



随笔

### 原载《今日醴陵》 “打铁”那些事儿

王春玲

正在看书的儿子问我:“妈妈,‘打铁还得自身硬’是什么意思?”我告诉他:“就是说打铁要有力气,还要懂得技巧。”儿子却依然是一头雾水,他问:“什么是打铁?”我才猛然想起,是啊!如今打铁几乎从人们的生活中消失了,那只是我儿时的记忆,简单的两句话儿子怎么能够理解呢。

打铁是一种原始的手工锻造工艺,在上世纪八十年代前的农村是很常见的,我们那里管有打铁这门手艺的人叫“铁匠”,有时也称他们为“打铁的”。

那时候,村里偶尔有了打铁的,小孩子会围着看半天,他们在大槐树下支个大火炉,炉边架一个风箱,一个人坐着不停地拉风箱,风吹进火炉,炉膛内火苗直蹿。要锻打的铁器先在火炉中烧红,然后,由一个年纪稍大的用铁钳子夹着放到铁砧上,拉风箱的也站起来,和另一个人抡起大铁锤,一遍一遍地敲打,多半打的是大物件。小物件一般是两个人操作,其中一个右手握小锤,左手握铁钳,另一个拿着大锤敲打。至于铁匠打了什么,打得怎么样我们并不关心,只是喜欢看铁锤落下时那四溅的火花,爱听那叮叮当当的捶打声。有时候,打铁的还会把打完的东西放进水里,随着“滋滋”的响声,冒出一阵白烟,我们都惊讶得睁大了眼睛,一边吸着鼻子,一边用手去扇着那股白烟飘出的怪味。男孩子胆子大,喜欢围在打铁的身边,偶尔有火星溅到他们身上,引起一阵尖叫,打铁的就会大声提醒:“隔远点!隔远点!”

记忆里打铁的都赤裸着上身,胳膊又黑又粗。当烧红的铁器放到铁砧上的时候,他们就往手心里吐唾沫,然后抡起铁锤不停地打。在叮叮当当的捶打声中,随着那火花的飞溅,我的心会一阵阵地缩紧,我总是担心那些飞溅的火星会烧到他们。其实,火星经常会落到他们的身上,甚至是裸露的胳膊和手上,但从来没有听到过他们尖叫。

铁匠打制的东西既有锄、犁、镰等生产工具,又有剃刀、菜刀、火钳、门环等生活用品,和千家万户的生产生活密切相关。记得那时候,爷爷经常会念叨:“打铁的怎么还不来啊?”终于等到他们来了,就把铁匠的锄头送去统一,或者把一块废铁送去让他们打把小铲子。

生产队解体之后,打铁的就开始淡出人们的视线;随着改革开放的进展,除了极个别的艺人,他们便逐渐从人们的视野中消失了。

### 散文

### 原载涪陵《涪湖》

### 小院花香

何萍

周末的早晨,我坐在窗前,一口气读完刘震云先生的新作《吃瓜时代的儿女们》,正准备起身伸个懒腰时,发现窗外已是阳光灿烂,推开窗户一阵清香。我倚窗俯身望去,几个退休的老人正在院子里晒太阳,并在议论着什么。

我轻揉了一下眼睛,定格到老人们身边的那几棵桂花树上,喔!院子里的那棵桂花树又开花了,绿叶丛中的桂花在阳光的照射下,显得更加金黄。

这桂花的清香,令我神清气爽,思绪顿时从刘震云作品中,由那四个八竿子都打不着的人物串起,那荒诞故事里走出,回到了眼前这个小院中,阳光下、花香里,老人们在悠闲地聊着家常,这是多么温馨的时刻,整个院子里都弥漫着清香。

我有幸在这个院子里住了二十多年,这里原来是县城边一个低洼的烂泥池,长满了杂草,上世纪八十年代,县国土局在此新建了一座办公楼加宿舍的独立小院,那时行政部门有一座独立院子的还不多,于是人们把这个院子当家一样经营,院子建成后就在院内栽花种树,几番努力,硬是把一个杂草丛生的荒地,建成了一个小花园式的院落。

人们在院子先后栽上了桂花树、香樟树、桂木树、石榴树、玉兰树……树丛的四周用冬青树苗围起来,并用细小的鹅卵石铺成便道,那鹅卵石铺成的便道好像还有

些讲究,似乎与浙江良渚古城出土的玉琮相印证,天圆地方,四条便道从四个角上连接中间的圆圈,方圆相通以便于人们在其间散步赏花,看来这园中便道还暗藏喻意。

我不懂欣赏园林之美,却总会被这小院里的红桂树、石榴树、桂花树、香樟树、玉兰树……送来的香气陶醉。

春风刚刚吹过,乍暖还寒,院子里那几棵红桂树的枝条上,就率先吐出了嫩芽,还未等那些小叶片完全展开,枝叶间就挤出一朵一朵的粉色花蕾,过了些时日,忽如一夜从梦中醒来,花蕾间就挂满了红色的细丝,整个树冠像一把把粉红色的花伞撑开在院子里,散发出淡淡的清香,把院子装扮得喜庆吉祥,周围的人们纷纷踏春而来,簇拥在庭院花丛之间,分享着这小院春日的花香。

