



赠人腊八豆，碗有余香

依然

天冷了，辉姐的腊八豆又开张了。

我说的开张，并不是指店铺生意，而是取“酒酣胸胆尚开张”之意。黄豆，她一大袋一大袋地买来；棕叶子，她铺了一层又一层。废置不用的防空洞成了她的作坊，每年冬天，她的腊八豆就从这地下室源源不断地生产出来。这么多，当然不只给家人吃，更多的，分成若干小袋，送给亲戚和朋友，俏得很。用红的辣椒、绿的蒜叶下锅一炒，那个香！是我此生尝过的最好吃的腊八豆之三。

看到辉姐乐此不疲地做着腊八豆，和一人乐此不疲地吃她的豆，让我想起最好吃腊八豆之一和二。

我奶奶是生活能手，在那个调味品很少的年代，她能做出比饭馆厨师还好吃的饭菜和点心。小时候放假假住爷爷奶奶家，看奶奶除了做腐乳，还用蚕豆和黑黄豆做腊八豆，岳阳临湘人把前者叫霉豆腐，后者，一律叫酱豌豆。把煮熟的豆子铺在稻草上，让它们长出毛毛，再进坛子放几天，再拿出来稍晒一下，用铁锅煮米饭时，把一碗豆搁在上面蒸，等开锅时，鲜香飘满屋。偶尔买了肉，切点肥瘦相间的肉与豆同蒸，那滋味，我和姐姐每人多吃一碗饭，连汤汁都泡了饭吃光光。

家里来客，奶奶就把霉豆腐或酱豆子装上半碗，给人拿去。人家还碗的时候，大多也没空着，装一点红薯片，或是一把炒豌豆，遇到有人真还了空碗回来，我就撇撇嘴说真小气。奶奶说：“人家不还东西，我们也该欢喜，因为我们能给别人，说明我们家好。”

村里有一个老光棍，平日靠帮人干点活换口饭吃，农闲时就没事可干，吃了上顿没下顿，奶奶经常在饭点喊他来家，一大碗腊八豆拌饭吃得他身心舒坦。当然，家里做不过来的活儿，老光棍也主动来帮忙。

奶奶寿至九十三岁无疾而终，我想，跟她心善不无关系。

后来我又吃到一种腊八豆，我们戏称“国爹”牌，是我大姐的公公的拿手戏。两老人住望城，我们周日开两辆车去一大家人，吃乡里菜，吃了还要兜着走，其中打包的就常有腊八豆。国爹腊八豆的特点是软烂，几乎不成形，可是味道极鲜美，完全可以忽略它的长相。

我还记得一大桌人围桌大快朵颐时，国爹常常含着一根烟，在一旁看着，笑眯眯的，心满意足的表情。我当时再一次学习到了——让别人快乐，自己也是欢喜的。

我大学时从家里带菜去学校，妈妈把这腊八豆放油盐蒜叶炒一碗，拿个大玻璃瓶装去。原计划吃一周，只当下饭的边小菜，不料两三天瓶子就空了，太好吃，同学们这个一勺子那个一筷子很快就见底了。把美食分享出去，是我从奶奶和国爹那里学到的。

可惜国爹前些年病逝，软烂的腊八豆成了记忆中的一抹鲜香。

这几年，我常住辉姐家，意外的收获是她的腊八豆唤醒了记忆中味蕾。辉姐的豆，有点软，可是成形，炒菜有看相，鲜味也到位。她用心蒸好黄豆，把粽叶一层层铺在大竹盘上，做豆子宝贝们的温床，放在防空洞，等待它们长出毛毛。几天后，那霉老长老长，像丝棉一样，进了坛子腌好之后，辉姐首先拿来好几个保鲜袋，把豆一份一份分装进去。做这些的时候她很认真、专注，之后辉姐会专程开车把一包包腊八豆送给大家。她就是一个使者，用她的方式把爱与祝福赠送出去。

