

■原载《荷塘文学》

## 与旧物告别

易小钰

天气渐渐热了起来,想着趁换季整理一下物件,让房间万物清爽起来。

我是一个酷爱购物之人,总觉得自己吃的穿的用的都不够。以前住在株洲硬壳公寓时,朋友、同事要串门,我一般是婉言谢绝。房间里的鞋子、衣服、帽子散落于各个角落,如同一双双眼睛盯着我,它们会说话,会指责我不让它们舒适地呆着。

或许我是一个恋旧的人,尤其是陪伴过自己的衣服。有一类衣服陪伴过我的青春岁月,无论是款式和尺寸已不符合现在的我,我仍舍不得扔;还有一类衣服,是为了旅游或外出而买,陪伴我去过某个城市,见证过我惬意欢乐的时光,我也舍不得扔。

我曾经与闺蜜一起逛街时买了一件风衣,试穿时长度快到我脚踝,可款式实在是喜欢,店员说可以帮忙改短,我便欣然买单,还一边与闺蜜臭美,说这衣服有多适合我,结果改后却感觉版型不对劲了。当初的幻想终归破灭,新风衣既没为我抵抗寒冷,也没为我带来一丝风采。既不能退货又舍不得扔,我就与风衣互不相扰,各自安好。

搬回家住后,原以为境况会有所好转,毕竟场地大多了,一些旧物,仍难找到容身之地。直到某天读山下英子的《断舍离》,书中说:“放手一个无用之物,就腾出一点空间。处理一个多余之物,就减少一份负担。减少一份浪费,就恢复一份精气神。”

我便试着书中的方法,将一些破旧的衣物打包扔到了垃圾桶里。将一些尚可的衣服,放到捐赠箱。余下的衣服,我分门别类将它们放好,每到寒风呼啸或细雨纷飞,我就按季清理衣物了,抖落它们身上的灰尘,抚平它们的褶皱。衣柜终于被腾出一些空间,我的心情也随之舒展。

还有一些闲时,我又把书架也整理了一番,看到自己曾经的课本,上面还有我模仿的父亲的签名,小学时,最害怕的就是“背诵全文”几个字,我向来背书困难,遇到长课文更是令我发愁,那时的父亲很严厉,想蒙混过关是绝对不可能的,鼓起勇气找父亲背了几次,卡了几次“壳”,父亲便让我从头再来,到了晚上11点多,我还没能熟练地背诵,父亲竟已呼呼大睡,第二天早上,父母早早出了门,我害怕被老师批评,便自己模仿起了父亲的签名。

书架上还有一本迟子建的《我的世界下雪了》,是前几年师父借我看的,我却一直忘记归还,飘窗阳台窗帘一直没拉,受过阳光直射的书已经微微发黄,封面也掉了一个角,想来有些抱歉,微信给师父致歉,师父却轻松地说把书送我。我小心翼翼把书收起,等到某个惬意的午后再将它捧起。

在整理完房间后,确有清爽之感,但也不免对那些陪我几年之久的物品有些不舍。这些旧物就像一个故人曾经温暖过我,给我过力量和信心,很难立刻放下,却不得不挥手。



## 漫山苍碧神农谷

张雄文

11月末的漫山苍碧  
依旧未曾衰老  
像男人最蓬勃的年华  
谷底的我踉踉跄跄  
已染成通体泛绿的一尾鱼  
呼吸也呈翠色  
我听见它呼啸出入  
撞击苍松、古藤与千年银杉  
引来一只山雀绿莹莹的回响

神农氏早已隐去背影  
只有凹入巨石的一眼洗药池  
以苍古与坚硬  
盛满尝百草的往事  
或许,还有先民痊愈的喜泪  
一片白云将影子扎入池中  
一遍遍搜寻幸存的药渣

掬一捧池水  
洗濯魂灵的喧嚣与尘泥  
我恍惚也成了一茎池边草  
在星空般的幽暗中  
摇曳葱翠和赤诚  
等候神农氏蹒跚的背篓

## 桃花溪

张雄文

并没有桃花夹岸  
妖冶不属于这清寒世界  
也就没有不期而入的渔人  
溪流活成最原始的模样  
像未着粉黛的幽闺女

每一尾鱼的先辈  
都是避秦时乱的智者  
选择了万重山峦

便是选择了铜墙铁壁  
将捕捞与杀戮隔绝于远方

流光如百结愁肠  
将滑落水中的巨石  
一一打磨为棱角殆尽的卵石  
却不曾分毫磨损损的肉体凡胎  
或许,千百年来  
鱼用一种除非海枯石烂的坚韧  
保存对先辈的敬畏与追念

