

文化

原载《攸州印象》

锡匠

欧伏

【一】

以手工来制作各种锡器者被称之为锡匠。过去大户人家姑娘出嫁要打几十件锡器,打发越多娘家就越体面。

锡匠的手艺精巧,所用的工具也不少。乡间大多以流动担子为主,只有城镇才有店铺、作坊形式经营。流动担子一般在农闲的时候走村串户,揽活做艺。在那个地方若是活揽得多了,也借宿在农户人家,会打一二件锡器相送,算是饭钱。一副锡匠担子,一头是风箱,几块锡板;一头是炭炉和裱了好几层纸的用滑石做成的方模,还有一些零零散散的小工具。当晨雾遍地,炊烟升起,匠人挑着担子悠然地走到村中,静谧山村会突然发出叮叮当当的响声。

【二】

农户要打造锡器,大都自己拿出几件破旧的锡具请师傅回炉重打。这时,匠人会选一块空地,支起担子,拉动风箱,在锅里把旧锡具熔化成为锡水。锡的熔点低,不一会就熔化了。然后取出两块裱纸的方模对合着。在方模之间拉一根细软的棉线,棉线按照要打锡器的样式围成相似

【三】

攸县本土锡匠很少,大多数都是从外地来的。据1949统计,全县有锡器从业者10余人。

市上坪长桥村神冲的金老信是个锡匠。他是满族人,原来名字很长,谁都记不住,他自己改名为金焕斗。金焕斗终身未娶,命运坎坷。长年挑着锡担子,穿着很土,漂泊在外,为了糊口奋力奔走,直到老年才享受政府五保照顾。那时有人给他编了一个顺口溜:“金老信打锡,自己降了身价。四方奔波游

【四】

1978年,满头白发、脸色憔悴的金焕斗拄着一根棍子,让队里一个青年后生挑着一副锡匠担子来到公社,为炊事员欧继云打造一对锡烛台。围观的人很多,都觉得新鲜。这对烛台造型美观大方,圆形的烛台座上雕刻着岁寒三友图。1981年,金焕斗病死在家中。

随着社会工业化进程,以及铝制品、塑料制品的普及,锡匠这个经过几千年累积的传统手工艺几乎消亡,一直默默无闻生活在社会底层的从事这个职业的工匠也相继谢世。世界在千变万化,但我们不应忘记他们,他们的劳动体现了中华民族智慧,他们的作品具有深刻的文化内涵。



记事本

原载《今日醴陵》

猪油与油渣

王彦宏

我的近二岁的小孙子在一次偶然机会中,尝到了猪油渣的滋味,立刻就喜欢上了这种纯天然、无添加剂的小食品。那是一次午饭后“遛娃”途中,在市湖路拐入“石坝农贸市场”内,只见里面有好多摊位在支着大铁锅熬炼猪油,大盆装着黄澄澄的油渣就摆在架上出售。

小孙子第一次看见这东西,竟然知道是吃的,口中连珠炮式地蹦出一串:“吃、吃、吃……”那美女摊主见状,随手拿了一小块还带有微温的油渣给他,他两口吃完了还要吃。估计是闻到了香味,尝到了鲜味。以后每次“遛娃”途中,他都会要我拐进那里,嘴里唧唧呀呀说着:“吃油渣子吃油渣子!”然后来到女摊主面前,甜甜地叫上一声“阿姨!”吃上一两片油渣后才肯离开市场。

此刻,我脑子里浮现出一些往事。若干年前的一天清晨,我搬来小板凳在姜湾肉食销售点排队购买猪板油。一市斤猪板油的价格是12元,这是当年一头猪身上最值钱的东西。寻常日子既难买到,更难挤出钱购买。因为那时候普通人的月工资仅三十元左右。一滴猪油、一片油渣,都是金贵的,让人十分珍惜,哪能像现在这样,随便就让人吃呀!

