



散文

今天到单位食堂吃饭,例餐里多了一份南瓜稀饭,黄澄澄的,很好看,很香的样子。我不得不起家乡的南瓜米汤饭来。

对于我而言,小时候吃一顿南瓜米汤饭就是一场盛宴。每天早早起床就看见灶台上两口锅,一口煮饭,一口煮南瓜。南瓜乃新熟,正是鲜味无可抵挡之时;灶台内的柴火烧起来噼噼作响。

可我从从小就不会生火,好好的大火到我手里准变“星星之火”,然后慢慢熄灭。妈妈就唠叨:“火都放不燃,不晓得以后能搞么子?”当时就纳闷,这会不会生火和生活得好不好有什么必然联系?

南瓜米汤饭有三个要素,南瓜、米汤、锅巴。南瓜要煮熟,而饭要煮到半熟就把米汤舀出来,再把饭放到锅里继续煮。记得厨房里每到这时就雾气缭绕,热气腾腾,互相看起来模样都不够真切,但在这隐约中来来去去的一家人,似乎比灶台内燃烧的木柴还热闹些。

柴火板板掌握火候,火太小,饭夹生;火太大,锅巴又糊了。反正我这生火的手艺没少挨妈妈骂。每被骂一次,心里就暗暗发誓,一定发愤读书跳出农门,长大绝不围着灶台转。发誓归发誓,每次回家仍然难抵南瓜米汤饭的诱惑,屁颠屁颠地跟在妈旁边打下手。

等到锅巴焦脆,妈妈将一半米汤、南瓜倒入锅中,三者发出“滋滋”的欢呼声,然后老妈就用“洪荒之力”使劲搅拌磨匀,再倒入另一半米汤中充分融合,放入白糖,基本就算做成了。我和弟弟迫不及待盛上一碗,满满喝下一口,然后一路从口腔入喉咙再烫到肚子里,那个香啊恨不得连舌头都吞下去。

忙活一早上,经过繁琐的程序,终于做好了美食,其实顶多也就吃一碗,但过程很快乐。到了中午汤饭凉了,喝上一碗也会比较舒服。最开心的就是一家子围着灶台转的热闹和温馨。

这时正好食堂里《朝闻天下》中正播放摩托大军结伴回家的新闻。现在想来,妈妈不是怕我不会生火,是怕我冷了灶台,把家的味道冷淡了。

最美的旅途就是回家的路;过几天我又要回家了。虽然现在还是不太会生火,但会试着让生活热气腾腾起来,暖场,花心思,花时间去打磨。

人生其实有很多形式的“火”,值得去放,但唯独使灶台温暖的那把火无可替代。

原载《今日云龙》 莫冷了灶台 何丹

原载《今日醴陵》

留仙寨上风光好

郭晓燕

醴陵城北有座高峰叫留仙寨,坐落在国瓷街道办事处土株岭村。它山形陡峭,势接云天;漫山奇虫异草,青翠欲滴。四季云蒸霞蔚,恍如仙境。

留仙寨以前叫建安山,得名颇有一番来历:相传元朝末年,元顺帝派兵血洗湖南,见人就杀,一个不留。当时醴陵也被杀得只剩丁、李、刘、席、闵、彭、简、黄等十八姓中的少数人口了。为躲避灾祸,这十八姓人家纷纷爬上高耸入云的建安山,搭棚立寨,日夜守望。十八姓中有个刘姓长者,学了些法术,有些造化,他跟大家出了个主意:元军来袭时,男人搬大石头,按山路地势布置机关,敌人一到,便发动飞石阵。女人编织大于常人两倍的草鞋,然后将它磨旧磨破,丢弃于靠山脚的小路旁。一切准备就绪。几天后元兵果然包围了建安山,此时,刘老作法,突然间大雾便笼罩着整个建安山,元兵刚走到半山腰,就发现了被抛弃的大草鞋。正疑惑间,大大小小的石头从天而降,迅猛地砸向元兵。元兵一个个被吓得屁滚尿流,认为山上肯定有身家数丈的巨人,绝对是神仙,于是都不敢上山,只得撤退走人,建安山的十八姓人家因而全部得救。为纪念刘姓的长者,人们便将建安山称为“留仙寨”,年代久远后,刘仙寨便讹成了“留仙寨”。

又值春暖花开时节,这几天不断有结伴而来的游人徒步上山,回来的时候个个面色红润,神采飞扬。还有人抱着采来的映山红,提着一袋袋嫩绿的艾草,个个一脸满足。前段时间村上派人在留仙寨上修了一条防火通道,

