话剧《路遥》在京巡演引起轰动——

长歌当哭话路遥

为碎银几两日出时启程，与一众伙伴驱车飞奔莽原之上日行过千里。虽风尘仆仆归心似箭，然世间心心念念皆是缘分，车过延川，遂邀众友拜谒路遥先生故居。

日近黄昏，碧空如洗，斜阳金辉如丝如缕抛洒山梁沟峁，草木尚未返青，如慈祥长者皱纹胡须般泛着明亮温暖。沿路标进入郭家沟，右侧停车场空空荡荡，左侧有在建馆舍尚待时日，过小桥顺路前行。路窄，不容会车，心稍有迟疑，乃减速缓行。前望见左侧峁梁之上一排简洁土窑，门前隔路有河，宽丈余，河床有梯级拦水浅坝，存水甚丰，冰尚未全消，近处如白玉莹莹，上游却绿如翡翠。夹岸草木苍苍，对面重峦叠嶂，顶上夕阳金光斜射谷口，有豁然开朗之感。

进来时已知这里平日门票30元，而今日却柴门斜开空无一人。心中甚喜，感觉如隔世注定之谒见，也认定这是冥冥中先生之亲切善待。于是步伐轻快进了院中，环视内设极简悄无声息，几棵老榆树枝丫横斜滤着亮光。树下是先生高大塑像，右手插在裤兜，左手夹烟横于胸前，肩膀甚宽厚，其容严峻神怀悲悯目视远方。于是郑重三鞠躬，再拿上我的书合了影。而后转了几圈，不经意目光落在那座简易低矮的门楼上，竟一瞬间似乎看到先生无数次回家在门口呼喊："妈，我回来了。"而后母子拥抱，喜极而泣。

先生的书我都看过，于是自以为可以透过文字追忆他过往的生活。这郭家沟地偏人稀，两侧皆是连绵峁塬土地贫瘠，于平原长大的人到此真不知这里的人靠什么生活，想来那种饥贫都让人苦痛。但这小院却有一种盛大之气，陕北高原水本奇缺，然而此门前清流潺潺、水意充盈，对面山梁页岩层叠堆积颇如书简横陈。环视有浑厚之相开敞之感，东望莽原易怀古伤怀，西望沟壑连绵想横刀立马。如此不觉遐想，此地孕育先生大才似天成也。

先生幼时过继到此，是于苦难中图强。青年时在原上曾指点江山豪情满怀，后入延大学习，先后两次恋爱。文学之旅披荆斩棘求出人头地，虽声名鹊起却遁入神圣苦旅。读《惊心动魄的一幕》《艰难困苦的日子》《黄叶在远山飘落》可知何为奋斗；看《人生》一遍能品生活的不甘心、不得已；再读《平凡的世界》方知文学之圣洁与土地之深情；而《早晨从中午开始》告诉你有关创作的筚路蓝缕和锥心苦痛。

《平凡的世界》被誉为茅盾文学奖王冠上的明珠，三十年来一直畅销不衰。批评的人说他的手法俗套，文字也不够精致。而喜欢他的人奉为神圣经典，觉得他每一句话都写得入心入肺，读懂了就会如影随形终生难忘。我亦记了很多，但我在此一句都不想列举。因为读过的人皆记忆深刻，没读的人我希望他能去读一读原著。

世上小说有很多种，作家也多如牛毛。但像《平凡的世界》这样干净高洁的小说并不多，像路遥先生这样用血肉真情书写的作家更是凤毛麟角。有的人才华横溢，却把写作搞成了奇技淫巧。有的谋篇精妙故事精彩，细品却满纸荒唐懒得再提。而读先生文字恰似孑立沐霰雪，总能疏解郁闷焕发斗志。同时也能看清故事及人物原委因果，就像前面种下理想，后面收获成就一样入情入理。有人说《平凡的世界》里高干家庭的田晓霞爱上农民工孙少平纯属虚幻，而这恰恰是那个时代工农商学兵几无差别的特征。就像先生出身贫寒却娶了北京知青一样充满生活进阶的希望。只可惜先生写这部作品时自己婚姻正处危机当中，想来他写田晓霞死的时候一定满心酸楚，晓霞死了，先生的爱情也死了。那时他在陕北的窑洞里一个人孤灯长夜，真不知他的心会有多疼。再想到后来他在病床上无奈地看着爱人离去，他会不会一瞬间万念俱灰？

