

冷峙凉峙

■复达

冷峙是个渔村，十多年前改名为凉峙，依然还是个渔村。一个纯粹的渔村，我想大可不必改名。一两百年称呼下来的名号，直观，朴实，自有其特定的含义。改称为凉峙，冷的质地似乎没变，内涵上该是有了新的意蕴？

冷的含意，对这个衢山岛东北部的小渔村来说，还是颇为贴切的。从地域位置上看，衢山岛的主山脉贯穿东西，其北部几无腹地，翻过山就是海，何况以前交通不便，得翻山越岭，冷峙算是冷僻之地。村落连同港湾就不得不坐南朝北。这样的方位，在海岛是要忌讳的。每年的秋冬季节，大凡带“东”字的风向——东风、东北风，外面的风浪便翩翩起舞，船只颠荡。何况还有严寒的北风，频频吹袭，呼呼的响，刺骨的冷，地处海岛北边的小山岙，不冷才怪。

冷峙，就这么叫了下来，世代如此。

壹

渔村，不能没有自己的渔港

好在港湾的东部有座小山岙，名曰岛侧山，如一条胳膊，形成一个窝风之处。这个得天独厚的港域，让渔船有了停泊的归宿。渔村，不能没有自己的渔港，哪怕有座简易的避风塘也成。我想，假如冷峙没有这么一座避风的地方，早先的渔民自是不会在此居住下来，也就不会有今天的冷峙人。一座渔村，就此矗立起来。冷，不再是人们的忧虑，只要能让他们静静地停泊，没有比这更重要的了。

在村的东南角，空阔的绿色山坡下可见杏黄的围墙，里面就是天后宫。渔民们在海上讨生活，是离不开海龙王或者天后娘娘护佑的，以祈求平安顺利，满载而归。而凉峙的天后宫竟有一百三十多年的历史，是我所未曾想到的。当衢山岛解除海禁的两年后，这天后宫就正式勒石立名了。可见，凉峙当时不仅人口相对集中，想来渔业也较为发达，要不又怎会有这么多人拥有天后宫的信仰？又怎能建得起天后宫？凉峙这一村落的建设来得早。从这一点上说，僻野的凉峙也曾是衢山岛上的热络之处。

只是随着大黄鱼的衰落，面对空旷的岱衢洋，冷峙又冷了起来。以后，又由于渔业资源的渐渐衰退，渔场外移，收入减低，凉峙又处于冷清的境地。

贰

改名凉峙，自是云集了冷峙人的智慧

冷峙却不甘于常常处于“冷”的情景中。它将叫了一百多年的村名改为了凉峙。

改名凉峙，自是云集了冷峙人的智慧，必定有其深切的意涵。要不，何以更名？

眼前的一弯沙滩，很有一种让人奔跑而入的冲动。金黄的沙粒，细软柔实，阳光下熠熠生辉。步入其间，嚓嚓的轻微响声在脚底生发出来，舒缓，曼妙，像是沙子所表露的脉脉温情。一艘舢舨般的小船搁在沙滩边上，宛若一件海的陈迹，令人浮想联翩。淡蓝的海水波澜不惊，唯有阵阵白涛一浪又一浪地涌向沙滩，为沙滩抚摸，给沙滩洗礼。要是在夏天，说不定我会跃入海中，尽情畅游，可惜时已仲秋，那种诱惑的因子只能留在心际。

过网兜架设的短短的索桥，漫步在岛侧山外岛礁的木步道上，望着林立的礁石，一种沧桑的感觉渐渐涌来。那礁石，或巨大横卧，或高高耸立，或与岩坡相连，中间塌陷成凹槽，嶙峋多姿，形态各异；或青灰，或橙黄，或黑褐，或一半是这种色彩，另一半是那种色彩，缤纷醒目。令我惊叹的是，不仅岩壁上呈现粗大的岩石节理，几条黛色的带状石条粗壮地镶嵌在褐黄的岩石中，而且礁石上也如此，像凝固的绸带，张扬在礁石中间。这不是几万年火山喷发时所流淌凝结成的灰烬？冷硬的礁石，赋予了大自然变异的质地。伴随波浪撞击的响彻的涛声，仿佛一股远古的气息隐隐地从海上飘浮出来，微微叹息似的，令我怦然一颤。只是多彩多姿的礁岩又一下子掩饰了这种意绪，带给人的是一番欣欣然的感怀。

