

生活中,常有良辰美景防不胜防地展现在眼前,使你积攒的许多风光叠加起来,也难以抵这一刻得到的赏心悦目的享受。在这个雾霾和农药弥漫的季节,这种奇遇尤其弥足珍贵。这就是我登上海拔76米高的槐仙山后瞬间的真实感受。

那是初夏的一个阳光很薄的午后,淡淡的热气挂在每一棵槐树枝上,一条台阶路出现于眼前,像一架斜放着的云梯,没入到我视线暂时够不到的地方。我的感觉天空维持着短暂的平衡,要不这云梯真的会掉落在地。水泥砌就的台阶整齐、干净,我一步一台阶稳步攀升。身子渐高,眼界渐宽。我虽然有些许气喘,无碍。搀扶我上山的女孩顺手从一棵倒栽槐上采一串叶子递我:“这叶子多像花,带回京城留个念想!”我便讲起了在槐仙山可以浏览到的风景。这让我

的身子还在路上,而心已走远。

山顶的风光确实很美,静悄悄地幽美。几条连接山上山下的小路无语地展现于槐树丛中,纯净得没有一丝忧伤。有一声没一声的鸟鸣更加深了槐林的肃静。我在观槐亭四望,

海拔76米的风景

王宗仁

看见了正对园门的那棵五福迎宾槐,五树同根,人们说那是五个兄弟微笑作揖,乐迎八方来客。我却认为那是五个姐妹携手相拥,含冰露玉,深情万种地坚守着各自的秘密。面对它,我听到了生命的阵痛和呐喊。我看到一只鹰展翅在树顶的天空,俯视槐园,不紧不慢地盘旋出飘移的坚定。

一股比九月的菊花还要湿润的空气扑面而来,明镜似的一片水域碰上了我的鼻尖下。槐香湖!亮亮的三孔桥,绿绿的七星岛,

漫移着的游艇……整个槐园仿佛都被它揽在了怀中,它集万千妩媚与优雅于一身。它拥抱的是天空、大地,我脚下的槐仙山分明也成了这湖中的一个小岛。我被湖水拥着,仿佛伸手就能提起这湖。这时,我看见环湖而弓的路上,有一个身装袈裟的藏胞,两步一叩首,三步一伏地,那是真正的五体投地。面对朝圣者,我有一种不可逆转的命定的方向和坚韧之感在心中延伸。也许我暂时还理解不了他的虔诚,经验告诉我,对于不可说的东西,我们必须保持沉默。

下山。我在一棵槐树前止步,倒栽槐。上山时看到的是一棵,眼下成林。弯弯曲曲的枝条像根,成伞状撑向蓝天。那样的个头,一样的姿势,那是一队一队荷枪实弹的士兵,它们从天空取道而归,在负重的高处撒下

脚印,返回到昨天的时光。倒栽槐以变幻的身姿牵引来游人各种意味深长的目光。不需惊异,生活原本就多姿多彩。固然生命不是随意重组,然而,就个体生命而言,倒栽槐朝纵向剖面揭示生长的空间,那是生命的精彩。

走出槐园大门,我有几分留恋地回望了几眼那棵五福迎宾槐。瞬间,我陡地想起了另一棵槐

树:景山古槐。它长在北京景山公园一角,原树枯死失存,只留一张诂告:“崇祯自缢处”。正是那棵古槐千年之前毅然宣判了一个暴君的死刑,结束了一个腐朽的王朝。这棵槐树当初也像幼婴一样纯真,原本可以长成栋梁。可是,当皇朝的权势荡尽以后,它便失去了拔节生长的条件,成为人们观赏的展品。

想到,中华槐园以及另外两个槐园,是否都应考虑仿造一棵景山古槐,让人们沉思,遐想……

登槐仙山所见,也许只是中华槐园之冰山一角。我却觉得它给我面俱到地展示了槐园的场景。亦真亦幻,近景远情,尽收眼底。这是一种超过物我,超过时间和空间的登高远眺。梦幻般的场景,更含蓄更隐微地表达了生命的真实转换。梦幻,是美的延展,是观景人内心的超越过程。它带给人的是一种神奇和向往。海拔76米处不可能看到海拔4000米的独有风光。同样在海拔76米处觅寻到的梦幻般场景,也是难在青藏高原得到

的。这个小小的海拔也许不是能轻易改变你生活的高度,但是它能启示你审视生活的重心,让你感受到在这个纷乱迷茫的世界里,热爱生活热爱生命永远是强大的力量!

