

■原载《攸河文韵》

随笔

梅花,梅城

王三艳

家乡攸县县城素有“梅城”美称,相传这里因遍植梅树而得名。

元代散曲家攸县人冯子振一夜之间写下《忆梅》《梦梅》《友梅》等100首,挥就了洋洋洒洒的《梅花百咏》,被收入《四库全书》。冯子振“一夕梅花得百篇”的故事也成为中国文学史上的佳话。生于斯长于斯的梅城人对此津津乐道。但是,不知道从何年何月起,梅城难觅梅的踪迹了,但是在我的认知里,梅花从来都不是具象的,作为土生土长的梅城人,爱梅的情愫早已深种。藏在我心里的梅花,是一首诗、一幅画、一首歌、一种品格。

(一)
梅花是诗。一剪梅花,穿越楚辞汉赋、唐诗宋词……王安石说:“遥知不是雪,为有暗香来。”卢梅坡说:“梅须逊雪三分白,雪却输梅一段香。”陆游说:“雪虐风号愈凛然,花中气节最高坚。”有梅妻鹤子美誉的林逋自然把梅花写到了极致:“疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏。”伟人毛泽东的一首《卜算子·咏梅》反用陆游同调词意:“俏也不争春,只把春来报。待到山花烂漫时,她在丛中笑。”托物言志,胸襟旷达。

梅花是画。民间随处可见的喜鹊登梅图,蕴含着老百姓对美好生活的向往。有资料显示,出自南宋杨无咎之手的《四梅图》珍藏在北京故宫博物院。画中四枝梅花,分别表现梅花含苞待放、春梅初发、梅花盛开、纷纷凋零四个阶段,淡雅宁静,婉丽而不染烟尘。“我家洗砚池边树,朵朵花开淡墨痕。不要人夸好颜色,只留清气满乾坤。”这是元代著名画家、诗人王冕题写

在自己画作上的一首诗。王冕号梅花屋主,一生酷爱梅花,种梅、咏梅,又攻画梅。他的代表作之一《墨梅图》,以繁花似锦、独自绽放的梅花,表达作者清高、孤傲、不媚世俗、不趋时俗的气概,题画诗把淋漓尽致,吐露了他的胸怀和人生态度。

梅花是歌。“红岩上红梅开,千里冰霜脚下踩,三九严寒何所惧,一片丹心向阳开。红梅花儿开,朵朵放光彩,昂首怒放花万朵,香飘云天外,唤醒百花齐开放,高歌欢庆新春来。”歌剧《江姐》的主题曲《红梅赞》,是一首永不褪色的红色经典。还有一首梅花歌让人百听不厌,那便是台湾歌手费玉清的《一剪梅》:“真情像梅花开过,冷冷冰雪不能淹没,就在最冷枝头绽放,看见春天走向你……”20多年前听他唱,只觉歌手嗓音空灵,旋律婉转动人。如今再听,它携着旧故事和新情谊扑面而来,我们仿佛闻到了只为伊人飘香的芬芳,和爱我所爱无怨无悔的宽广。

梅花是品格,更是精神的载体。梅花外形美观,颜色或淡雅或浓烈,香气馥郁,沁人心脾,居中国十大名花之首,与兰花、竹子、菊花一起列为四君子,与松、竹并称为“岁寒三友”。有人总结梅花的花语是坚强、高雅、高洁、忠贞、谦虚。

(二)
多少年来,我把梅花安放在心的角落,让她悄然绽放。今年冬末春初,又是梅花绽放时,客居长沙的我被手机推送的信息吸引,长沙赏梅攻略召唤我赶紧去赴一场与梅花的约会。
这天,久雨初晴,春风拂

