

■原载于《今日醴陵》 院后迎春朵朵开

魏鹏

我家楼房是二层,三上三下,就是一层三间,二层也是三间。建房时,原本准备建四间的,因当时经济紧张,我所在的工作单位又一直拖欠工资,没办法,只好改建成三间了。西头剩下的地方,用院墙围起,成了院子的最后方。从院子的前边看去,这里仿佛是个宽宽的巷子。若把院前称作院子,这里就是院后了。

楼房建好后,我们在院后巷子种西红柿,后又因日照不足,改养鸡、养狗。还有几年,什么也不种,什么也不养,就那么空着。姐姐觉得白白地空着怪可惜的,就在这里栽了一棵无花果、一棵香椿、一棵石榴。在后院最北头靠墙的地方,还栽了一棵迎春花。

香椿当年就吃到了。第二年,无花果和石榴也可采摘了。只有迎春花没有花信,仿佛几年都没有动静,也不见开花,也许开过,但在院后,谁都没有留意。花期一过,迎春花开始长枝条了,枝条和叶子都是翠绿的,早被无花果和香椿给淹没了。时间一久,大家不仅看不到它开花,看不到它的青枝绿叶,仿佛也把院后的迎春花给忘记了。

直到去年,我才从院外看到迎春花的枝条。那枝条就像憨足动的小白杨,箭一般地往上直窜。但它的枝条没有小白杨粗壮,能从两米高的院墙外看到它的身影,已经是奇迹了。到了秋天,那枝条就靠在院墙上,并沿着院墙向外垂了下来,垂下的枝头快要触到了地面。

今年早春,我到一位文友那里小住了几日。回来时,远远地看到我家院后的墙头上,开遍了金黄色的花朵,院墙被打扮得就像是金子砌成似的。来到跟前一看,原来是迎春花开遍了院墙上下。老枝上的花朵簇拥着,十朵八朵地抱成一团,从墙上垂下来,像一条金色的腰带。那花朵就像金色的小喇叭。

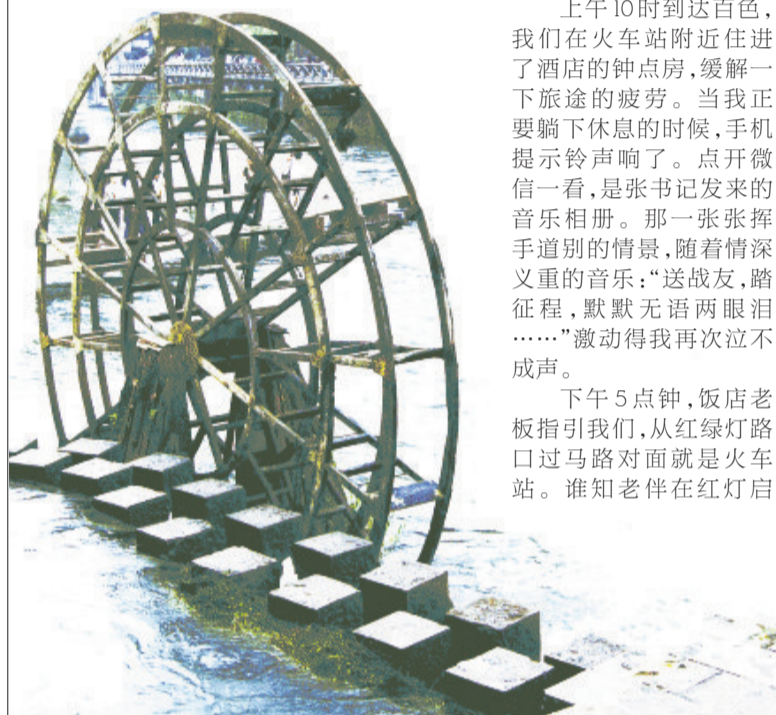
我被感动了,尤其让我感动的是,近日读到一篇有关迎春花性的文章,我才知道迎春花最喜阳光……再到院后细看,我看到迎春花的枝条紧靠在墙上,像爬山虎一样在陡峭的墙壁上探寻生路;有的靠在石榴枝上,像跟着同道的朋友一起来集阳光;有的两根枝条拧在一起,相互鼓励一同向上;有的甚至从枝节处生出气根,像榕树那样汲取空气中的水分营养,百折不挠地追求阳光。植物的生命真顽强!



