

神秘的香草河

□ 谢立新

条河紧紧连在一起。

行至行宫“永昌桥”畔，风景煞是好看。舟在河中游，疏影水中流，白色小闸门，绿坡翔水鸥。一两黄色小吊车在忙着吊红砖；泊在港湾中的轮船在静静等候；蓝底白字“香草河管护牌”非常醒目；一艘大轮船挂着五星红旗迎面而来，船舱上印着三个白色大字：“泰州港”。

原来香草河里还通航哩，待我上船打听打听。老板告诉我，不仅通航，而且吨位在300吨左右，他还说：这有什么稀奇，早就这样了！到金坛、宝堰……大运河、长江，四面八方，到处都去。一条普通的小内河和丹阳城里的大运河连接，民众的往来四通八达，经济的融合超出地域，延陵的吴文化不断向外传播，也让这条河披上了神秘的色彩。自1455年开凿香草河以来，人们对香草河的疏浚一直就没有停止过，尤其是建国后曾多次开挖疏浚，1972年的拓浚更是给这一地区的防洪保安打下了坚实的基础。

为什么给这条河叫“香草河”呢？

我来到九里，向当地老人

打听。

据说昔日善男信女沿香草河行走，到茅山烧香，久而久之，河内生长出一种水草，形如信香，故而得名。我一边听，一边思考，宗教信仰，民间传说，肯定跟走香草河，上茅山，回九里有紧密的联系。

九里因距离延陵有九华里而称之为九里。据史书记载，九里河形成于香草河，后成为香草河的一段。九里因“季子庙”而闻名于世，香草河就在“季子庙”的南面。

人世充满着多少美好的向往，人们就有多少希冀和愿望，民间就有多少神话与传说把它表现出来。神话与传说，其实就是人类潜意识的自我救赎，香草河也不例外。香草河这一地名本身就蕴含浓浓的道教文化色彩，茅山是道教三茅真君传道处，修的是“功”；九里“季子庙”是为了纪念春秋吴国名贤季札而建的祠庙，修的是德，故上茅山必须回九里才算功德圆满。司马迁在《史记·吴太伯世家》中写道：“余读春秋古文，乃知中国之虞与荆蛮句吴兄弟也。延陵季子之仁心，慕义无穷，见

微而知清浊。呜呼，又何其闳览博物君子也！”孔子也曾对他的学生说：“延陵季子，吴之习于礼者也”。

孔子和司马迁为什么同时推崇这位“延陵季子”呢？主要是由于季札做的三件事：一是三让王位，二是采诗观礼，三是徐墓挂剑。由此可见，“仁、礼、信”这三个字应是延陵古邑和季子故里的精神承载和文化内涵。需要说明的是，古代的延陵并不仅指现在的丹阳市延陵镇，而是包括常州和江阴的一部分地区，这也是常州自称延陵古邑、江阴自称季子故里的历史由来。“上茅山，回九里，功德圆满”是吴文化地区人们虔诚的信仰，心灵的向往，一生的追求，在我看来这是吴文化的显著标志，而神秘的香草河就承载着这样丰厚的文化内涵。

水，直接影响到一个地区的政治、历史、文化、经济等诸多方面，乃至人们日常生活的点点滴滴。香草河不只是一条普通的河，它承载着文化，承载当地人们前行的力量。

我默默地思考着，久久不愿离开。



平板电脑里的爱

□ 刘丽桃

饭。”老公可是从不下厨的人，我望望窗外的天：“哎呀，今天太阳打西边出来了。”

饭做好了，桌上一个盘子里用大红虾摆出两个重叠的心形。老公对我说：“老婆，这么多年了，我们这还是第一次过情人节，其实在我心里你就是我一辈子的情人。”老公的话让我感动得想掉泪。老公说完，指指那个心形：“这是代表我们两人心心相印。”我们放在嘴里一吃，异口同声地：“好吃。”还真心心相印呢。

