散文

■原载《钻石人》

心弦上的清音

张一福

柔媚的灯光映照出她清丽的脸庞,纤纤玉指在琴弦上娴熟地跳动,狭小的房间便流响起串串清音……渐渐地满屋子摇曳清凉的碧绿,被暑热烤燥的心境啊,便舒枝展叶春意盎然了起来……

琴声把我带回了十年前。也是一个酷热难耐的暑夜,忽然,透过来缕缕琴声。不喜串门的我,好奇心叩响了邻居的房门,方知是换了房主。弹琴的是一位妙龄少女,她心无旁骛,全然没在意我这个不速之客;她眉梢上的汗珠以及那稚嫩的琴声直往我心上撞,我被感动了。从此记住了她的芳名——莹莹。

此后,透明的琴声幽幽地飘拂飞扬,伴我走过了好些雅乐声声的日子。可是,没过多久,她就迁居了。琴声突然中止,我不习惯了许久。不过,后来陆陆续续在荧屏上看到她抚琴的倩影;报章上也读到她频频获奖的消息。再后来,得知她考上了广州星海音乐学院附中,继而在该院民乐系古筝专业深造。一过好多年,没有再见到她。

直到今年暑假的一个下午,她突然又出现在我的眼前。我喜出望外。是书法把她牵来的。她说:“我不想让我笔下的文字穿戴一副不得体的衣冠。”于是,随我一道探索,同时又让我听到了她的琴声。

只有在生命体验和灵魂追寻里面,才会感到心灵的温度、快乐的自信,甚至敏感的压抑,当琴弦或欢欣或轻悠或苍凉,挟带着透明的喜忧哀乐的时候,难道不是让人们分享到了生命的律动、梦幻的情怀?!精神的超脱和生理上的治疗融会贯通,精神世界升华了……音乐的魅力,太神奇了!

哦,我明白了,为什么她能在商潮涌动中吟风咏月,理出一片清醒的思绪;面对歌舞厅的高薪诱惑,只报以不屑的一笑;身处花花大都市,周围的浮花浪蕊与玩世不恭,不时在骚扰或怂恿着她,她只是鄙夷的一睨。“游戏韶华,日后会遭受惩罚的!”因此,多少年来,她稳住一颗青春勃发而又不使其躁动的心,坚守心灵中的一方绿洲净土。

此刻,她全身心地倾注于琴弦上,非常投入,像壮士陷入重围似的,奏出了一曲激昂慷慨的旋律……听出来了——《战台风》,她被卷入“狂风暴雨”之中,仿佛在奋不顾身地呼喊拼搏……突然,一声钝响,一根琴弦承受不住这强劲的冲击波,断了!她中指上的弹片也被弹落,竟把指头都括红了。我劝她别弹了。

“没关系。”她淡淡一笑,从琴弦盒子里取出一根弦安上。十指连心,她却一脸轻松。

我递上一杯清茶,她并没在意,而是一改先前的激昂,进入另一种状态——悠悠扬扬的琴声,仿佛在倾蔌一脉缱绻绵绵的情思……弹着弹着,她泪如泉涌,当她深情地送走最后一个音符,两手依然抚在琴上,低头垂目……

终于,她抬起头站了起来。随意素朴的打扮尽显天然风姿,流泉一般的眼睛没有掩没她的灵慧。临别,她对我说:“下次回来,还弹琴给你听,你感觉一下,我的琴声有没有变化?”

随笔

■原载《今日醴陵》

在秋凉中让岁月静好

朱 凌

其实我是喜欢秋天的,特别是那带着凉意的秋天。少了炎夏的酷热,秋天就仿佛是一个智者,总能让你冷静地看待身边的一切。在秋凉中我觉得时光如同流水般静静地从身边流走,一切是那样的平静,又是那样的让人坦然,让人觉得生活若是这般平淡下去,也未尝不是一件好事情。

秋风轻轻地吹过,走在秋天的街道上,那飘舞的落叶,还有那密密的秋雨,让人不由得感叹,真是天凉好个秋。特别是经历了漫长的炎炎夏日,秋天款款而来,让人的内心充满着喜悦,喜欢秋天的风,秋天的雨,还有那带着秋凉的夜晚。

有时也曾在想,如若少了这秋天,那么四季势必是无味的。从夏天到秋天,温度一天天地降了下来,那如水的秋凉翩然而至,此时才能让人们感受到那风是轻的,云也是淡的,四季是美好的。于是常常会一个人走在秋天的山水间,与它做一次最亲近的接触。

在秋凉中我会思考人生,思考曾经经历的一些事情,思考着今后的路该怎样走。在思考中会让我更加清楚地知道自己想要些什么,从而要放弃些什么。人这一生不能事事都占全,人生总是要留有少许的遗憾,也只有这样的人生,才是最为真实的人生。

