

文化与旅游

奇峰异姿东华山



在绛县城东10余公里处,耸立着一座雄伟险峻的山峰,这就是海拔达1664.8米的东华山。

东华山虽不及西岳华山驰名,但因其神奇瑰丽,足可与之媲美。

相传,天神杨二郎有个小妹,人称三圣母。三圣母为讨厌天庭的清规戒律,十分羡慕人间自由自在的生活,思凡之心蠢蠢欲动。一天,她趁夜携带宝莲灯,飘飘然云游苍穹,私自下了天庭。在人间偶遇风流倜傥、满腹经纶的才子刘彦昌,不禁爱意顿生,便指云为媒,结成夫妻。婚后,男耕女织,吟诗作画,恩爱无比。不久,三圣母生下一男孩,起名沉香。小沉香出生后,哭声震天,见风就长。有道是山不在高,有仙则名。此情况被西岳华山一神机妙算的道长知晓,他不仅非常佩服三圣母的勇气和作为,而且掐指算出三圣母尚有10余年灾难,便见义勇为,收养了小沉香。

果然,三圣母下凡配偶的事儿败露。抓不住头发揪耳朵,杨二郎成了出气包。二郎被羞辱不过,一气之下带领神犬下凡,收回宝莲灯,先将小妹毒打一顿,而后压到西岳华山之下,由神犬日夜看守。

与此同时,被收养的沉香跟着道长如同闲云野鹤般四海为家,云游八方,吸取了天地之精气,领略的擎天之韬略,练就了降龙伏虎之本领。道长不失时机地向沉香讲了三圣母的不幸遭遇,并交给他一把历经七四十九天凝日月之精华锻造的劈山巨斧,嘱咐道:“现你母亲灾难已尽。你用这把巨斧劈开

华山,从你舅父手中夺回宝莲灯,就能降服神犬,使你母子团圆。”沉香同二郎经过惊心动魄的一场恶战,斩掉神犬,夺回宝莲灯,又一鼓作气一斧劈向华山,顿时山崩地裂,震耳欲聋,三圣母抖落满身灰尘,与儿子紧紧抱在一起。

说也奇,沉香劈山救母时,一斧挥去,飞沙走石,恰巧一块石头落到绛县的中条山一脉,突起一峰,形似西岳华山,因此在此山之东,故而人们称其为东华山,也叫少华山。

古老的神话传说给这座古老的山峰增添了几分神秘的色彩。不过,东华山的神奇瑰丽则是名副其实的。

东华山座南朝北,山势奇特,酷似一尊巨佛,其跨下的三岭,犹如三条巨龙,被称之为左、右、中三龙,各具特色,独领风骚:“左龙雄威震山谷,胯下涌出三眼泉;右龙怀抱夕阳照,故缘十景美名传;中龙吐水蓄清潭,绿水青山映蓝天。”

沿山路攀登2小时许,跨上挂在悬崖上的钢链木板天桥,在晃悠悠的百余米行进中,仰望瞭望,万仞高山,峭壁千寻;低头俯瞰,深谷幽壑,气象森严。跨过天桥,到达气势磅礴的南天门,这是进入山顶庙院的唯一通道。

在翠柏花丛的山顶上,掩映着鼓乐沉沉、香烟袅袅的重重庙宇。什么菩萨庙、娘娘庙、药王庙、文昌庙……竟达12处之多。庙内的壁画古香古色,异彩纷呈。菩萨合拱双手,正襟危坐;财神眉目疏朗,体态文静;药王端庄肃穆,坚毅沉着;罗汉形象古朴,姿态各异。一个个神塑惟妙惟肖,栩栩如生。混元楼(也称老君楼)石塔是山顶独树一帜的主体建筑,楼高30余米,全部采用大青石砌起,嵌缝严实,耸入碧云。日出前登上楼顶举目远眺,南抵黄河边,北及太子滩,总览九州十二县,令人心旷神怡。庙院内南侧石壁下有一奇观——石上清泉,名曰神水泉。此泉

