

记事本

原载“文学醴”微信公众号

醴陵五中

谢和祺

在王仙社中读初中时,曾听到一个高年级的小姐姐对她的同学说:高中我就去醴陵五中读,那里的校园很漂亮,像花园。

一年后的我也去了醴陵五中读高中,五中确实像花园。

(一)

醴陵五中的前身是民国时期河清乡(现白兔潭镇)中心国民学校。远在上世纪20年代,陈明仁、邓文仪等人曾在此求学。后来,陈明仁出任校务董事会董事长,曾与河清乡绅名流陈盛芳等捐资扩建校舍,校舍严格按中国传统院落布局修建,一花一草、一砖一木、一墙一角都极为讲究,充满中国传统园林的古朴典雅之气。

深秋,菊花盛开的季节。习惯了路边、山岭中野菊花恣意生长的五中学子们,走过立在操场西南面“是统帅,是灵魂”的照壁,穿过校门,猛然间自家地看到了办公楼前圆形的池塘周边摆满了花色各异,色彩纷呈的各种盆栽菊花,花朵硕大,争奇斗艳。

紧挨着办公楼西面的一排法国梧桐,笔直高大,一株比一株挺拔俊秀,阳光透过浓密的树枝在平整的沙地上投下斑驳的影子,像极了一幅水墨画。

池塘的西北角和西南角各有两株如巨伞般翠绿的石榴树,青涩的学子望着火红的果,想象着果的甜蜜与酸涩。圆形池塘的周围很合时宜地栽种着青桐、罗汉松、榉树、桂花、木芙蓉、栀子花……青春萌动的学子们欢快地在树木间穿行,留下一串串清脆明朗的笑声。

那里,春有花、夏有荫、秋有果、冬有雪。那里,有河、有沙洲、有抽水机房、有水渠,月照桃花雪,春来兰草香。

那是驻扎在我记忆深处上世纪70年代的醴陵五中。

(二)

80年代的醴陵五中,大门朝西。但正式进入大门前,先要穿过一个用围墙围成的操场和一个同样朝西、起着门框作用的围墙开口。北面的围墙外就是用青石板铺就的白兔潭老街,围墙中间位置的下街,是77届考上中南矿冶学院(中南大学前身)的刘代志学家长,走过他家门口的五中学子,无不露出羡慕的眼神。

操场没有标准的跑道,或者说根本没有跑道,沿着外圈跑一圈估计也就200多米,但那会对一个

14岁的少年来说,那个操场真的好大。

穿过操场,来到真正的带传达室的校门,校门简洁中透着古朴,厚重中透着大气。校门是用繁体字写的“醴陵县第五中学”七个大字。那是父亲的笔墨,每次经过,我都会暗自骄傲。

跨过大门和传达室,映入眼帘的是一面霸气的大型照壁,外形像一本立着的中间翻开的书,“团结紧张,严肃活泼”的字迹遒劲有力、飘洒俊逸。这是五中校园的魂,也是五中学子心中的圣地。

向左或者向右都可以来到五中校园的中心——中央花园。完美的对称布局,古朴典雅,大气灵动。最东头是五中的主体建筑,依澄潭江而建的两层大楼,骑楼式结构装有木制栏杆,兼具教室与行政办公之用。南北两边是白墙黛瓦的两排一层教学楼,每排都是三间南北通透的大教室,教室中间夹着两间教师办公室,门均开向中央花园。

教学楼一排门朝南、窗朝北,另一排门朝北、窗朝南,相距约80米。教学楼虽不高,但晚自习时,室外月光溶溶,室内灯灿窗明。老师们不时在教室里走动,辅导同学们的功课。同学们则安静地看书、做作业,偶尔抬头看看窗外的明月,让自己的思绪驰骋,幻想着自己能考上哪所大学。偶尔有几个“宠辱不惊”(喻指坐不住的好动学生)则时不时要起身上厕所,走过座位中间的过道时,还不忘记顺手在伏案认真学习同学肩膀上轻拍两下。

这里还有一方园林,其中植有高大的青桐、法国梧桐,笔直的棕榈,香气四溢的柑桔花、桂花……芳草萋萋,生机盎然。“油蛉在这里低唱,蟋蟀们在这里弹琴”,坐在两边教室里读书的我们,清风弄影,绿荫当窗。

