

千古圣山备受质疑,缭绕云雾隐藏秘密,《走遍中国》带您——

破雾识衡山

近年来,有人质疑南岳衡山的地位。根据国家最新的测量数据,南岳主峰祝融峰的海拔高度是1300.2米。这样的高度,与中国境内众多的崇山峻岭相比,甚至可以说有些矮小。究竟是什么原因使衡山成了享誉海内外的名山,成为在中国具有特殊地位的五岳之一呢?

◆◆历史遗迹 鲜为人知

五岳是远古山神崇拜、五行观念,以及帝王巡狩、封禅相结合的产物。在中国的封建社会里,五岳被赋予了神圣的色彩。南岳衡山横亘在湖南省中部,绵延400余公里,北面是宽广的洞庭湖,西面有雪峰山,东面是罗霄山。衡山主峰是祝融峰,也是南岳衡山最高峰,据历史记载,祝融是炎帝的孙子、黄帝的大臣,受命治理南方,他来到南岳衡山,多次登上这座高峰。

记者跟随地方文史专家汤先生来到一个山谷,这个看上去很平常的山谷,却和中国历史上一位伟大的帝王有关。山谷中有一块大石头叫舜舜,传说很早以前,舜帝南巡的时候,到这里留了一些遗物,这些东西谁也不敢用,就把它埋在地下。所以称为舜舜。记者还看到一座石碑,上面刻着“舜舜”。传说是舜帝南巡的时候,在这里种植了樟树,后来人们就把这片樟树叫舜舜。旷光辉老人多年研究南岳的历史,被当地人称为“南岳一宝”。他告诉记者,根据《尚书·舜典》的记载,舜帝巡狩是封禅了泰山之后,来到南岳衡山,祭祀礼仪和泰山的一样。

◆◆山不在高 有仙则名

根据记载,传说当年大禹治水时,带着大队人马来到衡山,他的大队人马就驻扎在山谷里面。因为治水多年,没有好的办法,后来大禹在这里祭祀南岳衡山之后,求到了好办法,治水成功。在大禹之前,炎帝神农氏渡过长江以后,开发潇湘,告诉当地人怎样吃五谷,吃了五谷以后,有的人拉肚子,炎帝又走遍南岳72峰,找到一种叫做算盘子的草药。在三湘大地,有关炎帝的遗迹及传说非常多,炎帝的陵寝就在离衡山不远的炎陵县。

不论远古的真相如何,衡山在很久以前就被赋予了神圣的光环是不争的事实。“山不在高,有仙则名。”这正是古人对于名山的判断标准,王朝钦定五岳看重的是山本身与历代圣哲的关系。三皇五帝被认为是中华五千年文明的人文始祖,八位人文始祖中竟然有三位与衡山有关,难怪衡山能够成为长江以南唯一的五岳之一。

◆◆形似朱雀 独具尊容

“恒山如行,岱山如坐,华山如立,嵩山如卧,唯有南岳独如飞,朱鸟展翅垂云大。”这是清朝思想家魏源对五岳特点的总结。按

照魏源的说法,在南岳的自然景观中,独具魅力的就是那种如朱雀展翅般的灵动之势。当地人讲,这种景观并不容易看到,因为观测地点比较远,也很少有人去。

为了体验南岳不同于其他四岳的独特容颜,记者一早就上路了。浓雾笼罩下,衡山显得神秘莫测,穿过一片原始森林,沿着一条崎岖而漫长的古道爬了很久,终于到达了此行的目的地。当地人介绍,每当大雨过后,祝融峰就像一个鸟头,两旁的山峰像鸟的翅膀,看起来特别像一只展翅飞翔的朱雀。

在中国古代,用四只神兽代表东、西、南、北四个方位,分别是东方之神青龙、西方之神白虎、南方之神朱雀、北方之神玄武。后来,人们又把四神与东、西、南、北四岳对应起来,南岳衡山自然就是朱雀了。衡山与朱雀相配,又被赋予了神话的色彩。

