



## 寻源伏羲庙

少年时,我们常在村里的小河里玩耍,捉鱼摸虾,有时也会光着身子打交水。河水清澈,沙石可辨。据老人们说,河的源头是一口老泉,泉里有几条老鱼,是这些小鱼的老祖宗。于是,我们几个顽皮小子就兴致勃勃要去溯源看那老泉。夏日炎炎,我们沿河而上,走出了十多里路。河水悠长,还远远看不见源头,于是就有人打退堂鼓,就近到一处苹果园偷了几颗苹果后,扬长回家。

那次溯源不成,成为少年时代的遗憾。到天水工作后,家离伏羲庙不远,自然是前去探寻的第一站。伏羲庙,又称太昊宫、人宗庙,位于天水市中心,是中国西北地区著名古建筑群之一,始建于明成化十九年至二十年间(1483-1484年),为中国规模最大的伏羲祭祀建筑群。来到伏羲城门口,东面高大的城门楼威严耸人,青砖为基、白墙为体、汉瓦为顶,设置三个门洞,门洞墙壁上分别绘有八卦图和河图洛书图案,为伏羲庙增添了传奇和神秘色彩。

穿门而过,小广场两边的走廊

上,游人乘凉,有老人拉着二胡,唱着秦腔。广场北面,伏羲庙大门遥遥在望,庙门前有一“开天明道”的牌坊,为清代乾隆时期所题。当时,由于年代久远,太昊宫的旧匾已经丢失,恰好时任渥中观察使的杨应琚路过天水,于是就请他题额,杨应琚思索一番后,题写了“开天明道”四字。东西两侧还有“继天立极”和“开物成务”的牌坊,牌坊下都立有石碑,上有铭文,告诫过往行人:骑马者下马,乘轿者下轿,以示对伏羲的崇敬。

庙门上,有匾曰:与天地准。这是天水当地有名的大儒胡纘宗所题,其内容源于周易·系辞传上》:“易与天地准,故能弥纶天地之道”。

跨过大门,就真正进入了伏羲庙内。一道仪门横亘在眼前,上书:伏羲庙。仪门面阔五间,分别为中间明间、两侧次间、最边上尽间,明间仅供伏羲和代天子祭祀伏羲的官员出入,平时关闭,遇有重大祭祀活动时才开启。次间为祭拜始祖时官员整冠、盥洗之所,尽间是各级官员和一般民众出入的通道。一步步走

近,千万年的时空仿佛都被吸引在了这小小的空间里,混沌的太古,粗糙的远古,因为伏羲这样的人终于打开文明的曙光,一画开天,历史开始流光溢彩。

过仪门,众多柏树展现出伟岸的身姿,立地通天。这些树可不寻常,树龄都在七八百年左右,据说是明代所植,相传是按天干地支六十甲子排列循环,每年推选其中一株在庙内值班,传达人宗爷伏羲的旨意,当地人经常会求它治疗疾病。现在仅存37株。

先天殿是伏羲庙的正殿。重檐歇山大顶衬以龙吻脊、雕花天官宝刹,构造出非凡的气度和庄严肃穆的境界,古木门窗上,雕刻着许多精致的图案,仔细辨认,有龙、凤、麋鹿、仙鹤、牡丹等,构图精巧,华丽精美,每个细节都展示出高超的木雕技艺。

大殿,伏羲像正襟危坐,颇显威严。大殿顶部井口天花镶嵌伏羲64卦卦象图,而藻井施绘河图和伏羲先天八卦图,再次彰显伏羲画卦的伟绩,融合了装饰和展示功能。大

殿构造复杂,全部由木料建成,上檐殿身七架,下檐周匝回廊。一柱一檐,尽显中华文化;一窗一瓦,都是历史积尘。

几千年来,伏羲文化一直贯穿于国人的生活点滴和生存之道中,大到随处可见的国学论坛,小到街头巷尾的摆摊算命和寻常村落的风水阴阳家,都以伏羲开创的阴阳八卦为基础,发展出自己的枝枝蔓蔓。