特别值得一提的,是醴陵五中抽水机水渠的南面还有栋古朴的带舞台的大礼堂,大礼堂西头的空地上植有两棵根深叶茂的银杏。姊妹俩花叶扶疏,清朗俊秀。每到农历八月,银色的小花开得淋漓尽致,高雅的香,浓而不烈、清而不淡,馥郁的芬芳沁人心脾。听说上世纪70年代因为它的芬芳,有人担心学子会染上“资产阶级的花香”而丧失无产阶级革命斗志,差点被砍伐。好在理智的醴陵五中师生们,觉得它口吐芬芳是大自然的馈赠,也是过年打“冻米糕”时甜蜜的留存。她们侥幸存活下来了……

身在异乡工作近40年的我,作为醴陵五中子弟,从6岁起就熟悉那里的角角落落。时光荏苒,岁月蹉跎,但醴陵五中常常是我的入梦之所。那些美好的往事,引出绵绵遐思,给我前行的动力。

诗歌

原载《文艺窗》

现代诗两首

黄成玉

父亲的影子

有一次归家晚上,坪上小憩
父亲的影子似乎出现在月亮下面

从昏黄路灯下散步走过
乡村寂静,听着田野上吹来的风
月光洁白,一轮十五圆月当头

我感到一阵战栗,这内心的症候
我没有认出他来……

皓月千里,我深知岁月会变迁
可以倾诉的对象也会变少
影子会随月光消失,隐身……

梦见父亲给我写信

春天,梦见父亲从远方给我写信
确定他是捎了一封信
把思念精准无误投递给我

到底有多远呢?无法准确计算
这唯一的心灵感应的召唤
时间仿佛刻意静止
刻意让牵挂存在,变得悠长

在过往父亲喜欢的一首歌结尾
我听到了报春鸟在枝头清唱
他信中赞许了我成长中的光芒
而放飞的风筝随遗憾消失在夜空

四月天,屋前油菜花将慢慢结籽
土地上的生命,都怀揣真挚的信仰

散文

原载《钻石人报》

夜爬武功山

鲁依凡

不知道什么时候起,我突然喜欢上了户外运动。也许是小时候跟妈妈每个周末都爬山,也可能是大学期间和室友在川西稻城亚丁徒步八小时,还可能是去年冬天跟同事一起爬衡山……总之,8月中旬,我和朋友突然决定夜爬武功山,谁也没有犹豫,然后我们就准备好装备,说走就走。

跟朋友在一个周六下午从株洲出发赶到萍乡,选择了拼车。司机师傅为我们随机匹配了两个弟弟,一路上聊天才知道他们即将大学开学,也是突发奇想来夜爬武功山。就这样,我们的夜爬小队由两人变成了四人。十点,我们坐上免费景区大巴,几分钟后到达景区正门口,没想到夜爬的人这么多,经典的打卡点已经被大学生占领。全部都是年轻的面孔,我也混入其中。拍照的流程好像已经形成了一套固定的模板:拿一根登山杖,全副武装,眼镜、帽子、口罩、冲锋衣、耳机,一个都不能少,拍完照片再拍转头视频。现场还有帮忙拍照的志愿者,那场面是一幅凌乱而又和谐的画面。

(一)

晚上十点三十分,我们正式登山。起初大家满怀信心,毕竟“小小武功山,不是随便拿捏么”。我们迎着坚定的步伐走向深处,没过多久,便看到一片蓝色的星空映入眼帘,天空格外好看,但行走十几分钟后,我们就开始气喘吁吁了,大家不得不停下来歇息。这么多年轻人一起前行,有互相加油的声音,还有人带上移动音响,鼓舞大家的斗志。我仿佛走上了一条无穷的路,最后终究是没体力了。但几个小伙伴没有因为我走得慢而埋怨,他们回头看着我等我,然后一起休息,再一起出发。因为是深夜,除了台阶上的黄色灯光和自己带的手电,身边完全是黑的,没有风景可以观赏,我们只是赶路,听着周围瀑布砸在岩壁上或是泉水从身旁流过的声音。