立夏之后,石榴树也不甘寂寞,慢慢地长出了剪刀样的细条叶片,接着石榴枝上,就像小姑娘的腮帮似的,挂满了鼓鼓的石榴花骨朵,一阵春雨之后,石榴花骨朵里就伸出了淡黄色的蓓蕾,转眼间那红红的花瓣就挤满

在枝间,整个院子在这夏日里,弥漫着馨香的花韵,花香四溢,蝴蝶和蜜蜂争相地围着花儿嗡嗡起舞,好像在催促着人们快来观赏这火红鲜艳的石榴花。

金秋时节,风清气爽,一夜之间,院子里的桂花树上就繁花满枝,那微如米粒的黄色小花散发出沁人心脾的幽香,一簇簇、一团团竞相开放,挤满了枝叶间,这时附近的人们闻香而来,有的会折几挂桂枝,把桂香带回家;有的会到树下收集落下的桂花,拿回家做茶、做枕芯、泡酒……我很喜欢闻桂花香味,每当这时,我就会走到桂花树旁,伸手扯下桂枝靠近鼻子吸了又吸,总想把这独特的幽香藏入心田,却又不忍心折断桂枝,好让这浓郁清甜的桂香笼罩着整个院子。

冬天到了,寒风凛冽,石榴树早已谢却了红花,脱下身上的绿装,笔直向上的枝条,似乎在向寒风宣战,来吧!来得更猛烈些吧!而院内的樟树、桂花树、桂木树、玉兰树却全然不顾那寒风的肆虐,仍是翠绿如常,特别是那棵迟桂花树,在这百花凋谢的时期,仍迎着寒风倔强地吐出了花蕾,将自己的余香留在这小院里,让这小院里四季都飘着花香,淡淡的花香给小院增添了迷人的色彩、醉人的芬芳……

我整理了一下自己的思绪,望着这些脸上挂满幸福,在桂花树下谈笑风生的老人们,突然想起了“前人栽树,后人乘凉。”这句老话来,眼前的景象又让我觉得这话表述并不准确,眼下这几个在桂花树傍的老人们,他们就是这小院里的栽树人,现在正在享受着当年辛勤劳动,换来的今天幸福的时光吗?



### 游记

### 原载《南浦潮》 邓卓仙观日

彭秋明

茶陵多山,且大多山能说出点名堂来,邓卓仙便是其一。

茶陵前贤生谭培元曾赋诗曰:“名山坐对觉崔嵬,乘兴登临第二回。心折龙图读书处,身穿鸟道带云来。半林夕照明黄叶,几点清烟锁绿苔。步上峰颠寻古迹,老僧为指一声雷。”谭培元写的地方就是邓卓仙,据《茶陵志》载,这里“奇峰冠然,高出半天,日出先射其顶……”因而冠名“邓卓朝阳”,为茶陵八景之一。沧海桑田,如今其遗址仍能折射昔日辉煌。

邓卓仙是块风水宝地,山上有鹿、獐、野牛等动物,山下的鹤岗自1920年开采至今,号称“湖南黑鹤三仙”之一。

我的一位朋友是这里的“老古董”,他乐意为我导游,带我走龙图读书遗址讲古,伴我在“朝阳山”上眺望。随后,我们又一起在“和风洞”沐风,在“钟山”旁敲钟,在“七步石”量步,在“双石门”穿洞……

最后来到“一声雷”,这里踏之有声,如鼓似雷,俗称“一声雷”。

不知不觉,夕阳西下。为了第二天再亲临山顶迎接“邓卓朝阳”的第一缕霞光,朋友带我在离山顶不远处的一家农家夜宿。

许是观日心切,次日凌晨,我俩就赶到了观日台。这时月亮还挂在西边的树梢上,稀疏的星星眨着神秘的眼。我俩躺在观日台上,遥望那轮圆月的秋月,心里冒出许多的联想。

东方渐渐露出鱼肚白,我俩睁大眼睛凝视着东方那层越来越亮、像金边似的云层。我的心狂跳起来。人们常说,看到“邓卓朝阳”第一缕阳光的人,一生都会交上好运。

太阳磅礴而出,金红色的霞光辉映邓卓仙。我和朋友高呼:“太阳出来了!”回声在山谷中应和。我举起手中的相机,拍下了美好的瞬间。

## 万物

### 无糖月饼就健康吗?月饼能多吃吗? 月饼,到底怎么选,怎么吃?

中秋节就要到了,我们怎么选购怎么吃月饼才健康呢?