一路关怀暖意浓

■原载《今日云岭》

王海静



自2009年至今,我们这对候鸟人,每年十一月月上旬从株洲到广西巴马坡月村,旅居两三个月,便从坡月村乘5个小时的大巴车到南宁,坐火车去深圳小女儿家过春节,三月下旬回株洲。屈指算来已十年。

如今年逾八十的我们,很多事情有一种力不从心的感觉,决定不出远门。于是将巴马坡月村房租20年的住房廉价转让了。

经湖南老乡告知:“你们去深圳,从坡月乘大巴车至百色只要一个多小时的路程。在百色坐火车直接到深圳。”

于是我们提前一个月,买了元月18号下午6点,从昆明到百色至深圳北的火车票,收拾好必要物品行李,快递到路口和深圳。

元月18号早上8点从坡月启程,逞强节俭的老伴非要将一些不要的东西,装在红色的大行李箱里,上面加一个绿色包装的电子琴,背上还背着一个黑色的旅行袋。我的行李箱也装了衣服用品,手里提了一大袋朋友们送的食品。送行的好友们帮助提到候车处。

8点半车辆快启动了,好友们深情地含着泪,挥挥手说再见!那依依不舍的离别祝福,在我脑海里留下了不可磨灭的印象。

上午10时到达百色,我们在火车站附近住进了酒店的钟点房,缓解一下旅途的疲劳。当我正要躺下休息的时候,手机提示铃声响了。点开微信一看,是张书记发来的音乐相册。那一张张挥手道别的情景,随着情深义重的音乐:“送战友,踏征程,默默无语两眼泪……”激动得我再次泣不成声。

下午5点钟,饭店老板指引我们,从红绿灯路口过马路对面就是火车站。谁知老伴在红灯启

回忆录

动时穿过了马路的一小半,然后绕过另一道路路口走了。当时,我因视力欠佳,没跟上,旁边有个温文尔雅的年轻人,立即拉住我说:“阿姨!是红灯,不能过,您要去哪里?”“火车站。”我说。“火车站就在对面,不急!待绿灯亮了我送你。”他满腔热情地说。我问他姓黄,是个从事房地产推销的工作人员。在过马路时,小黄扶着我,替我提食品袋,细心地将我送到进站口,找个位子给我坐下说:“您就在这里等叔叔过来,每个乘客都必须经过进站口,祝您一路平安!”

我翘首盼望着老伴的到来,谁知等了10多分钟,仍然不见人影,打电话也没接,急得我像热锅上的蚂蚁团团转,可以说是欲哭无泪。就在万般无奈时,小黄又走过来了,当他知道我老伴还未到时,立即安慰说:“阿姨别急!我帮您去找,这里我很熟悉,一定能找到。”

我说明一个老人,身高一米七左右,拖着个红色的行李箱,箱子上面有一把绿色包装的电子琴。背着个黑色的背袋。小黄连忙说:“好的!就去找,说着飞也似的跑了。”

一会儿他领着我老伴过来了,我那一颗悬着的心放下来,顿觉头脑清醒,待我缓过气来,小黄那充满活力的背影已消失在人群中。

回过回头,我们进入安检口,到达候车室,离列车到站时刻只剩20分钟了,听播音员通知,从昆明到深圳的列车晚点半个小时。老妻要我向服务员打听,是否有老人妇女儿童候车室。我问一位正在值班姓韦的工作人员,她和蔼地说,我们暂时还未设置此候车室,如果您有需要帮助的,尽管说。“我们老两口都年逾八十,拖的行李较重,再说我们是第一次来贵站乘车去深圳,人生地不熟,不知道去站台是否有上下台阶,怕摔跤。”我为难地说。她连忙回应说:“没关系!没关系!我找人送你们走直升电梯到站台。”过了十多分钟,韦女士告诉,她要下班了,已联系好另一位服务员送我们上车。

在即将检票进站前,一位女工作人员彬彬有礼地对我们说:“阿姨,叔叔,我送你们上车。”说着帮我们拖行李,牵着我的手送到站台,还叮嘱列车员,将我们送到卧铺床位。列车开动了,一股暖流涌上了心头,激动得我热泪盈眶。

科技

22823906

责任编辑:赖杰琦 美术编辑:王玺 校对:张武

聚焦

三星堆出土了个“火锅”? 网友:“祖传”爱好!

