



栀子花开

吕绍联

童年,每逢春末夏初,我都会被隔壁三大妈家院子里的栀子花香所陶醉。这时,我总会央求母亲带我到三大妈家去要一二朵栀子花。那白嫩的花瓣、黄橙橙的花蕊,带着露珠,在绿色枝叶的映衬下,娇滴可人,香溢四野,把整个庄子都沁得温馨、和谐、融洽。

又一年,我突发奇想:欲求三大妈给我一枝,插在我家院子里的地里……,它活了,也会香飘全村。妈妈把这个想法告诉了三大妈,三大妈说:绍联想栽栀子花是好事啊,但栽栀子花可不是件容易事,送你一枝不难,要想插活恐怕要费好大功夫和心血。今年时节过了,明年让他找二哥(三大妈的二儿子,年龄跟我父亲相仿)想想办法。从此后,我就天天盼,日日想。希望第二年的夏季早点来到……

第二年的三月(农历4月中旬)二哥突然找来了,我看见他很愕然,栽栀子花还差两个多月呢!他说:“你不是想栽栀子花吗?现在能行动了。”我说:“不还差到六月吗?”“呆子,到六月太阳不晒死也干死了。”“那怎么办?”“有办法,有一个百分之百成功的办法!”“是什么办法?”“走,跟我去看看”。

跟着二哥走了约一里多路,来到稻场边停下,他说:“你看,秧母田中间那棵小树是什么?”我太熟悉:“那不是栀子花枝吗?”“老弟,眼睛真尖,那就是你三大妈交给我的任务,让我在做秧母田时给你插的一枝栀子花枝,三个月后就有根了,可以移栽啦!”

这时,我真恨自己把这么大的事给忘了,怨母亲是有嘴无心也把这件事给忘了。

这以后,二哥告诉我:“你现在就要在院子里挖一个坑,还要到菜园地弄些肥土来,最好还要到菜园沟捞一些稀塘泥放在院子里晾着”。这些事,因我太小,只有央求父母配合行动了。

那一年夏,我们一家三口费了好大劲,总算把那盘栀子花栽进了我家的院子。秋天来了,有一天,我观察栀子花枝干上绽出一个嫩芽,当时我心里有说不出的喜悦。秋雨绵绵,栀子花的叶子飘零着数点雨珠,过一段时间,嫩芽已成旺盛的枝条,迎风而立,先前的叶子已经凋落,从叶子的丫缝中又冒出来一颗、两颗新芽。以后数颗芽苞,我想是栀子花活了。栀子花活了!我向父亲、母亲报喜了。

又是一年的夏天,我家院子里的栀子花长得绿油油的,在阳光的照耀下显得挺拔、秀丽。啊,栀子花的顶端有一二株花骨朵。“我家也有栀子花了,我家也有栀子花了……”我高兴地叫了起来。母亲跟我说:“快去告诉三大妈去!快去告诉你二哥去!”

1958年10月下旬,我们全家要搬到县城去,临行前我深情地望着风中摇曳的栀子花,一种莫名的酸楚袭上心头。别了,老屋!别了,心爱的栀子花!几十年,无论我到哪里,每逢栀子飘香的季节,我心中那个圣洁的栀子花总是在灿烂地开放!

桃花丛中寻春光

孙荣祖

己亥三月,春雨过后,大自然格外清新明净,阳光温柔,惠风和畅。借着春天的信笺,乘着时光的渡口,沐浴着春风的洗礼,登上去庞河的班车。下车后,沿着去仰山的水泥路,边走边观赏乡村的美景。山林田野一派生机盎然,绿柳展翠,芳草如茵,各色野花娇媚耀眼,成排的钢构蔬菜大棚铺天盖地,葡萄园、梨园等绿色果园应接不暇,一幅美丽的画卷呈现在眼前。

步行十几分钟,就来到了仰山村。三月的仰山,正值桃花盛开的时期,万顷桃花姿态艳丽,缤纷出彩,争奇斗艳,婉约与清丽,妩媚与妖娆,含蓄与奔放,羞涩与张扬,花红如彩云,色胜似丹霞,满枝重葩叠萼,锦绣堆成,枝上的花有红有白,或一朵花上红白皆有,有的几十朵花聚在一条枝上,在春风的吹拂下,枝条不停的摇摆,好似花仙子在挥舞着五彩花棒,在阳光的照耀下,流光溢彩,神奇妖娆,让心灵感受到一种美丽的震撼。仰山的桃花满山遍野,把整个村庄都淹没在桃花丛中,青翠欲滴的青山绿草,点缀在桃树空隙间的素白梨花,与姹紫嫣红的桃花交相辉映,展现出一幅绝伦无比的春的画卷,让人目不暇接,惊叹不已,不

到仰山怎知春光如许!

