

苏打水真有那么神奇吗

□ 贾彬彬 程景民

等，这些真相到底是什么？

不同于碳酸饮料，苏打水是由碳酸氢钠（小苏打）溶解于水而成的，呈弱碱性，一般分为天然苏打水和人工合成苏打水两大类。天然苏打水除本身含有碳酸氢钠外，还富含微量元素，呈水和离子状态，更易被人体吸收，对人体传输氧气，调节新陈代谢，排除酸性废物和预防疾病是非常必要。由于天然苏打水存量稀少，加之开采难度较大，市场上更常见的是人工勾兑苏打水，是在经过纯化的饮用水中压入二氧化碳气体，并添加甜味剂和香料的饮料，只能称其为碳酸水。

很多人宣称“肥胖人群是酸性体质，喝苏打水可以改变体质”，从而产生减肥功效。真相并非如此。

苏打水确实呈弱碱性，但目前尚无明确依据证明苏打水能改变人酸碱体质，人体是个神奇的系统，正常人体的血液pH值在7.35~7.45之间，当进食酸性或碱性食物的时候，人体血液pH值仍然维持在正常范围内。在无严重肝、肾疾病的情况下，不管你喝什么水或吃什么食物，都不能改变身体的酸碱平衡状态。此外，肥胖是遗传因素、环境因素等多种原因相互作用的结果，并不是说单纯依靠苏打水，就能改变

影响肥胖的诸多因素。

传言苏打水能降尿酸，缓解痛风，这又是怎么一回事？

其实“喝苏打水降尿酸”的传言，是因为临床上常常让高尿酸患者直接口服碳酸氢钠片剂，来碱化尿液，促进尿酸从体内排出。而苏打水主要的成分就是碳酸氢钠，所以有些患者认为多喝苏打水也就能够降尿酸。事实上，呈弱碱性的天然苏打水的确有一定的保健作用，如能够促使尿酸溶解、中和胃酸等，但作用性较少。目前市面上所销售的苏打水多为人工合成，含有多种添加剂的饮料，由此可见，如若

长期饮用苏打水饮料，非但对降低尿酸水平起不到多大作用，而且对身体还会造成一定影响。要想降尿酸，还是建议多喝水吧！

最后提醒的是，对于天然苏打水每天饮用多少合适，对此学术界尚无明确规定，但如果经常饮用苏打水，则建议日常饮食限制盐量，保证一天当中的总钠量不超标。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

吴侬软语媚多情

□ 苏青

“吴侬软语娓娓动听，弹拨说唱细腻绵长，抑扬顿挫轻柔委婉，弦琶琮铮绕梁悦耳。”作为苏州特有的一种地方曲艺，评弹被苏州地区以外的更多国人知晓，主要源于两次事件。一是1960年由赵开生谱曲、余红仙演唱的毛泽东诗词《蝶恋花·答李淑一》曾轰动一时，让评弹跻身于全国主要曲种行列；二是上个世纪80年代，媒体多次报道老一辈革命家陈云热爱评弹，并就发展评弹曲艺作出一系列指示，让评弹从此家喻户晓。

我也是从那个年代开始了解评弹并在广播电视里听过、看过一些评弹演奏的。2021年7月9日，借出在苏州市相城区举行的首届“赛先生”科学和医学公共传播奖颁奖大会之际，我有幸在网师园近距离聆听了当地艺人弹奏的苏州评弹。

评弹是苏州评话和苏州弹词的合称，与昆曲、苏剧并称苏州戏曲艺术“三宝”；评话只说不唱，弹词既有说表又有弹唱，评弹则是采用吴语徒口讲说表演的一种传统曲艺说书形式。据悉，苏州评话源于宋代小说，盛行于明末清初；苏州弹词则被认为起源于宋元时期江浙一带的曲艺“陶真”，兴盛于清初。

“赛先生”科学和医学公共传播奖由中国科协名誉主席韩启德院士、首都医科大学校长饶毅教授、浙江大学王立铭教授等人联合发起，旨在面向华语世界，奖励在积极开展科学和医学知识及技能普及、传播、教育、培训，直接服务于公众与社会、促进公众理解科学方面作出杰出贡献的个人或民间机构。首届获奖者为兼天文学家、科普作家、翻译家、出版家头衔于一身的卞毓麟先生和“科学松鼠会”CEO、著名科普大咖嵇晓华。