十二点,我们到达猴谷的分岔口,这时眼前有两条路,安全起见,我们还是选择跟着大部队走,向好汉坡出发,此时地图显示预计还有三个半小时到这山顶。休息片刻,我们又出发了,一路上看到很多独自爬山的身影,这时候觉得他们其实也

没那么多孤单。越往上爬,气温越低,风也越来越大,大家慢慢穿上外套。海拔越高,树木也越来越少,伴随着雾气和风,本就陡峭的台阶显得更加高大,但大家的脚步没有停下。过了一阵,我们抬头看到眼前山顶的光亮,心里一阵狂喜。凌晨一点,我们到达了吊马桩,一个超大的平台,很多人都在这里休息,选择过夜的人也在哪里搭起了帐篷。我们则补充能量、恢复体能,准备继续登顶。从吊马桩开始到金顶这段山路没有遮挡物,我们只能任风肆意拍打在身上,不敢松懈,咬牙向上爬。虽然很难,但这是最后的距离。

我们花了四个小时成功登顶,那一刻,感觉所有的困难都不算什么,再恶劣的环境也不过如此。山顶的人渐渐多起来,直到前后都没有落脚的地方,我们才在金顶石碑前打卡拍照。忽见前方有几个大学生挥舞着国旗,一瞬间,我们的热情也被点燃了。耳边的风在呼啸,周围有雾气环绕,几个年轻人用灯光照向国旗,氛围感瞬间拉满。登顶的人们齐唱国歌,五星红旗迎风飘扬……

(二)

天色渐渐亮起,所有人都在期待日出。直到六点,雾气还是没有褪去,大部队开始缓缓向下移动,所有人带着遗憾下山。二十分钟后,正当我们下了一段台阶到达一个平台时,忽然间看见前面一片开阔,雾气以肉眼可见的速度散去,远处的群山与高低不一的云层互相交融,埋在云层之下的村庄则若隐若现起来……那种奇妙壮观的美丽让人感叹,内心的遗憾在这一刻得到了释放,下山的心情也随之变得舒畅起来。

本以为下山会很快,但天色亮起来后才注意到原来一路的台阶比想象中的还要陡。俗话说上山容易下山难,我的双腿都在发抖,一边扶着旁边的扶手,一边拉着登山杖,生怕没看清脚下的路,有的台阶甚至宽度还容不下一只脚,只能侧身往下走,我们比登山更加专注。

上山、下山,全程徒步七小时。这七个小时,让我看到了不一样的风景,让我不断突破,也让我懂得对大自然永远要充满敬畏之心。想到最近互联网的一句很火的话:用脚步丈量世界。我想这一刻我做到了,未来还想继续……



万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:王玺

没想到吧
嗦粉其实对减肥友好!

遂谦

很多人说,株洲人的一天是从一碗米粉开始的,但很多人又担心吃米粉长胖,毕竟,一大碗粉里的主要能量物质就是碳水。不过,营养学家通过研究发现,其实,米线、米粉比馒头、米饭更不容易长肉,所以这对既喜欢碳水又想减肥的株洲人来说,绝对是好消息。

低GI,更抗饿

GI是用来衡量食物引起餐后血糖反应的指标。GI值越低,餐后血糖的波动越平稳,越不容易饿得快。反之,GI值越高,餐后血糖越容易大起大落,大脑就会越早提醒你:“快吃!快给我找吃的!”

如果我们不和蔬菜、肉蛋等一起吃,只是炫主食的话,白馒头、白面包、糯米饭都是升糖速度最快的,也就是GI值最高的。而大米饭,会因为稻米种类的不同而GI值差异较大,常见的精白粳米、籼米,以及某些香米都是GI值非常高的,就连它们没脱干净外壳,还是糙米形态时煮出来的饭,GI值都在70左右甚至更高!