忆往昔峥嵘岁月,展未来前程似锦。昔日的仰山一穷二白,山岗丘陵,石头多、土地少,无资源、无水源,亩产只有一两百斤,吃粮主要是靠救济。每逢二月份,青黄不接,大多数村民不是去要饭,就是外出打工。吃上顿愁下顿,顿顿烦神。而如今,山村发生了翻天覆地的变化,在改革开放春风的吹拂下,革除了旧观念,树立了新思维,治山、治水、修路,对旧村进行了改造。一排排两层楼的农舍错落有致,整齐划一,优雅俏丽,展现了新农村的风貌。调整了产业结构,发展了林木业,开辟了万顷桃林。仰山的桃花艳丽诱人,桃果美味可口,有十多个品种,年产桃量2000多吨,农民人均收入超万元。仰山因桃花而美丽,桃花为仰山而绽放,市县每年在这里举办桃花节。以花为媒,汇聚四方客商,开拓市场,发展旅游业,提高仰山村的知名度、美誉度。仰山鲜桃已享誉长三角,成为华东最美桃乡。

春天是婉转悠扬的莺歌燕舞,春天是美不胜收的桃红柳绿。如果大自然的春天是太阳的杰作,那么仰山村的春天是赖于党的改革开放的富民政策,是赖于党和政府的正确引导和大力支持,让穷乡僻壤的仰山变成了春光满园的美好乡村!



我家的“妇廉”同志

王红梅

我家的小姑子原是一名教书育人的教育工作者,后经遴选进了机关工作,她为人公道,作风正派,工作勤勉。调到机关两年入了党,五年提了干,不长时间又晋了级,我一视她为我的“偶像”!

小姑子家有一女儿,学习成绩优异,中考进了育才班,高考进了省重点,我们无不为她高兴,纷纷表示要替她好好庆祝一番,谢师宴升学宴一个都不能少,可无论我们呼声多高她就一笑而过,最终还是依了她,带着孩子游了趟青海湖。发回来的图片上高原景色煞是迷人,孩子更是格外开心!

小姑子从事的工作常常有人来找她请托办事,但是都被她婉言谢绝了,她说“符合条件的不用找我,我肯定第一时间办好;不符合条件的找我也没用,规定就是规定,没有规矩不成方

圆”。有一次,请托办事的人打听到了她家住址,二话不说直接“杀”上门,丢下东西就走,小姑子第二天上班就打电话让送礼的人到办公室来,把东西拿走“没的商量”!

还有一次更“奇”,不知是哪位办事人为了感谢她,直接给她的电话卡上充了500元的话费,她开始不知道还以为是谁给的,回家也没提到这茬事。过了好些日子,不经意间聊天时才知原来不知是哪位当的“雷锋”,大家都劝她这也无从退起就算了,时间也过去了这么久,可她,直接交到了单位的纪检组。用她自己的话说:“勿以恶小而为之”,请客送礼,金额不大,看似小事,却是违反党纪的大事,作为公职人员,我们手中的权是人民赋予的,是为人民服务的,任何时候都不能用作为自己谋取私利的借口!

博物馆中的永阳历史

吕家豪

春回大地,万物复苏,在这充满活力的早春季节,我和同学们怀揣着对知识的渴望,来到了新城区的图书馆、博物馆、科技馆,开展科普体验活动。

给我印象最深的要数博物馆了。在这装潢古朴的博物馆大厅内,陈列着从来安出土的各式文物,有古色古香的汉孝子朝父顺天铜镜,有锈迹斑斑的直耳鬲,有光华夺目的金铜玉器……在昏暗灯光的映射下显得古朴典雅而神秘。这些被时间封印的文物,穿越千年时空,向我们无言地诉说着永阳大地上曾有的沧桑,将我们拉回到那段被遗忘的历史。

解说老师带领我们边走边讲,细细地解说着每一个文物的历史及来历。我正被一个外表镌刻着精美花

纹的器皿深深吸引住的时候,一个声音打断了我的思绪。“小朋友,你知道这个文物的用途吗?”我被解说老师这猝不及防的提问拉回了现实,没经大脑便脱口而出“不会是涮火锅吧?”大家被我这无厘头的答案给逗的前仰后合,我也为我的冒失作答而感到后悔不已。没想到的是解说老师给我一个大大的“赞”,夸我想象力丰富,直到解说老师告诉我们这个器皿是用来取暖的时候,我才知道真的是我的“想象力”太丰富了。

在博物馆这个仅几百平米的地方,却浓缩着永阳大地千年的历史,不禁让我对永阳历史文化感到由衷的自豪和赞叹。外面春雨绵绵春意未消,但我的心里却是暖洋洋的,今天我收获满满!