出了伏羲城,便是天水古城,穿过古城,就是天水城当下的街头小巷。

寻访古迹,就是翻阅尘封的旧籍。修修补补,一代代人想尽办法留存下一些宝贵的东西。伏羲庙,已然不仅仅是祭拜伏羲的殿堂,更多地留下了数千年来衍生出来的丰富文化内涵,是一片片瓦、一根根木、一块块砖、一首首诗、一个个传说堆砌起来的雄伟气象。

天水每年举办的伏羲大典,就是一次大溯源、大拜祖、四海汇源,是一项意义重大的盛举。我们祭拜伏羲,祭拜中华民族共同的根,祭拜永远放射光芒温暖的图腾。(王重扬)

## 春天的味道

“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。儿童放学归来早,忙趁东风放纸鸢。”又是一年春来到,今年的春天迎来了一场冻雨雪天气,虽然春天来的方式比较独特,但不妨碍餐桌上美食的出现——小蒜粑。

“小蒜粑”,因为取材中有小蒜,故而命名。小蒜粑的历史,没人能说出个所以然,只知道那手艺就是代代相传的。清明时节家家户户都要做小蒜粑,但每家的做法都不太一样,口味也有所差异。

小蒜粑是老家特色传统小吃,每年的农历三月三前后,人们就开始准备制作这道美食了。主要由小蒜、腊肉和大米粉制成,如今添加的食材更加多样化了,可以加火腿肠、玉米粒、鸡蛋等,适合自己的口味就行。

小蒜其实是一种野葱,清明前后它如雨后春笋般生长在田间地头,尤其是油菜地间,一场场春雨过后,涨势迅猛,格外鲜嫩。

婆婆和村里的婶子们,做小蒜粑的手艺都很好。首先把刚采摘的小蒜择好、洗干净后切成碎末,同时把自家自制的腊肉切成小肉丁,翻炒到半成熟,倒入小蒜一起翻炒至七八成熟。将腊肉丁和小蒜一起倒入米粉中,再加适量开水搅拌均匀,形成面团。米粉团不需要像面粉那样发酵,直接揉搓均匀后,做成一个个巴掌大小的面饼即可。做好的面饼放在蒸锅中蒸熟,也可以放在电饼铛或者油锅内煎熟。两面煎的焦黄酥脆,加上腊肉释放出的油浸透了面饼,咬一口,糯糯的,清香四溢,腊肉融合着小蒜的香味,风味十足。

老家的传统做法蒸制时多是采用旧式灶台,在灶里架上火,锅中添水烧熟,再将小蒜粑整齐摆放在蒸具上,上大蒸锅蒸至半个小时即可出锅。

如今,离开老家多年,每逢春天总会想起婆婆做的小蒜粑。它不仅仅是一道美食,更是一种情感的寄托、一种家乡的味道。时间过得真快啊,又是一年春天。在这个充满希望的季节里,我多想再次回到老家,感受那份最纯粹的春天的味道。(郝钱芳)



很多人认为平时应尽量补充维生素。也有人认为维生素对人体来说多多益善,即使过量也能被身体代谢掉,十分安全。其实,这些认识有失偏颇。

维生素广泛存在于肉类、蔬菜、水果、粮食等食物中,平时只要合理安排膳食,做到营养均衡,一般可以摄取足量的维生素。如果刻意地过量摄入维生素甚至滥用维生素,则会步入误区,有害身体健康。儿童、妊娠妇女或哺乳妇女及患有某种慢性疾病、特殊岗位工作者,由于生理



## 维生素多吃也伤身

或者药物、环境干扰了维生素的吸收,才应适当补充维生素。

**维生素A:** 会致严重中毒或慢性中毒,甚至致人死亡。维生素A中毒症状一般表现为食欲缺乏、皮肤发痒、毛发干枯、脱发、口唇皲裂,易激动、骨痛、骨折、颅内压增高。

**维生素B:** 如维生素B6缺乏可

致眼、鼻和口角呈现脂溢样损害以及周围神经炎,但是过多摄入,反而会导致严重的周围神经炎,表现为感觉异常、步态不稳、手足麻木。大量服用维生素B12会引起恶心、头晕、焦躁不安等。

