

麦收前夕小满会

□ 梁永刚

5月21日，小满，二十四节气之一，进入夏季的第二个节气，乡间流传着“小满三天遍地黄”“小满物盈，小麦快长成”的乡谚。《月令七十二候集解》中记载：“四月中，小满者，物致于此，小得盈满。”随着小满节气的到来，草木开始繁茂，麦子进入灌浆期，籽粒开始鼓胀饱满，丰收在望。

“小满小满，麦粒渐满”。记忆中，小满时节麦子灌浆开始泛黄，离开镰割麦尚有一段时日，但是农人们就开始为收麦忙活了，给人一种兵临城下大战在即的感觉。准备收麦的各类农具和秋播的种子，是麦收前的一个序曲。乡谚说“小麦籽，两头尖，人来看你当先”，一句话道出了麦子在农家生活中的极端重要性。麦子珍贵，麦收自然被农人极为看重，故而麦收前夕的小满会也显得非同一般。顺应民意的小满会，为庄稼人搭建了一方夏收夏种物资交流的平台，会上销售的主打商品是一应俱全的农具和种子，捎带着出售消暑用品和日常用具。农具有镰刀、桑叉、木

锨、扫帚、牛笼嘴等，用具有麻绳、草帽、麻袋、凉席、箔、芥子等，没有你买不到的，只有你想不到的，正应了生意人的那句老话“不怕不挣钱，就怕货不全”。有些规模较大的小满会还设有专门的牲口市儿，进行牛马骡驴等牲口交易，或者搭建台子，请来戏班，热热闹闹唱大戏，其人气指数不亚于“老日子会”。老少爷们心里都跟明镜似的，一旦开镰割麦，焦麦炸豆，忙得头不是脚不是脚，谁还有闲工夫赶会呢，故而麦收前夕的小满会，是农人们放松休闲的难得机会，自然不容错过。

小满会多是在小满节气当天举行，不过，提前或者错后的也有，但不多，错过的小满会俗称“偏小满会”，以区别于小满当天的正会。规模小一点的小满会都是一天，遇到唱大戏，会期多是三天，第一天为正会，其余两天为偏会。小满会主要是服务夏收生产的，故而卖农具和消暑用品的商贩自然就成了主角，围的人最多。这边是卖权把扫帚、簸箕箩头、镰刀木锨

的，那边是卖芭蕉扇、草帽、凉席的，就连那些卖冰糕、糖葫芦、泥哨子的小贩也见缝插针，占据有利位置，卖力招揽顾客。那些给马和骡子等力畜钉掌的手艺人，躲在一处空地上忙活着，叮叮当当的锤声富有节奏，传出老远。交易骡驴牛马的牲口市儿，俗称“牛绳”。交易大牲口不同于卖鸡卖鸭，中间需要有人说合，这种职业叫牛经纪。牛把式们坐在树下乐哉地抽着烟，牛经纪们手里掂着一杆系着红缨的鞭子，一趟趟往返于卖家和买家之间，通过手伸到衣襟或者草帽下“比码子议价”，促成一桩桩买卖的成交。除了售卖各类物品，小满会上还有说书卖艺玩把戏的，耍猴套圈卖膏药的，有时候还会有两台大戏对唱，俗称“唱对台戏”。

小满会是庄稼人的嘉年华，农具是最受青睐的物件，也是津津乐道的热点。谁家的镰刀锋利钢口好，谁家的桑杈柔韧又轻巧，谁家的木锨场最顺手，谁家的麻绳结实还耐用，赶会的庄稼人都心知肚明，

