

趣文

西瓜真从西边来

俞为洁

想回家乡种西瓜

西瓜是夏天的水果之王,于我而言,更是恣意飞扬的青春记忆,因为当年硕士论文的选题就是西瓜的传入史。西瓜不是中国土产,它的家乡在非洲,因各种机缘,才一路向东,经丝绸之路和内蒙古草原来到中华大地。

西瓜,真的是从西边来的瓜。

吃到西瓜,大小如冬瓜,甜

最早用汉字写下“西瓜”二字的人,也就是“西瓜”的中文命名者,应是胡峤。

胡峤,五代后晋时的同州郃阳县(今陕西省渭南市合阳县)县令。

公元947年,契丹攻占后晋都城开封,灭掉了后晋,契丹也随之改国号为“大辽”,辽太宗任命自己的舅舅、辽国大将萧翰为宣武军节度使,驻守开封。但因政局动荡,萧翰很快放弃开封,启程北归,胡峤作为萧翰的掌书记随行。第二年,萧翰因“谋反”罪被杀,胡峤由此流落辽国,七年后才历经艰险回到中原。

在辽国的经历都被胡峤记录在了三卷本的《陷虏记》中,就讲到北归途中,他们在辽国上京(上京临潢府,在今内蒙古赤峰市巴林左旗)附近见到并吃到了西瓜:“自上京东去四十里,至真珠寨,始食菜。明日东行……遂入平川,多草木,始食西瓜。云契丹破回纥得此种,以牛粪覆棚而种,大如中国冬瓜而味甘。”

契丹人在征服西域的回纥时,见到了西瓜,并成功引种到契丹(辽)国境。在内蒙古赤峰市敖汉旗发现的羊山1号辽墓,墓室里有一幅表现宴饮场面的壁画,画中就有西瓜,正可佐证胡峤所言非虚。

1125年金灭辽,1127年金灭北宋,大致以淮河一线、大散关(今陕西宝鸡市南郊秦岭北麓)为界,与南宋对峙。金人在南下中原的过程中,也将辽国的西瓜引种到了中原。

宋孝宗乾道六年(1170),范成大出使金国,在河南陈留至开封的途中就看到了西瓜园,“碧蔓凌霜卧秋沙,年来处处食西瓜”,并解释说西瓜“本燕北种,今河南皆种之”。淮河流域也有很多西瓜,董嗣果说“淮童少解事,醉拾西瓜擘”,苏州人顾逢说西瓜“多自淮乡得”。

我的“百变”姐姐

二中枫溪学校小学部(西校区)三(7)班

袁雅熙(证号 ZX2026010103470)指导老师:陈艳

我有一个“百变”姐姐,她眼睛清亮明亮,个子高而瘦瘦的。她比我大好几岁,已经上初中了。我对姐姐的感情很奇妙:早晨我们还剑拔弩张,到了夜晚却又亲密无间。

有时候,姐姐像一只凶猛的“大狮子”。有一次,我的修正带不见了,便贼头贼脑地溜进她的房间,拿走了她的修正带。姐姐发现后,用凶狠的眼神盯着我,吓得我直冒冷汗。她严肃地说:“你怎么能随便拿别人的东西?拿可以,但必须征得我的同意!”那声音震耳欲聋。我心里虽有些不服,但也觉得她说得有理,连忙点头认错。心软的姐姐很快便原谅了我。

有时候,姐姐又像一只温柔的“小绵羊”。一个周六,我想看投影仪,妈妈却摇摇头说:“不行,该休息了。”我怒气冲冲,无理取闹地哭了起来。姐姐见了,赶紧跑过来柔声安慰:“没关系,姐姐陪

你看一会儿电脑好不好?不过只能看一小会儿哦。”我点了点头,不一会儿就被动画片逗笑了。我抱紧姐姐,心里满是欢喜。

姐姐有时还像一位闪闪发光的“小明星”。她喜欢穿得酷酷的,会跳各种流行舞。每次她跳舞,我都要看好久,每一支舞都帅气十足。遇到简单的动作,她还会教我。只要我学会了,她就拉着我们一起拍视频,发到朋友圈或家庭群里,那一刻,我真的很有成就感。

姐姐还很会唱歌。每次坐妈妈的车,她都会点播许多好听的歌曲。我听得入了迷,不知不觉也学会了很多歌。现在,姐姐一放歌,我俩就一起哼唱起来,别提多开心了!

