



火候足时他自美

元丰三年,四十五岁的苏轼踏上了黄州的土地。此时的他,头戴“罪官”之名,薪俸微薄,肩上还扛着一家老小的生计。

往日在朝堂上的风采不再,如今的苏轼虎落平阳,必须精打细算才能度日。他将每月俸禄分成三十串,悬在房梁上,每天用画叉取下一串,然后将画叉藏起来,以免自己忍不住再取钱。若当天有结余便存入竹筒,以待宾客。

可宾客来了吃什么呢?“老吃家”苏轼一头扎进厨房,开始化腐朽为神奇。彼时黄州猪肉“价贱如泥土”,富人嫌其腥臊,穷人不懂烹调,

美食故事

韩琦是北宋名相,封魏国公,与范仲淹并称“韩范”。他的容人之量在正史和文人笔记中多有记载。

南宋朱熹《宋名臣言行录》记载了这样一件事:一日夜间,韩琦伏案写字,侍从持烛照明,不慎烧焦其鬓须。韩琦一言未发,只是用袖子拂了一下,便继续低头写字。不一会儿,韩琦回视,发现持烛之人已经更换。他担心该侍从被鞭笞责难,赶忙传召主管侍卫者:“勿易,渠已解持烛矣。”——不要换人,他已经懂得如何持烛了。此事传出,“军中感服”。

韩琦镇守大名府(治所在今河北大名县)时,有人进献两只玉杯。此杯光洁无瑕,堪称珍宝,韩琦爱不释手,宴宾客时设席赏玩。不承想,席间,一小吏不慎将玉杯摔碎。坐客皆愕然,小吏则伏地待罪。韩琦却神色自若,笑着对宾客说:“凡物之成毁,亦自有数。”又对小吏说:“汝误也,非故也,何罪之有?”——你只是失误,并非故意,不能怪罪你。其豁达之言,令满座宾朋无不叹服。

作为庆历新政的重要参与者,韩琦与保守派多有冲突。但新政失败后,他从未挟怨报复。后来王安石变法,他虽屡次上疏反对,却始终就事论事,政见之争不涉人身。

韩琦曾说:“欲成大节,不免小忍。”韩琦能在北宋政坛屹立数十年,成为“历相三朝,辅立二帝”的一代贤相,与这种胸怀和格局不无关系。(摘自《领导艺术》石翥/文)

处世故事

苏轼却如获至宝。经过反复实验,他最终找出一种最合适的烹饪方法——“少著水,柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他,火候足时他自美”。控制好火量,火候、烹煮时长,当时“人嫌狗憎”的食材顿时变为美味。苏轼忍不住感叹:早晨起来打两碗,饱得自家君莫管。

想吃猪肉就吃,别管其他人怎么说。吃饱后的苏轼放下碗,惋惜不已:可惜了这做好的猪肉,当地人不会做饭,又不懂得享受美食,竟然弃若敝屣——罢了,这种“苦”让我一个人吃就好,都别和我抢。

“碧血”丹心

岳飞“天日昭昭”,蒙冤受害,慷慨赴死,碧血丹心,留下了永久的《满江红》。血本来是红的,可为什么赤胆忠心之人的血却说是“碧血”呢?

这一切和一个叫苾弘的人有关。据《图经》记载:“苾弘,资中人,有祠在青泥坊,数里之内土色尚青。”又据《庄子·外物》载:“人主莫不欲其臣之忠,而忠未必信,故伍员流于江,苾弘死于蜀,藏其血,三年而化为碧。”

苾弘原来是东周景王的一名上大夫,借晋国帮助平乱,辅立王子句即位,史称周敬王。苾弘从东周景王,一直到敬王,用心辅佐,忠心耿耿,有修齐治平之雄才大略,深得敬王的信赖。而晋国的范氏、中行氏、智氏、赵氏、魏氏、韩氏六卿内讧,范氏和中行氏被其他四氏剿灭。而敬王和苾弘支持范氏和中行氏。于是晋国后继者剑指苾弘,可苦于周敬王和苾弘的君臣关系,并不能如愿,只好想方设法离



历史故事

刘子如是上世纪的著名实业家、慈善家,知名爱国人士。他早年经商,在重庆经营缝纫机公司,艰苦奋斗多年,成为重庆巨商。他大力兴办慈善事业,创办重庆私立孤儿院、綦江私立青山孤儿院等,惠及民众。抗战期间,他筹集了40余万件慰劳品,组织战地服务团,亲赴前

线,慰劳抗日将士。刘子如幼年失怙,生活极为艰难。他靠自己努力成为巨富后,却一生勤俭,以“厚天下而薄自我”的胸襟,将全部家财用于社会公共事业。他曾说:“但够晚年生活足矣,决不留金钱与子孙买耻辱。”刘子如的孩子们吃穿用度与寻常百姓一样,全无豪门习气。

