

电影《你好，李焕英》的主题曲《萱草花》，由主演张小斐缓缓唱来，温柔深情的歌声如此暖心：“高高的青山上，萱草花开放，采一朵，送给我，小小的姑娘，把它别在你的发梢，捧在我心上……”

想象一个小小的、像花朵一样可爱的姑娘，妈妈在她的发梢别上了一朵美丽的萱草花，就像别上了妈妈永远的祝福与牵挂。这个小小的姑娘会渐渐长大，与我们所有人一样，人生不可能诸事顺遂，但因为有了这朵萱草花，无论遭遇什么样的困难与厄运，也必定能勇敢面对与坚持不懈，因为她曾被“捧在心上”“温柔以待”。

当然，并非所有的人都有这样的幸运。或者因为父母忙于生计，忽略了一颗小小的心；或者因为其他种种，原生家庭并不总能提供作为人生基石的爱与安全感。因此，才有那么多人要“用一生去治愈童

年”，有些甚至因为对爱的过分渴求，陷入飞蛾扑火般的悲剧命运。时间不可逆转，我们无法回到童年；即使回到童年，可能依然不被“捧在心上”，依然孤独而忧伤地长大。

与其陷入自伤自悼的黛玉式的心境，不如积极自救。比如将被爱的渴求转成爱的付出，将亲人、朋

着她粗糙衰老的手，多年后，也许也会有一个中年的女人，这样陪你静静地坐一会……在自我封闭的小世界里治愈自己，恐怕很难，“捧在心上”，依然孤独而忧伤地长大。

把自己的问题暂时搁置，关注他人的需求，也许反而可以获得一种实实在在的存在感。如美国19世纪女诗人狄金森所说：“假

“捧在心上”

周毓之

友甚至陌生人“捧在心上”；抱一抱一个默默哭泣的小姑娘，就像穿越回童年，抱了抱那个满眼含泪却无人安慰的自己；送一个自己使用的同款冲牙器给一位友人，每次他使用时，就像把你的心捧在手上；陪一位老伴去世不久的老太太坐一会儿，什么话也不用说，只是轻轻握

如我能使一颗心免于破碎/我便没有白活一场/假如我能消除一个人的痛苦/或者平息一个人的悲伤/或者帮助一只昏迷的知更鸟/重新回到它的巢中/我便没有虚度此生/”这位离群索居、纤弱敏感如颤抖的蜂鸟般的诗人，因此不但没有虚度此生，直到今天，还在给予我们爱与力量。

●网络新词语

配享太庙

肖能萍

太庙是中国古代皇帝的宗庙。最早太庙只是供奉皇帝先祖及历代皇帝的地方，后来皇后、宗室、功臣的神位在皇帝的批准下也可以被供奉在太庙，接受后人的祭拜。这种情况被称为“配享太庙”，在古代被视为最高的荣誉和待遇。

在网上，“配享太庙”指一个人做了有益于大部分人的事或说出了大部分人的心声，是一种夸张地称赞他人的说法。

我的一位同学在国外生活，好几年没回国了。他说每当想念家乡的时候，就会开车去看一个湖。那个湖离他的居所有一百多里，其实并无太多新奇，只是他在湖边坐一会儿，感觉思乡的苦涩就少了很多。

因为在他的故乡，也有一个湖。湖有个个性，就是有静气和清气，气质都淡然优雅。每每静坐湖边，感受晚风中清凉的湖水扑面而来的气息，他都会有回到家乡的感觉。故乡的风景、故事，都像电影镜头一样缓缓在眼前滑过，他整个人浸润在往事中，温暖的情愫油然而生，思乡的疼痛消散了很多。

