

2023年8月20日

星期日

责任编辑:朱洁

美术编辑:曹永亮

校对:谭智方

有奖征文



渡劫

阿贵

2020年7月20日,我因为肛管息肉和环状混合痔(内痔4期)的问题在株洲市中心医院消化内科和肛肠外科住院治疗。

在内科,我的肛管结肠息肉切除手术很成功,术后恢复良好。后来想着一并把环状混合痔(内痔4期)的问题也解决了,于是转到肛肠外科,在椎管内麻醉下做了PPH+外痔切除+肛周皮下美兰注射术,术后也做了抗炎、输液、坐浴等对症支持治疗。

手术后住院观察的几天里,我的状况还好,但意外的是7天后出院回家午餐后如厕时出现大出血,一家人都吓住了,赶忙拨打120急救送到医院重新入院予以止血、补液、禁食和插尿管等治疗和观察。一周后,又有一次出血,于是再次予以采取治疗。如此在医院整整待了28天后,我才小心翼翼地回家休养……

如今已过去三年多了,但我每次回忆这段难忘的经历仍心有余悸,也时刻警醒自己健康生活、爱惜生命!同时,每每回忆起这段往事也心存感激。

肛肠外科的陈荣主任医师中午加做完手术到快下午2点,才有空吃那早已凉透了的盒饭,真正是医者仁心。后来,我住院的过程中,不管他多忙每天都会抽时间过来看我,了解恢复情况并亲自给我换药。每天如此,后来我甚至有点过意不去了,但他还是一直坚持。他说我是他的患者,遇到反复出血这种情况,他必须负责,直到确保我康复。后来出院后,我居家休养恢复期间,他也还会打电话问我恢复情况。对于我的问题,他也耐心解答。

何护士、刘护士也让我很感动。可惜的是,她们的名字我竟然一个都没有记住,只记得她们的样子:有个个头高点,有个头发有点自然卷。正是有了她们的精心护理,不厌其烦的解答、安慰和鼓励,才让我走过迷茫和恐惧。

没有经历过的人是体验不到那种状态的。那时候,血水已不受控制地不断流出,都到了要输血的地步了!而因为饮食受限,甚至是长期禁食,我又只能依靠输液补充营养,将近一个月的时间,中途两次出血,我差点没能扛过去。

住院的过程中,我还遇到了病理科医师王桃丽。标本送到她那里,她急患者之所急,快速会同科室同事诊断得出结论,并且耐心给予我答疑解惑。细微间的一言一语,对我而言,都是一种莫大的安慰和鼓励!

还有伍主任和王劲主任的床前慰问和指导治疗,也给了我莫大的信心。那时二次出血后,我已经是需要输血了,年迈的母亲和憔悴的老婆看到这种情况都在落泪;大恩在那么热的暑假里,天天来回独自坐公交车替换要上班的妈妈照顾我;小惠在家里也嚷着要爸爸,他太久没看到爸爸了;从他出生起,几乎就是天天和爸爸黏在一起的,从未这么久的分开过!感谢两位主任,感谢家人!是你们的照顾和鼓励,坚定了我不放弃的决心,挺过了人生中的这个劫难!

现在,我也早已恢复如初,正生龙活虎地快乐工作、享受生活,但每每忆起这段住院经历,便情不自禁地想对那群天使说谢谢!

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,见人记事,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。

观点

追求所爱就要晚睡吗?

赵仕华

划,几乎没有间断过。

在某些加班的日子里,当我拖着疲惫的身躯回到家时,已是深夜。然而,为了兑现每日更新的承诺,我在洗漱完毕后立刻投入到写作的世界。当初稿完成并经过反复修订,最终发布到公众号上时,已是四周静寂无声,夜色深沉如梦。

我在游戏的世界里徜徉,深夜的时光悄然流逝。次日醒来,头脑昏沉,一片茫然,常常因虚度光阴而懊悔不已。

后来,我更是认识到一个极为严峻的问题。不论是阅读还是写作,偶尔晚睡一两晚对于个人并无太大的影响。然而,随着时间的推移,这种习惯逐渐积累,我身体和精神都受到了不同程度的损害。

那段沉浸在武侠世界长达数月的时光,不仅让我的眼镜度数节节攀升,更使我常常带着浓重的黑眼圈出现在办公室。日更也是一项漫长而不懈的体力劳动。在那两年时光里,工作繁杂无序,我时常加班到晚上,却因日更之事而不得不晚睡,又因工作所需而早起。上班时,我常常感到思维陷入僵局,反应速度明显减缓,每日的工作效率也在逐渐下滑。而更令人烦恼的是,头顶的青丝竟然越落越快,如同岁月的风蚀。