#### 选购注意看包装和营养标签

专家建议,购买月饼时,消费者要注意月饼包装上的配料表和营养标签,根据口味、喜好和健康状况选择。买月饼时注意以下6个方面。

首先,到资质证照齐全的大型超市、糕点专卖店等正规商超购买。

其次,选购月饼时一定要认清“SC”(食品生产许可证编号中的生产的汉语拼音字母缩写)编号,注意查看包装上的品名、厂名厂址、生产日期、保质期、配料等是否齐全、清晰,外包装是否整洁、有无破损。

第三,谨慎购买私人作坊、微商售卖的月饼。

第四,不买无厂名、无厂址、无生产日期等来源不明的月饼。

第五,购买月饼时保留相关的原始票据和有关凭证,网购月饼要及时截图,发生消费纠纷时可作为维权依据。

第六,看口味和健康。根据口味、喜好及健康状况选择。为了满足人们消费的需求,月饼的形、质、种、味等都在不断变化、不断创新。以前月饼的口味以甜为主,现在甜、咸、辣、咸甜和麻辣等都有,但主要原料都离不开面粉、食用油、糖、鸡蛋及各种馅料。从营养成分来看,一块50克(1两)重的月饼,能量有200千卡左右(相当于1碗米饭所含的能量),蛋白质5至8克,脂肪10克左右,还含有一些矿物质和维生素。当然,月饼的营养成分会随着月饼原料的不同而不同。总体来说,月饼的营养特点是含的能量较多、脂肪的含量也较多。因此,在选择和食用上都要注意。

#### 无糖月饼就一定健康吗?

这几年,为了迎合糖尿病患者及减肥人士的需求,市场上越来越多地出现无糖月饼。其实,所谓无糖月饼是使用麦芽糖醇等代替糖代替了蔗糖,对于减少蔗糖的摄入有一定的作用,但成人每日摄入木

糖摄入量不能超过50克,一次性摄入过多容易引起腹部不适、腹泻等症状。

此外,需要提醒的是,无糖月饼仍可能含较多油脂,属于高脂、高能量食品,多吃不利健康。市场上还出现主打养生、保健的月饼,通过添加燕窝、人参等号称有保健功效。然而,其添加的营养保健成分并不能改变月饼高油、营养成分较单一的特点。对于宣传的保健功能并没有足够的科学依据,且添加量未必能发挥作用。在制作过程中,这些原料如果处理保存不当,还可能带来额外的风险。所以,消费者不能盲目听信商家的宣传和宣传,要仔细辨认月饼的成分和配料,慎重鉴别,理性消费。

#### 不妨与茶相配

专家建议,品尝月饼时,可在半空腹状态下将月饼切小块食用,这样不至于给肠胃增添负担。如果在进餐时食用月饼,就要减少主食的摄入量,因为月饼本身的热量就不低;有胃病者或致胃痉挛、患有心脑血管疾病的人群,临睡前吃含高胆固醇的蛋黄月饼,会增加半夜突发心脑血管疾病的风险。

而品尝月饼时,我们可以泡一杯热茶或备一杯开水,一边喝茶,一边吃月饼,这样既止渴又除腻。一直以来,热茶是月饼的最佳“搭档”,茶可消除月饼里的油,帮助消化,还有助于分解体内的胆固醇。而山楂具有消除血管和肠胃脂肪的作用,吃过月饼后,嚼点山楂片或用生山楂泡水喝,可以消积。

另外,月饼还可以搭配一些水果清口解腻,比如奇异果、番石榴、橙子、西瓜等,但像香蕉、榴莲等水果含糖量较高的水果,就要尽量避免了。吃月饼要注意适量,正常成年人一天不超过1/2个月饼,咸蛋黄不应多于1只;一些特殊人群如糖尿病患者、胃肠功能差的老年人、儿童应尽量少吃,食用量应减半,以一天不超过1/4个月饼为原则,蛋黄则可能避免。

(来自网络)



### 中老年朋友 多多关注你们的耳垂

民间一向有“大耳朵有福”的说法,特别是对于耳垂较大的人,更会被周围人认为“福气满满”。但是,如果耳垂上有褶皱的话,一定要提高警惕,因为这有可能是患有冠心病的表现。

《新英格兰医学杂志》曾刊发过一篇研究报告,该研究收集了20名有耳垂褶皱的受试者的检查结果,发现其中19人均存在至少一个心血管危险因素。在此之后,许多临床案例也得出了相似结论。安徽医科大学第一附属医院心血管内科副主任医师陈刚等也曾接受记者采访时指出,“在耳垂下缘,如果自前至上后下出现明显褶皱,可能说明患上了冠心病。”

