

记事本

原载《今日云龙》

玩泥巴

卢林洲

玩泥巴,于农村的孩子,并不陌生。互相踩水、溅泥巴就是其中的一种。记得小时候,只要一下雨,我和弟弟背着父母,不是到屋檐下用双手捧着接屋檐漏水喝,就是仰天张着大嘴,哈哈大笑,让雨水自由进入口中,更有趣的就到房前屋后的稻场上互相用脚猛力踩水,和泥巴(用我们老家的话说,叫“捣砖塘”),看谁先把对方的身上溅的污水多、泥巴多,玩得尽兴时,根本不知道父母什么时候出现,屁股也没少挨父母的巴掌,但总是不长记性,见下雨就躲着玩、偷着乐。

用泥巴捏各种各样的物件是男孩子的最爱。记得每次放学回家,我们几个要好的小伙伴走着走着,就会把书包往地上一扔,随便找个泥坑挖些黄泥巴,凭着自己的想象乱捏起来,有时捏飞机、坦克,有时捏大炮、手榴弹,还有时捏拖拉机、小汽车。当然,也捏猪狗还捏人,说成是张三家的猪、李四家的狗,王五这个人。不过我们最喜欢捏的要数小手枪,因为男孩子嘛,都崇拜英雄。其实,用泥巴捏手枪不是件容易的事,需要细心加耐心,我每次捏手枪,首先要一点一点地把小石块和草木从泥巴中剔除,再捏成一个约两寸厚、五寸宽、尺把长的泥块,放到阳光下晒到半干,然后用小刀刻画出手枪的大体轮廓,小心翼翼地剔除掉多余的泥块。一番仔细打磨,一把有模有样的泥手枪才能“问世”。我习惯向伙伴们展示自己的成果,总爱学着电影里的英雄们,握着手枪,高喊一声“冲啊”然而飞奔而去。

筑“渠”修“堰”也是我们小时候喜欢与泥巴打交道的玩法。过去的房前屋后、乡间小道都是些土路,高低不平,坑坑洼洼,一遇雨天,到处积水,我们这帮孩子仿学大高治水,卷起裤管光着脚丫,屁颠屁颠地用手捧起路边的泥巴,开始修“渠”筑“坝”建“水池”。大家玩着玩着,就玩变了样,不是你拆我的“坝”,就是我毁你的“水池”。有时干脆来个泥巴糊脸,你涂我,我抹你,彼此间闹一番,互扮“鬼脸”嬉笑着追逐着逃遁而去……

过家家也是我们小时候常玩的一个游戏。不上学的时候,湾子里的男孩女孩都会聚在一起过家家,也就是在房前屋后随便抓几把黄土,放在充当案板的木板、石头或瓦片上,将中间挖一个坑,然后用葫芦瓢从堰塘里舀些水倒在黄土中间的坑里,模仿大人的模样开始“和面”,顺便还找来一截粗细适中的木棍充当“擀面杖”,忙活着擀面条、包饺子。当然,大家还不忘扯一些树叶,多做几个“菜”,将其放进用破瓦片做成的“碗”里,然后,大家围坐在一起,用树棍当筷子,装作津津有味的样子大口大口地“吃”起来……

至于秧田里扳泥巴,属于成年人的事了,大家载着载着秧,就开始拿泥巴来“开战”,你见我一坨,我扔你一把,越甩越带劲,越扔越开心,就看谁的身上泥巴多,说明他的人气旺、人缘好,有点像当今的点赞和打赏,哪还管什么男女老少,辈分早晚呢!

回想起那个物资匮乏的年代,一团团小小的泥巴所玩出的花样,给农村孩子带来了无穷无尽的乐趣,那都是美好而温馨的人生记忆啊。

小小小说

原载《株洲新区》

弟子

聂鑫森

五十岁的梁林,再一次站在古建筑专家高成先生的病榻前,已是枫红霜白的深秋。

三个月前,高成因肝癌晚期而住院。他的一本20年前的旧著《湘楚木构古建筑考订》,出版社拟重新付梓,但须补充一些平面图和剖面图。古建筑系的领导,便安排梁林去做这项工作,因为高成曾是梁林的博士生导师。梁林高兴地答应了,放下手中为申报博导正在撰写的论文,来和先生告别。

高成躺在病榻上,连连摇头说:“你不能去,你要埋头写好你的论文,这本旧著怎么能浪费你的时间。”

“先生,这书让许多人引颈期盼,我也正好在实地考察中重新温习,何乐而不为?”

