

《千字文》里的吃饭智慧

□ 贾慧敏 程景民

浪费可耻 节约为荣

“具膳餐饭，适口充肠；饱饫烹宰，饥厌糟糠。”出自《千字文》的两句十六字，其释义为：安排一日三餐的膳食，要适合各位的口味，能让大家吃饱；肚子经常吃饱的人大鱼大肉也不想吃了，饿的时候有粗茶淡饭就满足了。

平民百姓说吃饭，家常便饭，饮食多以当季应季和耐储存食物为食材，因地制宜，所谓冬不吃夏物，北不餐南食，但在长期地

理空间和时间推移下，渐渐形成了南甜北咸东辣西酸的五味，不注意就会水土不服。山西人爱吃醋，因为山西水土碱性大，酸碱中和，所以叫西酸；山东近海，潮湿寒冷，所以山东人吃葱蒜像吃巧克力一样，叫东辣；湖南人用大辣椒哄孩子，小孩子自小被辣得昏天黑地。由于区域的差异，逐渐形成了鲁、川、粤、淮阳四大风味，随后逐渐发展演变出山东、四川、湖南、江苏、浙江、安徽、广东、闽南八大菜系，在煎煮蒸炸、炒扒焗炖等烹调工艺基础上，更是将各地特有食材的味道留在了食客的记忆中。

纵观食材的变化，梳理食物进化的历史，就是梳理人类进化的脉络和过程。我们的食物来源于畜牧业，从狩猎到驯养，是人类食物来源的一大变革，其最大的好处在于人类能够获得稳定的食物，人们还可精益求精，不断选择符合人类口味的肉食，随之还将奶制品带入人们的饮食中。人类原本靠狩猎和采集来吃饭，这是向大自然的索取，在索取的过程中，经历了与植物共生阶段，并逐渐掌握了农作物的种植管理知识，人类在大地上辛勤耕耘与收获，依赖于大自然的恩赐，依赖于社会的平稳安定，只有风调雨顺没有灾荒才可确保谷物满仓，填饱肚子。稻粱菽，麦黍稷，此六谷，人所食，这些农

作物在人类发展中起了巨大的作用，对人类文明的推进有着巨大的贡献。古往今来，为了口腹之欲，人的胃口就像永远也填不满的大漏斗，不知吃绝了多少物种，吃出了多少疾病，到底是口福还是口祸呢，还真是不清楚。

然而，历史上的灾荒也让人类有了居安思危的经验，也是如今现代化和全球化发展过程中需要应对的难题和挑战。民以食为天；五谷者万民之命，国之重宝！庚子年年初一场突如其来的新冠肺炎疫情，让人们再次感受到农业生产和土地的重要性，也给一味追求美食美味、贪图味蕾享受的人们，再



次敲响了警钟！让我们在举国推行“光盘行动，从我做起”的好行为塑造中，珍惜一餐一饭，节约无小事，文明靠大家！

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业博士研究生、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）

这样的茶话会你也可以举办

□ 童云



作为职场中人，你肯定或多或少地组织、参加过各种名目的茶话会。其实这是有说法的。关于“茶话”，宋代方岳有诗云：“茶话略无尘土杂，荷香剩有水风兼。”清同治时期也有“上人邀余茶话，茶味甚奇”的记载。关于茶会，则是一种社会活动的代名词。

古时人们聚会饮茶，同时论佛谈玄，多在新茶采制之后进行。也有商人在茶楼边饮茶边谈生意的聚会。各行各业的人一般在固定的茶楼聚会。

看到这里不要认为茶话会只能在商人间才能举办。时代在发展，今天的我们已经可以随处可见茶话会。特别是年底将至，几乎所有的企事业单位都要举办各种名目的年会，一来总结即将过去一年的得失，二来做好迎接即将到来的新的一年的准备。那么，举办一场别开生面的茶话会，当是又省活动经费又能

体现文化自信力量的不二选择了。

如果你是会议组织者，那么你只需把通常会议常见的纸杯换成会议用大茶杯，稍微讲究一点的，可以为客人换上品茗杯，再请上一位茶博士及时为大家冲泡茶品，一场文雅的茶话会便水到渠成了。

