

今年芒种期间,看见老家的同学在朋友圈发黄澄澄的麦田,不禁想起小时候的麦收时节,于是从网上买了5斤山东手工大馒头,收到的当晚就搁蒸锅里馏了几个。

馏馒头期间,红辣椒切段,五花肉切片,大蒜瓣炆锅,浇一点点老抽,炒熟上桌。馒头也馏好了,直接拿一整个,掰一个口子,把辣椒五花肉塞进去,大口大口吃,特解馋,劳累一天后得到了灵魂的抚慰。

小时候我们把馒头叫馍馍,那时候麦子产量很低,面粉很少,只有逢年过节才能吃纯白面做的食物,是奢侈品。但是每年芒种过后,收了麦子,母亲会用新面粉蒸一大锅馍馍,任由我们放开肚皮吃。

麦子在打卖场脱粒后运回家,搁在房顶晒干,趁热收到大缸里。挑个晴朗的日子,母亲盛出一些新麦子放进大瓦盆里淘麦,我负责在压水井里往外压水,淘洗干净后平摊在高粱秸皮子编织的席子上晾晒。她不时过去

用竹筛子翻弄翻弄,有时会拿起几粒麦子放进嘴里嚼一嚼,觉得干湿正好时把麦子收起来。父亲用平板车将麦子推到村里的磨房,机器轰隆隆地把它变成面粉和麦麸。

母亲把脸颊凑近面粉,闻闻它,舀两瓢面放进专门和面发面用的瓷盆里。她找出很久之前留的干巴巴的面引

盆,在铝舀子里倒点面碱,温水化开后用它和面,将和好的面团与原来的发面团揣在一起。这时候,她会切一小块给我,让我帮她揉面。

揉一会儿,她把我的面团拿过去,揣在她那份大大的面团里揉几下,然后再切一小块给我,如此重复三四次,面团就揉好了。她把面团切成一个个小面剂子,再

她左手拿盛凉水的舀子,右手蘸点水,迅速拍拍这些大白馍,暄腾腾的极有弹性,她脸上露出笑意。我拿着盖帘,盖帘一半支在锅台上,馍馍太烫,她蘸一次凉水拿一个馍馍,逐一放在盖帘上。

晚餐就是盼望已久的白馍馍了!不光有馍馍,她还给我们做辣椒炒鸡蛋,或者凉拌三丝,即咸菜丝、辣椒丝和葱丝用醋拌一下。这两个菜都很简单,但是与白馍馍配起来却是绝味。馍馍轻轻掰开一半,把辣椒鸡蛋或者咸菜丝塞进去,大口咬,真好吃啊!如果再熬一锅小米粥,或者玉米大碴子粥,一人一碗,吃得肚子圆溜溜,打个饱嗝,惬意无比。

从上一秋天播种,到冬雪覆盖下积蓄孕育,从春天抽穗,到芒种收割;从碧绿到金黄,再到白花花的大馍馍,每一个馍馍都似乎带着阳光的味道,凝聚了收获的喜悦。

开心地吃着大馍馍,看着父母洋溢着笑容的脸庞,原来,幸福的颜色是阳光晒出来的小麦色。

“假设当末日来临,科学家能拯救地球吗?”他抛出的问题,一下吸引了你我的视线。

他的答案是肯定的:灾难来临,科学家应该尽到保护人类的责任,使人类社会能够持续地、安全地、幸福地生存。

他说,“比如小行星撞地球,以我们现在的技术可以实现的方法是:我派一条飞船,提早一年甚至更早,飞到它附近着陆。朝某一个方向,稍微使一点力,它会慢慢偏转,最后和我们的地球擦肩而过……”

他是欧阳自远,中国月球探测工程首席科学家。这一席深入浅出的话,来自一个短视频。

短视频,通常不都是搞笑卖萌的吗?欧阳自远的短视频,颠覆了人们对短视频固有印象。

现在,在短视频领域传播知识的老人,已经形成了一个群体,平均年龄77岁,被称为“银发知播”。

群体中不仅有科学家、院士,也有退休小学老师。性格开朗的杨维云,看周围的人都爱刷短视频,她就在某短视频平台开播“喜洋洋拼音课堂”。之前,她教了30年拼音,所有的知识点烂熟于心。

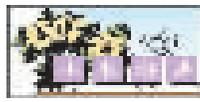
“汉语拼音,一共有声母23个,韵母24个,其中

单韵母6个,复韵母……”杨维云的初衷是让年轻妈妈看视频教小孩,没想到自己会火。在她数万粉丝中,有一部分人没读过什么书,他们要改变命运,从认识汉字、讲普通话起步。他们那么用心,忙完工作、家务,还要进直播间学习。有时提问的人太多,多到杨维云一天播不了,一直讲到凌晨