一晃就是三个月,风餐露宿,夜以继日,梁林把该做的都做好了,可以向先生作个交待了。此刻,他发现先生消瘦得相当厉害,双眼微闭,脸色黄如蜡。

“先生,我是梁林,我回来了。”高成缓缓地睁开了眼睛,然后把目光投向梁林的脸上。

“梁林,你回来了,辛苦了。你知道不?你一走就是三个月,把申请博导的时间错过了,我心不安啊。”

“先生,这不要紧,我还年轻,下次吧。”

高成叹了一口气,然后对护士说:“请你坐在外间的会客室里,别让任何人来打扰,我想和我的弟子说说话——我大概没有多少日子了。”

梁林的眼里忽然盈满了泪水。“梁林,坐下吧,说一说你此行

的经过。”梁林坐下来,轻声地讲述他从湖南到湖北,对先生书中所涉及的20余处木构古建筑的考察结果及心得体会。末了,说道:“先生20年前所下的结论,现在看来是经得起推敲的……”

高成笑了一下,但笑很快便在他脸上消逝了,他使劲地摇了摇头,说:“知吾徒者,莫若其师。若只是画几张平面图和剖面图,以你之能力,顶多40天即可,但你用了90天,这其中一定有你反复勘查、反复考证的地方!”

梁林的脸猛地红了,火辣辣的。“我早就想再到实地去一趟,然后再认真修改这本书。但这些年来总是忙,忙得抽不出身,可我的脑子里一直想着这本书,怀疑有些结论当时下得过于匆促。现在身染重病,辗转病榻,追悔莫及!”说完,便连连咳嗽。

梁林忙把病床的一端摇起来,让先生成一个半躺半倚的姿势。“先生,安心休养要紧,这本书古建界是早有定评的。”

“不,因为我年轻,因为我是一个什么权威,大家也就再不去追究,我焉能不知?你是我的弟子,难道也为尊者讳?”

梁林低下头,嗫嚅着说:“先生,我不会的……”

高成冷冷地扫了他一眼,说:“比如那座建于初唐的湘东大佛寺的‘释迦木塔’,塔的平面为八角形,外观九层,可用空间实为五层,即‘明五暗四’,采用内外两层环状柱网,故能抗拒各种外力的摇撼,历千年而不塌,我曾赞扬备至。但有些构

件因当时缺少科学计算方法,以致上部集中荷载将个别坐斗压偏或陷入梁枋内,为防止梁枋折断,不得不在梁枋下边加支柱,这显然是应急措施,破坏了整体的结构理念,我却没有深入论及。还有鄂西文庙中的大成殿,史料记载文庙建于明洪武年间,但大成殿的建筑风格极为简洁,其斗拱权衡十分硕大,现在想来,大成殿应是五代或宋初就有的,文庙是在这个基础上扩建的,我却笔笔说它是明时所建。”

梁林脊背沁出汗来,先生所说的这些疑点,他都注意到了,并作了详细的考证笔记。但他不想说,因为先生正在病中。

“梁林啊,你是不会疏忽这些的,我想,你也一定有了新的发现和求证。这本书重版时,只增加你所绘的图就可以了。你将你的考证,可另写成一本书,作为明年申报博导的材料。记住了吗?”

