编辑：王梅
美编：廖晓梅

2014年11月28日 星期五
dzrbshzk@126.com 2389342—407

保健之窗

连续佩戴隐形眼镜不要超过10小时

□本报记者 孟静

“最近我戴美瞳的隐形眼镜总觉得不舒服，眼睛干。我们知道购买质量不好的隐形眼镜会对眼睛造成伤害，那么质量好的隐形眼镜就不会对眼睛造成伤害吗？”近日，市民陈明英打来热线电话。带着这些疑问，记者走访了达城部分眼镜店。

据了解，就算是正规厂家生产的质量好的隐形眼镜也不是完全无害的。因为隐形眼镜属于直接接触角膜的一种医疗器械，而角膜所需的氧分80%来自空气，戴了隐形眼镜之后，会造成角膜缺氧，时间久了，会引起角膜水肿以及发炎。因此，医生建议，一天中，佩戴隐形眼镜的时间最长不要超过10小时。

不过，医生也没有完全否定隐形眼镜，只是需要佩戴者注意使用的方法，平时多眨眼，保持眼睛湿润，避免长时间佩戴，保持眼部卫生等都是必要的。特别需要注意的是，使用隐形眼镜时还得因人而异，有些人群是不能使用隐形眼镜的，比如常见的眼部感染、炎症性疾病、干眼症、急慢性鼻窦炎等，生活工作条件差、个人卫生习惯相对不良的人不能佩戴。

采访中，记者还注意到，一些专业的眼镜店里都有国家医疗机械许可证。店员称，因为隐形眼镜属于三类医疗机械，所以消费者在购买隐形眼镜时，最好到正规的眼镜店购买，以防买到假冒伪劣的隐形眼镜。

洗澡时间太久或致癌

每次15分钟最佳

乐于洗澡大概是女人的天性，她们热衷于保持身体的清洁，无法容忍皮肤上的汗渍、污垢陪伴她们超过24小时以上，每天洗澡是起码的。不过最近来自于墨西哥墨旭尤州立大学的一项皮肤病研究，给爱干净的女士们，也包括洗澡过于勤快的男士们当头浇了一盘冷水——洗澡过于频繁会导致皮肤癌。

“快节奏的生活和便利的生活条件增加了人们洗澡的频率。”负责这项研究的阿拉伯病理学家贾德巴·胡浓妮说道，“而过于频繁的洗澡，会带来与人们做这件事的初衷恰恰相反的结果——有害健康。”先前的研究表明，频繁的洗澡会洗去身上本来就不多的皮脂，加剧皮肤干燥，从而导致皮炎；用力搓洗也会致使本就脆弱的表皮受损，细菌、真菌趁虚而入，造成皮肤感染。而最近的这项研究明确显示，经常性的皮肤受损会引起免疫能力下降，各种随之而来的炎症日积月累下的产物就是——皮肤癌。

“节制是唯一可行的办法。”胡浓妮说道，“一周洗两到三次就够了，而且搓洗的力度也不要太大，身上有些污垢并不会影响健康，甚至还会起到保护皮肤的作用。”

洗澡时间久了，反而会觉得浑身无力。疲劳与血液中的乳酸浓度有关。有研究显示，剧烈运动后，洗澡5分钟，血液中的乳酸浓度几乎没有变化；而洗10分钟，乳酸浓度会降低7–8毫克；洗30–60分钟，乳酸浓度就基本恢复到疲劳前的水平了。对一般的上班族或轻微劳动者来说，洗澡15分钟，体内的乳酸浓度就可以恢复正常水平，否则时间长了，会消耗体力，反倒使疲劳感卷土重来。

（晓萱）

观音豆干的百年历史

□本报记者 王晓林

“问我大竹竹几何，根串七县连九州。”这句散落于民间、流传至今的诗句，是对大竹的赞誉。而在竹乡的沧桑更替中，独具地方特色的食品——大竹豆干，也在岁月轮回中历久弥香。而在众多商家生产的品牌中，尤以观音镇出品的贺家“观行”豆干出类拔萃，属《大竹县志》记载的名土特产，是当之无愧的百年老字号品牌。

