

中国人最讲究食补,不管男女首先都会想到能进补的最佳之物是——“百草之王”人参。

人参多生长在东亚,尤其是寒冷的地区。以中国人参的代表吉林长白山出品最为著名。此山的参质地最佳(野山参皂甙成分高),参属于五加科,北中美洲则产花旗参,也是温补的上品。人参具有明显的强心作用,最显著的作用是用于抢救心源性休克和失血性休克,这也是古人认为人参有“起死回生”功效的道理。我国古代许多名著都写到在皇家、大户人家或者医家常常提到食用和药用人参的情况,中国首位诺贝尔文学奖得主莫言代表作之一的《檀香刑》描绘朝廷要犯遭受凌迟之刑的孙丙时,每逢上一些苦香的上好参汤,欲断气的囚犯竟然“呼吸不是那样粗重了,脖子也能支撑住脑袋的重量了,嘴巴里不往外吐血了……”

小说里人参就是如此神奇呢!当然赞美人参的古代诗词家不乏其人,我只查到最早描写人参的诗为南北朝时梁代著名道教思想家、医学家陶弘景所作,该诗描绘出了人参和灵芝的野生绝佳生态。原诗为《采人参》:

三丫五叶,背阳向阴。欲来寻我,椴树相寻。

到了我国诗词的巅峰时期,人参加为唐诗宋词吟颂之物。名家陆龟蒙、皮日休、苏轼等皆有形象的描写。如皮日休在收到友人相赠人参后以诗答谢:

神草延年出道家,是谁披露记三桠。开时的定涵云液,剧后还应带石花。名士煮来消酒渴,野人煎处撒泉华。从今汤剂如相续,不用金山焙上茶。

注:古代称人参为神草。

古代帝王也有专吟人参诗词的,最著名的当数大清一代帝王爱新觉罗·

神奇生长几百年的人参王

万伯翱

弘历(乾隆),他不止一次专写人参,其中一首为:

性温生处喜偏寒,一穗垂如天竺丹。五叶三桠云吉拥,玉茎朱实露甘溥。地灵物产资阴鹭,功著经纶注大端。善补补人常受误,名言子产悟宽难。

当下面临拜金滥采的发财致富者,野山参已属罕见了。野山参被国家列入珍稀濒危保护植物,有关部门也对长白山等自然保护区加强保护,严禁无序采挖,使人参资源逐渐恢复生长常态,以对得起我们的后代人。我的一位已采参育参34年的朋友王总说,现在就是上山仔細查寻系上红绳(怕它“跑”了),能找到二三两左右的就很不错了。他说我们中国人又最善“人工种植”,实际上早在唐朝,参农已开始人工栽培这种珍贵的多年生草本植物了。当然仍以东北长白山为大

量种植区。精明的参农也在河北、山西、宁夏、甘肃、湖北等合适地区精心栽培,参农们仍要尽量按照野参的一切条件(如经纬度合适最好),切忌施用任何化肥农药,在精心培育下也应最少需6年春秋雨露方能出土为佳,如能耐心培养二十年,就应视为“野山参”了。这种耐心今天恐怕是凤毛麟角了。但医学专家说,经化验及人们食用的效果来看,人工种植不可和野生野长的真正野山人参同日而语。

野山人参对自身生长环境要求极为苛刻,生长的地域、土壤、林相、坡度等都有严格要求,还有有土质较疏松有肥沃的沙质林坡土壤才好。生长环境有一个乔、灌、草、藤兼备的植物体系伴生和以植物为基础的自我平衡相互维系,各种植物的分泌物相互影响,具备自然演化、自我更新完备的能

力。野山人参的生长不仅要经受冰冻、暴雨、病害等自然灾害的侵袭,还经常遭遇不知何时外侵的虫嚼鼠咬、兽吃畜踏,完全依靠自己的生命力和各种自然灾害不断地顽强斗争,与不同植物竞争,所以野山人参的存活率非常低,能够存活下来的野山参都历尽磨难,是生命力极强的植物精灵。现在采参农人像从前能在深山老林处找到半斤八两的几十年、上百年的老参已几乎不可能,是常在梦中才遇到。

