

从坐冷板凳到居民贴心人

王先



我是一名基层医生，自从踏入泰山街道社区卫生服务中心，我就立志要立足基层，服务百姓！回顾这十多年一路走来，有心酸辛苦，也有收获和感动。

社区卫生服务中心刚刚成立时，居民与基层医生之间还没有建立信任，大家普遍认为社区医生水平低、理论差、服务能力不高，不敢把健康问题交给我们来处理，我们很多时候只是信息记录员，电话接线员。起初的一段时间，“门可罗雀”是社区医院的常态，即使有人来了，也是按照药方开药的……

我想，不信任是因为还不了解，如果居民们在身边就能享受到优质的医疗服务，谁还会因为一点小小的头疼脑热去三甲医院排队呢？

多沟通，增进了解，建立信任，是当务之急。我们主动给辖区居民打电话沟通健康状况，为他们建立健康档案。还会邀请有基础疾病的老人、孕产妇们来中心体检，上门去家里做随访。起初，热敷贴冷屁股是常有的事。

同时，我们也深深明白，打铁还靠自身硬，一定要从提升自身做起，提升理论水平，提升服务能力，让患者真正放心地把健康交给我们管理。我们一方面在钻进书堆里，深入学习各种慢性病相关知识，到大医院去学习进修。寒来暑往，苦练内功，我们的努力付出得到了认可。一部分患者开始相信我们，并且在我们的专业指导下获益。

记得有位老人家，因长期食欲不好，在大医院看病，开了消食药效果不理想，过来测血

压顺便说了一下，我看他精神不好，建议查个肝肾功能，结果出来，把我吓了一跳，肌酐上百倍增高，我立刻打电话通知家属，让他赶紧去大医院看急诊，由于转诊及时，在医院临时透析后患者总算转危为安。从此，患者一改对社区医生不太信任的想法，身边的亲友邻居有健康问题的，他总会建议“去社区医院看看吧，小医院，也有好医生。”

还有一位母亲，大约是2019年的一个夏天，刚到上班时间，她就抱着孩子急匆匆地赶来，她说，孩子夜里还差10几个号才能轮上，索性回家了。经过诊断，孩子是病毒性感染导致了发烧、流鼻涕、咳嗽等症状。通过中医疗法，孩子的病情两三天就得到了缓解。她还加了我微信，之后她和家里人有点头疼脑热的情况，都会先咨询一下我的意见，这份建立起信任的感觉，真的很好。

事过多年依然不忘，这让我们作为一名基层医生职业自豪感油然而生，也更加坚定了我继续努力做下去的决心。这些年来，居民朋友切实感受到了卫生服务中简便快捷，主动来看诊的居民越来越多，有些还把我们当成了知心人、贴心人。

随着国家医保政策的加持，引导慢病、常见病到社区医治，社区医生也开始忙不赢。不管是面对面，还是在微信里，大家一声声的感谢，都坚定了我们“当好居民健康守门人”的职业使命感。

征稿要求

- 1.除诗歌外题材不限，字数1200至2000字为宜。
- 2.文章要求真情实感，见人见事，不要大话、空话、套话，同时附上作者联系方式。
- 3.投稿邮箱：420918118@qq.com。
- 4.奖项设置：一等奖1名，奖金3000元；二等奖2名，奖金2000元；三等奖5名，奖金1000元；优秀奖10名，奖金500元。
- 5.活动时间：2023年2月至2024年2月。

散文

二阳

杏子

上周在小区遇见带着N95的小山。奇怪她这么热的天气干吗带着这么憋气的口罩，于是问了句“怎么了？”

“我阳了。”她坦荡又迅速地回答。

我有些惊讶，以至于一下没想到如何继续这段对话。我下意识顿下脚步，想着这病还是传染，我们得保持一定距离，然后整理了一下思绪继续问，“首阳还是二阳？”

“第一次。”

“感觉如何？”

“发烧，乏力。单位二阳的同事症状比我轻……”

匆匆告别后，我才觉得有些好笑。2023年的5月，我们就这样坦率且直白地讨论着自己的感染情况。放在前几年，哪怕就是去年，这样的情况也是不可想象的。因为一个人一旦阳了，就会牵扯很多密接和次密接，然后等待他们的是艰难的治疗和漫长的隔离。

朋友圈也有几个公开自己“二阳”的朋友。

一位在广州，男性，和我同龄，据他说，这一次，老婆和儿子都没中招，而他的症状也不

重。还有一位株洲的老师，她说，这次“二阳”，嗅觉、味觉又和她说拜拜了，望着平常特别喜欢吃的美食，她竟然闻不出什么味道，当然也吃不出什么味道。她期待它们快些回来……

