

土台不言曹魏事 夜月长照北宋灯



潜山市雪湖公园的舒王閣 全媒体记者 罗少坤 摄

潜山市区东南,有这么一处方丈之地。周围车马喧嚣,它自岿然不动。别看这土台不起眼,上面叠着北宋的月亮、三国的烽烟,底下还压着六千多年前的陶片。

旧闻：魏武麾下筑高台 荆公台上伴明月

天宁寨的“高光时刻”,通常被安排在东汉末年。

有传说,曹操率大军南下,麾下大将张辽曾在此屯兵,这座台子就是曹操八十三万兵马“一夜之间筑起的点将台”。故事很提气,画面感极强——八十多万人,一人一捧土,天亮之前,一座军事高台拔地而起。

这种民间传说,其实透着老百姓一种朴素的浪漫。在大家心里,这么一座傲视全城的高台,非得配上一段气吞山河的英雄传奇才算圆满;而三国里能撑起这份“排面”的,自然首推曹丞相。

不过,若是翻开史书温柔地对一对时间线,我们会发现,类似“丞相的排面”,很多时候丞相本人并不知道。

熟悉“二乔”故事的朋友都知道,早在建安四年(199年),皖城就被孙策用“调虎离山”之计拿下了;第二年孙权又平定了这里的叛乱。也就是说,皖城一度牢牢掌握在孙权集团手中。

曹操第一次把目光投向皖城,是建安十四年(209年)。他派部将臧霸去攻,结果被吴将韩当稳稳守住。

后来曹操终于占据了皖城。大约是感到这块地盘不稳,建安十八年(213年),曹操决定将江淮百姓北迁。此举引发恐慌,十余万户老百姓东渡长江投奔了孙权。史上因此留下一句略带苍凉的话:“江西遂虚,合肥以南惟有皖城。”偌大一个江北,就剩皖城这座孤城,在名义上还插着曹操的旗。

建安十九年(214年),曹操派朱光去皖城屯田,试图扎下根来。结果当年五月,孙权在吕蒙的建议下,趁江面上涨强攻,将朱光俘获。

回看这段历史,曹操与皖城的交集,多停留在“派部将出征”与“运筹帷幄”的层面。虽然丞相本人大概率未曾亲自在这座高台上,但他对皖城战略地位的重视是不言而喻的。

只是这金戈铁马的岁月,最终都化作了天宁寨上的一阵清风,留给后人去评说、去想象。而且,天宁寨根本不需要曹操来证明自己的分量。这座土台真正的“排面”,藏在地面以下。

1982年至1984年,安徽省考古所在这里进行了两次发掘,揭露面积265平方米,发现了新石器时代墓葬12座,出土了玉璜、石斧、罐形陶鼎等器物,证实它属于薛家岗文化谱系。

也就是说,六千年前,就有一群人选择在这片高出周围的台地上生活、埋葬、留下他们的玉器和陶器。

而真正让天宁寨在文化意义上“立住”的,是一段沉静的灯火。

宋皇祐三年(1051年),一个三十一岁的官员来到舒州任通判。要知道,当时朝廷已经下诏催他去京城“试馆职”。这

“试馆职”可不一概,是大宋高级文官储备干部的选拔。一旦考上,就能进三馆秘阁,天天在皇帝眼皮子底下修书撰文,这可是升任宰执的“快车道”,是无数士大夫梦寐以求的荣耀。连宰相文彦博都力荐他留京,但他偏偏选择留在这个地方官的任上。

为什么?

这位年轻人自己给出的理由非常实在:“家贫口众,难住京师。”翻译过来就是:京城太贵,我拖家带口当个穷京官,实在养不起。但这只是表层,更深层的秘密,藏在他对时局的冷眼旁观里。

于是,他在办公室所在的这块台地上建起一座楼阁——这是准备长住啊,取名“潜峰阁”。每每入夜,他或是办公,或是读书,那楼上总是亮着幽幽的灯火。

他在鄞县当知县时,就已经看到了土地兼并的严重,到了舒州,他更是亲眼看见了百姓“丰年不饱食”的困境。灯火中,他在读这个国家的病症,在思考解药——如何理财,如何强兵,如何让这个庞大的帝国重新运转起来。

