

2023年8月6日  
星期日  
责任编辑:朱 洁  
美术编辑:邱 鹏  
校对:马晴春

有奖征文



## 有这么一个群

孙翔

相信每个人的手机里,都少不了几个群,群里一定都是亲朋好友,亦或是同窗或是发小,聊的自然是家长里短的话题。然而,有这样一个群,由一群患有肾病的病友组成,年老的有七八十岁,年轻的只有二十来岁,而群主则是株洲市中心医院主任医生和护士。聊的话题都是关于肾病治疗和肾病养护知识,也有一些诸如求医问药和日常保健的咨询。

我有好朋友在这个群,所以我有机会了解这个群。不妨摘录他们的几段对话。

患者1:“李主任,我的血压最近比较高,吃什么药可以快速降压啊?”

李主任:“不是开了降压药吗?如果还降不下来,就加吃一粒,早晚各一粒,要按时测血压哦。”

患者2:“我最近腿肿,换药也消不了。怎么办?”

沈护士:“该用2.5的腹透液,注意观察超滤,原来一天三次,就适当加一次哦。”

患者3:“那位告诉我,感冒吃什么药好,对肾脏影响小,谢谢!”

李主任:“建议来医院检查一下,如果发烧就走发热门诊门诊,一定不可乱吃药的。”

患者4:“李主任,你的号挂完了,我不舒服怎么办?”

李主任:“赶紧来医院,我给你加一个号。”

……

患者和医护之间的关系,融洽得就像一家人一样,在这个群内。充满了和谐温馨。

“某某,你有三个月没有复查了,等你哦……”

“某某某,你该做平衡实验了……”

“某阿姨,本周三我们会去你家进行家访……”

俗话说,久病床前无孝子。朋友告诉我,在这里,却是久病时常有人惦记。

有问必答仿佛成为群内的规矩。没有时间限制,即便是节假日,即便是周末,即便是深夜或凌晨,医生护士都会给予认真的解答。为了图方便,有的患者将检验报告拍照发群里,立马就有药物调整方案反馈出来。有的刚出院患者不熟悉换药流程,立马就有如何换药的视频发布。还有患者在家出现临时状况,立刻就有救护贴士及时跟进,并敦促赶紧送医院……一切服务跟进都在群里可以找到,浓浓的贴心关怀都在群里暖暖地流淌。

对于患者来说,把健康寄托与医生护士,自然希望在求医问诊之时能有及时的回应。而对于医生护士来说,群内近400号的患者群众,自然是巨大的工作量。除自身岗位工作之外,谁没有家庭儿女?没有父母亲人?谁的时间又愿意由别人主宰操控?但是,在这个群里,这群人扛起了捍卫生命健康的旗帜,担起了守护健康的责任,将神圣的职责和爱的义务一并装在心中,和他们的超能量一起散发出灼热的光芒。

人吃五谷杂粮,哪有不患病的。虽然患病是不幸的,但在不幸中能得到加倍的关心却是幸运的。都说现在的医患关系难处理,但只要你来“株洲市中心医院腹透病友交流群”,听一听,看一看,患者把尊敬和爱戴给了医生护士,医生和护士把同样的温暖送给患者。正如患者说的:“这里的医生护士比天使还要美丽”,言语中无不透露出患者对医生护士的爱,这爱是患者对他们业务能力的依赖,也是患者对他们责任担当的褒奖。

### 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

## 一个邵阳人的涑口情怀

朱绍锦

2007年我从邵阳县公安局退休后来到涑口,不觉已十六年了。这十六年我见证了涑口的发展变化,熟悉了涑口的人文地理。从陌生到了解,从向往到热爱,我对涑口总的印象是:这里的山美、水美、人更美。