晚上的颁奖大会结束后，相识十多年的老朋友、现任苏州大学传播学院博士生导师贾鹤鹏教授邀请我和另外几位参会专家夜游网师园。苏州以园林而闻名天下，而苏州众多的园林中又以拙政园、留园、狮子林最负盛名。贾教授之所以带我们去游玩大家都不太熟悉的网师园，一是因为他的家就在网师园边上，二是夜游网师园可以欣赏到包括评弹在内的许多地方艺术表演。

网师园始建于南宋，是苏州园林中典型古典山水宅园的代表作品，网师即渔夫、渔翁，隐含“渔隐”之意。贾教授告诉我们，苏州园林大都为官场失意、商场得意者所建，因而园林名字大都含有看破红尘、远离官场、隐退江湖之意，如拙政园、网师园、退思园等。

我们赶到网师园已近九点半，是最后一批游客，网师园仍为我们这拨人依次表演了古筝、独舞、越剧、评弹、昆剧等节目。评弹由一男一女两人表演，女弹琵琶，男拨三弦，交替弹唱，配合默契。虽然每个节目都是节选，只有五六分钟，但能近身聆听、专场欣赏，我们自然非常满意、十分兴奋。

曲艺具有浓郁的地域特色和民间属性，它是最接地气的艺术表演形式，常以悠闲消解忙碌，以通俗诠释高雅，以世俗解构神圣，以市井抗衡庙堂。苏州评弹也不例外。据参会的苏州学者介绍，老一辈演奏者喜欢在弹词中掺杂一些当地的惯用语和歇后语，只有苏州老人或久居苏州的有心人才能体会到个中的风趣、讥讽和睿智，从而发出会心的微笑，与表演者达成默契的心灵互动。

中国有七大方言，苏州话属吴方言。我出生在湖南，但对讲同属南方语言湘语的我来说，吴言可谓鸡同鸭讲，尽管网师园的弹词悦耳动听，我却一句都没听懂。在普通话不断普及、互联网高度发达的今天，年轻人中已经越来越少的人讲方言，甚至不少苏州本地人也淡忘了家乡话，加上传统曲艺艺人日渐断层，因此，听说苏州评弹开始日渐式微，就不会感到那么惊讶了。

尽管如此，为了振兴这一独特的国家级非物质文化遗产，苏州市政府还是做了不少努力。自2000年始，每3年都要举办一届中国苏州评弹艺术节，至今已成功举办7届，艺术节已成为在苏、沪、浙具有重要影响力的品牌文化活动。2011年，张艺谋执导了《金陵十三钗》抗战影片，片中的“秦淮景”以苏州评弹方式演唱，让这门传统艺术再度引起人们关注。新冠肺炎疫情暴发后，苏州古城区倾情打造夜经济品牌“姑苏八点半”，让评弹艺术走近城市夜生活，与园林观赏、夜市餐茶、水城游览相融合，进一步提升了苏州评弹在新时代的创新发展活力。

苏州一行，令人难忘：友人情谊，山高水长；地方曲艺，独具特色；夜游美图，不亦说乎。有感于斯，填《浣溪沙》词一首，谢友美意，以表情怀。“频控阴阳婉转清，评弹娓娓动人心，吴侬软语媚多情。”//曲艺苏州今古耀，高山流水觅知音。绕梁三日绪难平。”



舌尖上的三秋养生

□ 宁蔚夏

秋天，气候逐渐由热变凉，人体阳气开始潜藏于内。秋季气候变化较大，作为与大自然息息相关的人来讲，在饮食上要顺应这种变化，并进行适当调整，注意以下三个阶段的不同。

初秋，尽管暑热未退，“秋老虎”颇凶，但在解暑降温的同时，要适当减少冷饮以及寒凉食物的摄入，俗话说“秋瓜坏肚”，对各种瓜果宜少食，以防损伤脾胃阳气。此时正值古人所称长夏季节，雨水较多，空气湿度大，由于湿易伤脾，可影响人体对食物的消化，以致出现食欲不振，因此，应当适当加入扁豆、豇豆、薏苡仁等健脾利湿之品煮粥食用，以助脾胃运化。另一方面，炎热而又潮湿的气候，极