作为一名在办公室主任岗位上默默服务了二十多年的老兵，这笔账早已算得一清二楚：从前的会务准备，必定要为每名宾客备一瓶矿泉水、一只纸杯、至少一泡茶，按50人计算基本成本为300元；然而，如果按茶话会的方式，成本不到100元，而且参会者的文化体验还能得到大大的提升。在实际操作中，笔者发现后一种方式还可以减少不必要的浪费。而且，如果办会者不考虑季节交替，为了好看而摆放矿泉水的话，其实既损失了钞票，又不得人缘。冬天你去开会，特别是在阴冷的南方，一口凉水下肚，全身冰冰凉，除了被组织者安排在主位上的人不能轻易离开之外，其余的人早就溜之大吉了。

多年来每次办会，最痛心的就是看着那些被草率地打开却没喝或者仅喝了



1/3的饮品白白的浪费掉，还有那一人一泡的茶品，被“陈泡”在茶杯里，客人一看漂在茶汤上面的一层水碱，了无饮上一口的欲望。但是，如果采用后一种方式，客人杯中的茶饮由茶博士控制——时刻保持客人您的茶碗有茶汤，何来浪费之说！

记得在一次以读书为主题的茶话会上，由笔者担任茶博士，一泡二泡三泡

……大家畅所欲言，边品茶，格外有趣。然而，到了一位笔者敬佩的大家发言时，因为忙于认真记录，没有及时为讲者分茶，于是，在我们听得津津有味之际，他突然“愤怒”地停下了讲话：“快，给我加点茶！”一时间，引来与会者的欢笑无数，此景胜过一场特意举办的茶歇。事后，有同会者对笔者说：“他看上去也是位茶的瘾君子，看他发言的时候还不忘一杯一杯的喝，那等不及的样子，我只想哭。”

我想，如果众人聚会，在进行各种问题的研究与探讨时，还能够共享茶趣，这样的茶话会也正好践行了国家有关部门对各行各业提出的要勤、俭、廉办公的要求，同时还能在潜移默化中传递中国传统文化，建立文化自信，何乐而不为呢？

小贴士：适合举办茶话会的茶品

普洱茶、红茶、白茶、岩茶（如大红袍）等对泡且茶汤久置滋味变化不会太明显的茶品。

（作者系中国农业出版社副编审、中国科协农业科普创作专业委员会委员）

离不开酥油茶、酥油茶的藏族

□ 谈宜斌

藏族是中国少数民族之一，在历史上很长一段时间过着游牧生活，至今羊、牛、马仍然是农牧民的主要财富。所生产出来的牛、羊奶除少量供自己饮用外，大部份是加工成乳制品出售或换取其他日用品。在多种多样的乳制品中，尤以酥油最为常见。

酥油是从牛奶或羊奶中提取出来的脂肪，即我们通常所说的奶油。在奶油分离机尚未出现之前，藏民们将鲜奶加热以后，倒入打酥油的木桶里。这种桶当地人叫“雪栋”，高约1.3米，直径在0.3米左右，用“甲掬”（木制搅拌机）在桶内用力上下抽打奶汁，来回数百次，搅得奶和油分离，取出浮在上面的淡黄色脂肪层，捞出滤干水分，装入皮口袋里自然凝固后，即为酥油。唐代文成公主远嫁西藏体察民情时，曾写过一首《琵琶歌》，其中有一句：“乳正变为酪，酥正取酥分，酪酪变膏兮。”这里的“酥”即为酥油，“酪”“酪酪”“膏”便是提取酥油后加工出来的奶酪、奶渣、酸奶等食品。

酥油有着广泛的用途，几乎一切使

用油脂的地方都可以用上它。如用酥油炒菜、制作糌粑、炸果子、点灯、做调羹等等。但酥油体现在藏族居民的饮食上，主要还是打酥油茶。制作酥油茶的方法，大体上是将茶叶用水煮成汁液，滤去茶渣后，将汁液倒入预先放有酥油和食盐的酥油茶桶内（当地人叫“栋模”），然后用“甲掬”不停地抽搅，使酥油充分而均匀地溶入茶汁中，最后装进壶内，放在微火上供随时趁热取饮，也有的加热以后灌进保温瓶内存放。如在制作过程中，加进炒熟碾碎的花生米、核桃仁、芝麻仁以及鸡蛋、糖、牛奶等，则被视为比较高级的酥油茶。