**维生素C:** 可偶见腹泻、皮肤红亮、头痛、尿频、恶心呕吐、胃痉挛等

反应,甚至会导致肾结石、糖尿病。

**维生素D:** 维生素D中毒可引起高血钙症,除了头痛、厌食、嗜睡等症状外,有时还造成肾的永久性损害。如果给孩子过量摄入维生素D,会导致小肠对钙的吸收量增加,进而引起发热等症状。

**维生素E:** 如果每天大剂量服用,部分人会发生凝血时间延长、内分泌紊乱和免疫机制的改变,还可发生血栓性静脉炎、肺栓塞、高血压、心绞痛等,妇女可引起月经过多、性功能衰退等。(双永)



## 清明养生重“五清”

每个节气都有不同的养生重点,清明节的养生重点在一个“清”字。

### ■ 清血管

血管遍布人体全身,时间长了容易积聚垃圾,应该时不时清理一下。食物中的8大“血管清道夫”,能帮我们快速有效地“扫除”血管垃圾:苹果、葡萄、红葡萄柚、燕麦、豆类、绿茶、坚果和植物种子。

### ■ 清肠胃

要长寿,就要先“肠寿”。纵观国内外的长寿名人,都有一个特点,那就是肠胃好。肠胃容易堆积毒素,要经常清肠胃,给身体排排毒。推荐食物中的7大肠道清洁“高手”:西兰花、洋葱、大蒜、豆类、海带、黑木耳和全谷物。

### ■ 清肝气

中医一直强调“春季养肝”,但清明时节切不可对肝脏进补,反而要清肝

气。中医认为,体内肝气在清明之际达到最旺。如果肝气过旺,影响脾胃,还可造成情绪失调、气血运行不畅,从而引发各种疾病。此时,可选择具有疏散风热、清肝明目的菊花茶,不但可以养肝利胆、疏通经络,还可借此将一个冬季积存在体内的寒邪散发。

### ■ 清肺气

清明节气是流感等传染性疾病高发时期,要清肺气。不妨多到室外、公园、河边走走,呼吸新鲜空气,并适当运动,面对松柏树做深呼吸,给自己的肺脏换换气。

### ■ 清心气

清明前后,天气忽冷忽热、阴晴不定,天气的多变再加上清明扫墓容易使人悲伤、情绪低落,造成心气不顺。所以,清明时期要注重清心气,心境要豁达,可通过户外散步、踏青等活动清静心气,达到愉悦身心的目的。(聂勇)

## 秋葵的功效与作用

秋葵,是一种绿色蔬菜,形状修长,外观独特。除了美味可口,秋葵还具备许多健康功效,成为健康饮食中不可或缺的一部分。

**丰富的营养:** 秋葵富含维生素C、维生素K、叶酸、钾、纤维等多种营养物质。

**降低胆固醇:** 秋葵中的可溶性纤维有助于降低血液中的胆固醇水平,保护心血管健康。

**血糖控制:** 秋葵中的纤维和多酚成分有助于稳定血糖水平,对糖尿病患者特别有益。

**抗氧化作用:** 秋葵富含抗氧化剂,可以帮助对抗自由基,保护细胞免受氧化损伤。

**促进肠道健康:** 秋葵中的膳食纤维有助于维持肠道健康,预防便秘和其他

消化问题。

**清炒秋葵:** 先将秋葵切段,清炒至嫩熟,加入少许盐和鸡精,简单美味。

**秋葵汤:** 将秋葵和番茄一起煮成汤,既美味又健康。

**秋葵炸脆:** 将秋葵切段,裹上薄薄的面粉,炸至金黄酥脆,做成开胃的小吃。

**秋葵沙拉:** 将秋葵切片,加入其他蔬菜,再用沙拉酱拌匀。

**秋葵烤芝士:** 将秋葵切段,撒上芝士粉,放入烤箱烤至芝士融化。

### ▲ 小贴士

新鲜的秋葵要表皮光滑,无斑点。烹饪时间不宜过长。

秋葵的黏液会在加热过程中减少,所以不必担心。(胡安娜)