耳垂上出现褶皱为什么会和冠心病联系在一起呢?陈刚介绍,目前,二者的内在联系还不完全清楚,但可能存在以下几种原因:

1.耳垂处于身体末端,末梢血管丰富,当机体出现动脉粥样硬化等问题时,耳垂就容易发生微循环障碍,进而出现褶皱,而动脉粥样硬化是引发冠心病的常见原因之一。

2.研究显示,与耳垂无褶皱者相比,耳垂有褶皱者的血管炎性标志物和氧化应激指标均比较高,而这两项指标较高提示患者更容易发生动脉粥样硬化,进而更容易患上冠心病。

3.随着年龄增长,耳垂上出现褶皱的现象会变得更加常见,而老年人本身就是冠心病等心血管疾病的高发人群。

陈刚提醒,“耳垂出现褶皱是一个非常容易观察到的体征,有助于冠心病的早期发现。因此,对于耳垂有褶皱的人来说,如果在体力劳动过后出现心悸、喘不过气、胸闷等症状,最好及时到医院就诊,在医生指导下接受相关检查,比如血脂检查、影像学检查、心电图检查等。” (人民网)

### 谣言粉碎机

### 八月一些流言的真相是……

近日,科普中国网对8月的一系列流言,给予了精准狙击和及时辟谣。万物予以编辑,敬请株洲读者关注。

#### 1. 看到人打架,动物跟着学?

事件回顾:

8月7日下午,在北京野生动物园,前来游玩的两家游客因为一些口角发生争执,矛盾没有得到及时解决而不断升级,最终双方大打出手。相关视频随即被围观群众发到网上。随后,动物园官方为此发表的声明上了热搜。该声明称,发生争斗的附近有动物们看到人类打架,之后纷纷效仿,闹得饲养员出动,对动物们进行批评教育,才最终平息了这次“动物效仿人类打架”的事件。

真相解读:

动物打架是本能,并非向人类学习所得。动物园里的动物如果产生冲突,通常是由于等级、发情或食物分配等问题。不同动物的打架方式不一样,如果激烈程度在正常范围内,饲养员往往不会干预。

科学辟谣:

这则流言源于动物园官方通报中的几句话,但官方通报的本意是希望通过有趣的表述引起人们的关注,进而引导人们文明游玩,但不少人却信以为真,对此进行辟谣有助于维护科学的严肃性,也让人们更加理解动物园的良苦用心。

#### 2. 拉姆达毒性超德尔塔,疫苗没用了?

事件回顾:

有报道称,新冠变种拉姆达是“超越德尔塔的新毒王”,疫苗没用了。

真相解读:

拉姆达传播能力比原始毒株强,但并不会导致疫苗失效。拉姆达在几个月的时间内成为秘鲁的主要病毒株,因此科学家认为拉姆达是一种传播能力更强的病毒株。不过在评估其潜在影响时,我们还要考虑目前各个主要变种之间的竞争与此消彼长。据跟踪研究结果可知,拉姆达相较于其他

突变株,特别是德尔塔,并未表现出更强的竞争力。对全球疫情而言,拉姆达的实际影响不及德尔塔。从血清中和实验来看,最近的一些研究确实显示拉姆达存在一定的免疫逃逸,但在众多突变株中算不上突出。

科学辟谣:

据现有研究报道,尚没有证据表明拉姆达会使疫苗失效。我们需要警惕不断出现的突变株,但不必理会有人拿各种突变株做恐吓营销。

#### 3. 洪涝灾害后,自来水一定会被污染?

流言内容:

7月以来,河南、陕西、山东等地出现持续性强降雨天气。暴雨导致郑州等地出现了严重的城市内涝,虽然暴雨洪涝灾情逐步减退,但在当前疫情防控形势依然严峻的背景下,如何保障洪灾期间和之后一段时间,灾区人们的身体健康呢?很多人认为,暴雨过后城市的自来水肯定被污染了。

真相解读:

自来水厂通过调整生产工艺,可使绝大部分受污染水得到净化达标,并伴随洪涝灾害的结束,水源水的质量亦会逐步恢复正常。输送原料水或自来水的地下管道有时会因暴雨、洪涝灾害所致坍塌、沉降导致管道破裂而混入污水,这些污水中常带有致病微生物,可能会影响用水者的健康。自来水公司都会有防汛应急预案,一旦发现管道破裂,会立刻停水抢修。公众在洪涝灾害后应密切关注政府及自来水公司发布的相关消息;使用自来水时也需注意水的性状是否发生改变;如需饮用,应将自来水煮沸后再饮用。

科学辟谣:

这则流言表面上看起来似乎很有道理,但其实是由于普通民众不懂得自来水的处理工艺和流程,将可能出现的风险当成必然发生所致。这样的流言容易引起民众无故囤水等恐慌状况。

(来自“科学中国”)