今宵灯谜

武 驹
闲愁
(三字口语)
昨日谜面:引领走上革命路
(柔道用品)
谜底:红色道带

叫停大树进城的意义

尹卫国

近年来,“大树进城”之风在许多城市蔓延,国家绿化管理部门要求坚决遏制移植之风,非常必要。首先具有生态保护意义,体现对绿化自然规律的尊重。由于城市气候、土壤等环境因素与树木原生地有着很大差别,移植树木一般很难在“新家”健康成长。据专家分析,移植城市的大树成活率不到百分之五十,有些树种死亡率高达百分之七十以上,而且成活的大树“挪窝”后重新栽植,即使存活也不如原生状态下枝繁叶茂,生机勃勃,这种现象被称为“城市绿色弱势群体”。还要看到,“大树进城”等于“饮鸩止渴”,原因在于城市绿了,农村却荒了,郁郁葱葱的山林变成荒山,原生态遭到破坏。



箭伤未治先累倒 董杰

甲状腺疾病,要不要补碘

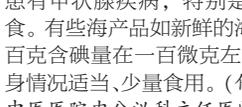
甲状腺呈蝶形,位于颈部的前下方,是人体最大的内分泌腺体和重要的器官。它的主要功能是合成甲状腺激素,对生长、发育、保持机体代谢平衡等方面有着极其重要的作用。

碘是人体必需的微量元素,是机体合成甲状腺激素的原料,主要从食物中摄取。碘进入人体后大部分被甲状腺摄取浓缩,在甲状腺过氧化酶的作用下氧化为活化碘,继而形成甲状腺激素以甲状腺球蛋白的形式被贮存起来。当甲状腺受到由脑垂体分泌的促甲状腺激素(TSH)的刺激和作用,甲状腺激素被释放入血,分布到相应组织器官发挥其作用。

当碘缺乏时,我们的脑垂体会“感知”到甲状腺激素的不足,会反射性地分泌大量的TSH,刺激甲状腺产生甲状腺激素,使甲状腺功能代偿性地维持在正常范围,初期可导致单纯性的甲状腺肿大。如果碘缺乏严重,上述的这种代偿能力会减退,则出现疲劳、怕冷、反应迟钝、嗜睡、抑郁、水肿等甲状腺功能减退的症状,对胎儿、儿童的智力、生长发育有影响,并容易形成结节性甲状腺肿。

反之,如果碘过量,脑垂体会“感知”到甲状腺激素过多,会反射性地减少TSH的分泌,以抑制甲状腺激素的合成和释放,使甲状腺功能维持在正常水平,同时可引起甲状腺肿大。如果碘仍大量进入人体,有可能发生以上两种情况,一种是上述的反射性抑制甲状腺激素的合成和释放的情况持续存在而引起甲状腺功能减退;另一种情况是上述的这种自身调节功能受到损害,甲状腺激素持续分泌入血液而引起甲状腺功能亢进。同时可诱发和加重甲状腺的自身免疫损伤,增加自身免疫性甲状腺疾病的发生率,如桥本甲状腺炎、Graves病等。

那么,如何才能比较准确地了解自己的身体是缺碘呢,还是碘过量呢?通常,我们依照一个地区学龄儿童的尿碘中位数(MUI)来判定该地区的碘营养状况。MUI<100ug/L为碘缺乏、MUI 100-199ug/L为碘足量、MUI 200-299ug/L为碘超足量、MUI>300ug/L为碘过量。健康成人每天碘摄入量在100-200ug,尿碘水平在100-199ug/L即可,“补太过”或“忌太严”都是不科学的,均不利于身体健康。我们普遍食用的加碘盐,如果一天摄入6g盐,大约摄入的碘量约120-150ug,符合人体正常的生理需求。儿童处于生长期,要保证神经、智力的正常发育,需碘量较普通人群要高,应补充足量的碘。孕妇体内的甲状腺激素不仅要维持自身需要,还要供应胎儿以保证其脑部发育正常,所以要适当增加碘的摄入。一些海产品如海带、紫菜、海蜇、干虾、贝壳类等,每百克含碘量在几千微克以上,含碘量特别高,患有甲状腺疾病,特别是甲亢者要禁食。有些海产品如新鲜的海鱼、海虾,每百克含碘量在一百微克左右,可根据自身情况适当、少量食用。(作者为上海市中医医院内分泌科主任医师)



张敏



巴黎都日丽公园一景(钢笔画) 侯仁瑞

太空育种

王乃仙

提升我国粮食综合生产能力和农产品市场的竞争力具有十分重大的意义,为在我国彻底解决粮食作物和经济作物自给自足、高产安全问题提供了可能。到目前为止,世界上只有中国、美国、俄国等少数几个国家能发射返回式卫星,因此,只有这些少数几个大国才有条件开展太空育种工作。在我国,航天(太空)育种基地已是遍地开花,大批优良的太空产品已经进入人们的日常生活。据说,全国各地较大的太空育种基地除了甘肃西部的那个以外,大大小小的还有100多个,推广种植面积累计达到2000万亩。太空育种形成规模,前景看好!