随笔

很多爱运动者便从这儿去登山了。带着一份憧憬和好奇,我也决定到留仙寨爬上一回。那天,春光明媚,风和日丽,我早就来到了留仙寨的山脚下,还没上山就看见一群穿着花裙子的中年妇女正在山脚下摘艾草。绿油油的艾草到处都是,就像给大地铺上了一层绿地毯。艾草具有祛湿驱寒、温经止血的功效。尤其刚长出来的艾草,又嫩又香,摘回家和糯米粉搅在一起,做出来的艾粑粑柔软又不粘牙,真正的天然绿色食品。

沿着一条新修的大约四米宽的泥土路,我缓步前行。因为刚修不久,泥土有些松软,踩上去发出“咯吱咯吱”的声响,仿佛是脚踩在钢琴键上而弹奏出来的美妙旋律。整个山上林木参天,到处是一片生机勃勃的景象:到处绿意盎然,各色鲜艳的花朵竞相开放,像赶集一样相聚一起,争妍斗艳,引来了许许多多蜜蜂和昆虫在花中采蜜;几对活泼可爱、小巧玲珑的小鸟一刹那飞在桃树上,一会儿又飞到那边的松树上,叽叽喳喳唱着不知名的歌曲。走了大约十多分钟,终于来到了半山腰,眼前忽然一亮:陡峭的山峰竟然出现一块圆形的平地,能容纳上千人,就像有人修整好的一样!平地上长满了野花草和一些灌木,周围开满了姹紫嫣红的映山红,还有的含苞待放。

休息片刻之后,人变得更加精神抖擞,继续向上攀登。山越来越陡,呼吸也越来越急促了,心中一个坚定的信念一直在支持着我:一定要到顶峰看到最美的风景!当我坚持不下去的时候,路旁的花朵仿佛在向我微笑给我打气,飞翔的小鸟在我前面为我加油,我咬紧牙关终于到达了山顶!

“哇”山顶上出乎意料也是一块平地,上面插着鲜艳的五星红旗。放眼望去,城区各种建筑物星罗棋布,高速公路纵横交错,绿油油的树木和金黄的油菜花非常美丽……亲身体会到“会当凌绝顶,一览众山小”的惬意。阵阵山风吹过,让人心情格外舒畅。

我想人生就像爬山一样吧,有曲折、磨难,只要努力就没有迈不过的坎,只要坚持不懈地攀登,就会看到常人看不到的风景。

回忆录

原载《文艺窗》 不速之客 张瑞

有一年冬天,我在一个乡村小学的宿舍里窝着。天黑得很快,外面淅淅沥沥地着似有似无的毛毛雨。屋子里没有火炉,靠山的一个窗户被风吹得啪啪作响,我还听得见门外的风是那种“呜呜”的叫声。陪我的是一个六年级的女孩,她是校长的女儿。此刻,她正在书桌边做作业,屋子里唯一能取暖的就是她手上的葡萄糖热水瓶。收音机里周亮唱起了《你那里下雪了吗》,这是刚出炉的新歌。在那个寂寞的夜晚,我竟不顾寒冷,推开窗户,外面居然真的飘起了鹅毛大雪。这让我我和女孩都兴奋起来,不顾作业没做完,就推开门想出去看雪。刚开一条缝,门里就钻进来一位不速之客。

在我们还没反应过来时,就到了床底下。这位不速之客经常来串门,咬坏过我的棉袄,偷吃过我的饼干,干扰过我的美梦,我知道是它——耗子。灭它的火种早就在我的心中生根发芽,它自己咬出了进出的唯一通道——门缝,我用纸堵住那个地方,第二天早上满地纸屑;我用针在那个通道钉上一排,它咬出旁边的另一个门缝;学校来了修课桌椅的,我这才请木匠把门缝修好,刚过几天

就这样,女孩率领我,在不到十个小方的小房间里,床下、桌下、柜子下、鞋子下、桶子旁,满屋子地追杀耗子。一时间,硝烟四起,战火弥漫,只听得乒乒乓乓,桌椅撞倒,完全忘记了外面的大雪和屋内的寒冷,直至耗子被女孩压在那个九十度的墙角一叉击中要害。

我亲耳听到女孩的撑衣杆叉中耗子时那声惨烈的叫声,好像还有脆骨断裂的声响。我断定,这只耗子已经在这个饥寒交迫的冬夜,把自己送进了鬼门关。女孩拿着撑衣杆把那已经一动不动的耗子死死摁住,还反复拨了几下,确定它真的断气了。我有点于心不忍,让女孩赶紧把耗子弄出去。女孩用撮箕把死耗子弄到操场早已弃用的乒乓球台上,球台那片洁白的雪地,成了一只灰耗子最后的归宿。