贺家“观行”豆干，原名“仁”字豆腐干。起源于清光绪十六年（1890年），由贺家第四代传人贺瑞富的外祖父刘炳然（原名刘泰安）首创。它的由来，源于一巧遇。

1890年初的一天，一白发老者携儿带女在蜀东访亲途中被抢，沿途乞讨至大竹兴隆场。刘炳然在兴隆场经营有客栈茶楼，为人豪爽，乐善好施，被当地人称为“仁”字号袍哥大爷。刘见老者面目慈善，顿生恻隐之心，将其一家三口收留在自己的客栈内，免费提供食宿。老者一家休整数日后，由于思家心切，不愿久留，执意上路。刘炳然再三挽留不成，便为老者备足行囊盘缠。临走前，老者做了一道绝活菜：“黄金龙须”（豆腐干切成的细丝），并将其制作手艺及配方传授给刘炳然作为答谢。刘炳然如法炮制，食客皆奔“黄金龙须”而来，生意愈加红火，于是萌发开设制作豆腐干作坊的念头。

是年，刘炳然的“仁”字豆腐干作坊开张，并在包制豆腐干的木制模板上刻上36个“仁”字，制成的每大张豆腐干上的36小块中均显一个“仁”字，因此，“仁”字豆腐干扬名于世。刘独家精心经营“仁”字豆腐干作坊，严守工艺秘方，于民国十五年，把独门配方传于独生女儿刘明菊（即贺瑞富的奶奶），成为第二代传承人。

1931年，经媒人介绍，刘明菊认识了家住观音乡永兴村贺家沟（现观音镇雁尔村）的贺呈发，同年嫁入贺家，并将豆腐干制作工艺带入，贺家开始制作豆腐干。豆腐干每张一市尺见方，重二两五钱，视之，薄如纸壳、色泽金黄，皮张绵实、光洁润滑；闻之，咸香清雅、诱人食欲；食之，爽滑细腻、口感绵韧。

随着时间的推移，贺家三个子女逐渐长大，相继成婚，刘明菊的儿子贺献政、媳妇赵天云，成为第三代传承人。

1979年，观音公社创办企业，把豆腐干作为当地特色产业来抓，刘明菊受聘作技术指导，从小跟着奶奶一起学习制作技艺的贺瑞富便跟随一同前往。

通过多年制作经验的积累，贺瑞富的豆腐干制作技艺已是炉火纯青。1989年，贺瑞富在老家添置起了豆腐干生产用具，开始了家中传统手工作坊生产。后来，他在观音街道租得一间民房，扩大生产，告别了走街串巷的兜售历史，进而摆设摊点销售。2000年，大竹县观音镇贺家豆干厂挂牌成立并注册“观行”商标。

2008年，“观行”牌豆干被列入达州市非物质文化遗产保护名录；2010年荣获“达州市十佳名小吃”、“大竹县特色旅游商品”；2011年荣获大竹县“十大小吃”等殊荣。2012年，贺瑞富将原厂注册改为四川省贺家观行食品有限公司，目前公司已跻身为全县规模以上食品生产加工企业。

今年，“观行”牌豆干又在原有口味的基础上，增加了泡椒、香辣、孜然、香菇、麻辣、五香软豆干等多个口味的品种，满足了不同的消费群体需求。“观行”豆干年产量可达200多吨，年产值增至1000多万元。

那些流传至今的味道

编织毛衣 温暖你的冬天

□本报记者 孟静 摄影报道

提起编织毛衣，似乎是妈妈那一辈的独家记忆。不过，达州主城区有一些编织毛衣的小店，可让你重温童年时穿着妈妈织的手工毛衣的温暖回忆。一款透气、温暖、柔软又富有弹性的手工编织时尚长款毛衣，不仅可以抵御严寒侵袭，还能更好地展现你迷人妖娆的身材和甜美淑女的气质。

编织毛衣生意火

棒针毛衣重回流行榜首

“这一季的时尚杂志不约而同地用母亲款式的粗棒针织带我们坐上时光机器，重温上世纪80年代的美好时光。众多长款毛衣的出现也让人眼前一亮，针织毛衣一改以往老气的面貌，以全新形象走上时尚尖端，这也促使了我们编织行业的再次兴盛。”从事了编织行业10余年的陈琼告诉记者。