一点,老伴担心她的身体,只好进评论区催她下播。早春,“感动中国2022年度人物”揭晓,集体奖花落13位“银发知播”。

对于这群爷爷奶奶,用怎么样的赞词都不为过,但我不想用任何“高大上”的词语来装点他们的初衷。人老了,在很多方面肯定不如年轻时。顺应自然,知难而退,本也无可厚非。但正如杨维云所说:“直播间灯一亮,所有的身体不适感离我而去,精神立马就来了,我的存在对大家是有用的。”

一生的积累找到了合适的舞台,继续徜徉在毕生热爱的事业中,有什么能比这更幸福呢。



幸福的颜色

李木心

子捏碎,放进碗里,倒半碗温水进去泡,泡好后倒进铝舀子里,再加一点温水,用筷子搅和,倒进发面盆里和面。和好的面团光滑柔软,敦实地卧在盆底中央。这时,母亲盖上了发面盆的盖子。

面发开后满满的一盆,布满蜂窝一样的气孔,有着淡淡的酸味。母亲把它们挖出来放在大大的案板上,然后再将一些面粉放进发面

把小面剂子揉成馍馍形状,在案板上滚一圈,沾满面粉放到盖帘上,蒙上潮湿的笼布,放在那里静静醒面。

馍馍剂子醒好后,把它们一圈圈地排到大铁锅里的笼屉上,盖好锅盖,锅底架起木柴,大火烧,锅里嗖嗖冒热气的时候,就抽一两根木柴出来,改成小火慢慢烧。母亲认为火候到了,熄火,掀开锅盖,白胖白胖的大馍馍挤满锅。

的东西,往往已经根深蒂固。有朋自远方来,请吃老字号,总觉得稳妥,不出错。

常去的那家老字号,在城市各处开有分店,不过,向来直奔一家。因为,那里有个

老面孔

初程

“老面孔”。她在柜台收银,一眼认得出客是生是熟。和熟客攀谈似老友:“这阵好忙吧,都多长时间没看到你了!”喜欢这样的亲切,自己不像来就餐,倒像来赴约。每每去,她一眼认出自己,自

己一眼寻出她,彼此相视一笑。在店里吃东西,像在一位朋友家中用餐。她在某处张罗着,你不用去管她。

有些食店,种种原因,店员换得很勤,每次去都有新鲜面孔。光顾了多少回,还是觉得陌生,亲近不起来。逛老店,却还是初进新店的感觉,彼此尚未建立关系。可以的话,每个店里都该多些“老人”,他们可能比招牌更管用。

老味道是口舌的确认,老面孔是内心的确认。

想想自己每次走进那家老字号,完全是不自觉地,其实不光冲那老味道,也冲那里面有张熟悉的老面孔。

如果说长期慢性炎症是一切慢性病的基础,那么“促炎饮食”就是慢性病暴发的罪魁祸首。本书包含基本的健康信息、美味的食谱以及生活细节的调养方式,以帮助您正确抗炎。——编者

一、食物种类多,抗炎、促炎应辨明

炎症是人体免疫系统对外界刺激的一种正常防御反应,急性炎症常表现为“红、肿、热、痛”,病因多数比较明确,容易及时得到治疗而痊愈。而人体长期的慢性炎症,缺乏明显的表现,可能悄无声息地导致组织受损,甚至影响器官的正常功能,成为人体健康的“沉默杀手”。慢性炎症多数病因不明,除生物性因素(如细菌、病毒)外,还涉及物理性因素(如高温、低温及放射线)、化学性因素(外源性和内源性化学物质,如强酸、强碱和堆积在体内的代谢产物)、机械性因素(如挤压、创伤)和免疫反应等。

我们的日常饮食是影响慢性炎症的重要因素之一,新鲜蔬菜、水果、豆类、全谷物等食物具有提高人体免疫力、降

低炎症风险的作用。相反,油炸、高盐、高饱和脂肪酸、高糖、深加工食品以及低膳食纤维食物等,长期食用就会促进慢性炎症的发生。研究表明,这些食物与很多慢性疾病相关,如肥胖、2型糖尿病、心血管疾病,甚至癌症等。

