

诗歌

在汨罗江打捞名叫月亮的光盘

荆卓然

我试图从汨罗江这面液态的镜子里，寻找屈原奋笔疾书《天问》时的神情。哦，我骨髓里的江水激情涌动，蓝天的心情，也在微微颤抖。当楚怀王将诗人从一盘棋局中拿下，诗人依然高昂着青铜质地的头颅，一曲《离骚》，下令盛开的波涛，在我们结冰的血液里复苏。我看不见诗人清瘦的身影，更看不见两千多年前，那一叶载着诗魂的小舟。我只看见一只只粽子，投入了中国浪漫主义文学的源头。从镜子的虚像，返回人生的真实，我拟驾驶离骚牌小船，在蛙鸣的河流中，打捞名叫月亮的光盘，看看冰凉江水里的楚国，会不会冻伤，诗人坚硬的骨头。

散文

即将作别大学校园时，有几个可去的地方，我选了远方的株洲。

那年7月，我坐绿皮火车第一次踏上株洲，盘桓于中心广场旁的湘江大桥东桥头，等着下午的分配。中心广场是东、南、北三个城区主街交汇之处，不算宏阔，正中躺卧一个圆形转盘，三个方向的车潮水般涌来，在转盘前稍作踟蹰，又或长或短绕转盘一阵，一头扎入另一方向的车流里。四周楼房包括市政府办公楼都不高，色调暗淡，但行道上梧桐苍劲，人流熙熙，斜对面的百货大楼门前更进进出出，有如过江之鲫。

湘水波光粼粼，浩渺壮阔，阳光下呈海水般的深蓝色，气势远胜老家的资江。不过，对岸十分萧索，除了一条孤零零连接大桥的天台路与零星几座楼宇，其余都是起伏不大的山包，布满葱绿的果园与菜地，间或有三两栋农舍隐在果林中。天台路上没几辆车，两边隐隐可见裸露的黄土，大概准备建造新的楼宇。

我去远郊的单位报到后，很快熟悉了株洲。这是一座春笋般蓬勃生长的城，依稀能听见拔节的声音。1949年开国典礼炮鸣时，这里还是幽寂的湘潭县属小镇，人口不到7000，因此这几年京广、浙赣与湘黔三条铁路相会于此，株洲不仅独立建市，白手起家捧出了航空、冶金、机械、化工等诸多

大中型企业，还一跃而为江南最大的交通枢纽，迅疾奔腾起来；第一台航空发动机、第一枚空空导弹、第一台电力机车……先后有五十多个“中国第一”，像一枚枚金牌闪烁在这块土地。

我来时株洲虽已颇有名气，但城区其实并不大，同事们说：“下馆子去株洲饭店，想玩就去奔龙公园。”这两处都在中心广场一带。而我等候分配消息时踱步的大桥才建不久，也是湘江上仅有的桥梁，以前河西人挑果蔬到河东卖，只能靠渡渡或轮渡，颤颤巍巍，一不小心便可能掉落水中。闲眼时，我几乎走遍了株洲每个角落，但去得最多的还是中心广场的新华书店。因居住处远，我中午都会在附近的钟鼓岭市场吃碗米粉或面条，味道如何早已记忆模糊，但这里街巷的逼仄、嘈杂与裹着异味的脏乱至今难忘。

后来，我调入了城区文化路上一家单位。这里距中心广场约四公里，有一大片被分割成众多池塘的渔场，中间隐着一条杂草丛生的小河，四周多为自建的低矮屋舍，最窄的小巷仅容两人并肩而过。下班后，我沐着霞光散步于渔场细瘦小径，看蜻蜓戏逐，听蛙鸣如鼓，恍惚间以为仍在远郊乡间。

住的日子一久，我也知道株洲底蕴不浅。不说所辖的茶陵有着江南保存完好的南宋古城，茶陵诗派领军人物李东阳如雷贯耳；不说醴陵属千年

古邑，深江书院可与岳麓书院媲美，培养过四十多名进士；也不说所属的炎陵为始祖炎帝神农氏陵寝之地，享有“神州第一陵”之誉；单是市区三国时吴国曾建设宁县，便令我满脸肃然。唐代诗人杜甫曾流连此处的空灵岸，留下了“空灵灵石峻，枫栝隐奔峭”的佳句。与文化路相距不远的芦淞路，是因抗战时期卢沟桥事变与淞沪战役爆发，株洲人为表抗敌卫国决心而命名。这令我眼前总浮现一张张热血沸腾的先辈的脸庞，对这处城的敬意也沸然上涌。

