

## 西北行散记

■ 陈东亮

早就想去一趟祖国的大西北,看一看茫茫大漠的辽远壮阔,体会一次在沙漠行走的艰辛,目睹一下书上说的“千年不死、千年不倒、千年不腐”的胡杨树风采,还有一些自然和人文景观。于是,国庆长假刚过,我们便组合了8人开始西北之旅。

我们从茂名坐动车到广州,再由广州坐飞机到兰州。翌日一早,我们用过早餐后,花了半个小时参观了兰州的黄河第一桥,便匆匆往西北方向赶路。

## 参观张掖七彩丹霞

张掖七彩丹霞位于甘肃省张掖市临泽县、肃南县境内,是中国北方干旱地区最典型的丹霞地貌,是国内唯一丹霞地貌与彩色丘陵景观高度复合区。

汽车经过长途跋涉,到达张掖七彩丹霞景区门口已是将近下午5时。进了景区,我们坐上了摆渡车,几分钟后到达第一站。我看到了非常壮观的景象:起伏的山丘,寸草不生,整片看去,好像被推土机翻新过一样,一条条七色的彩带在波浪式的山间飘舞。再看局部,在夕阳的照射下,好像一挂挂诱人的五花肉镶嵌在泥土中。太神奇了,大自然的鬼斧神工造化出如此令人赞叹的景观!有一些游客还坐上热气球或者滑翔机,在高空俯瞰景区以尽饱眼福。不久,最后一抹夕阳已收起了它的光芒,留下一片苍茫的暮色,我们依依不舍地下了山,坐车出景区。

## 观赏胡杨林

第三天上午我们到了金塔胡杨林景区。金塔胡杨林,位于甘肃省金塔县、古丝绸之路中段北侧。

行走在数百米的进园路上,浓浓的胡杨文化气息扑面而来,其路面和两侧都布满了刻有关于胡杨的古今名人诗词、对联、文章、格言等石碑或各种造型的雕刻工艺品。进入到核心游览区,一片金碧辉煌的景象映入我们眼帘。大大小小的胡杨树,有的满树金黄,我们仿佛看到的是满树黄金,在阳光映照下熠熠生辉;有的还半绿半黄,看上去还充满生机和活力。最美的是,清澈的湖水倒映着金黄的胡杨林,拍起照来效果更加美艳动人。由于景色太迷人了,我们其中一摄影发烧

友不慎把脚踏进了湖水里。

第四天,我们又到了内蒙古的额济纳旗观赏了那里的胡杨林。当地一个重要景点是怪树林。怪树林实际上是大片的胡杨树枯死而形成的。胡杨树“活着千年不死,死后千年不倒,倒后千年不腐”,是说这种树顽强的生命力。在西北这片干旱的大沙漠里,唯有胡杨树能够抵挡恶劣的自然环境,它面对干旱、风沙、冰雪,不轻易低头,而是泰然处之。我深深地被胡杨这种顽强的生命力和抗争精神感染了!

## 沙漠上坐飞车

体验沙漠飞车,夜宿蒙古包也是我们这次西北行的主要内容。那天,我们从内蒙古额济纳市区出发,经过6个多小时的车程,到达一处沙漠越野车体验区。一下车,便有几辆威猛的越野车在等候着我们。几分钟,我们8人被安排上了两辆越野车。车子朝着茫茫的沙漠开去,越开越快。高高低低的沙漠,车子时起时伏,一会儿沿着陡峭的斜坡冲上高处的顶部,一会儿又俯冲着下到谷底,如此不断反复着,其间不免有打滑、停滞甚至溜车,我们在大幅度的左摇右摆、上下颠簸中感受到了什么叫惊心动魄,不时地发出惊叹声,但老练的司机并没有半点儿惧色,还与我们谈笑风生。司机说他在开沙漠越野车20多年了,从来都是有惊无险。

