



在等我吃晚饭,母亲还夸我“指靠得住”。我暗自窃喜。直到有一天,老憨叔找上门,说我放牛,只顾看书,牛偷吃了他的青苗也不管……害得我差点吃上父亲的“肉锅盔”。《小兵张嘎》《鸡毛信》《草原英雄小姐妹》等,整个假期我都沉迷在有趣的故事书里。

到了中学,我爱上了琼瑶的书,《窗外》中,女生江雁容与老师康南的爱情悲剧,让青春懵懂的我明白爱的真谛;《还珠格格》里,个性鲜明、机灵可爱的小燕子,让纯粹率真的我,心有

丽叶》在《失乐园》里的《悲惨世界》,听《母亲》述说《傲慢与偏见》的《美国的悲剧》,思考着《战争与和平》。我会因小猪威尔伯与夏洛离别,流下悲伤的泪水,会因鲁滨逊在孤岛上顽强地存活下来而欣喜,会对格列夫周游四国的经历感到新奇……

工作后,对书的痴迷依旧不改,别人休闲泡酒吧、茶馆、麻将桌,我的消遣在书本里。床头边、办公桌、汽车里,到处都是书。我喜欢那些散发着淡淡墨香的书,文字在心中流淌,顿觉生活一下子就踏实、充盈、宽广起来。书看多了,就有了写作的冲动,看着自己的一篇篇小文章变成铅字,满满的成就感,给我带

## 书香润流年

●姜国建

爷爷读过私塾,喜欢舞文弄墨,受其影响,我从小在书堆里长大,以书为伴,香润流年。

小学时,别的孩子一放学便到处疯跑,而我却迷上了阅读。小朋友们像磁石般紧紧围在我周围,听我讲书里的故事,我还把故事编成“情景剧”,在土堆旁、小树林里演绎。一次,拴柱扮成“小鬼子”,进村时,被藏在树上、喜欢“加戏”的大春尿了一脖子。现在回想起来,仍忍不住哑然失笑。

暑假里,我变身牧童。捧一本书,骑在牛背上,悠哉游哉,信“牛”由缰,直到夕阳西下,暮色四合。彼时,村里炊烟早已散尽,一家人都

戚戚焉;“我有一帘幽梦,不知有谁共?多少秘密在其中,欲诉无人能懂!”……再后来,我又迷上了汪国真,“既然选择了远方/便只顾风雨兼程”“既然目标是地平线/留给世界的只能是背影”。他的诗浅显易懂,没有晦涩的说教,励志又抒情。引用到作文里,常被老师奉为范文。

大学图书馆,为我打开了一扇世界名著的窗口,在《追忆似水年华》中回顾《我的前半生》,徘徊在《静静的顿河》边,感受《百年孤独》,在《呼啸山庄》与《高老头》《基督山伯爵》一起谈论《堂吉珂德》《哈姆雷特》,看《罗密欧与朱

来无尽的欢喜与激动。

培根曾说:“知识就是力量。”读书,是在用别人的凿,拓宽自己心灵的边界。“高宅晓开卷,独共圣人语。”与书牵手,宛若知音邂逅,苦闷时与书私语,喜悦时与书对晤,兴奋时与书共鸣,生活因书而精彩,步履因书而坚实,人生因书而丰盈。捧一卷墨香,那如歌如潮的文字,会带我走出心灵的迷雾。

如今,我已霜染青丝,而对书的痴迷,早已深入骨髓,一如我爷爷,终生手不释卷。“读书不觉已春深,一寸光阴一寸金。”书香浸润流年芳华,静默开卷,明心启智,辑成帧帧画幅,铺展人生阶梯……



香椿树以特有的姿态,醇厚春色,伸展出绒帛般的嫩芽,足以把空气浸润得黏香,撩拨着味蕾。《舌尖上的中国》说,我国是世界上唯一以香椿嫩芽为食的国家,被列入“小八珍”。据说香椿被食用从汉代开始,并作为贡品进入皇宫。