吃完饭，我正准备收拾碗筷，老公说：“等等，咱俩现在做个游戏。”我愣了下，还有游戏？老公说：“我倒教五个

数，等我教到一时，你就说开门有礼。”我心想这人什么时候学会玩魔术了？便忍住笑：“好。”老公扳着手指头：“五、四、三、二、一”我把手一摆：“开门有礼。”老公看了一下门：“再来一遍……”

突然，门铃响了，我目瞪口呆地看着老公像弹簧一样跳起来去开门，来人手里捧个盒子，说是快递员送快递。老公等快递员走后，把盒子递给我：“老婆，情人节快乐。”

我疑惑地接过盒子，打开一看，是一个平板电脑，我惊喜不已。老公憨憨地一笑：“天天看你抱着手机写字，时间长了怕你眼睛受不了，就托人在网上给你买了个平板，这个屏

幕大点好用，我也不懂什么叫浪漫，就想着只要你高兴就行。”“你哪来的钱呢？”我问老公，老公平时工资卡放在我这儿，老公回答说是前段时间下班后，晚上去给人开出租车挣的。我顿时明白了，老公心里是有我的。我抱住老公，眼泪掉了出来，脸上却笑得很幸福：“谢谢你，老公。”

这一刻我突然明白了，平淡的家庭生活中，爱其实不需要过多的语言，不需要哗众取宠的浪漫，要的是点点滴滴中渗出的关心和爱护，就好比这有创意的一顿饭，突如其来的一件礼物，便能叫人倍感幸福和温馨。

2017 衣橱里必备单品

条纹校服裤

如果说刚刚开始介绍“校服裤”的时候，很多姑娘还不能接受这么“土”的时髦，那么现在，其中应该有一半的姑娘都开始穿上了“校服裤”了。不用再拘泥于“校服裤”一定要配运动衫和平底鞋，也不用拘泥于非黑即白的线条，大胆的彩色拼接和高跟鞋混搭，一个别样的时髦精就是你。



几何耳环

还沉迷在素雅简单的耳钉中不能自拔吗，戴多了也该换换花样啦。从去年开始，几何耳环就在耳饰界掀起了一阵金属风潮，各式各样的几何耳环层出不穷，即使一身素净都能轻易在人群中脱颖而出。

彩色拼接包

去年流行的链条包，年初流行的宽带包，还有最近盛行的腰包，相信你入手了不少，然而有一款包包，你很可能只敢围观不敢背上，那就是彩色拼接包包。

slogan T 恤

基础款黑白T恤穿腻了的姑娘，不妨选择一件帅气简单的 slogan T 恤打底吧，真的会意外上镜又帅气。

蓝白竖条纹衬衫

虽说白衬衫是一年四季的标配，但要说最适合夏天的装束，绝对是蓝白竖条纹衬衫。在这样炎炎夏日，蓝+白能化解那火辣辣的热意，给人视觉“降温”。或疏或密的线条，或深或浅的颜色，无需多余的点缀，自然而然的慵懒与法式温柔就涌出街头，经典又时髦。

仙女纱裙

又仙又飘的仙女裙感觉能从春季穿到冬季，夏季炎热就凉凉单穿，初春深秋加件打底又有着别样的混搭感，冬天加件长外套就能淑女又浪漫。

穆勒鞋

如今，穆勒鞋已经完全摆脱了“丑拖鞋”的名称了，各式各样的穆勒拖鞋、穆勒单鞋、穆勒绑带鞋等都开始走入大众视野。穆勒鞋的搭配度绝对超过你的想象，无论是狂野还是温柔，无论是潮 girl 还是淑女，总有一双穆勒鞋能搭配你所有的造型，妥妥 hold 住。