近日,一件三星堆出土的文物“陶三足炊器”引发网友关注。“陶三足炊器”盘面分内外两层,外层可盛水置物,足下可生火,看上去跟火锅类似。看到这件文物后,有网友表示:“四川火锅原来是几千年传承下来的”,更有网友讨论起三星堆人的火锅底料和配菜。火锅这个“祖传”的美食,千百年来一直撩动着人们的味蕾。

一顿火锅,几千年的美食文化

从考古来看,火锅在中国有着几千年的历史。商周时期,人们最常用的炊具是“鼎”,这种鼎其实就是一种火锅,将炊器与盛器结合到了一起。汉代丝绸之路的开通,将香菜、葱等调味品带入中国,并出现在了王侯贵族们的餐桌上,火锅蘸料的吃法也应运而生。三国时期的火锅,用一种叫“五熟釜”的炊具烹煮,分成五个不同的烧煮空间,避免不同味道的料汤串味,近似于现在的鸳鸯锅。

魏晋时期的风雅,也体现在餐桌上。“菊花火锅”就是在火锅中投入几朵菊花,为油膩的火锅增加一点清淡。唐代富人设家宴的时候,一般都会备有火锅。唐朝火锅多是用陶烧成,叫“暖锅”。白居易的诗赋:“绿蚁新醅酒,红泥小火炉。”就生动地描写了吃火锅的场景。清朝时期,各种涮肉火锅已成为宫廷的冬日佳肴,而且成了一道著名的“宫廷菜”。乾隆皇帝曾于嘉庆元年正月,在紫禁城大手笔地举办了一场“千叟宴”,1550多个火锅同时沸腾,品尝者多达5000余人。

解锁一顿健康的火锅

火锅虽然美味,却经常和“不健康”挂钩,其实只要注意几个要点,美味便可以与健康同享。

汤底:限制油和盐

选对锅底和蘸料,一顿营养健康的火锅就成功了一半,而清汤锅底或者菌汤锅底是健康首选。如果觉得味道不足,可以选用番茄或者番茄酱熬制的锅底。如果喜欢麻辣口味的锅底,建议在煮食材之前,适量撇掉上面的辣椒油。如果还是觉得太油腻,可以准备一小碗白开水,把捞出来的食材过一下水再蘸料吃。

食材:注意荤素搭配

注意各种食材之间均衡搭配,吃一份肉类,至少搭配两份蔬菜,最好边吃肉边吃菜。肥牛、肥羊等肉类,饱和脂肪酸含量高,最好选瘦一点的牛羊肉,也可以用鱼虾贝蟹代替部分肉,保证优质蛋白摄入的同时,又降低了能量的摄入。

顺序:先荤后素

多数人吃火锅喜欢先下肉或海鲜,等汤底“鲜”了再煮菜,但这样容易造成肉类摄入过多。吃火锅应该

先素后荤,并且最好先涮土豆、红薯等淀粉类食物,不仅保护肠胃,还可以增强饱腹感,减少吃肉和海鲜的量,同时还能避免先吃肉带来的蛋白质浪费。

蘸料:控制脂肪摄入

不管是麻酱还是香油蒜汁,脂肪含量都十分可观。多数蘸料含盐量也很高,还有各种提鲜的鲜味剂。营养专家推荐,可以用小米椒、沙姜、香菜、青柠、蒜等香料类食材配上传统的蘸料。

温度:不能过烫

食道黏膜正常耐受温度在40℃-50℃。当你觉得吃到嘴里的食物比较烫时,一定不要往下咽。因为胃黏膜对温度比口腔黏膜更敏感,吃到嘴里烫再咽下去,实际上已经损伤上消化道,久而久之就会导致消化道疾患。

饮料:避免甜和凉

很多人吃火锅喜欢配冷饮,一冷一热会强烈刺激胃部,甚至导致胃痉挛。如果选用含糖量高的饮料,更容易让热量爆发。解渴、解腻、解辣可以用常温水,如果觉得白水乏味,可加些柠檬片。此外,无糖或低糖牛奶、酸奶和豆浆等植物蛋白饮料,有利于保护胃黏膜,也是火锅好搭档。如果实在想喝冷饮,最好小口慢饮,嘴里多含一会儿,尽量拉开与热食摄入的时间。