沙滩，礁岩，木步道，还有港湾边的亭子、雕塑般矗立的大铁锚，无不显示景色的秀美、环境的优雅和安闲，大可将浮躁的心安放在此，悠哉优哉。

沙滩的边上便是村落。山脚下的那么一块狭长的平坡地上，平房、楼房密密匝匝，错落有致。村道的边上，堆着几顶翠绿的旧网，渔村的味道慢慢融化开来。狭窄的村落小道纵横交错，像是迷宫，让人踏实而又静谧。渐渐深入，渐渐感觉到海边渔村的形态，似乎在这里得到了集中体现。一个典型的渔村。何况，一丝丝淡淡的鱼腥味那样醉人。这是一种渔村特有的韵味。

我记起了前几年遇到老村长的情景。老村长看上去有点老实巴交，长着一副国字脸，脸上的古铜色烙上了长年累月下海捕鱼的印痕。边走边聊，他简单地介绍了几句村里的情况，脸上总洋溢着喜滋滋的神态。我问，改名凉峙可有讲究吧？

“嗯。这是一位游客提出来的。他说这里给人的感觉是凉快，是凉爽。一句话，清凉爽快啊。而不是寒冷的冷，也不是冷僻的冷。凉峙，更能让人接受。我们听了后，感到很有道理，就向上申报改名了。”话语间充盈了喜悦的心情。

叁

村里挂上了一家家的民宿招牌

早上七点多钟，我漫步在村中的几条小巷间，一副安闲。一位渔嫂在道地里将渔网与网绳连接着，握着竹梭的右手在网眼间飞快地穿梭，白色的渔网渐渐地与同样白色的网绳交错一起。问她，才知是编织流刺网。一位上了年纪的老者驾着辆三轮车，车兜里摆着几种熟肉及内脏。一位妇女正在讨价还价，买下了一只猪耳朵。菜场里摆着的全是干货，五六十岁的货主正与人打着招呼，却无人购买似的。

沙滩静静地横躺，浪涛缓缓地起伏，与村落一般，也是那样安然。

我却饶有兴致地看着一家家鲜亮的民宿招牌，渔人之家、海蓝之星、拾光时分、大拇指、有家客栈、海月小筑、刘三姐、阿芬渔家乐、临海小憩等，几十家的民宿，高低错落，琳琅满目，要是让人选择住哪一家，心里定然会有点犯难。

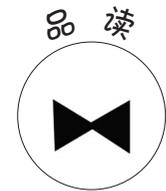
看到一位老渔民站在路上，望着正在外墙装修的三层楼房，我问是不是用来做民宿的？他黝黑的脸上笑笑，点点头。我说这房子像原拆原建似的，要投入三百多万元吧？他看着我，说四百多万元呢。我说，要投入那么多，你可真的是下了大决心的。他又笑笑，是我儿子让我搞的。现在的年轻人，脑子活络。这村里的民宿，有许多都是在外的年轻人回来建的。

他的话，让我想到我所住宿的叫做“海映朗庭”的民宿。昨晚，开办这家民宿的小崔也才三十多岁，在杭州经营家旅行社。得知家乡的民宿搞得红红火火，前两年就将原来的小学房子租过来，兴办了环境幽雅的民宿。平时，他们照常在外工作，让自己的父母或兄弟姐妹管理，忙时回来照应一段时间，工作与生产、经营两不误。当然，也有像阿芬那样的渔家嫂子，闲着无事，感到开办民宿既能增加收入，又能充实生活，就率先在村里兴办了民宿。在她的带动下，一帮渔嫂也紧跟着利用自家的楼房，摇身一变，成为了一家别具风味的民宿。