这些腊八豆的美好，在我的记忆中一直保温，除了味觉的享受，更因为那一颗颗给予之心。



活力之城

胡兆红

长沙与“未来世界”的距离，在无限缩小中。走进湘江新区数字空间站，你会有种眩晕的感觉，这个长沙新晋科创网红，在白色清水混凝土的包裹下，有如“浮石”，仿佛在水面举重若轻地悬浮。

令人眩晕的，当然不止建筑本身，作为世界计算·长沙智谷的所在，那些算据、算力、算法、算网，无限无界，只把人引入“如海之深，如日之昃”般的数字世界。作为全球研发中心城市首开区的主力军，数字空间站像是一记定音鼓，敲出了既悠长深邃，又空灵活泼的乐音。

这座城市一直充满活力，它绝不沉闷，像一部激情的交响，一个个音符，都涌动着生命的力。长沙的活力，在于一种张力，就像不温不火、不急不慢不是长沙人的风范，长沙人有一种斩钉截铁的爽利、酣畅淋漓的痛快，更重要的，是有种把事情做到极致的魄力。这种极致，是在有限时空里

的边缘性探索，是自我加压的决绝式挑战，绝不温吞吞、含含糊糊，是一定要吧炉火烧红，把水烧开，升腾出灼人的热浪。

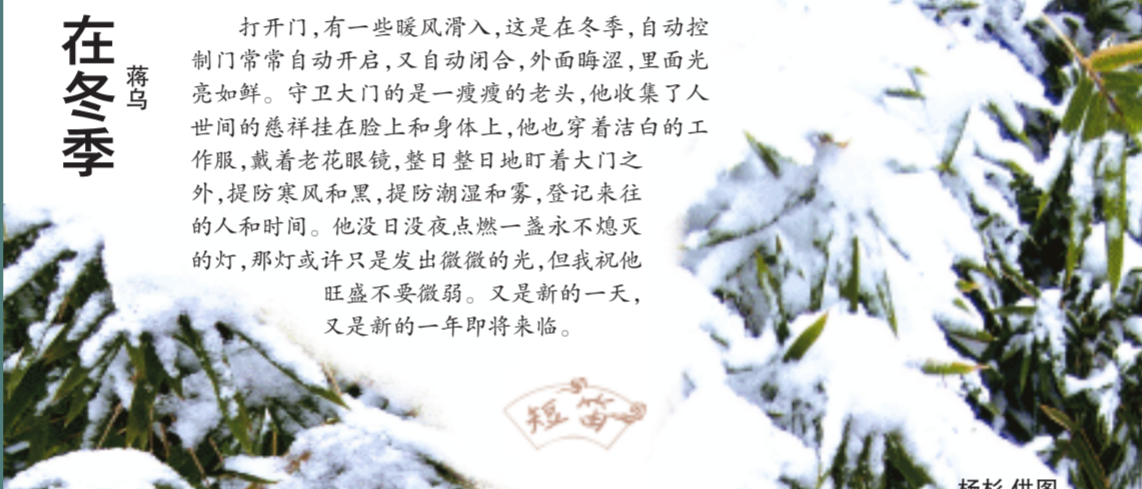
不必说电视文娱，数十年来依然现象级作品不断，不必说全球50强工程机械巨头中，长沙坐拥5席，那些世界最长101米碳纤维臂架泵车、世界最大旋挖钻机、全球第一台“视频超算”、全球第一台5G电动智能重卡、全球最高曲臂式高空作业平台，一次又一次刷新大家对极致的认知；也不必说新消费的异军突起，比如在一个现代商场里垂直摆下一个烟火气十足的老长沙，在一个商圈里密集开设单品牌的茶饮店，面对着这种极性的交互，来到长沙的外地人，总会叹为观止。