有这样一位时而严厉、时而温柔、多才多艺的姐姐,我真幸福!这就是我的“百变”姐姐,你们是不是也很羡慕我呢?

会说话的“蓝耳朵”

株洲市二中附属小学四(26)班

刘子柯(证号 zz2026010101253) 指导老师:余灿宇

放学回家,我推开房门,桌上竟摆着一只精致的礼盒。刚掀开盖子,一阵轻柔的声音飘了出来:“你好!我是多功能耳罩,今后你就是我的小小主人啦!”

这款耳罩通体浅蓝,印着两三只软萌的小猫,摸起来顺滑柔软,手感比小猫的绒毛还要舒服几十倍。它全身没有一处硬棱角,也不会掉毛。耳罩侧面有一块按钮,轻轻一按,两条纤细的机械臂便悄然伸出;顶端还有一块控制面板,各种功能都能随心设置。

它藏着许多实用本领,还支持意念远程操控。切换到影音模式,只要在脑海里想到想听的歌,它就能通过脑电波立刻播放——不用充值,便可无限畅听歌曲与故事。开启学习模式后,它会主

动纠正我的坐姿与握笔姿势;遇到百思不解的难题,它会一步步耐心讲解,碰到易错知识点,还能与我互动交流、查漏补缺。

更妙的是,它十分节能环保,靠太阳能供电,只要有一点微弱光线就能自动蓄电。表面沾了灰尘,自带清洁功能便会自动清扫,像一只勤劳的小蜜蜂,时刻保持整洁。

它还能自由缩放大小。出门时,我可以把它缩成腕饰戴在手上,牢固不易丢失;想要取下,只需心中一动,它便轻松脱落。

我暗暗下定决心:长大后,一定要发明出这样一款实用有趣、环保又平价的多功能耳罩。

林荫之下,终究难避暑气。百计千方,皆难避暑。奈何才入初夏,便觉夏日漫漫。



西瓜的甜,范成大甚至直接说它“形模落淡如水”“味淡而多液”。

杭州作为都城,市场上不缺各种优质水果、香甜饮料,选择很多,虽然多汁但味同白开水的西瓜自然入不了都市人的眼,但也正是因为它味淡多汁极能解渴,得到了乡人和旅人的青睐,因为乡野道途能供应的水果、饮料种类很有限,西瓜反而成了很不错的选择。

真有这种淡如水的西瓜吗?还真有!因为多汁、瓜瓤黄白色,民间多称之为“水瓜”或“白瓜”,江西赣州信丰县至今还在种植这种瓜,个头小、黄白色瓤、红色籽、水分足但味淡如水、耐久贮,可以放好几个月,这些特征和宋元人描述的南方西瓜几乎一模一样。

洪皓是江西人,这些瓜很可能就是洪皓引种西瓜的后代。文天祥的《西瓜吟》写于广东、江西交界处,赣州是江西与广东交界的一个市,文天祥吃的应该也是这种黄瓤红籽的水瓜。据说这种水瓜不仅清凉解渴,而且吃多了也不会拉肚子,更不会上火。

在西瓜越来越脆爽甘甜的当下,唯愿有更多的人能回头看一眼这些古种西瓜,因为它们真的健康又宜人,清白而质朴。

健康科普

体检查出胆结石、胆囊息肉,医生建议手术切除胆囊,很多人第一反应是害怕“把胆囊切了,以后消化会不会出问题?身体是不是就垮了?”其实这种担心大可不必,胆囊切除对身体的影响远比想象中小。

首先要搞清楚,胆囊并不是胆汁的“生产工厂”,只是一个“储存仓库”。胆汁是由肝脏持续分泌的,胆囊的作用只是在不吃饭的时候把胆汁储存起来、进行浓缩,等进食时再收缩排出,帮助消化脂肪。切除胆囊后,胆汁

胆囊切除不要怕

不再经过胆囊储存,而是直接由肝脏经胆管缓慢、持续地流入肠道。术后短期内,由于胆汁没有了“集中释放”的功能,部分人进食高脂食物后可能出现轻度腹泻、腹胀,这是正常的适应过程。