神经紧绷的二十多分钟后,越野车跑出了体验区,来到一片较为平缓的沙漠。我一直悬着的心终于可以放下来了。下了车,我们看到周边有十多个蒙古包,看来,这就是今晚我们要下榻的旅馆了。

晚饭过后,蒙古包体验区安排了一场篝火文艺晚会。游客们在经历沙漠飞车的惊悚刺激后,轻松地围在篝火旁,在溶溶的月色中兴奋地唱着、跳着,度过了一个温馨欢乐之夜。

这次为期9天的西北之行,主要地点是在甘肃、内蒙、宁夏境内。除了游玩上述景点之外,我们还在途中远距离观看了酒泉卫星发射塔;在沙漠感受了王维诗句“大漠孤烟直,长河落日圆”的意境;游览了西部梦幻大峡谷、银川西部影城等众多景区。此行真是让人回味无穷!

## 化州白切鸡

■ 毛勇强

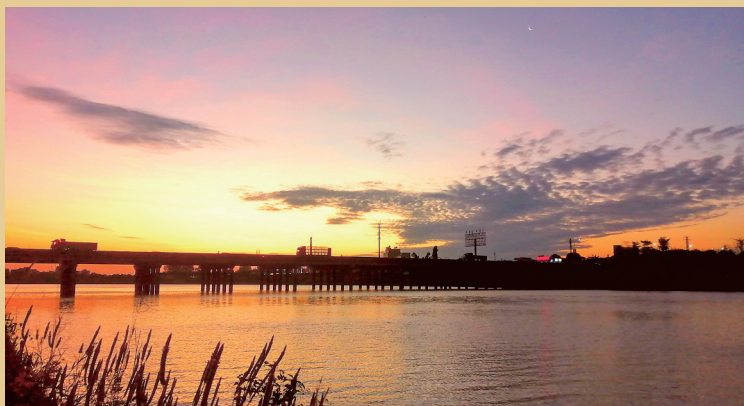
提起化州白切鸡,在粤西乃至广东省很多人都赞不绝口。

前几年,我接待省里来的一位客人。我问那位客人以前是否去过化州?他说去过了,我半信半疑。他补充说:化州除了橘红享誉国内外之外,还有白切鸡香甜可口,令人回味无穷。因此,我深信不疑他的确去过化州了。

化州白切鸡之所以远近闻名,确实有它的独特之处:首先是选料上乘。必须选纯正本地项鸡,而且以1.5公斤左右的为佳。其次,煲鸡时,待水开了以后,必须慢火煲,而且要不断地翻动,以煲到八成成为宜,太生不行,熟过头也不行,要恰到好处。再次是煎油。这是最重要的一环。据说,煎油时都是用瓦煲煎的,除用纯正花生油外,主要配料有八角、白芷、沙姜、蒜子和葱头等等。酒家师傅煎出的油黄澄澄、香喷喷,令人垂涎。因此,很多居家也用上述配料煎油,但是无论如何都不如酒家的味道好,这当然是技巧问题了。如果向酒家的师傅请教,他们是不肯轻易传授的,因为这也属于“商业秘密”。

在化州的酒家、饭店或大排档吃白切鸡时,不仅油的“味道好极了”,而且掌勺是毫不吝啬的,尽量满足食客的需要。还有,很多饭店还用鸡油加工鸡饭,味道也十分可口,令人叹服。因此,化州城的居民,为了省时省事,不时举家到鸡饭店聚餐。有时客人来了,也请到鸡饭店里就餐。同时,一些单位接待客人,也喜欢“品尝化州白切鸡去”,并引以为自豪。一些年轻人打赌,也让输者请吃白切鸡和鸡饭,至于宵夜吃白切鸡和鸡饭的则难以胜数。

由于化州白切鸡享有很高的声誉,化州城和各镇的酒家都打出“白切鸡”的招牌,招揽食客。近年来,茂名市区经营化州白切鸡的酒家、大排档已有数十家,甚至在深圳、珠海等地,也可见到“正宗化州白切鸡”的招牌,备受欢迎。