面,难得的好天气。不是周末,但橘子洲头仍然游人如织,梅园尤其。橘子洲梅园很大,里面有红梅、绿萼、垂枝梅、游龙梅、杨贵妃、江南朱砂、美人梅、玫瑰红等10多个品种,共计700余株。越过冬的严寒,搅动春的波澜,这里呈现出一份天然的诗情画意,梅花用一场绚丽的齐放唤醒了春天。层层叠叠的花瓣,萦绕着几分华丽和妖娆,热热闹闹缀满了枝梢,有的花苞紧裹,有的含苞待放。梅开是天景,寻梅是人趣,园林中,游客闻香而来,赶赴这场春天的花宴。梅花树下举着相机,拿着手机的男男女女、老老少少笑靥如花,远看近观兴致盎然,人在花中相映成趣。穿越在梅花之中,呼吸间均伴随着淡淡的幽香,似有若无,拨动人心。一半春色以染心,一半诗意以从容。浓郁如雪的娇俏,无暇如雪的清雅,每一朵绽放的花朵,都是一抹生命的春色……

清风呢喃,此时此刻,好想与俏在枝头的花朵来一次心灵的对话,将凡尘俗事抛之脑后……不紧不慢,走走看看,在花的长廊里,没有人打扰你,也没有人催促你,你可以细细地观梅,惬意地品梅,任思绪天马行空,恣意飞舞。
走在曲径通幽的石板路上,披一身春光,步步向暖,一树红梅入眼来,朵朵生香。温和的微风,阵阵的花香,让一切生命复苏,温柔也在心中流淌……我听说,这些年,家乡梅城也栽种了许多梅树。

春风有信,梅花开后尽是浪漫,刷朋友圈,我看到攸州公园的梅花开了,街头路旁的梅花正在装点着梅城的春色。此刻,我也想去梅城去看看吧。

诗歌

现代诗两首

陈鹏

暮色四合

提及暮色,我仍感羞涩
从未参透,河岸
一把空椅拉长影子的隐喻
我停留在流水与夕阳的
浅尝辄止
没有一次主动上前认领
一只乌鸦的哭声

直到突遇一场暴雨
我像一枚用旧的词语
被一群墨汁围捕
万物在后面追我
十万朵水花在前面堵截

我不跑,想洗白一朵云作
白旗
为暮色呐喊

子夜书

太久了,喜欢子夜
它像一个人
站在最黑暗处
我与他倾心而谈
我总能把最私密的部分
和盘托出

他说是铁锤
敲碎我构造的一生
精美的盘子
他像陌生人,又像自己
往事的船桨划我的皱纹
他知晓我所有的密码

他说是凌晨
穿越流言蜚语的缝隙
教会我温柔以待
所有黑暗中的事物

■原载《今日醴陵》

株洲味

醴陵头碗

月儿

头碗,头碗即为宴席之首。在醴陵的酒席上,不管红喜事、白喜事,不管东乡、西乡,不管穷人家、富人家,头碗都是重中之重,代表着主人好客的热情,代表着主人吉祥的祝福。因此,主人在头碗上一定是要下大力气大血本的。

头碗是醴陵宴席的第一道菜。上头碗,代表着开席,因此,它的内容是醴陵所有菜式里最丰富的。传统的头碗里面有蛋、鹅颈丸子、肉丝、猪肝、红萝卜丝等,现在的头碗内容更为丰富,也更为随意些,有的还放上饺子、油碗、鱿鱼、鹌鹑蛋等等。

头碗里放蛋是有讲究的。必得是5个圆鸭蛋或鸡蛋,寓意五福临门,切成15块,寓意十五的月亮,团团圆圆。而鹅颈丸子,则是头碗的重中之重,是不管时代如何变迁都必备的。鹅颈丸子是用猪肉、发饼、蛋皮做的,做法甚是复杂:先是用肥瘦掺半的猪肉剁成末,再将发饼糍合进去,放齐各色调味品,特别要加进去一些生粉,使其具有黏性;然后用摊好的蛋皮将肉末卷成细细长长的条子,这样,鹅颈丸子算是初步加工成功;待全部成条后,放到蒸笼里蒸上十来分钟,再将其切成块,摆进碗里,这样就大功告成了。鹅颈丸子做得细细长长,寓意长长久久。一般人家平日不大做来吃。因此,在席面上,大家都会带上两块,在过去,甚至有自己舍不得吃,夹上几块带回家给孩子吃的。也有一些主人非常热情好客,见客人家里有长辈或孩子没来,会赠上一条还没切块的

