

赋能百千万 诗绘振兴篇

信宜市诗词楹联学会到怀乡开展乡村振兴采风活动

本报讯 通讯员邱光健

5月8日,信宜市诗词楹联学会组织30名学员,前往怀乡镇信宜市某农业科技有限公司“怀乡鸡生态养殖示范基地”开展采风活动,以诗词楹联为载体,为乡村振兴注入文化动能。

上午九时许,采风团一行抵达怀乡三黄鸡产品展销部,恰逢工作人员正开展直播带货。镜头前,本地抖音主播手持一只羽毛油亮、鸡冠朱红、精神抖擞的怀乡鸡,正声情并茂地向网友介绍产品特色。煮熟后的鸡肉肌理晶莹、皮下脂肪薄,入口香嫩不腻,素有“山间凤凰”的美誉。诗人们围站在旁认真观看,不时点头称赞。

随后,采风团在基地负责人的带领下,深入生态养殖区实地走访。沿路负责人向大家介绍,怀乡三黄鸡是信宜市特产、中国国家地理标志产品,因主产于怀乡镇且具备毛黄、皮黄、喙趾黄的特征得名,是广东“四大名鸡”之一。怀乡鸡肥瘦比例适中,烹饪后皮黄骨酥、肉质鲜甜,向来是粤西筵席上的头道佳肴,早于1985年就被列入《广东省家畜家禽品种

志》,是实打实的广东地方家禽名牌。“广东人素来‘无鸡不成宴’,逢年过节、宴请亲朋,一盘皮黄肉嫩的白切怀乡鸡,是当地人最认可的诚意。”负责人笑着补充道。

采风途中,连片的山林养殖区、热闹的产销场景,让诗人们真切感受到“百千万工程”推进下的乡村振兴活力。

中午时分,采风团一行又来到怀乡起义旧址——信宜市怀乡起义纪念馆,这里建立了广东南路地区首个苏维埃政权,先烈们的革命斗争光辉事迹,深深感动着每一位诗人。怀乡起义纪念馆后面,还经营着一间回乡居餐饮部,主打具有当地特色的怀乡菜、养殖基地的正宗怀乡鸡系列品牌菜。就餐时,大家特意点了一道别具风味、深受本地民间推崇的“风姜怀乡鸡汤”。该汤有益气养血、温胃散寒、消食止痛、行气活血等特殊功效。据《本草纲目》记载,风姜有健脾胃、宽膈膈、破冷癖、除瘴疔的功效。

采风结束后,众人以笔为媒,以诗言志,围绕怀乡鸡特色产业、乡村发展新貌创作了一批诗词楹联佳作,既记录了农户增收致富的奋斗图景,也以文化力量为乡村产业品牌传播赋能。

古镇故事多

■毛勇强

古镇确实很“古”。据史料记载,唐朝初年曾在这里设陵罗县,距今已有1400余年的历史。她,就是养育我的化州市合江镇。

我生在古镇,长在古镇,还在古镇工作了几年。谁不说俺家乡好。我不仅了解古镇,熟悉古镇,更加热爱古镇。不过上世纪80年代初调离古镇后,由于工作忙,每次回古镇都是来去匆匆,使我与她逐渐有点陌生了。最近回古镇住了几天,陪伴年逾百岁的母亲,共享天伦之乐。还从街坊邻里那里了解到很多新鲜事,促使我有了写作的冲动。

曾几何时,拥有一辆摩托车就是身份的标志。上世纪90年代,哪户人家购买了摩托车,街坊邻里都啧啧称赞,羡慕至极。如今,这已是“小菜一碟”。更可喜的是,昔日可望而不可求的小汽车,也进入了“寻常百姓家”。

令人欣喜的是,改革开放后,古镇人不仅仅是“物质生活”发生了翻天覆地的变化,观念的更新更是可喜可贺。过去,曾有过有人攒了9.5元钱,再借0.5元,凑足10元而去银行存款的真实故事。穿衣服“新三年,旧三年,缝缝补补又三年”更是习以为常。今天,这些已成为人们茶余饭后谈论的笑柄。取而代之的是努力创造,善于享受。“按揭贷款”、适度超前消费等已成为古镇人的新时尚。我儿时的一个伙伴,办厂经商致富后,将改革开放之初建的两层红砖楼房拆掉,新建了设计新颖、装修高雅的五层半楼房,还装了电梯,花了十万元置办红木家具,购买了一批高档电器,把家装扮成“五星级”。白天他开着名牌小车忙于业务,晚上回到温馨的家,边品茶边听音乐,与家人共享天伦之乐,真是惬意又潇洒!