长沙的活力，来自于对未来的好奇。有人惊叹，这个内陆之城为何常常引领风潮。从成为海丝

申遗城市联盟中唯一内陆城市，历经千年的铜官窑是“海上丝绸之路·中国史迹”预备名单唯一的生产基地，到岳麓峰会在十年前便拉开了中国互联网高峰论坛的序幕，成就“春有岳麓，冬有乌镇”的互联网盛会双璧，再到提出打造“全球研发中心”，长沙人看待事物的眼光，有一种思接千载、视通万里的宏阔，它高出云表，指引着人们在这片沟壑壑、山山水水中腾挪跳跃，在最合适的地方凿出别有洞天，种出花团锦簇。

在中国的城市中，长沙从不以大自然，作为千万级人口都市，长沙也已跻身特大城市行列，但它并不刻意言此，似乎它最在意的，是城市的活力。

就像数字空间站，那硕大无朋的混凝土建筑，偏能给人悬浮之感。那浮起来的，是一座城市的飞翔姿态。



在冬季

蒋马

打开门，有一些暖风滑入，这是在冬季，自动控制门常常自动开启，又自动闭合，外面晦涩，里面光亮如新。守卫大门的是一瘦瘦的老头，他收集了人世间的慈祥挂在脸上和身体上，他也穿着洁白的工作服，戴着老花眼镜，整日整日地盯着大门之外，提防寒风和黑，提防潮湿和雾，登记来往的人和车。他没日没夜点燃一盏永不熄灭的灯，那灯或许只是发出微微的光，但我祝他旺盛不要微弱。又是新的一年，又是新的一年即将来临。



杨杉 供图

健康

责编/杨云龙 美编/赵耀 校对/肖应林

使用“取暖神器”，要防低温烫伤

严重低温烫伤需要手术治疗，寒冬使用取暖物品不要直接接触身体

长沙晚报全媒体记者 徐媛 实习生 夏芷琪

暖宝宝、电热毯、热水袋、电暖手宝……在寒冷的冬季，取暖靠抖的南方人对这些“取暖神器”再熟悉不过。

日常生活中，开水、明火等高温引起烫伤不少见，可很多人不知道，像热水袋、电热毯、小太阳等取暖设备，通过直接接触或是照射方式都可能导致低温烫伤。

前段时间，随着气温骤降，长沙各大医院收治的低温烫伤病例明显增多，有的严重烫伤病例甚至需要手术治疗。专家提醒，日常取暖要避免长时间、同一部位使用，不要忽视低温烫伤可能带来的危害，创面较深的烫伤要及时就医处理。

贴了5个小时暖宝宝，他小腿皮肤拉扯疼痛

17岁的小李正在备战高考，每日长时间坐在桌前复习功课。近日，为了御寒，他将暖宝宝直接贴在了小腿皮肤上。因为过于专注，他忘记了贴着的四个暖宝宝，直到5个小时后放下书本，打算活动一下时，才感觉小腿皮肤有些拉扯疼痛。他取下暖宝宝查看，发现小腿皮肤已发红，虽然立即涂擦了烫伤膏，第二天还是出现了红肿、水泡、干痛等症状，只能到医院治疗。

林女士也有类似遭遇。前段时间，林女士由于内科疾病住院治疗，家人担心夜晚寒冷，将灌好的热水袋放在林女士的被子下。整晚，林女士小腿一直贴着热水袋，第二天早上，当女儿移动热水袋时，发现林女士小腿皮肤红了一片。不久，林女士皮肤出现干痛、水泡，随后形成久不愈合的创面。最终，她只得转到烧伤整形科进行手术治疗。

“理论上，45℃以上的温度就可以对人体造成伤害，像暖宝宝、热水袋，虽然温度比较低，但都在致伤阈值以上，长时

间接触皮肤后也可能造成严重的烫伤。”中南大学湘雅二医院整形美容烧伤外科护士长、主管护士苏喜美介绍，一般来说，人体的温度在37℃左右，当接触皮肤的热源高于人体温度，且长时间作用时，就可能导致皮肤及软组织由浅及深的损伤。