## 白鹇谷

何美琪

阳光哗的一声抖落下来  
洒在我身上  
就着妩媚阳光  
我想和白鹇谷的美景合个影  
却怎么也找不到合适的姿势  
缠在树上的藤  
开在小溪边的花  
都来给我示范  
缠绕上伸旁遮依偎  
每一个pose都那么和谐  
切合主题  
小溪还特意掀了个高潮  
从高处一跃而下  
用激情的掌声送来鼓励  
我不禁为自己的木讷和拘束  
羞红了脸……

## 纯溪,纯溪

何美琪

纯溪,纯溪  
多么美好的名字  
唤一声  
水蛇般灵巧  
在林间穿梭  
一路浅吟轻唱  
歌声中有莫名的忧伤

作为溪流  
前行是你唯一的使命  
连云山以一座山的沉重

也无力压住你  
你是山的眼  
是山放飞的心  
连云山眺望不到的方向  
你去寻找  
连云山足迹不及的地方  
你去抵达  
也许爱就是彼此成全

遗忘与思念一样长啊  
你想记住途经的每一寸土  
卵石、流沙、苔藓、柔软的水草  
这些前世的亲人  
记住鸟鸣、乡音、炊烟、山民黝黑的温暖  
没人知道你清冷的外表下  
藏着怎样炽热的感情

积蓄太多的情绪  
终于汇聚成水柱  
从山崖一跃而下  
跌入酒缸潭  
将爱与不舍喊出了声  
喊得荡气回肠  
喊得七月流火的季节  
挂上了一层薄薄的水雾  
喊得我也想像你醉一回  
推我回到清纯……

## 神农谷

罗玉珍

树叶的力量像水  
柔软而坚韧  
水穿过无穷森林降低六个摄氏度  
在这几树荫下遍布思想  
纯洁是美的思想的一种  
它没被污染  
当我迷路时走进树叶的中心  
触摸无人之境的鸟鸣  
我分辨水与松涛的方向  
没有方向  
方向是人为的东西  
整个幽谷无为地生长  
纵横交错  
被高天包围,又极其自我地敞开  
我认识到口舌仿佛无用的表达  
因为证明不了它美的途径



■原载《智慧株机》

## 在零下三十多度的锡林浩特

李铁山

去年隆冬时节,我突然接到任务要去锡林浩特开建点。

顺着地图和导航指引,我一路风尘仆仆赶到锡林郭勒盟的锡林浩特。来之前,我听说锡林郭勒盟数九寒天、零下三十多度;没想到,还没到站我就感受到了这里的严寒:火车的窗户上结了厚厚的冰霜。

绿皮火车在凌晨微微的光亮中缓缓停下,身体明显招架不住寒冷侵袭,我折回车厢添上毛衣、毛裤、皮手套后,身体才稍许暖和。提着行李下火车,车内车外两重天,落地顷刻即感觉身体与严寒融为一体,如入冰窖。飘雪在灯光下摇曳,风在呼啸龙吟,覆盖着厚厚积雪的小道,人来人往将一些雪踏成了冰,人群拖着行李在冰面上发出嘎吱嘎吱的声响……

我本想掏出手机联系网约车,却发现手指在笨拙,设备也有些不听使唤,只能作罢。顺着人潮,顶着严寒,我一路狂奔,幸运地挤入了出租车,瞬间感受到人间温暖。身体刚刚泛热,车就到了目的地,风雪中“大板机务段锡林浩特车间”几个大字赫然在目,这就是我此行的目的地。

我按照指引进入公寓,又马不停蹄地掏出手机联系同事。进入房间后,我才从冰冻中缓缓苏醒。锡林郭勒盟业主第一次迎来电力机车,纷纷奔走相告,锡林人民对技术专家不畏严寒地热情奔赴也欢欣鼓舞。

数九寒天,初入锡林,人和车都面临挑战:人要适应严寒,车也要适应严寒。在朋友们的帮助下,我第一天又加急买了加绒冬靴、加绒冬帽和加绒面罩,身体裹严实了,才能暖和起来。

机务段有一条径直的大道通往深处。大道两边,树木银装素裹,如风雪卫士般矗立挺拔,沿着大道往里走,遥遥望去“铁八”机车像一条条蓝色的钢铁巨龙在皑皑白雪中整装待发。

到了机务段,我们马不停蹄跟业主朋友们一齐登车,为他们普及机车知识,介绍机车性能和维护。极寒天气对机车是种挑战,登车扶梯黏手,车内寒冰冻铁,电气响应延迟,数据电缆僵直,管路冻结抗拒……但极寒更是对我们队伍和产品的最高检验,让我们意志更加坚定。