了如指掌。就拿镰刀来说，卖的人倒不少，有铁匠也有小贩，正所谓“有同行没同利”，有的刚支起摊子，一袋烟没吸完，镰刀就被买空了，有的摆了半天，一把也没卖出去。

临近中午，天越来越热，小满会上的人流像潮水般慢慢退去，一些人有事等着，赶完会着急忙慌往家赶；有的人大老远来一趟不容易，顺便拐个弯，串串亲戚吃顿饭，拉拉家常叙叙旧；有些人带着孩子老婆躲到小吃摊的棚子下，既大饱一顿口福，又觉得一方清凉；还有人舍不得花钱在会上买吃食，就找个树荫荫一坐，啃起自带的干馍，吃完了找户人家讨碗水喝，一顿饭也就打发了。过罢晌午头，成股子的人流再一次涌到会上，稀稀拉拉的会场又变得热闹起来，再次掀起了小满会的高潮。农人们心里都算计着呢，小贩卖东西，上午要价高，待到会尾巴之时，价格就落了，一块钱能当两块钱使。

太阳偏西，鸟雀归巢，暮色大面积地



视觉中国供图

淹没了绵延不断的人影，夕阳的余晖里，喧闹了一天的小满会也拉下了帷幕。

现如今，随着经济发展和社会进步，老家种田都实现了机械化，割麦不用镰，打麦不用场，曾经辉煌了千百年的小满会也完成了历史使命，退出了山野舞台。近些年，随着物资交流会的蓬勃发展，大小超市在乡村遍地开花，传承了数百年甚至上千年的小满会逐渐走向衰败没落。即便一些地方的小满会有幸保留下来，也是有名无实，那些售卖权把扫帚牛笼嘴的民俗场景一去不复返，成为一抹挥之不去的乡愁，一曲农耕文明的挽歌，让我一次次在梦中怀念和回味。

(作者供职于河南省平顶山市人大常委会)

糖对人体的影响究竟有哪些

□ 吴文婧 程景民



栏目主持人：程景民

科技的快速发展，糖被应用到各种食品中。随着研究的深入，科学家发现，糖对人体的影响没有想象中那么简单。

研究人员发现糖就像烟草和酒精一样，可以让人上瘾，而且糖的危害远在脂肪和卡路里之上。研究人员通过动物实验证明糖具有双重作用。一方面，糖分影响体内荷尔蒙，使大脑无法发出饱腹的信号，越吃越多上瘾，肚子饱了都还想继续吃；另一方面，糖对体内激素产生影响，使大脑不间断发出要摄入糖分的信号，就像烟瘾一样，吃糖的人越来越爱吃糖。

那么具体来看，糖对人体究竟有哪些危害呢？

增加患心脏病风险。美国的研究者发现，儿童每周少喝1份含糖饮料就能改善心脏健康状况，降低今后患上心脏病的风险。儿童所喝的含糖饮料份数越多，他们血液中的甘油三酯含量就越高，容易导致肥胖。糖摄入过多，会增加



视觉中国供图

加重超重和肥胖的发生风险。糖可以转化成脂肪，高糖饮食是直接造成糖尿病和心血管疾病的风险因素。

容易骨质疏松。年轻的女性、儿童等人群喜欢吃甜食，而一些中老年人的补品中也常常有糖分出现，糖分摄入过度会影响人体对食物中钙质的吸收，易导致骨质疏松。

毁坏牙齿。其实饮用含糖饮料后，口腔里的细菌可以使糖和食物残渣发酵形成牙菌斑。含糖的碳酸饮料有一定酸度，长期饮用会酸蚀牙齿，就会增加患龋齿风险。

增加皱纹。吃糖太多会抢走人体内的胶原蛋白，使得皮肤的弹性变差，甚至出现皱纹和斑点，尤其是白砂糖等精

制糖。除此以外，还会加重近视、引发痛风、导致糖尿病、造成营养不良等等。

面对这样的情况，我们应该怎样远离“糖危害”呢？您可能还会问，糖分为果糖、蔗糖等种类，到底什么糖能吃，什么糖不能吃呢？

在现有研究的基础上，WHO强烈推荐人们终生限制游离糖的摄入量，

将游离糖摄入量降至摄入总能量的10%或者5%以下。所谓游离糖，是指在食品中添加的单糖、双糖以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。

(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)