在目睹身边的人因长期熬夜而酿成大病,不仅耽误了宝贵的时间,更是耗费了大量的金钱时,我不禁陷入了沉思与忧虑。

我下定决心,矢志磨炼自己,以摆脱为追求所爱之事而晚睡的陋习。通过一段时间的调养,不懈地坚持早睡早起,终于使那些不适症状得到一定程度的缓解。

经历了痛苦的教训,我这才领悟到了生活的真谛。明白纵使热爱,晚睡亦为伤身之举。唯有早睡早起,方能使所爱持续不衰。幸运的是,我领悟这一切不算太迟。

诗歌

秋来(外二首)

费城

秋来

多么盛大的秋天,一队蚂蚁
将深秋的泪痕涂抹在光阴的树上
南风一路北吹,一片片木叶
穿透阳光的衣衫和你苍白的脸

一只鸟,躲在记忆里鸣唱
飘忽的曲调,觉察不到它在移动
屋顶上、草野里,未知的虫鸣
散落民间,越发蓬勃了

空气中充满草香,未燃尽的木桩
微微透出些许秋日的余味
一队大雁,撰写出天空的苍白

朝南的窗子虚掩,我在窗边阅读
母亲唤我小名的声音多么亲切
那些逝去的亲人,如今都去了哪里?

车窗外的秋天

树上有风,车窗上的脸
不经意被风吹散了
反面,透出暗绿色的秋天
于是,我便想到了人生

那些沿途的风景和树
在车窗外忽闪而过
此刻,我内心无比平静
那些人生中的过往

像叶脉上颤抖的诗行
回想夏天,我在树下张望
树冠高高在上攀住了风

散文

像鱼儿一样游

黄三平

夏天是游泳的季节,不过对“早鸭子”们而言,只能“望水兴叹”了。我不会水,今年夏季到来之前,看了一些水中事故的新闻,又得知到游泳是极好的运动,于是生出学游泳的念头来。想想要是能像鱼儿一样在水中自在遨游,该多惬意!但游泳是那么灵巧的水中运动,作为游泳学习者来说,我年龄超高,且素来笨拙,能学得会吗?

(一)

我虽添置了游泳装备,但仍未下定决心去学。眼看暑假过半,孩子问我:“妈妈,你哪天去学游泳啊?你先到家练练憋气,学的时候别怕哦……”孩子是五年前上初中时学的游泳,如今将上大二。

在他的鼓励下,我终于在一次短途旅行回家后的第二天,去了离家最近的游泳馆。

其实我去的时候心里还在打退堂鼓,想着要是教练不收高龄学员,那就正好不学了。这是一间小游泳馆,大都是中小学生在学游泳,成年人来学的很少。当天有两个教员,一个是姓张的姑娘,18岁,她说自己9岁就会游泳了,现在是在校学生,暑假来做兼职的。另一名教练说:“十节课一期,包会!”于是我交了学费。

第一天进游泳池,只见池水渺渺,蓝色的池底衬得碧波荡漾,好多小朋友在水里或嬉戏或练习。教练跟我说第一天是学憋气换气,让自己练习。我戴了游泳圈踩梯下水,旁边一个14岁左右的女孩,她也戴着游泳圈立在水里,显得腼腆又有些茫然的样子。我问她来学几天了,她说三天了,会憋气了,我请她示范一下。女孩很乖,把头埋下水里,然后冒出头跟我说:“就是这样做。”

过了一会,小张突然游到了我身边说:“您跟我来,到那边去,水浅些。”我这才知道这边是深水区,赶紧跟着小张到了另一边。小张给我示范了水下憋气,让我试练。我扶着池边,麻着胆子把头埋到水里,忍耐了一会再抬起来,小张惊喜地说:“您能憋这么久啊,一般学员第一次只能憋几秒钟!”

她又教我水下鼻子吐气。看我练了几下,小张说:“您把救生圈取下来,咱们到水中去走走。”我把救生圈丢在岸上,端端正正地跟着她往水中中央行走,池水浩渺,脚步虚浮,我的心也好像浮在水上了。小张牵着我走到对岸,然后又回到原处。走了一圈,我好像略感了水性,没那么怕水了。

(二)

接下来的日子里,我每天上午都去游泳馆练习一个多小时。可惜小张姑娘后来没来了,据说她返家有事去了,教练管的学员多,跟我简单地讲了练习动作,就更多地关注小朋友学员去了。教练的寥寥几句不容易记住,于是我上网找了蛙泳的教学短视频来学。

株洲味

兰溪河的豆腐

贺文举

兰溪河蜿蜒在美丽的罗霄山下,去过那里的朋友,在赞美完那里的风土和人情之后,都会不约而同地向我发出同一个质疑:兰溪河两岸的豆腐为什么那么好吃?