其实就文学而言真没有亏待先生，自《人生》之后就声名远播，《平凡的世界》即出便斩获茅盾文学奖。然而他却一直身陷苦难之中，一直没能按照自己的理想方式风光地活着。书中孙少平实现了给父亲箍孔新窑的愿望，而先生至死也没能翻盖一院气派的老屋。这残破低矮的门楼柴扉经年诉说着风雨晨昏，也诉说着先生难言的不甘心。

话剧《路遥》剧照。

四十二岁自是不该死的，而他却走了。身后是显赫功名不朽著作，是千千万万忠诚膜拜的读者，可世间为何总要制造这样的悲情与遗憾？尽管比起出师未捷的诸葛丞相他算得上幸运，但他留下的文学财富和悲伤却一样多，以致我们无论如何缅怀都抹不去沉积在他个体生命上的厚重伤感。每当想起先生身后爱女幼小，想起他的老妈妈年复一年门前苦盼，就不由人泪流满面。只能猜想也许他来到世间的使命就是耕耘，也或者他把他的命给了作品，如此便得以在世间永久流传。

近日西安话剧院创排的话剧《路遥》正在北京巡演，出乎很多人意料的是多年没有出现的场景再现了。台下观众的啜泣声连片，甚至有人忍不住在大庭广众之下嚎啕大哭，这哭声，这抽泣声，是人性的回归，是真情的流露，更是现实主义文学的胜利。这足以说明，艺术一旦脱离生活表面再高尚唯美，也不过是纸糊的圣殿，根本经不起岁月的打磨。说一千，道一万，无论文学还是舞台都是讲人的故事，说人话总是要坚持的。

先生始终坚持现实主义创作原则，他认为文学如果不能传达普通人的苦难和焦虑，那它就不配成为文学。他还说："我绝不能在一点点成功面前就把人生之船停泊在某个温暖的港湾，不能对自己有丝毫的怜悯之心；我要排除舒适，斩断温柔，继续扬起风帆，驶向生活的惊涛骇浪之中……"弥留之际他曾感叹："当我走向书桌，如同绑缚刑场；当我每完成一部作品，如同生了一场大病。"这一声声一句句都是壮士出征的豪言，都是满腔的热血和激情，显然他一生都走在奋斗的路上。即便艰辛的文学苦旅令他华发早生、身心苦痛，他却默默舔舐伤口甘做"做时代的书记官"。活着，像牛一样耕作；倒下，像土地一样奉献。他用信念高呼着："只要没有倒下，就该继续出发。"

就这样先生用生命书写了一个时代，皇皇巨著在中国文学史上无可非议地成为一个现象级的存在。其作品累计出版发行超五千万册，影响了无数的青年在苦难挫折中激扬豪情。而且必将持续下去，成为中国文学的一面旗帜。　□张健宇

科学饮水 不止"8杯水"那么简单

2022年3月22日至28日是第三十五届"中国水周"，旨在唤起大众的节水意识，加强对水资源的保护和合理利用，同时也提醒我们健康饮水的重要性。

水对于人体的作用是至关重要的，人体内所有的生化反应都依赖于水，同时水也负责将营养成分运输到组织，将代谢产物转移到血液进行再分配以及将代谢废物排出体外。水还是体温调节系统的主要组成部分，帮助人体保持体温恒定。那么，正确的喝水方法是什么呢？

增加饮水量后 身体会发生什么变化

1. 降低肾脏及泌尿系统感染发生风险

一项随机对照试验研究发现，每天额外饮用1.5L水，12个月之后，受试者的膀胱炎发作平均次数较对照组减少1.5次。

2. 排尿量增多，可能降低肾脏及泌尿系统结石发生风险

汇总多项研究的Meta分析发现，在随机对照试验和观察性研究中，高液体摄入患者的肾结石风险分别降低了60%和51%，高液体摄入也与减少复发性肾结石风险显著相关，发生风险分别降低60%和80%。

3. 经常饮茶，有助于降低心血管疾病和胃癌发生风险

相关分析结果表明，每天一杯（约236.6ml）茶，可以使心血管疾病的死亡风险平均降低4%；每天一杯茶还可降低2%的心血管事件的发生风险；如果每天摄入6杯绿茶，则可降低21%胃癌的发病风险。