中国古代天文学中讲,天空的区域和地面的区域是相对应的,天上有什么地面上就有什么,在天空有东、西、南、北七宿,南方七宿整体上构成一幅图案,这个图案像朱雀。南方七宿像朱雀,衡山也像朱雀,而朱雀又是南方的神鸟。显然,这样的关系,同样是衡山成为南岳的重要原因。

◆◆上溯远古 物文通达

东、西、北、中四岳大都是古代经济相对发达、交通也比较便捷的地方。

2000多年前,甚至在更悠远的上古时期,衡山一带具备这样的

条件吗?离南岳不远的道县玉蟾岩遗址,是新石器时代人类居住的一个地方。道县文物所的黄代新先生参与了遗址的考古发掘工作。他说,这个遗址出土了大量的陶片和十几粒稻谷。通过专家测定,道县玉蟾岩遗址的考古发现证明,在距今14500年前,农业文明的曙光已经照耀湘南大地,当时这一带和中原地区至少是并行发展的。在衡山脚下,有一条蜿蜒而过的大河叫湘江,由于湘江的存在,至少2000多年前,南岳衡山的交通还算通畅。

古代中原地区在向南开疆扩土的过程中,一般都要从洞庭湖边上经过湘江往南,比如秦朝时期,为了扩展到西南地区,秦始皇在湘江的上游开凿了灵渠,作为军事物资运输的一条重要干线。如此说来,衡山在悠远的古代,不论是在物质文化方面,还是在道路交通方面,都具备了成为五岳之一的条件。

◆◆帝王封禅 未及南岳

但是从秦始皇开始以后2000多年,先后有72位帝王到泰山、56位帝王到华山、30多位帝王到嵩山行封禅祭拜大礼。唯独衡山没有一位帝王亲临封禅,都是朝廷大员代为祭祀,这究竟为什么呢?记者采访时,由于正值雨季,七月的湘江江水有些泛黄。据说当年秦始皇巡游的船队到了洞庭湖,正赶

上狂风大作,整个船队无法前行,他环视了一下四周,发现洞庭湖的西面有一座小山,山上有一栋房子,随从告诉他这个地方叫湘君祠,供奉的是娥皇、女英,也就是尧的女儿、舜的妻子,秦始皇非常生气,认为是她们阻挡了自己前行,一气之下,毁祠、砍树、烧山,掉转船头打道回府。

秦始皇以后,汉武帝也曾打算亲自封禅南岳。可是当队伍到了今天安徽的霍县时,雨水多了起来,越往南走水路也越多,更何况南岳衡山还在千里之外,这个时候汉武帝身边的一位大臣建议,在安徽霍山的边上一座天柱山,跟南岳衡山差不多,不妨把这山当成南岳衡山的替身,就在这里举行祭祀封禅仪式,汉武帝采纳了这位大臣的建议。于是就把天柱山当成五岳封禅的一个祭祀地。也许是秦皇汉武帝两位皇帝没能封禅南岳,后来的君王自叹不如,便也放弃了亲临封禅的念头。隋文帝统一中国后,确定衡山为南岳,其后历代未变。其实,五岳并不是简单的地理坐标,更不是比谁高谁矮的数字游戏。能够成为千古敬仰的神山、圣山,必须要有深厚的历史文化底蕴。这就是衡山成为五岳的真正原因。

本文素材由央视《走遍中国》栏目提供

王炼/整理



蔬菜篇

膳食专家建议,一个成年人一天需要吃0.4公斤到0.5公斤蔬菜,但我国居民蔬菜的摄入量不到0.3公斤。其中,铁、维生素A等微量元素缺乏的现象普遍存在。

无公害蔬菜、绿色蔬菜、有机蔬菜的区别:

这几类蔬菜与一般蔬菜的区别是从农药使用上划分的。一般蔬菜、无公害蔬菜,以及绿色蔬菜的A级都是在国家标准范围内使用农药的,绿色蔬菜的AA级和有机蔬菜都是根本不使用农药的蔬菜,安全性相对来说比较高。

蔬菜的清洗:

