

奢香夫人筑路改写西南格局

“乌蒙山连着山外山，月光洒下了响水滩，有没有人能告诉我，可是苍天对你在呼唤……”歌曲《奢香夫人》歌唱的是明代贵州的彝族女土司，杰出的女政治家奢香。

奢香，彝名舍兹，系四川古蔺彝族恒部扯勒、元蔺州宣抚使奢氏之女。她自幼聪慧勤敏，既习本族文字，也爱读汉学书籍；既能歌善舞，又精通骑射与武艺。

明洪武八年(1375年)，奢香与贵州彝族宣慰使霁翠成婚。然而，天不假年，霁翠早早病逝。儿子尚年幼无法继任，奢香便临时代替他担任贵州宣慰使，成为辖地

(包括今贵州中西部)的最高行政长官，肩负起治理水西地区的重任。从此，硝烟弥漫的川黔要道，多了一位以柔肩扛鼎的巾帼英雄。

洪武十七年(1384年)，贵州都督马晔倒行逆施，增税聚敛，试图通过施鞭辱奢香，逼迫少数民族反叛，以便借机镇压。面对危局，奢香夫人拒绝了48部举兵相抗的请求，随后亲赴金陵觐见明太祖朱元璋。她先以“世家守土功”自陈忠诚，揭露马晔的暴行，更以“贵州东北有间道，可通四川，梗塞未治，愿刊山通道，以给驿使往来”作为回报，言明归顺之意，从而换取了边疆的稳定。

奢香夫人返回贵州后，信

守承诺，迅速启动了这项浩大的工程。她依托水西安氏彝族土司政权沿用的“九扯九纵”行政体系，分派48部土目督造驿道，组织上万彝民开山凿石、伐木架桥。明廷亦鼎力支持，不仅赏赐金银锦帛，更从湖广调集工匠传授铁索桥建造技术。在汉彝工匠的通力协作下，奢香夫人最终主持开辟出两条以偏桥为中心的驿道：一条向西经水东，过乌撒，达乌蒙(今云南昭通)；一条向北经草塘、容山，直抵重庆、成都。沿线设牧场、陆广、谷里、水西、奢香、金鸡、阁鸦、归化、毕节九大驿站，史称“龙场九驿”。

这一气势磅礴的建设工程，彻底改写了西南闭塞的格

局，沟通了贵州周围四省，在水西彝家乃至整个西南地区都是史无前例的创举。据史料记载，曾经只停留在“以物易物”阶段的水西，开始出现专门的米市，屯军的余粮与百姓的盐布在此流转。永乐年间，汉族屯户更通过这条驿道引入龙骨水车，让水西稻田的单产提高了三成。道路一步步延伸，汉与彝、山与水、边陲与中原，被重新连缀在一起，实现了真正的“共生”。

正如朱元璋所说：“奢香归附，胜得十万雄兵。”奢香夫人用女性的远见和担当开辟道路，也成就了中国历史上罕见的“女开路者”形象。

(摘自《中国妇女报》)



女性故事

1929年，18岁的钱学森考入国立交通大学。在校期间，他品学兼优，各门功课都得90分以上。1933年6月，参加水力学期末考试时，他甚至考出了漂亮的100分。

不过，拿到试卷后，钱学森发现了一个小笔误：有一道题，他不小心将运算过程中的“Ns”误写成了“N”。其实，这个笔误并不影响整道题的答案，但钱学森还是找到老师，指出了自己的错误。当时，国立交通大学的判卷非常严格。老师在核实后，扣了4分，把成绩改成96分。

同学们都为钱学森感到可惜。有人说他傻：“不过是一个笔误，本就属于可判可不判。”钱学森并未附和，反而说：“错了就是错了，我不能为它找借口。这件事也是给我提了个醒，以后不管做任何事情，都要格外细心。事实上，我所收获的，比满分还重要。”

最终，这份96分的水力学试卷，被任课的金懋(音同却)教授保存了40多年。直到1980年，钱学森回母校看望老师时，金教授才将这份考卷取出，捐赠给学校档案馆。而钱学森这种严谨认真的态度，也帮助他在科学的道路上走得更远。

直面错误，而不是寻找借口，才能收获前进的动力。

处世故事

(摘自《环球人物》)

“敢字营”抗倭守土

1895年，甲午战败，《马关条约》割让台湾的消息如惊雷劈落。台南举人汪春源等五人伏阙上书：“与其生为降虏，不如死为义民。”数千民众聚集府署前痛哭请愿，全岛悲声如潮。条约墨迹未干，日本铁蹄已至。