当然在秋凉中也让我感受到了世事的无常。还记得多年前的那个秋天,一家人开车回小城看望外公。当车停下来的一瞬间,外公迎了过来,一家人欢天喜地地在一起吃饭聊天。原以为这样的场景会在每一个秋天上演,可谁曾想,时间定格在了去年秋天,外公的离世让我意识到,这世上有些人有些事,你看似没有发生变化,实则会在某一时刻,永远地离开你。

去年的秋天,成了生命中的一道伤疤,虽然疼,但我却知道无法挽回。就像是每一年的秋天,虽然盼着它来,然而它也总会在特定的时候离开。作为我来说,所能做到的就是在拥有的时候好好珍惜,一旦失去了,也要接受和面对。因为我知道,任何的言语和行为都无法挽回这一切,顺应自然,顺应天意也是明智的选择。

虽然秋天让我感受到了无常,但是它也让我更加懂得该如何去珍惜和善待。在秋凉中让岁月静好,说的也是一种心态,这样的心态源于事事都多一分淡然,对人都多一分宽容。或许是人到中年的原因,此时的我少了年少时的浮躁,更多的则是能够理性地看待尘世间的一切了。

这个秋天,这个秋凉如水的日子,我静看浮云,细赏草木,同时也让自己的日子过得平淡而美好。秋天带给人们的不就是这样的一种感觉吗?

记事本

■原载《今日云龙》

干竹笋里的故事

谭泽媛

从柜子里拿出老家带来的干竹笋,准备做菜,这竹笋不由得让我想起了已故的父亲和他关于竹笋的教育。

大约在十二岁左右,我亲历了一次父亲拿扁担抽打哥哥的场面。那时农村事情多,家里忙,哥哥不好好读书,学会了打胡子牌。有天晚上可能是玩牌,凌晨才回家,第二天中午,哥哥还在睡觉,父亲一手把他拖起一手下棒子,打得哥哥哇哇叫。上屋的奶奶闻讯赶来,拦住父亲说,要打就打死他,还说了一些不太好听的话。这让父亲很为难,因为哥哥不是父亲亲生的,本是为了纠正哥哥的不好习惯,反而招来埋怨,这也让父亲苦恼。只记得当时父亲说“子不教,父之过”就住手了,哥哥也被奶奶带到了上屋。几天后的一个晚上,我和父亲坐在炕凳上聊天,父亲说到这个事,望着窗外的竹子打了一个比方说:“人的成长好比那竹子,小时候就像刚长出来的竹笋,偏着长的话可以培土纠正,使得其端正笔直,这个时候不纠,一旦长成竹子了,一扳就‘哐当’,为时已晚。”我知道,出身大户人家的父亲有着丰富的人生阅历,见证过多少“败家子”的事情,也曾为邻家小孩的事出谋划策。这个比方我听得懂,学校墙壁上刷着“教育要从娃娃抓起”的大幅标语,我想意思比较接近,我暗暗地决定:要做听话的竹笋。

其实父亲出生的地方是个“牌窝”,他也会打牌,但是我从来没见他打过,他说“我训哥哥不要打牌,我自己还去打?”是啊!我至今也不会打牌,被同学斥为“最没味的人”,不知道是不是自己的智商有问题,还是真就没这情趣,抑或是早年父亲的“扁担威”犹在?

从那以后,再没见过哥哥挨父亲的打了,但父亲的教诲始终都在。哥哥成年的时候,不读书了,父亲托人在县城找了一份草席厂的工作给他,大概过了几个月,哥哥回家看看农忙的情况,还带了一副麻绳。父亲追问麻绳哪儿来的,哥哥说厂里到处都是,他拿了一副做箩绳,父亲说“君子爱财,取之有道。你明天回厂,必须把绳子带走”。说的是哥哥,听得还有姐和我。在我的听闻中,这么多年兄妹和各自的家庭中从没有因为钱、物、账不清白而麻烦的事。

琐琐碎碎,点点滴滴,感谢父亲,在我们年少的时候没有让我们像荒草一样疯长乱长而撩撩拨拨;父亲除了养育我们的身体,也总不忘在心灵上扶正我们。他读过蒙书,也经常引用;他讲他自己的得失荣辱,讲他看过的电视蕴含的教育意义,讲我们需要改正的地方,哪怕我们已长大成人。父亲病逝前几天还跟我说“一个家庭的希望在后代,你只有一个孩子,要记住‘根柴莫烧,个崽莫娇’”。在送别父亲最后一程的路上,哥哥向着灵柩一步一跪,乡人都说“亲爹没有养父大”。

我是父亲的孩子,铭记着父亲的教诲,做一个端正无私的人;我是一个母亲,孩子投在我门下做我的儿,这既是天意也是缘分,我必须引导他顺正不邪;我是一位教师,我也把竹笋的故事告诉过我的学生,期望他们温良正性。

万物

责任编辑:朱 洁 美术编辑:左 骏 校对:谭智方

前沿

保温杯泡枸杞的你,离人脑巅峰还有很长一段距离

超级老人时代会来吗?