记得我第一次来涑口,下火车时已是下午六点多钟。下车后急忙坐上七路车,因是下班时间,车上已挤满了人。突然,从我站着的旁边座位上站起来三个15岁左右的小伙子,他们背着书包,内有一个戴眼镜的,主动让座,让我坐下来。我坐下后说了声“谢谢”!随后问他们在哪里读书,读几年级?他们说在市里读高中一年级。我又打听“熙园小区”,问他们认不认得,那个戴眼镜的学生说:“知道,离我家很近,下车后我送你去。”这几个懂事的孩子给我留下了深刻的印象,他们对陌生老人的孝顺让我感动。涑口这个地方的人真是淳朴又善良,我多年生活在这里,看到了人们对生活的热爱,对他人的热心和关爱,真觉得心里很温暖。

来涑口住了一个多月后,我打听到涑口有一个香水湾,那边有一口好井,井水好,于是我每天拿着水桶到那里打水,一次打两桶水,够喝一个星期。有一次排队在我后面那个人接到电话要他赶快回去,我主动让他先打好水,他说:“谢谢!”我说:“不客气。”后来打水又碰到他,他要我把水桶放他车上,一直送到小区门口他才回家。这是涑口人重感情、讲情义的一面。

近几年涑江对岸建起了南洲新区,新区内高楼林立,商贸云集,物资充足。很多单位搬到了新区,区内又修建了湘江七桥直通天元区,老汽车站搬迁到涑水一桥附近,公交七路和各乡镇、村长达班车穿梭般地经过涑口通往株洲市,给广大群众带来了极大的便利。

涑口文化底蕴浓厚,有汉代的陶瓷、古村落遗址、古墓地等。三国名将张飞镇守郡地时住在古镇木亭经常外出观赏风景。将马拴于樟树上,现那棵樟树虽逾千年仍枝繁叶茂,四季常青。

唐代大诗人杜甫,由湖北江陵溯江而上云衡州(现衡阳市)被沿途优美风景所吸引,写下90多首脍炙人口的不朽诗篇。理学大师朱熹好友张南轩经常来涑口,后建龙潭书院,是原湖南四大书院之一。

2018年撤县建区以后,涑口发生了很大的变化。再过四年,我就是八十岁的老人了,来涑口也有二十年了,占了我生命的四分之一。现在的我已经在感情上完全融入了涑口,涑口真正成了我的第二故乡。

杂文

## 暑假出游去还是不去?

贺有德

近年来,说走就走的旅行模式,大受追捧。国人喜欢跟风,生命不息,跟风不止。何况旅行已成国人减压释放天性的主打模式,说走就走更是适合当下不少人的心理需求?走红受追捧也就水到渠成了。

平日里说走就走,“五一”小长假呢?“十一”长假呢?一个多月的寒假呢?两个月的暑假呢?貌似,这问题根本不是问题——当然出游啊,暑假不去更待何时?大江南北,名山大川,抑或原生态的,甚至名不见经传的,想去就去,不过把誓誓不休!

然而,不得不承认,暑假出游,去还是不去,还真是个问题,尤其今年暑假。

今年夏天,高温来袭,更甚于往年,顶着盛夏高温出游,你不掂量掂量?出游大多是花钱买罪受,出游归来得偿所愿者少,后悔恼恨者多;一则累不胜累,二则所见风景不过如此……没见过“十一”长假那些出游故事么?路上堵车,景区内人山人海,饮食无味,住宿不爽……某年“十一”,万里长城人挤人,挤到何等程度?男女老少,高矮肥瘦,摩肩接踵,前胸贴后背,甚至有小孩被挤哭!于是出现这样的经典故事:租直升机解围!11分钟100元!从长城之上到宽阔之地,大多需要15分钟,也就是1500元——烧钱啊!盛夏高温,人山人海,游客队伍望首不见尾,彼时彼刻,有何感想?如若待在家中,悠哉自在,简直是神仙日子……暑假伊始,陆续有朋友出游,南下北上,游山玩水,却不现想象中的兴高采烈或者心旷神怡;朋友圈里,倒是一片哀嚎:天太热,人太多,身心俱疲!这还不算,回来后才发觉,拜烈日之所赐,不知不觉,亚洲人成了非洲人,始料未及,摇头叹息。

如此暑假出游还是算了!吧!

