



解锁沟通密码

日前，“济宁读书界”第68期公益共读会在亚龙书城万达店举办。书友齐聚一堂，在主讲嘉宾张鹏的带领下，以刘震云经典之作《一句顶一万句》为媒，在文字中解锁沟通的深层密码。
(通讯员 孟庆杰)

淘米水洗菜更干净？

“淘米水呈碱性，蔬果上农残呈酸性，淘米水能中和农残，所以用淘米水洗菜特别干净。”这种说法是不是听起来特别有道理，而且是很多家庭坚持用淘米水洗菜的重要原因？让人有些意外的是，上海市消保委进行的实验发现，淘米水洗菜效果没有想象的那么好。



淘米水比不过清水

上海市消保委联合农产品专家、上海市食品工业研究所为实验专门准备了含有农药残留的阳性青菜样本。然后，实验模拟家庭常用清洗流程，多次测试和对比去除农残的效果。

结果显示，清水或淘米水都可以去除农残，但总体来说，清水的效果更好。当样本农残浓度较低时，淘米水和清水都能完全去除农残。可当样本农残浓度较高时，淘米水对农药的去除率为60.3%，清水的去除率可以达到63.6%；随着清水浸泡时

间延长，去除效果持续提升。

专家解释，淘米水去农残在本质上还是依靠“浸泡”和“冲洗”的物理作用，而不是“碱性水中和酸性农药”。农药并非都是酸性，淘米水的酸碱性也与米的品种、清洗时间等有关，所以无法实现“中和”。由于淘米水含有淀粉，它们会黏附在蔬菜叶面，会影响农残去除效果。

当然，从环保的角度先用淘米水浸泡果蔬再用清水冲洗，并无不当。只不过就清洗效果看，没必要刻意使用淘米水。

果蔬清洗机未必能洗干净

有消费者提问，面对桑葚、杨梅、花菜、西兰花等看起来不那么好清洁的果蔬，怎么洗最有效？市场上有不少标价数百元的果蔬清洗机，宣称可以通过电解水、释放臭氧等方式清洁各种果蔬，达到除农残的目的，是真的吗？

从多地消保组织进行的比较试验看，果蔬清洗机宣称的洗涤效果大多来自特定的实验方式，与日常生活场景有差异，所以实验数据无法证明实际使用效果，消费者要理性看待。

上海市消保委曾对20款果蔬清洗机样品开展了比较试验，其中13款样品宣称可以去除90%以上的农残。可结果显示，

20款样品的农残综合去除率均值只有26.2%，还不如淘米水。

专家分析指出，企业普遍采用的是“将农药标准溶液加入果蔬中”这类方式制备含农残果蔬，并且普遍以外表光滑的圣女果作为清洗样品。在实际生活中，果蔬构造各异，远比圣女果复杂，农药残留也不是将溶液滴在果蔬上，所以实测清洗效果低于厂家的宣称效果。

专家指出，农残特性、果蔬外形、药物吸附方式等因素都会影响果蔬清洗机的清洗效果。在很多时候，用清水或淘米水“浸泡+冲洗”的方式，效果甚至比果蔬清洗机更好。
(来源：解放日报)

主持人：杨义堂
我的回忆录：人生转弯处

夏蝉声里的岔路口

文/张广英

我生于上世纪60年代的乡村小镇，小学至中学的时光，都在镇上的教室里悄然度过。

1979年夏天，蝉鸣聒噪，几乎要穿透教室的窗纸。高中毕业的我，站在了人生的岔路口：要么去二百里外的县城参加高考，可我自小晕车，乡间土路的颠簸更是让我苦不堪言；要么留在镇上报考高中中专，考场就在我就读过的初中，抬脚就能抵达。

我咬咬牙，选择了后者。走进考场那天，攥着钢笔的手沁满汗水，几乎润湿了准考证，我脑海里只有一个念头：必须考出去，为了父母，也为了自己。成绩公布后，我稳稳过线。填报志愿时，我毫不犹豫选择了师范学校。

录取通知书送到家门口时，街坊邻居都围了过来。父母笑得眼角堆起皱纹，忙着递烟分糖，大家都夸我有出息。我捧着那张红艳艳的通知书，心里像有朵花在怒放。

跨入曲阜师范学校的第一天，图书馆赫然映入眼帘。高大的书架上摆满了书籍，我一头扎进书海，连近视也悄悄缠上了我。周末电影院的包场放映、音乐班开演前的嘹亮歌声、课堂上老师风趣的讲授、琴房里悠扬的琴声，都让我深深沉醉其中。

这张薄薄的通知书，是我人生的拐弯路牌，指引着我走向崭新的人生。几十年岁月流转，如今我已从教师岗位退休，那些站在三尺讲台上的日子，仿佛就在昨天。每当看到孩子们纯真的笑脸、听到清脆的问候，我总会想起那个蝉鸣不止的夏天，想起那张改变命运的通知书——那是我人生的岔路口，更是梦想开始的地方。

曲阜师范学校的点点滴滴，如同夏夜星辰永远闪耀在记忆的天空，温暖而明亮。当年在小镇教室里埋下的求知种子，在师范校园的沃土中破土拔节，最终长成了能为孩子们遮风挡雨的大树。

人生的每一次选择，都藏着偶然与必然，正是那年夏天的正确选择，让我拥有了桃李满天下的欣慰，也完成了一场跨越半生的温暖传承，走出了一段充满教育情怀的别样人生。

校园·校缘

笔墨点亮的时光

文/刘雪芳

阳光如河流漫过三楼教室，老师温柔呼唤：“李姐，您来。”李雪影含笑起身，声音便如漫过山泉般流淌出来，引来满室赞叹。这是她在邹城市老年大学，一个再平常不过的午后。

从徽州到齐鲁，她走过了大半个人生。十八岁那年高考落榜，她便将一个文学梦仔细盘好，进入兖矿物业公司水电暖管理中心，一待便是数十年。那些年，在机器的轰鸣与日常的琐碎里，她学着谛听文字的平仄；在生活的罅隙与工作的间歇，她默默书写着不灭的诗行。偶尔有诗句绽放在兖矿内部的刊物上，像一朵淡蓝色的野花，悄然开在钢铁的脉络间。

直到2018年退休，她才终于能将所有的时间，都交还给那个做了大半生的梦。老年大学的普通话课堂，成为她心灵的归宿。

她总是最早到教室的那一个，在绕口令与经典名篇中潜心学习。课后时光，她便将自己泡在书房里，逐字标注，反复吟哦。丈夫说，夜深时总能听见她屋里传来轻轻的诵读声。

那些沉淀了半生的悲欢与乡愁，开始在纸上苏醒。她以《蜜蜂的随想》致敬平凡坚守，借《归乡寻梦，水墨宏村》寄托乡愁，用《春之声》赞美迟来的绽放。随着作品不断问世，她加入各级作协，荣誉纷至沓来，可她依旧是课堂上谦和热心的“李大姐”，耐心帮学友纠音、分享心得，鼓励大家慢慢来。

对李雪影而言，人生最美的时光从不是逝去的青春，而是被笔墨与诗意点亮的每一个当下。那些平平仄仄的韵律，那些起承转合的字句，正载着她，驶向生命更辽阔的远方。