

园林温暖心灵(上)

□汕头路社区 李旭

晨曦初露,借着小雪之后的清新,在地场不算阔绰的小区里,蜿蜒回转的甬道上悠闲漫步,擦肩而过的一草一木、一廊一柱、一假山、一亭台……流动的园林即景真可谓目不暇接,美不胜收。尤其是居者们精心呵护的在料峭寒风中已早早绽放的山茶花娇艳红润,香气浓郁,似红烛朵朵点燃了心中暖暖的春意。还有,擎着簇簇星状黄色小花,不知姓氏名谁的紫褐色蔓藤随风摇曳,舞姿恣肆、柔韧、婆娑,流苏般的花朵在清爽愉悦中,炫耀着“四两敢拔千斤”的胆量和豪情,禁不住令人顿生敬畏。沧海桑田,小区十七年的巨大变化,将我信马由缰的思绪一下绷紧,瞬间闪回到十七年前乔迁新居的日子。

记得,我们全家是2000年深秋,从大连路搬进珠海一路文化公寓的。那时候专家公寓、文化公寓一号楼、二号楼三足鼎立高耸,日后又有错落有致的数

栋多层梯比渐行构筑。配套的绿化工程却大大滞后,大伙都搬进公寓之后的一段时间里,三天打鱼两天晒网才刚刚开始施工。小南村原是菜地,周围的环境显得格外苍白凋零,路还是连公共汽车都没有开通的黄土土路,偶尔有车轮碾过,即黄尘滚滚迷人眼睛,沾污衣襟。大楼周边,更是遍地瓦砾和建筑垃圾,触目刺眼闻之呛鼻。不但彰显生命的绿色难以寻觅,即使要找点适合种植的沃土都极为艰难。

沧海横流方显英雄本色,家园荒芜尽知居者仁心。恰恰这个时候,吾土吾民的居者,自愿、自发建设美丽家园践行的场景幕幕,才相互映照,相互感染。使人心潮澎湃,热血沸腾,至今回想起来仍难以忘怀。家家的凉台、窗几,时不时就增添了些姹紫嫣红,对待这些花草草,他们就像对待自己的儿孙,精心伺弄,日夜呵护。萌发、蹿个、开花、结果,花卉点点滴滴成长的全过程,都会在装点环境的同时给主人带来欣慰和快乐。

有一幕不但记忆犹新,而且随着时间的延长,影像愈加清晰。一早一晚经常看到住在我们楼上的画家(原《青岛文学》的美术编辑),身有残疾的陈辅老先生,拄着拐杖单腿蹦跳,楼上楼下陀螺般忙活着。就在大楼的东侧,我的窗前,他在自己家里看不到的地方,种植下玫瑰、桃花和许多我叫不上名字的名贵花卉。那些色彩缤纷的花卉,大都是他自己花钱买来,或用自己的画作换来的。自己出资、自己植土、自己栽种、自己浇灌呵护,乐此不疲直到数年前仙逝。永远忘不了他汗水沁沁,脸颊上泥浆流淌成大写意图画的酣畅淋漓。更永远忘不了他风趣幽默的调侃:我就是喜欢,忙忙活活图一乐,没有如此痴心怎么能成了花鸟画家……再说,既然住在这里,我们就没有理由,不用自己的汗水,把自己的家园逐渐浇灌、润泽得美丽起来。话语铿锵,像是给自己办画展般洋洋得意。如今敲打键盘累了,移步窗前俯瞰那些茁壮成长,繁花似锦,浸透着老人心血汗水的花卉,即使落英缤纷

心中仍柔情似水,对于造物者虔诚敬重到高山仰止。

十七年岁月,弹指一挥间。如今,这块依旧不算阔绰的地场,已经今非昔比,内涵丰厚,天翻地覆了。原来只有一人高的塔松已经窜到六层楼高了,洋槐也虬枝盘结,形成蕴意丰富,变化多端的舒展冠盖。连无花果这种不起眼的小乔木也在众居者的栽培、扶植下,枝叶密密匝匝,随风摇摆,仿佛携带着绿色的生命之火升腾。谐趣廊、和乐亭、假山、运动器械组合的审美传承与现代追求堪称和谐完美,随处可见的美术、书法作品,都是楼上的艺术家们触景生情的走心之作。它们镶嵌于园林精致绚丽,无形中平添了几分光彩、几分雅趣、几分源远流长的书卷之气。在这块场地上随意行走,或随处在长椅上坐坐小憩,你不必特别用心,闭着眼睛仍然会有惊喜地发现,真可谓生命的勃发无限,动态的张力无穷,无限魅惑,层层叠叠,都已经在心灵中过滤、蜕变成修身养性的滋养之补。

豆浆喝多了易致癌?