荷叶边单品

荷叶边单品总是最能体现女人味与少女心，从初春开始就让大美妞们爱不释手。



渔网内搭

说实话，渔网袜总是给人廉价而简单粗暴的观感。但今年兴起的牛仔裤+渔网袜风潮真的惹眼。（阿虞）

多吃虾皮就能补钙？

不少人把虾皮当做补钙佳品，到底可不可以呢？补钙是多多益善、见好就收吗？

问题 1 补钙多多益善吗？

北京市营养源研究所的专家蒋彤介绍，我国不同年龄段有营养素推荐每日摄入量和可耐受最高摄入量，“正常人每天适宜 800 毫克钙，长期低于此值就会引起骨量减少、骨质疏松。而最高摄入量为 2000 毫克，如果经常超过这个数值，可能会造成血钙含量升高，身体分泌降钙素，而导致骨质增生。”所以说，营养物质的摄入也不是越多越好。

问题 2 吃虾皮补钙可取吗？

靠吃虾皮补钙不可不取呢？专家称，虽然虾皮中钙含量高达 991 毫克/100 克，但虾皮中也含有较多的胆固醇和大量的盐分，其钠含量是牛奶钠含量的 136 倍。“如果吃太多虾皮，钙可能能够补上来，但对于血脂和血压却是极其不利的。不论是有血脂和血压问题的人群，还是所有指标正常的人群，虾皮都不适合作为补钙来源，还是应该用作配料。”

问题 3 补钙应见好就收吗？

专家提示，通常 60 岁至 70 岁老人的热能供给量较中年人减少 10%，以后每增加 10 岁递减 10%。不过，从三大“生热营养素”来说，除脂类推荐量变少外，碳水化合物和蛋白质差别并不大；对于矿物质和维生素补充的还应比年轻人多一些。

“改善骨质疏松，切忌‘见好就收’。”据蒋彤介绍，营养源研究所曾经跟踪过一批骨质疏松和骨量减少的人群，进行营养剂补充。3 年后，大多数人的骨量问题都得到了不同程度的改善，有一部分改善的人群看到情况改善后就停止了补充。结果，3 个月的时间骨量就又流失回了 3 年前的骨质状况。“所以说，如果用钙剂补充骨量，一定要有持续性。”（孙乐琪）

遇上看不见的盐 高血压患者要忌口

近日，一名高血压患者因贪恋口感美味，在菜肴里过量加入味精调料，导致食用后出现血压陡增、头痛恶心等不良反应，随后接受输液加服降压药才使血压逐渐下降至基础水平。医生提醒，高血压的发生和食盐量呈现正相关，对于酱油、味精等调料中含有看不见的盐，高血压患者需要忌口。

深圳市人民医院医生李炜涛说，作为一种调味料，味精的主要作用是增加食品的鲜味，但其主要成分是谷氨酸钠，也是钠盐的一种。人体摄入钠盐过多，会引起体内水钠潴留，导致血容量增加，同时细胞内外钠离子的增加会引起细胞水肿、血管平滑肌肿胀、血管腔变窄、外周阻力加大而导致高血压。除了味精，还有各种酱油、甜面酱、香肠、火腿肠、方便面等，甚至还有藏在面包中的钠盐等看不见的隐形盐，对于高血压患者来说需要注意。

目前我们所说的盐主要是指钠盐，分为三种：一是烹饪用的食盐，主要成分是氯化钠；二是面食中的小苏打，也就是碳酸氢钠；三是味精，主要成分是谷氨酸钠。对于高血压患者，首先，要按照我国高血压指南推荐的标准，每人每天食盐量控制在 4-6 克为好，最好少吃或不吃腌渍食品。如果需要提升口感，可使用葱、姜、蒜、醋等替代。其次，限钠补钾。钾可以缓冲钠盐引起的血压升高作用，舒缓血管平滑肌痉挛，延缓动脉硬化，可以多摄入富含钾的食物，尤其是新鲜蔬菜和水果。（新华社）

父母如何克制对孩子发火？

父母怎样才能不对孩子发火呢？学龄前儿童的年龄小，往往会做出一些让爸爸妈妈生气的行为。而在这个时候，家长常常都会对孩子发火，事后却会后悔对孩子发火。那么，要怎样才能做到不对孩子发火呢？

