

曲韵守初心 艺传高凉续华章

分界曲艺团十周年庆典圆满举办



庆典汇演现场

茂名晚报讯 通讯员赖杨青 深耕本土传雅韵,粤曲声声润乡隅。为传承岭南传统曲艺,深挖高凉非遗底蕴、擦亮好心高凉文旅品牌,5月30日,分界曲艺团在各级领导的指导和支持下举办了周年庆典,助力乡村文化振兴。活动获各界鼎力支持,原省人大常委会副主任邓维龙亲笔题联祝贺,原茂名市政协副主席、茂名市粤剧团团长林玉梨及中国曲艺家协会会员、广东省曲艺家协会艺术顾问邝玉珠,茂名市曲协主席陈俊男莅临指导,高州、电白、信宜各地曲协主席及分界镇政府,镇文化站相关领导及各界文艺代表欢聚一堂,赏曲叙旧,共探非遗传承路径。

活动以“曲韵十载传好心,荔香高凉展非遗”为主题,现场布置融入好心高凉、荔枝、非遗曲艺等本土元素,格调雅

致,氛围热烈,充分展现剧团扎根乡土、惠民育人的办团初心与发展成效。

庆典汇演精品纷呈,《花好月圆》《荔枝颂》《洗夫人》《织出南国彩虹路》等曲目接连亮相,演员唱腔婉转、表演精湛。传统曲目承载乡土情怀,新编作品紧扣时代发展、贴合乡村建设,台下掌声连连。此次庆典既是曲艺团深耕基层文艺的成果集中展现,也为高凉乡土曲艺赓续文脉、赋能振兴乡村迈出崭新步伐。

近年来,曲艺团立足乡村阵地,深耕非遗传承与乡村文化建设,组织本土曲艺爱好者,常态化开展下乡义演、非遗宣讲、节庆惠民演出,把粤曲文化与好心乡风融入新时代文明实践,以乡土曲艺讲好高凉故事,丰富群众精神文化生活,夯实乡村振兴文化根基。

保健养生

睡不对 患糖尿病、全身炎症风险都在升高!

众所周知,糖尿病和吃密不可分,其实糖尿病还和睡眠习惯有关。研究发现,晚睡晚起的人出现体重指数增加、肚子较大等代谢综合征表现的风险增高,与早睡者相比,晚睡者患2型糖尿病风险高出50%。此外,平时睡不够,周末补觉时间太长,还会增加身体炎症风险,得不偿失。

晚睡晚起升高糖尿病风险

在2024年第60届欧洲糖尿病研究协会年度会议上,荷兰学者发布了一项研究报告。该报告基于荷兰肥胖流行病学研究,纳入了5000多名受试者。

研究发现,晚睡晚起的人出现体重指数增加、肚子较大等代谢综合征表现的风险增高。与早睡者相比,晚睡者患2型糖尿病风险高出50%。

生物钟是我们体内的一个重要调节机制,影响睡眠觉醒周期、体温和相关激素的分泌代谢。长期晚睡或睡眠不规律会干扰生物钟,导致内分泌失调,进而影响胰岛素敏感性,增加血糖和血压失控的风险。固定晚睡晚起虽比频繁换班规律,但仍存在健康风险。

补觉超3小时增加炎症风险

周末适当补觉能缓解疲劳,帮助身体恢复精力。不过,周末补觉

的时间并非越长越好。美国《预防医学》杂志上的一项研究显示,补觉时间超过3小时,全身炎症风险会明显上升。

研究结果显示,延长周末补觉时间与白细胞计数升高有关。这种关系在以下人群中尤为明显:20~39岁成年人,风险增加42%;40~64岁成年人,风险增加54%;男性,风险增加56%;体重指数低于25,风险增加45%;作息时间不规律的人群,风险增加78%。上述人群在周末补觉时应特别注意时长,尽可能保持规律且适度的睡眠模式。

专家表示,过去大量研究已经发现,长期熬夜、睡眠不足会增加肥胖、2型糖尿病、高血压以及心血管疾病风险。

长期睡眠时间过长,与慢性炎症、抑郁、阻塞性睡眠呼吸暂停、活动量下降等问题相关。于逢春表示,临床上也确实观察到,长期睡眠少于6小时或超过9小时的人群,代谢综合征、糖尿病及死亡风险通常更高。