每天需要喝多少水 有些情况下可以适当增多

一般成人每天需要饮水2700-3000毫升左右，但这个量包括身体代谢产生的水、摄入食物中的水以及通过饮水摄入的水。在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人，每日推荐的最少饮水量为1500-1700毫升（约7-8杯）。

需要注意的是，在夏季高温环境下劳动或运动的人，出汗量会增多。因此，应根据个人的体力负荷和热应激状态，相应适当增多饮水量。

正确饮水有方法 应遵循这三个原则

1. 少量多次，避免一次性猛灌

饮水应少量多次，饮水时间应分配在一天中的任何时刻，每次200毫升左右（1杯）。一次性大量地饮水会加重胃肠负担，稀释胃液，既降低了胃酸的杀菌作用，又妨碍了食物消化。

2. 主动饮水，尤其是这两个时间段

健康喝水习惯的重要原则之一就是要主动饮水，等到口渴时已经是机体发出缺水求救信号了。其中，这两个时间段应该尤其注意，加强主动饮水的意识。

时段一：早晨起床后空腹喝一杯水，降低血液黏度，增加循环血容量。

时段二：睡觉前喝一杯水（但注意，睡前半小时不要大量喝水），有利于预防夜间血液黏稠度增加。

3. 尽量不喝冷饮或者含糖饮料

最好饮用白开水，茶水、绿豆汤等也是很不错的选择，口感刺激的冰饮或者含糖饮料尽量少喝或不喝。

温馨提示：运动员、农民、军人、矿工、建筑工人、消防队员等身体活动水平较高的人群，在额外补充水分的同时，可以购买生理盐水，或者在白开水或茶水中适量加点盐（0.1%含盐浓度）饮用。　□张妍

人气美食

探寻老陕特色小吃

手工剁荞面

因为骨子里对荞麦的喜爱，榆林定边人将荞麦制作成凉粉、饸饹、搅团、煎饼等美食。以前，因为物资匮乏，家家户户只能依赖地里种的粗粮，心灵手巧的定边妇女为了使家人品尝到更多美味，煎、炒、烹、炸，味苦性凉的荞麦面经过一系列加工后，被赋予了丰富多样的口味。而在众多的荞麦美食中，手工剁荞面的地位不容撼动。

剁荞面的关键在"剁"，如何剁出又细又长的荞面，十分考验厨师的刀技。把面和好揉成团，放在案板上慢慢擀开，擀至3毫米厚时，两手握刀，开始由前向后剁，一根根面条整齐地排列在案板上。面下锅煮，煮熟后盛在清水盆里，面条依然又细又长。此时，食客将面条捞进碗里，再浇上已准备好的浇头，配上葱花、香菜、油泼辣子等佐料，便能享受到一碗兼具营养价值与美味口感的剁荞面。　□王海叶

醋　粉

在对酸与辣的追求过程中，陕西人无意间发现了另一种美味——醋粉，也叫醋糟粉。醋粉色泽褐红，似面非面，在西安常常像米皮一样加了调料汁凉拌，既可当主食，也可当凉菜。

醋粉带点豆香、带点米香，又带点面香，调上熬制的醋、鲜红的辣椒油、蒜汁，口感爽滑柔韧，令人回味无穷。醋粉的原料非米非面，而是制作食醋后剩下的残渣，也叫醋糟。将醋糟放置到清水中泡洗，逐渐沉淀为软块，然后入笼蒸制，熟后即可食用。

原料

醋糟、面粉、辣椒、盐、醋、生抽、鸡精、油

制法

1. 将醋糟放入凉水中浸泡1小时左右；2. 在浸泡好的醋糟中加入面粉，调成糊糊；3. 将糊糊倒入蒸笼，盖上锅盖，大约三分钟后糊糊凝固成形；4. 待凝固冷却后取出，将其切成条状，加入调料拌匀即可。　□田建国

