

现代诗

原载《文艺窗》 露珠(外二首)

王波 雾醒来时 大地都还睡着 孤寂清冷的夜 垂梦,让 每棵草都流出了一滴泪

见到了太阳 露出了一丝惊喜 那颗晶莹的泪珠 瞬间,在草尖 不由自主 滑落

碰杯

随着一声邀请 两个玲珑剔透的玻璃杯 在空中贴到一起 液体在器皿内 荡起一丝涟漪

“干” 酒杯回到了桌上 一串爽朗地笑 从空空如也的杯内 猛地溢出

白

山岗上的栀子花够白了 比它白的 还有头顶的云

头顶的云够白了 比它白的 还有珠穆朗玛峰的雪

珠穆朗玛峰的雪够白了 比它白的 还有马嵬坡杨贵妃脖子上的缢

那些纯白、洁白、惨白的 白 在母亲满头银发面前 黯然失色



散文

原载《今日醴陵》 蒲公英的种子 丁向春

蒲公英的幼苗一般有四五片叶子,中间是翠绿的花骨朵。开花时是金黄色的,香气浓郁,引来蝶飞蜂舞。

整片整片的蒲公英竞相开放,美得妖娆、美得烂漫。种子上有冠毛结成的白色绒球,随风飘到新的地方,孕育新的生命。就像一把小小的“降落伞”,纷纷扬扬,穿过山岭,越过田野,随处扎根,等来年发芽开花,周而复始,淡雅而平凡。

英子的家,就在开满蒲公英的地方。

英子的父亲,在她六岁那年生病去世。两年后,母亲改嫁他乡。本来母亲想带她改嫁,但英子舍不得奶奶,选择和奶奶一起生活。从此,英子和奶奶相依为命。儿子离世,媳妇改嫁对奶奶的打击挺大,她终日泪洗面。但是为了孙女,她坚持着没有倒下。

尽管有奶奶的疼爱,但没有父母的童年是不完整的。小时候,英子会被村里孩子欺负,她害怕得哭着跑回家。这种时候,奶奶常把她抱在怀里,边流泪,边轻轻抚摸着她的脸轻声安慰。奶奶的眼泪和英子的眼泪混在一起,流下脸颊。看到奶奶流泪,英子的心里很难受,她在心里默默发誓,以后在外面受了委屈,再也不告诉奶奶。

英子的班主任对她很好,对于她的学习和生活都很照顾。有时候,班主任见英子情绪低落,就会极尽可能地帮助这个缺少母爱的孩子,

英子也愿意把自己受的委屈告诉老师。老师告诉英子:要想不被别人欺负,首先要自己强大。但这个强大并不是体力上的强大,而是精神上的力量。比如,学习;比如,帮助同学。

英子听懂了老师的意思,她学习认真,积极参与班级活动,主动帮助同学。期末考试名列前茅,得到了老师的表扬,赢得了同学们的喜爱。从此,上学放学的路上,有好同学陪伴着她。

冬去春来,英子读高中了,要去镇上的学校。但是奶奶老了,生了很多病。考虑到自家情况,英子决定放弃继续上学,挣钱养活奶奶。

村里有好多年轻人到外地打工,听他们说,外面的世界很精彩,这让英子很向往,但她不能去。经过一番调查,英子得知,她身边就有一个挣钱的项目,那就是蒲公英。

她开始学习关于蒲公英的一切知识,包括种植、药用价值等。经过一段时间的积累,英子开始了她的计划。租了一块地,去草滩上收集了种子,开始种植蒲公英。创业过程很漫长,但一切都值得。几年以后,她的蒲公英销售到了外省,给她带来了可观的经济收入。在她的带动帮助下,好多村里外出打工的年轻人也纷纷选择返回家乡,加入到蒲公英种植中来。

人生,有时候也如蒲公英一样,被风驱赶,被雨摧残。但每一颗种子,都努力在这宽阔的天地上,舞出绚丽的风华。

原载炎陵县《神农风》 我家的保险柜 张磊

但凡到我家做客的亲戚朋友,都要参观参观我家的几个房间,要么美言几句,要么恭维一下:“你家的房子真宽呀”“你家的房子真大呀”;看得细心一点的,还会对我说:“哟,这房间里还有一个保险柜,里面装着什么金银财宝呀?”每当这时,我都一笑而过,讲一些“没啥,就放了一些毕业证、工资折、银行卡之类的小物件”。有时我也对着客人自嘲:“我偶尔也会放几百千把元现金在里面,要是小偷真把保险柜撬了,也不枉偷一场。”我为什么要买保险柜呢?说起这事来,话还有点长。