那如何调节呢?首先要积攒睡眠动力,临睡前不在床上做与睡眠无关的事,比如看手机、看电视等;其次,每天保持适量运动,培养一定的疲劳感;训练睡眠节律,每日坚持同样的上、下床时间;缓解睡前紧张,通过放松训练,降低身心焦虑水平,可以促进睡眠。

爷爷的小菜园

■林雨纯

老家屋后的篱笆,藏着爷爷一方的小天地。那是爷爷用一生的时光,默默耕耘出的小菜园。它既是爷爷一辈子的牵挂,也是我心里最治愈的柔软和幻想。

小菜园面积不大,没有刻意雕琢的景致,却被爷爷收拾得整整齐齐。一圈低矮的竹篱笆,隔出几垄圈住了生机,也成了牵牛花爬绕的乐园,又像是一幅精心勾勒的画卷,春夏秋冬从不停歇地冒出鲜活的绿。几架瓜果四季常青,泥土松软不见一根杂草,笔直规整的菜畦,像是爷爷一手恪守的规矩。

晨光熹微,微风拂过阡陌,爷爷便提着水壶、肩抗着锄头背着竹篓出门,佝偻着脊背弯腰翻土、播种浇水和除虫。幼时的我总爱在后面踩泥印,看爷爷将南瓜籽、丝瓜籽埋进沃土,再细心地覆上薄土浇上清水,动作轻柔得像是呵护襁褓的婴儿,满是对新生的期许。

爷爷的手掌粗糙而厚实,指甲缝里总嵌着抠不干净的泥垢。可经爷爷照料的水果,总是长得油绿鲜亮,连虫子都很少来“光顾”。没多久,菜芽顶着露珠破土而出,一点点舒展。菜园里渐渐漾开清新的绿意,那是生命的萌动。暮色将临,爷爷的身影在菜园来回穿梭,锄头起落把所有的温柔都倾注在这方泥土之中。

夏日的菜园,是四季中最热闹的光景。藤蔓顺着竹竿肆意攀爬,黄瓜垂藤挂于枝头,头顶嫩黄浅绿的小花,裹着细刺鲜嫩欲滴;沉甸甸的西红柿坠满枝桠,像一盏盏的小灯笼,映着满眼的翠绿。辣椒、茄子、豆角、豌豆挤挤挨挨;蝉鸣阵阵,菜叶轻轻摇曳,沙沙作响,诉说着夏日的欢喜。爷爷戴着编织的草帽,不急不躁地提着水壶慢慢浇水,串串的汗珠顺着额角滚落。爷爷偶尔停下脚步,望着满园的蔬果,嘴角泛着淡淡的笑意,那神情,比收获任何奇珍异

宝都要满足。爷爷轻摘红透的西红柿,用衣袖拂拭递给我。酸甜的果汁顺着我嘴角溢下,爷爷不怎么说话,只是笑笑地看着。阳光洒在爷爷花白的胡子,镀上一层温和的光晕。

秋风渐起,菜园“换”上丰收的“盛装”。萝卜白菜长得露头肥硕,金黄的南瓜静卧垄间,胖乎乎的惹人怜爱。爷爷总会把最好的蔬果无偿赠与左邻右舍。余下的留给家人,朴实的话语藏着爷爷内心深处最纯粹的善良与热忱。

虽说冬日少了几分喧嚣,毫不起眼的葱蒜迎着刺骨寒风,倔强地昂首挺立,给萧瑟的冬日增添活力。爷爷依旧时常“探访”菜园,看看泥土,像是在看望久违的“老故友”,拂去菜苗上的白霜,生怕冻坏了被爷爷视为珍宝的蔬果。爷爷总说,蔬果和人类一样,要用心经营,才会予你馈赠和回报。简单的话语,藏着爷爷对生活最质朴的热爱,也藏着爷爷一生的乐观从容。

