

筷子、砧板如何选择更健康

□王苏 程景民



饮食健康已经成为人们日益关注的热点话题。但饮食健康不仅仅是食材的安全，更是与食材相关的一些用具的安全，比如筷子、砧板等的选择。

我们先来说一下筷子，市场上的筷子种类繁多，比如塑料筷、竹筷、木筷、彩漆筷、银筷、不锈钢筷、陶瓷筷等，那我们该如何选择呢？

首先塑料筷子虽然颜色鲜艳，品种繁多，但质感比较脆，遇热容易融化变形，产生一些有害的物质。彩漆的筷子虽然好看，但更是不推荐选用，因为彩漆涂料中含有铅及苯等物质，对健康有害。银筷子、不锈钢筷子虽有特色，但用起来手感略重，而且这



两种材质导热性强，吃热食时容易烫到嘴唇。陶瓷筷子比较易碎，不建议作为常用餐具。

而竹筷、木筷具有绿色环保、物优价

廉、遇高温不变形等优点，推荐大家选用。但这并不是意味着它们完全安全，竹木筷子在清洗时，要尽量晾晒干燥再放进橱柜内，同时要定期检查，出现发霉情况时一定要更换，避免对身体带来不利影响。

说完筷子，我们再来说说砧板。

塑料菜板美观轻便，多以聚丙烯、聚乙烯等制成，不适合切一些油脂类的食物，否则不好清洗。而且塑料菜板不耐高温，一些比较热的东西放在上面切，菜板就很容易变形。有些塑料菜板中还含有铅、镉等增塑剂，长期使用甚至有致癌的危险；有些质地粗糙的塑料菜板，还容易有碎末脱落，随食物进入人体内，对肝、肾造成损伤。

竹菜板是一些天然植物制成，材质比较结实、坚硬耐磨，并且不容易开裂或掉渣，韧性强、容易风干，不容易发霉，是较好的选择。但竹菜板由于它材质的原因，厚度不够，大多数是拼接形成的，使用时经不起重击，所以最好用它来切菜或水果，剁肉则不

太适合。

木质的菜板比较厚实，韧度也强，比较适合来剁肉或切一些坚硬的食物。但使用中，容易形成切痕，积累污垢。还有些木材，本身就on裂，反复使用的话，更容易滋生细菌。另外，因为木头材质的吸水性比较强，不容易风干，如果长时间在潮湿环境下，很容易发霉，导致肠道疾病的发生。

因此，购买木质菜板和竹木筷时，一定要选择正规的店铺和放心的木材，而且它们在生产和运输过程中易沾染病毒和细菌以及某些化学物质。新购置时第一遍要用自来水清洗干净，第二次再用洗洁精来洗，最后放到锅里，用沸水煮半小时就可以了。在日常使用时应清洗后放置于通风处，保持干燥。同时需要定期消毒以及更换。

(第一作者系山西医科大学社会学与卫生事业管理学硕士研究生，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)



在128地质大队当年热火朝天的技术创新活动中，“钢钻钻进”技术的研发成功也是浓墨重彩的一笔，堪称我国地质勘探史上的一次历史性突破，对中国勘探事业的发展意义甚大。

解放前，坚硬岩石钻进都是采用手碾宝石钻头。在128大队用过的众多钻工中，只有张锦川和韩广发两位老钻工会碾宝石钻头，也只有他俩才有资格使用宝石钻头，因为工业钻石价格实在是太高贵了。新中国成立后，由于缺乏工业钻石的进口渠道，我国当时只好改用铁砂钻进。铁砂钻头由于硬度低、强度弱，导致钻进时用量大、效率低、事故多。

在苏联专家的建议下，128队开始在全国首次试验钢钻钻进，钢钻是用矿山报废的钢丝绳切割而成。为此，曹锦玉工程师和王福祥技术员设计了一套把废钢丝绳切割成钢钻的设备，并在机修厂制造了出来，然后，我们这些搞钻探的技术人员就到钻机上去做试验。经过一次次的失败和改进，最后终于试验成功，钻探效果也完全达到了预期。我们根据多次试验的结果，制定了相应的工艺标准，并在生产中应用，取得了很好的成绩。