很多人都关心农药的残留问题,在蔬菜中,“少药蔬菜”包括南瓜、红薯、胡萝卜、洋葱、大葱、香菜等。“多药蔬菜”包括韭菜、黄瓜、大白菜、包菜、花菜、茼蒿、小白菜、竹叶菜、茄子等。

一般推荐用清水清洗蔬菜,而不是盐水。因为长时间的盐水浸泡会导致水果和蔬菜的细胞脱水,并使得B族维生素、矿物质元素等易溶于水的营养物质大量流失。有些消费者习惯用淘米水、小苏打水来清洗果蔬,碱性水虽然可以分解部分农药,但有些农药在碱性条件下分解后的产物可能比其自身的毒性更强,建议洗菜前用清水浸泡30分钟,如果时间不允许,洗菜3次后的农药残留含量和浸泡30分钟后基本相同。

蔬菜的储存:

蔬菜的储存要“因材制宜”,白菜、芹菜、洋葱、胡萝卜适宜在0℃左右储存;菠菜、大白菜、莴苣等适



宜在5℃左右储存;茄子、黄瓜等适宜在10℃左右储存。

答疑:

剩菜还有必要吃吗?其营养会流失吗?

答:烧好的白菜,15分钟可损失维生素C20%,保温30分钟会再损失10%,若长到1个小时,就会

再损失20%。剩菜不仅是营养流失的问题,更重要的是细菌的滋生问题。所以建议大家,剩菜要盖膜存放。

禽蛋篇

按照推荐,每个人每天应吃一

消费者学校

科学膳食篇

个鸡蛋。鸡蛋蛋白质是食品品种中质量、种类、组成等方面最优质的蛋白质。1克鸡蛋蛋白质比1克肉类蛋白质的营养价值高得多。一个鸡蛋所含的营养成分远远大于半个苹果加上半杯牛奶的总和。因此,鸡蛋被营养学家称之为“理想的营养库”。

鸡蛋的差别:

红皮和白皮的鸡蛋基本上没有区别,因为蛋壳颜色是由呈色物质决定的,而这种物质并无营养价值。土鸡蛋和饲养场的鸡蛋在蛋白质含量上也没有明显的差异;从碳水化合物和矿物质含量比较来看,土鸡蛋略高;但饲养场的鸡蛋则在维生素含量上占了上风。

鸡蛋的存放:

鸡蛋买回家后应该小头朝下存放,因为鸡蛋的气室位于鸡蛋的大头一端,这样既可防止微生物侵入蛋黄,也有利于保证蛋品质量。

温度以-1℃至0℃为宜,因为低温有利于抑制蛋内微生物和酶的活动,但冷藏时,需要注意库温不能低于-3.5℃。

吃前要清洗:

蛋壳上的细菌很容易就污染到磕开的蛋清、蛋黄上,所以吃前要清洗,如果没有清洗的鸡蛋直接放入冰箱内的裸露处,也会污染其他食

物。但是鸡蛋上布满了气孔,清洗之后的鸡蛋破坏了鸡蛋表皮保护膜,容易坏掉。

所以建议大家把鸡蛋存放在冰箱内封闭的储物格里。

怎么吃鸡蛋:

按照营养保持比例排队,煮蛋可保持100%,其次是炒蛋、煎蛋、开水牛奶冲蛋,最后是生吃。

孕妇禁食咸鸭蛋,小孩子最好不要吃松花蛋。

答疑:

1.吃鸡蛋会增高胆固醇吗?

答:鸡蛋虽含有胆固醇,同时还含有大量卵磷脂,卵磷脂对化解胆固醇有奇效,所以不必担心吃鸡蛋会使胆固醇升高。

2.吃鸡蛋,是蛋清还是蛋黄更有营养?

答:吃鸡蛋,应该吃一枚完整的鸡蛋,蛋黄、蛋清中含有不同的营养成分,有的人习惯只吃蛋清,不吃蛋黄,其实蛋黄中的营养成分是鸡蛋里最高的。

本文素材由央视《消费者学校》栏目提供

张维/整理