槐花麦饭

槐花麦饭是陕西渭北地区的小吃，每年四至五月正是吃槐花的好季节。将槐花裹上面粉蒸熟后，可直接用油泼也可以将麦饭抖散后再炒，各有各的美妙滋味。

原料

槐花、面粉、葱、蒜、辣椒、盐、食用油、酱油、陈醋、辣椒油

制法

1. 将槐花清洗干净，沥干水分；2. 将槐花放在盆里，加入少许食用油搅拌均匀；3. 加入适量盐、面粉拌匀；4. 在蒸笼里放上屉布，将槐花均匀铺在蒸笼里，开水上锅蒸10至15分钟；5. 将大蒜捣成泥，将葱、辣椒切成末备用；6. 在大蒜泥、辣椒末、葱末中加入酱油和陈醋，再加少许辣椒油拌匀备用；7. 将蒸好的槐花麦饭端出锅后放置几分钟；8. 待槐花麦饭温度下降后，加入配料拌匀即可食用。　□东方寒恒

家居收纳

如何让阳台花园锦上添花

□王明

阳春三月，一切都是新的开始。不妨把阳台装饰一番，将春日搬进自己的理想生活，也许你家的阳台花园还需要一些锦上添花之物。

花架

选择一款适合美观的花架，可有效利用阳台空间，让绿植摆放整齐有序，造型别致的花架也可成为阳台花园中的亮点。注意花架的颜色不要太显眼，尽量选用原木色、白色、做旧色等能与绿色植物相协调的色彩。

垂直的长方形花架，能做到最大化节省空间，可打造纵向的摆放植物空间，还可在室内创造出高度差异，打破沉闷空间。可根据阳台面积选择合适的花架，注意花架和阳台空间的比例需协调。

悬挂式花架既可拓展地面空间，又能成为绝佳墙面装饰。如果想灵活移动植物，可选一个带轮子的花架，可移动花架可随着季节变换移动植物的方向，让植物更好生长。

饰物

手编躺椅：柔软的绳织或竹编椅面与木质框架搭配和谐，舒适惬意，自然材质也十分契合花园主题。

蒲团：阳台上放一两个草编蒲团垫，尽显简约、古朴与雅致。盘坐于上，可冥想、可修禅，伴着最原始的自然之味，领略到一种宁静、舒适和放松。

玻璃风铃：清澈空灵，可伴随春风起舞，倾听大自然和风的声音。

灯光

可选择造型各异的太阳能灯饰，节能环保无须布线，打造出氛围感满满的花园之夜。

比如，藤编灯造型别致，满满的原始田园气息，白天也可成为很好的装饰品；猫咪灯与绿植搭配，带来了梦幻童话感；太阳能景观灯，有两种不同模式的灯光效果，可随意携带放置。

健康小知识

感染新冠增加罹患Ⅱ型糖尿病风险

德国科学家在最新一期《糖尿病学》杂志上撰文指出，他们对880万病人开展的回顾性研究发现，感染新冠病毒会增加患者罹患Ⅱ型糖尿病的风险。

此前研究表明，人类胰腺可能成为新冠病毒攻击的目标。此外，一些感染患者尽管没有糖尿病史，也会出现胰岛素不耐受，血糖水平升高等情况。但到目前为止，还不清楚这些代谢变化是不是暂时性的，或者感染新冠病毒是否一定会增加长期罹患糖尿病的风险。

于是，研究人员选择急性上AURI（呼吸道感染）患者作为对照组。结果显示：感染新冠病毒的患者比AURI患者更容易罹患Ⅱ型糖尿病。感染新冠病毒后罹患糖尿病的几率为15.8/1000，而AURI患者罹患糖尿病的几率为12.3/1000，前者比后者高28%。

虽然绝大多数新冠肺炎轻症患者不太可能罹患Ⅱ型糖尿病，但论文作者建议，新冠肺炎康复者要警惕疲劳、频繁排尿和口渴等糖尿病预警症状。　□刘霞

好好刷牙可防高血压和糖尿病

口腔卫生与心血管健康息息相关。近日，一项来自贵州省的近万人研究发现，勤刷牙可降低高血压和Ⅱ型糖尿病风险。

多因素分析显示，平均随访6.6年期间，与几乎不刷牙的人相比，每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病的风险分别降低了45%和35%，每天只刷一次牙的人患高血压的风险也降低了23%。而且，勤刷牙对于城市居民高血压风险的降低作用更显著。

值得一提的是，研究显示，60岁以下、无高血压的居民如果不经常刷牙，更容易出现Ⅱ型糖尿病。　□杨进刚