文人以笔做钩,把这道“树上的蔬菜”钩下来,烹调出特色佳品。金末元初的元好问在《溪童》中抒发“溪童相对采椿芽”,描绘儿童隔着或浅绿或紫红的香椿芽,相对采摘的情景。明代李濂在《村居》中写道“抱孙探雀舟,留客剪椿芽”,描述他招待客人时,剪下鲜嫩欲滴的椿芽,把春天的色彩一同端到饭桌上。清代文学家李渔在《闲情偶寄》中写道:“菜能芬人齿颊者,香椿头是也。”香椿的芳华在一个“芬”字中流韵绵长。清代康有为的《咏香椿》:“山珍梗肥身无花,叶娇枝嫩多杈芽。长春不老汉王愿,食之竟月香齿颊。”从香椿的枝叶到香气,从外形到品格,托物言志表达情怀。

汪曾祺在散文《豆腐》中写道:“嫩香椿头,芽叶未舒,颜色紫赤,嗅之香气扑鼻,入开水稍烫,梗叶转为碧绿,捞出,揉以细盐,候冷,切为碎末,与豆腐同拌,下香油数滴。一箸入口,三春不忘。”品读细致描写香椿拌豆腐的菜肴,不禁“口齿噙香对月吟”。

香椿,又名香椿头、香椿芽,是香椿树的嫩芽。北京市延庆区的香椿被誉为“百树之王”,乡村房前屋后种植很多。大庄科乡的香椿尤其有名。香椿生长在平均海拔800米以上的山坡上,有清新的绿叶和浓郁的红叶两个品种。当地把红叶香椿称为“红油香椿”,传神地描述了香椿油亮紫红的叶芽。台湾著名散文家张晓风在《香椿》中写道:“仿佛可以看见一股血液喷上来,把每片嫩叶都充了血。”描绘红叶香椿动感十足的活力。这种香椿味道更好。“雨前椿芽嫩如丝,雨后椿芽生木质。”是说香椿最好采摘于谷雨节气前。“头茬嫩,二茬香,三茬四茬硌牙床。”依据时令吃香椿,才能品味到鲜、嫩、香的特性。

每年4月底至5月初,是香椿采摘、吃鲜的时令。村民骑着小毛驴,扛着长钩去采摘红油香椿,有一种“采菊东篱下”的意境。延庆乡亲习惯性称摘香椿为“掰香椿”或“勾香椿”。一根长竿顶部安一个铁丝弯成的C型钩,对准树枝嫩芽根部,用手轻轻一拧长竿把儿,一簇香椿芽就带着馥郁的香气从空中落下来。

香椿有凉拌、热炒、油煎、腌制等不同吃法,如香椿拌豆腐、香椿摊鸡蛋、香椿鱼儿、香椿饅饅、腌香椿等多种美食。烹饪前,都要把香椿焯烫一下。无论是绿叶还是红叶,香椿在沸水中倏然变得碧绿如翡翠,就像茶叶一样在水中焕发生命的颜色。

焯过的香椿,撒上细盐,用手揉动,让盐在嫩芽中扩散均匀,也叫“揉香椿”,色泽和味道能保存一年。还有香椿鱼儿,名字极富动感。把香椿芽沸水焯后捞出,裹上鸡蛋液放置油锅中炸至焦黄。一群“小金鱼”在哗啦啦响的锅中鼓胀游弋,动物、植物在烹制中达到诗意的和谐。延庆饭馆、民宿、家庭餐桌上,当季都有香椿鱼儿,寓意着年年有余。

“椿”的本义为香椿树。《庄子·逍遥游》中写道,“上古有大椿者,以八千岁为秋”,故有“椿年”“椿龄”“椿寿”之说。香椿还可做药,《本草纲目》记载:“白秃不生发,取椿、桃、楸叶心捣汁,频涂之。”

香椿,就像一个词牌名,说着这个词就能勾勒出一幅画面,从天空中、从树枝上,携带着春天气息,点缀到餐桌上,弥漫在唇齿间,让人间的烟火气活色生香。

(赵文新)