黄昏颂 黄诒高 摄

## 诗三首

■ 黄胜英

## 三月江南

三月桃红柳絮飘,春风送暖过虹桥。  
江南多少风流事,意在诗情意在娇。

## 诗韵一枝

又见骚坛诗意浓,一枝新老乐相逢。  
虽无人境兰亭序,却有随唐杜李踪。

## 雪盖寒山

雪盖寒山冬月浓,车无情影鸟无踪。  
虽闻古寺钟声远,不见姑苏游客逢。

## 诗二首

■ 冯春树

## 咏世界青年节

担当责任泰如山,守护地球勿等闲。  
矢志不渝维正义,前程万里尽开颜。

## 贺化州图书馆获评国家一级馆

满馆藏书万类多,群生博览百千科。  
下乡送籍三农惠,一级殊荣获赞歌。

## 泡脚做对九点才养生

保健养生

很多人觉得晚上睡前泡个脚,活血、放松、又助眠。专业医生表示,泡脚要讲究方法,如果方法不对反而会给身体造成伤害,特别是以下几点容易做错,大家尤应注意。

**未必睡前泡脚最好。**并不是所有人睡前泡脚都能改善睡眠。比如,有些人气虚严重、阳气不足,泡脚后阳气更不容易内敛,导致夜晚兴奋,反而不易入睡。

**时间别超30分钟。**一般泡脚时间在15~30分钟为宜。有动脉硬化闭塞症或糖尿病足的患者,尤其还存在肢体供血不佳者,时间应控制在20分钟以内。因为泡脚时人体肢端血管扩张,在血供不佳的情况下,会导致肢体缺血症状加重。

**泡到微微出汗为宜。**有些人喜欢用烫水泡脚,觉得全身出汗很舒服,但出汗后,人的毛孔会张开,容易着凉。泡脚水温不宜过高,38℃~40℃为宜,以全身感

到发热、似出又未出汗最好。特别提醒,糖尿病足患者对温度不敏感,应严格控制水温,可用温度计量好,避免烫伤。

**泡脚水没过脚踝。**洗脚水刚没过脚踝还是再高一点,并没有严格要求,但如果洗脚水太浅,水很快就凉了,需持续加温热水。

**避免空腹或刚吃完饭就泡脚。**空腹时和饭后都不要泡脚。因为泡脚会加快血流动力,加速新陈代谢,空腹泡脚可能出现困乏、头晕、低血糖等情况。而刚用完餐,血液集中在消化系统,帮助食物的消化、吸收,这时泡脚会让血液流向下肢,造成胃肠动力不足,出现腹胀、腹痛等不适,因此饭后至少1个小时再泡脚。

**泡脚别在洗澡前。**泡脚时,全身毛孔会打开,如果这时脱换衣服洗澡,很容易着凉;而且洗澡的水温通常比洗脚的水凉,湿寒之气可能从脚部进入身体。

**泡脚后马上擦。**如果泡脚不及时擦干水分,湿寒容易从脚部进入体内,特别是秋冬季,脚底更易受凉。泡脚后应立即用干毛巾擦干,必要时涂抹润肤膏,体弱或生病者最好再穿双袜子。

**有些病不宜泡脚。**如果疾病由寒凉所致,比如风寒感冒或因寒瘀血导致的痛经,泡脚是有益的;如果经期没有不适,泡脚可能会增加出血量;如果心功能不好,泡脚可能增加心脏负荷。特别提醒,有腿部静脉曲张、腿脚水肿的人,不建议泡脚,以免因血管扩张加重症状。

**草药泡脚要遵医嘱。**每个人的体质有差别,不同中药的药理作用也不一样,比如体寒者可加些干姜、红花、肉桂,失眠者可选择柏子仁、首乌藤、合欢皮等,体弱血瘀者可选择赤芍、当归、川芎等。最好在医师的个性化指导下使用,切忌乱用。  
(生命时报)