后来我长大离家,每次归乡,爷爷总会提前来到菜园,摘下最新鲜的蔬菜,塞满我的行囊。爷爷依旧不多言语,一句“自家种的没打药,吃着干净安心”,却比万语千言更戳心。

正是这方小小的菜园,在那些清苦的日子里,撑起了家庭的三餐温饱,更填补了生活的柴米油盐。因为有菜园在,心里就踏实;有满园的绿意,这个家就有烟火,有底气,有奔头。

如今再回老屋,菜畦依旧,可那个熟悉的背影再也不会出现,再也没有人把满心的爱意种进这方泥土。原来这小小的菜园,从来都不只是种菜的地方,更是爷爷一生的归宿。爷爷从未远去,他只是藏在每一缕菜香里,长在我心底柔和的深处,淘气地和我玩起了“捉迷藏”。

豆熟油香飘四方

■周旺

以前,凡是看到“光头赖”在村里走动,就知道又有油渣煲油饭了。

榨油师傅姓赖,因他头光秃,被人们叫“光头赖”,是榨油加工队领队,是传统榨油工艺能人。

以前,电白县博贺镇博美大队的油榨设在原博贺镇“三八林场”。“三八林场”植树专业队解散后,场部归博美大队管理使用。

旧时榨油并非现在用火炒花生,用榨油机榨油,而是蒸汽蒸熟豆粉,用人工捣敲榨油。

榨油主要经过的工序:磨(破)豆壳、舂豆、蒸豆、榨豆,这四道工序完成,花生油可出窑。博美大队有五个生产小队,每到仲夏时节,每个生产小队依照顺序挑花生(含壳)去油榨榨油。

每到夏天,我们一帮发小都沿着阵阵香味,行走约二公里来到油榨看榨油。

榨油这工种最辛苦,特别是舂豆、捣敲木桩。舂豆原理跟舂米一样,旧时舂米是用小石臼,加上一根臼杵,一人就可操作。舂豆需要在石臼后搭个木架,中间架有一根类似跷跷板的横杆,横杆前端连接臼杵,杵上的石块(也有圆木)有十多公斤。舂豆时,花生粒放进大石臼,榨油师傅两人利用自身的重量,各用一只脚踩在横杆上,使其前端上翘。舂豆主横杆起码有一百多斤,为增加力度,工人们从房顶横梁吊下一条大绳,二人抓住当受力点。然后一人一脚,当脚松开时,臼杵自然落在大石臼,臼杵循环往复捣豆,使豆破碎成粉。每杵好一臼豆,需要约二十分钟。然后起碎豆筛粉,放进

大锅蒸粉。

蒸熟豆粉后,就用直径约五十公分,深三分公分圆竹圈装实豆粉,将圆竹圈竖着放进空木槽。木槽是直径一米左右大树木,在树肚破膛开条大坑槽,当坑槽排满竹圈后,然后在坑尾放几块方形木块,再用尖木块插入捣敲。

榨油师傅高举大木锤,敲撞尖木块。每敲下木锤,师傅都哼一声,木头撞击“梆、梆”声音在油榨回响。木柱撞击尖木块力量有多大,我们在门口有震感。尖木板捣敲入木块后,师傅敲打出来,加一块四方木,然后又用尖木撞击。如此循环十多次,榨油师傅都要轮流换几人捣敲,才能完成一次榨油工序,最后出油。

从破豆壳到出油,要一天左右。储存油的是个地窖,地窖的油用铁兜兜上来装油桶,地窖底的油渣,榨油师傅用来炒通心菜,那油真是香飘四方,令人垂涎欲滴。

我家在生产队附近,门口有鹤肾树,树下荫蔽,生产队有农作物分配,都在我家门口。生产队榨油,除了完成国家购销任务外,每年都留下最后一桁油分配给社员。

祖父是称手,每次分配农作物都是祖父当主。有一次花生油分完,剩下油渣,生产队长会把油渣给我:“旺仔,拿盘来装油底(渣),回家煲油饭吃。”

祖父却对我说:“公共财物社员人人有份,我们不能搞特殊。”说完每户分一汤匙油渣。

每家都用油渣煲饭,那油香味,在村庄飘荡着。