

赴一场仙侠梦 品几味市井香

江西上饶：半城烟火半城仙

乐龄
旅笺

婺源篁岭



望仙谷



葛山村

望仙谷圆一场仙侠梦，三清山等一场云海日出，龟峰听千古刹的钟声，篁岭打卡徽派古村与梯田花海，小巷嗦一碗地道的铅(yán)山烫粉。这里，便是江西上饶。

仙侠之境

仙侠的底色，少不了烟波浩渺的意境。作为世界自然遗产、世界地质公园，三清山历经地质演化，形成了罕见的花岗岩峰林地貌。

“东方女神”的温婉，“巨蟒出山”的奇崛，一转身，被翻涌的云海轻轻笼罩。身处其中，哪怕没有配剑，也似世外高人。

上饶的仙侠版图不止三清山，白日的望仙谷是水墨丹青；暮色四合，暖黄灯火沿望仙谷的百米崖壁次第点亮。峭壁间木质楼阁依山层叠铺展，与漫天星斗遥相呼应，诗里写的

“天上宫阙”，真真切切出现在眼前。

锣声清亮，巡游队伍穿街而过，龙灯为首，鱼灯、滚灯、虾灯相随。夜晚的葛山村，就这么被花灯点亮了。头顶是灯河，脚下是青石板，灯一晃，影子也跟着晃。撑一把油纸伞走上游船，似在画中，也在诗中。

富饶之州

上饶，古称信州，东邻浙江、南接福建、北靠安徽，自古就是咽喉要地，有“八方通衢”和“江西东大门”之称。“买不尽的河口，装不尽的汉口”，明清的上饶河口镇是“八省码头”，茶叶、纸张、瓷器从这里出发，通达四海。

丰饶之地，自有一派田园盛景。春天的婺源篁岭，万亩油菜花肆意绽放，错落有致的粉墙黛瓦掩映于花田之中。若再赶上雨后，晨雾从山谷漫上来，便是一幅非静止的山居图卷。

到了秋日，家家户户檐下晒匾依次排开，玉米、辣椒、南瓜等农作物，与远山、炊烟、秋风、落叶一起，拼成大地最美的色盘。

转身钻进老街巷，耳旁飘来一段高亢的老腔，这是被称作“高腔鼻祖”的弋阳腔。每到一地用当地方言演唱，从弋阳流传到各地后遍地开花，影响了不少后世戏曲。如今，舞台上的年轻面孔越来越多，让这一声腔在传承中焕发新生。

“顾书院之盛，惟西江最。”

与白鹿洞书院、白鹭洲书院、豫章书院并称“江西四大书院”的鹅湖书院，坐落于铅山县鹅湖山麓。南宋年间，朱熹、陆九渊等学者在此论道辩学，共探“为学之方”。这场思想交锋，开创了书院辩论之风。

如今书院青石板路依旧光洁，“鹅湖雅集”“鹅湖会讲”再续书院遗风，千年文墨焕发新生。

烟火之城

半城烟火半城仙，仙侠的尽头是烟火升腾处。随便钻进一家本地烫粉店，刚进门就被热气裹住。师傅的动作快到飞起——抓一把米粉，“哗啦”一下丢进滚烫的开水里，时间把握得恰到好处。捞出来的米粉滑溜弹牙，骨汤浓醇。

若知道你是外地朋友，上饶人定会端上一盘余干辣椒炒肉：“尝尝，我们江西的辣和别处不一样。”余干辣椒又称“枫树辣”，个头小，皮薄肉厚，辣嘴不辣胃。

还有上饶人爱了1200年的弋阳年糕，坚持“三蒸两锤”的独特工艺，千锤百炼才成那一口“柔韧适中、软而不粘”的口感，蒸食软糯，炒食鲜香。

这就是上饶，灵山秀水在线，市井烟火管够。（据人民网）

蜂蜜能放3000年？专家揭秘不易变质食物的共同特点

有些食物储存得当可长期食用

吃出健康



蜂蜜



食用盐



老陈醋

1922年，考古学家在埃及金字塔古墓中发现了一坛距今有3000多年历史的蜂蜜。这坛蜂蜜并没有变质，也没有干燥结块，检测后发现仍可以食用。

有些食物凭借自身特性，只要储存得当，没有严格意义上的保质期。

蜂蜜：标保质期是规定

市面上的蜂蜜都会标注2年左右保质期，这并非其自身属性，而是国家预包装食品的规定。从营养学角度来说，真正的蜂蜜本无保质期，它含有0.1%至0.4%的抑菌素，且优质蜂蜜几乎不含多余水分，生活中的细菌难以在其中滋生。只要将蜂蜜密封严