凉峙，又在等待着下一个旺季的到来。

一个渔村的童话，将在炎热的夏天清凉地演绎。

好一个凉峙。这样的村落，还会再冷？再被凉在一旁？



品读

五六十岁知什么？

到了五十岁，知道了自己的命运轨迹，不怨天；知道了自己的人生定位，不尤人；知道了自己未竟的责任，不懈怠。

五十岁的人，还没到退休年龄，但也不是遥不可及，他清楚自己的人生定位，也习惯了已扮演的角色。要尽到社会责任；要照顾家人，教育子女，因而会坚持不懈地去努力，去完成自己应尽的责任。

到了六十岁，学会不暴躁、不气馁、不悲伤、不退缩，达到宠辱不惊，始终如一的境地。

六十岁的人看透了生命；六十岁的人看透了名利。从退休起，从以社会角色为主转到以家庭角色为主，享受养老金，享受子女的赡养。

六十岁的人，是人生中的金秋，人们的生活脚步慢了，却可以细细品味人生，欣赏人生旅途中各种景色，享受于向社会提供自己辛勤劳动后的成就感中，享受于无忧无虑的轻松生活中，享受于品味酸甜苦辣的回忆所带来一番别致感觉中。

广日



知乎

保持身材没有那么痛苦 大笑10分钟可消耗约40卡路里

西媒称，“没有痛苦就没有收获”的时代已经过去，保持身材不仅没有必要受苦受难，而且只有越开心、身体和精神获益越多，才能越有效。更重要的是，如果人们能够在这个过程中发出一些笑声，就能获得对身体健康状况的持久促进。

据西班牙《世界报》网站12月4日报道，英国牛津大学教授罗宾·邓巴和他的团队早在2011年9月就曾发布一项研究报告称，笑声可以被视为一种强大的“止痛药”，不仅能缓解疼痛，还能转化为积极的情绪。

这样的奇迹是如何创造的？这是因为大笑时能够促进人体内啡肽的释放，而内啡肽具有止痛效果，还能给人带来愉悦感。

此外，大笑能够提高心率和血压，帮助人们激活新陈代谢。据研究人员

估计，大笑10分钟可以消耗约40卡路里的热量。“运动天使”组织创始人之一的玛利亚·希内尔表示，我们在每次大笑时被迫做出的一系列深呼吸使身体隔膜和所有深层腹肌都必须活动起来。

报道称，幽默感是“运动天使”向参与其健身课程的学员们倡导的健康运动方式的一大支柱。“享受你正在做的事情非常重要，只有通过这种方式才能在运动的每时每刻实现最高效率。”

此外，希内尔指出，幽默感也可以成为一种疗法，因为“自嘲可以帮助我们反思错误、进行学习，尤其是能让我们的身体自由地‘漂浮’起来”。

音乐也是优良的安慰剂。另一位健身专家卡萝拉·普拉托表示：“它能带来激励、平静和快乐，最重要的是，能帮助我们保持特定的运动节奏和心率。”

宗和



健康资讯

一天喝多少牛奶？

牛奶是一种营养丰富的饮品，富含适宜各类人群的蛋白质以及正常生命活动所必需的各种微量元素、矿物质等等，中国居民膳食指南推荐所有人每日都应该摄入一定量的牛奶。需要注意的是，这里所说的“一定量”并不是越多越好。

摄入量一天约750毫升

尽管牛奶中含有大量的氨基酸等许多对人体有好处的东西，但也含有大量的脂肪，而且蛋白质、钙等物质摄入过多，也同样会加重肝脏和肾脏的负担。

营养专家建议正常成年人每天保持营养需求的摄入牛奶量，应该在每日250毫升到1000毫升之间，750毫升是最适宜的摄入量。

酸奶更适合乳糖不耐受者

亚洲人群中，有一部分人存在乳糖不耐受的症状，那这类人不适合喝牛奶。目前，很多奶制品根据这部分人群生产了一部分能够适合乳糖不耐受人群喝的奶制品，如酸奶等，经过发酵处理后，其中的乳糖已被分解。

宗和