这就是为什么我们反复对高血糖、糖尿病的朋友叮嘱:请一定主食搭配配菜吃,不要空口搞碳水盛宴!就是希望通过需要在胃里多打磨会儿才能送到肠子里的蔬菜和肉蛋豆类等食物,给升糖速度过快的主食拖后腿。

因为米粉、米线的原料是大米,而越来越多的国人嚷嚷着要低碳水,这就导致米粉、米线连带着被一部分减肥、控糖的朋友以“碳水太高”拉入黑名单。

但实际上,大部分米粉、米线的GI值比米饭低一大截,至少都是中GI食物,GI值在55至70之间,不超过70。如果在吃的过程中再加上蔬菜和肉类,只有更低GI值了。说到这里,有的人可能会产生疑问:不是说主食加工得越精细越容易升糖吗?米粉、米线明明是大米精加工后得来的,GI值怎么不升反降呢?

直链淀粉比例高

在回答上面这个问题前,我们先来了解一下米粉、米线的加工工艺。

众所周知,主食中含有大量淀粉,它们经过身体消化吸收逐步分解成葡萄糖,给身体提供能量。从面粉、大米粒到面条、馒头和

米饭、粥的过程中,淀粉通过吸收水分而膨胀,这个过程被称为“淀粉的糊化反应”。

烹调时间越久,粮食被加工得越软烂细腻,糊化越彻底。当锅碗瓢盆替胃肠道提前干了大部分的活儿,让淀粉充分糊化,胃肠道就可以偷懒摸鱼,不需要努力处理这些淀粉。

充分膨胀的淀粉,为消化酶提供了大量的间隙,消化酶轻而易举就能把这些淀粉剪切成葡萄糖,供大脑快乐……这就是高GI让血糖飙升的原理。

而米粉、米线加工过程中的“老化步骤”,会让一部分本来已经糊化的淀粉如同被当头泼了一盆冷水,迅速脱离骄傲膨胀,恢复冷静理智。“冷静下来”的淀粉分子变得无比理性,重整思路、有序排列,降低水分含量并形成更稳定有序的结构,进而形成黏性减小、韧性增加、更能对抗酶解的直链淀粉。

如此形成的“新款米粉、米线”不仅更弹韧有嚼头,更不容易糊汤,还会因为相对更难消化的直链淀粉比例的增加而减缓了淀粉被消化道拆解成葡萄糖的速度。

直链淀粉凭借它持续缓慢供能供血糖的核心竞争力,不仅能让你饱腹感更持久,还能让血糖更平稳,避免我们动不动就被大脑逼着四处寻食。

另外,直链淀粉还有个优势,那就是:不能被完全降解。换成大白话:不能100%被拆成让我们长肉的糖!

一部分直链淀粉因为很难搞,不能被小肠拆成糖,而一路潜逃到大肠。好在大肠的益生菌能拦截住它们,并“吃”掉直链淀粉来喂饱自己。这样一来,直链淀粉就发挥了益生元的功效。而益生菌吃直链淀粉释放给人体的热量是可以忽略不计的那种,也就是不会让我们长胖!不仅不胖人,还有可能因为喂饱了防胖的益生菌而让我们更不容易胖。

不过,米粉、米线具体含多少直链淀粉,一方面要看厂家的工艺,另一方面要看选的什么米。经过二次老化工艺制作的,直链淀粉的含量肯定更多。如果用的是传统老化及干燥工艺,那就不好说了。而如果原材料是直链淀粉含量本就相对更高的籼米,显然就更有“不肥人”优势。

(来源于:“科普中国”微信公众号)



环球科学

七国大规模研究:抑郁或与婚姻状况有关

未婚男性
抑郁风险更高

抑郁是一个重要的公共卫生问题,全球约有5%的成年人有严重的抑郁症。近日,一项发表于《自然·人类行为》的研究分析了来自7个国家的逾10万人,发现未婚人士的抑郁风险比已婚人士高80%。

研究团队分析了来自7个国家(中国、美国、英国、墨西哥、爱尔兰、韩国和印度尼西亚)的106556名受试者的数据,并对其中20865人随访了4至18年,以研究已婚个人和未婚个人的抑郁风险。他们发现,与已婚者相比,未婚状态与抑郁风险的相关性高79%。离婚或分居个体比已婚个体的抑郁风险高99%,丧偶个体比已婚个体的抑郁风险高64%。西方国家(包括美国、英国和爱尔兰)的未婚受试者的抑郁风险高于东方国家(包括中国、韩国和印度尼西亚)的未婚受试者。对于该风险,未婚男性个体高于未婚女性个体,受教育程度高的个体高于受教育程度低的个体。