全国各地的勘探队闻讯后，纷纷前来队参观学习。那段时期，我曾奉命前往江西的上饶、东北的铁岭、湖南的郴州等十几个勘探队，专门传授钢钻钻进技术。128大队也参与了全国第一部《岩芯钻探操作规程》的制订工作，其中的“泥浆处理”和“煤芯采取”两个章节，就是以我为起草的。

1954年，又是128大队计划股长胡毅生带领我们这些小青年，经过在机台多次测定后，制定出来了全国第一部《岩芯钻探时间定额》。胡毅生是旧社会留下来的统计师，教会了我不少数理统计原理知识和统计分析方法，让我受益终身。

1959年，我们在大搞小孔钻探技术革新时，还成功研发出了一套65毫米的小口径钻探工具，并发明了微型反循环钻探法。这两项技术革新成果后来都被地质部编入《钻井手册》，其中65毫米小口径钻探工具还被定型为钻井通用定型工具。我因为在这些技术研发工作中作出了贡献，平生第一次也是唯一一次被评为省地质系统劳动模范。

1960年，我又参加了地质部组织的“提高南方薄煤层钻进质量调查组”的调研工作，经过三个多月的调查，调查组写出了指导全国薄煤层钻进的调查报告。作为参与者之一，我也分享了这项调查工作的一份光荣。

上个世纪60年代初的所谓“三年困难时期”，国家着重强调要提高勘探质量，规范钻井操作。我在黄金堆喀斯特地层钻进实践中摸索出了一套方法，在国家级地质杂志上总结发表了篇文章，引起了地质部有关部门的注意。于是，经地质部下令，我被借到部里参与制订《喀斯特地层钻进工艺》。在京经过两个多月的努力，在总结全国其他勘探队相关经验的基础上，由我执笔完成了全国第一部《喀斯特地层钻进工艺》编制工作。

那几年是我们128钻探队技术创新的丰收年，我们取得了又一个又一个的重大技术突破。那几年，也是我个人技术工作的丰收年，我在业务上取得了一个又一个引以为豪的成果。而这些成果都是在极为艰苦的条件下取得的。

那个年代，中国的钻探技术不像现在各种各样的传感器、仪器仪表，也没有能够反映地下几百米乃至数千米井内运动情况的各种分析、测试器具，一切全靠经验来判断。井下一旦发生事故，全得要靠个人经验的积累，在现场及时做出判断并果断处置，非常考验当事人的才干和担当。而我的特点是吃得苦、耐得烦，一旦进入工作状态，可以几天几夜不离开，一直到事情处理完毕为止。我曾最长半个月没离开过事故现场，一直干到把事故处理完为止。以至于江西省地质局一位分管领导曾在会上说：“钻探事故没有苏畅斌处理不好的，因为他吃得苦，耐得烦，敢于试，勇于扛。”

现在想来，让一个初中尚未毕业、只受过不到一年中等专业学校培训的年轻人，执笔编制全国第一部《喀斯特地层钻进工艺》，并参与地质部组织的重大调查组工作，这是一件多么不可思议的事情啊！换到今天，这样的机会，恐怕连硕士、博士毕业的人一时也难以获得吧？

能得到这样的锻炼培养、干事创业的机会，是时代给予我的幸运。

从另一方面来说，一个人无论学历如何、知识水平如何，只要不自甘设限，而是勤奋好学，积极肯干，大胆创新，勇于挑战，是没有什么事情干不成功的。

(作者为长沙市退休耄耋老人，探过矿，教过书，经过商，著有《活好》《活明白》《筑梦人生》等书)

收获季节 心喜悦

□苏畅斌

女酒神·女儿红·状元红

□谈宜斌

据古籍记载，黄酒已有四五千年的历史。《战国策》中就有“昔者，帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹饮而甘之”的描述，应该说，那时的酒，只是原始的原始黄酒，属于现在的酿造酒范围。《诗经·大雅·旱麓》中还有“瑟彼玉瓞，黄流在中”之说，亦是古人用黄酒祭祀的叙述，反映了黄酒发源于中国，是中国人了不起的创造。