梁林站起来,给先生深深地鞠了一个躬,满脸泪水地走了。

十天后,高成魂归道山。

半年后,经过重新修订和配上新图的《湘楚木构古建筑考订》面世,梁林将他的考查和论证所得,不露痕迹地添加在各章各节,书的署名仍是“高成”。他在《后记》中写道:“先生于弥留之际,召弟子于病榻前,细说旧著中应当修订之处,目光炯炯,论说凿凿,我详细记之。一代学人之风范,令人感铭不已。”

申报博导的材料一直没有呈报上去,梁林毫无悔意……

散文

原载《今日醴陵》

板栗清甜岁月长

管淑平

刚到九月,诱人的板栗就稚气未脱地爬上了枝头,一颗,两颗……一枝枝,一簇簇,相互挨挤着,活像嬉戏的孩童,充满朝气,愈发地惹人喜爱。

板栗是一种朴素的树。“栗在东门之外,不在园圃之间,则行道树也。”《诗经》就是这样记述板栗的,这种低调的植物从古朴的年代起就已陪伴着我们,历经了无数风霜雨雪,见证了无数时代的更迭,直至今日。这完全应了民间所流传的那句俗语:“八月的梨枣,九月的山楂,十月的板栗笑哈哈。”

农村老家自然是少不了板栗的。小时候我常和奶奶在秋天去打板栗,奶奶背着背篓,我拿着一根长杆,走过崎岖山路慢慢悠悠地爬上了山坡,就已然能见到板栗树的影子了。这种乔木,喜光,常长在向阳面。树很高,耐旱又耐寒,生命力旺盛,和农村人骨子里的秉性一样,积极、执着又憨厚;黄灿灿的果子被壳裹住,低调而谦卑,壳外长有硬硬的刺,宛如一个挂在树上的小刺猬。

站在树下,我迫不及待举起长杆挥动着,树上的那些“小刺猬们”瞬间就获得了解放,它们一个个如流星般地投入了大地的怀抱。见此情景,我赶紧放下了长杆,弯腰去捡拾,结果肉乎乎的小手就被刺扎破,鲜血直流,疼得跳脚。奶奶心疼我,在旁边采了几片蒿叶,揉碎敷在我的手上,立马妖怪尽除,不疼了!奶奶嘱咐我要千万小心,农村人伤了跌了只能靠自己恢复,够遭罪的。

回家后,奶奶就在院里剥板栗,我在一旁趁机偷吃生板栗。生板栗清清脆脆,还透着一股微微的甜香味儿,很是解渴管饱。奶奶先用菜刀在每一个板栗上切一个小口,放进锅里,倒入适量的水,小火煮上一会儿。等它冷却后,再将锅里的板栗捞出来放进油锅里翻炒几下。奶奶说板栗不好剥,硬壳剥去还有一层浅壳,浅壳里面又覆了一层毛茸茸的皮,用这个法子处理一下,吃起来就方便多了。

奶奶如今已过世多年,每每看到板栗,总情不自禁地就想起了有奶奶陪伴的日子。我小时候在奶奶身边学到的东西还有很多,但惟有剥板栗,把板栗变为美食最为深刻,也许这就是我从小是个胖子的原因吧!后来我将方法告诉了母亲,母亲很快琢磨出了新的做法。想起那些与亲人在一起烹制板栗的日子,心里就是暖暖的一阵阵……

入秋风自凉,亲情岁月长。那甜滋滋的板栗也是岁月的恩泽,是季节赠予人们的礼物。那清甜清甜的果香中,有亲情的温馨,有家人爱的凝聚!



万物

今年为什么会出现南旱北涝?

今年夏秋季节,北方地区多地降雨量突破极值,从河南到山西,北方大省接连因汛情登上热搜。

十月初,地处黄土高原东端的山西省,常规降水季节是每年的6月至9月。数据显示,山西省10月份的月平均降水量仅为31.1毫米。但是,在本次强降雨过程中,山西全省共59个国家气象观测站日降水量突破建站以来同期历史极值。63个国家气象观测站过程累计降水量超过同期历史极值。

据山西省应急管理厅10日消息,山西严重洪涝灾害已致全省11个市76个县(市、区)175.71万人受灾,12.01万人紧急转移安置,284.96万亩农作物受灾,1.7万余间房屋倒塌。

不仅是河南、山西,西安11日也发布信息表示,陕西遭遇近60年最强降水。入汛以来,陕西平均降水量823.1毫米,较常年偏多62.3%,排1961年以来第一位。陕西省应急管理厅网站10日消息显示,由于前期连续降雨,全省大部土壤含水量趋于饱和,陕北南部、关中地区、陕南全部发生地质灾害的可能性较大。

面对气候变化,人类该怎么做?

