



散文

原载《今日醴陵》 为母亲骄傲

丁梅华

母亲和那个时代的妇女一样,除了自己和家人的名字外,基本上不认字,但母亲是个要强的人,见到村里有什么不平事,都敢去管,有时说出来的道理还让人心服口服。

时间长了,村长觉得母亲是个“可塑之才”,多次到我家让她担任妇女主任工作。在农村,大多数人都有重男轻女的思想,那时候计划生育刚刚开始抓,这项工作干起来特别难。

最终,母亲还是架不住村长的“三顾茅庐”,开始“走马上任”。一天把村里转几遍,不少人是口头答应去结扎,可第二天再去找时,早已是人去楼空。有人还风言风语地说,你现在有了两个儿子,当然是站着说话不腰疼,第一个应该结扎的就是你。

听了这话,母亲并没有生气,她觉得别人说得对,于是就带头到镇医院结扎。不少人看到母亲的实际行动,也主动要求去结扎。

也许是命运和母亲开了个玩笑,母亲结扎后的第二年下半年,我又有了一个比我小十二岁的弟弟。这下村里炸开了锅,说什么的都有,一时间母亲都抬不起头来了。小弟第一满月,母亲便找到镇医院,质问为什么结扎了还怀孩子,最终医院承认是医疗事故,并再次为母亲结扎。

十多年间,母亲总是这样严格要求自己,每当上级有文件,她就会找我们念给她听,有时还不断问这个字怎么念,渐渐地,我发现她居然能认识几百个字。

有一天,我回家看到母亲正聚精会神地写着什么,尽管母亲的字写得歪歪扭扭,但我还是一眼就看出她在写入党申请书。见我过来,母亲问了一些她不会的字怎么写,我也耐心地比划着教给母亲。虽然母亲写的入党申请书不是很长,但她还是如愿地成为了一名光荣的中国共产党党员。

而今,母亲老了,但她仍然每天坚持听广播、读报纸,更难能可贵的是,这么多年来,她一直坚持向党组织缴纳党费。只要知道谁家有困难,她都会毫不犹豫地伸出援助之手。我们一家人也因为母亲是共产党员而骄傲。



影评

蓦然相遇,怀念一生

原载醴陵市《文笔峰》

观《我和我的祖国》有感

张洁

他和她,相遇于最好的青春年华,她青春活泼,他沉静内敛,如果不是生与死隔开了距离,如果他不是选择了为国但尽匹夫之责的默默奉献,她或许不要用一生去怀念一个名字。

《我和我的祖国》是一部主旋律电影,当初我以为,宏大的主题,会用宏大的故事来讲述,是一场教科书式主题教育。但在我看到其中第二个系列故事《相遇》时,却不可抑制地泪流满面,这是普普通通的人的一生啊!它以触动我们每个人心中久久未拨动的琴弦,这是最有代入感的故事,也是最打动人心的故事。

电影里的男主角高远,一个首名连名字都不知道的科技工作者,3年时间,远离爱人,杳无音讯,在荒漠中日复一日地潜心研究。在一次意外中,他不顾一切的用年轻的生命去阻止一场事故,自己却不幸受到核辐射的伤害。

走到生命的尽头,他和爱人方敏在公交车上重逢。他戴着口罩,看着爱人的眼睛,却又强行别开脸,那眼神是要把你刻在灵魂深处的深情,却要克制住把你拥在怀中的渴望。可是爱人记得那些温暖和琐碎,那岁月中一起看过的岁月静好,感冒发烧的日子,他从遥远的乡下,气喘吁吁地挑过来西瓜,只想给病中的她降温……

一桩桩,一件件,她怎能忘怀呢?当原子弹爆炸成功的消息传开,当国之重器成为保护人民的武器,不再是不能言说的秘密,当爱人终于可以摘下口罩,却被生死隔开了距离。多年后,她终于懂得了,爱人一生的奉献是什