在浙江绍兴，更有女酒神酿造黄酒的故事。传说女酒神很穷，父母双亡，年少的时候，靠乞讨度日。一天讨得一大碗米饭，放到第三天吃时，因饭被雨水淋湿，已成浆状。女酒神实在太饿了，一口气将这浆米饭吃完，只觉得甘香醇爽，微有醉意，便在她居住的草棚里睡着了。梦见天仙女娲鼓励她说：“你乃上天派下来的酒神，现在正是你为民造福的时候……”并传授她酿造黄酒的方法。醒后她明白了过来，很快组织了一帮人马，开荒种地，以产下的粮食酿造黄酒。至今在绍兴有座成定寺，供奉着女酒神的雕像，供人们顶礼朝拜；许多酿酒厂亦供有女酒神。

大型纪录片《舌尖上的中国》从一

个侧面记录了敬崇酒神的场面：在酒厂的老车间里，师傅们进进出出，准备着祭祀用的贡品。这天是请酒神的日子，没有人怠慢。即便是最好的酿酒师傅，也无法保证年年都能酿出好酒。因为有捉摸不定的天、风、空气，还有菌。每一年的请酒神仪式都是酿酒师们对自然表达的一种尊重。

绍兴黄酒品种相当多，最名贵的是女儿红，也叫状元红和花雕酒。

据说古代，在绍兴鉴湖边的一个村落里，有个裁缝的妻子怀了孕。他高兴得不得了，请来了最好的酿酒师，酿制了几坛黄酒，准备在儿子出生满月时宴请亲戚邻居庆祝一番。“十月怀胎，一朝分娩”，岂料妻子生的是个女儿。当时的人重男轻女，裁缝也不例外，一气之下将酒埋在自家的屋角旁边，重重地踩了几脚，表示没有出头之日。

光阴似箭，女儿长大成人，不仅漂亮得像月里嫦娥，而且心灵手巧，所做的衣服比她父亲还要好，还学会了织锦，使裁缝铺的生意越来越红火。女儿看中了裁缝的得意徒弟，这正合乎老裁缝嫁上儿媳的意愿。成亲的那天，老裁缝忽然想到



埋在地下的那几坛酒，他赶忙请人挖出来，除掉封口的泥巴，揭开竹筒荷叶。一经开启，在坛内积蓄近20年的醇香酒气，顿时冲了出来，迅速在空气中扩散，香美扑鼻，沁入肺腑。民间视红色为喜庆吉祥色，经客人们品尝，觉得酒液澄红，极为

好喝，便一致称之为“女儿红”。

自此，许多人家在生女儿时酿几坛黄酒，埋在地下，嫁女时挖出来请客，形成了风俗。文字记载最早的要算晋代嵇含的《南方草木志》：“女儿酒为旧时富家生女、嫁女必备之物”。以致后来生男也沿用此俗，即在男降生时，主人酿出几坛黄酒埋在地下，等儿子结婚时饮用。旧时代，许多人认为“万般皆下品，唯有读书高”，企盼自己的儿子考上状元，光宗耀祖，故此酒为“状元红”；另外一层意思是，儿子结婚时，请亲朋好友喝状元红，共庆主人的儿子成家立业，长大成人。

历史进入到明代，绍兴鉴湖聚集了一批酿造黄酒的能工巧匠，超越越好的女儿红或曰状元红风靡大江南北。1919年，绍兴建立有女儿红酒厂，将埋入地下陈酿转为窖藏，已不再局限于城乡小作坊自酿自饮。由于此酒灌装的坛子十分考究，亭台上雕有各种花卉、人物风景、楼堂亭榭、龙凤呈祥等图案，故又称为“花雕酒”。如今，女儿红、状元红、花雕酒以各自的商品名出现在市面上，深受消费者青睐。

(作者系中国科普作家协会会员)

“五老洗象”石雕作品

□居云峰

亮收藏 长知识

这是一件让我感动的石雕作品。圆雕长41厘米，高23厘米，厚13厘米，重11千克。作品图案一头跪卧的大象，悠然自得地开张蒲扇大耳，长鼻向左后方弯曲喷射水花娱乐。有五位罗汉模样的老者围绕大象身旁。其中三位在大地面抬大水盆和托举水钵、另两位则爬到象的背上，欲打开葫芦和放水桶。在大象背上，还放有两只长扫把、一顶斗笠。大水盆中漂浮着一只大排刷。洗刷准备基本就绪。雕工精细，大象、人物神态自然，栩栩如生。似乎老者紧张劳作的汗流浃背及急促的喘息声都能感受到。雕件用料似黄蜡石，质地细腻，色黄质朴，有半透的蜡一样的油润质感。