原以为“纵容”孙儿吃油渣,会遭到儿子媳妇以胆固醇高为由而反对,不想他们在听到我讲述小家伙吃油渣的趣事时,笑过之后并没有劝阻,一副无所谓的态度。我认为他们这种顺其自然的心态是正确的,小儿脾脏精细,口舌娇嫩敏感,稍微不好吃的东西便会吐出来,甚至啼哭,而我们这小家伙第一次吃油渣就喜欢上了,说明此物味道不错,身体也能接受。偶尔吃一吃是没有坏处的。

猪油脂肪含量高,耐高温,煎炒绿叶

蔬菜,其色香味是植物油所不能比拟的。但是,对于猪油的药用价值,许多人都不知道。猪油在《本草纲目》中叫“脂膏”,李时珍认为:猪油味甘,性微寒,有补虚、润燥、去黄疽的作用,可医治脏腑枯涩、大小便不利、咳嗽等症状,并能滋润皮肤和毛发。他还在《本草纲目》中收录了30多个用猪油做药的方子惠泽后世。记得1974年,我身上有一处皮肤瘙痒,在厂医院领了药搽,但时好时坏,皮肤被搔抓得增厚变色了。那一年底,请探亲假回到醴陵,父母亲为我找到一位熟悉的张姓老中医,他包了几味中药粉未给我,嘱咐一定要用上好的猪板油调和,冷却后搽患处,一日数次。我如法操作,十天半月后就痊愈了。二、三个月后,患处皮肤也恢复了光滑的本色。再有,我曾患胃出血病,除了服西药外,从一本医药书中觅得一方:用猪花油与冰糖加水蒸融,空腹食用,对我恢复健康起到了辅助作用。由此可见,猪油不仅可以在厨房里发挥着植物油所不能替代的作用,烹饪出口味独特的菜肴,增加营养和滋补,而且还具有一定的医药保健价值。

以前,人们一般是不将猪肉的瘦肉与肥肉分离,用肥膘肉来熬炼猪油的,这是因为那时候的人们一是没有“饱和脂肪酸和胆固醇”的说法,二是他们吃肉,就是为了肥软的鲜美口感和耐饥饿的补益作用,肥瘦搭配着吃是最好的选择。

事物总是有它的两重性:没有绝对的好与坏,猪油与油渣也不例外。它们的优点很明显,它们的缺点也能举出一二三来,但是有的缺点还有争议。由此,窃以为猪油与油渣对人类是利大于弊的。对于身体正处于生长发育阶段的人以及不算太肥胖的人来说,饮食上吃点猪油和油渣是有益的。我周围的亲朋好友中,也不乏高年龄者常吃猪油和肥肉并健康着的例子。当然,要适可而止,要控制好量。正如古代爱国名将、诗人辛弃疾所说:“物无美恶,过则为灾”。这是符合辩证法的,也是大实话。

科技

22823906

责任编辑:罗玉珍 美术编辑:王玺 校对:杨卓

科普

饥饿状态下人会消耗脂肪吗?

吴仁

饥饿状态下会消耗脂肪,其实不仅是饥饿状态,脂肪的消耗是持续进行的,只是如果葡萄糖、糖原丰富的情况下,脂肪的消耗量极少,如果葡萄糖浓度低,糖原也随时快消耗殆尽,脂肪的消耗比例就会大幅增加。

人体消耗能量的顺序是:葡萄糖-脂肪-蛋白质,葡萄糖的来源比较广泛,自然界中的食物基本都含有或多或少的碳水化合物,它们分解后也是葡萄糖的来源,日常我们获取葡萄糖的主要途径是主食类食物,如米饭、包子、馒头、淀粉类果蔬也会果,部分爱吃甜食的人群,也会从甜食中获取大量葡萄糖。葡萄糖的量如果处于供过于求的情况,它们也不可能一直待在血液中,就会在激素的作用下转化为糖原或脂肪储存起来,所以,淀粉、碳水化合物,也就是说糖分摄入过多的话,必然就会长胖。

在两餐之间我们比较饥饿的状态下,葡萄糖的浓度较低,也处于即将耗尽的状态,身体会优先利用储备的糖原,它们能够转化为葡萄糖维持血糖浓度,这些糖原大部分来自肝脏,叫肝糖原,也有部分来源于肌肉,叫做肌糖原,糖元的分解能帮助我们熬过餐前比较饥饿的一段时间,让我们不会觉得疲劳过度,甚至出现低血糖,但如果长时间都处于饥饿尚未吃饭的话,糖元耗尽,身体就只能开始消耗脂肪了。