一晃又是许多年。时光淘去许多人事，却未曾遏止株洲蓬勃的脚步，一幅幅新画卷在我不知不觉中铺开在了湘江两岸。河西早已实现了“再造一个株洲”的宏愿，昔日的果园、菜地化为以神农城广场为中心，高楼林立、街道纵横的新区，市政府办公楼也悄然搬到了这里。跨江大桥则像层出不穷的彩虹，从一虚接二连三修到了七座，将两岸紧紧嵌在了一起。江边早年的荒滩也蝶变为绵延数十里的风光带，草木幽深，石径曲折，鸟雀喧闹，游人如织。我曾就取的远郊，因倚傍长沙，被点将为长株潭一体化的先锋，又耸出了一座以方特欢乐世界为核心的新城，成为让人怦然心动，纷纷移

居的生态与文化城。

老城也不甘于后，荡漾着春意。中心广场悄然拓宽了许多，四周多半已改建的楼宇长高了不少，圆盘也被更改为视线无碍的直行车道，地下则被掏空成人行通道。通道内宽阔如地面广场，常有各种商家、摊贩叫卖其中，有时还有或大或小的乐队表演，文化气息浓郁。好几回，我进入后竟迷了方向。钟鼓岭焕然一新，市场搬往了别处，代之而起的是恢宏的书城。我寻觅新书时，又有了新的去处。渔场也被化零为整，改成了碧波万顷的石子湖。湖中有杨柳依依的小岛，是黄昏后老老少少垂钓、漫步与休闲的场所。

全城每个适当角落，还建有别具巧思的免费公厕——“建宁驿站”：一律不锈钢装配式建筑，外观朴素；进进出出，则格局精巧，除了公厕区、母婴室，还设有便民服务区等。石子湖边的驿站毗邻文化路小学，来接小孩的爷爷奶奶，常在厕中小憩等候；而个别小孩放学后一时等不来家长，竟在期间悠然做起了作业。这不止令外来者惊叹，我也感慨万端，疑心驿站不是公厕而是宾馆。

株洲的奔腾犹如北去湘江，涛声仍在激荡。下班后我照例漫步石子湖，看着一杆杆杆伸向水面的钓竿，或者翩跹起舞的人群，不免为当年的选择而欣然自得……

走玩株洲

桃花开遍瑶族乡

张冬娇

陆续要有黄桃上市了，我又想起春天的那次瑶乡行。

汽车蜿蜒在炎陵中村瑶族乡的盘山公路上，一路的桃花，带给我们一路的惊喜。

峰回路转，右边蓦地跃出三两棵桃树，羞答答地如几位山里小姑娘，欲语还休，欲笑还颦。那种鲜嫩的粉色，在山峦青黛底色的衬托下，显得格外耀眼。

路转间，满山坡的桃花突兀在眼前，犹如一幅巨大的油画，把浅粉、桃粉、亮粉、荧光粉以及说不出的粉黛洒上去，一蓬蓬，一簇簇，重叠着，挤压着，海浪似的翻腾着，梦幻似的漂浮着……

绕过几个山头，左边山谷遍布桃花，犹如片片云锦落入人间，层层叠叠随着山形的起伏而起伏。一排接一排的农舍建在半山腰上，在繁花中若隐若现。大家惊呼，这不就是陶渊明笔下的桃花源吗？

中村瑶族乡位于罗霄山脉湘赣交界处，境内峰峦叠嶂，沟壑纵横，松杉常青。30多年前，炎陵黄桃从上海农业科学院引进锦绣黄桃品种，经过几十年的摸索，如今种植面积达9万多亩。这种黄桃树，树冠庞大，枝干一律往两旁曲折盘旋，或斜倚，或侧望，或仰，或俯，各具姿态，媚态嫣然。粉色的花朵密密匝匝，沿着枝条一串一串地铺散开去，如玉，似雪，如霞，似缎……既有梅树疏影横斜之姿，又有桃花灼灼之艳，实在美不胜收。成片、成林、成气势的桃树迎着三月的春风一起绽放，把连绵的青山装扮得分外妖娆。

又转过几个山头，我们在村部下了车，弯过一条小路，来到了一个比较开阔的山谷。这里四围群山环绕，一条小河穿境而过，两岸桃树在田野里、山坡上和房前屋后的石缝间开得如火如荼。

沿着河边小道踽踽而行，仿佛走在现实版的桃花源里。河水清澈如镜，水面飘着片片花瓣。风从远古吹来，带着桃花的馨香。鸟鸣鸟鸣在河滩上，旁若无人般不惊不扰。河上一弯拱桥，简朴小巧，古老沧桑，与桃花深处的白墙黑瓦遥相呼应，宛如一幅古风小帧，充满了遥远的记忆。不时有瑶族女子穿着瑶服，佩戴银器，穿梭在桃花林里，她们面容平和，眼神清澈，让人放松不设防。