面对气候变化,我们该做些什么?从短期来看,加强预警预报、防灾减灾的能力是极有必要的。在这方面,随着科技的发展,我们能做的事情越来越多了。现代卫星、雷达等高科技手段的加入,以及现代超级计算机的应用也让天气预报的准确性大大提升。

但是,随着气象、大气是一门高度混沌的体系,哪怕是极其微小的变化都可能对大气运动本身造成不可预知的扰动性。这也正是气候预测的难点所在。目前,我们现有的预测手段还不能很好抓住这些事件,所以在科学研究上,还需要有更多的工作去深入开展,做更多深入分析,来支撑防灾减灾工作。在做好现有的预报预警和灾害研究等基础上,在政府层面,我国需要去做好应急预案,做好群众灾害教育,这是现在可以马上做到的。应急响应、风险教育,全国各地、居民大众都要积极组织参与。(综合科技圈、知识分子、果壳等)



科普

你能吃螃蟹吗?

秋天是吃大闸蟹的好时机。但总有一些人被告诫不能吃螃蟹,到底哪些人不能吃螃蟹?

蟹肉和其他的贝壳类的食材一样,属于高蛋白低脂肪的食物。不同种类的蟹具体成分会有一些差异,但总体特点都类似。以大闸蟹为例,白色蟹肉中的蛋白质可以达到22%至24%,脂肪只有3至4%。减肥的人也可以稍微多吃一点,甚至“三高”的人,吃掉一只螃蟹的蟹肉也没问题。但对海鲜过敏,或者有高尿酸血症甚至痛风的人来说,就真的只能看着别人吃螃蟹了。而老人、婴幼儿等消化功能较弱的人,少吃一点才好。

蟹黄是螃蟹的肝胰腺和性腺,这部分脂肪丰厚,营养丰富,口感鲜美。母蟹的蟹黄中还包含了卵巢,而公蟹紧实鲜嫩的白色蟹膏则是它的副性腺,这些部分也都是能吃的。但有两类人确实不适合吃蟹黄:一是有血脂异常、高胆固醇血症的人。因为蟹黄中的胆固醇较高。二是孕妇。因为肝胰腺中容易富集铅等重金属,以及二噁英、多氯联苯等污染物,对胎儿发育有较大的危害。建议蟹黄少吃或不吃,蟹肉没关系。

另外还要提醒的是,螃蟹有几个地方不能吃。蟹壳打开条状的鳃不能吃,它是螃蟹的呼吸器官,对外界水体进行过滤,容易富集重金属和其他污染物。蟹壳前部、眼睛下方的三角形部位是蟹胃,一条黑色条状物是蟹肠,消化部位也容易积累污染物,尽量避开。比较有争议的是埋在蟹黄正中、有黑膜覆盖的六角形“心脏”,传统说法中它被认为是蟹“最寒”的部位,不能吃。还要警惕死蟹、生蟹。(来自网路)

谣言粉碎机

有氧瘦身,无氧长块头?

武东明

对于有氧运动和无氧运动,有些人仅从字面理解,认为无氧运动就是耗氧量比较少的运动,甚至有人认为无氧运动就是在室内的运动——毕竟室外的氧气要充足一些;还有些人认为,无氧运动就是不怎么出汗的运动,相对应的有氧运动则是会让人大汗淋漓;而还有一部分人认为,有氧运动负责减脂,无氧运动负责增肌……真相如此吗?