水由石缝中渗出,传说可祛除百病,延年益寿,这是实践的总结,还是美好的希冀?不得而知,不过泉水天旱不涸,天涝不溢,取之不尽,用之不竭,则是真的。

从明、清《绛县志》看,绛县素有10大景,而东华山竟占其二,分别为“石洞飞云”和“华山晚照”。

石洞飞云。登上东华山之巅,沿山道朝东南行约5000余米,缘紧贴石壁搭的简易木梯而下,再走10多米,在峰回路转之际,跃上一人多高的石坎,一峭壁突兀面前。峭壁上有一孔巨大的石窟,窟底部有一水桶般粗细、垂直而下的洞,这就是白云洞。洞中看不出半点锤凿痕迹,想必是大自然神工鬼斧的杰作。窟外的石壁上刻有佛经一卷,经年的风剥雨蚀,正文已模糊不清,然落款处“天福三年白云子书”几字仍依稀可辨。传说白云子刻罢佛经,便羽化成仙。

白云洞深不可测,投下石块从来听不到着地后的回声。然而,奇怪的是,有时它却莫名其妙地从洞中荡出阵阵深沉有力的声音,数里之外都能听到。继而,三日之内必定下雨。雨过初霁,登上石洞附近的高峰,俯瞰群山,只见一缕白云从石洞氤氲而溢,涌出石窟,冲向波浪滚涌的云层,冉冉升起,犹如一根洁白的擎天巨柱,又像一条白色的巨龙腾空而起。刹那间,它同四周的细纱薄雾汇聚一起,轻拢慢涌,铺排相接,迷离恍惚,诡谲变幻,宛若气势恢宏的一派汪洋。

华山晚照。夕阳西下,仿佛一颗鲜红的珊瑚球,将美丽的东华山笼罩在一脉淡淡的红光中,又像有一种细细的红丝带,柔和地、轻轻地撒落下来。一霎时,混元楼石塔披上金色的彩衫,群庙前的尘埃在苍白的光柱里舞动,满山遍野的树木从枝桠间投射出拼死一搏的斑驳光影。山与天极处,初为橙红色,接着变成桔黄色,进而又成为紫灰色,五彩纷披,变幻莫测,烂若锦绣。正如清朝计人张允中所吟:“东南紫气袅晴云,漠漠寒林落照纷,为爱天平图画好,青峦红叶映斜曛。”

除了上述“石洞飞云”和“华山晚照”外,东华山还有许多可圈可点的景观,连同其美妙动人的传说,吸引着四面八方的游客。

山下长达一尺有余的“神仙脚印”,清晰

地拓印在一块巨大的料礓石上,深达2公分,传说当年东华山庙会兴盛,太上老君慕名前往而留此行迹。山顶与庙宇毗邻的是“棋盘山”,巨石之上刻一硕大棋盘,旁有樵夫插担放斧的坑穴,坑穴不大不小,担、斧置于其间,恰如其分,且不见丝毫人工刻印痕迹。相传,很久前有两位神仙在此对弈,杀得难解难分。山下卓子沟村的一樵夫在一旁观看人迷,竟至流连忘返。天上数日,凡间百年。一时间四季景致交替,不知不觉过去若干年。樵夫观毕下山,村中几代人已过世。所以人们将卓子沟改叫“神仙庄”,至今未变。顺着“棋盘山”朝南走,在陡峭的石崖上有一山洞,名曰“桃花洞”。传说太上老君逛庙会至此,不禁为这里山青水秀、桃红柳绿、险石生洞、石洞奇幽的美景而乐不思蜀,遂将此洞题名为“桃花洞”,并从此定居下来,日夜修炼仙丹。爬上悬崖峭壁之上的凤凰坪,还有一孔怪陆离的溶洞,名为“神仙洞”。洞虽不大,但岩容嵯峨,石笋林立,仔细观看,如同一尊尊形态各异的神像镶嵌在洞壁上,或温柔文静,或强悍外露,或张口呐喊,或激奋欲动,无不活灵活现,逼真传神。“群仙洞”一侧,有一数丈高的石柱倒挂于悬崖之间,像一株倒插苍穹的石笋,似乎随时都有下落的惊险,柱顶松栎柏松,柱下深不见底,人称“悬空石柱”。“相携登崖步紫霞,到巅还觉神人画”,则是对“惊心崖”的写照。从尖角嶙峋、野藤垂悬的石壁上,登上一处只有苍鹰栖落的悬崖,是谓“惊心崖”。崖顶一巨石上长着一簇奇香扑鼻的野花,人称“衔花天台石”。此石与西岳华山的“回心石”有异曲同工,不分伯仲之妙。另外,还有“莲花山”、“馍馍窝”、“六月积雪”、“石狮震天桥”等等,均以其不同凡响的美景卓然东华山其间。