可单吃肉太油腻,于是他又发明出“东坡羹”,用白菜、萝卜、芥菜等家常菜合煮,不仅鲜得让人掉舌头,还有调养身体的功效。

绍圣元年,年近六旬的苏轼再次被贬,目的地是惠州。三年后,他又被贬儋州(今海南儋州),在当时无异于被流放。

但苏轼总能发现与众不同的惊喜。除了人们耳熟能详的“日啖荔枝三百颗”之外,他还和儿子苏过一起研制出“玉糝羹”。所谓“玉糝羹”,原料不过是零星米粒、碎肉和当

地盛产的芋头,吃饱了去海边散散步,还能顺手带回新食材。苏轼捡来牡蛎烹煮,吃完后惊为天人,就给苏过写信:无令中朝士大夫知,恐争谋南徙,以分此味。(牡蛎好吃,别让朝廷里那帮吃货知道,我怕他们争着南迁,来抢我的口粮。)

这当然是苦中作乐的玩笑话,毕竟在当时没人会放着中原便利生活不要,跑来极南尚在开发中的地方。但这正是苏轼身上最打动人的地方:他能让生命在“老”“病”“穷”的困境中绝处逢生,构建起一个无法被外力所撼动的富足的精神乐园。

(据国家人文历史微信公众号)

厚天下而薄自我

刘子如还常带着孩子们参加社会公益活动,教导他们“时刻为自己的群体着想”。刘子如去世后,家属遵其遗嘱,仅为他着两件布衫,薄棺下葬,全无金玉殉葬品。刘家后代谨遵家训,始终坚持清清白白做人,踏踏实实做事。

职场故事

明朝正统初年,内阁三相之一杨士奇的儿子,“居家横暴,乡民甚苦之”。但是,对这样的官二代,逢迎声鹤起,所以在外为官的父亲一直以为自己的儿子很好。同乡官王抑庵,回家休假时耳闻目睹了杨公子的行为,觉得不能隐瞒好朋友杨士奇,就一五一十地把杨公子在家干的坏事都说了出来。

杨士奇很震惊,找了个机会回老家“考察”儿子。这一考察,他很满意。杨公子穿着廉价的鞋子和粗布衣裳,离家门数百里迎接老父亲。杨士奇很感动,对自己的儿子更加信任了,反而认为是老朋友眼红自己的官运。

纸终归包不住火。后来杨公子在老家干的坏事被乡民们举报到朝廷,杨公子被抓捕到京城,“处以重典”。杨士奇后悔也迟了。

名人故事

杨士奇很震惊,找了个机会回老家“考察”儿子。这一考察,他很满意。杨公子穿着廉价的鞋子和粗布衣裳,离家门数百里迎接老父亲。杨士奇很感动,对自己的儿子更加信任了,反而认为是老朋友眼红自己的官运。

(摘自《今晚报》)

一代名臣杨士奇管不住混世儿子

职场故事

名人故事

你家的电视机关机后拔电源吗

年关将至,不少家庭闲置的电视机将重新启用。很多人习惯用遥控器一键关机,电源线常年不拔。电视机关机后不拔电源安全吗?

中国科学院物理研究所博士王利邦称,用遥控器关机,电视机只是进入待机状态,并非完全断电。此时,内部电源模块仍在工作,短时间待机影响不大,长期如此却暗藏风险。

其一,存在安全隐患。



如今,给孩子戴银饰仍是很多家庭的传统,但“让孩子变笨的银手镯”话题让家长担忧。

其实,让孩子变“笨”的并非银饰本身,而是混入其中的铅。铅性质稳定、韧性和延展性好,厂家添加铅可提高饰品柔韧性、降低成本、提升美观度。但铅对人体危害极大,进入人体易在骨髓和造血细胞中富集,破坏红细胞,影响脑、肾等器官功能。婴幼儿代谢和排泄功能不完善,超过30%的铅会蓄积在体内。铅几乎可损害儿童每个系统,且影响隐蔽,血铅水平在50ug/L以下就可影响儿童神经行为和认知能力。

国家规定饰品铅含量必须小于千分之一,可宝宝有啃咬饰品习惯,长期戴铅超标银饰会增加铅中毒风险。研究表明,血铅水平超100ug/L就会影响儿童智力与生长发育,儿童对铅毒性敏感,正常范围血铅浓度也可能有较强毒副作用。

符合国标的银手镯虽不会导致铅中毒,但也不能放心戴。孩子可能对银离子过敏,引发皮疹;饰品穿戴得太紧会压迫四肢,导致血流不畅甚至截肢;银饰上的小部件易被误食,损伤消化道或导致窒息。所以,给孩子戴银手镯要慎重,莫让心意变伤害。

(据中国科学技术馆微信公众号)

待机时电源板持续发热,若电视机使用久、元件老化,或电源线破损,遇上电压波动、雷击等突发状况,极易短路,甚至引发火灾。

其二,浪费电能。电视机待机功率约5瓦,一年待机耗电量约43.8千瓦·时,相当于一台节能冰箱15天的用电量,长期累积开支不小。

其三,加速设备老化。持续通电使内部元件始终工作,加速损耗,缩短电视机寿

命,增加维修成本。

王利邦提醒,并非每次看完都要拔电源,但下列情况务必断电:长期外出,如出差、旅游超过3天,提前拔电源规避无人看管的风险;雷雨天气,雷电可能击穿元件,造成损坏或触电;电视出现故障,如开机异响、机身发热异常、频繁跳闸等,要立即断电并联系专业人员检修。

(摘自《科普时报》1.16 陈杰/文)

鱼类也有可能被淹死

全球每年大约有23.6万人溺水死亡,那么,生活在水中的鱼类是否会窒息死亡?