适于病菌繁殖，兼之人体胃肠功能经盛夏消磨，处于一年四季中的低谷期，饮食稍有不慎，即可导致肠道传染病的发生，故要把好食品卫生关，严防病从口入。入秋之后，可适当增加营养物质的摄入，如蛋白质及碳水化合物等，以补充人体在夏日的消耗，但要注意，此时人体消化功能较差，大量进各种肉食，会增加脾胃负担。根据“秋宜平补”的原则，宜选择既有营养又易消化的食物，如鱼、瘦肉、禽蛋、奶制品、豆类以及山药、红枣、莲子等。俗话说“秋藕最补人”，可将糯米灌入藕眼中食用。

仲秋，伴随自然万物干枯萎黄，人体常反映出“津干液燥”的征象，如口

鼻咽喉干燥、皮肤干裂、大便秘结等。对此，应从饮食上进行调整，注意预防秋燥。根据“燥者润之”和“少辛增酸”的原则，一是适当多吃能够滋阴润燥的食物，如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸荠、橄榄、百合、银耳、萝卜、鳖肉、乌骨鸡、鸭蛋、豆浆、乳品等；二是酸甘化阴，宜进食带有酸味的食品，如葡萄、石榴、苹果、柚子、猕猴桃、柠檬、山楂等。另外，应少吃辛辣的食物，尤忌大辛大热之品，以防助“燥”为虐，化热生火，加重秋燥。秋天尤其提倡食粥，最好是将上述润燥之品与粳米或糯米同煮，既可补充营养，又能增液除燥。

善璉湖笔

□ 居云峰

提到中国传统文化，人们便会想到“文房四宝”，而“文房四宝”中毛笔居首。2002年我参加书画活动得到奖品——善璉四德笔房生产的盒装“西湖天下景”湖笔。由于眷顾其“出身”和优雅外观，没舍得使用，一直收藏到今天。

这套盒装湖笔共五支，均为白色羊毫，有长锋、中锋、短锋、大楷、中楷。精工细作，“尖齐园健”。五支毛笔笔杆全为竹质紫黑色，每杆雕刻一字，排列成“西湖天下景”词句，装填乳白色。每支笔杆上竖直雕刻楷书“善璉四德笔房”六个字，填充乳白色。每支笔杆顶端帽箍控有挂笔线环，脖颈处粘贴着“慎氏”印纸标识。

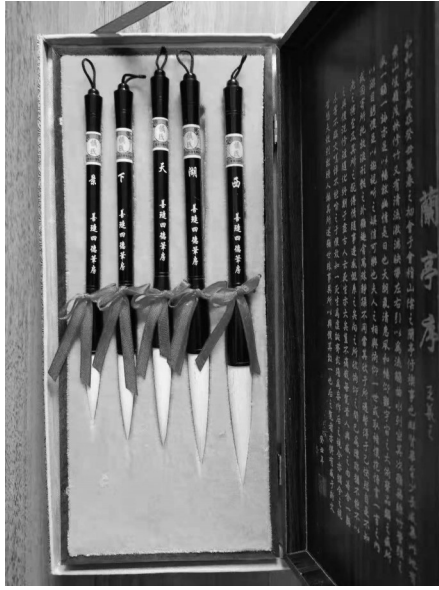
在收藏“文房四宝”的藏家和玩家中，很少听到有收藏毛笔的，也未见到过有毛笔收藏的图录。原因是说毛笔为动物毛须，易受虫蛀，就不能长久保存。但中国书画是由毛笔写就。所以许多著作、文章都介绍毛笔，并说湖笔是毛笔的金字招牌，是最牛的名品。

湖笔的发源地是浙江省湖州市善璉镇。据湖州府志记载：“湖州出名笔，工遍海内，制笔者皆湖人，其地名善璉村”。秦代大将蒙恬创笔于世，至今已有二千多年的历史，至晋代湖笔已闻名天下。正宗的湖笔用料主要选用山羊毛、山兔毛、黄鼠狼毛，产品分羊毫、兼毫、紫毫、狼毫四大类。羊毫笔：性

柔和，宜写正、草、行篆、隶各种书法和泼墨山水、写意花卉。兼毫笔：刚柔相济，得心应手，适用写中、小楷书，工笔人物画像、修饰照相、工业制版等。紫毫笔：富于弹性，圆转如意，适用于中、小楷书、工业画稿等。狼毫笔：刚健有力，宜书宜画，适用于泼墨山水、写意花卉，亦可写各种书法。