随着时间推移,身体会逐步代偿适应。胆总管会逐渐轻度扩张,起到一定的储存胆汁作用;肠道也会调整消化节奏。绝大多数患者在术后3~6个月后,消化功能基本恢复正常,完全可以正常饮食,不会出现长期消化不良、营养不良等问题。

临床上更需要警惕的,反而是因害怕手术而拖延治疗。有手术指征的胆囊疾病若长期不处理,反复发炎不仅痛苦,还可能诱发胆管结石、急性胰腺炎,甚至增加胆囊癌变风险。

目前腹腔镜胆囊切除术非常成熟,创伤小、恢复快,多数患者术后1~3天即可出院。与其因恐惧而拖着不治,不如听从专业医生建议,该手术时果断手术,术后很快就能回归正常生活。

万健(株洲市中心医院肝胆胰脾外科)

夏日出游指南

重点。如果去南方,晚上别光脚在草地上走,小心隐翅虫。

饮食“稳中求”

海鲜必须全熟,别信“本地人吃了没事”。凉菜和切好的水果,如果常温下放了超2小时就别吃了。随身带点榨菜或话梅,既补盐又防恶心。

应急“救生包”

包里常备藿香正气水(无酒精的更安全)、口服补液盐和小风扇。如果突然头晕恶心、皮肤干热但不出汗,那是中暑前兆,立刻去阴凉处,用湿毛巾敷脖子两侧、腋下和腹股沟紧急降温。

南北特殊省市“避雷指南”

去南方(广东、海南、福建)

关键词是湿热+台风。7—9月是台风高发期,出发前3天必须查台风路径,航班取消是常事。户外体感温度常超40℃,物理防晒(冰袖、防晒霜)比防晒霜更管用,因为汗冲得太快了。

去大西北(新疆、甘肃、青海)

关键词是极干+暴晒+温差。白天干热到流鼻血,晚上可能降

到10℃出头,冲锋衣或薄羽绒服必须带一件(尤其去喀纳斯或青海湖)。防晒要“武装到鼻孔”,鼻腔抹点红霉素软膏防干裂。另外,两个景点之间动辄5小时车程,车上备足水和零食。

去西南(云南、贵州、四川山区)

关键词是雨季+地质灾害。8月正是主汛期,去山区(如九寨沟、稻城)务必每天查当地地质灾害预警,看到暴雨预报就果断改室内行程,安全第一。虽然气温舒适,但紫外线比平原强好几倍,阴天也能晒脱皮,防晒霜不能停。同时,海拔爬升快容易高反,行动放缓、别吃饱比吸氧更管用。

去东北(黑龙江、吉林)或内蒙古草原

关键词是烧烤夜凉+蚊虫巨多。白天30℃以上,晚上可能只有15℃,长袖外套是必需品。草原上的蚊子又大又毒,蚊香和电蚊拍在民宿里比驱蚊水更顶用。特别注意,草原昼夜温差大容易感冒,带点感冒药以防万一。

(来自网络综合)

教育·星少年

责任编辑:戴 萍

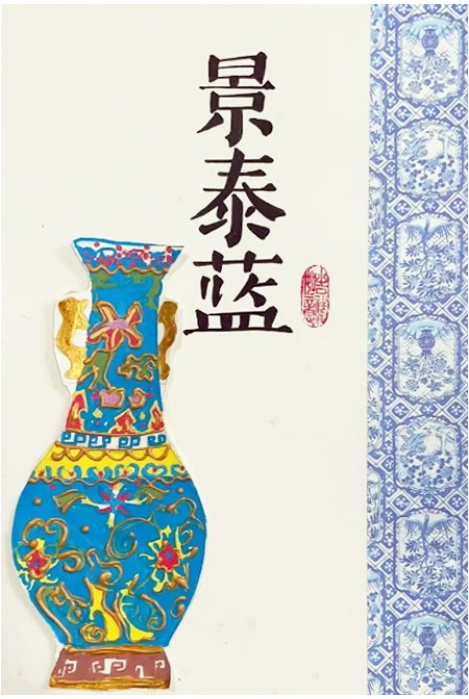
绘画作品

景泰蓝

白鹤葵溪小学四(10)班

王景彤(证号 zz2026010100619)

指导老师:谭雨佳



童年玩具和游戏

八达小学二(2)班

李亦祺(证号 ZX2026010103524)

指导老师:张杉



我学会了洗碗

醴陵市东岸小学四(10)班 方奕理(证号 ZX2026010106723) 指导老师:胡蓉

成长就像收集勋章,“学会洗碗”便是其中最让我自豪的一枚。

周五晚饭后,我自告奋勇申请洗碗,爸妈又惊又喜。此前已观摩爸爸洗过多次,我自信满满地摆开架势,心里暗道:这还不分分钟拿下?