城中百姓偶尔抬头,只见高台之上灯火闪烁,与天上的月色交融在一起。久而久之,人们给这一景致取了个很有诗意的名字——“舒台夜月”,并把它列入了“潜阳十景”。

十多年之后,这位在潜山夜夜苦读的年轻人,在北宋的朝堂上开启了一场震古烁今的变法,大刀阔斧,震动天下。

寻踪：阁悬舒台月 湖续千年灯

那位宋代官员,名叫王安石。



推进廉洁文化沃土 涵养清风正气根基

近日,由怀宁县月山镇主办的第十届廉洁文化书画展开展。本次书画展得到全镇党员干部、师生职工、基层群众积极响应,同时收获省、市、县书画家协会艺术家的鼎力支持,此次画展共展出精品佳作100幅。

全媒体记者 徐火炬
通讯员 童洋 摄



蜜里调油？更要蜜里“挑”油——糖尿病患者科学用油指南

吴蓝雪

很多糖尿病患者认为,控糖只需管住糖摄入,少吃主食就行,和吃什么油没有关系,这是普遍且危险的误区。油不含糖,却是血糖管理易被忽视的“隐形杀手”。国家卫生健康委员会《成人糖尿病食养指南(2023年版)》明确要求,糖尿病患者每日烹调油宜控制在25克以内,少吃动物脂肪,预防血脂异常。

油与血糖的隐秘关联

脂肪是“热量炸弹”,一汤勺油约10克,可提供近90千卡热量。若每天多放两三勺,一天多摄入近200千卡,相当于多吃一碗米饭。长期热量盈余会使体重上涨,内脏脂肪堆积,导致腹型肥胖,成为2型糖尿病的核心危险因素。不健康脂肪摄入会扰乱血脂,糖尿病患者常出现甘油三酯升高、“坏胆固醇”升高、“好胆固醇”降低的“三联征”,这是心梗、脑梗的主要诱因,而膳食中脂肪的“质”与“量”,直接决定血脂和血糖走向。

两大底线记心中

《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每天烹调油不超过25至30克,糖尿病患者宜控制在25克以内,约为家用白瓷小勺2至3勺。建议家庭做菜使用定

量控油壶,养成“先量后倒”的习惯。

《成人糖尿病患者膳食指导》规定:总脂肪不超过总能量30%,饱和脂肪酸不超过7%,反式脂肪酸不超过1%,单不饱和脂肪酸占10%至20%,膳食胆固醇每天不超过300毫克。脂肪的质量比供能比更重要,需限制饱和脂肪和反式脂肪,适当增加不饱和脂肪酸。

认识脂肪酸,分清好与坏

饱和脂肪酸常温下多呈固态,主要来自动物油和棕榈油、椰子油,后者常添加于方便面、膨化食品和烘焙食品中。它性质稳定耐高温,但摄入过多会升高“坏胆固醇”,加重动脉粥样硬化,诱发心脑血管并发症,糖友需留意配料表,严格限制摄入。

单不饱和脂肪酸是糖友的“黄金脂肪”,代表为油酸,橄榄油、茶籽油、菜籽油中含量丰富,可改善胰岛素敏感性,降低“坏胆固醇”、升高“好胆固醇”。特级初榨橄榄油还富含橄榄多酚,可抗炎抗氧化,保护血管内壁。

多不饱和脂肪酸包括Omega-6和Omega-3,大豆油、玉米油、葵花籽油中Omega-6含量高,摄入过多会促进炎症;亚麻籽油、紫苏籽油和深海鱼富含Omega-3,可降血脂、抗炎,改善胰岛素敏感

性。所以选油应遵循“减Omega-6、增单不饱和、补Omega-3”的原则。

反式脂肪酸是最危险的脂肪,主要来自氢化植物油,多存在于饼干、蛋糕、薯条、奶茶等食物中,也存在于反复高温煎炸油中。它会升高“坏胆固醇”、降低“好胆固醇”,促进炎症和胰岛素抵抗,研究显示,饮食中仅含3%能量的反式脂肪酸,就会显著损害胰岛素敏感性,糖友应尽量做到零摄入。