□半岛全媒体记者 刘婷婷

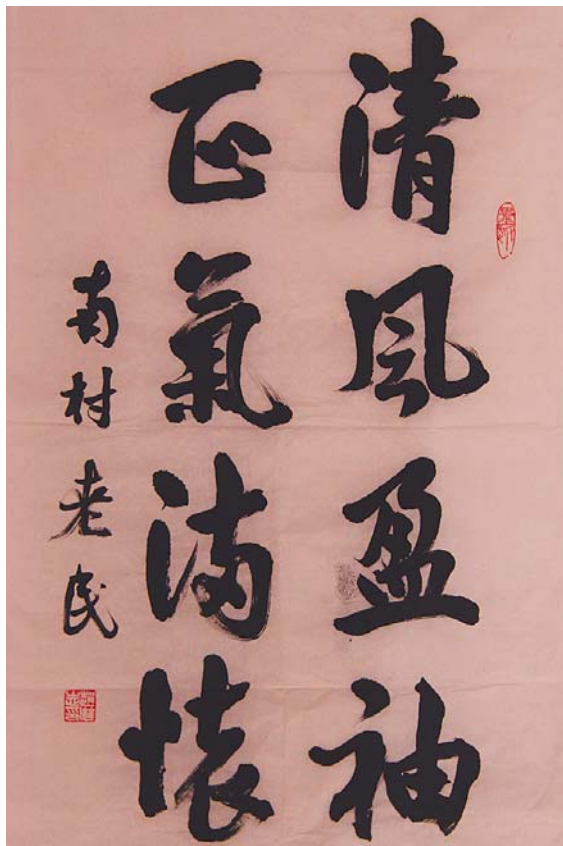
宁波市中医院特检科一位45岁的女患者非常讲究养生,每天早上用豆浆机自磨豆浆饮用,坚持了近三年时间,后来体检中竟检查出了乳腺癌,雌性激素水平是常人的几倍。那么,平时喝豆浆真的会致癌吗?医生们都表示,没有任何临床试验可以证明豆浆可以导致或诱发乳腺癌。

许多女性朋友喜爱豆制品,因为其中含有大豆异黄酮,这种物质属于植物雌激素,在化学结构及功能上都与人体雌激素相似。雌激素能促进乳腺细胞、子宫内膜细胞增殖,正因为如此,有传闻说长期食用豆制品,会导致不能完全吸收的植物雌激素在体内积聚,使体内雌激素水平偏高,促进乳腺增生,增加患乳腺癌的几率。

雌激素对女性生长发育及许多疾病预防都有作用,但体内雌激素水平过高,的确有引发乳腺癌、乳腺增生、子宫内膜癌、子宫肌瘤等病症的危险,这也正是许多人对豆制品心存顾虑的原因。

其实,大豆异黄酮的作用是双向的,是人体雌激素的“调节器”。和人体雌激素一样,大豆异黄酮也可以和雌激素受体结合,只是它表现出的活性仅相当于人体雌激素的1/100~1/1000。《中国居民膳食指南》推荐每天食用30~50g大豆,这是安全合理的摄入量。一般情况下,50g干豆如果换算成大豆制品,约为200g豆腐,大概是半盒的盒装豆腐;或者800ml,也就是大约4杯豆浆。

因此,专家提醒,正常食用豆制品,不会导致体内雌激素水平过高,更无需担心会导致乳腺癌等病症。



汕头路社区 牛锐光作品



「居民作品」

灭蚊清死角,动手洁家园

珠海路街道各社区开展夏季灭蚊行动

□半岛全媒体记者 刘婷婷 报道

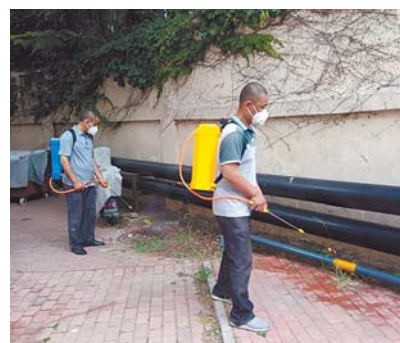
本报讯 随着气温逐渐升高,蚊虫活动也频繁起来,蚊媒生物传染疾病进入高发期。为给社区居民营造良好的生活环境,近日,青岛市爱国卫生运动委员会在全市开展夏季集中灭蚊行动,珠海路街道各社区及物业、居民纷纷行动起来,集中消灭蚊虫、清理卫生死角,一齐动手洁净家园。

此次集中灭蚊行动中,各社区第一时间响应,组织网格化队员、志愿者一同对开放式楼院,尤其是绿化带、雨水篦子、污水管道等容易滋生蚊虫的地方喷

洒卫生杀虫药液,以预防蚊虫的发生。

与此同时,社区还在各宣传栏、开放式楼院居民楼单元门口张贴集中灭蚊行动倡议书,并为驻街单位、物业公司发放倡议书,呼吁全民参与。

在灭蚊的同时,工作人员与志愿者们还对卫生死角进行了彻底清理,对小区内宣传栏也进行了清洁整治。焕然一新的宣传栏、干净整洁的居住环境,广泛参与的热情,得到了居民的一致好评,“创建文明城市,需要大家的共同参与,生活在这里,我感觉特别幸福!”家住澳门路社区的居民李阿姨说。



灭蚊虫行动。