据介绍，来医院就诊的低温烫伤人群中，最常见的是老年人、小朋友、糖尿病患者等。“这是由于老年人下肢感觉迟钝，发生烫伤不易察觉，直到烫伤很严重才感知。小朋友因为皮肤娇嫩、表达能力欠佳等因素，也容易造成低温烫伤。”苏喜美提醒，糖尿病患者由于周围神经病变神经末梢不敏感，残障人群由于局部皮肤感觉功能减退或障碍对热刺激的敏感性降低，也是低温烫伤的高危人群。

而学生和工作人群，虽然不属于容易低温烫伤的人群，但在夜间深度睡眠、醉酒状态时，由于温度不是过高，长时间持续作用在同一部位，同样可能被低温烫伤。



漫画/徐宁山

低温烫伤就像“温水煮青蛙”

“其实，低温烫伤和‘温水煮青蛙’是一样的道理。”苏喜美解释，痛觉是人体的重要保护机制，当人体与开水、明火等高温接触时相当于强烈刺激，皮肤的感觉神经末梢能迅速把这种刺激传导到人大脑，从而产生痛感，大脑会指导人体迅速躲开。

而当皮肤与45℃至50℃的温度接触时，如使用热水袋、暖宝宝、暖风机、电热毯等取暖设备取暖，皮肤的感觉神经末梢并不会马上感受到刺激，在长时间接触后反而适应了与该温度的接触，所以不会引起痛觉的感应和大脑的察觉，皮肤也就

暖宝宝不能直接贴在皮肤上，应隔着衣服贴

寒冬里，使用取暖物品最好不要直接接触身体，同一部位使用取暖物品最好不超30分钟。尤其是糖尿病患者、瘫痪患者、老年人、婴幼儿以及远端肢体血液循环障碍者，都不适宜同一部位长时间使用取暖物品。

苏喜美介绍，暖宝宝不能直接贴在皮肤上，而应隔着衣服贴，时间不宜过长，以免烫伤；热水袋和暖手宝，用之前应套一个保护套，每隔30

分钟最好换个位置；使用电热毯，通电时间不要过长，上床入睡时应关掉电源，避免彻夜使用，最好选用调温电热毯，可在温度合适时调到保温档；热水袋不要灌水太满，装70%左右热水即可，水温不要太高，放在脚下取暖时可以用毛巾把热水袋包上，不要使热力表面直接作用在皮肤上；暖手宝通电时，不要抱在怀中，不要直接接触皮肤，可以套上保护套，同时注意温度不要太高，不要

相关链接

避免低温烫伤这么做：

- 1.使用任何加热设备前，仔细阅读使用说明，了解其工作温度和建议使用时间。
- 2.避免在睡眠中直接接触加热设备，如果需要，可以在设备和皮肤之间增加隔离层。
- 3.对于需要长时间取暖的设备，选择带有自动关闭功能的产品，减少过热的风险。
- 4.定期检查皮肤反应(建议时间间隔不要超过30分钟)，特别是在加热设备接触的部位，应及时调整位置或停止使用。
- 5.对于感觉不敏感的人群，家人或看护者应留意他们使用加热设备的情况。

不会马上感觉到烫伤的疼痛。可是，当皮肤持续、长时间接触低热能供热时，皮肤的表层组织会在热能的作用下逐渐脱水，且在压力的作用下散热不畅，最终导致深层组织损伤。在寒冷的冬季，人体的感觉神经末梢更为迟钝，更加容易引起低温烫伤。

摔打、坐压、锐器划刺暖手宝，以免造成漏液。

此外，拔罐和艾灸时一定要注意对皮肤的保护，拔罐罐口温度不宜过高，艾灸时长要控制。

出现了低温烫伤，该如何处理？如果烫伤程度较轻，可以涂抹烫伤膏，同时通过抬高患处促进血液循环，减轻肿胀和疼痛的症状。如果症状较重，出现大面积水泡或溃烂，应立即就医，以免伤口进一步恶化。