么,而又为何假装对自己视而不见,眼泪终究只能无声地滴落。方敏的眼泪,滴在了观众的心里。

我以为,高远是有原型的,著名物理学家、两弹元勋邓稼先先生,从1958年接受研制原子弹任务开始,便在茫茫大漠,隐姓埋名开始了科研工作。妻子许鹿希问他去哪里,他说,我不能说,妻子说,你给我一个邮箱,我给你写信,他回复,那也不太可能。许鹿希整整等待了28年,邓稼先先生归来时,却是两鬓斑白受到核辐射的晚期癌症病人。

岁月无声,等待啊,是那么那么的煎熬,直到青丝变成了白发。

或许,高远的原型,不止是邓稼先先生。当年在戈壁滩负责原子弹核心研发工作的研究小组成员仍然有118人的资料至今无法知晓,我们后世甚至对他们的名字、样貌再也无法得知,这些无名英雄,封存在历史的档案中,只在挚爱的亲人心中,留下一场相遇。

从硝烟弥漫、艰苦卓绝的革命战争年代,到一穷二白、筚路蓝缕的建设岁月,再到波澜壮阔、惊涛拍岸的改革时代,共和国的强大是无数无名个体的付出,他们,他们背后的爱人、亲人默默为家国情怀写下最生动的注脚。

这是他们独有的青春之歌,风华正茂的年华充满热血。这饱含泪水的相遇,是那么多为国奉献普通人的真实写照,这怀念,穿越漫长时光,在今天,依然绽放着时代的光芒。

小小小说

原载《攸县》 攸河》

牛二和炮手

刘正平

这是社区利用河滩边一块荒坪,开辟为临时农贸市场,小镇周边村里的许多留守老人,都指望靠卖菜挣点零花钱。满市场的菜担挤挨挨,卖的比买的人多。

天蒙蒙亮,牛二就从十几里的山里赶到了这里,占据了一块桌子大的地盘。放下菜担,眼巴巴地瞅着三三两两过往的人群,眼睛睁得生痛。太阳老高,才来了一个浓妆艳抹的女人:“喂,老信,菜芯咋卖?”

“一块五角。” “咋咯样贵哩,给个实价?” “少了不买。”他知道这是个难缠的主。

“呵哟哟,卖买哪有不还价的。”鲜红的嘴唇擦得能挂个油瓶,佯装不屑一顾,扭头就走。欲擒故纵,这是她的惯技。心里寻思:走不了几步,不追着叫她奶奶才怪。

走了几步,不见后面有动静,又赶回来,将牛二的菜担稀哩哗啦地翻开了。牛二正在河边舀水,回头一见,大惊:“呀呀呀,莫乱翻呀。”

“总得拣好的呀。”她打开扎得一把把齐刷刷的菜芯,拍头去尾,弄得满地狼藉。牛二赶紧跑回来,一见,心比针扎还痛,一根根拣过的,尽挑嫩的上场货卖。自己常年吃的是老叶、黄叶、烂菜帮子。他厉声喝道:“咋样嫩生生的,哪根哪不得?”

“就你有菜?不让拣就不买嘛。”扭扭屁股就走。 “你把菜糟塌成啥样,不买?”牛二扭住她的胳膊。

“她,她,卖买自愿,咯死老头大白地扯着一个女人家,像啥子样嘛。”两人僵持了许久,众人也纷纷说她的不是。她才把拍断的菜芯放在秤盘里,眼睛瞪得牛卵大,盯着牛二摆起的秤杆:“三斤四两,四舍五入,三斤呗。”掏出一张百元大钞。

“咯咋样得开呢?”牛二犯难了:不买?弄得咯稀巴烂,谁个要呢。便拿着满市场转,都换不开。

“散了呀,你来拿吧。”她提着菜走了。也只好这样了,反正回家路过她那地方。日间的太阳很毒,他不停地往菜上洒

些水。洒水壶是自制的,一只可乐瓶底上钻着密密麻麻的小孔,装上水,提着瓶,水像雨丝飘飘忽忽地洒下来。被晒蔫的菜叶慢慢地舒展开了。不知不觉间日已西斜,人都走了,喧嚣的市场空空寂寂的。他又饥又乏,收拾菜担往回走。走到蛤蟆井胡同口,放下菜担找那婆娘。他向胡同里走出的一个老信子打问她。