我和妻是自由恋爱。当时,妻小巧玲珑、清纯可爱,家在县城、条件不错、又有工作;而我家却在乡下、特别穷,我虽有工作,为人民教师,却没有人民币;像我这样的条件,如果谈婚论嫁,多数人是瞧不上的,尤其是城里的姑娘更瞧不上。我和妻谈恋爱的时候,她的很多亲友都劝妻,要她找个条件好一点的,否则会多吃很多亏;妻就讲我人老实本分,有上进心,今后生活关键还是看人,她相信我。就这样,妻不顾众多亲友的“好心反对”及所提的合理建议,义无反顾地嫁给了我这个穷小子,和我一起生活,跟我一起打拼。妻对我的好,我一直牢牢地记在心里。后来,我为了弥补对妻的亏欠,用了两年时间攒下数千元钱,特意到株洲百货大楼为妻买了一条金项链;当我把项链给妻戴上时,我看到了她甜蜜、满足、幸福的笑颜。妻非常朴素,很少戴项链,我们就把项链放在房间的抽屉里,小心地包好,锁好。

可是,我送给妻的项链没有保存太久,在一个风高月黑的晚上,被小偷偷走,至今没有找回。为此,我曾经几天几夜没有睡好觉,一直耿耿于怀;妻对此虽也非常气愤,却宽慰我:“东西丢了没关系,我们以后再买就是,无非多做点事,你也知道,我不爱打扮的。”话虽这么说,但我们一家人却对小偷有了刻骨铭心的仇恨。

2002年,我参加了公务员考试,正式加盟公安队伍,分配到农村派出所工作。虽说公安工作看上去比较光鲜,但作为一名警察,尤其是农村派出所的警察,人少、事杂、值班任务重,和家人总是聚少离多。那些年,我和妻子几乎是天各一方,根本抽不出时间陪伴家人。2005年,我们的小孩一出生,妻就更忙了,一边上班,一边带孩子;瘦小的她从县城到鹿原,从鹿原到县城,不断地奔波,妻带着小孩、拎着东西在中巴车上,常常是人上去了、东西却在车下;东西上去了,人却挤不上去;但妻却一次又一次、一年又一年地扛过来了。我从来不敢想象身材弱小的妻会有那么强大,但我更多的



万物

科技之光

灯具闪烁的原因及解决办法

1. 灯具自身故障

如果发现家中照明灯具出现闪烁(时亮时灭)现象,首先应该想到的就是灯坏了,尤其是家中只有单个灯具出现此类现象,那么灯具故障的可能性更高。

解决方法:很简单,换新的。如果问题仍然存在,那么就可以排除是灯具自身问题了。

2. 线路或者灯具接触不良(接触不良导致空气开关烧毁)

线路或灯具本身的接触不良,也是造成电灯频闪的常见原因。造成接触不良的因素有很多,家中线路老化导致的接头虚接、灯头接线端子连接松动等等都可能造成接触不良。比如电灯的闪烁频次较高且有响声,有很大可能是线路接触不良导致的频闪现象。

解决方法:对线路和灯头部位进行仔细检查。首先断开电源,从配电箱内该照明回路的空气开关下口接线处开始,检查线路中所有接头,找到线路中连接不牢固的地方,重新处理。如果是线路老化,则最好是更换新的线路。

3. 电压波动

如果家中某一时间段用电负荷过大,也有可能造成照明回路中的瞬时电压波动,导致灯具出现稍暗的现象。(回忆一下,在上世纪八九十年代,用电紧张时期,由于线路长,供电半径长,在用电高峰期,经常会出现局部地区电压波动。那个时候,你家里会不会发生灯泡突然变红或者忽明忽暗的现象?不过,近年来,得益于电网建设不断完善,供电半径缩小,供电可靠性增加,这种现象已经消失啦。)

解决方法:检测电压是否稳定的方法也很简单,可以用万用表测量照明回路中的电压,一般情况下,照明电压的正常波动范围198至235.4伏之间。超过这个范围,就需要注意了,此时我们可以检查家中是否有大功率电器在同时使用。

温馨提示:大家最好能分时段使用大功率电器哦,不仅可以节省电量,还能增加这些电器的使用寿命。此外,您也可以请当地供电公司专业人员为您检查电压波动情况,并请他们提出用电建议哦。