当然它们常常喜生长在适合的经纬度地区;海拔高度则需在500—1000米的针阔叶混交林中方能最健康地成长。这样自身要求极高的条件,绝对超过黄金美玉的价格,每株价值几百万甚至几十万。

据报道:1989年北京亚运会前长白山抚松县参农偶尔曾采到一株“参王”重为305克,此参王已在地下安然深居480多年了。经媒体宣传,此山参轰动中外,现已成国宝级标本,被博物馆珍藏起来了。



关注腰围保健康

杨秉辉

的算法;以体重公斤数除以身高米数的平方。如身高1.75米之人,体重若为80公斤,则其体重指数[80/(1.75X1.75)]为26.14。我国以18.5至小于24为正常;以24至28为超重;若大于28则为肥胖。则此君已属“超重”范围。此种算法只适用于成人,不适用于儿童。另,此种评价方法亦不适用于肌肉发达者。

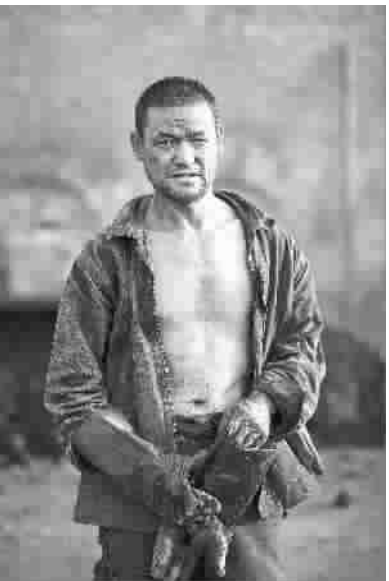
看来单以体重论肥胖,尚有些不足之处,何况近代科学研究认为危害健康严重的是内脏型肥胖,即民间所称的“啤酒肚”者。因为腹内的脂肪更易产生一些“生物因子”,影响人体的新陈代谢。其中典型的,如一种被称为“抵抗素”的物质,它能抵抗胰岛素,以致糖代谢发生紊乱,糖代谢的紊乱又必引发脂肪、蛋白质代谢的紊乱,引发一系列的疾病。



既然如此,腰围与健康的关系便进入了人们的视野。我国健康学界提出的控制标准是男性成人腰围应不超过90厘米,女性成人应不超过85厘米。测量的方法是:直立,以肋骨最低点与髂骨最高点连线的中点为测量点(不是以肚脐为测量点),以软尺紧贴(但不束紧)测量。

腰围事实上还受体型大小的影响,若单以85或90厘米为标准则不尽合理,所以又有“腰臀比”与“腰高比”两个判定标准:腰臀比是腰围与臀围(臀部最大处)之比;据说许多大明星如梦露、赫本等都保持在0.7左右的“黄金比例”,如此固然是好,但从健康计,女性不宜超过0.8、男性不宜超过0.9,是必要的。腰高比是腰围与身高之比,一般认为应低于0.5,老年人亦不宜超过0.6。

西谚有云“腰带越长、寿命越短”,而据报载:我国城市男性近30年来腰围增加了12厘米。这事又岂能等闲视之?



■ 劳动者生活像

所战士的笑容,有了建设上海高楼的工人的笑容。

每一个笑容后都有一个甜美的梦。

十日谈

影像背后的故事

历史悠久的大中里在挖掘机的轰鸣声中已经消失了,明请看本栏。



诗,写三峡水流的湍急,也写其喜悦畅快的心情。

我在少时读此,感到长江的气势未见明述,而汹涌于字里行间,自以为已得诗心。后来游三峡,自奉节下舟,出夔门,直奔江陵,这才领悟到诗的真切。之后,“文革”陡起,横遭凌辱,十年阴霾,忽又云开日出。当年难友额手相庆,道:尽管“两岸猿