日本侵占台湾后，设立“总督府”作为最高统治机构，并通过警察制度、司法体系与地方保甲制度，对台湾人民施行严酷统治。就在这片悲愤之中，年仅19岁的姜绍祖散尽家财，招募乡勇300余人，组建“敢字营”。

“敢字营”与徐骥、吴汤兴等义军首领遥相呼应，在新竹至苗栗一带构筑防线，誓死抗敌。1895年6月，日军近卫师团攻陷台北后直扑新竹，姜绍祖率部驰援大湖口，与徐骥义军会



历史故事

奇特“老鼠节”

湖南永州开井村有一个奇特的节日，“老鼠节”。每到农历十月十二，村民们会赶往村后老鼠山的岩洞，以最虔诚的仪式祭拜“鼠仙”，祈愿全村平安、五谷丰登。

相传古时候，开井村有个孤儿，自幼靠乡亲接济长大，每日上山砍柴为生。一年深秋雨天，他为给村邻拾柴，在后山岩洞偶遇一只两斤多重的雪白老鼠，不慎摔倒昏迷。梦中，一位白发老者现身，自

油糍悟道

合，在竹篱与土堡构筑的阵地上严阵以待。日军以猛烈炮火攻陷新竹后，姜绍祖退守十八尖山，凭借险峻地形与数倍于己之敌展开殊死拉锯，这是日军登台以来，首次遭遇如此顽强而激烈的抵抗。

终因寡不敌众，弹尽粮绝，“敢字营”壮烈覆没，姜绍祖毅然殉国。这支由升斗小民组成的义军，在清廷弃台之际，以血肉为盾，抗倭守土，粉碎了日军“三月平定台湾”的狂妄野心，让侵略者真切领教了台湾人民“寸土必争”的铮铮铁骨。

姜绍祖赴死前，他从腰间拿出笔套，抽出随军征战的毛笔，从衣襟上撕下一块布，写下了他生平最后一首诗：“边戍孤军自一枝，九回肠断事可知；男儿应为国家计，岂敢偷生降敌夷。”

(摘自《中国青年报》)

糍(cí)，是宋代十分常见的小点心。说起“糍”人们可能会比较陌生，但说到“糍”大家都熟悉。在宋代，人们通常把用糯米做的、口感粘牙的点心称作“糍”，“糍”就是“糍”的异体字；而用麦粉做的各类面点则一般称作“糕”。宋代很多诗歌中都有它的身影，尤其是当时的僧人更喜欢在诗里写油糍。

原来，宋代禅林里流传着一则“油糍悟道”的故事。说的是当年金陵有位俞道婆，一边卖油糍为生，一边参禅问道。有一天，她偶然听到一段曲子，心中久存的疑惑突然解开，当下大彻大悟。开悟的那一刻，她连赖以维生的油糍生意也顿然放下，随手就把装油糍的盘子扔在地上。这一掷并非癫狂，而是象征抛却世间一切执着。这则故事在禅宗典籍里屡被传颂，油糍也因此成了“放下执着”的经典意象。所以宋代僧人的诗文中常借此来讲禅机、谈觉悟。

除了上面说到的这些糍，在南宋，还有一种时令性的糍，那就是青糍。所谓青糍，就是制作时将艾草或青草的汁液揉进糯米当中，做好后的青糍色如碧玉，通体透着莹润的光泽。青糍是寒食、清明时节最常见的节令点心，青糍清香软糯，带着淡淡的青草清香，入口绵甜不腻。

(摘自《今晚报》)



美食故事

长期健身的人,老了会“走得干脆”?

许多人认为,长期健身的人老了会“嘎嘣一下死得干脆”。其实,更准确的说法是,健身能缩短衰老过程中需人照顾的“最后时光”,减少慢性疾病痛苦。

我们追求的“长寿”实则是“健康寿命长”,像珍·古道尔91岁去世前仍健步如飞。长寿研究者彼得·阿提亚提出,要达成更长的健康寿命,需建立健康生活方式和运动习惯。斯坦福大学追踪538名长跑俱乐部成员和423名健康对照人群21年,发现运动组失能发生时间平均比对照组推



迟约16年,到第19年时,对照组死亡率高达34%,运动组只有15%,运动组的死亡平均推迟约7年。这说明规律运动能把失能期往后推,且幅度大于对寿命本身的延长。而且,中年建立的运动习惯保护效应持久,晚年运动量减少后,但

健康优势仍显著。

阿提亚对延长健康寿命的运动做了拆分:一是有氧耐力。低强度有氧运动,比如慢跑、散步等,可以提高胰岛素敏感性,是维持日常代谢稳态的基础,而代谢稳态是健康衰老的重要指标。二是抗阻训练与肌肉量维持,30岁起肌肉量逐渐流失,增肌要“从现在开始”,训练目标是变强而非变大。三是神经肌肉与平衡训练,久坐等会让平衡能力变差,可通过跳舞等方式提高身体平衡性。