“叫啥子名字嘛?”那老信子反问道。 “麻烦了,具体名字和住址都不知道,只老见她在这路口晃荡。他翻着白眼想了想,说:“染着黄头发,嘴唇涂得血红的那个。”

“呵,炮手呀。”老信恍然大悟,嘴巴朝胡同深处一呲:“在麻将馆。” “炮手?”牛二满脸疑惑,觉得这是好怪的名字。

老信解释说:“她在麻将桌上,老给人放胡——我们这里叫做点炮,以致落下这个绰号。”

炮手两指间摩挲着一颗麻子儿,正举棋不定,一见他就冒火:“你不好晓事,打牌咋能付钱哩。”

牛二虽不会玩牌,但赌场的规矩略只一二:正在打牌的人都图个吉利,不对外付钱。来得真不是时候,只好讪讪地站在旁边,等候散局。

三个赌伴催得紧。炮手沉思良久,像定下一个重大的战略决策,“啪”的一声,将麻子儿砸在桌上。

与她对座的那个光头欢喜若狂,立马将面前立着的麻将墙儿“哗啦”一推:“胡了。炮手,你看好呀,这打的不是常规战吗,核弹头哩;青一色的小七对,杆上花。”

炮手颇具大将风度,脸不发红心不跳,立马掏出一把红彤彤的大钞,给了那光头。

牛二惊得嘴巴张得老大:咯婆娘每天买菜,常因一毛钱和你磨破嘴皮,打牌却咯样大方。我起早贪黑卖一个月菜,还顶不了她甩出的那几颗麻子儿。越想越来气:“你咯多钱,还捏啥子,快给我钱。”

“吵死呀!就是你冲坏了我的手气。”满头金发都竖起来了,像震怒中的母狮,把赌场失利的责任全归咎于他。



科普

科学对待被过分营销的食物

阿雅

蛋白粉:健康人根本不需要

这些年发胖的人越来越多,而与此同时,瘦子也永远吃不胖。瘦得皮包骨,一点也看不出血色。于是,有商家说了,应该补充蛋白质。然后,蛋白粉就开始卖起来了。

实际上:健康成人每天每公斤体重需要1克的蛋白质,这些数量的蛋白质是完全可以过正常饮食来满足的。

因此,正常饮食的健康人是不需要额外补充蛋白粉的。

葡萄籽:商家偷换概念

平时吐掉了的葡萄籽,也被商家大肆宣传为能抗癌、抗氧化、延缓衰老,各种“葡萄籽油”“葡萄籽粉”也卖得火热。

实际上:葡萄籽提取物抑制癌细胞的实验数据不少,但结论前提都写得很明确——“体外实验能够抑制癌细胞”。

“体外实验”只能说明可以针对特定癌细胞进行进一步研究,目前还没有任何证据证明葡萄籽提取物能够在体内抑制癌细胞。

高钙奶:并不比普通牛奶有用

大家在买牛奶的时候,常常会看到高钙奶,其价格也比普通奶高出不少。专家介绍,所谓高钙奶只是在生产的时候人为地额外添加了一些钙,也就使得奶中的钙含量高了一些。

实际上:普通牛奶中的钙为乳酸钙,吸收率较高,而高钙奶中是人工添加的碳酸钙,吸收率较低。

高钙奶喝了也不等于能将所含钙成分完全吸收,其实普通牛奶也就够了!