## 香椿：枝上嫩芽香三春

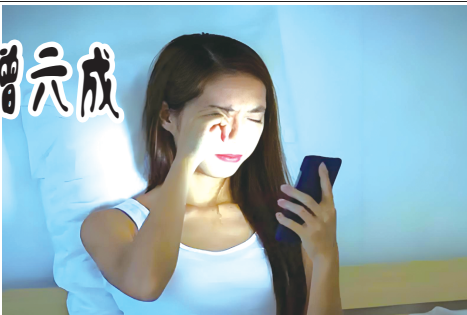
## 睡前看屏幕一小时 失眠风险增六成

挪威公共卫生研究所的一项新研究表明,减少在床上使用屏幕的时间可以显著改善年轻人的睡眠质量。这项研究基于对45202名年龄在18岁至28岁的挪威年轻人的调查数据,发现睡前使用屏幕会使失眠的风险增加59%,平均减少24分钟的睡眠时间。研究结果发表在最新《精神病学前沿》杂志上。

研究指出,尽管许多人担心社交媒体特别具有干扰性,但实际上所有类型的屏幕使用对睡眠影响是相似的。这意味着,屏幕使用的总时长,而非具体类型,才是影响睡眠的关键因素。屏幕使用可能通过4种

方式影响睡眠:通知打扰、占用本应用于休息的时间、延长入睡所需时间以及屏幕发出的光抑制昼夜节律。

为了评估屏幕使用与睡眠质量之间的关系,研究人员询问了参与者关于他们睡前使用屏幕的习惯,包括使用的时长和活动类型(如看节目、玩游戏、浏览社交媒体等),以及他们的睡眠模式和质量问题。结果显示,无论参与者的屏幕活动类型是什么,只要增加了睡前一小时的屏幕使用时间,就会相应地增加失眠的风险,并减少实际睡眠时间。



基于这些发现,研究人员建议那些因屏幕使用而遭受睡眠问题的人尝试减少夜间屏幕使用时间,尤其是在睡觉前30到60分钟内完全停止使用屏幕。如果必须使用屏幕,建议禁用通知以减少夜间被打扰的可能性。这一调整有助于提高睡眠质量,进而促进身体健康。

(张梦然)

市场上琳琅满目的黑芝麻类食品,已成为不少人眼中的养生必备。特别是“吃黑芝麻养发”的说法,更让人们对其产生了“逆转白发”的期盼。然而,吃黑芝麻并不能拯救白发。

囊停止生成黑色素,毛发变白便不可逆转。

由此看出,毛发黑色素生成的关键是毛囊功能。如果毛囊的黑色素细胞只是受损没有死亡,通过补充营养,毛发颜色可以恢复;一旦

化;铜、铁在其他营养素协同下参与黑色素合成;不饱和脂肪酸和蛋白质为头发提供营养,改善干枯、脆弱等问题。

因此,适量进食黑芝麻可辅助改善头发光泽和韧性。

头发颜色由它说了算

毛发颜色是由毛囊中的黑色素细胞决定的。正常情况下,毛囊中的黑色素细胞分泌黑色素(真黑色素、褐黑色素)会使头发呈现黑色、棕色等不同颜色。这种分泌功能受遗传、压力、年龄增长、疾病、营养状况等因素影响,不同个体毛发颜色的深浅不同。

在上述因素的影响下,黑色素细胞功能会不同程度受损、衰退或死亡,进而出现毛发变白,一旦毛

## 吃黑芝麻能使白发变黑

毛囊中的黑色素细胞死亡,就不会再产生黑色素。

黑芝麻确有养发作用

芝麻的营养价值丰富,尤其是黑芝麻,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素,以及钙、铁、锌、铜等矿物质。其中维生素E具有抗氧化作用,可延缓毛囊老

靠吃逆转白发有难度

虽说吃黑芝麻能养发,但其并不能让已衰退死亡的黑色素细胞再生,也就不能逆转白发。白发成因复杂,单一食物无法解决遗传、衰老等根本问题。

为避免过早出现白发,要保持膳食均衡,尤其注意蛋白质、维生素及矿物质的均衡摄入。同时要减少毛发损伤,避免频繁染烫、暴晒、过度拉扯,也要注意减少熬夜、缓解压力。必要时,可咨询专业医生。

(付兰芹)