以上就是家中电灯突然闪烁常见的几个原因和解决方法啦,如果您不具备这些技能,最后一个方法:找专业人员上门维修,还是很危险的,不懂电学常识的,最好是找专业人士,既安全又高效。(本文来自:科普株洲)

不要误解「抗糖化」

阮光锋

最近几年,“抗糖化”概念很流行,宣传内容大同小异,声称“想要瘦身、祛痘、抗老,关键是抗糖”,同时,市面上也出现了一些宣称“抗糖化”的产品。在一些宣传的误导下,有些人千方百计远离糖甚至完全戒糖。

什么是糖化

糖化,全称叫“非酶糖化反应”,指还原糖(如葡萄糖)在没有酶催化的情况下,与蛋白质、脂质或核酸在经过缓慢的反应后,最终生成一系列的糖化终末产物的过程。

糖化反应的产物会对我们的肌肤和身体产生影响,带来的结果就是让皮肤更容易长皱纹、失去光泽等。所以,一些商家就利用这个原理推出了“抗糖化”概念。

其实,“糖化”这个概念最早是在食品烹调加工中发现的。典型的例子是在很多食物中常见的“美拉德反应”,它是还原糖(如葡萄糖)和氨基酸化合物如蛋白质等在加热时发生的反应,会生成棕色至棕黑色物质,同时产生独特的风味。美味的红烧肉、面包等,都得益于它的功劳,这些食品中往往含有相当高水平的AGEs。

不过,食品加工中的“美拉德反应”是在高温条件下反应所得,我们人体内不可能达到这么高温度,所

以,人体内的糖化反应是缓慢进行的,衰老的表现也是缓慢发生的。

戒糖不等于“抗糖化”

在看到“抗糖化”的概念时,很多人简单地把“抗糖”理解成了戒糖、限糖、减糖、控糖,认为是要少吃糖。其实,这种理解完全大错特错。

戒糖、限糖、减糖、控糖中的糖,主要是指饮食中的单糖和双糖,包括经常说的“添加糖”或者“游离糖”。“添加糖”是指人为添加到食品中的单糖或者双糖,比如蔗糖、红糖、冰糖、果糖、麦芽糖、果葡糖浆等等。而“游离糖”包括食品中“天然”存在、跟添加糖一样会被快速吸收的糖,比如果汁、蜂蜜等。

而“抗糖化”中的抗糖,其实是抗人体内的糖化反应及其所产生的AGEs。

戒糖对体内糖化反应并没有直接的影响。戒糖和“抗糖”根本不是一个概念。

实际上,就算我们戒糖,人体内依然会进行糖化反应。因为我们吃的碳水化合物,比如淀粉,进入人体后一样会转化成葡萄糖,体内的糖化反应依然会不停地

进行着。这是生命的必然。只要生命存在,糖化反应就不会结束,衰老也会继续缓慢地进行。

不要夸大“抗糖化”对抗衰老的作用

目前市面上的“抗糖化”产品多种多样,吃的用的都有,好多都宣称具有减少AGEs的合成或者促进AGEs代谢的作用。但是这些东西真有用吗?

糖化反应可能是造成皮肤衰老的原因之一。但是,糖化并不是皮肤衰老的唯一原因。导致皮肤老化的原因非常多而且复杂,比如熬夜、晒伤、年龄增长,都会促使皮肤老化。

实际上,市场上的一些宣称“抗糖化”功效的产品并没有获得相关部门的批准,因此我们完全可以对一些产品的有效性打个问号。

目前市售“抗糖化”产品所含的主要成分都是一些抗氧化的物质、植物提取物,或者就是胶原蛋白。其实这些植物提取物、抗氧化物质、胶原蛋白,我们都可以从蔬菜、水果、动物食品中很方便地获得。

感受则是内心里对妻的亏欠。

2008年,我和妻贷款在县城买了房子,也就没有存款和现金,更没有贵重物品,几乎无需考虑对付小偷的问题。如今,随着家里条件的慢慢改善,我曾经想过要为妻再买一条项链,但却一直没有落实:一是妻子认为并非必需,二是资金并不充裕。妻也知道家中的情况,从不在我面前讲戒指和项链的问题。

2010年,我们一家住进了新房。2012年,妻也调整到衡阳镇学校工作,一家人在一起的时间慢慢多了起来。可是有一段时间,楼上楼下接连发生了被盗的事情;虽然我们家没有钱,也没发现小偷来过的迹象,但小偷开锁的熟练程度,还是让妻感到特别没有安全感。为了一家人的安全和幸福,于是我找请人在家里装了防盗窗。