鱼油:吃鱼就够了

鱼油真的那么好吗? 实际上:既然鱼油来自于鱼,提纯鱼油并不稳定,那么吃鱼不是更直接有效吗?答案是肯定的。

除了鱼油之外,鱼还提供优质的蛋白质以及维生素矿物质等微量元素,鱼肉中的饱和脂肪酸很低,这对于心血管健康也是极好的。

海参:不比鸡蛋强多少

只要往餐馆里坐,翻开菜单总有一款海参等着你。更重要的是,老板说了,这货蛋白质含量高老高老高了。又要吃好还要吃得健康,忍不住就点了。可是,贵得心疼哇。

实际上:海参的价值在于蛋白质,不过它的蛋白质含量虽然很高,但质量并不高。蛋白质有高质和低质之分,其质量主要通过人对蛋白质中氨基酸的吸收率来做评判。鸡蛋才是最符合人体氨基酸模式的食物,所以鸡蛋是一个完美的蛋白质来源。

人吃海参还不如一天吃两个鸡蛋,再搭配些豆制品和青菜,后者摄入的蛋白质在质量和量上都远远胜于海参。

解酒药:并不能减轻醉酒危害

对于生意人来说,应酬不断,酒水不断。于是,药店里各种解酒药卖得火热,还宣称可以千杯不醉。

实际上:解酒药只是个噱头。他们的批号并非药品,它们的成分只是些护肝的成分,并不能减轻醉酒的危害。

酵素:一进嘴就失活了

酵素,不少商家纷纷声称这货能帮助排毒美容减肥。

实际上:“酵素减肥”是一个彻头彻尾的大忽悠。“酵素”,也就是我们熟悉的“酶”。

但胃中的酸性很强,一般而言,酶在这样的环境中很难经受住考验。再加上胃中还有专为酸性环境而生的胃蛋白酶,可以把别的酶切开,到了小肠的蛋白酶攻击性更强,不管食物蛋白还是酶,都会被切得七零八落,不可能再有活性了,吃了等于白吃。

低盐儿童酱油:有害无益

儿童酱油的广告宣称“专为儿童健康研制的酿造低盐淡口酱油”,适合拌饭、清蒸食物等,一则起到开胃的作用,二则补充营养,“充分考虑处于发育期的儿童味觉特点,富含18种氨基酸、有机酸、碳水化合物等儿童所需的营养物质”。

实际上:专家提醒,儿童饮食完全不需要额外再用酱油来调味。

正常饮食中含有的钠,已经足够满足儿童的生理需求,任何外加的盐都是多余的。而且小时候越“重口”,长大之后就难以控制盐的需求量,高血压风险也就越高。

养胃饼干:还不如苏打饼干

随着“猴菇饼干养胃”的说法越来越流行,市场上与猴菇有关的食品越来越多。

实际上:据专家介绍,从药物的角度来说,它的有效剂量、主要作用、副作用,是否有不良反应,适应人群、禁忌症、炮制剂型等都是有规定的,符合要求的用药,才能达到治疗的目的。

所谓的“养胃饼干”,很难达到其宣传的养胃功效。

而且,苏打饼干本身就是养胃的好帮手,花大价钱去买所谓的养胃饼干,倒不如几元一大包的苏打饼干。

其实,不必盲目相信一些听起来很厉害的“秘诀”。日常饮食中合理搭配,均衡营养,适当锻炼,就是最好的健康方式! (原载“科普中国”)

科技

枕头不光是用来「枕」头的

小一



生活常识

在我们的日常认知中,枕头,顾名思义,就是躺着的时候垫在头下面的卧具。但是,枕头真的只是用来枕头的吗?