那晚,我做梦都是那只耗子在门后看我的祈求眼神……



万物

聚焦

『过敏体质』、备孕者能否接种新冠疫苗

徐鹏航

抗生素过敏、花粉过敏、备孕可以接种新冠病毒疫苗吗?新冠病毒疫苗会产生哪些不良反应?近日,中国疾病预防控制中心专家就此回应:新冠病毒疫苗过敏的比例不高,“过敏体质”、备孕者均可接种。

中国疾病预防控制中心免疫规划中心副主任安志杰说,目前新冠病毒疫苗成分里不含抗生素,因此抗生素过敏不作为接种禁忌。对一般的过敏,所谓的“过敏体质”,比如过敏性鼻炎、花粉过敏,因为和疫苗成分没有直接的关系,不是疫苗的接种禁忌。

安志杰表示,疫苗过敏的比例并不是很高,比较常见的有过敏性皮疹,且很快就可以恢复,而比较严重的过敏反应,比如过敏性休克,发生概率很低,在百万分之一以下。尽管如此,安志杰强调,接种疫苗后仍需按要求留观

30分钟。“因为严重的过敏反应都是在接种完疫苗后15分钟左右发生,如果万一发生相对比较严重的过敏反应,接种点可以及时进行救治,避免发生其他的意外。”

针对备孕者,中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆说,基于对新冠病毒疫苗安全性的理解,备孕男女双方都可以接种新冠病毒疫苗。如果接种疫苗之后发现怀孕了,不需要采取特殊的医学措施,包括终止妊娠。“这也是一个国际共识。”

王华庆表示,不建议妊娠期妇女接种疫苗是从慎重的角度考虑,目前还未监测到疫苗引起的孕妇或胎儿的异常情况,后期将做好监测加强工作。

(原载:新华网)

谣言粉碎机

经常在外吃饭容易被传染乙肝?

对于一个乙肝患者来说,最难的并不是患上这个病,而是被歧视和孤立。因为怕身边的人介意,他们不敢交新的朋友,不敢找伴侣,常常受尽冷眼和歧视。事实上,乙肝病毒并没有那么“神通广大”,乙肝患者也可以拥有正常的社会生活。

乙肝是什么

乙肝病毒并没有那么“神通广大”,别谈一起吃饭、接吻传播的概率也微乎其微,乙肝病毒的3种传播途径:血液传播、性接触传播、母婴传播。

乙肝是不会通过共用餐具传染的,病毒没有办法进入口腔、食道和胃肠道的细胞,人体消化道里也缺少病毒生长繁殖所需的物质。

握手、拥抱、咳嗽、打喷嚏……这些日常接触也都不会传染乙肝病毒。

乙肝病毒是一种只喜欢肝细胞的病毒,

要进入肝细胞,需要一个对应的受体配合,人完整的口腔、食道、胃肠道的细胞,没有这种受体。所以,吃进去的东西是不会造成乙肝感染的。

万一不幸吃到了乙肝病毒,也别跟临大敌似的。完整的消化道表面拥有自己强大的免疫系统,能在一定程度上阻止乙肝病毒从消化道进入血液循环。它要么在肠道内直接被干掉,要么就被排到厕所里了。

就算病毒真的通过消化道进入血液,数量也微乎其微,成人的免疫系统很强大,完全有能力消灭这些所剩无几的病毒。

乙肝病毒也不妨碍找对象

一谈到乙肝,很多人就闻之色变,其实大可不必。对于乙肝病毒患者来说,只要早发现早治疗,可以在很大程度上避免发展为肝炎、肝癌等严重后果。而且乙肝患者也完全可以像正常人一样结婚生小孩。

只要接种乙肝疫苗并形成抗体,伴侣间的接触就不会传染乙肝。父亲有乙肝,不会通过生育把乙肝传给孩子。母亲有乙肝,也完全可以通过“母婴阻断”技术,生下一个健康的宝宝。如果哪一天你真的遇到了生命中的TA,而你们中的一方又恰好深受乙肝病毒的困扰,小编只想说——

不隐瞒,是对TA最大的尊重;不歧视,是给TA最大的温柔。

乙肝疫苗是个宝,这6类人尤其要打!