作为生于斯长于斯的我,面对如此简单的问题,应该不假思索就能释疑。可是我的答案怎么也得不到满分。这个世界就是如此,貌似简单的东西,背后隐藏着深深的学问。有些事情当局者迷,旁观者清,“不识庐山真面目,只缘身在此山中”大概就是这意思。

昨夜的雨下得让人惬意,清早起来,我一身清爽。夏末初秋的兰溪河经过夜雨洗礼,有一种无法描写的清新。这种清新让人思维敏捷,思路开阔。我带着清晰的思路来到兰溪河畔“读”豆腐。

沿着岸边的羊肠小路,我从下游往上游慢行。花儿布满我的眼睛。在兰溪,一年四季花开不断,春天的梨花、桃花、李子花、映山红、油菜花;夏天的荷花、油桐花、豆花、稻花、麦花、牵牛花;秋天的菊花、桂花;冬天的橘子花、茶花、枇杷花、梅花……还有许多不知名字的野花。

置身于这个满是花的园圃,我眼睛突然一亮,看,前面有簇牵牛花。花儿一串一串的,水淋淋的,那花瓣上的水一粒一粒往下滴,在朝阳的照耀下,折射出七彩缤纷!我用手轻轻触摸,心想这不就是花露水吗?城里人把花露水当个宝!清鼻止痒祛高烧。是的,这是天然的花露水。兰溪河畔成千上万的花开,就有成千上万种不同品牌的花露水。这些个花露水渗进兰溪河里,河水能香吗?

有花的地方就有蜜蜂。我在河畔的柳树林里小憩,果不其然,一群蜜蜂鱼贯而入又鱼贯而出,

教练没教“漂”,我看到网上文章说漂是基本功,便在浅水区自学,刚开始双手脱离了池边心里就恐慌,想起孩子跟我说的:“怕什么,你会憋气几十秒,这几十秒怎么都死不了人。”于是横下心来,松开双手,趴在水面上,开始身体晃悠悠,歪斜不稳,便赶紧抓着池边,反复练了几次后居然能漂起来了,学会了俯漂之后,又练了子母漂,再练了双臂压水站立。学会了漂浮和站立,在水中就安全多了。

运动让人忘记年龄,而游泳也许是最易让人忘记年龄的运动。有一日我先在浅水区练漂浮,一个小男孩游到我旁边说:“姐姐,你的游泳圈放在岸上,我可以借用吗?我想到水深一点的地方去。”平时陌生的十几岁或二十来岁的男孩女孩,一般会管我叫“阿姨”,而这个小男孩看起来也就十来岁的样子,竟然管我叫“姐姐”,大概是在水里,又戴着泳帽泳镜,很难辨识年龄吧。后来我到中水区练习的时候,旁边一位年轻的妈妈,带着个小女孩在水里,小女孩戴着救生圈,但还是怕水,我鼓励小女孩别怕,她妈妈教孩子叫我姐姐,说:“叫姐姐,向这个姐姐学习,勇敢点!”哈哈,也许游泳的女子,不管是稚龄还是年长,都是乘风破浪的姐姐吧!

(三)

我是个笨拙的人,学习进度慢,过了好几天才把救生圈换成了轻便些的浮力棒,一期将近,进入动作配合阶段,“毕业”指日可待了。但这时因故中断了一个星期,再去时又有些忘了动作,借用浮力棒复习了几次,后来尝试扔了浮力棒,几番试水后也能游几组动作了。无需再凭借辅助工具就能游了,尽管距离还极短,已算是标志性进步了。我发现游泳是要有节奏的,节奏不对时动作易错人易下沉,节奏对了就能不疾不徐地顺畅游进,这时便可稍稍领略一点自由的感觉了。

八月下旬临近开学了,来游的人越来越少了,游泳馆即将闭馆,我赶在闭馆前再去练两次,又能游得稍远一些了,一位陪孩子来游泳的妈妈帮我拍了一段小视频。作为“结业留念”。回家后人看了视频都惊奇“早鸭子”居然能游起来,孩子表扬我说:“老妈,你学会游泳了,好棒呢!”我说:“不能算会,还是半吊子呢,有时动作不到位,有时又没换好气,磕磕绊绊的,不能流畅地游到对岸。”孩子说:“半吊子总会变成一吊子的,以后你再练练就好了!”此话言之有理。

暑气渐消,秋风将起。初学游泳如期结束,成绩虽不算好,却是一次特别的亲水活动,我体会到水对人的锻炼是全方位的,难怪游泳被誉为最好的有氧运动呢。上善若水,水总是值得我们去体悟去感受的。且待下一个夏季,再像鱼儿一样去遨游吧。