枕头的可不只是头

其实,枕头并不只是用来枕头的。很多人睡眠质量不佳,就是因为睡觉时用枕头的姿势不对。单纯用枕头垫着头,会造成肩膀与枕头中间的颈椎悬空,使颈部肌肉无法得到完全放松,导致睡觉时脖子产生酸痛感、损伤肌肉,严重时甚至难以入睡。

保持良好的睡眠质量的关键之一就是要用对枕头,发挥其应有的功效。睡觉时,要把脑袋和脖子都放到枕头上,让枕头撑着头颈,使颈部处于正常颈椎位置,这样枕头才能发挥作用。如果仅仅是用脑袋枕着枕头,再好的枕头也无济于事。

高度要选对睡眠才好

除了正确的“枕姿”,选择一个合适高度的枕头也是保证睡眠质量的重中之重。研究表明,过高的枕头会阻碍头部的血液循环,易导致脑缺氧,引发打呼噜、落枕等问题。高血压、颈椎病和脊椎不正的病人也不能使用高枕;而过低的枕头则容易引起眼脸和脸部水肿,哮喘病、肺病、心脏病的人也不能使用低枕。

科学、舒适的枕头高度是根据人体颈椎排列的生理曲线确定的,只有保持其正常的生理弯曲,才能让肩颈部的关节、肌肉、韧带等处于放松状态,得到较好的休息。一般情况下,枕头高度以稍低于肩到同侧颈部距离为宜,大概在8—15厘米。

选择枕头还需要考虑睡姿

不同的睡姿所需要的枕头高度不同。习惯仰卧睡觉的人,枕头高度最好是8—13厘米,同时,膝盖下方也可垫一个枕头,缓解脊椎压力。习惯侧卧睡觉的人,枕头高度以个人肩膀的宽度为宜,大概在13—15厘米之间,让颈椎和腰椎差不多保持在同一条水平线上。

软硬、弹性等也会影响睡眠质量

枕头的材质、枕型、软硬程度也会对我们睡眠产生影响,枕芯应选质地松软之物,制成软硬适度、稍有弹性的为好。枕头太硬会使头颈部与枕头接触部位压力增强,造成头部不适;枕头太软,则难以维持正常高度,头颈部得不到一定支持而疲劳。此外,枕头应有合适的弹性,若枕头弹性过强,则头部不断受到外加的弹力作用,产生肌肉疲劳和损伤,如“弹簧枕”“气枕”等,都不能算是有利于健康的枕头。

枕头对于睡眠的重要性不言而喻,选择一个合适的枕头不仅能改善肩颈酸痛等不适症状,还能提高睡眠质量。市面上各种各样的枕头,五花八门,品种繁多,价格也有很大差异,挑选时要结合自己的情况,选择最适合自己的。

株洲影视



华谊时尚影城

华谊时尚影城——位于攸县步行街中心地段;苏宁电器六楼,是浙江横店院线继“长沙王府井影城”后在湖南攸县又重金打造的一家顶级影城;影城占地面积近1400平方,总座位数478座,配备世界上最先进的美国巴可2K数字电影放映设备,世界顶级的杜比750功放设备;一流的设备,一流的效果,给您带来从未有过的视听震撼!每10分钟就可上映一部影片,随到随看,方便快捷。 影热线:18073343079



《大红包》

导演:李克龙 主演:包贝尔、克拉拉、张一鸣、贾冰、许君聪、王小利、岳跃利、廖蔚蔚 类型:喜剧 上映时间:2021年1月29日

影片介绍:

该电影围绕现实生活中随礼、送红包为背景展开创作,讲述男主角因工作调动等多方原因,翻看多年留存下来的随礼账本,谋划如何巧妙快速收回份子钱,在好友的帮助下,自导自演一场疯狂婚礼大戏的故事。

“这些年,我大大小小随了几十多万了,我压力太大了。”预告中,包贝尔的一番肺腑之言,道出了无数中国人的心底烦恼。中国人最重“人情关系”,过年过节、婚礼、生子满月都要随份子钱。然而正因为这样的既定潜规则,使得很多“打工人”感到经济压力山大。《大红包》在爆笑的故事上更是直面红包人情劫,戳中了很多中国观众不敢明说的痛点,也通过喜感爆棚的假婚礼故事,替诸位“打工人”出了一口闷气,绝对是开年不能错过的解压爆笑喜剧。

影城推荐

电影推荐