与传统育种方式相比,太空育种具有变异幅度大、有益变异多、稳定性强、育种周期短等优点。用这种育种技术选育出的种子高产、优质(其蛋白质比地球上的传统产品含量高)、早熟、抗病力强,是不可多得良种。另外,通过空间诱变育种,也能大大缩短育种周期。通常情况下,常规育种一般要7-8年时间,而太空育种仅需3-4年便可获得优良品系。

太空育种对于促进我国农作物育种技术进步,插入队时的山村,老表们日子虽苦,却还是很看重过生日的,若是“逢十”的大生日更不肯马虎。记得我曾凑份子喝过两次寿酒:一次是支书老婆40大寿,寿匾上写着“渭水半渡”四个字;另一次是我师父桂福叔的50大寿,寿匾上写着“再来五十”。小娃娃也要过生日,那日我学生林新家响起鞭炮声,一问,原来是他10岁生日。纳闷的是,印象中好像没有谁做60岁、70岁生日的。虽然那时寿命比较短,但六七十岁的人还是有的。后来才知,这是一种民俗,年纪太老了不敢张扬,以免阎王爷惦记。据说上了80,生日那天要把自己关在柴房里,门窗紧闭,三餐饭要从狗洞递进来。如今寿命普遍延长,生活也改善了,我揣想这种习俗也该改了吧?再有机会回乡,一定要考察一下。

我做“庄园主”

林楣

进入你的家,一看,哇噻,扑扑满,全是工人在生产,那就是蛮扎台型的事情。那么,靠什么来吸引游戏者呢?靠的是庄园的特色。六一儿童节那天,有人发微信给我,说有一颗童心,童心跳跃在美丽的庄园里。我发现凡是有大量关注者的庄园主,必有吸引游戏者之处。庄园的建设体现一个游戏者的思想和文化,如何在巴掌大的土地上谋篇布局,在确保加工生产的基础上,具有赏心悦目的功能,那确实是一项工程。有些老黄牛式的庄园主,每日拼命生产,当然是自己一个人忙,走进他家,头昏,扑扑满的生产车间,但无人帮忙,哼哧哼哧,劳作声欢快,可孤单一人忙到天黑。而有

山村祝寿趣

赵全国

事实上,我是被朋友拖下水的。他一天到晚发来邀请,邀请我参观他的小镇。后来玩了这个游戏才知,这不过是游戏每日设置的一个赚分环节,而非朋友真心邀请我。但我的的确是拗不过朋友的“盛情”,才加入了建设小镇的队伍,开始了这个名为某某小镇的手机游戏。当然,我也得完成游戏的任务,每日发邀请,结果陆陆续续发展了十几个“下家”,他们全是成年人,与我一样,先是置之不理,后是随便玩玩,再后来就开始认认真真做“庄园主”了。刚开始我觉得有些惭愧,将一批在各自事业上奋发拼搏的志士拖下了泥沼,包括我自己。可后来发现,其实他们和我一样乐在其中,为啥呢?原来每个人心中都有一个理想的“家”。在现实生活中,我们的家有

七夕会

时尚感觉

些庄园呢,湖水湛蓝,英伦小房林间坐落,还有豪华列车帮助送货,生产车间八九排列,日落即可完工,因为有人帮助生产等于完成两份。这样的区别确实是一个游戏者的文化差异。突然想到,这与现实生活中一个团队的管理或是一个企业的经营确有相似之处。吸引人才、提高效率、愉悦身心,该是一个管理者应尽的职责。那么,游戏者呢,亦如此。还是那句话,玩物丧志。我是不赞成花大量的时间去游戏的,有那点空看书喝茶睡觉都行,但是,在闲暇之时,偶尔为之不妨为一种时尚,童心未泯的时尚,满足一下自己想拥有美丽家园的梦想吧。这辈子,能够完全按自己的意愿造个庄园,也只有在游戏中了。且造且悠闲……

杏林夜谈