11月15日，在中国医药物资协会主办的第三届世界中医药服务贸易大会上，中国工程院院士刘昌孝发表主题演讲，他认为，“从世界体系上，中医是唯一可与西医并存的医学。医学史上没有像今天这样重视中药。中医药是我国非常宝贵的资源，一定要利用好，唤醒沉睡的中医药经典名方。”刘昌孝院士强调，古典的传统医学，比如埃及医学、罗马医学、印度医学很难在世界上与西医并存，只有中医药能与西医并存。中医在解决西医疑难杂症方面有不可替代的地位。中国的药物体系、药物格局是中医药、生物药、化学药三驾马车一起走，而且中医药占了非常多的比例。我们一直在坚持着中医药走向世界，中医药贸易服务世界的理念。刘昌孝表示，在新冠疫情疫情期间，国家批准的中医药制剂、传统的伤寒类方子起了很大作用，发挥了优势。我们要好好研究传承中医药精华。

今年，我国相关部门提出要加强古典医籍精华的梳理和挖掘，建设一批科研支撑平台，改革完善中药审评和审批机制，促进新药研发和产业发。但经典名方开发并非易事。由于成方历史久远，其处方组成、药物基源、剂量换算、药材炮制、煎煮方法等都存在着很多历史性的差别和学术争议，特别是临床治疗病症也存在古今异同现象。这些共性问题严重阻碍了经典名方开发研究。

刘昌孝表示，开发中医药经典名方，还需要做很多工作。他建议，首先要对药方有非常明确的要求。明确基本原理及用药部位，要明确药是怎么来的，用的是花还是叶。第二要明确炮制方法，如果炮制方法不同，产品会有差异。第三要明确剂量，中国有很多朝代更替，度量衡也与现在不同，要保证用药剂量准确。第四是明确功能和主治，这是指中医的功能主治，和现代医学的功能与主治有区别。在研究过程中要阐明这些功能主治与现代医学的关系。

这件石雕作品来自广西柳州。说起来有故事，也是缘分。广西柳州市是中国科普作家协会的科普示范基地。2008年我任中国科普作家协会副理事长兼秘书长在此召开了一次全国各省市科协普作协秘书长工作会议，也检查了科普示范基地建设工作。会后返京前游览了柳州奇石城。宣传奇石文化，已经成为极其独特的品位，成为打造柳州城市名片的一个重要元素。

柳州奇石城创建于1999年10月，占地面积3万平方米，设有奇石门面600余间、大型矿物品展销馆、配座中心、奇石专业网站，配套住宿、运输大型停车场等辅助设施。奇石城融联：天空海阔山无欲，地利人和石有灵。已成功举办了五届柳州国际奇石节，举办了三届全国矿物品展。柳州奇石城，俗名马鞍山奇石市场，是全国最大的石头交易市场。

柳州自古就盛产奇石、怪石。最著名的大化石，着重看颜色；来宾石，着重看变化莫测的形态；三江石，着重看质地，也看颜色。还有柳砚石、八音石、墨石、花墨石、类太湖石、石胆石、天峨石、幽兰石、化石等。所产奇石超过全国奇石的一半以上。这得益于该地域山峦叠嶂，气候温热多雨，喀斯特地貌十分典型，岩洞多不胜数。又有古柳江、红水河及其支流的浪涛冲击。柳州是天下闻名的中国天然奇石城，有“中华石都”“巨大的天然盆景城市”之美誉。

石雕作品是用各种可雕、可刻的石头，创造出具有一定空间的可视、可触的艺术形象，借以反映社会生活，表达艺术家的审美感受、审美情感、审美理念的艺术。“五老洗象”石雕，源于古代传说和风俗。相传普贤菩萨在登临峨眉山山顶之前，每次都要在洗象池中洗象。在元明清



时期，朝廷将农历六月六日定为“洗象日”。在这一天，朝廷要把各国进献来的大象赶到宣武门外的城南墙根的护城河中去洗澡。百姓也会像赶庙会一般前往观看。清代画家丁观鹏还绘制了乾隆皇帝扮作普贤菩萨的洗象图。“洗象”被人们看作是气象一新的好吉事。“五老洗象”石雕作品有这样的寓意，无疑会使收藏者、观赏者都高兴的事。