即使在异乡扎根，我们的心底仍然有一根轻易就被拨动的弦。那根弦，是思乡之弦，它细弱灵动，常常无声地吟唱我们最熟悉的乡音。乡愁是融入我们精

何以慰乡愁

马亚伟

神血脉的一种情感，永远挥之不去，一生念念不忘。“胡马依北风，越鸟巢南枝”，鸟兽尚且恋家，人的情感更炽烈一些。

所以无论我们落脚何方，乡愁都会如影随形。那

跳出人与人的关系，还有一个更辽阔的视角：其实我们都被大地母亲“捧在心上”。当然，“大地母亲”也可以换成“大自然”“上天”等。无论我们生活在地球上哪个小小的角落、偏僻的山村，无论我们的生命是多么卑微、不被他人珍惜，我们都在大地母亲的怀抱之中。当我们出生时，总有花朵在开放。即使是冰封大地的冬季，也有凌寒的梅花，更有晶莹纯洁的雪花，开遍千枝万树、千山万岭。当我们离开时，同样如此，通往天国的路上，鲜花在两旁盛开，欢迎我们回家。失眠的长夜，有皎洁的月亮陪伴；头痛欲裂的午后，窗外有清风吹拂；电闪雷鸣，提醒我们活力与激情的存在；壮丽的晚霞，照亮了多少黯淡的眼眸。

“萱草花”一直开着，在某个被我们忽略的角落；而“捧在心上”的轻柔歌声，也从不曾离开我们的身旁。

么，何以慰乡愁？人的情感总是如此，必然要找到一种寄托，如此才能安放我们漂泊不定的心。古人通过月亮或者夕阳来慰藉乡愁：“海上生明月，天涯共此时。”“露从今夜白，月是故乡明。”“夕阳西下，断肠人在天涯。”我们慰藉乡愁的方式是一致的，总是要找到一些故乡的元素，深沉的情感才会有所依托。比如朋友找一个与故乡相似的湖，就是通过温习童年的记忆，安抚自己翻滚而来的乡愁。

何以慰乡愁？人生之初的那些点点滴滴的印记，是最温暖的抚慰，是最长情的陪伴。

故乡是一杯醇厚的老酒，我只饮一口，就陶醉，思绪随着往事翻飞。铭刻在我心底的故乡符号之一就是星罗棋布的河塘。吾乡属于长江流域的平原，有些地势低洼的大坑，积水久了，便成了河塘。水中荇藻纵横，或许有水鸟衔食飞过。岸边青草茂密，根叶牵向水面，还有歌曲的构树、枝叶蓬蓬的桑树。倘使是炎夏，河塘里会有粉红的清纯荷花、圆润的青荷以及探出河面的尖荷。河塘宛若一幅水乡画卷，色彩明艳，线条简约。

河塘群并不是规则的长方形或正方形，而是不规范的圆形或卵形，河岸弯弯，好像藏有大自然的偈语。那时盛夏的河塘，水是冰凉而清澈的，好似少女的莹莹目光。青蛙瞥见影影绰绰的人影，转瞬就跳远了。若是并无青荷与荇藻的河塘，水面平滑如镜，微风乍起，吹皱一池粼粼。皓洁的云朵飘荡在水间，恍兮惚兮，使人混淆苍穹与黑土的界限。这种深深的况味，非笔墨所能形容。

童年的我们，以池塘为友，整日与它缠在一起。我们荡舟、游泳、摸鱼，惊破了平静的水面，连静谧的鱼儿亦惶然不知所措，上蹿下跳，好像飞动的银白色短剑。水鸟从挺拔的芦苇丛中刺出，划开湛蓝的天空。

十几年后，河塘被乡民渐渐遗忘。要么被填，别人在上面建造了房子；要么淤塞，成了黑臭的浅水池。再没有灼灼的荷花，更不见机警的水鸟，也不开吐艳的草花。河塘衰废了，宛如风烛残年的老人，颤颤巍巍地走向褐红的斜晖。然而，我无法忘却，它曾浸润过我蓬勃的青春。



戴逸如 文并图

●牛博士问道 至高无上的美

培根说：“美的至高无上的部分，是无法用彩笔画出来的。”牛博士说：“你讲的是

画笔的局限。任何笔都有其局限性，凡是至高无上的东西，什么样的妙笔都难达其意。”

连载

体育刊物旧事

周利成

四、《体育画报》创刊

1929年1月1日，《体育画报》在上海创刊，由体育画报社编辑发行。“以浅近而有味的文字，各种体育研究、体育表演的照片和插图，来让大众明了体育、实行体育，并对体育产生深厚的兴味，以使中国体育再上一个台阶。由此，让沉寂的社会渐渐地活跃、热烈起来”为其办刊宗旨；“宗旨纯正、取材严格、印刷精美、图文双绝”为其特色；“提倡体育、指导体育、促进体育、发扬体育”为其职责。作为中国最早