研究者认为,已婚夫妇的抑郁程度更低可能是因为他们之间可以交换社会支持,有更好的经济资源,以及对双方的幸福感有正面影响。

(来源于:《自然·人类行为》杂志)

生活提醒

注意这几点
天冷洗澡

小雪过后,气温会走低。人们忙活了一整天,洗个热乎乎的澡,再钻进暖暖的被窝,很是舒服。不过,不少人洗澡时或多或少会犯些错,结果把本该舒服又养人的“养生澡”硬生生生成了“伤身澡”。

事实上,冬日洗澡有讲究,大家需要注意以下几点。

注意正确洗澡顺序

尽量不要先洗头后洗身体,预防脑部出状况。因为天气寒冷,洗澡前后血压变化大,易引起中风。

成年人的洗澡方式是先洗脸,再冲洗身体,最后清洁头发,这个顺序可最大限度减少心脑血管不适,防止血流不畅,对有基础病的人群也比较合适。

水温不宜过高

身体一冷,血管就会收缩,血压会升高,进入浴室开始洗澡,体温快速上升,这时候血压又会更高,等到身体习惯了水温,血压就会开始降低,血压这样忽高忽低,非常容易引发中风。

所以超过40岁的人们,要去洗澡时,浴室温度保持温暖很重要,尤其在寒冷天气浴室温度最好保持在25摄氏度左右,这样就不会引起血压忽高忽低。

时间不宜过长

冬季洗澡时间最好控制在15分钟左右,不宜超过20分钟,洗澡时间过长会破坏皮肤的油脂平衡,且冬季时皮肤多半处于干燥的环境,一旦长时间留恋于浴室就很容易出现洗澡后的皮肤出现瘙痒和脱屑的情况。

此外,《中国皮肤清洁指南》建议人们一般情况下,冬日洗澡不要过勤,每隔2至3天洗一次就好了。频繁洗澡,除了除去皮肤的自然油脂,引起皮肤干燥和瘙痒外,还可能引起湿疹。

相关链接

有些情况不宜洗澡

1. 空腹时

洗澡不能空腹,而应该是吃饱了之后,当然也不要吃完饭马上就洗,最好休息一个小时。饭后洗澡,一是有充足的能量供给,二可避免因饥饿可能引起的无力、眩晕、休克等。

2. 吃饱饭后

吃饱饭之后不建议立刻洗澡,饱餐时胃肠蠕动,对血流量要求较大,但洗澡时血液会向体表皮肤转移,那么胃肠的供血量就会减少,影响消化,久而久之可能会引起胃肠道问题。

3. 喝酒后

酒精刺激下,血管会轻度扩张,扩张结果就是血压降低。而在这种情况下洗澡,血液往体表转移时可能会让血压降低更明显,血压降低则表明血液供应可能无法满足体温改变,此时很容易发生晕厥。

4. 运动后

运动后不能立即洗热水澡,因为机体受到热水刺激后,会导致肌肉和皮肤的血管扩张,使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加,导致其他器官供血不足,尤其心脏和脑部,特别是对患有高血压或冠心病的人来说,一旦引起心脏和脑部严重供血不足,很可能导致心脑血管系统疾病的急性发作。

5. 感冒时

感冒虚弱时,洗澡容易出现意外,一定要等身体好了之后再洗澡,一定要洗澡,要在家照顾下进行。

6. 按摩、拔罐后

洗澡时热水冲淋肌肤会加速体表血液循环,导致体表充血。同样,按摩时气血短时间内充斥体表,也会使全身各脏器相对缺血、缺氧,产生头晕、恶心等不适,甚至晕厥。拔罐后也不能立即洗澡。拔罐后皮肤比较敏感脆弱,此时去洗澡非常容易导致皮肤破损或发炎等。

7. 打胰岛素后

糖尿病患者刚注射完胰岛素去洗澡,洗澡可以加速血液循环,会加快胰岛素的吸收,很容易出现低血糖、头晕,加之浴室地板滑,很容易发生意外。他们需在注射完胰岛素半个小时后再洗澡。

(来源于:人民网)