这里的一切都在遵循自身的习性，不争不攀，随性自在。鸟儿在天空自在飞翔，桃树在专注开它的花，河流欢唱着朝着远方奔去，人们过着日出而作日入而息的生活。明媚的阳光静静地照耀着这一切，灿烂的桃花与天边的云朵连成一片，晴朗的天空与绵延的青山完美地契合着，山村默默地伫立在属于它的美好之地，四围弥漫着一种气息，宁静平和，温厚纯净，灵动包容……它仿佛在昭示着自然的秘密，只有尊重这片土地，敬畏自然力量，让万物顺应内在的自然发展规律，人们才会得到土地的恩赐，内心才会充满喜悦，拥有真正的幸福。

据说，炎陵黄桃刚引进来时，像只丑小鸭，味道比普通的黄桃好不了多少。后来政府邀请专家围绕黄桃在生产过程中所依赖的环境科学布局，包括海拔高度、土壤、雨水、日照、天气，甚至当地人的习俗和生活习惯等，即天人地三者之和。专家们长期在生产一线摸爬滚打，在黄桃的栽培、植保、土壤肥料、储藏保鲜、种苗繁育、人文关怀等各个领域都积累了丰富的经验。炎陵黄桃树“吃”着有机农家肥，“喝”着山泉水，终于在生态中获得自由发展，恣意生长。炎陵黄桃获国家地理标志登记保护，享有“炎陵黄桃，桃醉天下”的美誉，炎陵人也因此演绎了一个桃的神话，不仅满足我们的味蕾，也赐予我们生活的智慧。

随笔

艾草与少年

叶荣荣

黄昏至，妻和儿穿过一条河到对岸去。这已成习惯了。河流中斜着一溜石墩，不疾不徐的河水至此开始喧哗，“哗哗”变得欢快。

欢快的还有孩子。他个头尚小，一步一个石墩有点够不着。于是先迈开左脚踏上石墩，右脚随即跟上。再抬左脚到下一个石墩，右脚再跟上。他走得很快，像在一路跳跃。我想，这是他心情的写照。

浑圆橘红的落日收敛了光芒，缓缓西沉，留下迷人的余晖，把人间再一次重新打扮。玉玑山被妖嬈的霞云晃了神，伸长了身子想着个仔细。这一伸，就去了远方。横江急了，顾不上遮掩脸上的娇羞，慌忙追随着去。这一幕让夫妻俩呆立茫然，眼着倾慕了四百多年的心上人就要成为他人的新娘，不禁暗自神伤。它的深沉和忧郁都让每一寸光阴走得都蹑手蹑脚，悄无声息。闲看做客的丁峰塔嗅到了凝重的气息，悄悄缩回了脖颈，却把一头葱茏落在了玉玑山的青绿里。

“嘎、嘎……”白鹭蹬足挥翅冲向了天际的绚烂，一行白影霞中飞，一缕青烟云中过。美不可喻的画卷。万物再次欢欣悦动起来。

孩子却不为所动，他要去河的对岸寻一株草。他生来就对草木情有独钟，彼此也互相不舍。春来到，剪马兰、拔竹笋、采蕨菜，不亦乐乎。现在是端午，艾草在等候他的到来。

河对岸是一片我分不出彼此的原野，草木葳蕤。他一眼就瞧见了艾草，青青的，轻轻地和在风里漫步。初夏的艾草，让你联想起一个人的年华之美。青青艾草，涌动着清新蓬勃的绿美。此时，一个快要长成的少年正立在艾草的面前。

余晖普洒众生，艾草的青也被上了一层光晕，跟它浓烈的气息一起，在芸芸之间彰显个性的存在，恣意地散发一幅油画的恣意。

我身临其境，却是摘艾的局外人。她专注地采摘着艾草的新叶，渐渐脱离了目光，隐没在茫茫青绿之间。“彼采艾兮，一日不见，如三岁兮！”孩子对艾草，是否也如同小伙对姑娘的思念，泛滥不止？

我记得他与艾草是形影不离的。

他出生的前一年端午，岳母一次又一次从野外采回艾草，在院子里悉心晾晒。干瘪的艾叶被收藏进一个个袋子里，置于顶楼储藏间内。出生时正值盛夏，此时，岳母将干艾叶取出，用热水浸泡沥汁，再掺入冷水，这是最好的给沐浴水。他不停地扑腾，很是欢喜，褐色的艾汁亲至每一寸肌肤，浸至每一根毛发，释放贴心的呵护。

