

祈福太平宫

□王明伦

“太平晓钟”在崂山久负盛名，而新年的钟声则更寓意深远。趁元旦小长假，我们一大早就驱车前往仰口湾畔的太平宫。

冬日的海滨寒风刺骨，注目车外浪涌树摇。待赶到上苑山下，耳边已传来浑厚的钟声。放眼望去，滚滚人流正沿山路涌向太平宫内。

“上苑盘松阵，半山宫殿森”。正如刻在巨石上的古诗所言，太平宫所处的上苑山万树覆盖，松涛如海。进山路旁，两株古松夹道相迎，它们的树龄已达数百年，是土著树种——崂山赤松中的长者。苍劲的枝干如龙盘曲，尚未进庙，便让人感受到一份浓重的古意。

因逢节日，宫中挂起了喜庆的红灯笼，山门前的巨石上勒有“清静无为”的修持宗旨。庙内影壁上“海上宫殿”四个金字，据说为清代著名书法家华世奎所书。作为崂山最古老的庙宇之一，太平宫建于宋太平兴国年间，是宋太祖为在崂山修道的“华盖真人”刘若拙敕建的道场，距今已有1000多年的历史。整座庙宇呈“品”字形布局，前后两进，其中前院又分为东西两院。此时东院钟亭周围已是人声鼎沸，无数游客在等着排队敲钟祈福。我们无心去凑这个热闹，遂先去了西院。跨过一个月洞门，只见石条铺砌的院落十分雅致，南面一块名为“眠龙石”的山岩形成一道天然石墙，上面刻满历代名人的题咏，大都为明代遗迹。西墙角处的“仙人洞”深邃莫测，是昔日仙人居所。院子当中的“龙涎泉”为崂山名泉之一，传为醉龙吐出的涎液所化。可惜已被



太平宫内的“犹龙洞”。

井盖封住，如今，慕名而至的游客们已无缘品尝这千年不涸的神泉之水了。

太平宫属全真教华山派道场，正殿祀妈祖，东西偏殿分别供奉关圣和真武。我们绕开那些烧香拜神的善男信女，穿过后院直接上山。透过树丛望去，东侧山顶上的“狮子峰”在朝阳映照下，确如一头昂首扬鬣的雄狮蹲伏在那里，守护着这片美丽的山川。踏着古人铺砌的石阶，一步步进入了张开的“狮口”，只见上下腭间钟乳参差，如利齿般令人心悸。待三步并作两步攀上“狮背”，发现上面竟十分平坦，还设有石凳石桌以供游人小憩。此处视野十分开阔：远望西北群峰巍峨如屏，俯视东南，美丽的仰口湾呈弧形在脚下铺展。石壁上隶书的“候仙石”三字

道出了此刻的心境。如此清幽之地，或许只有仙人才配得上久居。“鱼龙变化神工力，山水奇观客子心。料得尘世应未觉，众生大梦尚沉沉。”诵读着刻在石上的诗句，我不觉顿有所悟，诸般感受似与百年前的古人心有灵犀。

太平宫的西侧有个“犹龙洞”，洞额为明代山东提学邹善所书。该洞旧名“老君洞”，里面供奉太上老君及南五祖和北七真。明末思想家、文学家顾炎武曾在此留下这样的诗句：“云是老子曾过此，后有济北黄石公”，现由书法家沈鹏书写后刻于石上。覆盖洞顶的巨石称为“混元石”，上有昔年道士们练功时所刻的星斗图案。从刻着“别有洞天”的石洞中穿过，我们转道西去上苑山。一路美景应接不

暇：“仙桃石”摇摇欲坠，“绵羊石”栩栩如生。来到著名的“寿字峰”前，路边两座并排的小石庙引起了我的好奇。虽然“庙宇”只用三四块山石垒成，却是精雕细琢，透露出建造者一片虔诚之心。“庙”内各供奉着一尊瓷质神像，牌位上的文字已漫漶不清，也不知是何方神灵。但从燃尽的香烛来看，这里经常有人前来朝拜。

上苑山被誉为王母娘娘的后花园，由此可知景色之美，但登顶须从多至10层的“觅天洞”中攀援而上。“觅天洞”旧称“槐树洞”，由高达70余米的峭壁巨石叠架而成，为古时附近村民避乱之地。洞内黑暗处须秉烛前行，险峻处则架梯攀登。几经盘旋迂回，终于走出洞来，放眼东望，顿觉海阔天空。对面山岩上，著名艺术家蔡若虹先生题写的“咫尺天涯”四个大字，引导着游人一步步走入仙境。

此时，天空云层逐渐变厚，接着竟飘起了雪花。站在山顶，凛冽的北风让人无法站立。身边是累累巨石，脚下的洞谷中，除了大大小小的漂砾石便是如黛的青松。风大雪急，不一会儿，背阴处的石缝间就堆满积雪。如此看来，就连仙人居住的地方也未必永远都是风和日丽。在背风处用完午餐，我们便匆匆向山下走去。站在停车场回望西北，上苑山和太平宫被笼罩在茫茫雾霭中，更加如仙境般缥缈了。悠扬的钟声仍在耳边回旋，但愿它与这瑞雪一起，能带来一个风调雨顺的丰年。

作者简介：王明伦，山东青岛人。中国散文诗学会、中国诗歌学会会员，山东省民协会员，青岛市作协会员、民协理事，崂山区作协、民协副主席。1980年开始发表作品，著有诗歌散文集《琴屿海风（合著）》，作品入选多种选本。