这些天，网上已陆续有二阳或将迎来高峰的报道，身边的人也陆续有人中招。但从他们的反应来看，都是举重若轻，不，应该是没什么压力、乐观而且积极的态度。

我也不得不起去年的事。也是初夏的时候，身在西安的同学私下给我讲，她弟弟第一家感染新冠的事。当时的她难过又郁闷，一再嘱咐我，切莫告诉别人，因为她担心就算弟弟第一家“阴”了，还会被人歧视。“毕竟，各种报道中复‘阳’的人不少。”

这种翻天覆地的变化让人不得不感慨，几年的疫情恍如昨日又恍如隔世。从2019年12月到2022年12月，我们一起经历了恐惧、直面、治疗、阻击、防控，后来，变化又让我们走向科学、开放的时刻。尽管未来仍然未知，但无论如何，花开花落，遗传变异，自然永远那般理性、伟大且饱含真理，生在其中的人类虽然感性、渺小，但坚韧智慧。

湘江往事

邹彬

江边信步，初夏的景致无比惬意，正优哉游哉着，江岸立着的一块警示牌上“江水无情，严禁游泳”几个字忽入眼帘，一种很复杂的情绪随之而来，在脑海里久久晃悠。

湘江是株洲人的母亲河，哺育了这方水土这方人，给城市带来了许多灵气，也给在这方水土土生土长的我带来过无数幼时快乐的记忆。上世纪大半时间，株洲这座城市被湘江隔成了两半，两岸的交通主要靠轮渡，直到八十年代中期，江面上才建起第一座大桥，也就是今天的株洲大桥。当年在远离大桥的地域，曾经有好几处码头，码头附近有不少渔民扎的竹排，到了夏天，就成了不少游泳者的天然跳台。一个猛子扎下去，过好一会儿才从水面上冒出头来，引得我无比好奇，只是也有人扎下去后就再没起来的，有人说他们是被水鬼缠住了，其实是竹排下的环境很复杂，如果不能及时找到冒出问题的地方，就可能溺水，只是当时的我年幼，竟然信了，并对竹排产生了恐惧。

爸爸曾当过游泳教练，我和姐姐在他的训练下，很小就学会了游泳，我也因此最爱夏天。那时还没有空调，全市好像只有市中心的神农公园(当时还叫奔龙公园)有一个公共游泳池，不仅需要花钱，而且主要供市游泳队训练用，于是到了酷热的夏天，湘江就成了天然的泳池，引来无数泡水消暑的人。

那年头，一到夏天，有点经济头脑的人便在河西江边的河滩上支起无数的简易临时更衣用帐篷，摆上卖泳衣、西瓜、冰棍、小食、租游泳圈的小摊，既方便了来游泳的人，也增加了自家的收入。一到暑假，我和姐姐便最盼望

观点

听孩子说

羊白

新生儿儿如同一张白纸，爸爸妈妈的絮语，是对孩子最好的启蒙，有娱乐功能，学习功能，还能增加孩子的安全感。愉悦亲昵的气氛，必定能促进宝宝身心的发育。随着孩子的视觉听觉等知党系统不断完善，爸爸妈妈会和孩子互动着唱儿歌，背童谣，讲故事等，并试着说一些“来回话”，逗孩子，在游戏的过程中去锻炼孩子的思维，提高孩子的语言表达能力。

在和孩子说“来回话”的过程中，大人无疑是主导者，但不应该是主角。我觉得有一点应该引起家长的重视，那就是不但要善于引导，避话题，还要善于倾听，要以孩子的兴趣为中心。我见过太多的爸爸妈妈，爷爷奶奶，恨不得把所有的知识都灌给孩子，通常是滔滔不绝，自以为是，“呱呱呱”地说个不停，孩子根本就没有插嘴的机会。这其实是对孩子极大的不尊重，会压抑孩子表达的欲望。孩子虽小虽弱，却也是有创造力的，有清澈的目光，和许许多多瑰丽的奇思妙想。事实上，部分的自闭症儿童，就是家长太强势太自以为是造成的，长期生硬霸道的灌输，败坏了孩子的耳朵(这何尝不是一种噪音)，丧失了和人交流的兴趣，转而向内躲进幽闭的角落。

我女儿一岁半左右才开始说话，这应该算是晚的，但由于我经常和她逗乐，“对话”，根据家里的场景现编故事，现编儿歌，她觉得很有趣，且跃跃欲试。等到上幼儿园时，女儿的语言表达能力已经超过了同龄孩子，成了班里的故事大王。在和女儿“对话”的过程中，我最大的乐趣便是倾听，听她怎么说，听她对这个世界的认识和想象。比如有年春天，我领着她到郊外散步，走着走着，她小手一指，兴奋地对我说：爸爸，树上长树了。我起初以为她说树上有什么东西。可树上什么也没有呀。我蹲下来，意思让她说清楚。她又重复一遍，说你看，树又叉上，长小树了。说实话，那一刻我的惊讶无与伦比。我可以肯定地说，女儿无意间为春天写了一首极美的诗。