慢病人群的火锅指南

慢病患者吃火锅时,还需要注意以下几点,在享受美味的同时不影响健康。

糖尿病:少吃丸类

荤菜尽量选含脂肪较少的鱼、虾、鸡肉或新鲜的瘦肉,少吃虾饺、鱼丸、蟹棒等高淀粉食物。蔬菜应该首选叶菜类和瓜类,主食最好吃粗粮,饮料最好是白开水、淡茶水或无糖豆浆。

高尿酸:别喝汤

蔬菜可以选油菜、白菜、胡萝卜、土豆、海带和瓜类等,搭配少量肉食,最好不吃海鲜和动物内脏。少选菌类和菌汤锅底,更不要喝火锅汤,少放辣椒、花椒、芥末等调味料。

高血压:少蘸料

血压高的人,吃火锅一定要控制盐的摄入。蘸料和锅底一定要清淡,韭花酱、腐乳尽量少放,少点午餐肉、香肠、鱼丸、牛肉丸等加工肉制品。

超重:限制肉肉

体型较胖和高血脂的人,要注意控制能量和脂肪的摄入。锅底最好选清汤、番茄、菌汤。肥羊是高脂食物,建议用鸡胸肉、海鲜、百叶等食物代替。蘸料用少量香油+酱油+醋,比芝麻酱热量更低。

(原载:生命时报)



四川三星堆遗址出土的文物“陶三足炊器”

三国时期的“鸳鸯锅”——五熟釜

科普

不用指甲刀,全靠自己“啃”? 频咬指甲也是病,得治!

“天哪,我又得了甲沟炎,你们知道有多疼么?”前日,刘先生在读读者交流群中“哀嚎”,经过医生诊断,他患上甲沟炎源于常年咬指甲的习惯。

没想到这个话题竟然在群里“激起千层浪”,原来,与刘先生“志同道合”的朋友还真不少,有事业有成的大叔、优雅美丽的女士,他们在独处时居然都喜欢咬指甲,甚至有人笑称,很少用到指甲刀,全靠自己“啃”。难道指甲真的很“好吃”?怎么样才能戒掉这一坏习惯呢?或许这篇文章可以帮助你。

频繁咬指甲也是病,得治

频繁咬指甲也称咬指甲症或咬指甲癖,一般指反复咬指甲的行为,在3~6岁儿童中最为常见。大部分儿童随着年龄增长,慢慢地不再有这种习惯,但也有一些人,咬指甲成了终生习惯,难以戒掉。通过网络搜索,因咬指甲患上甲沟炎者不在少数,甚至有重度咬指甲症患者因手指严重感染只能截掉。

中国医学科学院北京协和医学院医学博士李雪认为,形成这种行为的原因主要有以下几点:1.缓解内心的紧张和焦虑。情绪需要找到出口,而咬指甲就是一个非常简单易行的操作,久而久之就成了下意识的行为。2.分散注意力,很多人第一次咬指甲可能是由于饥饿或身体不舒服,结果在咬指甲的过程中暂时忘却了不舒服的感觉,所以以后出现类似情况,就会不自觉地通过咬指甲,从而形成习惯;3.口腔唇得不到满足,根据相关理论,0-1岁这个阶段为口腔唇期,人们会通过口腔唇活动探索世界及满足心理的欲望。如果这一阶段没有得到满足,长大后就容易出现

嚼手指、咬指甲等行为。此外,有些人通过咬指甲来排解孤独无聊等。

无论是小孩子还是大人,手指尤其是指甲缝非常容易沾上细菌、寄生虫等。咬指甲时,病菌会借此机会进入口腔引发感染,如肠炎、痢疾、蛔虫病等。另外,咬指甲会对手指周围皮肤造成伤害,导致细菌进入,造成指下感染等。同时,经常咬指甲,会造成指甲周围组织损伤,使甲板缩短,周边不整齐,甲板表面粗糙,失去原来光泽,甚至造成指甲停止生长,有些还会影响牙齿美观。

如果想要摆脱这一坏习惯,我们应该怎么做?

首先,就要从根本上找到咬指甲这种行为习惯的触发点。如果咬指甲的是孩子,可以注意观察孩子没有咬指甲的时候是在干什么,比如在画画或者玩玩具,那么及时表扬孩子当时正在做的事,适当给予奖励,以此进行正面引导。

如果主观引导未能见效,也可以尝试借助外力的方法。比如,在指甲上涂上苦瓜汁或其他苦味的东西,产生不愉悦的感觉来减少咬指甲的频率,还可以及时修剪让指甲没有过多咬下去的余地等等。

小一点的孩子在咬指甲时,给他们一个玩具抓在手里,以这样的方式来分散他们的注意力。对于大人来说,保持手在忙碌或许是一个简单易行方法。

如果尝试了以上方法仍然没有好转,那么可以向专业的心理医生寻求帮助。此外,若已经出现指甲病变,如停止生长、周围感染等情况,则需要及时去医院就诊。

(来自科普中国)