(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)

止渴生津 苹果汁

□王晓博

秋风一荡，苹果便红了。那些挂在枝头隐在树叶间的苹果便再也耐不住性子，跟着秋叶开始纷纷逃离枝头，奔走在大江南北、长城内外。从渤海湾、东北寒地，到西南凉爽地区、黄河故道，再到黄土高原，通红的苹果如一张张笑脸温暖着每一个人的胃肠。

中国是世界最大的苹果生产国和消费国，生产和消费规模均占全球50%以上。陕西是中国苹果栽培面积最大、产量最多的省份，约占中国的四分之一和世界的七分之一，其栽培历史可以追溯到6000年前的新石器时代。苹果好吃，但受季节和品种限制，许多不能及时消费的果子便会坏掉，或者因为长像不好难以售出。于是，这些“剩果”便被送到果汁厂，做成了苹果汁。据统计，每年我国仅苹果汁出口



就达三四千万吨。陕西是种植苹果大省，也是苹果汁主要生产地。

苹果汁是一种廉价的改善身体健康的饮品，也是可溶和不可溶性纤维素的来源，按浓度划分，苹果汁有混浊苹果汁和透明苹果汁两种。它们的加工工艺基本相同，不同的是混浊苹果汁采用均质步骤，而透明苹果汁采用澄清过滤步骤。苹果汁具有开胃、生津、除烦、醒酒的功效，对脾虚泄泻、食后腹胀，饮酒过度等都有一定缓解作用。《随息居饮食谱》记录：“润肺悦心，生津开胃，醒酒。”记得第一次喝苹果汁还是三十多年前，在一位城里的亲戚家。棕褐色的汁水，喝起来酸酸的，甜甜的。那一丝香甜的味道，让我甚至不忍心大口去喝，而是用舌头轻轻地舔，小嘴慢慢地品，口舌生津也许最能代表我当时的感受。物以稀为贵，这一种美味的感觉就如童年的记忆，永远珍藏于时光的隧道里，让我至今难以忘怀。也许是为了弥补多年前的遗憾，工作后，每一年的秋季，我都要买一些苹果回来榨汁喝。

洗净的苹果削皮切块，放入榨汁机里，随着机器的转动，瞬间渣汁分离，层次分明。如果追求色相更美观，在榨汁的同时可以添加几瓣橘子，可以有效地减少苹果汁中多酚类被空气氧化，让你榨出的果汁颜色更清纯。如果嫌汁太浓，还可以根据喜好加水进行勾兑。《食疗法》记载：“主补中焦诸不足气，和脾，卒患食后气不通，生捣汁服之。”《饮膳正要》

讲述：“止渴生津。”苹果中的矿物质，有缓解压力、提神醒脑的功效，能使困倦的大脑快速恢复清醒状态。苹果汁含有丰富的糖类、维生素、微量元素以及水溶性膳食纤维和有机酸，还具有天然的怡人香气，这种清香气味对于人体来说，有舒缓压力、提神醒脑的功效，对于脑力劳动者具有很好的充氧补力效果。所以，每天早上喝一杯苹果汁，可以起到提神醒脑补充精力的效果。同时，苹果汁还有清洁消化道的的作用，若有积食胃胀等情况，喝点苹果汁会在肠道内产生气体，增加肠道蠕动。若肠胃受到辛辣等食物刺激不舒服时，也可以饮用苹果汁，以达到减轻刺激的目的。

苹果汁是低热量饮品，老少皆宜，尤其是缺锌人群、患关节炎、风湿患者、吸烟者。长期饮用苹果汁，可以清洁肝、肾，对改善身体机能，降低LDL值和胆固醇含量，减少心脏病和动脉硬化几率，对降低患哮喘病、肺病等疾病都有很好效果。苹果汁里有大量的钾，对年纪大的人，尤其是患关节炎、风湿患者更有很好效果。国外有的临床医学研究人员发现苹果汁对锌缺乏症、前列腺患者具有惊人疗效，甚至比药物更具有疗效，且具有安全、易消化吸收，广受欢迎，被称为“苹果疗法”。

长久以来，许多人对饮品都持有谨慎的态度，但是对于苹果汁你完全不用顾虑。一杯下咽，浑身清爽，这便是一个苹果演变的神奇。

(作者系高级工程师)