让其带回家去。

头碗一般用较大的汤钵来盛放。先把已蒸好并切成块块的鹅颈丸子围着钵底周边放一圈,再把煮好并切好的鸭蛋放碗底中间,然后再把其他要放的依层次摆好。最后就是臊子。臊子一般用红萝卜丝、白萝卜丝、红辣椒丝、瘦肉丝、黑云耳丝、芹菜丝等等炒熟后淋于头碗面上,看起来红的、绿的、黑的、白的、黄的都有,寓意丝丝相扣,如孔雀开屏一般五彩纷呈。

传说,有个厨子,带了个小徒弟,不到十五岁。小徒弟年纪虽小,可腿勤手快,颇得厨子师傅的喜欢。这一天,临村有家大户四十六岁喜得第一个儿子,大摆宴席,厨子师傅带着徒弟很早就去了。临近中午,宾客都已到齐,就等开席。那时的开席用的是猪肉,不掺杂其他。厨子师傅正要安排人把第一碗猪肉端上席面,却发现不晓得哪个调皮鬼切了许多白菜在里面。猪肉里面掺白菜,丢脸可要丢大了!徒弟看到师傅愁眉不展,便干脆随手抓了把红萝卜丝、芹菜放里面。嘿,白菜白、萝卜红、芹菜绿,一眼看上去还挺不错。师傅灵光一现,赶紧叫徒弟准备萝卜丝、芹菜、黑木耳。同时,叫人赶紧准备准备好的喜蛋切块。不一会,里面藏着喜蛋、外面罩着白菜、红萝卜、芹菜、黑木耳的猪肉便送上了席面。结果这菜一上桌,便被宾客赞不绝口。

后来,这碗菜便被继续发挥,鹅颈丸子也是后面才加进去的,直至今天成了我们席面的首道菜——头碗。



▲图片来源于网络

健康·广场

株洲市三三一医院心脏康复中心成功通过国家标准化心脏康复中心认证

由国家卫健委全国心血管疾病管理能力评估与提升工程(CDQI)、中国康复医学会心血管疾病预防与康复专业委员会、中华医学会心血管病学分会、中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会联合完成的第七批国家标准化心脏康复中心认证工作,近日正式发文公布,株洲市三三一医院成功通过国家标准化心脏康复中心认证。

株洲市三三一医院心脏康复中心成立于2020年10月,在院党委的带领下,经过心内科团队的不懈努力,于2023年1月12日,接受国家标准化心脏康复中心线上复评,2月15日评审结果公布,株洲市三三一医院心脏康复中心成为国家标准化心脏康复中心单位。

所谓心脏康复就是针对心脏病患者,运用一系列心肺功能测试、评估、锻炼、宣教等手段,指导患者进行心肺功能恢复性训练,尽最大可能恢复生理、心理功能的理论和措施。大量的临床数据证实:有效的心脏康复可显著减少心脏病患者日后的并发症、死亡率及再住院率,明显提高患者生活质量,降低医疗费用。心脏康复也是介入手术后呵护重建冠脉血运生命通道不可或缺的一部分。大量研究发现,参加心脏康复的患者死亡率为5%,而未参加心脏康复的患者死亡率36%。心脏康复还可以减轻体重,减少心脏病相关的药物治疗,改善体力,摆脱抑郁、恐惧、焦虑。

