



“手”护天使

顾言心

每当新生儿呱呱坠地,就会有一双温暖而有力的双手承托起新生,给宝宝人生第一个拥抱,让清脆的啼哭声安然落入襁褓。

黄桂平是株洲市妇幼保健院的一名95后助产士,从事助产工作7年,她以专业扎实的技术、温柔细致的服务,深受孕妇产的喜悦。28岁的黄桂平珍爱自己的那双手。因为这双手,让1000多名新生儿顺利诞生。

(一)

“按我说的做,宝宝会顺利分娩的!不要紧张。”“对,保持深呼吸,就是这种节奏。”

9月16日,在市妇幼保健院产房,黄桂平穿梭于几张病床之间,一面安抚产妇,一面准备迎接新生命。

作为一名“95后”,她从事助产士工作已有7年。在她看来,助产工作需要慢工出细活。

产妇的平均总产程一般有12小时,助产士不仅要监测胎心动态、观察羊水变化,也要判断宫口进展等。在这个过程中,助产士的一个微笑、一个动作、一句问候都可能影响产妇的身心状态和产程。

黄桂平还记得第一次值夜班的经历。当时,她照例给一位高龄产妇进行产前检查,发现羊水三度污染,胎心下降。糟糕的是,宫口却还未开全,若是长时间下去,将导致宝宝缺氧。

黄桂平克制紧张情绪,让自己淡定下来,立即指导产妇侧躺后吸氧,并用温柔的话语安慰对方。很快,孕妇产的胎心恢复正常,宫口也打开了,一个多小时后,顺利分娩。

孩子的哭声回荡在产房时,黄桂平便有了另一种莫名的幸福感和成就感。就这样,她用7年时间平安接生了千余名新生儿。

(二)

助产工作繁琐又辛苦,长产程十分常见,这个过程中一刻都离不开助产士。这时的黄桂平,不仅要陪伴并指导分娩,更需随时发现处理意外状况。

去年中秋,黄桂平遇到一位22岁孕37周的王女士,因腹痛在家属的陪同下紧急来到株洲市妇幼保健院。经检查,双胎,头位,胎心正常,无高血压、糖尿病等并发症。经评估符合顺产条件,决定阴道试产。

“我不想生了,剖吧,我实在坚持不住了。”产程过长让王女士一度想放弃顺产。

在她身旁的黄桂平耐心地给她安慰。“宝宝胎心是正常的,而且你又年轻,个子也高,骨盆条件也不错,相信自己可以顺产的。”

“来,抓着我的手,跟我一起呼吸,放松,做得很棒,再来一次,宫缩过去了我们抓紧时间休息一会吧!”别担心,我在“漏不漏?我们喝点水”……黄桂平一边鼓励着王女士,一边指导体位,帮着按摩腰部和双腿,喂饭喂水,甚至处理排泄物……

终于,在经过13个小时的努力后,产房里迎来了一声清脆的啼哭,“姐姐”顺利娩出,体重2700克,5分钟后,“妹妹”顺利分娩,体重2550克。

当得知当天是产妇产后,黄桂平又特意去蛋糕店买了个蛋糕,给产妇一个惊喜。

王女士激动不已,生日这一天她收获了两个小生命,也收获了助产士最好的鼓励和陪伴。

黄桂平和王女士相视一笑,从清晨到傍晚,两人一起度过了最艰难的13个小时。她们是一个战壕的“战友”,她必须给她足够的安全感。

(三)

完成日常助产工作的同时,黄桂平还会通过进修学习、参加业务培训、考试、技能竞赛等方式,不断充实自己,提高技术水平,总结临床经验,努力成为孕产妇最坚强的后盾。

今年9月8日至9日,在中国妇幼保健协会助产士分会首届正常分娩接生技能大赛(湖南赛区)中,黄桂平经过两天的激烈角逐,获得大赛一等奖。事实上,这场考试不光考验理论、实操,更考验着助产士的应变能力。

这些年,她总会挤出时间进修学习,参加技能竞赛等。她希望自己不仅是提供基础护理的“小护士”,而是能够熟练运用专业知识技能为产妇产保驾护航的“大专家”。未来,她还要用自己双手守护更多的“战友”和宝宝。

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。

东坑瀑布,惊艳绝伦的美

李飞

早些年,探访炎陵神农谷东坑瀑布之行给我留下了深刻印象,如今终于提笔记录。

当天,我们从炎陵大院坪上出发,沿一条淹没于林山竹海的水泥路,在绿色海洋中嬉戏,山中空气清新,还隐约带有树叶野花的香气,我们看到很多奇妙优美的风景,仿佛穿行在时光的绿色隧道里,这里的每一丝气息,每一片树叶,每一根枝条,甚至每一滴露珠都是绿色的、天然的、无以复制的。