“奥希阿纳”环境保护组织海洋科学家弗朗西斯·威思罗表示:“海洋生物也需要氧气才能生存,而我们从空气中获取氧气。”

鱼类通过鱼鳃过滤、吸收水中的氧气。从技术上讲,它们不会溺水,因为它们不会吸水进入体腔,但它们确实会因缺氧而死亡。

例如某些类型的鱼钩

(摘自《北京日报》)

不少人起床依赖闹钟,但设定多个闹钟却难以叫醒人,这是为啥?哈佛大学医学院研究显示,设多个闹钟,人反复惊醒再睡下,会分泌腺苷,让人更困倦,陷入“睡眠—惊醒”恶性循环,导致慢性疲劳。而且,闹钟响后人体分泌肾上腺素和皮质醇打断睡眠周期,再次入睡会影响激素分泌,多个闹钟还会让生物钟混乱,苏醒时间变长。应对之策是只定一个合适闹钟,响后等1分钟,拉开窗帘或开灯,拒绝回笼觉。

有人起床后迷迷糊糊,出现认知困难,这是睡眠惰性在作祟。大脑不同部位唤醒速度不同,前额叶皮层激活慢,就会出现这种状态。睡眠惰性严重程度受多方面影响:睡眠时间充足,惰性短暂;长期睡眠剥夺,惰性明显且维持时间长。深度睡眠阶段醒来,惰性重;浅睡阶段醒来,惰性轻。夜晚被叫醒的睡眠惰性重于白天。

要保持好状态,关键在于提升睡眠质量。调查显示,工作学习压力大、睡前沉迷电子产品等是年轻人睡眠质量差的常见原因。此外,心理、疾病、环境、饮食等因素也会影响睡眠。

多数鱼类必须不停地游动,这样鱼鳃才能接触到更多的水,吸收更多的溶解氧。威思罗说:“如果鱼类被困,例如困在渔网中,它们也可能会窒息而死。”

(摘自《北京日报》)

并非所有彩色玻璃杯都有毒

网上有传言称彩色玻璃杯有毒,开水一注就变“毒水”,此说法不全面。

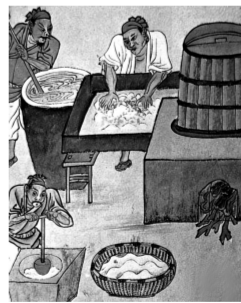
彩色玻璃杯颜色来源有两种:一是玻璃自带色彩,制作时添加铜、铁等元素,与硅酸盐反应形成稳定结构,盛热水时

重金属不会析出,较安全;二是后期喷涂颜料染色,部分不良商家可能用不合格染料,存在重金属超标风险,可能影响健康。英国普利茅斯大学研究员曾收集72个彩色玻璃杯检测,发现大部分杯子的颜料中检测

发现大部分杯子的颜料中检测

(据光明网)

古人用什么油炸食物



职场故事

如今食用油种类繁多,可古人为了吃上油历经漫长的过程。最初,油是从动物脂肪中提取的。狩猎时代,人们加热肉食发现有液体渗出,这便是先民对油脂的原始认知。有文字记载以来,油称“脂”或“膏”,从有角动物提取的叫脂,如牛油、羊油;从无角动物提取的叫膏,如猪油。动物油脂除烹饪外,还用于照明,如秦陵地宫以人鱼膏为烛,长信宫灯燃烧的也是动物油脂。

西汉时,张骞出使西域带回芝麻,芝麻最早叫“胡麻”,汉时已用于榨油,生产“麻油”或“胡麻油”,还被用于军事。西晋,张华在《博物志》中记载了芝麻油在食物中的应用,说明此时芝麻油已广泛用于烹饪。南北朝,贾思勰所著《齐民要术》记载了不同品种芝麻及含油率,还有许多食谱用上芝麻油。

宋代,榨油技术长足发展,油料作物增多,人们对油炸食品热爱前所未有,小吃

多有油炸制品。元代,王祯的《东鲁王氏农书》记录了榨油器具及方法,这种榨油方法流传至今。明代,《天工开物》记录十余种油料作物出油率、油品性状及优劣排名,还提到“水煮法”取油,即水代法,制取的芝麻油叫“小磨香油”。

大豆在我国种植历史悠久,但作为榨油原料较晚,因其含油量低。花生也是外来物种,大约在明末清初才广泛种植,其榨出的油色泽清亮、受到人民喜爱,如今胶东地区是我国最大花生油产地。

(据澎湃新闻)

定几个闹钟才能顺利起床

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事

职场故事

名人故事