声啼不住”,而今“轻舟已过万重山”。然余苦笑曰:“此舟不‘轻’啊!”但也因此又对诗有了更深一层的体悟,诚如吴小如先生所论“只赏其气势之豪爽,笔姿之骏利,尚不能得其圆中。”

读李白《早发白帝城》

——名著浅读

躲斋

其实,大凡佳篇名句,往往超越时空,如“山雨欲来风满楼”(许浑)、“每逢佳节倍思亲”(王维),前者不限于咸阳,后者不囿于重九。当国际风云的前兆弥漫之际,人们会想起许浑的名句;而当游子漂泊客地,纵使是除夕端阳,也会低吟王维的诗句以遣情。因此,李白此篇又焉仅为长江写照?明乎此,方可言读诗。



说起咱们的老字号,你像六必居的酱菜,内联升的布鞋,狗不理包子,王老吉的凉茶,同仁堂的中药,绸布界的瑞蚨祥,稻香村的糕点等等等等,套用一句广告语,就是“很中国”。比如说荣宝斋。

对于不了解书画的朋友们,对荣宝斋这个名字可能只是听过,具体怎么还是不太熟悉。但是我说出以下几个人物,大家肯定熟悉:齐白石、徐悲鸿、郭沫若、张大千、李苦禅。都知道吧?他们这些书画大家,都是荣宝斋的朋友。为什么会和荣宝斋成为朋友呢?我举个简单的例子:各位,知道齐白石先生吗?在今年5月14日深圳举行的文博会上,齐白石大师的《群龙入海图(百虾图)》,以1.2亿成交!但你能想象齐先生的画曾经在地摊上以2元一幅的价格出售吗?

齐白石1919年定居北平之初,受到旧文人的轻视,处境十分艰难。正是荣宝斋慧眼识才,将其作品置放于店堂显眼处,大力推荐。不久之后,齐白石作品的价值被人们广泛认识。齐白石先生就与荣宝斋建立了不同寻常的关系。在建国之初国画价格大跌的时候,又是荣宝斋出面帮助齐白石,印制出版了《白石老人画集》,标价他的画由2元一尺、4元一尺到8元一尺,进而实行随行就市,使齐白石的生活得到改善。白石老人每次前来荣宝斋做客,店内都要热情地招待。如果店内没有水果、茶点,他们就马上到外面购买。有人知道齐白石爱吃橘子,就常常以此招待。后来,齐白石曾高兴地对友人说:“你们要是喜欢吃橘子,就到荣宝斋去吃。那儿的橘子好吃,待人也热情。”可以说,荣宝斋的业务经营人员具有良好的文化修养,颇具慧眼,是荣宝斋和书画家之间的牢固纽带。这些人之所以与荣宝斋过从甚密,不仅因为与荣宝斋有经济往来,而且因为荣宝斋也是他们展览自己作品的好场所,是他们乐于交往的对象,也是书画家们切磋技艺的好场所。所以说,作为传承中华文化的中华老字号的经营者和管理者,懂得中华文化,欣赏中华文化很重要。

说到书画,就得有墨。古代讲究的文人,用纸、用墨都是极其讲究的。老字号一得阁,就是以墨好而闻名的老字号。

远在清同治年间,有位叫谢松岱的穷书生几次从南方进京赶考,皆未中第。话说东方不亮西方亮,虽然他科场失意,但他发现一件事,而这件事使得他财源滚滚。什么事呢?就是考生在考场上除了苦思冥想做文章外,还要受研墨之苦,声音噪杂,又费去不少的宝贵时间。谢松岱灵机一动,如果事先将墨研成墨汁,那该有多么方便。于是,他便亲自动手,将墨研成墨汁,端到考场外推销,由于使用方便,深受欢迎。1865年,谢松岱弃儒经商,开了一间专营墨汁的作坊,前店后厂,自产自销,生意兴隆。当时他自己题写了一副对联“一艺足供天下用,得法多自古民书。”这就是“一得阁”店名的由来。