驱车行驶数十分钟,我们便来到了东坑瀑布的入口。

真是扑面而来的美!撞入我胸怀的,映入我眼帘的,沁入我鼻息的,满满都是原始森林那令人窒息的粗狂气息,又夹杂着野性的美好的清新的灵气。我醉心于这里的小溪,从大大小小的乱石中突然奔流出来,翻着白色的浪花,时而像一个顽皮的熊孩子,活泼地蹦跳而去,时而温柔剔透,在浅湾中停下,仿佛一面绿色的镜子。我们听着山风吹响竹林和松林,发出好听的枝叶摩擦的声音,那简直是一种独特的森林协奏曲。我们聊着天,唱着情歌,走在绿意铺满的树林里,简直像在美梦中。

这里的竹海是最有诗情画意的,竹本身就很有诗意,躯干节节高升,枝叶青翠可爱。它们根根挺拔,耸入云霄,却又纤手相挽,构筑一道风吹不散,雨穿不透的绿色屏障。当你在高处远远看那些竹林,仿佛一个绿色的海洋在那儿起伏。我缓缓走过石阶小径,湮没于林海里,却发现一架小桥,连接于清泉洞石突兀的两山之间。小桥架成原木结构形式,掩去了现代的水泥钢筋俗气,意在还原于大自然的本色。古人有“小桥流水人家”的诗句,想必与此处的意境是绝属巧合。

沿着一条上山水泥小路,我们一行人艰难地行走着,感受着这种难得的锻炼时刻,朋友打趣道:“平时

想走走这样的山路还没有呢!”同行的一列长长队伍中,有男有女,有年长于我的,也有比我年轻的。虽说我体型较胖,但也没比前面的人落下多少。每每看到身后还有长长的队伍,我就信心爆棚,心中得意地偷笑着。我们拾阶而上,越到了后面,难度越是加大,步履越发沉重,呼吸越发困难。

终于登上山顶,年过半百的我气喘吁吁,如释重负。到底是行走有利于健康啊,歇会儿,走了那么久山路,好像把浑身都走通透了,感觉特别舒畅。

站在那儿,我看到一处奇景,我感慨大自然的鬼斧神工,竟于峰顶处硬生生劈开一道豁口,让一道银色的白链从天际边轰然而落。“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”,这就是你吗?我心仪的女神,云上大院之珠——东坑瀑布!

那是一种怎样的震撼人心、勾人魂魄的美!气质超然,摄人心魄。设想一下,两山之间,极目之处,鬼使神差、出乎意料地涌出一条似银蛇般的瀑布,穿透你的眼帘,美得惊艳绝伦,让人找不到准确的语言来形容。我脑子顿时一片空白,感受到了一种充满感恩的惊喜,大自然多么伟大啊!带给我们这样无与伦比的美!美得那么惊艳、美得那么震撼、美得让你心服口服五体投地。我们大家都站在那儿惊喜而认真地凝视,一时都不知如何赞美才好,只觉得美,觉得了不起。此时此刻,任何语言都是多余的,你只有用心去感受,像虔诚的信徒,顶礼膜拜,心无杂念。

东坑的美,是一种震慑人心的美,是一种醍醐灌顶、酣畅淋漓的美。这时我莫名地想起一句诗来:无限风光在险峰。不知此诗此景合不合时宜。但一路走来的风光美景,在东坑瀑布这里有了一个完美的结局,这一趟来得太值了!多年过去,那种美仍然在我的内心飘荡,时不时闪现那惊艳之美。

散文

换牙

朱洁

(一)

儿子牙疼,吃不得饭,焦躁得很。他捂着那粒“摇摇欲坠”的乳牙,喊:“用另外一边吃也疼……”

他要我带他上医院,找牙医拔牙,可正值中秋节的中午,医院估计难找人。我于是致电外面的牙科诊所,也一直无人接听,好不容易有人打电话回复我,却被告知“今日放假”。

看他一副气急败坏又垂头丧气的样子,我不得不拿出钳子,把它放入他的嘴里,试图用它拉扯出那颗松动的牙齿,不想才稍稍用力,就被他一阵猪一般的嚎叫声吓住了。

他一脸不拔下誓不罢休的神情,而我满头大汗地弄它不下来。烦躁的情绪相互传染,我于是没好气地对他说:“要不你就忍到明天,要不你就自己把它摇下来……”

大概是真受不了,他听劝便张大嘴,自己捣鼓,约莫有1.2分钟的安静,儿子跑到卫生间吐了一口带血的口水,然后一脸傻笑地对我说:“哈哈,我摇了几下,最后狠心一转,终于把它弄下来了……”