暑假出游不如居家,免了舟车劳顿之苦,免了食宿清苦之亏,免了大把烧钱之痛,尽可过着你理想的日子:不出门,城里山下,风扇空调随你选,水果蔬菜,喝茶饮酒,惬意得很;出门散步,早晚清凉,水边清凉,大树底下好乘凉。不想久宅,三五人相约小聚,喝点小酒,打点小牌,喝点小曲,小日子多滋味。人生至此,夫复何求?众生劳碌,需劳逸相辅,张弛有度。暑假是上半年的“分水岭”,之前的劳碌,此时“补给”,养精蓄锐;且修身养性;之后的劳碌,暑假结束,正式开启,直到秋收之后。身体如时钟,发条不可拧得太紧,否则劳碌过度,谁也伤不起。暑假养生正当时,得养生且养生,毕竟,生命只有一次。

如若生性好动,或久静思动,暑假出游亦未尝不可,不过得讲究策略。稳妥的,相约临近风景,自驾游,早出晚归,或小住三五日,一次一处,拒绝匆匆忙忙,浮光掠影。出远门,依然自驾游,拒绝跟团,来去匆匆,归来一身风尘劳顿之外,一无所有。且需关注天气预报,关注适合夏日出游地,比如号称“凉都”的贵州盘县,比如适逢雨季的丽江古城,比如大西北大草原……不热不累,自由自在,愉悦身心,大有益焉。

如此暑假出游,蛮好!

暑假时间长,出游又恐又累又烧钱似乎心有不甘,不出游似乎浪费似觉可惜——暑假出游,不出游,这是个问题。其实,境由心造,心在哪,风景就在哪。名山大川之外,很多时候,你的家乡,你司空见惯,不以为意,在别人眼里可能就是风景;你远涉千山万水,你眼里的风景,在当地人眼里,也许不过如此。

如此看来,说走就走的旅行,就出游时间而言,一年四季,夏天或者说暑假不宜,因为夏日高温,人山人海;出游初衷,为放松心情,放飞自我,身心愉悦才是;否则,身累心更累,乐在其中,扫兴而归,岂不有违初衷?何有益焉?

暑假出游,三思而行。

游记

## 访云岩寺

田标兵

七月流火日,阳光白灼灼,天边飘飞的几片云朵根本阻挡不了他的光芒和热力,真的是夏至狗无处走呀。前晌,人们还在温和的春天里享受着美好的时光,突然进入如此火热的桑拿天,极不适应,就像沉静的美女偶遇火热的帅哥。

听说醴陵云岩寺冬暖夏凉,就想去体验一下那儿是不是同此酷热。早上九点,一家人迎着明晃晃的太阳出发了。夫人小姐才上车,就一个劲地叫“热”。我将空调弄到二十三度,心想,等下不冷得你们打寒颤,就不晓得我这车制冷能力的强大。

太阳更加肆意地炙烤着大地。看到路边田野里渐渐勾头的早稻,我回想以前在乡下时,农夫曾说过“人在屋里热的跳,稻在田里哈哈笑”“夏至不熟,五谷不结”的农谚,也看到他们宁愿忍受着太阳的暴晒,晒得黝黑,晒得出油,甚至中暑,都希望有这样的日头呢。他们知道只有这样才会有一个好收成呀。

云岩寺位于醴陵明月镇水口山境内,南岳衡山七十二峰之一的明月峰下,距离城区四十余公里,系千年古刹,禅宗道场,与麓山、南岳齐名。此前我曾参观过,只是从未体验过那里的炙暑酷热。

渐行渐近,两边的农田逐渐被绿色的山岭替代,绿色也越来越浓郁,越来越贴近,直到车就在绿色的幕墙下行驶。前方宽阔的水泥路终于引导我们驶入这绿色,成为其中时隐时现的一个点。也许是空调的作用,也许是绿色使人心安,总之,刚才还大呼小叫热得受不了的家人,现在终于转移了话题,弯弯曲曲的山路将他们带入新奇,看到盛开的荷花会欢呼,马上就要深入其中,闻一闻花香,照上几张合影;看到几只免鸭漫游,几只野鸡觅食都会评头品足一番。