实，放置在阴凉干燥的环境中，基本不会变质。但如果保存不当，蜂蜜变得稀稀拉拉或者出现酒精味道，就可能变质了。

食用盐：结块非变质

无论精盐、海盐还是其他种类的食用盐，理论上都没有保质期。食用盐的主要成分是氯化钠，搭配相关添加成分后形成稳定结构，微生物无法在高盐环境中生存繁殖，自然不会腐坏。日常储存中，盐可能因吸收湿气出现潮湿结块的情况，这只是储存不当导致的，并非过期，结块的盐依然可以正常食用，只需密封放在干燥通风

处即可避免此问题。

固体糖：避湿避高温

白砂糖、冰糖、方糖等固体糖，也是无保质期的代表。这类糖内部水分含量极低，高渗透压的环境不利于微生物生长，很难被污染变质。固体糖的“软肋”是高温高湿，若储存不当会吸收湿气，出现粘连、融化。只要密封好放在阴凉环境，远离高温潮湿，就能长期保存，口感和食用性都不会受影响。

老陈醋：酸度达标可免标

并非所有醋都能久存。国家规定酸度在4.5克每分升以上的老陈醋，

可免标保质期。老陈醋pH值极低，强酸性环境能显著抑制微生物生长，防止杂菌污染，实现长期保存。但陈醋开封后会接触空气和外界温度，容易影响品质，开封后需及时密封，放在阴凉避光处。若出现液体浑浊、有沉淀物或口感异常，就不建议食用了。

高度白酒：越陈越香

俗话说酒是陈的香，这句话适用于纯粮食酿造的高度白酒。高度白酒酒精含量高，能抑制微生物繁殖，且储存过程中还会发生缓慢发酵，让口感越发醇厚绵柔。只要密封避光、保存得当，不仅不会过期，部分优质白酒还会因长期储存提升品质，放十几年甚至几十年都不成问题。

其实这类无保质期的食物，都有水分低、能抑制微生物生长的共同特性，只要做好密封、放在阴凉干燥处，就无需因标注日期而过早丢弃，避免不必要的浪费。

（据中国食品网）

小伤口切勿乱涂乱敷

专家科普护理误区 湿性愈合更利于创面修复

个主要阶段：炎症期、增殖期和重塑期。

炎症期：在受伤后的数小时内开始。血管通透性增加，中性粒细胞和单核细胞聚集到伤口处，以清除病原体 and 坏死组织。

增殖期：大约在受伤3天后开始。成纤维细胞开始产生胶原蛋白，形成组织支架；同时，表皮细胞（角质形成细胞）从伤口边缘开始迁移以覆盖创面，这一过程叫做上皮形成，也叫做再上皮化。

重塑期：一般在受伤2至3周后开始。这期间，胶原蛋白发生转化，伤口组织逐渐成熟。要注意的是，即便愈合情况理想，伤口组织的强度也只能达到正常皮肤的70%。因此，要保护好伤口，避免抓挠、磕碰等二次损伤。

伤口是干点好，还是湿点好？

长期以来，大众以及部分医生习惯让伤口暴露在外，让它干燥结痂。

不过在1962年，《自然》(Nature)上发表了一项具有里程碑意义的实验研究：在湿润环境下，动物的伤口愈合速度比暴露于空气中干燥愈合的速度快了一倍。

为什么湿润环境更好？研究显示，在干燥环境下，角质形成细胞（最主要的上皮细胞）会艰难地进行再上皮化，缓慢地从干燥硬痂下方迁移，并且结痂后也会引发痛感，增加组织二次损伤的风险。相反，湿润环境能很好地促进上皮细胞的迁移、胶原蛋白的合成以及自溶性清创等。

所谓自溶性清创，是指利用人体自身的酶来分解坏死组织，这是一个选择性的过程，只针对坏死组织，而不会伤害健康组织。

还有证据显示，使用密封性湿润敷料处理伤口，不仅能将上皮形成的速率提高，还能将感染率降低约50%。这是因为湿润环境支持了体液和组织防御机制的活性。

皮肤有伤口，能碰水吗？

传统上，很多人都害怕让伤口碰水。这个观念主要源于对自来水引发细菌感染的恐惧。但现代医学研究了这个问题，得出的结论是碰水并不可怕。

根据相关研究表明，尽管皮肤有伤口，并且还没长好，但48小时后也是可以碰水的，感染的风险并不会额外增加。自来水的卫生规定很严格，基本是接近饮用水级别的无菌标准。此外，流动的清水可以移除伤口边缘积聚的死皮细胞、污垢和微生物，反而有助于减少感染风险。

不过，要注意的细节是，洗浴时要使用温和、无香料的沐浴露（少量流过伤口并无碍），洗后用干净的毛巾轻轻拍干伤口，避免用力揉搓。另外，建议淋浴（冲澡），伤口没长好之前，应避免长时间浸泡在浴缸或游泳池当中。