在花的世界里,我们通常会被五彩斑斓的花朵所吸引,但有时候,植物的美丽并不仅仅体现在花朵上。

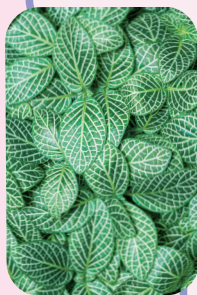
### 油画吊兰:叶子如艺术品

油画吊兰是一种独特的吊兰品种,其叶片呈现出宛如油画一般的色彩斑斓。叶子上的纹理宛如艺术品,从深绿到浅黄,由中央向四周辐射,宛如一幅画卷。这种植物不仅需要充足的阳光,还能适应半阴的环境,是家中美化环境的绝佳选择。油画吊兰的叶子呈椭圆形,边缘微微弯曲,这种轻盈的造型使得油画吊兰在阳台、书房等空间中都能成为一道引人注目的装饰。

### 花叶络石:自然的抽象画作

花叶络石是一种拥有独特叶片花纹的植物,其叶子上布满了像花朵一般的纹路。叶片主要以绿色为基调,但在其上却有着深深浅浅的花朵纹理,形成一种自然而抽象的画面。这种植物适应性强,喜欢温暖、湿润的环境,适合摆放在室内或半阴的户外,成为居家空间中的一处自然艺术。

花叶络石的纹叶设计独具匠心,仿佛自然之手在叶子上绘制了一幅抽象的画作。花朵纹理在叶片上呈现出层次分明的效果,每一片叶子都像是一块独特的艺术品。而且,花叶络石的叶片形状各异,有的呈椭圆形,有的呈星形,给人一种充满生机和动感的感觉。在家中摆放花叶络石,仿佛就是在欣赏一场自然的抽象画展。



### 网纹草:简约中的雅致

网纹草以其优雅的叶片纹理和简约的外观而备受青睐。叶子呈长条状,表面布满规律的网状纹理,这种植物适合阳光充足的环境,不仅能够独自在花园中独自绽放,还能与其他植物组合,形成一幅雅致的庭院画卷。

网纹草的叶片设计简约而不失雅致,其网状的纹理使得整体呈现出一种高贵而不张扬的感觉。叶子的边缘微微卷曲,给整体造型增添了一份柔和的美感。无论是单独摆放还是与其他花卉植物搭配,网纹草都能为庭院带来一份宁静的雅致。

## 比花还好看的植物叶子

### 油画竹芋:精致居家之选

油画竹芋以其精致的叶片和独特的色彩而受到热爱园艺的人们喜爱。叶片呈椭圆形,边缘带有红色或粉色的边框,叶片中央的绿色渐变,仿佛在展现一幅居家艺术的画卷。

油画竹芋的叶子不仅在色彩上独具特色,在纹理的设计上也别具匠心。红色或粉色的边框与绿色的中央形成鲜明的对比,这种对比让叶子看起来更加立体。而且叶子的表面光滑而有光泽,给人一种清新而高贵的感觉。

### 彩叶芋:五光十色的视觉盛宴

彩叶芋是一种拥有丰富色彩的观叶植物,其叶片呈现出五光十色的绚丽景象。叶子中央主要以绿色为基调,但在边缘部分却展现出红色、黄色、橙色等多种颜色,形成一种独特的层次感。这种植物的叶子丰富多彩,为室内绿植增添了一抹亮丽的色彩,每一片叶子都是一个小小的艺术品。

彩叶芋的色彩变化不仅在于单一叶片上,更在不同叶片之间形成和谐的色彩搭配。红、黄、橙等颜色相互交织,这种独特的色彩设计使得彩叶芋成为室内观叶植物的佼佼者,其美丽的叶子仿佛艺术品一般,让人在生活中感受到色彩的魔法。



### 彩叶朱蕉:热带风情的园艺明星

彩叶朱蕉以其独特的叶子颜色和形状成为园艺界的明星之一。其叶子呈红色或橙色,叶片边缘如同波浪一般起伏,形成一种独特的热带风情。这种植物喜欢温暖湿润的环境,适合放置在室内或庭院的半阴处。彩叶朱蕉的叶子犹如热带植物的杰作,让人仿佛感受到异国风情的美丽。(平安)