夏日蚊虫肆虐，蚊香气恼，艾叶又派上了用场。密闭房门，点燃一把干艾草，浓烟弥漫，蚊虫皆毙。待烟消殆尽，他一个骨碌滚上床，四仰八叉，安心入眠一觉到天亮。

三九寒冬，也少不了艾草。艾汁泡脚，让他大呼舒爽。在热汤的催促下，艾草的药性充分释放。蒸汽氤氲，袅袅升腾，像一双双安恬温柔的手在揉捏抚慰身心。艾汁的滋养，令他气色红润，身体健硕。艾草的暖是抵挡严冬最坚实的屏障，可御一生之寒。

端午节，是艾草唱主角的日子。唱艾汤，佩戴艾叶香囊，尤其是挂艾条，是他最乐意的事。搬来凳子，踮脚够手将两条青青的艾草茎叶毕恭毕敬地粘贴在门上，闭眼闻香，仰视良久。艾草此刻在他心中如同驱邪赶魔的门神，敬意满满。

艾草护佑他的每一个日子，每一天成长，亲近日益滋长。摘艾，是亲密无间的最诚挚表达。

远远地，两个黑点在蠕动。他满载而归，豆大的汗珠和绯红的脸颊是见证。瞬间，我突然发觉他也是株一株自然的草木，融于余晖下的万千青绿里，共生共长，同喜同乐。

绚丽的尾巴越来越短，黄昏与黑夜在做交替时的寒暄。少年趁着暮色完全降临之前，在石墩间飞快跳步。那袋子里的青青艾草，也随之一跳一跳，像极了共同的生命律动。

株洲味

茶油爆炒土鸡

谭旭日

从酒网公路洞井村朝西，一路行驶靠近横山乡，村庄愈发显得更加明媚。到了贺家湾，山冈和田野越来越自然真实。这里的民居依旧是典型的饮洲乡村建筑，一栋栋宛如别墅，别致大气。炊具人十分注重家的装饰，这是他们一生为之追求的安居梦。村子每一栋房子的四周有花草树木，有鸡犬相鸣的坪院。贺家湾和所有的村子一样，家家户户都散养着鸡鸭。

贺家湾农家小院，这家隐藏在乡间的农家菜馆，有着非凡的烟火气。这里吃的菜，没有海鲜，没有山珍，都是些本土的农家菜。农家小院的拿手菜很多，味道地道自不必多说。数得出名的，起码也有十来道菜。其中，一道茶油爆炒土鸡，便是农家小院的镇店菜系。

攸县本土农家散养的土鸡，饲养周期一年以上。农家土鸡每天早出晚归，从鸡圈一出来，土鸡拍打着翅膀，迎着朝阳，朝村子里的草丛奔去，那种惬意，大抵如同一个久困的人，有一种重获新生的感觉。在草丛中，寻找虫子、飞蛾，或者散落在地上的果实。等女主人家稍有空闲，就会等来一串“咯咯咯，咯咯咯”的叫声。土鸡们呼噜而来，宛如军人听到冲锋号。女主人来投食，谷子、剩饭、斩碎的青菜叶。土鸡每天享受着这般食物，肉质自然生态美味，也成就了茶油爆炒土鸡的绝味。

店家做茶油爆炒土鸡，现杀现宰土鸡。攸县人吃土鸡，分公母。女子坐月子补身子，住院养病的补身体，孝敬贵宾，多为吃老母鸡。一般聚会，招待亲友，多为吃墩(阉)鸡。墩鸡一生吃五谷，不养担当追赶母鸡，养得一身好肉。爆炒土鸡，多为此物。

宰杀好的墩鸡，斩成小块，然后把干红辣椒、新鲜红辣椒、青椒、大蒜苗、大蒜头、子姜切块等配料准备好。热锅加入茶油，倒入姜块、大蒜头爆香，连鸡肉块一起翻炒，加入糯米水酒，少许的盐炒至变色至微熟。加入适量的清水，焖煮约十分钟后，确保墩鸡的肉软化，并锁住肉质的鲜味。待到汤汁快干时，倒入干红辣椒、新鲜红辣椒、青椒爆炒两分钟左右，加入适量的盐、生抽，以及蒜苗的头，继续翻炒至全熟。再加入少许干辣椒面、蒜苗段，一起翻炒，晒上少许鸡精、香油，盛入大花碗中。一碗红彤彤、油亮亮的爆炒茶油土鸡即大功告成。