随着旅游产业的兴起,在县委、政府的组织下,绛县成立了“东华山游览区管理领导小组”,制定了对东华山开发建设的总体规划,出台了鼓励开发建设的优惠政策,创新了稳步开发的运行机制,恢复了一年一度的农历三月古庙会,使这里成为与西岳华山并驾齐驱的旅游胜地。

美丽 尧王故里晋国都
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县

想吃甜食又不想长肉 升血糖 学会这两点 解馋又健康



相信很多人都有这样的纠结:既想偶尔吃点饼干或甜点,又担心会长肥肉、升血糖。其实,对绝大多数健康人来说,如果不是每天吃,或者吃很多的话,零食和甜点并非饮食禁忌,关键就是控量、控频次。

所谓控量,就是把吃甜点的数量,控制在每天50克添加糖的范围之内。假如既不喝甜饮料,也不吃糖果、果脯、果酱之类食物,只是吃个50克左右的小蛋糕之类,还不会超过合理范围。不想因此长胖的话,只需增加运动,或相应减几口主食就可以了。如

果偶尔吃的话,就更不用担心了。

不过,对需要控制血糖的人来说,就得再仔细一些了。不仅数量要控制,吃甜点的时间也需要斟酌。

传统上来说,西式大餐都是在晚餐后吃甜点的。现在很多餐馆饭店也会在午餐后或晚餐后供应甜点。但是,这些食物也完全可以作为上午茶或下午茶的一部分,成为两餐之间的加餐。特别是在早餐或午餐吃得比较少的时候,餐间吃点心也有其合理性。

什么时间吃甜味零食更合适?

如果是在午餐和晚餐之间的15:30分吃蛋糕,引起的血糖波动很小,而且正好预防出现餐后4-6小时的血糖低谷。夜间和第二天早餐后的小血糖反应也比较平稳。午餐和晚餐之间吃零食,要比午餐后吃零食效果好。

不过,糖尿病人对食物更为敏感。在午餐之后吃17克饼干,热量仅为75千卡,其

中仅含有13.5克碳水化合物,就引起了明显的血糖波动增加;午餐后的血糖峰值上升更高,降低速度又过快,结果造成晚餐时血糖又过度升高。如果把饼干放在两餐之间吃,就会让午、晚两餐乃至凌晨时分的血糖水平都变得更为平稳,没有那么大起大落。

血糖稳定很重要

可能有人会说:这顿多吃点,血糖升得多一点,下顿少吃点,血糖升得少一点,最终不还是一样么?其实还是不一样的。

这是因为,血糖以稳为贵。血糖过度波动本身,就是一个代谢应激。一日之中的血糖高峰和低谷的上下幅度太大,与糖尿病视网膜病变和神经系统病变的风险,心脑血管疾病的风险,以及全因死亡率,都有密切关联。

因此,控血糖的措施不仅要控制空腹血糖值和一日血糖的平均值,更重要的是保持一日血糖波动尽可能地小。用专业词汇来说,就是要努力减小血糖水平的变异性

(glycemic variability, GV)。

有研究发现,太长时间吃不到东西,明显饥饿之后再进食,会引起血糖过度上升;也有研究发现,对于习惯某个时间吃饭的人来说,将午餐或晚餐时间推迟,也会引起餐后血糖反应上升。

此外,餐前负荷方面的研究发现,把含有碳水化合物的食物,放在餐前30分钟吃,也有很好的控制餐后血糖上升效果。

总之,需要控制血糖的人,包括需要减肥的人,都应当注意保持稳定的食量,稳定的碳水化合物供应,而且最好把能量和碳水化合物合理地分散在一日三餐当中。如果需要加餐,不妨把加餐放在两餐的正中间,或者在餐前半小时少量加餐。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会