我们和业主一道面对困难,相互支撑和勉励:一起掌握运用场景,一起为机车“保温”,一起排查故障。冬日里的锡林晴天阳光明媚,我们的身体快速适应了严寒,机车也快速克服了严寒。它们,在祖国北疆骄傲驰骋,威武雄壮。

我想,一个人一生会经历很多事情,会遇到很多困难,当我们坦然接受和面对困难,不被困难压倒,用心战胜困难的时候,我们就传播了个人和组织的影响力。这样的人生很有意义。

## 健康·广场

责任编辑:王芳 美术编辑:王飘

一针洞见疾病真相  
实时超声引导下的穿刺活检术

在医院检查发现肿瘤,但影像学方法无法明确判断其性质时,该如何处理?株洲市三三一医院超声医学科医生表示,当影像学检查无法判断肿瘤性质时,超声引导的穿刺活检术是一个值得考虑的选择。它能够提供更准确的病理诊断结果,为患者的治疗提供有力保障。

## 现代医学中的“针尖”艺术

介入超声,被誉为现代医学中的“针尖”艺术,凭借其高准确性、低并发症率、强可重复性和无辐射损伤的特点,已在医疗领域得到广泛应用。该技术利用实时超声图像作为导航,以精细的穿刺针代替传统手术刀,实现各种穿刺活检、置管、抽吸、注射、消融治疗等操作。其中,实时超声引导的穿刺活检技术尤为瞩目。

超声引导下穿刺活检主要包括组织学和细胞学活检两种形式。在超声的实时监视下,医生能够准确找到目标位置,避开重要脏器和大血管,从而确保活检过程的安全性和成功率。该技术能够快速获得病变组织的类型及分化程度,为后续的临床治疗提供重要依据。

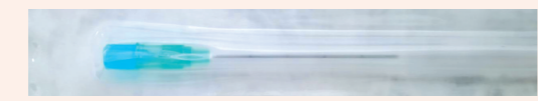
## 介入超声技术助力肿瘤诊断

株洲市三三一医院超声医学科在科主任胡志敏的带领下,于2002年起便在株洲地区率先开展介入超声技术。作为株洲市首届中青年名医,胡志敏拥有20余年的介入超声操作经验。他通过个人微信公众号“志敏超声”,为株洲及全国多家医院提供会诊、带教和经验分享,助力推动介入超声技术在更多医院的应用。

超声引导性穿刺活检适用于多种肿瘤,如全身



▲内槽式切割针。



▲23G吸引式活检针。



▲美国巴德全自动活检枪。通讯员 供图

浅表组织肿瘤、甲状腺结节、异常淋巴结、肝肾及肝肾肿瘤、周围型肺肿瘤、乳腺结节、腹腔肿瘤、肠道肿瘤等。此外,该技术还可用于经腔内超声引导的活检,如前列腺、阴道、尿道、宫颈等部位的活检。穿刺活检术前准备简单,只要患者无明显凝血功能障碍、穿刺部位无感染、无严重心肺疾病且能配合穿刺,均可进行。

## 常见问题解答

1. 活检有多痛苦,需要多长时间才能恢复?  
大多数患者活检过程中感受到的不是疼痛,而是紧张带来的压力。术后恢复时间因穿刺部位而异,通常在15分钟到24小时不等。
2. 乳房和甲状腺活检是否需要全身麻醉或需住院?  
乳房、甲状腺及全身浅表肿瘤穿刺活检均采用局部麻醉,无需全身麻醉。活检后稍作休息,无异常即可离开,无需住院。
3. 超声穿刺活检一般需要多长时间?  
整个手术过程约10分钟左右。

4. 穿刺活检有哪些潜在风险?  
所有医疗行为均存在一定风险,但活检后常见的并发症如疼痛、出血、感染等,只要操作规范,风险极小。
5. 穿刺活检后多久能拿到穿刺结果?  
市三三一医院病理科为穿刺活检患者提供绿色通道,正常工作日穿刺后48小时可拿到初步病理结果。
6. 穿刺活检手术中的“咔嚓”声是什么?  
这是穿刺枪(全自动或半自动)在弹射内槽式切割针取材时发出的声音,属正常现象,请勿惊慌。(通讯员/易乖)