当身体出现慢性炎症时,就要反思饮食习惯了,尤其是在食物种类的选择上是否存在问题。要根据食物的促炎、抗炎特性合理选择,尽量选择具有抗炎效果的食物,减少促炎食物的摄入,这样才能减轻体内的慢性炎症。结合大部分人的饮食习惯,我们总结了选择食物时需要注意的地方。

食物多样,合理搭配。只有一日三餐食物多样,才有可能达到平衡膳食。条件许可的话,平均每天应该食用12种以上不同品种的食物,每周至少食用25种不同品种的食物,其中包括谷薯类食物5种,蔬菜和水果10种,动物性食物5种,大豆和坚果类5种。按一日三餐分配,早餐3~5种,午餐

4~6种,晚餐4~5种,再加上零食1~2种。平衡膳食要以谷薯类食物为主,特别是全谷物和薯类,其含有丰富的碳水化合物,也是B族维生素、部分矿物质和膳食纤维的重要来源。

同时,注意同类食物的互换是保持食物多样化的好方法,如红薯、马铃薯互换,牛肉、羊肉互换等。

科学技术文献出版社

王伟岸 王寰 李婷 主编

连载

炎症害怕我们这样吃

4~6种,晚餐4~5种,再加上零食1~2种。平衡膳食要以谷薯类食物为主,特别是全谷物和薯类,其含有丰富的碳水化合物,也是B族维生素、部分矿物质和膳食纤维的重要来源。

网络新词语

演唱会后遗症

赵芮

“演唱会后遗症”是指观众在演唱会结束后产生的一系列情绪,如失落、空虚等。一些人在演唱会结束后,都会回味演唱会现场那短暂的美好时光,而一回到现实中,那种美好就消失了,所以会觉得空虚。想克服演唱会后遗症,首先需要停止回味演唱会当天的情景。其次,做些和演唱会无关的事,坚持几天,就可以缓解。

连载

沾水文澜

倪斯霆

五十八、徐铸成的第三故乡

著名报人徐铸成虽出生于江苏宜兴,但他的新闻生涯是从天津起步的。

1926年,创刊伊始的天津《庸报》搞征文,时为清华大学学生的徐铸成应征并获奖十元,此乃其文字首次见报。三年后他被天津《大公报》总经理胡政之相中,聘为记者,长年跑外。对此,他20世纪80年代重游津城时,曾回忆说:“按年序排列,北京是我进大学、开始跨进新闻界大门的地方,应是第二故乡。1929年到

天津《大公报》工作,安家落户逾两年半,跟张季鸾、胡政之学习,仿佛艺徒正式进科班,学采访、编辑、学写作评论,在这‘富连成’中,生、旦、净、末、丑,唱、做、念、打,文武场,都打下了一点根底。又值‘九一八’前后,国难深重,学生运动风起云涌,国家正在萌发‘否极泰来’的曙光。所以,天津虽是我的第三故乡,但我对她的感情特别浓郁。”

1931年5月,由于报馆内部人员调整,胡政之调徐铸成回报馆,让他接编《大公报》副刊。此时,他住进了报社楼上的集体宿舍。对报社周围环境,他晚年在《报海旧闻》一书中曾如下追忆:

“《大公报》设在天津的旧址,是在日租界最主要的大街——旭街。详细地址是:旭街四面钟对过。”所谓四面钟,“顾名思义,是有一个四面可见的大钟,也像上海海关的大钟一样,不过具体而微而已。它设在一家日商西药店三层楼的屋顶。四面钟旁边,有一幢四五层的大楼,名为德义楼,

是日商开设的最大旅馆,而真正的旅客却望而却步。据说,里面设有各式各样的鸦片馆;此外,经常出入的是穿和服的、旗袍的花枝招展的莺莺燕燕。每当春夏季节,我们编辑部的窗子打开,浓郁的烟‘香’和脂粉香味,不时阵阵飘来。我们就有一位同事何心冷,受到这种诱惑,染毒日深,以致工作时精神恍惚,甚至发稿时写了几个字,笔提不起来,旁边催发稿子的工友一看,原来是睡着了。”

就是在这样的环境中,徐铸成开始编副刊了。这期间,有些事让他终生难忘:“我先住在集体宿舍旁边的小楼上,后来,和一位同事在小松街(今热河路)合租了上下各四间的小楼庭院,我的家在楼上。那里,离报馆不算远,只经过不到半里的一段马路,但每当看了大样回家时,常常会碰到抄身(搜身)。上海租界的‘抄靶子’是迎面来,尽管被周身搜索,感到受一场侮辱,但思想上还有些准备。天津日租界的搜身,却是从后面来的……”