安放昨天

李勇

花开花落,人聚人散,最留不住的是时间,最珍贵的也是时间。闲庭漫步抑或是快步流星,终究抵挡不住岁月的流逝。慢慢的,开始懂得昨天似乎已过,但好像还有什么遗忘在昨天。

时常觉得脑海中很多上学时的境像就好像发生在昨天,而时间告诉我这些已经渐去十年有余。不论昨天是欢声还是泪水,时间总会带你迎接朝阳,从不缺席,缺席的仅仅是你。

人生短暂,思绪万千,没有岁月可回头,不抱怨昨日的遗憾,不留恋昨日的荣光。人海茫茫,纵使相识满天下,但问知心能几人?弱水三千,只取一

瓢饮;岁月如流,能有几日恋。平凡的岁月总会让人记不清时间,绽放的日子也会留有遗憾。蓦然回首,才发现独自前行的人常常与时间赛跑,享受安逸的人往往活在当下。都说岁月静好,只不过遗忘了昨天的汗水。临窗探望,火树银花,川流不息,却不见粉墙黛瓦,货郎叫卖。叹光阴似箭!昨天已成往事,但无古不成今。

渐行渐远的昨天,手足无措的挽留,拿什么安放你,在阳光下翻阅还是在心底珍藏,愿多年后的某天还能找到打开记忆的钥匙……纵使昨天华丽如虹,骨瘦嶙峋,今天仍需不断前行。

播种绿色希望

张英

在生活中,人们对生态文明认识不足,在乡村乱砍乱伐树木的现象还屡禁不止,在城镇一些饮食餐点和烧烤店,火烤烟熏门前的树木花草,造成成片的绿化带里面的树、花草被烤黄烤焦。还有的无休止地消耗绿色资源,如使用一次性筷子、一次性纸杯和餐盒,打印和复印的纸张,垃圾袋造成的白色污染,无节制的使用水、电等等。这些浪费行为,都给生态环境带来了极大的损坏。

植树节以植树为名,其目的却不止于植树,而是唤醒人们的环保意识,将生态文明建设的理念践行到生活的每一个细节之中,落实到每一个人的行动之中,生态文明建设同每个人生活息息相关,每个人都应该做维

护生态环境的践行者、推动者,要增强环保意识,爱护人类生存的环境,要通过多种方式添绿、护绿,平时在生活中,要节能、节水、节地、节材、节约用纸,要多乘公交车,少开私家车,少开空调,电视、电脑看完用后要及时关闭电源,购物时要自备购物袋,积极倡导低碳生活,减少二氧化碳的排放量,让天变得更蓝、水变的更清、地变得更绿。生态文明建设最终的落脚点是每一个公民,人民群众对建设生态文明的主动程度,决定着生态文明建设的发展高度,只有不断唤醒人们心中的对良好生态环境的渴望,才能让我县经济社会的发展,支撑着当代人过上幸福生活,也为子孙后代留下生存的根基。



蝴蝶公园 吕华摄

煮鸡蛋有讲究

鸡蛋的烹饪方法有很多种,其中煮鸡蛋应该是最为常见的。很多人都认为煮鸡蛋操作简单,但煮鸡蛋的讲究并不少,特别是关于时间的把握。今天,人民网科普中国就带大家了解一下煮鸡蛋的那些事儿。

一方面,鸡蛋煮太久会破坏其营养素。鸡蛋煮的时间太久,不仅会导致其中的B族维生素、维生素E等营养素被破坏,还会致使其中的脂肪酸、胆固醇发生氧化。鸡蛋中含有的不饱和脂肪酸,如亚油酸、花生四烯酸和DHA等,本就容易被氧化,在加热的过程中,随着温度上升,氧化反应的速率加快,氧化后的不饱和脂肪酸如同一位“良民”变为“妖魔”一样,它们进入体会增加自由基产生,甚至会破坏DHA和细胞结构等。

另一方面,鸡蛋煮时间太短也存在安全隐患。若加热不充分,不仅不能有效杀灭其中的沙门氏菌等有害菌,还不能破坏鸡蛋的生物

素结合蛋白等抗营



养物质。那么,鸡蛋煮成什么样最好呢?一般来说,最好的状态是:蛋清已经凝固,而蛋黄刚刚凝固,且质地软嫩,颜色金黄。蛋清、蛋黄凝固,说明此时中心温度可达到70℃左右,沙门氏菌已被杀灭,抗营养物质也能被去除;蛋黄微微凝固说明煮的时间不会过久,这时候营养物质的氧化程度相对较低。以下是一个煮鸡蛋的时间表,大家可以参考:

- 1.煮沸两分钟,此时的蛋黄仍呈橘红色,刚开始有点胶黏感,未熟;
- 2.煮沸四分钟,蛋黄呈明黄色,柔软,中心仍未半固态,刚熟;
- 3.煮沸五分钟,蛋黄仍未明黄色,中心呈凝脂状,中等熟;
- 4.煮沸六分钟,蛋黄中心固化,外周已经开始变干,全熟;
- 5.煮沸超过七分钟,蛋黄变硬,边缘发灰,且时间越长越明显。

最后,大家记得把鸡蛋从锅里拿出来后要立即用凉水冷却,否则残余的温度会让鸡蛋继续加热而变老

(科普中国)

薯类食物好处多多,怎样吃更健康?

我们常见的薯类食物有马铃薯(又称土豆、洋芋等)、甘薯(又称红薯、山芋、地瓜等)、芋头、山药和木薯等。我国居民常把土豆和芋头当作蔬菜来食用,例如醋溜土豆丝、拔丝土豆、芋头蒸扣肉。

而在西方国家,土豆就是他们的“饭”,和面包一样,是一种最常见的主食,例如土豆泥。下面我们来看看,薯类食物有哪些营养价值?和我们的健康有什么关系?如何吃更健康?

薯类食物的营养薯类中的碳水化合物含量在20%左右,蛋白质、脂肪含量较低,所含的能量低于粮谷类食物。100克马铃薯含有76千卡能量,同等量的稻米含有能量346千卡,是其4.6倍。



薯类能量低,但是其他营养素并不少。薯类中含有叶酸、烟酸、镁、钾、铁、锌等人体必需的多种营养素。马铃薯中钾的含量非常丰富,每100克可食部含钾342毫克,比香蕉的256毫克还要高。

薯类中的维生素C含量也比粮谷类高,每100克马铃薯含27毫克维生素C,而粮谷类中的维生素C非常少。

还有胡萝卜素,大米缺胡萝卜素,这是它的一大硬伤,而红薯却富含胡萝卜素,每100克含有73.4微克视黄醇当量。

薯类广为人知的一大特点是含丰富的膳食纤维,包括纤维素、半纤维素和果胶等,这些都是精制米面中较为缺乏的。膳食纤维可以促进肠道蠕动、预防便秘等。

薯类食物与健康有什么关系?适当增加薯类的摄入可降低便秘的发病风险。

针对薯类与健康的关系,在18-39岁产妇产中进行的薯类与便秘关系的随机对照研究结果显示,与每天采用普通饮食的对照组相比,每天吃200克左右的熟甘薯能使产妇产后首次排便时间显著提前,降低大便干硬、排便困难的发生率。也就是说适当增加薯类的摄入可降低便秘的风险。当然,如果吃油炸薯条和薯片就没有这种作用了,反而会由于油炸导致能量过高,增加超重肥胖的危险。

有研究分析对比了130种食物抑制胆固醇的功效,发现红薯的降胆固醇作用强于其他食物。红薯与马铃薯富含钾,可以发挥抗钠、辅助降压作用。

薯类食物怎么吃更健康?既然薯类食物有如此多的功效,我们的确应该在日常饮食中增加摄入量,但是注意“吃法”健康很重要!

薯类主食化:马铃薯和红薯经蒸、煮或烤后可直接作为主食食用,也可以切块放入大米中经煮后同食。

薯类做菜肴:我国居民家常菜中有多种土豆菜肴,炒土豆丝是烹制薯类常用的方法。薯类还可与蔬菜或肉类搭配烹调,如土豆炖牛肉、山药炖排骨、山药炒三鲜、芋头蒸排骨等等。

薯类作零食:生或熟的红薯干及其他非油炸的薯类零食制品,但还是要强调:不宜多吃油炸薯条和薯片!不宜多吃油炸薯条和薯片!不宜多吃油炸薯条和薯片!重要的事情说三遍!

每天应该吃多少薯类食物?薯类好处这么多,是不是就可以无限制的吃呢?《中国居民膳食指南(2016)》中对不同人群薯类的建议摄入量,幼儿“适量”,7至14岁的儿童青少年“每天25-50克”,成人“每天50-100克”,65岁以上的人群“每天50-75克”。

(人民健康网)