“一方水土养一方人。”藏族居民喜欢喝酥油茶，除了这种茶油润红亮、味道甘美、气味醇香之外，更主要的原因就是与他们长期生活在高寒地区有关。酥油茶能为他们提供抵御风寒所需的热量，其营养价值相当高，有提神醒脑、生津止渴、去腻顺肠、强身健体等功效。再加上藏族居民以羊肉、糌粑为主食，“以腥膻肉之食，非茶不消；其青裸

之热，非茶不解，故不能不赖于此”（顾炎武：《天下郡国利病书》）。因此，藏族居民几乎一日三餐都离不开酥油茶，待客、探亲、交友，乃至看望病人都以酥油茶相献。

在青藏高原上，无论你到哪一位藏族居民家做客，热情好客的主人都要先端来一碗酥油茶欢迎你。但喝酥油茶是有礼节的，当酥油茶递到你手上时，你不能马上喝，要放在桌子上，先和主人闲聊；待主人提着酥油茶壶站到你跟前时，你才可端起碗来慢慢地喝几口，再放在桌子上；就这样边喝边聊，茶碗里始终是满满的。如果你不想喝了，就不要碰茶碗；告别时，得和主人说几句客气话，要拿起碗来再次喝几口，切不可一饮而尽，碗里要留点漂油花的茶底。不然主人会理解为瞧不起她（他）。有趣的是，藏族人在男婚女嫁时，要将酥油茶的茶汁煮得红红的，以象征幸福美满的婚姻；在办丧事时要将酥油茶的茶汁煮得暗淡一些，以表示悲痛和哀思。（作者系中国科协科普作家协会会员）

千万别超量！水喝太多也会“中毒”

□ 汪小欢

近日，一则“一次性喝水过多致水中毒”的新闻冲上热搜第一。

原来，深圳一女子为了做检查一次性喝了3.2L的水，结果出现恶心呕吐、手脚抽搐等症状，诊断为“水中毒”。

当水的摄入量远远超过身体排出量时，过多的水分就会滞留在机体中，导致血浆被稀释，从而使血浆中的钠离子浓度降低。这种现象就是水中毒，也叫做稀释性低钠血症。

正常情况下，身体中细胞内外的钠离子浓度处于平衡状态。

但当水中毒时，细胞外的钠离子浓度比细胞内的更低，为了保持细胞内外的浓度平衡，细胞外的水分会流向细胞内，导致细胞膨胀。如果是脑部细胞发生膨胀，由于大脑是由坚硬的脑骨固定和包裹的，脑组织受到挤压，则可能会导致脑水肿，出现头痛、嗜睡、视力模糊等症状，严重时甚至可能致命。

喝水多了会伤肾吗？

我们平日摄入的水，大多数都是通过尿液排出体外的，所有的尿液都是经过肾脏过滤形成的。

当喝水过多或过快时，肾脏就需要过滤出更多的尿液排出体外，增加肾脏的工作量。所以，为了肾脏的健康，喝水不能超过多也不要过快。

对于心脏功能不好的人来说，喝水过多而不能及时排除的话，会使心脏不胜负荷，导致心脏功能下降甚至心脏衰

竭等危及生命。

另外，喝水过多还会导致腹痛、腹胀、腹泻等消化道并发症、以及电解质紊乱引发的头晕眼花等症状。

既然喝水过多可能会出现这么多的状况，甚至还会中毒，那少喝点水行不行呢？

答案是喝水太少了也不行。

身体对水的依赖和需求是十分敏感的，哪怕只有1%的水分补充不足，身体也会感受到缺水，表现出不舒适的状况。当身体缺水时，首先会感觉口渴、焦虑烦躁、头疼困顿等，随着缺水程度的增加，可能会有发热、皮肤弹性减弱、血压下降、呼吸过度甚至晕厥，严重可致死。

一天喝多少水最合适？

对于健康的成年人，推荐每日饮水量为1500ml-1700ml；处于不同年龄段的儿童，推荐饮水量少于成年人，且随着年龄增加而适当增加。

具体的饮水量还要根据劳动强度、出汗多少以及气温情况进行合理的增减。除此之外，还需要注意以下几个方面：

1. 尽量选择白开水、矿泉水以及纯净水。不要用含糖的高热量饮料代替。
2. 最好喝20-30℃的温开水，不要超过50℃。人体食道黏膜不能耐受很高的温度，超过50℃的水会损伤黏膜。
3. 少量多次也是科学喝水的一个重要原则。不要一次性喝太多也不要喝太快。