在很多人的概念中,人类的认知能力从中年时期便会直线下降。甚至很多上了年纪的人经常发出这样的感叹:“老了不中用了。”然而,近期一项来自里斯本大学和乔治敦大学医学中心的最新研究表明,我们的某些认知能力在70岁时依然在增长。换言之,正在用保温杯泡枸杞的你,离七十岁的人脑巅峰还有很长一段距离。

在此次研究中,从神经学的角度来看,经验和不断学习的重要性首次在大样本调查中得到了验证,这或将使我们重新定义和看待衰老,进而对“老龄化人口”的认识产生变革性影响。

相关研究论文已于8月19日发表在《自然—人类行为》杂志上。北京大学法治与社会发展研究院高级研究员刘兆彬对此表示,“中国自古就有敬老尊老的传统,但我们对老年人的认知能力却了解得并不清晰。从这项研究来看,通过运动、医疗和科技等手段,60—80岁仍然是黄金年龄,仍然可以对社会做出积极的贡献。正如研究所显示的那样,老年人有着丰富的实践经验和知识体系,也有着更加包容的心态和超脱短期利益的底气。”

老而不衰的大脑

在这项研究中,研究团队测试了702名中老年人(58—98岁)的注意力和执行功能。以往的研究认为,58—98岁是人类认知变化最大的年龄阶段。

研究团队通过注意力网络测试发现,虽然参与者的警觉能力随着年龄有所下降,但定向和执行抑制能力却会随着年龄的增长有所改善。也就是说,年长者虽然需要更长的时间对警觉信息作出反应,但却可以花费较短的时间分配大脑资源,并抑制分散注意力的事物或相互冲突的信息,从而将大脑专注于重要的事情上。这或许就是为什么我们会觉得某些年长者更加“睿智”的原因。

据悉,定向和执行抑制功能是我们认知的关键组成部分,参与记忆、决策和自我控制。研究结果显示,年长者(90+)的定向的效率比中年人(50+)的样本增加了大约4至5倍,而70岁以上的爷爷奶奶的执行抑制效率也是中年人的大约2倍。

这就意味着在空间导航、长期记忆编码和提取、决策、推理、数学能力和语言处理方面,老年人的认知能力并不一定比年轻人差。也有大量研究证明,双语者或音乐家这类在执行功能上有大量经验的人会随着年龄的增加而变得更加厉害。

你会成为超级老人吗?

正如大量研究表明的那样,老年人在情景记忆、单词识别和一些复杂技能上的表现低于年轻人。但在记忆提取的自动过程,语言理解,以及终生练习的技能方面却基本持平。在“智慧”、情绪调节、决策能力、亲和力和责任心方面,则明显优于年轻人。因此,老,并不是一种天然劣势。

美国心理学家Raymond Bernard Cattell把智力区分为流体智力和晶体智力以来,人们一直认为推理等抽象思维能力会随着年龄老化而减退,不可能有上升的空间。而在实践中以习得的经验为基础的认知能力,如技能、语言文字能力和判断力等可以随着年纪的增加而提高。

而这项研究结果表明,定向和执行抑制功能不仅涉及晶体智力,而且还涉及抽象思维等流体智力。因此,传统的理论可能将受到巨大挑战,理解这些认知功能的变化将可以让我们更好地了解“超级老人”现象。

随着老龄社会的到来,在科技和生物医疗的加持下,超级老人时代也将来临。

(来源《学术头条》)

遥言粉碎机

香蕉通便、木瓜丰胸、醋软化血管…

原来我们都错了

食物,为身体提供营养,是一个人的生存之本,因而总被给予厚望——香蕉能通便;醋和木耳能软化血管;洋葱大蒜能防癌……我们常见的食物真的有如此神奇的功效吗?近日中国科协官微发布了相关辟谣信息。

1.香蕉通便?小心越吃越便秘

便秘了,很多人的第一反应是吃点香蕉,但其实,香蕉对于改善便秘的作用非常小,甚至有些人吃了反而更容易便秘。

首先,香蕉中含有鞣酸,而此类物质有很强的收敛作用,容易使粪便变得干硬,导致便秘,尤其是带有绿色、较硬的未完全成熟的香蕉,所含的鞣酸成分更高了;另外,说香蕉能缓解便秘,主要是因为其膳食纤维,但其实香蕉中的膳食纤维含量还没有苹果、火龙果多。更何况,引起便秘的原因众多,肠道菌群失调更是占到更大的比例。