很多父母对孩子所谓的“爱”，其实是自私。爱意味着更多的允许和耐心。孩子符合父母的心意才“爱”不是真正的爱，爱是孩子符合他自己的心意我们为之由衷的高兴。孩子各种不符合我们期望的行为（比如对我们的“打扰”或者给我们带来的“麻烦”），并非出于故意，而且孩子对我们的爱是自然而博大的，基于爱，我们应该有更多的体谅和理解，应该开动脑筋寻找一个合适的避免冲突的方式，而不是不公平的指责和发飙。

其次与父母对具体事物的认

识有关，生气是因为你觉得这是个“事儿”，觉得烦是因为你认为孩子这样不应该。比如孩子喜欢按电脑的光驱，比如孩子自己吃饭把米粒弄得到处都是，比如孩子又把刚洗过的衣服弄脏，比如孩子太贪玩成绩不太好，你觉得这是个“事儿”，其实未必是个“事儿”，或者不是一个多大的“事儿”。如果你能看得下，能看得透，还有什么脾气可发呢？再比如，那位悉心配合孩子幻想的妈妈，她不认为孩子这样热衷于幻想有什么不应该，而是懂得尊重孩子内在的节奏和与生俱来的特点，明白自己必须做什么，“烦”从何来？理解了一切，就原谅了一切。父母们的负面情绪背后常常隐藏的是负面和狭隘的认识。

还有一个因素很重要，就是权利。同样的错误，为什么对客人的孩子我们就能好说歹道，对自己的孩子就不能容忍？为什么我们会说“这是我自己的孩子，哼，我非……不可！”我们是把孩子看做一个独立的人还是无形中总是把他视作自己的“附属”？如果，真的需要解决一个问题，真的需要表达一种不满，我们是否可以像一个人和另一个人相处一样来对待我们的孩子，而不是上下级般的训斥和惩罚？

接下来，再来看看父母对孩子发火前要如何克制吧。孩子真的错到父母发火的地步了；在生活中，好多事情我们不需思考，就会无意识地做出相应的反应。看到孩子的行为不符合我们的要求，向孩子发脾气，往往是因为我们相信：作为父母，我们有责任控制孩子，不让他们犯错，做违反规则的事情。因此一碰到孩子不按我们的意愿行事，我们

就会一触即发，完全忘记控制自己的情绪，忘记在向孩子发怒之前停下来，花点时间思考一下说：孩子是否真的错到需要父母发火的地步了？还是自己工作中遇到的压力或挫折导致火气太大？如果是这样，对孩子很不公平，孩子也很无辜。

父母发火的真正原因源于自己：其实许多时候，孩子的行为其实是引起我们愤怒的真正原因。朝孩子发火甚至打孩子，有的是源于自己在外的负面情绪；有的则是认为自己的教育方法没有效，觉得是一个失败的父母，父母感到恐惧、沮丧、内疚。父母的内心也不能承受这种感情。我们常说：最好的防守就是进攻。所以父母骂宝宝时，骂孩子的方法来减轻自己内心复杂的情感。

一定让孩子知道父母发火的原因；实在憋不住了就要发火，毕

竟谁都不是神仙，责骂绝不能仅停留于爸爸妈妈们简单粗暴的情绪发泄，而要变成一面镜子，让宝宝从中了解到自己究竟做错了些什么。所以家长们在语言激烈、情绪激动地责备完宝宝之后，一定要告诉他们其中的原因，并讲清道理。

发火大忌：责骂不要长篇大论、喋喋不休，把你要表达的意思和情绪传递给宝宝后就适可而止，过于冗长的批评和没完没了的指责，只能让宝宝感到委屈和厌烦，甚至产生逆反情绪。宝宝犯了错，家长们要及时指出并予以纠正，切忌秋后算账，更不要距错误发生时间很久后突然爆发。父母责备宝宝时也要就事论事，不可翻旧账。

和谐的亲子关系，就从克制对孩子发火开始吧。（沁怡）