我把碗筷收到水池边,拿起海绵抹布,挤上洗洁精,拧开温热的水龙头。随着哗哗水声,碗碟一个个光洁如新,我的心情格外轻松。

谁知洗完碗,爸爸又让我清洗炒菜的铁锅。望着锅里黑乎乎的油渍,我愣住了。忽然想

起爸爸对付顽固污渍会用热水,便把锅斜搭在水池边,用热水冲洗。热水一碰上油渍,腾起一股蒸汽,油渍果然化开了些。我趁机用抹布使劲擦拭,顽固油渍渐渐松动——看来方法起了效。

最终,我成功完成了这次挑战。看着干净的灶台和锃光瓦亮的餐具,自豪感涌上心头。

这次洗碗,我不仅学会了一项家务技能,更体会到了爸妈操劳的辛苦。原来,成长就藏在“让我试试”的勇气里,藏在一次次解决问题后的笑容中。

校园枇杷节

二中附二小三(6)班 李俊辰(证号 ZX2026010103423) 指导老师:吴美玲

初夏的微风拂过校园,把一棵树枇杷吹得金黄金黄,也把我们盼望已久的枇杷节吹来了。在殷校长亲切的致辞声中,学校第四届枇杷节正式拉开欢乐的序幕。

操场上顿时热闹起来。三年级全体同学齐聚一堂,枇杷知识竞答开始啦!江老师一个接一个抛出有趣的问题:一会儿问枇杷花是什么颜色,一会儿问枇杷有哪些营养。大家瞪大双眼,开动小脑筋,小手像一片小树林般齐刷刷

举得老高,生怕老师看不见自己。同学们争先恐后地抢答,清脆的声音此起彼伏。答对的同学一脸得意,台下立刻响起雷鸣般的掌声,还能听到殷校长准备的水果奖品。整个操场掌声、欢呼声汇成一片,我们在快乐的比拼中,学到了不少枇杷小知识。

趣味问答结束后,吴老师带着我们来到枇杷树下。抬头一望,满树的枇杷黄澄澄、圆滚滚,一个个挤在绿叶间探出小脑袋,像挂满了小巧的金灯笼,馋得我们直咽口水。吴老师伸

出双手,轻轻压下粗壮的枝条,我们只需踮起脚尖,便能轻松摘下果实。大家你帮我、我帮你,仔细挑选熟透的枇杷,文明有序地采摘。不一会儿,每人怀里都捧满了沉甸甸的枇杷。尽管跑得满头大汗,小脸涨得通红,心里却乐开了花,丝毫不觉劳累。

捧着亲手摘的枇杷,我们兴冲冲回到教室。在吴老师的指导下,大家兴致勃勃地做起枇杷水果杯。戴上手套,认真去皮、去核,把嫩黄的果肉掰成小块,再一层层铺上酸奶、滑溜溜的西米露,最后撒上香脆的麦片。教室里叽叽喳喳,大家一边做一边互相打量,满是欢声笑语。

很快,一杯杯高颜值的枇杷水果杯就做好了。尝一口,清甜的果肉混着酸奶的香气,爽口又美味。

这真是一场热闹又有趣的枇杷节!我们不仅收获了香甜的果实,学会了团结互助,更在童年记忆里,留下了一抹最甜美的金黄。

初夏即景

天元小学五(10)班 李梓仁(证号 zz2026010100741) 指导老师:陈云

初夏刚至,光景已不同于仲春。虽未及三伏之炎热,却已有热浪袭人。天地之间,凉风不再。即便憩于

林荫之下,终究难避暑气。百计千方,皆难避暑。奈何才入初夏,便觉夏日漫漫。