（据新华社）

生活提醒

搭乘扶梯时 为什么“手”总比“脚”快？

双重安全保障：技术防滞后+人体防后仰

搭乘自动扶梯时

你有没有发现

这种怪事

明明扶稳了扶手，身体却不知不觉往前倾，扶手带好像比梯级“跑得快”，而且，越长的扶梯越明显，总得换几次手？

别怀疑自己的感觉

这不是扶梯故障

而是专门为你设计的

安全“小心机”！

国标硬规定
扶手带，必须“快一点”

我国《自动扶梯和自动人行道的制造与安装安全规范》(GB 16899—2011)第5.6.1条：扶手带运行方向需与梯级一致，正常运行时速度相对于梯级允差为0%~+2%。

同时，国标还要求，扶梯必须配备扶手带速度监测装置：一旦扶手带速度慢于梯级超过15%且持续15秒以上，扶梯就会自动停止运行，确保安全。

意思就是
扶手带可以和梯级一样快
也可以略快一点
但绝对不能慢！

扶手带慢一点也没关系吧？
恰恰相反！扶手带如果慢了，风险更大！

因为
这个速度差
其实是“防跌倒神器”！
为什么会这样设计？

技术原因
扶手带和梯级虽由同一电机驱动，但传动方式不同，长期使用后，部件磨损、摩擦力变化都会导致速度出现微小偏差。

如果一开始就设计成完全同步，时间一久，扶手带很容易滞后，反而埋下安全隐患。

人体工学原因
我们的手关节有特殊的生理结构。如果扶手带比梯级慢，手就会被向后拉扯，关节容易被“锁住”，身体会不由自主往后仰。

特别是老人、小孩或平衡力差的人，很容易重心不稳而摔倒。

而当扶手带略快于梯级时，它会轻轻牵引手臂向前，让你的身体和扶梯运行方向保持一致，稳稳当当，到达终点时也能自然迈步离开。

这个看似不起眼的“快一点”，其实是对每一位乘客的默默守护！

电梯安全无小事

下次搭乘扶梯时

不妨留意一下

这个“快一点”的扶手带
感受这份满满的安全用心

（据中国质量新闻网）

开灯睡觉不只影响睡眠状态

有些人觉得，开灯睡觉顶多影响睡眠，没什么大不了。然而，此前浙江宁波一名20岁女生却因为长期开灯睡觉，体重飙升到200斤，还查出多项身体指标异常，引发广泛讨论。那么，夜间光照会带来哪些不良作用？

抑制褪黑素分泌：大脑中的松果体在黑暗环境下才会积极分泌褪黑素。光照会直接抑制其分泌，而褪黑素不仅能调节睡眠节律，还能抑制脂肪细胞生成、促进脂肪分解。

扰乱皮质醇节律：正常情况下，皮质醇清晨升高、夜间降低。而夜间光照会让皮质醇水平出现异常波动，进而影响身体能量调节过程。减少生长激素：睡眠质量不佳会让生长激素分泌下降，导致细胞修复能力下降，肌肉量减少，脂肪合成增多。

增加饥饿素：睡眠质量差也会让饥饿素分泌增加，从而促进食欲。干扰睡眠周期：夜晚睡眠通常要经历4—6个睡眠周期，开灯睡觉会影响深睡眠结构，导致有效睡眠减少，不利于身体夜间修复，长此以往会引发白天精力不济、精神萎靡。

因此，对普通人来说，保持卧室全黑睡觉，是不用花钱、性价比极高的改善睡眠的方法。建议如下：

窗帘尽量遮光：室内使用遮光窗帘，睡眠时拉上窗帘可以有效阻挡室外光线。如果不能完全遮光，睡眠时可以使用眼罩。

用温暖的局部照明：卧室宜采用低色温（偏暖色）光源，能让人平静、舒缓和放松，且要有局部照明。睡觉的地方，优先以台灯、壁灯照明为主，以吸顶灯为辅，可以预防吸顶灯光照射在家具上产生眩光。

起夜尽量不开大灯：老年人习惯起夜，可以选择柔和的0.8至2瓦的小夜灯，避免使用刺眼的手机灯光或大灯。

（据新华社）



日常生活中，谁都不会遇到点“小状况”：切菜时手被刀或者鱼刺等锐器划了一下，骑车时不小心蹭到了膝盖，或者是刚买的鞋子把脚后跟磨破皮……

很多人对这类小伤口的处理逻辑还停留在“土办法”阶段：有的习惯翻出家里的紫药水、双氧水、酒精一阵猛涂，觉得越疼越消毒；更有甚者，用牙膏、香油等来应付。

这些看似理所当然的做法，不仅有可能使伤口愈合慢，甚至成为留下疤痕的“元凶”。反而有一种“湿性愈合”（伤口护理时采用湿性敷料营造伤口局部湿润环境），可以促进伤口的愈合。

伤口愈合全过程

了解如何护理伤口，首先要明白皮肤是怎么自我修复的。

其实，皮肤愈合是一个复杂且高度受调控的过程，一般分为3