我们干体力活,有很多的叫法,重物分别在两端,用扁担的叫“挑”,重物在中间的,用扛棒,叫“抬”,不用工具,重物直接压在肩头的,就叫“扛”。“扛”,引到我们的精神生活中,就有了更为丰富的含义,“扛”,意味着承担,责任,勇敢,顽强,忍耐和坚持!有一首歌中唱到:“你就是心太软,心太软……把所有的事都自己扛……”,似乎是批评男人的柔弱,其实却张扬着男人的阳刚,一个真正的男人,要扛得住打击,扛得住诱惑,扛得住磨难,扛得住痛苦,宠辱不惊,百折不挠,才能扛得起天下!

扛

周伟民



笑容后有甜美的梦

秦智渊

想,以及吸引那些为画面增彩的汗水。摄影师在通常情况下为人们拍照,都会习惯让他们笑一下,每个人都会以不同的笑容来面对镜头,笑容后面各有意念。但我30年的拍摄经历中,并不是每次都会有如此自然与生动的笑容。这次难忘的煤化工厂的拍摄让我深刻感悟:他们如此真切与美丽的笑容,是因为劳动者,特别是普通劳动者对家庭的感受是如此的美好。受此启发,此后,我更着意寻找、捕捉不同工种劳动者的笑容。无一例外的是,每当我问及他们的家及家人时,他们所露出的笑容都是如此的幸福与甜美。于是,在我的作品里就有了船厂女工的笑容,有了铁路建设者的笑容,有了边防三角山哨

当我翻阅为他们拍的照片时,我时常会回想起从镜头里看他们时那一刻的感受。他们是那样地吸引我。我羡慕他们的笑容,羡慕他们的梦

我带着他们一起干,我有经验。什么时候应该向炉子里加精煤,我一看就知道了从没过过错。”他还说。

朴实的话语,没有太高的要求与向往,他们有的是简简单单的工作和一顿合家晚餐,广场上纳凉的嬉笑与山西梆子的哼唱。看着这一群生气勃勃的农民工,我手中的相机停不下来,留下了一张张生动的劳动者形象……

我带着他们一起干,我有经验。什么时候应该向炉子里加精煤,我一看就知道了从没过过错。”他还说。

朴实的话语,没有太高的要求与向往,他们有的是简简单单的工作和一顿合家晚餐,广场上纳凉的嬉笑与山西梆子的哼唱。看着这一群生气勃勃的农民工,我手中的相机停不下来,留下了一张张生动的劳动者形象……

劳动是辛苦的,热爱生活是幸福的。

2010年的一个夏天,我来到山西文水县的一个小村庄。村里有一个二硫化碳提炼工厂。工人基本上是同村人,极少数来自临村,大多数村里人都在工厂里工作。

走进工厂,我看到工人们流着汗,不断向提炼炉中加煤,烧炼炉中的精煤,再提炼出二硫化碳。劳动者冒着暑热,在露天车间高温炉旁工作,是非常辛苦劳累的,但他们并不抱怨和感到委屈。因为他们没有那些远离家乡的打工者们思乡的烦恼与忧愁,劳累了一天可以回家和自己的家人共进晚餐。他们也不需多人住在一间拥挤的房间里闻着他人的汗水味,他们可以舒服地睡在自家的木板床上做着明天的美梦。

我拍摄的时候,与他们聊天,问他们家庭、收入和孩子的情况,每个人都会很自豪地回答他们的孩子在哪里上学或在哪里工作等,爱人或丈夫在家做饭等他们回去吃饭。一家人幸福的团聚,为他们带来了生活的快乐与满足,他们显得那样地幸福。

我问一个工人,你多大?他轻声回答:“我42岁,家有2个孩子,老婆也是厂里的,天天铲煤身体很好。”我说坐在炉旁热不热?“不热有风还可以。”那为什么将毛巾放在头上?“怕晒,脸黑了难看死了。”“我是老工人了,和老板一起建厂的,