还有一次，女儿从幼儿园回来，她吃了点东西，玩了一会，突然提出要“写作业”。我欣喜，给她准备好纸和笔，然后去忙我的事情。过了一会，她跑过来问我：“爸爸，像屁股一样，像葫芦8一样的英文字母叫什么？”我当即懵了，百思不得其解。像屁股一样，像葫芦8一样的英文字母，是哪个呢？好像没有这样的英文字母吧。但女儿既然说了，我放下手里的东西，把英文字母全写出来，让女儿看到到底是哪一个？女儿看过，摇头说都不是，然后她自己在纸上画了起来，歪歪扭扭的。我凑过去仔细一看，妈呀，是大写B呀。左看右看，都像极了屁股！我不得不为女儿的这个比喻所佩服。试想一下，如果我不倾听，不问因，根据自己的经验武断地否定了她，我能知道有一个像屁股的英文字母吗？

我见过一些家长，孩子结结巴巴表达不清的时候总是严厉批评，让想好了再说。或是立即打断，立即纠正，甚至是想当然地替孩子话语补全。此种情况下，孩子往往就蔫了，更加不会说了。在家长把孩子热情浇灭的同时，他要说的内容也就同时丢失了。

儿童的思维特征便是“动作思维”，“说”和“想”是同步的，共同促进着去完成表达的愿望，要求孩子想好了再说，显然不切合实际。因此我奉劝家长们，不要轻易打断孩子的表达，以免伤害他“说”的热情。如果你真重视他，不妨先静下心来，听孩子说，眼睛看着他的眼睛，表情接着他的语气，让他那被激情托着的思维滑翔出去，清晰下来。

听孩子们说，听，便是尊重，是鼓励，是朋友的姿态，是信任，是他语言表达的松软的地平线。

游记

蓬源峰记

张雄文

蓬源峰秀出重霄，势拔衡岳。其为南岳诸峰之一，去衡山五十余公里，处株洲渌口龙潭镇群峦间，居渌口、衡东、攸县交界处，有一脚踏三县之妙，故山头赫然立“三邑亭”。

伫立峰顶，披襟当风，风光如画：峰峦层叠，奔涌如海；翠色欲滴，鸟语欢腾；衡岳相望，云霞恬淡；湘水北去，波光粼粼；山岚或聚或散，村郭时隐时现……

峰顶凿石垒墙，伐木为梁，建蓬源仙人庙，翘角飞檐，庄严古拙。正殿供奉之蓬源仙人，即大唐四朝帝师李泌，既隐于朝又隐于野，是为大隐。其天资聪颖，幼岁称神童，宰相张九龄呼为“小友”，后唐玄宗点其伴太子李亨读书。天宝十四年(755年)，朔风劲扫，大唐坠安史之乱。唐肃宗于烽火间登基，急召李泌到阙，事无大小，悉以咨之。李泌屡呈良策，挽狂澜于既倒，拯斯民于水火，而屡拒官衔，以山人自居。大唐终究李泌与郭子仪一文一武之力，渐平战乱。

太平将重现，李泌愿请归隐南岳，肃宗无奈赐隐士服，放其南归。李泌隐衡岳山水间十二年，或服气修道，或博览群书，或遍游名山。蓬源去南岳不远，李泌循野径而入，喜其境清幽秀美，结茅为庐，立鼎炼丹，潜心修道，间或返南岳。

蓬源峰下山民登山打柴，常与李泌偶遇，见其仙风道骨，知为高人，恭敬有加。李泌亦慈悲友善，山民有疾，恒为把脉，复施丹药，药到病除。远近闻之，呼为仙人。于是求医者众，李泌亦不拒。

大历三年(768年)，国事复堪忧，唐代宗召李泌入京，言辞恳切。李泌不得已出山，再未归来。后任宰相，匡扶天下。斯人未返，草庐坍塌，山民道李泌已羽化飞升，于峰顶修蓬源仙人庙，以感其德，年年祭祀。每有所求，无有不应。山民奔走相告，香火千年不断。

人之在世，无论为官为民，俱以民为怀，方能无愧于天地，增色于山川。予来正当明时，天下安泰，百姓和乐，龙潭欣欣。览胜迹于峰巅，感古今之贤人，因援笔以记。

03

株洲日报

文苑

2023年5月28日

星期日

责任编辑:朱洁
美术编辑:言岚
校对:马晴春

随笔

小得盈满

谢艳君

雨刚初生牛犊，扯着狂风闪电惊雷一夜滂沱，晨光熹微时，终于累极睡去。太阳早早露头，这时候去看一条河，看一脉绿水流经的两岸切换到小满节气里的初夏新影，是件惬意的事。

“它必须四季分明”，这是加拿大前总督伍冰枝对居住地方的唯一要求。我也喜欢四季分明，喜欢我的家乡。四季，大自然展现的蓬勃与谦卑，力量与柔美，所遵循的生生与荒芜，播撒与收获，总能在前辈农人吟唱的节气歌中如约而至。此时，身旁的一条河，我们的母亲河——渌江，正流过五月的中央。