（作者系中国科普研究所原所长、中国科普作家协会原副理事长）

亮收藏 长知识



话说说扇子文化

□ 雷克昌

扇子不但是人们炎夏消暑的良友，而且是工艺美术品、戏剧舞台道具和很好的馈赠物品。

扇子起源于我国，已有三千多年的历史。早在殷代就出现了“翟扇”，用雉尾制成，用于帝王障风蔽日。商代后，扇多用鸟羽制成，故称“羽扇”，多是显贵显贵的仪卫品。湖北江陵楚墓出土的细篾编成的竹扇，柄在扇面一侧，是迄今较早用于取凉的实用扇子。长沙马王堆和宋代后江南团扇、折扇的出土，说明古人取凉是以团扇、折扇为主。

在古代，扇子一度宽为御笔、御赐的珍品，宋太宗“庚辰（980年）初伏，帝亲

书绛扇赐近臣。”故宫发现一柄两边设色画的大折扇，图中有宣德二年春日武英殿御笔，作者是宣德帝朱瞻基。扇子又是友谊的象征，董必武托人赠送谢觉哉的“洪湖羽毛扇”；日本首相田中访华，周总理馈赠他一把檀香梅花扇。无不体现挚友间的殷殷情谊。

扇子又与文学作品早已结下了不解之缘。汉代的《怨歌行》：“新裂齐纨素，鲜洁如霜雪。裁为合欢扇，团团似明月。出入君怀袖，动摇微风发……”借助扇子将少妇的哀怨，表现得淋漓尽致。《三国演义》中的孔明先生，手摇鹅毛扇，身坐轮椅车，儒将风度跃然纸上。《西游

记》中，孙悟空三借芭蕉扇，智胜“铁扇公主”的故事，妇孺皆知。孔尚任的《桃花扇》以折扇贯穿全剧线索，尤为世人所瞩目。

在传统戏曲中，扇子是必备道具，使用还颇有讲究：花脸用扇，大摇大摆；武生用扇，嚼嚼有声。正生扇怀，文正扇胸；小丑开半扇，且只扇额角；旦角兰花手执扇，风在颈下与唇边。他们正是通过这些姿态纷呈、艺术化了的动作，将剧中人物的身份、情绪、性格，表现得淋漓尽致、惟妙惟肖。《牡丹亭》中的杜丽娘、《拾玉镯》中的傅朋、《贵妃醉酒》中的杨玉环……这些剧中人物运用扇子的技巧，

各具特色，堪称一绝。

我国现有扇子的质地、品类丰富多彩，驰名中外的苏扇，品种已逾四百个。最吸引人的檀香扇，小巧玲珑、檀香扑鼻，畅销国内外。扇的用途也在现实生活中不断拓新，湖州一带，在婚后和端午时节，扇子是不可少的奉献长辈的礼品；洪湖“姑娘扇”是恋人的信物。福建的农民创新了挂扇，还有东方“匕首扇”、日本“信号扇”、法国“备忘录扇”等，功能繁多，争奇斗妍。

如今，电扇、空调虽已广为使用，但扇子风柔，携带轻便，仍为时人所钟爱。（作者系湖南省作协会员）

处暑渐凉，甜秆儿如糖

□ 梁永刚



视觉中国供图

乡谚说：处暑燥起，甜秆儿似蜜。处暑时节吃甜秆儿，不早不晚正当时。

甜秆儿，是豫中平原乡村方言，其实就是发甜的玉米秆儿。入秋后，玉米甩出红缨，开始逐渐变甜，折断一根甜秆儿，可以当甘蔗嚼着吃。并不是所有玉米秆儿都叫甜秆儿，一块地里，有酸有苦也有甜，辨别靠眼力，更凭经验。农家娃年龄小，不善观察，看不出哪棵苦，分不出哪棵甜。笨人有笨门，趁大人不在，飞快地跑到地里，扒开叶子，咬破外皮，吮吸汁水，揆摸舔尝，一棵不甜，再找下一棵，直到满意为止。孩童们嚼咬过的玉米秆儿，只是破了皮，流了水，还能继续生长，不影响产量。有些小孩顽劣，寻到一棵中意的，直接拦腰折断，在断口处尝一口，甜的，就留下，苦的，弃之不要，再觅其他，只可惜了一棵棵好端端的玉米，籽粒还未顶满，就这样白白糟蹋了。