心脏康复中心拥有一支技术力量扎实的心脏康复团队,有心脏康复运动仪器(踏车、跑步机、上肢阻力)、体外反搏、心肺运动仪等心脏康复设备,

打麻将能预防老年痴呆?这不是谣言

老年痴呆一般指阿尔茨海默病,打麻将将在一定程度上可以起到预防老年痴呆的作用。

麻将这种棋牌类游戏,不仅是参与者动脑和动手过程的体验,还需要专注地思考和快速反应,需要眼、手和大脑的快速协调和配合,这些都有利于锻炼老年人的记忆力、思考能力、快速反应能力及肢体的配合能力,对老年人的认知功能保护有非常积极的作用。而且,它还有助于老年人参与社会活动,属于有社交属性的娱乐活动。

医生建议,打麻将最好每半个小时站起来活

动一下肢体,每次打麻将的时间应控制在2个小时内。因为,长时间打麻将会让大脑处于紧张状态,从而导致脑部充血、身体血液循环失调,出现头昏、眼花、肢体麻木等不适。此外,有颈椎病、高血压、心血管疾病、糖尿病等基础病的老人更不能长时间打麻将,过大的情绪波动可能诱发急性脑梗卒中、心肌梗死等意外。

除了打麻将,琴棋书画、弹奏乐器、打太极拳等形式都可以锻炼大脑,延缓认知功能下降。
通讯员/陈志梧

中国康复医学会心血管疾病预防与康复专业委员会 中华医学会心血管病学分会 中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会

关于通过第七批国家标准化心脏康复中心认证医院名单的通知

由国家卫健委全国心血管疾病管理能力评估与提升工程(CDQI)心脏康复项目组、中国康复医学会心血管疾病预防与康复专业委员会、中华医学会心血管病学分会、中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会联合完成第七批国家标准化心脏康复中心认证工作。经各CDQI评审管理委员会初审及专家组线上复核评审及专家组组长会议讨论,决定45家医院通过国家标准化心脏康复中心认证,6家医院通过国家标准化心脏康复建设中心。特此公布:
一、国家标准化心脏康复中心名单(按医院名字拼音排序)

▲市三三一医院心脏康复中心获认证。

为患者提供个性化运动治疗方案。同时联合药理学、营养科、精神心理门诊、戒烟门诊等多学科为患者提供全面、全程的指导。在健康宣教方面,心脏康复团队制作了通俗易懂、图文并茂的视频、宣教卡、热身操,不定期在心脏康复微信群里转发疾病的相关知识和解答患者的提问,给患者及医护人员提供了一个很好的沟通平台,让医护人员能动态了解到患者的情况并及时做出相应的解答,全程、专业化的疾病管理与服务。

心脏康复中心秉承“防一治一康”相结合的理念,为广大心脏病患者在发病前期、急性期、恢复期、维持期以及整个生命过程中提供全面和全程管理指导和关爱,以实现生命的长度和质量双重改善的目标,为人民健康保驾护航。
通讯员/侯艺

下班去哪放松肩颈、养生保健?

省直中医院康复医学中心恢复夜间门诊

为解决白天年轻人要上班,学生要上学,老人家看病没人陪的困扰,满足广大市民夜间就医需求,湖南省直中医医院针灸康复医学中心从3月6日开始恢复夜间门诊。

省直中医院针灸康复医学中心始建于上世纪六十年代初,现为国家卫生健康委员会中医临床重点专科,国家中医药管理局“十一五”重点专科,国家中医药管理局中医药适宜技术推广项目及县市级师资培训班临床培训基地,湖南省针灸区域诊疗中心,湖南省中医药管理局颈肩腰腿痛重点研究室及株洲市临床医学重点专科。

省直中医院针灸康复医学中心集临床、康复、教学、科研于一体,凸显中医药特色,应用针灸、正骨推拿、小针刀、平衡罐、盘灸、穴位埋线、五行针刺法、靳三针等100余项中医特色疗法,开展60余项现代康复诊疗技术,以颈肩腰腿痛、瘫痪的治疗为主要攻关方向,将中医康复治疗广泛应用于神经康复、骨伤康复、肿瘤康复、心肺康复、产后康复、儿童康复等亚专业中,帮助数以万计的患者回归家庭、社会。