其实在两餐之间的饥饿状态下,不仅仅是糖元分解出葡萄糖供能,脂肪的消耗也是在进行中的,所以从食物中获取的脂肪并非全部都会储备起来,它们也是随时在进进出出。很多朋友一丁点脂肪都不愿意吃,觉得但凡脂肪吃了就会长胖,其实如果脂肪摄入合理的话,它们可并不会

堆积起来。比如每日推荐喝的300g牛奶,100g牛奶含约32g脂肪,300g能提供9—10g脂肪,这点脂肪在两餐之间早就已经被消耗得光光的了,不要为了那丁点脂肪逼着自己去喝脂溶性营养成分大打折扣的脱脂或低脂牛奶。

比起适宜的脂肪来,其实高糖食物的摄入可能是更容易引起肥胖的原因,糖分的摄入会升高血糖,刺激胰岛素的分泌,胰岛素会把血液中的葡萄糖运输到细胞中,把多余的葡萄糖转化为糖原存放,而胰岛素的效果则可以增加糖原和脂肪的合成,抑制脂肪和糖元的分解,这样的效果会让我们在摄入高糖食物后血糖突然下降,导致食欲增加,不仅不利于脂肪和糖元的分解,反倒更容易造成暴饮暴食的情况。

相对来说,脂肪的摄入能提供供给大脑更好的满足感,且对血糖的影响不大,它们可能是减肥中更值得被重视的成分呢,说得直白一点,减肥的时候你不小心吃了一块五花肉,比起你去吃几口蛋糕要好得多。

还有一个问题就是,很多朋友为了加速脂肪的分解,采取节食的方式来减肥。虽然在饥饿状态脂肪消耗会增加,但如果长期如此,身体不仅会消耗脂肪,可能蛋白质的消耗也会更多,脂肪分解出“酮体”供能,酮体是酸性成分无法在血液大量存在,否则还可能引起酮症酸中毒,为了预防这样的情况,身体就会间歇分解蛋白质缓释,如果长久如此,身体的蛋白质也会大量消耗。所以节食减肥有很多副作用,其中之一就是肌肉含量大幅下降,而且可能引起免疫力降低、脱发(头发是角蛋白合成)、皮肤无光泽弹性,甚至脏器的萎缩。

(原载“科学常识知多少”)

体检之前应该知道哪些?

佚名

为了早点发现隐藏疾病,保持健康,体检当然是必不可少的。但体检这个事,光知道做检查还不够,还得知道怎么做。

各年龄段体检应该查什么?很多人体检往往是一个套餐“走天下”,20岁小伙和50岁大爷用的都是一个体检套餐。其实体检要因人而异,区别对待,根据自己的年龄、性别、职业、健康状况和家族病史等,全面考虑来选择。

各个年龄段的体检项目选择,有哪些不同?

【一】

20-30岁年龄段:传染病是重点。除了常规项目,体检重点关注一下传染病、皮肤病、生殖系统疾病。由于年轻人活动范围广,患传染病的几率相对较大。比如乙肝、肺结核、幽门螺杆菌感染等。这个年龄段进入育龄期,也要留意生殖系统疾病。

建议
1.注重肝功能、血常规及胸部X光检查。
2.已婚或有性接触的女性,每1至2年可进行一次宫颈、盆腔和乳腺检查。

【二】

30-40岁年龄段:三高是重点
30岁人体各项功能都处于巅峰状态,但这个年龄段的人普遍工作压力大、应酬多,常常运动量不足,容易发胖。这一时期要重点关注血压、血糖和血脂变化,若有异常马上调整。

建议
1.每半年检查一下血压、血糖和血脂,肥胖人群则每3个月检查一次。
2.女性继续保留妇科检查、乳腺检查项目。
3.男性35岁以后每1至2年增加前列腺PSA检查。