“老板，这个款式有没有？你能织出一样的吗？”刚参加工作不久的时尚白领关小爱拿着一本某知名品牌的款式前来询问，“今年粗棒针织强势回归，不要再以为粗棒针是老气、臃肿的代名词，这一季的粗棒针配合镂空、编织等装饰，无论是复古的圆领毛衣，还是女性味十足的长开衫，都是你绝对不能错过的潮物。周末我去了一趟成都，不少专柜都以棒针毛衣作为主打款，价格可不便宜，一件大品牌毛衣起码在1200元左右，这让刚参加工作的我消费不起。而在针织店的话，至少能节约一半的费用，刚打听了一下，在600元左右。”

编织毛衣更温暖

记者走访部分编织店看到，不少市民在挑选毛衣的款式、颜色上，都想给冬天多点温暖，多点绚丽的色彩。

“上世纪90年代，长款棒针毛衣非常盛行，如今穿长款毛衣给人一种复古感，结合一些现代元素更是时尚看点十足。”中心广场一毛衣店老板称，最近来这里买毛线的不少，免费学织毛衣的也多，前提是得在这里买线。她指着一款麻花针粗线带帽长款毛衣说，这是今年的爆款，线的价格1斤在100元左右，长款的2斤多线就可以织一件。记者注意到，这件毛衣与网上流传的爱马仕毛衣花纹类似，有复古味。

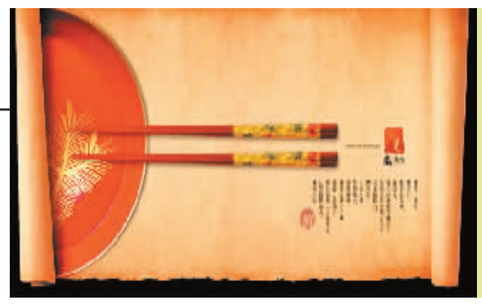
代织毛衣的价格从100–300多元不等，有的复杂款式是不少中低档毛线的10倍。由于到了冬天，前来选线订款式的人太多，一般一件毛衣要在20天左右才能拿到手里。记者看到店里也有高档毛线，机织比较划算，只需几十元加工费。

自己编织更快乐

“爸爸马上要过生日了，送他什么生日礼物更好呢？考虑了很久，趁这段时间公休，加班给老爸织件个性毛衣吧，让他这个冬天不再冷。”32岁的公司职员何倩倩正忙着向南外一老板讨教毛衣的新款织法。

这家店面挂了不少婴幼儿的毛线衣。退休老师周老师是织衣师傅，她说，只要将你想织的样式或图片给她看，她绝对能依葫芦画瓢，根据样式的不同难度收费，一般在100元以上。记者在采访中发现，如今喜欢手工编织毛衣的并不仅仅是中老年人，也有一些年轻人加入其中，她们中以准妈妈居多。

据了解，手工编织毛衣是上世纪八九十年代流行的一门手艺，但随着社会的变迁、服装产业的发展，人们放下了手中的针线，自己动手编织毛衣的人越来越少。不过，时尚总是在不断变化，如今，手工毛衣凭着传统技艺特有的那份魅力，让不少人钟情于它。



餐桌在召唤（节选）

□谢永海/口述 刘秀品/撰文

火烧达城

我是在达城武斗正酣、派仗的枪炮声响得最激烈的时候到农村插队落户的。下乡才短短3个月，火烧达城的惨剧发生了。

那是1969年7月9日，达城的造反派和保皇派又发生大规模武斗。为了扫清西门城外的射界，便于观察城外保皇派的动静，守城的造反派在西门外放了一把火，将红旗仓库到红旗桥的街道点着了，达城顿时烈焰腾空，火光熊熊，烧红了半边天，100多间民房化为灰烬，铸成了达城“文化大革命”中财产损失巨大的火难。

我当天远在复兴乡下，看到达城浓烟滚滚，烧得半边天都变了颜色，知道达城发生了大火。到了晚上的时候，有进城的人回来说，那火是造反派故意纵的，西门外被烧掉好大一片。我们的家正在西门外，我急得一晚上都没有合眼。第二天天还没亮，我就起床，从九龙村经马踏洞、五里店、狮子桥往家里赶。走到文家梁，天大亮时，老远就看到我们家那条街道已被烧成一片黑乎乎的焦土，面目全非，什么都没有了，只剩余烟袅袅。我站在废墟前，欲哭无泪。