过去,对旅行结婚、外出旅游、买名牌服装等等,很多人往往认为是“有钱有处使”。今天,这些已成为陈年旧事。镇上一个年近80的老婆婆,原是一个单位的职工,最远的地方只去过县城,几十年来没有出过远门。去年,经不住儿媳们的“怂恿”,去了一趟广州、深圳,回来后感慨万千,逢人就说:想不到外面的世界那么精彩,趁现在身体还健康,渴望到祖国的首都看看。她说:“祖国的大好河山,连外国人都

万里前来游览,作为一名中国人连首都也没有去过将终身遗憾!”

更令我感慨不已的是,古镇人长远的目光。街坊邻里富了起来以后,老一辈人对过去因为贫穷无能力上学堂,或因时代原因欲读不能而耿耿于怀。因此,很多人不惜代价送儿孙到县城、地级市乃至省城的中小学就读,希望他们将来考上重点大学,为未来的发展打好基础、铺平道路。我一位姓陈的好朋友,在东莞市办厂致富后,将本来已在县城念书的儿女,转到东莞市的名牌学校就读。如今,个个成绩优良。每当谈起自己的儿女,陈老板喜笑颜开。他幽默地对我说,人到中年父母健在、身体健康、事业有成、儿女争气,这是新的“人生四大乐事”。

健康长寿成为古镇人的“热点话题”,“戒烟限酒多饮茶”成为新时尚。参加丰富多彩的文体活动已成为人们的自觉行动,很多家庭购买了乒乓球台,有的还办起了健身室,定期或不定期到医院体检的居民也不乏其人。人们的身体素质大大提高,长寿老人逐年增加。据了解,老居民中超过90岁的有6位。笔者的母亲已经102岁,依然精神矍铄,手脚麻利,生活可以自理。她经常对人说:“新中国成立后,我成为国家职工。1979年,我提早一年退休,已经享受了47年幸福的退休生活。现在,我已是四代同堂,又遇上了太平盛世,最大的希望就是健康长寿,看到国家更加强大,盼儿孙们做世界。”

古镇,因为自东向西流的罗江,自北向南流的陵江在当地的名山百足岭前汇合而得名,“两水萦回”的景观,不仅给人们风景如画的美感,更形成了“品”字形的地理环境,也许正因为这些得天独厚的自然条件,在陆路极不发达的古代,古人才选择这块“风水宝地”作为县址,令今人不得不佩服他们高瞻远瞩。不过,经过改革开放大潮的涤荡,古镇已很难找到“古”的踪影,在这片古老的土地上,呈现的是经济繁荣、社会稳定、歌舞升平、安居乐业的新景象。如今的古镇人不仅求富、求乐,更求新、求美,追求高尚的精神境界,过上了古人连做梦也不敢想的富庶文明的好日子。改革开放好,古镇故事多!

保健养生

吃得不咸,为什么血压还高?

很多人都知道“吃得太咸”会导致血压升高。可有时候明明少吃盐了,血压还是居高不下,甚至悄悄往上升?

2025年11月,发表在国际期刊《教育与健康促进杂志》的一项研究发现:睡眠质量好坏、运动量的多少和体重是否健康,这三者紧密交织,共同影响着我们的血压,甚至是高血压的“幕后推手”。

1.睡眠不好,血压真的会“狂飙”

研究发现:血压高的人,平均睡眠质量得分几乎是正常人的两倍(分数越高,睡眠质量越差)。如果你夜里易醒、白天没精神,甚至有轻中度睡眠障碍,患高血压的风险会比睡得好的人高出24%。

2.运动太少:高血压风险“加倍”

如果你睡眠差,而且运动少,那么患高血压的风险会更高。但好消息是:运动可以“拯救”糟糕的睡眠!该研究发现,如果睡得不好还不爱动,高血压风险会增加21%~38%。

相反,保持规律运动的人,即使睡眠质量一般,高血压风险也几乎不增加(仅上升4%)。

3.体重健康:“胖瘦”都升高血压

很多人都认为只有胖人才会得高血压?研究打破了这个刻板印象:在睡眠差的人群中,无论肥胖、超重,还是太瘦(BMI偏低),高血压风险都会额外增加22%~24%。

此外,这些日常习惯也在升高你的血压:

1.久坐不动

久坐不动、运动不足会导致血管弹性下降,增加血压失控风险。此外,久坐会引发血液循环不畅,血液中的一些代谢废物不能被及时清除,也会导致血压升高。

2.吃得太咸

2025年11月,成都中医药大学研究团队在权威期刊《医学年鉴》(Annals of Medicine)上发表的一项重磅研究显示,盐吃多了对身体危害巨大,每增加1克/天的钠摄入(约等于2.5克食盐),就会导致:收缩压平均上升0.60毫米汞柱,心血管事件风险增加4%,卒中风险上升6%。

3.脾气急躁

情绪波动,尤其是急躁、易怒,会直接影响血压。人在情绪激动时,身体会释放大量肾上腺素和皮质醇,导致心跳加快、血管收缩,血压骤然升高。长期处于紧张、焦虑状态,也可能导致交感神经持续兴奋,形成慢性血压升高。

4.抽烟饮酒

香烟中的尼古丁能刺激心脏和肾上腺,使血压升高,损伤血管内皮细胞,引起动脉粥样硬化,甚至血栓。吸烟者的血压、心率普遍高于不吸烟者,且二手烟同样会带来高血压的风险。

2023年,发表在美国心脏协会杂志《高血压》上的研究显示,即使少量喝酒,也会让血压升高。与不饮酒的人相比,每天饮用12克酒精,就能使收缩压上升1.25毫米汞柱,舒张压上升1.14毫米汞柱。

母亲的嘱托

■吴映霞

立夏的雨下了又下,拍打着窗外的油桐花。雨停后,风一吹,细碎的花瓣簌簌飘落,像极了母亲生前温柔的叹息。

母亲一生平凡。她一辈子勤勤恳恳,省吃俭用。从我懂事以来,未见她为自己添过一件新衣裳,她把小姨和表姨认为过时的衣裳拿来洗净穿在身上,自我感觉良好。她总说:“衣服没破,又不脏,多好。”

病魔无情地吞噬着母亲的身体,那些日子,她日渐消瘦,连说话都变得艰难。许是自知时日无多,她给村中的好朋友打电话,叮嘱她:“我儿子小时候体弱,我给他与土地下了契约,在他三十岁时要解契,那时你记得提醒我的大女儿,让她去办这件事。”

她又打电话给媒人:“我家是穷些,但我儿子本性善良,他的性子内敛,麻烦你帮他寻个贤惠的姑娘,知冷知热地陪着他。”

她喊妹妹到跟前:“你姐姐三十一岁时未成家,耽误了给她做‘担’,待到她五十一岁,你记得包个大红包给她。”

老家有习俗,三十一岁是人生的重要节点,娘家人会好好操办,图个平安顺遂。没能帮我操办,母亲耿耿于怀。

末了,她打电话给我:“你要好好培养孩子,让他们成才。”

母亲终是带着对弟弟婚事的牵挂,带着未给我办生日的遗憾,带着对孙辈的期望离开了我们。

她走那天,下着大雨。小时候我经常盼下大雨。大雨瓢泼时,母亲才会在家,拿出晒好的番薯粉,烧水揉粉做粉条给我们吃。又或者是做芋头饭,她一边做芋头饭,一边担心低洼的田会不会被涨起来的雨水淹了。

雨势转小,就披上雨衣赶去巡查她的作物。

如今,母亲离开已有几载,再也听不到她的叮嘱,再也吃不到她亲手做的饭菜,孙辈再也不能扑进她温暖的怀抱。那些曾经习以为常的陪伴,如今都成了最珍贵的回忆。

岁月无声,母爱无言。她曾用一生的付出,教会我善良,教会我坚强,教会我热爱生活。

她走后,我才从村干部口中得知,她与父亲商量,把靠路边的地让出去做村路。

我总觉得她未走远,她的身影藏在每一个清晨黄昏,藏在每一句温柔的叮嘱里。

母亲,女儿对你的思念,跨越山海,岁岁年年,从未停歇。