【三】

40-50岁年龄段:心血管、肿瘤是重点
这个年纪是“健康高危期”,心血管疾病风险增加,猝死率高,必须关注心脏问题。四五十岁,癌症发病也逐渐增多。

建议
1.心脏彩超、动态心电图等检查不可少。
2.肺部CT不可少,可筛查肺癌。
3.女性重点关注乳腺及妇科疾病(乳腺超声或钼靶检查筛查乳腺癌,HPV+宫颈细胞学检查筛查宫颈癌)。

常识

4.男性要关注胃肠疾病(胃镜可根据需要选择做,筛查胃癌、结肠直肠癌等)。
5.有肿瘤家族史、三代以内亲属有发生肿瘤的人,需提早体检。

【四】

50岁以上:骨密度、血管是重点
50岁开始,人体机能衰退,尤其是女性骨质疏松高发。如果出现浑身疼痛,容易骨折等症状,就该考虑是骨质疏松了。另外,还要警惕胃肠道疾病、动脉粥样硬化。

建议

1.开始筛查骨密度。
2.警惕萎缩性胃炎、肠息肉、慢性溃疡等疾病癌变,这个年纪胃肠镜检查不能少。
3.同时关注心脑血管疾病的筛查,如颈动脉超声、心脏彩超、心电图等。
4.老年人是白内障等眼科疾病的高发人群,做好眼睛检查。

【五】

体检之前这9件事没做到,体检等于白做。

- 1.体检当天早晨需空腹。
2.体检前3-5天,饮食请避免高脂肪、高蛋白及饮酒,保证良好的睡眠,避免剧烈运动,确保体检结果的准确性。
3.体检前一天晚上8点之后不要再进餐(可饮水)。
4.糖尿病患者可与医务人员沟通,请尽早采血,避免低血糖。
5.参加CT/DR线检查,请勿穿着带有金属饰物或配件的衣服,孕妇及备孕者勿做CT/DR检查。
6.如检查盆腔的子宫及其附件、膀胱、前列腺等脏器时,检查前需保留膀胱尿液,可在检查前2小时饮水1000毫升左右,检查前2-4小时内不要小便。
7.女士注意,体检不宜化妆、穿连衣裙、连裤袜等,月经期间不宜妇科、尿检、粪检。妇科前24-48小时避免性生活、盆浴、阴道冲洗及阴道用药。
8.抽血后请按压迫穿刺点3-5分钟,直至不出血。测量血压及心电图检查要求安静状态下进行。为了保证尿液检查的准确性,请务必集中时段清洁尿液。
9.患有高血压病、冠心病等慢性病患者,晨起应照常服药,可饮白开水50-100毫升,一是给体检医师评价降压效果提供依据,二是避免在检查过程中发生意外。但糖尿病患者降糖药需携带至医院,用餐前服用。

(原载“科学常识知多少”公号)

株洲影视

《寻龙传说》

简介:继《冰雪奇缘》、《疯狂动物城》等席卷全球的全新经典作品之后,迪士尼动画工作室推出第59部动画长片《寻龙传说》,由奥斯卡金奖得主《超能陆战队》导演唐·霍尔(Don Hall),和卡洛斯·洛佩斯·埃斯特拉达(Carlos Lopez Estrada)共同执导,将带领观众进入龙佑之邦(Kumandra)这片奇幻大陆。



电影推荐

《新神榜:哪吒重生》

简介:三千年前,天下动荡,人神共遇大劫,不想哪吒的一缕魂魄逃脱天罗地网,转世投胎,这一世与东海市酷爱机车的热血青年李云祥人神共生。然而龙族对哪吒恩怨并未善罢甘休,有着哪吒元神的李云祥,亦无法逃脱被龙族赶尽杀绝的宿命。东海危在旦夕,李云祥是否能够与哪吒元神并肩作战,成为抵抗龙族的英雄?东海市的子民能否得到拯救?

《新神榜:哪吒重生》由《白蛇:缘起》原班人马历时四年打造,延续了追光动画一贯的高制作水准,片中特效量达到《白蛇:缘起》的四倍,无论“新哪吒”李云祥与三太子的冰火法系对轰,还是龙王的霸道雷电攻击,激烈而宏大的战斗场面极尽硬核炫目。