家在哪里？父母在哪里？一家人还好吗？

经过打探，得知父母被造反派赶出家门后，住到西圣村我同学周文仁的家里去了。我马上赶往周文仁家，见着父母姐姐，还有郎师叔一家。窝虽然没有了，但一家人都还平平安安，也算是不幸中之万幸。周文仁家的房子也很窄，这么多人挤在这里不是办法。我们两家十多口人，随着我，到了复兴我的那个家。郎师叔一家投奔他的亲友去了，我们一家就只能由我来安排。

农民兄弟真是厚道善良。得知我们家遭了大难，房子被烧了，这家送点米，那家送点面，这家送点油，那家给点盐，使我们家把日子对付着过下去。特别是刘仁君家，还把自己家的房子专门腾出一间给我的两个姐姐住。

房子虽然被烧，但父亲还要上班，单位给他在曹家院子找了一间房子，全家人在乡下住了一个多月，才搬回城里那个临时的家。

达城西门大火之后，上边出了一条政策，允许被烧户在原地重建，但建筑材料得由自己想办法筹措。我是家里的长子，当时又是家里的独子，给父母重建一个家是我义不容辞的责任。要钱家里没有，要关系家里也没有，唯一可以依靠的只有我这个在农村当知青的儿子。生产队和大队的干部听说我家遭了那么大的无妄之灾，特别同情，他们非常爽快地答应，建房子的木材在生产队的自留山里伐，砖瓦就由我在生产队的田里做，做好的砖瓦土坯就在生产队的砖窑烧。

建房子要木料，还要砖瓦。做砖坯瓦坯，要一定技术，也最耗费体力。在我做坯烧瓦的那几个月里，我半夜起床，刘仁君也跟着半夜起床。我挖泥挑泥，她就送水送饭；我和泥踩泥，她也卷起裤腿来踩泥；我往窑里码坯子，她就给我往窑里递坯子。我累，刘仁君也跟着累。房子被烧后的第二年底，我们家在被烧毁的平房原址上，建起了一座一楼一底的瓦房。

就在这同甘共苦的你来我往中，我和刘仁君也收获了爱情，明确了恋爱关系。

后来，我被招工回城。1973年8月，我与刘仁君办了结婚证，11月办了结婚酒。她的城市户口轻而易举解决了。我一直主外，把工作干好；她一直主内，带孩子，把家料理得井井有条。

我与3月10日这个数字有缘。1969年3月10日，我把户口迁移到复兴公社；1972年3月10日，我又把户口从复兴公社迁回了达城；1973年3月10日上午，我把刘仁君接进城，下午我和母亲回赵固乡下，把弟弟谢永泉接回城里顶父亲的班。

泉娃子20岁回到父母身边。我和母亲去接泉娃子时，大幺爸大幺妈不愿意放他走，他们当初接收泉娃子的目的，就是要养儿防老。我反复给大幺爸大幺妈做工作：“泉娃子进城顶班多不容易，幸喜我参了工，如果我没有参工，顶替接班的就不是泉娃子，而是我，想把他从农村弄进城都不行。只要将来泉娃子在城里有了工作，他不会忘记你们的养育大恩。”大幺爸大幺妈也是明白人，所以，当天晚上，大幺爸大幺妈就答应了放泉娃子走。

后来，我们一家人都严格遵守诺言，对大幺爸大幺妈认真照料。泉娃子为了不使大幺爸大幺妈再劳累，进城不久，自己租房子住，就将大幺爸大幺妈接进了城，赡养义务比不少亲生儿子尽得还好。后来，泉娃子不幸早逝，我们这几姊妹继续接过泉娃子的赡养接力棒，继续对大幺爸大幺妈尽孝，在精神上给予慰藉，在物资上给予保障，直到大幺爸大幺妈双双活到81岁，我们热热闹闹把他们“送上山”。赡养父母，不管是生父母还是养父母，都要尽心尽力，这是做人的底线，也是做人的起码良知。

（连载之十八）