远离身边的“糖危害”

少喝饮料和果汁

大部分含糖饮料的糖含量都在8%~12%之间，存在高糖分的问题。以500mL的可乐为例，喝一瓶相当于摄入52.5g糖，已经远远超过了WHO所提倡的45g糖的限量。

少吃甜的零食

众所周知，糖果、饼干、巧克力等零食里的含糖量都很高，商家在制作这些零食的时候，为了调整风味、防止变质，往往会加入大量的糖，这就很容易导致超糖。

少吃重口味菜肴

为了增鲜和提色，我们在做红烧肉、鱼香肉丝、醋溜白菜、酸辣土豆丝等这些菜时，都会加入不少的糖。此外，番茄酱、烧烤汁等调味料本身含糖量也高，所以饮食要清淡，少做、少吃这类重口味食物。

虽然，医学界一直强调摄入过量糖的危害，但在生活中，我们大部分的人没有对糖引起重视。我们要知道，其实不管是糖也好，脂肪也好，绝对不能过量摄入，否则将会给身体带来不可逆的伤害。

第一代镇静催眠药物巴比妥的前世今生

——诺贝尔奖中的药物发现历史(三)

□ 高宣亮



药物传奇

临床应用的近万种化学药品是人类科研和智慧结晶，催眠药物也不例外。今天就带大家一起了解第一代镇静催眠药物——巴比妥。

巴比妥类安眠药是巴比妥酸的衍生物，包括巴比妥、苯巴比妥、异戊巴比妥、司可巴比妥、戊巴比妥等。

睡眠障碍属于最为常见的中枢神经系统的精神障碍，它们在综合医院全部病例的十分之一。在安眠药中，水合氯醛的资格最老，然而最重要的是巴比妥。

发现巴比妥的历史很悠久，早在1864年，著名的化学家、后来的诺贝尔

奖获得者贝耶尔便已从尿中提取得到巴比妥酸。贝耶尔在研究中需要大量的纯净的尿，当时贝耶尔热恋中的女友是慕尼黑咖啡馆的女招待芭芭拉小姐。芭芭拉热情支持贝耶尔的工作，并多次提供自己的尿液供贝耶尔研究，后来获得成功。贝耶尔将从尿液中提取出来的一种白色结晶取名为“巴比妥”，在德语中，巴比妥的含义是“芭芭拉的尿酸”。

令人遗憾的是，贝耶尔并没有发现它的药用用途，而是把它放在了一边。于是，发现药用价值的重任，就落在了他的得意门生费歇尔身上。

1902年，费歇尔制备出二乙基巴比妥酸，这是巴比妥酸的一个衍生物。接下来，费歇尔的好朋友梅林用狗进行实验，发现巴比妥类化合物竟然能催眠。

于是，费歇尔将它命名为佛罗拿，据说是因为他坐火车去南方，然后在火车

上睡着了，醒来时，火车正好到了佛罗拿站，于是，就把它命名为佛罗拿。

1904年，拜耳公司将二乙基巴比妥投入市场，商品名定为佛罗拿。巴比妥类药物迅速成为当时最为有效的催眠药。

之后研究者们合成了数千种巴比妥酸类的化合物，也找出了适合做安眠药的药剂。其中，1911年合成的第2种巴比妥酸类化合物——苯巴比妥，于1912年作为镇静催眠药开始销售并使用，一直应用到20世纪60年代，才被后来上市的苯二氮类药物取代。

苯巴比妥除了具有很强的催眠效果之外还具有抗痉挛作用，被称作“巴比妥之王”，是目前仍在使用的历史最长的抗惊厥剂。

(作者系药物专家，曾任原国家药品监督管理局技术委员会秘书长)