一片喧闹间,车到云岩寺。

打开车门,一股清凉的风捎带着些许清香扑面而来,竟让从空调里出来的人没有感觉到明显的差别,都说:

观点

## 从宜居之城墨尔本到制造名城株洲

邹彬

我是土生土长的株洲人,因为工作原因,曾在位于南半球的澳大利亚第二大城市墨尔本生活三年有余。

墨尔本是个美丽迷人的城市,它拥有两张让这个城市引以为傲的“名片”:连续七年蝉联世界最宜居城市之首,澳大利亚的文化体育之都。

丰富多彩的文化、体育赛事贯穿全年,吸引了全澳乃至全球的游客纷至沓来,世界级赛事“F1”方程式就在我当时住地附近的阿尔伯特湖举行,世界网球四大满贯赛事之一的“澳网”每年为这座城市从世界各地拉来无数的网球迷。

源于墨尔本的澳式足球更是澳洲本地人的最爱。每年3月至9月的赛事,吸引600万澳洲人观看现场比赛,更有45万人每周参加此项运动。到了总决赛时,全国几

可能因为在外的时间有点长,刚回株洲时,我有过短暂的类似文科生转到理工科的不适。

株洲是国家“十一五”期间兴建的工业城市,是一个“火车拉来的城市”,因厂所而立,因制造而兴,制造业既是底蕴,又是亮色。美中不足的是相较于国内一二线城市,文化资源相对有限,文体品牌项目不多,大型文体场馆设施较少,很多顶级的文艺演出常常需要到邻近的省城长沙才有机会观看。

上世纪80年代,我父母曾是株洲一个企业的双职工。当时大众娱乐的方式很少,除了夏天爸爸带我们去游泳,以及搬着小板凳去看露天电影外,印象最深的就是一到夏天,全市各厂矿之间组织的篮球比赛。

爸爸那时风华正茂,无敌帅气,他既当队员,也当教练和裁判员。一到夜晚,全厂的男女老少就会自发聚集在

打造具有工业特质的文化体育品牌无疑是最好的切入口。于是,就有了这个夏天火爆出圈的株洲“厂BA”。

之前有听说过火遍全国的“村BA”,当我从自媒体上了解到株洲有了“厂BA”,正如火如荼进行时,便有点好奇身边的“厂BA”到底长什么样子。

一个周末的晚上,我带上儿子去看了场比赛。

那天,离体育馆很远的路边都停满了车,我们只好步行过去。体育馆里灯火通明,人声鼎沸,球场上赛事凶猛,荷尔蒙乱飞,球场边篮球宝贝欢呼雀跃,热情火辣。看台上人头攒动,呐喊声、助威声此起彼伏。被过去三年疫情所压抑的热情在这里被任意释放,我仿佛又看到昔日在球场上奔跑的父亲和场外摇旗呐喊的自己。

球场内热情似火,球场外也同样热闹非凡。除了儿童娱乐设施和小吃摊位外,主办方还用心地搭建了很多株洲老企业、老商铺的门牌,还有一组展示株洲历史的老照片墙,勾起了无数株洲人共同的回忆。

“这里真的蛮凉快哟。”

云岩寺坐西北朝东南,居于一个深山凹里,三面是重重山岭,前方之山稍矮,山的左右各开凿出一条小路与外界相通,经过不断升级改造现在已成宽阔的柏油路。前山之外,就是群山包绕的寺冲水库。这样看来,云岩寺就像深隐于一只巨大的、横放着的葫芦顶端。不得不说,先人就是有眼光,选择在这样一个僻静之地修行。其实世间尚有多处云岩寺,它们与其他庙宇一样,无不处于偏远清幽之地,看来修行终归是要耐得住寂寞孤独的。

进入山门,映入眼帘的是一座颇有气势的大雄宝殿。大殿后排列有观音堂、方丈室、僧尼客舍、放生池、古井等设施,寺内主要文物是二座僧人墓塔,分别为法冈禅师墓塔、无住禅师墓塔,塔内供奉昙晟禅师舍利子70颗。无住塔和舍利子为镇寺之宝。寺内及周边杂树遍布,有登记在册的古松一株,系唐代所植,经历了千余年来的雨雪风霜,见证过多少人世间的悲欢离合,如今仍然生机勃勃,挺立庙旁,高大浓密的景观白兰树遮天蔽日,与古朴庄严的寺庙相辅相生。

