿得越少可并不一定会越凉爽哦。

#### 材质也很重要

天热时人体通过汗水的蒸发来调节体温。不同材质的纺织品置于同样的环境条件下,吸收周围环境水分子的能力,也就是吸湿能力是不一样的,这是由于不同纺织纤维的化学组成和分子结构不同,例如蚕丝纤维具有较多的亲水基团-CONH,而涤纶、丙纶则缺少亲水基团,亲水基团数量越多,纤维的吸湿能力也就越强。据测定,气温在24℃,相对湿度在60%左右时,亚麻织品的吸湿能力约为10%,蚕丝织品约为9.5%,棉织品约为8.5%,涤纶为3%,涤纶则不足1%。

考虑到对流散热,穿宽松一些的衣服会更凉爽,领子、袖口、裤腿等开口部分,也不宜过瘦过紧,以利于通风散热。所以紧身衣就不适合在夏天穿着了,女士们的连衣裙、A字伞裙可以大胆地穿起来,走动时还能有较大的吸风和鼓风作用,既有风度又降温度。

想想中东地区的人们为何选择宽松的长袍作为主要服饰?正是由于他们所处的环境为热带沙漠气候,太阳辐射极其酷烈,如果皮肤暴露在阳光下,很快就会被灼伤。因此遮盖全身就十分必要。同时,外面的风吹到宽松的长

袍内,能迅速蹿遍上下,产生烟囱效应,促进空气流动,将身体散发出的湿气一扫而去,让人感觉更加凉爽、舒适。

目前,随着纺织业技术的发展,大量的新型纺织材料也应运而生,科研工作者通过各种不同的路线,比如材料创新、纤维工程、先进的整合技术、新的结构设计和服装形状的发展,来设计可以为人提供更好热舒适性的纺织制品。

此外,具有热调节性的高级纺织品与柔性电子设备和能源收集设备的集成也在发展中,这也使得下一代智能纺织品,能够实现包括热舒适、传感、计算、电子控制在内的多种功能。相信随着科技的发展,未来会出现各种颜色各种款式的防晒降温衣供我们任意选择,高温环境条件下的工作也能更加舒适安全。期待无需躲进空调房,在烈日下也能尽情潇洒的夏天能尽快到来。

(来源:中国科普博览)



# 了解并科学饮用各种「水」

吴名

生活常识

疫情期间,国家卫生健康委员会发布了《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第四版)》,推荐足量饮水,每日摄入1.5~2.0L水(1500~2000mL)。《中国居民膳食指南》(2016版)也提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。饮水在我们生活中的重要性不言而喻。包装饮用水是一种便捷的饮用水,经常出现在各大超市、商店。它们的价格从几块钱到几十块钱不等,悬殊的价格背后我们到底交了多少“智商税”?

随着食品安全国家标准包装饮用水(GB 19298-2014)的出台,水命名市场变得简单,分为天然矿泉水(GB 19298-2014 食品安全国家标准 饮用天然矿泉水)、纯净水和其他饮用水(GB 19298-2014 食品安全国家标准 包装饮用水)三类。按照这样的分类,我们日常生活中提到的纯净水在国家强制性标准中独占一类,而矿物质水和富氧水应当被归为其他饮用水。

#### 纯净水

纯净水是经过加工、过滤提纯的水,所以这种水几乎不含有矿物质元素,因此纯净水缺乏人体必需的矿物质这种观点本身并没有错。观点虽没错,但其实,水中的矿物质并不是为我们提供营养的主要途径。

#### 矿物质水

矿物质水要区分天然与人工添加。广义上的矿物质水包括两类,一类是“高富帅”产品,即天然矿泉水。叫它高富帅是有原因的,天然矿泉水的生产有着更为严格的开采、生产和水质要求,称之为“高标准”,良好的水质使得天然矿泉水中富含多种矿物质。

同时,这类水不仅被赋予了有趣的灵魂,更有着“帅气的皮囊”,也就是精致的包装。但是有资格生产天然矿泉水的企业有限,导致有些企业打擦边球,将城市自来水为原水进行人工添加矿物质,并将如此生产的水命名为“矿物质水”,企图混淆消费者。客观地讲,目前我国尚未制定人工矿物质水的标准,只有个别企业标准作为质量控制的杠杠。人工矿物质水中的微量元素含量并不稳定,受人为因素的影响较大,而且人工添加的矿物质种类远不及天然的多。

#### 富氧水

听起来“高大上”的富氧水说富氧水之前,咱们先说一下,水中的氧气是怎么回事。动物呼吸需要氧气,鱼得以在水中生存就是因为水中含有氧气。自然状态下水中的氧气含量与水的温度和压强有关。比如,在烧水时,随着温度升高,水开始咕嘟咕嘟冒气泡,这些气泡大部分是氧气,这样一来不难理解,温度升高,水中的氧气含量降低,温度降低,水中的氧气含量升高。由于温度降低只能略微提高水中的氧气含量,相比于

此,增大氧气的压强来提高水中氧气则是一种更为高效的方法,富氧水就是采用增大压强的方法获得氧气含量更高的包装饮用水。

虽然缺氧不利于生存,那富氧水真的能够为我们提供足够的氧气吗?试想,当你打开瓶盖,水就与空气相通,此时的压强变为大气压强,氧气溶解度降低,被释放出来。再把水倒到杯子里,或者直接喝到嘴里,进到肚子里,留在水中的氧气和普通的包装饮用水就没有差别了。

既然有了新的强制型国家标准,是不是市场上的富氧水、矿物质水等复杂的名称会逐渐消失,我们再到它们了?并不是的,在这里我们要区分“水种名”和“品牌名”。水种名就好像我们的性别一样,分男、女,但是品牌名就像是我们每一个人的名字,随你千奇百怪,各显神通。国家标准只是把水种名给我们划分为三种,但是企业是可以将富氧水、弱碱性水、矿物质水等卖点标注在包装上。不过,国标规定了当包装饮用水中添加食品添加剂(比如富氧水中的食品、人工矿物质中的矿物质等)时,应在产品名称的邻近位置标示“添加食品添加剂用于调节口味”等字样。这些字样较好地帮助我们关注包装饮用水的类别,识别包装饮用水的特点。

总而言之,各位在挑选包装饮用水时,需要看看它属于哪一个类别。天然矿泉水价格适当贵点,条件允许的话就可以接受;若经济条件不允许,选择普通的纯净水也很好,纯净水价格很友好,需要的矿物质可以从日常饮食中补充。至于名字花里胡哨的各种水,其功能不可全信,价格上也需要多斟酌一下。可以确定的是,国家在逐渐完善包装饮用水的标准,大品牌正规产品安全性更有保障。总之,到底选择什么样的瓶装水,各位量力而行啦!

(内容来自:科普中国)