视觉中国供图

赋能数字化 5G融合应用发展是关键

□ 科普时报记者 陈杰

以5G为代表的新一代信息通信技术创新活跃，已经成为国家新型基础设施的重要组成部分，也日益成为推动实体经济数字化、网络化、智能化转型升级的关键驱动因素。从牌照发放正式商用至今，我国5G发展已经走过了两年多的时间，5G技术及应用逐渐融入人们日常生活的方方面面，随着其应用落地的进一步加速，公众对5G助推经济社会的数字化转型也充满期待。



视觉中国供图

5月17日，在以“在充满挑战的时代加速数字化转型”为主题的2021世界电信和信息社会日大会上，5G当仁不让成为最热关键词，而5G融合应用发展更是成为高频词。

5G已经赋能千行百业

世界电信和信息社会日大会现场，洛钼集团现场展示的“智慧矿山”项目展示吸引了大量关注的目光。数十台无人驾驶的纯电动运输车在矿区忙碌，而挖掘机司机只需在办公室手握操纵杆，就能操作矿区的挖掘机进行装卸。

而这只是5G融入千行百业的一个缩影。当前，基于5G技术的远程教育、远

程医疗、无人驾驶、智慧安防等场景应用在人们的日常生活中出现得越来越频繁，5G逐渐成为我国经济高质量发展的重要驱动力量，正在深刻改变着人们的生产生活方式。

在消费领域，基础电信企业推出5G视频彩铃、超高清视频、AR\VR、云游戏等一系列新产品。同时，5G如今已成为很多消费者购买智能手机时的必选项，在智能手机厂商的推动下，5G手机已经覆盖了各个价位段，吸引了大量的消费者。根据三大运营商公布的最新财报，目前5G套餐用户数量已超过3.9亿；行业领域，5G开始融入工业、能源、医疗、交

通、媒体、教育等各行各业；工业领域，目前“5G+工业互联网”项目已超过1500个，覆盖22个国民经济重要行业。

工业和信息化部副部长、中国通信学会理事长刘烈宏表示，在产业各方共同努力下，我国5G网络发展领先，目前我国建成5G基站81.9万个，占全球70%以上，建成全球规模最大的5G独立组网网络；产业能力方面，在欧洲电信标准化协会(ETSI)声明的5G标准必要专利中，我国企业继续保持全球领先；应用创新方面，目前我国5G应用创新案例已超过9000个，5G正快速融入千行百业、呈现千姿百态，已形成系统领先优势。

融合应用发展是关键

“十四五”是我国5G规模化应用的关键期。5G推动数字产业化发展的同时，将有力提升我国产业数字化水平，发展潜力巨大。而随着5G与大数据、AR、AI智能、区块链等新技术不断融合，将催生出大量新业务、新业态。预计到2025年，5G将带动约1.2万亿元的网络建设投资，拉动8万亿元的信息消费，直接带动经济增加值2.93万亿元。

业内专家认为，在推进行业数字化转型进程中，5G必须与行业特有的技术、知识、经验紧密结合，融合应用非常复杂、难度很大，不能指望浅尝辄止，需多方协同、攻坚克难打硬仗，必须持续发力、久久为功。

刘烈宏表示，5G融合应用具有创新性，需要加强规划引领，系统化推进5G应用发展；夯实产业基础，提升网络供给能力、产业创新水平和安全保障能力；丰富融合应用，拓展重点行业应用，提炼典型应用场景；优化生态环境，加强相关部门、地方政府的统筹协调，增强市场能动性，打好“团体赛”；加强国际合作，打造5G高水平开放体系，培育全球化开放合作新生态。

目前，我国5G商用发展已实现世界领先。刘烈宏强调，基于这些发展优势，我们应该把握5G演进升级和融合应用历史进程中的新特点。“我国是首批5G商用的国家之一，技术、产业、应用已迈入‘无人区’，特别是面向工业乃至实体经济的融合应用，无经验可以借鉴，需把握5G新特点、立足国情，走出一条具有中国特色的5G发展之路。”

当茶遇见了奶

□ 童云

母亲节这天，一家三口凑好了时间，准备一起吃饭。一来庆祝母亲节，二来也是这个三口之家例行的周末小聚。只是，在前往餐厅的路上，女儿一眼看到一家新开的网红奶茶店，立即奋勇冲进了店里，毫不犹豫地加入到了排队大军中。