(二)

他看了看这颗牙,然后把它放进我的手里。

“妈妈,帮我保管好。”他嘱咐我。

我认真观察着手里的这颗牙齿,它一半有玉的气质,另一半却是棕色的窟窿。这个模样我很熟悉。因为去年初儿子掉下的一颗乳牙也是这副模样。

小孩子爱吃糖,刷牙又不细致,总有几颗蛀牙。它们换下来,便是那个样子。

生活家

吃蟹

李毅哲

秋风起,蟹脚痒,菊花开,闻蟹来。这天一下班,我直奔嵩山路蟹店,买来六只大闸蟹,刷好,上锅隔水蒸,不会,浓浓的蟹味便弥漫开来……

说到吃蟹,对江浙而言可是一门艺术。锤、徽、钳、剪、钩、刀、匙、针,名曰“蟹八件”,吃的时候敲、打、捏、砸、掏、抠……几乎把凡是能用手做到的动作全部演练一遍,最神奇的是把吃完的壳重新摆到一起还是一只完整的螃蟹。

但对湖南株洲的我而言,没有那么多讲究,能把螃蟹吃干净就足够了。

螃蟹蒸出了香味,端上桌来,家里人每人一只,便开始吃蟹。

抓住一只,解绳、拔腿、掰盖……此时会面临两个选择,先吃壳还是先吃身体,我一般是先吃壳里的蟹黄。蟹黄含有大量粗脂肪、蛋白质、钙质、脂肪酸等,营养丰富,也是蟹身上最为味美的部分。

印象中,我第一次吃螃蟹大约在10岁,在火车站附近的一家大酒楼里,父亲宴请同事,服务员为每人上了一只闸蟹。那年头物资匮乏,闸蟹只有沿海城市才有,据说到湖南都要空运,因此很贵。我吃完后,壳

游记

老君山叙事(组章)

邵超

一座注定要来七次的山

我把七枚石子,分别藏在老君山五母金殿、老君庙、亮宝台和玉皇顶上,藏在长江黄河分水岭的标志旁,藏在通往十里画廊的山道间,藏在伏牛山最高峰马鬃岭上……

老君山,是一座注定要来七次的山——陪同我上山的朋友这样讲。见我困惑,朋友娓娓道来——

一次必须是为道而来。位于豫西洛阳栾川的老君山,乃八百里伏牛之巔,老子李耳归隐之所,故为“道源”。尊道,明道,悟道,证道,归道,得道……众妙之门,为众生洞开。

一次必须是来探春。欲要饱览春天最浓的颜色,莫过于来老君山了。在微风轻拂下,漫山遍野的山花睁开了眼睛,一朵、两朵、三朵,一片、两片、三片……人们在探春的同时,方可尽享“一生二,三生三,三生万物”的玄妙之境。面对奇峰拔绿、山峦吐翠、绿树逶迤,草木葳蕤……所有的困惑、萎靡和烦恼,都会荡然无存。春天的老君山,带给我们的一定是蓬勃的激情和无限的遐思。

一次必须是来访秋。秋天的老君山是一年当中色彩最浓烈、最丰富、最浪漫的季节。深秋你来老君山,一定要放慢脚步,亲临其境,静心感受老君山十里画廊的缤纷、斑斓和绚丽多姿。你还可以静下心来,醉卧在金顶旁看秋天的日落和晚霞,让淡淡的秋风拂面,让满腹的心事在雁鸣中释然。不容错过的还有玉皇顶上璀璨的金殿,和四周汪洋恣肆的浓郁秋色,一定要一睹为快。

一次必须是来淋雨。下雨的时候,你一定要来爬一次老君山。今天你非常幸运,第一次来老君山就遇上了秋雨纷纷。老君山的雨叫洗山雨,老君山的水叫洗心水,洗山雨把老君山洗得至纯至净,洗心水把来老君山的人洗得洁白无瑕。此时,人们可以在山水之间尽情感受“上善若水”“水善利万物而不争”的曼妙。

一次必须是来踏雪。雪,是老君山的一道至纯至美的风景。银装素裹的老君山,玉洁冰清,婆娑起舞,浪漫纯美。金顶高耸,不见苍凉,却在高寒处散发着温馨的银光。此刻踏雪,格外销魂。快来和心上人一同前来踏雪吧!纯粹的雪景,最配纯粹的爱情。在老君山踏雪,不但可以寻道,还可以寻找温暖的爱情。在海拔2217米的金顶,大声呼喊一声爱吧!白雪皑皑的群山,一定会奉还你一声爱的回声。

一次必须来看云海。站在老君山之巔,仰望波起浪涌的云海,如临于大海之滨,令人心旷神怡,心潮澎湃。老君山云海,春夏秋冬各异,云层高低各异,一天之中不同时段也是各呈异彩,尤其日出日落时,老君山云海五彩斑斓,汹涌澎湃,蔚为壮观。快来吧,快来看这里饱览梦幻般的云卷云舒!