怎么判断自己喝水够不够？

可以通过尿液的颜色来判断，这是一个简单可行的办法。

正常的尿液颜色呈现出淡黄色，类似柠檬黄。如果小便颜色正常，则基本认为补水合适，应继续保持。

如果尿液呈现深黄色甚至褐色，说明补水太少，身体处于缺水状态，应及时补充水分。

如果尿液透明无色，则说明补水过量，应适当减少喝水量。

但是，尿液的形成及排出需要一定的时间，通过尿液颜色来判断身体的水分状态是相对延迟的，最好是使用固定体积的水杯喝水，估算每天的喝水量。

综上所述，喝水过量会导致水中毒，同时增加肾脏的负担，但是不能减少喝水量或者不喝水。对于健康的成年人每日补水量最好达到1500ml-1700ml，少量多次饮水最佳。（作者系复旦大学医学博士）

金漆雕木笔筒

□ 居云峰



大多数人认为笔筒是我国常见的文房用具之一，在古代则是放置毛笔的专用器物。这是我收藏的一件文房用品——金漆雕木笔筒。

笔筒雕云驾雾，龙体伸屈自如，律动感强烈，气势威猛。龙体鳞甲，金线勾勒，似波光粼粼，荣华富贵。另雕有红色太阳和金色光芒，还有流动的云朵。上下勒口雕刻回型纹盘条带。整体画面生动传神，美不胜收。笔筒内壁、里底外底刷金漆，外底正中刻双排“大清乾隆年制”六字款，金光闪亮。笔筒规整大器，富丽堂皇。

笔筒的材质有多种。有竹，有木，有瓷，有石，有象牙，有水晶，有雕漆，有金属。笔筒的形式多样。有柱状，有桶状，有多棱状，但基本内腔多为筒式。笔筒从收藏价值考量，以珍稀材质为贵，如象牙、斑竹、紫檀、花梨、沉香、金丝楠等；以年代久远为贵，如明清时期或更早时期；以装饰精美为贵，如象牙、银片镶口、珠宝、螺蛳装点等；以制作精巧为贵，如雕刻有生动鲜活的山水、人物、禽兽图案，书法、诗词楹联等；以名人制作和名人试用过为贵，如流传有序的帝王将相、达官显贵、督府衙门、风流才子，有趣味故事。

从考古发掘出土的实物资料看，笔筒出现的时间应该不晚于汉代，与最早的毛笔几乎同时出现，可称为原始笔筒。在瓷质笔筒出现以前，原始笔筒多为竹木所制，其功能和作用主要用于盛放和收筒木笔或毛笔之用。瓷质笔筒出现于宋代，已经经考古发掘出土的实物证明，为圆形四孔器或五孔器，即通常所说的古制笔筒。至明代晚期开始出现筒形笔筒，四孔或五孔的古制笔筒逐渐被更为简单实用的筒形笔筒取代，并沿用至今。

考古发掘的物证有湖北江陵凤凰山168号汉墓出土一件竹笔筒，山东临沂金雀山周氏汉墓出土一件竹笔筒。我收藏的这件笔筒，应是清朝末年民国初年的老物件。

（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

因地制宜 突破难题

□ 苏畅斌

参加工作一年后，我被调到张公塘泥浆供应站任助理技术员。站长李海泉是从河南分来的大专生，我是他手下唯一的助理技术员，除了承担泥浆站的技术工作外，还要负责张公塘一带4台钻机的日常技术指导工作。

起初，我们这里的钻机都是采用清水钻进，不仅事故多，钻进效率也低。后来从焦作调来了使用泥浆钻进技术的新钻机，并按照苏联的先进经验专门修建了泥浆供应站，负责给新钻机供应泥浆。

制泥浆的黏土来自河北邯郸的峰峰煤矿，由于路途遥远，不仅运输成本高，还不能充分、及时保障供应。泥浆一旦断供，钻机就得停机，生产进度就得受影响；这时候，上面领导催，下面工人骂，我们的压力就非常大。