茶油爆炒土鸡，源自于茶油的醇香，完全化解了油腻之感。入口的茶油爆炒土鸡，皮酥肉嫩，加之辣椒的加入，典型的湘菜重口味组合。无论是席席上，还是朋友聚会，大块吃鸡，大碗喝酒，何不乐乎！

纵是吃到最后，鸡肉没了，汤汁仍在碗底。朋友会拿起大碗，盛上一碗米饭，掏上一勺鸡汤汁，盖在米饭之上，丝丝鲜美的汤汁，将米饭变成浓稠软滑口感，怎么吃怎么香。若再用清水煮上一盘炊具切粉，以鸡汤汁盖着，那缥缈，那劲道的香味，必定赛过过神仙。

温暖你 治愈我
主办单位：株洲日报社
协办单位：株洲市中心医院、株洲市二医院、株洲市妇幼保健院

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。

遇到你，真好

陈小芹

“请问丰医生在吗？”每天预检人员都会听到这句话，找丰医生看病的患者总是络绎不绝。金碑银碑，不如患者的口碑，患者居民口中的丰医生便是我们栗雨街道社区卫生服务中心这“绿叶”丛中，为数不多的“红花”——丰官述。

(一)

丰官述体型微胖，平易近人。每天他的车总是第一辆停在单位停车场，而他也总是第一个迈入诊室。一坐下来，便是不停的接诊患者，甚至没时间喝一口水，没时间去一趟卫生间。“哮喘，这个药一天吃3次，每次吃一包”，“哮喘，你这个血压、血糖、血脂都高了呀，三高了，要注意咯。”“小朋友，肚子哪里痛呀？”“帅哥，有株洲市城乡居民医保，你看病、买药是可以报销的……”

每天，丰医生都不厌其烦、反复叮嘱患者用药事项，医保购药政策。在患者眼中，他医术精湛，涉猎范围广，态度和蔼可亲，所以不少居民只要是头疼脑热、腿腰疼痛都喜欢找他。

之前，丰医生在社区卫生服务站工作，就积累的许多粉丝，后来他调至栗雨街道社区卫生服务中心后，人气更高，有的老患者，甚至还打的过来找他。因为和很多患者是微信好友，以至于有的居民晚上被动物咬伤，急需接种狂犬疫苗，丰医生也都会主动加班，亲自为病人打疫苗。一个被家中小狗咬伤孩子的妈妈说：“跑了几家社区医院都没人，丰医生过来加班给我崽打疫苗，很感动……”而丰医生表示，这只是分内事。

丰医生曾在手术室工作，对外科有所长，但为了居民看病方便，他成为社会医生后，他不但主攻内科，还在儿科、中医方面积累了丰富的丰富经验，成了一名优秀的全科医生。拥有全科医生证书。虽然身在基层医院，但他依然刻苦钻研，特别是内、儿科疑难病症的诊疗水平受人称道。他总结：“作为一名医生，我有责任为更多的居民朋友解除病痛，使他们在家门口就能享受到方便及时的医疗服务。”抱着这种想法，多年来，他不停地学，不断进步。很多经他治愈的居民都说：“这个大夫，值得信赖！”

(二)

在患者眼中，丰官述是值得信赖的好医生，而在同事眼中，他是为他人着想的好大哥。

社区医院女多男少，有些重体力活，便不得不需要丰医生帮助了。有护士妹妹推氧气瓶，他说“我来”，需要搬动病床，他说“我来”，需要搬运物资，他说“我来”……因为有他，我们这群女同胞，有一种被呵护的感觉。

去年，一小孩常规接种疫苗，出现不良反应，虽不是中心的责任，但作为医者，丰医生代表我们几次上门沟通，就患儿情况及家长诉求，与领导沟通，最终患儿痊愈，家长也对我们很满意。

一名社区基层医生，工作不仅是看病医疗，还有繁琐的公共卫生工作需要完成。

老年人体检、高血压、糖尿病随访，每一项工作任务都很重。老年人体检高峰期，丰医生总是披星戴月，早出晚归，只为更好服务他们。他说，早到一分钟，老人家就少挨饿一分钟，早一分钟做完体检；早出体检结果，早录取体检报告，居民身体上的问题就能早发现，就能尽早就医就诊。为了给糖尿病患者测空腹血糖，又不耽误他们工作，丰医生常常一早就去居民家为他们测血糖，并叮嘱他们如何用药、如何饮食运动，如何把血糖控制在正常范围内。为患者测血压，丰医生也常常等居民下班后为其测血压，指导用药。高血压高血糖患者刘大哥说：“遇到丰医生，真好！”