四款“糖友神队友”油

橄榄油:单不饱和脂肪酸含量55%至83%,可改善胰岛素敏感性、调节血脂;特级初榨橄榄油烟点低,适合凉拌,不建议高温爆炒。

茶籽油:被誉为“东方橄榄油”,单不饱和脂肪酸含量高,烟点高,适合中式爆炒,是糖友日常炒菜的理想选择。

低芥酸菜籽油:饱和脂肪含量低,不饱和脂肪酸比例合理,芥酸含量不超过3%,适合多种烹饪方式,价格亲民、性价比高。

亚麻籽油和紫苏籽油:富含Omega-3脂肪酸(α-亚麻酸),可调节血脂、改善胰岛素敏感性,不可加热,建议40摄氏度以下凉拌食用。

实用控油技巧

油脂换着吃。家中常备2至3种油,高温炒菜用茶籽油、菜籽油,凉拌低温用橄榄油、亚麻籽油,每周吃2至3次深海鱼补充Omega-3。

选对烹饪方式。优选蒸、煮、炖、凉拌,少做油炸、油煎、重油红烧,可采用热锅冷油炒菜,油温不高就下菜,油不易氧化,菜也不易吸油。

警惕隐形油食物。坚果每天约10克即可,节制食用芝麻酱、花生酱、沙拉酱,肉类选择瘦肉。

学会看营养标签。优先选择饱和脂肪酸含量低、不饱和脂肪酸含量高的产品。

糖尿病的饮食管理,从来不是“这也不能吃、那也不能碰”的苦行僧生活,而是在科学指导下吃得聪明、吃得健康。油,只要做到“控总量、挑好油、换着吃、巧烹饪”,就能从“血糖杀手”变成“控糖帮手”。

(作者单位:安庆市立医院内分泌科)



一周文化热点

从“图书大集”到“阅读连接器” 书展正在换一种活法

本周文化领域最密集的動作,不在剧场,在书展。

10月16日,2026天府书展在成都启幕,2.2万平方米展场、近200家出版单位、3.7万余种图书,同时发放500万元惠民消费券。而在上周刚闭幕的第78届法兰克福书展上,中国出版界以“阅读中国”为统一形象亮相,80余家出版单位携3000余种、4600余册精品图书参展,举办55场出版文化交流活动。一内一外,一个面向大众阅读,一个面向国际版权,恰好勾勒出当下书展的两个核心命题:书展到底为谁而办,又该留下什么。

先说天府书展。今年书展一个明显变化是“按人分区”——银发阅读区、Z世代阅读区、研学阅读区、童心阅读区,六个专属阅读空间对应六类人群。这不是简单的展场规划调整,而是一种思路转变:过去书展的逻辑是“书在那里,人来找书”,现在变成了“人在那里,书去找人”。500万惠民券中,30元无门槛券直接降低了逛展的心理门槛,联动省图书馆推出的“你借新书,省图买单”,则把购买行为延伸为公共阅读服务。书展不再只是四天的“图书大集”,而是试图嵌入城市日常阅读生态。

再看法兰克福。中国出版“走出去”喊了多年,今年的看点在于“怎么做”。中译出版社与英国里德出版社签署《百年巨匠》四卷人物传记国际版权,商务印书馆与泰勒·弗朗西斯联合发布“汉语语言学丛书”英文版系列成果,已正式出版三十余种语言学著作。更值得注意的是,凤凰出版传媒集团展台上,德文版《三体》图像小说正式发布,刘

慈欣的首部科幻童话《烧火工》同步亮相。中国IP的输出正在从“纸质书版权”走向“多媒介版权运营”——图像小说、影视改编、数字出版,一条链上的每一环都在产生价值。德国业内人士也注意到,网络文学、短视频和流媒体正在助推中国IP走红,海外读者的兴趣已从传统文化拓展到科技、教育等领域。

两个书展,一个对内一个对外,但底层逻辑是相通的:书展的核心竞争力正在从“卖了多少书”转向“连接了多少人”。对内,天府书展在解决“普通读者为什么要求”的问题;对外,法兰克福书展上的中国展团在解决“海外读者为什么要读”的问题。前者靠惠民券和阅读空间降低参与门槛,后者靠多形态IP开发拓展传播半径。