偏侧,南向岩壁上,竖立一块黑色石碑,上书:祖师座禅处。我走近细看,洞高一米出头,宽不过六十厘米,深约四十厘米,上圆下方,离地一米有余,似是天然生成,稍加人工凿削。它其实不能叫洞,称作壁龛似乎更加适宜。龛顶石岩间生长着一株青冈栎,虽不甚高大,或许年岁不大,像得了这方宝地的灵气,显得分外清秀。洞壁并不平整光滑,坐禅时,该是垫着团蒲的。在此坐禅的祖师,应是以曹洞宗为首、各位先师的合称。回望一千多年来,祖师们继承发扬,先后坐禅于此,布道于世,终于修成中国禅宗五家七宗之一,以其“灵源明皎洁,支派暗流注。执事元是迷,契理也不悟。门门一切境,回互不回互。”的禅法思想影响并流传后世,我不禁肃然起敬。于是以满满的虔诚,焚香秉烛,跪拜祷告。

清朗悠扬的钟声响起,它让人静心明性,气定神怡……

乎为这两个小时的赛事而按下暂停键,墨尔本所在的维多利亚州还专门放假一天,方便球迷观赛。一到周末,各个体育馆爆满,好几次,我晚上工作完开车回家,遇见临时交通管制,路上众多穿着不同球队队服的观众,刚看完比赛回家。大人小孩,三五成群,边走边兴奋地聊着,意犹未尽。

文化也是这座城市的硬核与标签。有人说,澳洲的文化外衣是悉尼歌剧院,灵魂却在墨尔本。众多世界级的艺术展览、文艺演出、国际艺术节、国际电影节、时装周、文学节、赛马节、美食节,一年到头,文化艺术的流水盛宴,供当墨尔本本地人和游客享用。市中心的街头艺人、满街跑的绘画电车,随处可见的涂鸦,以及遍布市区的各式剧院、画廊,哪怕是在小街小巷里,文艺的泡泡也在恣意乱冒。

厂篮球场里,为自家的球队和家人呐喊助威。那些赛事,也成为那些年市民消夏的重要娱乐方式。当时球场上亮晃晃的灯光、挥汗如雨在球场上奔跑的球员,还有球场边无比激动的观众,至今还清晰地浮现脑海,恍若昨日。

如果说彼时的中国乃至世界还处于城市化转型期,物质需求是人们的第一需要,那么,时至今日,在物质生活极大丰富的产业的当下,人民的精神需求早已远远超出了物质层面。

近年来,株洲的产业发展迅速,一个个世界级产业集群在这里崛起,一个个制造业名企在这里成长。“株洲制造”已成为展示株洲城市形象、扩大株洲城市影响的重要名片。株洲正在从城市现代化加速期向区域国际化提升期演变,也正在从最初的城市规模扩张转向城市品牌价值的提升。

文体搭台,经贸唱戏。相较于上世纪80年代,如今的文体活动似乎少了份纯粹与简单,多了份经营和利益,但这何尝不是当今社会市场经济运行下的必然结果,尤其在历经三年疫情之后,想方设法拉动消费,提振经济,在努力提高人民物质生活水平的时候,竭力丰富人民的精神生活,提升城市的品味和人民的幸福感,这是一个负责任的政府的职责所在。

希望如澳网、F1一样,株洲的“厂BA”也能年年办,而且规模越来越大,层次越来越高。期待未来株洲不仅有“厂BA”,而且有更多让人意外又惊喜的文体IP出现在这个城市。

特色即特质,特质即硬核,硬核才硬气,才有独一无二的魅力。

无比期待在不久的将来,当人们提起株洲的时候,它不仅仅是个硬朗的灰色调的工业城市,更是座充满人文气息、五彩斑斓又活力满满的幸福之城。