2.木瓜丰胸?以形补形不靠谱

木瓜能丰胸的说法自古就有,传统认知中是依靠“以形补形”的理论;另外,还有一些人认为其所含的木瓜酵素和维生素A能刺激女性荷尔蒙分泌,有助于丰胸。

木瓜素是一种蛋白酶,能促进蛋白质吸收,但进入人体后,会被胃蛋白酶分解,发挥的作用很小;而维生素A也并没有刺激雌激素分泌的作用。

虽然木瓜没有丰胸的功效,但其有“万寿瓜”的美誉,富含十七种以上氨基酸及多种营养元素,如钾、镁等;而且木瓜含糖量低,每100g木瓜中大约只含有27大卡的热量,有利于体重的控制。

3.喝醋软化血管?其酸性还不如胃酸

很多人觉得醋酸都能泡软牙齿、骨头等钙质,那软化血管肯定绰绰有余。但是,醋吃进去后并不会直接进入血管,会在小肠中被碱性消化液中和,而少量进入血液的醋酸也会被人体自带的稳定系统清理掉,发挥不了作用;而且导致血管硬化的,不只是钙化物,还有成分为脂肪的软斑块,醋则没有溶解脂肪的功效。

所以为了软化血管大量吃醋,反而会灼伤胃黏膜和食道。

再者,若是酸性物质真的有软化血管的功能,那我们强大的胃酸自身就能完成了,根本不需要外来物质的帮助。所以别盲目相信喝醋了。

随着年龄的增长,我们的血管必然会发生老化,但可以通过控制血压、血脂,适度锻炼等能延缓其老化、硬化的速度。(来源《科普中国》)

聚焦

新冠疫苗加强针来了,怎么打?

加强针是什么?加强针是指在完成疫苗接种后,根据抗体消退的情况进行补充接种,保持人体对病毒免疫力的疫苗剂次。在乙肝、流感、狂犬病等传染病疫苗接种中,使用加强针的做法比较常见。

接种之后半年,免疫功能会下降

新冠疫情发生后,我国已有三种技术路线国产疫苗获批附条件上市或获准紧急使用。世界卫生组织也将辉瑞、阿斯利康、国药中生、北京科兴等企业生产的数种新冠病毒疫苗列入紧急使用清单,向需要采购新冠疫苗的国家推荐。

随着新冠病毒疫苗在全球的大规模接种,各国及疫苗生产企业积累了更多的真实世界接种数据,加上各地陆续出现的突破性病例,对于疫苗加强针的关注度越来越高。

8月20日,在第五届中国—阿拉伯国家博览会大健康产业论坛暨第三届“互联网+医疗健康”应用大会上,中国工程院院士钟南山指出,灭活疫苗或mRNA疫苗,接种之后半年,免疫功能都有明显的下降。

在一定时间后接种加强针成为提高免疫能力的备选方案之一。近期,国药中生、北京科兴陆续发布了针对新冠疫苗加强针的研究结果。科兴已经完成了克尔来福第三针加强免疫的研究,证明接种第三针仍然像接种第一针和第二针一样安全,同时中和抗体水平可以在一周内快速地大幅度提升。国药中生新冠灭活疫苗在3岁以上人群中接种第3剂后,安全性与耐受性良好,并能够诱导较强的抗体反应。

三类人群可接种

从目前的研究看,接种加强针的安全性和有效性良好。但从现实角度考量,我国全人群免疫屏障尚未完全建立,疫苗可及性仍待提升,大规模加强免疫的时机不成熟。

对于现阶段加强针接种,经过专家研判,三类人群在完成免疫程序6个月后,可以开展加强接种,包括:输入风险高的人群,比如海关、边检、航空、隔离点、定点医疗机构等工作人员;免疫功能相对较低的人群,以及60岁以上的人群;由于工作、学习、交流的需要,要去到境外的疫情高风险地区或者国家的人群。

全人群是否都有必要开展接种6个月后的加强免疫,国家卫健委专家表示,还在进一步研究,且要根据疫情的情况来作出综合研判。

就现阶段来看,提高疫苗全人群全程接种覆盖率仍是最主要的措施。世卫组织首席科学家苏米娅·斯瓦米纳坦在8月25日召开的世卫组织新冠肺炎例行新闻发布会上表示,基于现有科学数据,尚无需要接种加强针的确凿证据。也就是说,目前,加强针暂不急迫,公众可以先完成全程免疫,同时继续做好个人防护,静待国家政策的调整。