有氧无氧并非独立存在

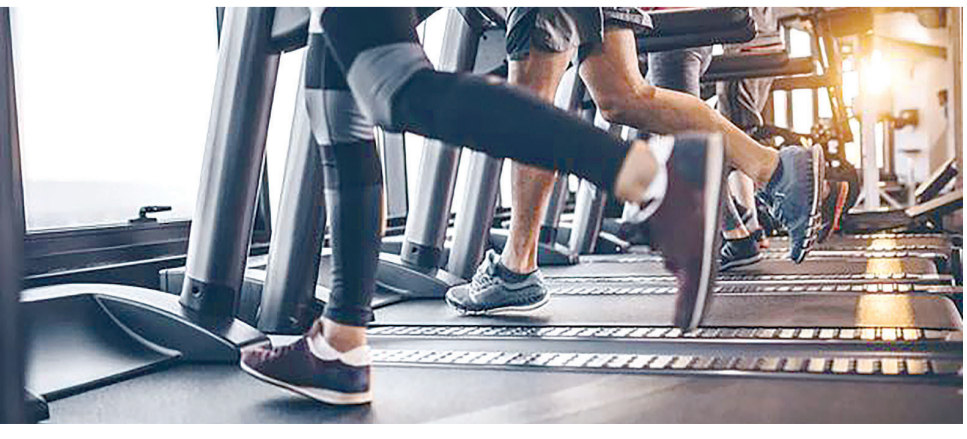
有氧运动是指那些主要以有氧代谢方式来提供运动所需能量的运动方式;无氧运动则是主要以无氧代谢来提供运动所需能量的运动方式。事实上,有氧供能与无氧供能很少独立存在,我们的身体也不存在一个开关能将供能系统一下子从一种代谢状态切换到另外一种状态。可以说,我们在运动的时候是多种供能系统并存的。

如何来判断我们所做的运动类型属于有氧还是无氧?最直接的方法就是看运动形式的特征:一般来说我们在进行有氧运动时,身体的氧气供应充足,并且具有一定韵律和周期性,比如常见的健步走、慢跑、游泳等。

当运动强度增大到一定程度,有氧代谢系统的供给跟不上身体对能量的需求时,无氧代谢系统就成为主要供能系统,一般来说无氧运动具有短时运动强度大的特点,比如在健身房推举和爆发力强的短跑等项目,均为无氧运动。

有氧无氧都可有效减脂

在选择运动方式的时候,很多人会有一个认知:有氧运动是有效的减脂手段,而无氧运动对于减脂是没有多少作用的。这种看法是错误的。



事实上,有氧运动和无氧运动对减脂均具有良好效果。除了消耗能量、减少脂肪存量之外,无氧运动还具有塑形的益处。很多人担心做无氧运动把自己练成“大块头”,“金刚肩”,特别是有一些女性朋友,甚至为了避免增肌,办健身卡也只用跑步机,其他器械区连去都不去。这不仅是一种“多虑”。

一方面,无氧运动虽有增肌的作用,但是要想练到健美运动员那种“大块头”的效果,需要付出非常多的努力,我们利用业余时间随便举铁那点运动量是远远不够的。特别是女性体内激素情况,本身就不容易形成肌肉。而且,随着肌肉含量的提高,我们自身的基础代谢率会更高,身体消耗能量的效率会更高,反而更有利于我们减脂。

三分练七分吃,运动的顺序和时间都有讲究

既然有氧运动和无氧运动都能实现减脂的目的,那我们应该如何选择呢?最好的运动方式是有氧运动和无氧运动相结合,具体可以按照“十分钟的运动热身,无氧运动、有氧运动、十分钟运动后拉伸”这样一个流程顺序来搭配进行。

对于有减脂需求的人,建议进行10-20分钟无氧运动;对于有塑形需求的人,可以将无氧运动时间增加至30分钟左右;而对于老年人来说,建议适当延长热身运动和拉伸运动的时间,每次运动的总时长应控制在一个小时左右,不超过一个半小时为宜。

另外别忘了,减肥的六字箴言“管住嘴、迈开腿”,在合理运动之余还要控制好饮食,告别高热量的零食和夜宵,远离高糖高脂食物。(编自果壳)