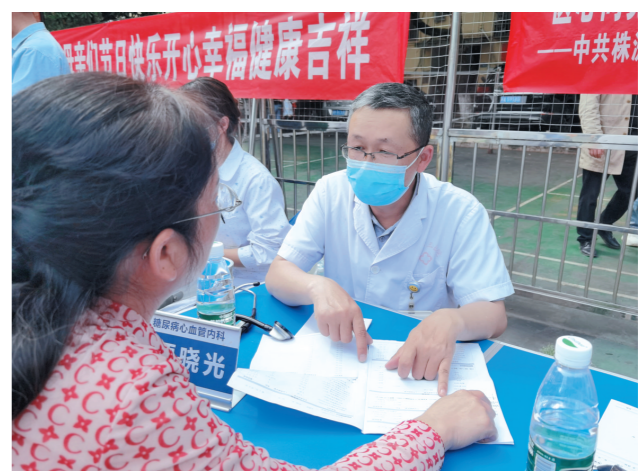
守护健康三十一载  
市三医院栗晓光获评“株洲市名中医”称号

株洲日报讯(全媒体记者/王芳 通讯员/李鹏) 株洲市三医院栗晓光医生凭借卓越的医疗技术和深厚的中医理论,成功荣获“株洲市名中医”称号。今年3月,株洲市卫生健康委员会发文,公布了株洲市第三批市级名中医名单,栗晓光医生位列其中。近日,随着第三批株洲市名中医、第一批基层名中医、以及第一批株洲市名中医药师名单的公布,栗晓光再次入围,充分证明了他在中医药领域的贡献和认可。

此次评选是株洲市首次针对基层名中医和名中药师进行,旨在更好地发挥中医药在传承与发展中的引领作用,同时带动培养一批中医药人才,以满足人民群众日益增长的中医需求。

作为株洲市三医院内二科主任,栗晓光已经从事医疗工作31年,其专业特长在于中西医结合治疗心血管科和代谢内分泌科疾病。自1992年毕业于湖南中医药大学中医系以来,栗晓光不断深造,曾在湘雅二医院心内科、省第二人民医院内分泌科进修学习,积累了丰富的临床经验。

多年来,栗晓光在心脑血管疾病和代谢内分泌疾病的临床诊疗方面收获颇丰,对高血压、冠心病、糖尿病、脑卒中等疾病的中医药治疗经验丰富。他的治疗方法不仅深受患者信赖,也在业内得到了广泛认可。



▲栗晓光参加义诊活动。通讯员 供图

此次荣获“株洲市名中医”称号是栗晓光医生职业生涯中的又一重要里程碑。他将继续致力于中医药的传承与发展,为广大患者提供更加优质的医疗服务。

## 小满时节 中医养生助你健康度夏



小满之时,各地陆续入夏。小满是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气,通常在每年的农历5月20至22日之间。《月令七十二候集解》:四

月中,小满者,物至于此小得盈满。此时,天气逐渐炎热,雨水也开始增多,因此养生方法需要特别注意以下几点:

## 1. 养阳气

小满时节,天气渐热,暑气逼迫毛孔大开,使排汗增多。中医认为“气随汗脱”,过度地出汗会使过多的阳气随之耗散,人体的阳气也会因此受损。因此,养阳气是小满时节的重要养生原则。

为了养阳气,可以常按揉足三里穴,这个穴位能够调理脾胃、补中益气、扶正祛邪。同时,在饮食上应适当增加温性食物的摄入,如韭菜、生姜、大蒜等,以补充体内阳气。

## 2. 护脾胃

小满后天气炎热,雨水丰沛,人体一方面急需补充营养物质和津液,另一方面因暑、湿气候的影响易导致脾胃正气不足,胃肠功能紊乱。因此,护脾胃也是小满时节的重要养生原则。

在饮食上应以健脾养胃为原则,选择

汤、羹、汁等汤水较多、清淡而又能促进食欲、易消化的膳食为主。如绿豆汤、冬瓜汤、山药粥等,都是非常适合小满时节食用的。同时,要少吃或不吃油腻厚味、油煎的食物,并且每餐进食量不宜过大,应以少量多餐为原则。

## 3. 养心

夏季心阳最旺,此时最适合养心。天热时,人的情绪容易急躁,尤其是本身就有高血压、冠心病等心血管疾病的老年人,容易出现胸闷胀满、心慌心烦、面红鼻赤、掌心发热等不适。因此,保持愉快而稳定的情绪对于养心至关重要。

可以通过一些轻松的活动来舒缓心情,如散步、听音乐、读书等。同时,要避免过度劳累和熬夜,保证充足的睡眠时间,以维持心脏的健康状态。

总之,小满时节中医养生应注重养阳气、护脾胃和养心。通过合理的饮食和生活方式调整,可以帮助我们度过一个健康愉快的夏季。(图文来自网络)