(据光明网4.7)

“香蕉家族要灭绝了”是谣言

最近,网络流传“香蕉可能会灭绝”的说法。有传言称,全球种植的香蕉多为同一品,且为无性繁殖,遗传背景一致,遭遇针对性病菌就可能“全军覆没”。

实际上,真正面临灭绝风险的是特定香蕉品种,而非整个香蕉物种。我们常吃的是“卡文迪许”香蕉,靠克隆繁殖,所有种苗遗传背景高度一致,如同同一个个体的无数分身。这种繁殖方式虽能保证果实品质统一,但抗病能力极差,一旦暴发病害,极易“全军覆没”。目前,“卡文迪许”香蕉正遭受尖孢镰刀菌古巴专化型4小种的严重威胁,该病

菌破坏力强,可在土壤中潜伏数十年,且暂无特效根治方法,已蔓延至全球多个香蕉主产区。

面对病害威胁,科学家早已行动,打出一套抗病“组合拳”:通过基因编辑培育自带抗病的“超级香蕉”;利用杂交育种让不同品种优势互补,繁育抗病性更强的后代;挖掘野生香蕉的抗病基因。此外,比利时建有全球最大的香蕉基因库,保存了1600多份种质资源,为香蕉存了“云端备份”。所以,香蕉灭绝是谣言,我们吃的香蕉远比想象中“坚强”。

(摘自《科普时报》)

让肉汤嘌呤高的并不是浮沫

网上流传“煲汤浮沫含大量嘌呤,撇掉可让痛风人群放心喝汤”,这一说法其实是误区。

嘌呤是核酸组成成分。高温下,肉类细胞结构被破坏,核酸分解释放出嘌呤,逐渐溶解进肉汤,肉和肉汤才是嘌呤主阵地。而浮沫主要成

分是少量蛋白、残留血液、脂肪和杂质,嘌呤含量低于肉和肉汤。有实验表明,排骨汤中嘌呤含量比浮沫高2倍多。所以,撇浮沫对降低肉汤嘌呤含量作用有限,“先焯水+撇沫+少喝汤”效果更好。

影响肉汤嘌呤含量的因素

卫生纸上压印花纹的原因

我们常用的卫生纸多有压花图案,为啥非要在卫生纸上压花呢?这些纹路并非单纯的装饰,而是有着实实在在的功能价值。

首先,压花工艺有固定多层纸张的作用。如今卫生纸多由好几层纸组合,能确保各层纸张不滑动错位。它通过模具对纸张施压,压出凹凸结构,将几张纸固定。公共卫生间里,未经压花处理的卫生纸,撕纸

时易错位,擦拭时内层和外层的纸易滑动分离、破裂,而压花工艺可避免这些问题。

其次,压花能显著增加纸张的蓬松度和厚度。2020年《生物资源》的研究对比发现,压花后纸张的厚度和蓬松度明显提升,多数样品的厚度提升超过150%,最低的也提升约80%,且不同压花图案影响不大。

此外,压花还能提升纸张的吸水性。在压花之后,纸张

春天百花盛开,人们发现最早绽放的多是黄色花。这背后是植物数亿年进化的生存策略。

黄色花能更好吸引昆虫传粉。早春气温低,传统传粉昆虫少,醒目的花更易被发现。昆虫吸食花蜜时完成传粉,植物和昆虫是互惠互利、相互适应选择的关系。黄色花能帮助昆虫在少花时找到食物,也帮自己完成授粉。而且,黄色是昆虫偏爱的颜色,因此,游客早春穿黄色衣服易招小飞虫。

植物花色由花瓣中的色素决定,色素主要包括类胡萝卜素、花青素、叶绿素等。类胡萝卜素让花呈现黄色或橙色,其合成路径相对简单,只需利用之前积累的养分就能合成。同时,类胡萝卜素在低温等不良环境下稳定,不易受环境变化影响,其他色素则易受气温等因素左右。早春植物刚结束休眠,新叶未萌发,无法通过光合作用积累能量,体内能量和营养储备有限。植物开出黄色花,投入低、回报大,是相对节能的生存机制。在能量紧缺的早春,少耗能、早开花,植物才能更好地存活,这是其务实的生存之道。

(据光明网)



纤维的结构受到了影响,纸张的孔隙率和蓬松度都会发生改变。经过压花的纸张,纸的吸水能力均有显著提升。但压花在吸水速率上的影响并不大。

(据科普中国)