一天，机长李大芳心急火燎地跑来找我，说钻机缺泥浆了，问我怎么办。我无奈地答道：“没黏土了，搅不出泥浆来，我也没有办法。”李大芳气得“哼”了一声：“什么黏土！什么泥浆！不就是泥巴水吗？老苏，我就不信这里找不到合用的泥巴！活人不能让尿憋死，要不咱们去找找看？”

我一听，觉得有道理，就和他一块到附近找，很快在一个山塘边找到了一种当地农民用来制瓦的白膏泥（后鉴定为高岭土）。我从农民家里借来锄头、土箕，挖上一担挑到钻机上搅拌，一看和原来的泥浆好像差不多，感觉可用。李机长马上派手下工人去那地方挖泥，挖够了一次开钻所需要的泥土。

开钻前，李大芳半开玩笑半认真地对我说：“苏技术员，出了问题，我可就说是经过你同意的啊！”我爽快地回答：“要得！”

那时，我并没有意识到“要得”这两个字的分量。用自作主张挖来的泥土替代按规定使用的黏土，不出问题则万事大吉，万一出了问题，导致钻机损坏、工期延误，我的责任可就大了！

回来后，我向李站长汇报了此事，他操着一口河南腔训斥我：“你小子胆子可真不小，竟敢出新招！反正我不是学钻探的，出了问题我可不管。”

我一琢磨，这事还真有风险！不过转念一想，反正是为了解决生产问题，不试一试怎么知道行不行？管他呢！还好，试验成功了！使用当地泥土跟外运黏土的钻探效果是一样的。从此，李机长的那台钻机就全用当地高岭土，再也不必为泥浆断供烦心了。可是，让钻探工人去挖黏土会耽误工作，只好请当地农民帮助挖。但请农民挖泥是需要花钱的，李机长就找我要求报销人工费。我哪有权给他报销，于是就找供应科的冯连理想办法，他马上找到负责于河北调运黏土的郭时贵，向他说明了情况，希望他帮忙解决。

郭时贵一听，喜出望外，连忙说：“本地要是没有合用的泥土，我们又何必从外地调运呢？你赶快带我去看看。”我就将他带到取土的地方，他看后说：“这就是一样的土嘛！”于是，便对我说：“报销的事好办，交给我了！”

不久，这件事传到了128队队长张树楠耳里，他专程到泥浆站向我了解情况，我如实作了汇报。他高兴地搓着手连声道：“很好！很好！”

我趁机建议，这种黏土到处都有，既然不再从河北运，泥浆站也就没存在的必要了，不如把搅拌机分到钻机上，让老郭他们将黏土直接送到各钻机搅拌，既省事又省钱。

张队长欣然接受我的建议，泥浆站随即被撤销。

李大芳打破常规用本地高岭土替代从河北运来的黏土，在全国属首创，不仅为队里节约了大量费用，解决了重大生产难题，还为我们128队争得了荣誉。他因此被评为萍矿劳动模范，奖了一条毛毯，特别高兴，专门请我和老郭吃了一顿饭。

这件事对我触动很大。那时我国的钻探技术还很落后，一直亦步亦趋地学习苏联技术；李大芳的创举让我认识到，不能因迷信外来技术而束缚了自己的手脚，要敢于创新、突破，结合实际因地制宜解决生产中出现的各类问题。

我因为工作调动，后来很少看见李大芳，再后来则与他完全失去了联系。1997年，我调回长沙十多年后，他打听到了我的消息，专程从郴州赶来找我。我们一起回忆当年在128队的工作经历，看到了他因创新使用泥浆评上劳模的故事。他一脸落寞地说：“谁还记得那些事啊！我工作了几十年，到退休还是个以工代干。现在孩子也下岗了，一点办法也没有。你脑筋灵活，混得也不错，一定得为我孩子找碗饭吃啊！”

我感慨万分：岁月不饶人啊！眼前的李大芳不仅白发苍苍，容颜衰老，当年的激情和闯劲也荡然无存。我感念他专程来看望我的旧情，便找一位朋友帮忙给他儿子安排了工作。自那以后，我再也没见到过他了。

（作者为长沙市退休老笔董老人，探过矿，教过书，经过商，著有《活好》《活明白》《筑梦人生》等书）