保护好自己,远离乙肝病毒,最有效的办法就

是:接种乙肝疫苗。

尤其是这6类人群:新生儿、婴幼儿,15岁以下未接种过乙肝疫苗的人群;

高危人群。包括经常接触血液制品的医务人员,幼托机构工作人员,器官移植接受者,经常接受输血或者血液制品的人;

免疫功能低下的人;乙肝患者的家庭成员;有多个性伴侣者;

静脉注射毒品人群,等等。如果不记得自己是否接种过疫苗,也可以到医院感染科做“乙肝两对半”检查,确认自己是否有抗体。

如果没有抗体想接种,可以就近到各大接种门诊接种。所以,吃饭共餐会不会被传染这个问题,就别太担心了,该吃吃该喝喝。(来源:科普中国)

世界卫生组织的呼吁

世界卫生组织曾呼吁:全球范围内彻底停用食品中的人造反式脂肪,以降低患心血管疾病的风险。统计数据显示,反式脂肪每年在全球导致50多万人死于心血管疾病。

科普

鸡精比味精更健康吗?

味精是一种在烹调过程中提高菜品鲜味的调味品,从其诞生起就受到人们的不少质疑。伴随着鸡精的出现,味精逐渐淡出了人们的视线。很多消费者认为,味精是一种化学合成的物质,对人体健康有害,而鸡精是一种天然物质,比较健康。其实事实并非是这样。

味精是以淀粉、糖为原料,经微生物(谷氨酸棒杆菌等)发酵、提取、中和、结晶而成的,谷氨酸钠含量等于或大于99.0%。具有特殊鲜味的白色结晶或粉末,其主要成分是谷氨酸钠。谷氨酸钠是谷氨酸的钠盐,溶于水后即电离为钠离子和谷氨酸根离子,鲜味主要来自于谷氨酸根离子。很多天然食材,如蘑菇、海带、西红柿、豆类、肉类以及海产品等都含有丰富的谷氨酸。1987年,联合国粮农组织/世界卫生组织食品添加剂专家联合委员会宣布,在一般情况下,食用味精是安全的。

鸡精是以味精、食用盐、鸡肉或鸡骨的粉末或其他浓缩抽提物、呈味核苷酸二钠及其他辅料为原料,添加或不添加香辛料或食用香料等增香剂,经混合、干燥加工而成,具有鸡的鲜味和香味的复合调味料。由

此可见,鸡精的成分比味精复杂得多,其中不仅含有谷氨酸钠,而且还含有食用盐、呈味核苷酸二钠等成分。

谷氨酸钠虽然味道鲜美,安全性高,但是不宜过量摄取。如果谷氨酸钠摄入过多,可能会与血液中的锌结合,从而引起人体缺锌。锌是人体必需的微量元素,与生长发育、免疫、生殖等生理活动密切相关。婴幼儿缺锌会导致生长发育不良等危害,因此婴幼儿要尽量减少或者不食用谷氨酸钠。此外,过多摄取谷氨酸钠还可能导致人体内的钠离子过量,而钠离子与高血压发生密切相关,因此高血压患者也要控制谷氨酸钠的摄入量。

在烹饪过程中适量添加味精或鸡精对健康成年人没有危害,消费者可以根据味精、鸡精的呈味特点以及菜肴的烹饪要求自由选用。需要注意的是,如果菜肴中添加了鸡精(其中含有一定比例的食用盐),就要适当减少食用盐的用量,以免造成食用盐摄入量过量。婴幼儿、哺乳期女性以及中老年高血压患者等要减少或者不食用谷氨酸钠。(本文选自《中国医药报》)

新知

人造反式脂肪正在消耗你的健康

反式脂肪的危害

人造反式脂肪危害巨大,不仅可以引发心血管疾病、血压升高,反式脂肪酸还会减少男性荷尔蒙分泌,中断精子在体内的生成,从而影响生育。

过量摄入人造反式脂肪导致的肥胖,主要集中在“腹部”,内脏脂肪会增加很快,也就是说,这样的人特别容易“长肚子”!而腹部肥胖会增加患高血压、糖尿病等慢性疾病的风险。

过多摄入人造反式脂肪还会损害记忆力,增加老年时患阿尔兹海默症的概率。

如何避开含有反式脂肪的产品?

首先,看看其中有没有“反式脂肪”或“trans fat”这个字眼。

其次,只看成分表是远远不够的,成分表还有很多陷阱!因为反式脂肪,还有另一个名字——“氢化植物油”!

所以配料表中出现“氢化”“精炼”“人造”“植物”“起酥”等字眼时要提高警惕。(本文来自网络)