我常漫步的一段并不是游人如织的一江两岸风光带，浮桥、青云桥、滨河路，而是阳东大桥至三刀石，再至东禅寺一段。毫无修饰的原始的河畔，稻田，菜畦，树木，荒地，以各自的综合力托住一江水，修饰两条岸。

群绿围转，仿佛要隐匿一片水域四季的履历。渌江很绿，四时的绿却又不同。秋冬，它清瘦安静，柔绿如一条缎带。春天一到，春雨轻奏，嫩绿色的渌江有了流速，镜面微澜，映开柳绿桃红。只消立夏过后，几番降雨的灌溉，水位连连上涨，到了小满时节，再无一寸裸露的河床，满江果绿。一早就有热量的阳光斜撒过来，荡漾的水波光金闪耀，水面变得活泼满溢。河底，是蓝色的，云朵和鱼群尽情地逗留，嬉戏。水一满，心也充盈，为这满目的绿，娇翠欲滴的绿。

沿河而行，蛙声鸟鸣盈耳，从遮阳帽细密的镂空勾帘在脸的阳光热度让人更觉夏的气息正向江南长驱直入。

河畔，一排桑树守护，已宽如手掌的桑叶出奇的鲜嫩茂盛。前个月经过一小学门口，看见有小贩托着一浅色纸盒，盒外黑字写着“宝宝”，我好奇上前瞧，有带黑点子的棉花团和硬纸球，是蚕卵。自己小时候也是养过蚕的，记得养蚕最多的那个夏天，一盒子上白花花的半大蚕宝宝像千军万马踢踢踏踏，自家的两株小桑树已被我摘得光秃秃，跑到外村的小河边寻得一排绿油油的桑树时，那个开心呀就像得到一包糖，小时候对满世界都好奇施善一点点如愿就全心满足。

河不宽，对岸，老柳盘踞成荫，垂顺轻舞的柳条软若姑娘的

纤腰素手，撩拨着若即若离的缱绻水气。柳外，是一片稻田，才插一月的禾苗墨青墨青，轻柔如毡，如果可以躺上去摊开手脚睡一觉，才美。突然又想，不行的，它们正在扬花灌浆呢。一季丰收，就在微热熏风的小满时节。清溪柳如烟，小满夏意浓啊！

爱走河畔还有一个原因，会经过公公的菜地。小满时节，青黄不接。退休后的公公会种很多品种的蔬菜，这一畦，丝瓜苗长到尺把高，吐丝寻找向上攀爬的木架。那一畦，矮矮的辣椒的白花如苔菜，密密匝匝，乖巧可爱的样子谁能相信这些素寂之花正奔生活的活活香辣。左边茄子毛刺刺的叶杆间安放着淡紫的花蕾。右边，刀豆，蛾眉豆，空心菜的苗嫩绿得可以掐出青水。公公说，别看现在是五月荒，菜还上不了桌却看着喜人呢！

爸，六七月的洪水季就要来了，若涨上来岂不白辛苦？我说出担忧。

不怕，防洪工程还在扩建，洪水上岸的几率大大降低了，不能因为怕就丢了锄头。

我想到顾城的诗：你不愿意种花，你说，我不愿意见它一点点凋落。是的，为了避免结束，你避免了一切开始。别说，公公的话比诗里的人积极百倍。

菜园的篱笆别致，全是婆婆种的木槿。一插即活的植物，现是翠色屏障，仔细扒开叶，花蕾初成。它们紫霞仙子般会从盛夏开到深秋，也是婆婆餐桌上碗恒久不败的羹汤。

小满时的菜园子蝶恋花，花向阳，精神抖擞，仿佛一支势头强劲的潜力股，盛夏时，花果涨停。

暖风拂来，我在阳光里微眯双眼。什么时候开始，养蚕采桑的小女孩在光阴的故事里留起了长发，漂白了裙纱？节气更迭，时光若水啊。

放眼望去，渌水泱泱，左岸菜根香，右岸谷物旺。碧色倾江。有人在垂钓，半日不见起竿，他时而合目养神，时而呼吸深长，有无鱼毫不影响他的渔之乐。

明朝文彭说：我爱江南小满天，鲋鱼初上带冰鲜。鲋鱼早已近灭绝，我未尝过却自烹了一味鲋鱼的美好，在每一次小满过渌江时漫上来，漫上来……最好的就是当下，愿你，微风不燥，小得盈满。