于是，等女儿手捧奶茶兴高采烈地出现在我们面前看着已经上齐的三菜一汤时，她已经觉得索然无味了。

笔者看着女儿手里那杯浓稠到不像“茶”的饮品，不得不思考当前诱惑年轻人的各种所谓“奶茶”话题，其实不外乎高糖、高热量的各种成分，茶的成分几乎所占无几，而商家却又偏偏要用“茶”作为炒作的噱头。那原本只是在品茶时作为配料单独放置在茶杯边上作为饮者临时调味之需的白砂糖，现在硬生生地以数倍之量被直接植入到了饮品里面，想来其超甜的口感莫不是其巨大的诱人之处。

从国际糖尿病联合会(IDF)2019年发布的第9版糖尿病地图报告中可以看出，中国是成人患者数最多的国家，达1.164亿，全球每4个糖尿病患者就有1个来自中国。那么，如何在日日都要饮用的茶品上做好、做足文章，是所有从业者的责任。

事实上，此奶茶非彼奶茶也。在茶界，往往提到奶茶，是作为一种茶文化来传播的。比如，内蒙古人的早茶，多以用砖茶、牛奶、黄油、盐及芝麻等煮成的奶茶为主，人们一暖壶一暖壶地喝完以后，饱饱地开启一天的日子。

而对于小资爱茶者喝的奶茶，又另有一番滋味了。对于如何冲出一杯完美的奶茶，已经是她们格外专注研究的课题，无论是水量还是茶叶量，无论是茶品还是奶品都有着极其严格的要求。

水量VS茶叶量。由于茶汤中还需兑入牛奶，所以茶需要冲得浓一点；茶叶量要提高到清饮茶量的1.5~2倍，或把水量减少50%再依基本步骤冲泡即可。

茶叶。适合冲泡奶茶的茶叶，通常以味道浓郁强劲的茶叶为佳。如中国福建的正山小种以及英国早餐茶、伯爵茶都是牛奶的适配良伴。当然，在考虑产区的同时茶形也在考量的范围之内，尽量选择细碎的茶叶，因为它们能够比叶片大而完整的茶叶更能冲出浓醇饱满的滋味。

牛奶。当然一定要鲜奶。毫无疑问，越是乳脂含量高、质量精良的鲜奶，越能冲出好喝的奶茶。以您在超市购买牛奶的多年经历，从中挑出一款自然柔雅，不膩口不抢味，与茶香相得益彰的奶品是件容易的事情。

也有不少关心自身饮食健康的人士在问，“那我喝茶的时候加了奶，会影响身体对茶多酚的吸收吗？”其实，早在20世纪90年代，无论是意大利的还是荷兰的科学家们已经得出了“茶中加牛奶，对儿茶素(茶多酚中最重要的组成成分)的吸收没有任何影响”的结论。所以，如果您喝茶的时候，喜欢加奶，那您就大胆地加吧。

当然，茶中除了加奶，还可以加入别的材料。如果你觉得只喝一种单独的饮品亦即清饮还不够，或者你不习惯单一茶味，那么你可以加入一些自己喜爱的花草草或水果，使其从色泽及口味上得到些许改观。可添加的花儿、果儿很多，譬如玫瑰花、菊花、金银花、康乃馨、茉莉花、辛夷花、洛神花、荷叶、薄荷、迷迭香、玉蝴蝶、百合花、金盏花、牡丹花、桃花、罗汉果、红枣、山楂……以使茶的保健功效变得最大化。

但是，无论如何，我们都要明白，茶作为一种低热量饮品，是古人传承下来的，是各种文化的载体，是情感沟通的桥梁。它是一种很好的饮料。它不含糖，不含盐，几乎没有热量，能解渴，这就是茶最好的作用了。



每次遇见，都是惊喜！