当然,转变中也藏着隐忧。惠民券能拉来人流,但人来了之后能不能留下来、能不能带走一本真正想读的书,靠的是选品和内容,不是满减力度。国际版权签约数字好看,但从签约到落地出版、再到真正进入海外读者的阅读视野,中间还有漫长的路要走。中国出版人自己也承认,参展模式已从侧重形象展示转向务实推进项目洽谈与版权对接——务实是好事,但务实之后能不能持续产出有国际竞争力的内容,才是真考验。

书展的形态在变,但它的本质没变:让人和书发生关系。天府书展用分区和惠民券降低这个关系的门槛,法兰克福书展用多形态IP拓宽这个关系的边界。方向不同,问题只有一个:书展结束之后,阅读有没有真正发生。

全媒体记者 付玉

文化传真

多彩活动 暖心重阳

本报讯 10月17日,望江县高士镇中心敬老院里礼堂暖意融融,笑声不断。高士镇镇长胡叶琦以及镇商会、农商银行等多家爱心企业走进敬老院开展慰问活动,向老人们送去了3万元慰问金及3万元米、面、油、洗衣液等生活物品。一份份慰问金、一件件生活物资,承载着党委政府和社会各界对老年群体的关心关爱,也让敬老院里洋溢着温馨祥和的节日氛围。

“重阳节是敬老爱老的传统节日,积极回馈社会、关爱老年群体,是我们本土企业应尽的责任。后续有相关需求,我们都会全力支持。”高士镇商会会长檀格江表示。

慰问中,胡叶琦镇长、企业家们与老人们齐聚一堂,亲切交谈,详细询问他们的饮食起居和身体健康状况,叮嘱老人们注意添衣保暖,并祝福他们重阳节快乐。

在相隔两公里的武昌村村部,这里同样欢声笑语、热闹非凡。镇计生协联合中心卫生院,依托计生协会“暖心家园”项目,

邀请辖区内十几位计生特扶家庭老人,组织开展重阳节慰问及集体庆生活动。热腾腾的长寿面吃在嘴里,甜在心头;香甜的生日蛋糕映照着老人们的笑脸,也映照出“暖心家园”的温情守护。

义诊环节,中心卫生院医护人员细心地为老人们测量血压、血糖,仔细询问身体情况,讲解日常养生、慢性病预防、秋冬季节保健等知识,守护老年人身体健康。义诊现场,志愿者们同步进行普法宣传,她们用通俗易懂的语言,向老年人讲解反诈常识以及老年人权益保障法等相关内容,耐心解答大家提出的法律问题,帮助老年人增强法治观念和自我保护意识。老人们连连点头,直说“这样的服务太贴心了”。

“作为医务工作者,我们希望用义诊守护老人健康,用陪伴温暖老人心田。今后我们也会持续开展这类公益活动,把优质医疗服务延伸到基层,用实际行动关爱老年群体。”义诊现场,中心卫生院副院长张义红真情说道。(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 何应松)

给文明“记账” 让新风“兑”现

本报讯 村民郝某某用旧电池兑换5个积分;黄某某用废旧塑料薄膜、塑料袋兑换10个积分……10月15日,记者在潜山市黄泥镇胜利村看见一本《积分统计表》,详细记录着村民们从捡拾烟头、纸壳,到主动收集旧电池、农药包装物等有害垃圾,参与生态保护的日常点滴。

近年来,该村常态化运行“生态美积分超市”,以“行为换积分、积分兑实物”的方式,引导群众参与乡村治理。

获取积分的途径不仅限于生态保护。该村以村规民约为依据,将环境卫生、乡风文明、乡村建设等全面纳入积分评定。

村民主动清理房前屋后、落实“门前三包”、参与垃圾分类、或孝老爱亲、邻里互助、红白事简办,以及参与防汛防火、公益劳动等,均可获得相应积分。

有奖必有罚。该村同步建立积分扣分和“一票否决”机制,对乱堆乱放、乱排乱倒、大操大办、邻里滋事等行为酌情扣分,对违法违纪、失信失德等行为实行积分清零,实现正向激励与反向约束相结合。

积分不兑现金,村民可凭积分在“生态美积分超市”兑换洗衣液、卫生纸、毛巾等生活用品,实实在在享受文明红利。(全媒体记者 何飞 通讯员 文森)