○ 夜间门诊诊疗范围

颈肩腰腿痛及各种病症:椎病、颈肩综合征、肩周炎、肩袖损伤、腰椎间盘突出、肌筋膜综合征、寰枢椎半脱位、脊柱小关节紊乱、脊柱侧弯、强直性脊柱炎、膝关节炎、踝扭伤及各种周围性神经病变等。

亚健康调理:体质调理、失眠、焦虑、抑郁、头痛、头晕、便秘、腹泻、胃肠胀气、阳虚怕冷等亚健康症状。

○ 特色中医治疗

推拿手法:在中医基本理论指导下,推拿师以手法或肢体其他部位或器械按照规范化的技术要求,在患者一定的部位或腧穴上所做的以防治疾病和保健强身为目的的技巧动作。推拿手法临床应用广泛,凡是筋脉损伤、气血不通、经络闭塞、关节错位、脏腑失调等因素引起的骨折科、内科、妇科、儿科、外科、五官科等病症均可治疗。

关节松动术:是治疗者在关节活动允许范围内完成的手法操作技术,属于被动运动范畴,用于治疗关节功能障碍、疼痛或僵硬等,具有针对性强、见效快、患者痛苦小、容易接受的特点。适用范围包括关节疼痛、肌肉紧张及痉挛,可逆性关节活动降低,进行性关节活动受限及功能性关节制动。
通讯员/方娟

22203333、12355

株洲市三医院心理援助热线 24小时在线

“医生,医生,我在外地,我父亲在家里打砸家具、打人,妈妈和妹妹根本控制不住,你们可以帮帮我吗?”已是凌晨1点,株洲市三医院0731-22203333心理援助热线那头,一个男人急促的声音传来。经过简单的沟通,了解地址后,医院心理干预的医生立即赶往现场。

现场一片狼藉,患者情绪激动。医生慢慢靠近,一边观察患者情况,一边用言语稳定患者情绪,经过现场初步处理,患者情绪缓解,并同意接受入院治疗。随后,医生协助家属把患者送到株洲市三医院精神科。

株洲市三医院心理医生表示,很多家庭在面对上述类似情况不知如何处理时,可直接拨打株洲市三医院心理援助热线0731-22203333、12355,让专业的医生来对接。

○ 44位专家在线守护

株洲市三医院心理援助热线0731-22203333、12355是目前我市开设的首条政府公益性心理援助热线,援助热线依托株洲市三医院精神科专家、心理咨询师、心理治疗师等具有专业资质的专家团队,24小时为广大市民提供免费的心理卫生服务。

心理援助热线主要针对处于心理危机状态的个体和有心理障碍的群体,及时提供快速有效的心理支持、心理咨询和心理干预服务,迅速降低心理危机者的自杀风险,提供精神障碍的相关知识,帮助其寻找解决问题的途径。

同时,也面向普通人群提供简单的心理咨询,包括婚恋情感、人际关系、家庭亲子、职业压力及自我发展等问题。其中,特色辅导包括考试焦虑辅导、青少年成长教育、青少年人身规划等,心理康



▲心理援助热线24小时在线。

复指导包括抑郁症、焦虑症、失眠等,心理健康咨询则分为心理疾病介绍、心理疾病问诊、心理疾病和精神类疾病等。

两条心理援助服务热线设席4个,热线专家44位,2022年共接听热线近4000人次,为公众提供一种合理的情感宣泄渠道,让公众获得理解、关心、支持和鼓励,为株洲卫生健康事业作出了积极的贡献。

通讯员/李鹏

▶28835396

责任编辑/王莉 美术编辑/言李懿 校对/马晴春