后来，随着年龄渐长，看得多了，我也学会了辨别甜秆儿。随便走进一块玉米地，不用咬破皮挨个尝，只需搭眼一看，就知道哪棵甜。越是看上去墨绿浓郁、粗壮高大的，越是发苦，后味还有些酸；反之，那些茎秆细弱，看上去营养不良的，吃起来却口感清脆，汁水甘甜。这类好甜秆儿有个特点，表皮带一点紫红，玉米穗干瘪，籽粒稀稀拉拉、像老头老太太的牙。甜秆儿中的极品，当属那些不会结穗

的“哑巴秆儿”，没有繁衍后代的任务，把全身的营养积蓄都浓缩在玉米秆儿上。庄稼人种玉米，盼的是籽粒饱满，有个好收成。一旦发现不结穗却在浪费水肥的异类，早就拔掉扔了。没被清除出去的“漏网之鱼”，少之又少，没有好眼力，在偌大的青纱帐里是很难找到的。

甘蔗产自南方，吾乡不种甘蔗，却有又脆又甜的甜秆儿。三伏天，日头把地面烤得像整子一样，出门办事走到半路，赶集赶会返回途中，又困又乏干渴难耐，前不着村后不着店，想找户人家讨口水都

难，前后瞅瞅，左右看看，除了玉米地里的甜秆儿，再无其他解渴之物。玉米是秋庄稼，也是主要粮食作物，各家各户都是大片种。乡人厚道淳朴，过路人折几根甜秆儿解渴，谁也不会当回事，更不会视为毁庄稼。那些嗓子眼儿直冒烟儿的路人，抬脚走进玉米地，瞅准一棵甜秆儿，猛地一踩，咔嚓折断，刷掉叶子，大口嚼着，往往是一棵没吃完，口就不渴了，身上的汗也落了大半。

旧时乡间，户户都养牛，牛是家中一口，放牛割草是农家孩子的暑期必修课。放牛相对轻松悠闲，只需在一旁守着，别让牛蹒跚地啃庄稼，或者跑远丢去即可。割草却是个累人活儿，下河滩还好些，地平整，草茂盛，最怕上山坡，碎石遍地成堆，草长在石头缝里，割一大把草，要挪几个地儿，就像给长癞头疮的人剃头。甜秆儿是放牛割草娃的天然饮品，消暑解渴，还不花钱。拿镰刀砍上几棵，剥叶削根去梢，从一头啃开个口子，用牙咬住外皮，一条条使劲往下撕，露出来的内芯，脆嫩嫩白生生水灵灵。咬一口，嚼几下，便有甘甜汁液在嘴里流淌，很快又渗透到全身每个毛孔，疲倦焦渴褪去，唯留清凉鲜美。甜秆儿皮坚硬光滑，像刀子一样锋利，稍不留意，就会割破嘴唇，划伤手指，钻心地疼。伤口如果割得深，一直到半夜睡醒，还火辣辣地疼。

白露节气前后，玉米从稚嫩走向成熟。大人在地里忙着掰玉米、砍玉米秆，孩童们却心心念念惦记着甜秆儿。此时的玉米秆骨瘦如柴，失去了水分，吃起来像嚼棉花套子。孩子们在砍倒的玉米秆堆里，一遍遍翻找着嫩甜秆儿，是吃，也是玩。秋收接近尾声，甜秆儿吃一次少一次，错过季节，再吃就要等上一年。

进城工作二十多年，我远离了村庄的人和事，也疏远了地里的甜秆儿。时隔多年，再次吃到甜秆儿，是在去年暑假，但那已经不是我记得中的味道了。带儿子回乡老家，天擦黑时，去村后的山坡上溜达。儿子嚷嚷着口渴，我出门时又忘记了带水。我一扭头，看到一大片玉米地，对儿子说，你等会儿，我给你折一根甜秆儿吃。在城里长大的儿子从未吃过甜秆儿，更不知道甜秆儿为何物。我跳进玉米地，一番比较后，折断一棵，递给儿子说：“这就是甜秆儿，吃着凉甜解渴，和甘蔗差不多。”儿子相信了我的话，伸手接过去，急急地咬了一口。还没等我问甜不甜，他就把吃到嘴里的甜秆儿吐了出来，一脸痛苦地抱怨：“难吃死了，一点甜味也没有。”我接过来咬了一口，慢嚼细品，儿子说的没错，不光不甜，还有一股酸涩的怪味，让人怎么也咽不下去。

（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）