一次必须是披星光和月色。老君山的夜晚璀璨梦幻,缤纷的路灯在崎岖的山路上闪闪烁烁。“远赴人间惊鸿宴,一睹人间盛世颜”。幽蓝色夜幕下的金顶道观群,富丽堂皇,光芒四射,金碧辉煌,弥漫着一片朦胧和梦幻色彩,气势比白天更为壮观、恢宏。来吧,快来夜爬老君山,让点点萤火,让满天月色和星光,陪伴我们感受老君山之夜的别样精彩。

只有七来老君山,才能七次领略和欣赏老君山的多姿多彩和无穷魅力。欣闻朋友言,我决意要来老君山七次。每次来老君山,我相信我都会找到不同的感觉。每次来老君山,我都要寻觅我藏在老君山的一块石头。七块石头一定会被道德浸润。七块石头也一定会认出我的。

洗山雨

来爬老君山。适逢一场洗山雨。浩荡的洗礼,圣洁的仪式。老君山在捉摸中尽情沐浴。人往高处走。向上,向上,在洗山雨中爬老君山,别有一番风味,极具挑战性和诱惑力。“雨,就是天之善言。五千滴的雨在老君山上重新书写五千言的道德经”(纳兰语)。雨是苍天赠予老君山的一个偌大的天然花篮——纷纷扬扬、挥挥洒洒,终于把老君山洗成一座晶莹的福之山,洗成了一座剔透的道之山,洗成一座活灵活现的德之山。雨水混杂着汗水,我朝大山的最高处奋力爬着,越爬越高,自我感觉自己越爬越兴奋,越爬越有福,越爬越知道,越爬越有德。气喘吁吁,步履维艰,我终于爬上了洗礼中的长江黄河分水岭,爬上了沐浴中的伏牛山最高端,爬上了涤荡中金碧辉煌的玉皇顶。雾雨濛濛,远山近水若隐若现,如梦如幻,感觉自己宛如来到人间仙境。站在山的最高端,我豪气冲天,对着头上的雨,脚下的水,对着雨水中的重峦叠嶂,连声高喊:上善若水——上善若水——上善若水——山高人为峰,山高,我比山更高。

水往低处流。老君山的雨最具智慧,它至柔,至刚,至强,至弱。它一边羽化为水,洗山,沁入心,滋润万物;一边悄然往山下往最低处流。金顶的水,天柱峰的水,马鬃岭的水,十里画廊的水,烟雾蒸腾,飞流直下,变幻成为大大小小的瀑布群。向低处,向低处,低处有最美的风景,更有无尽的遐想。我弯着腰往山上攀爬的时候,总爱回头俯视身后最低处的万丈深渊。高低相衬,低处的风景比高处更美。滴水终究熬成冰珠。低处流淌是水的本能,低调行事是人的智慧。老君山的草可以长得高过老君山。我却想成为山谷溪流旁的一株不死草,在老君山的山脚卜葳蕤。

老君山在雨水的洗礼中,苍翠挺拔,巍然屹立。我向上爬着,雨不停地下着,水往低处流着。一场洗山雨,终于圆了我雨中登山梦。洗山雨,把老君山洗成了一座晶莹的《道德经》;洗山雨,把我洗成了一滴剔透的道德之水。

空

终于登顶。终于无限接近。接近了金碧辉煌的五母金殿,接近了气势恢宏的亮宝台,接近了巍峨耸立的玉皇顶。抬头望天空,天空是空的;低头看深渊,深渊是空的。

山竹是空的,山岚是空的,钟楼的钟声是空的,鼓楼的鼓声是空的,道观是空的,道观殿外飞檐上叮当作响的风铃声是空的,远山是空的,近水是空的,山上山下是空的,山里山外是空的——这是虚空山啊!苍穹之下,雨雾之间,老君山早已幻化成烟。

我说只有眼前的石块是实的。有人抬脚将它踢飞,石头转眼已经成空。

我说只有我的肉体是实的。有人说“人生不过三万来天,借副皮囊而已,终是成空”。

群山叠嶂尽在虚实之间。实为大道、大有;虚为无形、大无。玄之又玄,众妙之门。实最终将幻化为空。大音希声,大象无形。此时的空,呈现出来的是最为美妙的无为之境。有人说:万物皆空,唯心所致;心有一切有,心空一切空。我是一个有心之人,老君山是一座有心之山。一切终将释然,一切终将成空。