说实话,我家除了门上有锁,其他地方没有一把锁,如果小偷真进来了,可以随便翻找,根本不用费力气撬锁。儿子特别好动,平时总是喜欢翻东找西,撕撕剪剪,把家里弄得一片狼藉。随着儿子的长大,爱人总担心他会把家里的重要物品弄丢或损毁,比如说毕业证、工资折和银行卡……尤其是毕业证丢了就补不回。于是,妻就让我想办法为家里的柜子或者抽屉安把锁。作为公安同仁,大家其实都明白,再好的锁也只是“锁得住君子、锁不住小人”。考虑一段时间后,下定决心为家里买了把“锁”,咱没有为爱人买项链和钻戒,就先帮她买好保管项链、钻戒的保险柜吧。

在生活和工作中,我们时时处处都在和“小偷”作斗争:有的“小偷”会偷走我们的钱财和物品,有的“小偷”会偷走我们的事业,有的“小偷”会偷走我们的家庭和幸福。作为公安民警,我们手中掌握着大大小小的权力,奔着我们来的,大多不是看重我们这个人,而是看中我们手中的权力。为了达到目的,他们会许下各种诺言,让我们面临各种诱惑与考验,一次次击中我们的软肋:权力、美色、美食、金钱……一旦我们此时“出手”,就会“开弓没有回头箭,失足便成千古恨”。

其实,人最难管住的不是别人,而是自己。当我们面临各种各样的诱惑时,不要自欺欺人,切勿因一时、一事、一人、一念之差而酿成大错;一定要控制好欲望的闸门,一定要多想后果、多想前程、多想想家人,努力做到坚持原则、守住底线、不授人以柄,牢牢掌握事情处理的主动权,把自己的事业和家庭幸福放进道德与法纪的“保险柜”。因为敬畏法纪、懂得取舍,认真做事、低调做人就是我们每一个人的“保险柜”。

谣言粉碎机

喝酒脸红代表酒量大、发烧的人不能吃鸡蛋……这,是真的吗?

今天给大家辟谣以下几个容易被轻信传言。

喝酒脸红代表酒量大?

网上流传:喝酒后脸色变红的人酒量更好,脸色变红,证明酒精都挥发掉了。

事实上,酒后脸色变红的人,其实代表的是此类人不太适合饮酒。

当酒精(乙醇)进入身体后,会在消化道被吸收进入血液,除了少部分经过肺和肾排出体外,大部分酒精的代谢过程发生在肝脏。乙醇进入肝脏后,首先会经乙醇脱氢酶催化,代谢成为乙醛;而乙醛会在乙醛脱氢酶的作用下转化为乙酸,乙酸会参与机体的多个代谢途径,最终变成水和二氧化碳排出体外。

喝酒脸红的人,其实是体内缺乏乙醛脱氢酶的表现。缺乏乙醛脱氢酶,乙醛在体内就无法顺利转变为乙酸,导致乙醛蓄积在体内,乙醛的蓄积会导致机体心率加速、血管强烈扩张,导致饮酒者出现脸红、心慌、头晕等反应。

乙醛是一种“1类致癌物”,体内蓄积较多的乙醛会导致机体血压升高,甚至增加患癌的风险。因此,饮酒后脸色变红其实是体内乙醛代谢机制出了问题,这类人群更不能多喝。

发烧的人不能吃鸡蛋?

有人说发烧的人不要吃鸡蛋,由于鸡蛋中富含完全蛋白质,食用即会给身体补充热量(蛋白质是产能营养素),发热人群吃了鸡蛋就会导致产热增加,导致其散热减少,这样更不利于退烧。

此言论只是片面的解析。第一,食物中所有的蛋白质进入身体后都会产热,每克蛋白质产能4千卡(约17千焦),鸡蛋中的蛋白质虽是完全蛋白质,完全蛋白质的意义是必需氨基酸种类齐全,含量充足,是能高效满足人体对氨基酸需要的一类蛋白

现挤的牛奶更有营养?

现实生活中很多人偏爱现挤的牛奶,总觉得现挤的牛奶更新鲜,营养价值更高。对于大多数食品而言,越新鲜的食品营养价值越高。但现挤的牛奶更危险,它容易受到多方面的污染,牛奶的健康状况、挤奶处的卫生状况、挤奶员的健康状况、接奶容器的卫生和消毒状况等问题都会影响牛奶的安全和卫生,现挤出来的牛奶没有经过专业检测,微生物是否超标、抗生素是否超标等问题根本无法确定。

所以,不建议购买现挤牛奶。(来源:科普中国)