呼吸道感染多发 如何提高孩子的免疫力？

保证均衡的营养、充足的睡眠、积极的锻炼，及时接种疫苗，适当补充维生素D

长沙晚报12月28日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 吴靖）近段时间，流感、肺炎支原体、合胞病毒、鼻病毒等呼吸道感染多发，到医院就诊的患儿明显增多，如何提高免疫力预防感染、让孩子健康成长，成为家长关注的问题。28日，湖南省人民医院儿内分分泌、心血管、肾脏风湿科主任医师徐璇表示，孩子提高免疫力的常见方法包括保证均衡的营养、充足的睡眠、积极的锻炼，以及及时接种疫苗，公共场所戴好口罩等，还可适当补充维生素D。

维生素D是一种脂溶性维生素，主要作用为促进钙的吸收，调节体内钙磷平衡，维持骨骼、神经、肌肉系统正常功能。近年大量研究证实，维生素D对机体免疫功能也具有调节作用，维生素D与受体结合后参与了多种免疫细胞的增殖和分化，并影响免疫细胞的活性和功能，能增强免疫细胞的杀伤力，从而提高身体对病原体或病毒的抵抗力。近期《柳叶刀-糖尿病与内分泌学》发表一篇维生素D补充与急性呼吸道感染相关的研究，结论显示：补充维生素D可以预防急性呼吸道感染，特别是针对16岁以下的儿童。

如何给孩子补充维生素D？徐璇介绍，常用的方法有以下几种：

户外常晒太阳。保证足够的紫外线照射，是维生素D的最好来源。接受阳光照射时要温度适宜，可将四肢暴露，时间段以10时至14时较理想，照射时间为5分钟至10分钟，频率为每周2至3次。但要注意避免阳光暴晒，以免灼伤皮肤和眼睛。

而是没有可以听懂广东方言的人，现在广东的乡亲上门了。

没准是瞧见了这对母子的珠玉在前，不久街上另一个角落又支上了个更朴素的摊子，一个看上去很有年纪的大娘缩在一口烤炉后头。她倒是顶爱说话，但身子实在太矮小了，常常需要人靠得极近才能听到她的声音在炉子后头传来：“馍，好吃咧……正宗咧！”

长沙的肉夹馍大多油且腻，我不大爱吃。尽管有时候路过这家摊子，我也对和她的摊子视若无睹，直到有一天同行的河南朋友先我一步发现了这个摊位，我这才发觉了这家肉夹馍的精细。买馍的时候大娘一直絮絮叨叨，从锅里舀出一勺肉的时候用的是上好的五花肉，十几味大料腌咧，用刀划开馍的时候说烤的是白吉馍，正宗的咧。我们一边凝神听着，一边搭腔，眼睛也一边看她双手翻飞，利落地上我们的馍，又很快烙上了几张新的。明明是小小的身躯，站在炉火后头还需要垫一块砖头，大娘的身上却迸发着耀眼的光芒，这一度让我感到茫然。

后来吃上了馍，我才知道那段时间与这个摊子的擦肩而过究竟是错过了什么，五花肉奇异的浓香和白吉馍低调的麦香相得益彰，我又一次体悟到了“灵魂伴侣”的滋味。吃完了馍，借着擦手的工夫，河南的朋友告诉我，她的老家离陕西很近，除了当地美食，最喜欢吃的就是肉夹馍。看着日渐热闹的美食小街，我恍然大悟。

这里除了有长沙本土的吃食，大多是外地来客和他们带来的家乡味道。小街内外的天人南海北地来，又天南海北地走，天南海北的吃食汇聚在长沙的这条美食街和他们的脑海里。当面对晚餐的抉择时，他们更愿意去选择离记忆最接近的故乡的味道。叫上一壶酒，约上几家人，和老生谈往事碎片，和子女聊城市的巨变。

人们走走停停，这条其貌不扬的长沙美食街，依然平静而安稳地扎根在夜色中。街上总有烟生洋溢着似曾相识的滋味，这是故乡的况味，也是长沙美食街海纳百川的味道。