【话养生】

隔夜水真的会致癌吗？

传言说“隔夜水里亚硝酸盐很多，喝了会引起中毒，甚至会导致意识丧失、甚至死亡，而且亚硝酸盐还致癌。”看了这个传言，大家第一反应是：水里怎么会有亚硝酸盐，水里的亚硝酸盐是哪儿来的？

隔夜水并不是指晚上烧的水白天不能喝，而是指隔了24小时的水。隔夜水一般可能是放在露天，没有任何遮挡的非保温壶的水。这样的水暴露在环境中很容易滋生细菌，如果滋生大量的致病菌，人喝了，可能会导致出现急性肠炎，导致出现腹痛腹胀腹泻，疲劳无力，严重的可能还会造成食物中毒。

生时

白菜上的黑点到底是什么？

有时候买回来的白菜，绿叶及白菜帮子上都会有一颗颗黑点，而且用水也清洗不掉，这究竟是什么？

黑点若是长在绿叶上，且能用清水冲洗干净，一般是小虫子造成的，可能是菜虫的虫屎，也可能是环境中颗粒物或泥土等，这样的情况清洗干净就能食用了。但黑点如果长在了白菜纤维里，当然是洗不掉的，这也被称为“白菜病”。

一个缺钙。干旱、低温、土质营养缺失等环境，会造成白菜缺钙，人体也无法获取钙质的补充。二是

氮肥过多。氮肥施用过量，白菜外叶肥厚、包心差、易长黑点，甚至易腐烂、不耐储藏。目前为止，食用这种黑点白菜还未出现有关危害的报道，一般情况下是没有问题的。但如果白菜叶长黑点，食用时还伴有苦味、食用后嘴巴发麻，就不建议食用了，有可能是化肥残留较多。

任敏

泡脚养生注意五大事情

泡脚不仅能缓解疲劳，疏通经络，还能改善睡眠，预防感冒，确实好处多多，但是医生指出，经常泡脚并非所有人都适合。

一、饭后不宜马上泡脚。饭后胃部的消化需要供血，泡脚会将血液引流到身体其他部位，为了避免导致消化不良，建议饭后一小时再泡脚。二、泡脚不要看书、看电视。看书、看电视的时候需要集中精力，脑部要集中供血，脚部对温度感知也较差，建议泡脚的时候听听一些轻音乐，放松心情。三、泡脚不要马上睡觉。泡脚后，温度并未完全到达全身，建议对脚部、小腿做一些简单易行的按摩，让热量传到全身。四、注意温度。温度过高容易使血管扩张过度，回流过多，容易出现头晕、头胀，所以一般泡脚的温度建议在45℃左右。五、注意时间。过长时间泡脚不仅也会导致血液回流过多出现头晕、头胀，而且对皮肤也不好，容易出现局部皮肤干燥等问题，20~25分钟即可。

时报

年货大集18日开幕

数百种特色年货展出，开幕当天送“福”字

□半岛全媒体记者 王鹏 报道

本报讯 临近春节，年味越来越浓，不少市民开始筹备年货、采购好礼。由半岛社区报和青岛外贸城联合主办的半岛社区年货展将于1月18日在青岛外贸城开幕，作为青岛市最先开幕的年货展，半岛社区年货展吸引了50多家特色年货商家，开幕当天还有购物送好礼活动、免费送“福”字、“民俗达人秀”等活动。

本次年货展产品主要以各地特产、海参、蔬菜、干果、零食等为主。北大荒非转基因大豆制品、宁夏枸杞、云南红糖、新疆大枣、沂蒙特产、富硒大米、麻辣豆干、崂山茶等特色产品一应俱全。全国德式肉制品行业的领军企业也将参与本次展会，德发肉制品为青岛及全国多家星级酒店供应德式肉制品，本次在半岛社区年货展，市民可现场品尝到德式风味的早餐肠类、烤肠类、冷切里昂那类、火腿类、风干发酵类、定制类

等肉制品。

据了解，本次年货展现场礼品不断，开幕当天，前200名到场者可免费获赠“福”字等小礼品；现场购物满50元，凭购物券可换取价值10元的礼品一份。展会期间，主办方还将在现场举办“民俗达人秀”活动，民间艺术家们将在现场展示写春联、写福字、剪纸、插花等技艺，展出民间艺术家们的作品。半岛社区报还将联合各街道推荐“社区民俗达人”，跟踪采访。

半岛社区报从2016年开始创办“社区大集”，每年都在岛城各社区广场举办数十场名优特色产品展销团购活动。两年多的时间，“半岛社区惠”服务品牌已经扎根社区，深入人心。据悉，本次半岛社区年货展位于敦化路533号，靠近敦化路与福州路交叉口，展会将持续到24日，市民可到展会现场选购年货、观赏民俗作品。有意向参展的商家，也可以电话咨询，参观咨询电话：80889358。

上门服务提升生活品质

数据显示，中国育儿嫂市场规模在2247亿左右，占家庭服务业的26.7%，一线城市家庭服务年需求次数约为12次，而育儿嫂、保洁、保姆加起来的占比超过50%。随着消费升级，越来越多的年轻人选择上门服务来提升生活品质。

回望上门服务O2O，58同城、赶集网、58到家可谓是其中的佼佼者。以保姆服务为例，58到家平台有近10万名

保姆，服务覆盖全国大多数一二线城市，具有服务标准化、品质化、数据化管理的平台条件，不仅可以满足最广泛需求，更可以推动整个保姆家政行业的规范化和服务升级。

经过几年的精耕细作，58到家的核心品类已颇具规模，不同品类之间的需求形成立体化、用户资源共享化、平台体验一致化，大大降低了获客成本，产品也更加多样化。刘栋