的体育画报，该画报报道的体育新闻，介绍的体育知识，传播的体育理念，记录的体育人物，披露的体育界逸闻，是研究近代中国体育的重要史料。

《体育画报》为体育类画报，周刊，每逢周六出刊，道林纸，影写版，印刷精美，别开生面的大16型横开版，每期8页，零售每期大洋四分。画报设置体育漫谈、杂文、曲院风荷、球场轶事、尚武精神、武术家、隽语、歌曲、第九次世界运动会摄影、记述等栏目。报道体育、舞蹈、武术方面消息、赛事和人物新闻，刊登各种体育运动、赛事图片。如《一个有趣味的健身术》一文，生动活泼地与读者分享了一位神采奕奕的八旬老人三个强健身体的方法：早起、每天排便、三餐不能吃得过饱，为读者朋友提供了健康保健的参



考方法；而《女界的福音：上海女子体育会不久产生》一文，则是作者针对即将诞生的上海女子体育会阐发了自己的感慨，认为其可改变中国体育落后的面貌；《江南各大学棒球牛耳之交通大学棒球队》《第九届世界运动会主席：荷兰女皇肖像》《马拉松长跑优胜者小史》《林宝华与中国网球界》等文章，对研究民国时期上海的体育界消息，社会生活等方面提供了大量、翔实的资料，侧面反映了当时国内体育事业的发展情况和国民素质。不知何故，画报出刊至1929年3月23日的第9期即宣告停刊。

五彩缤纷的植化素(一)

本期我们介绍植化素家族的绿色植物、蓝紫色植物和白色植物。

绿色植物——

植化素：主要是叶绿素，还含有芹菜素、叶黄素、类胡萝卜素、玉米黄质、吡咯等。

食物来源：菠菜、芹菜、九层塔、绿花椰菜、地瓜叶、小麦草汁、绿茶、奇异果、酪梨、番石榴等。

绿色果蔬中的植化素对人体有三大作用：①含有丰富的铁元素，能够促进血红蛋白合成，预防缺铁性贫血，还有解毒的作用，降低某些癌症的发病率；②维护健康的视力；③强壮骨骼及牙齿。

作用机理：叶绿素具有净血功能，更能将体内残余的农药与重金属分解并排出体外，叶绿素还有一定抗氧化作用，可延缓衰老。

蓝紫色植物——

植化素：主要是花青素、前花青素、槲皮素、酚类物质等。

食物来源：葡萄、蓝莓、紫色高丽菜、桑葚、茄子、紫色山药、海藻、黑木耳、香菇、黑豆、芝麻等。

蓝紫色植物中的植化素

对人体的四大作用：①降低某些癌症的发病率；②保护泌尿道的健康；③防止记忆力退化；④延缓衰老。

作用机理：蓝紫色的天然植物都具有超级抗氧化能力，也就是说，蓝紫色食物最能保护身体免于自由基的伤害，让身体能保持最舒服、放松的状态。据国内外研究报道，花青素在体内的抗氧化及清除自由基的能力是维生素E的50倍、维生素C的20倍。除了清除自由基，还可以抗人体低密度脂蛋白的氧化、提高免疫力、抗辐射、预防高血压，同时保护动脉血管壁上的胶原蛋白，避免其遭破坏而变僵硬。

白色植物——

植化素：主要为硫化物，还有黄酮、木脂素等。

食物来源：山药、洋葱、葱、青葱、大蒜、白萝卜、高丽菜、白芝麻、白花椰菜、白马铃薯、菇菌类、水梨、柚子、香蕉、苦瓜等。

白色植物中的植化素对人体的四大功效：①降低某些癌症的发病率；②维护正常的胆固醇浓度；③维持

科学技术文献出版社

王伟岸 王寰 李婷 主编

炎症害怕我们这样吃

心血管的健康；④维持血糖的正常浓度。

作用机理：白色植物含有丰富的硫化物、蛋白质、钙质等，担当着净化身体、对抗病菌的重要角色，也是重要的碳水化合物食物，有助于维护心脏健康，降低胆固醇，对呼吸系统也有很好的帮助，有利于排出体内有害物质，提高免疫力，降低罹患癌症的风险。