



散文

写给渐渐老去的自己

原载云龙区《今日云龙》

周岭

时间是一道转轮,寒来暑往,兜兜转转,却在不经意间磨平了人的棱角。蓦然一惊,如今已到中年,所有青春的轻狂,都化作酒杯,凝成了过往。少年听雨歌楼上,壮年听雨客舟中,暮年听雨僧庐下。年少时,不懂人情世故,所以肆意挥洒青春,贪恋红尘,伤害过别人也被人伤害;壮年时,出门闯荡,为生活忙碌碌碌,在磕磕绊绊中学会珍惜和坚强;等到渐渐老去,历经了世事难,才慢慢渗透人生,学会慈悲,一蓑烟雨也是平生,极致简单才是美。越活到老越明白,越活越吃亏,越发脾气越是伤害自己。人心本就浮躁,太多人活在自己的世界,听不进他人的言语,如果你先动气,就会被人抓住弱点。人心本就虚寒,听不得不好的评价,如果你不懂得修饰,不懂得委婉,随意去评判他人,最终惹来的也是不愉快。人活于世,不需要急也不要太硬,学会柔软,学会不动声色,在安静中,才能显示人品的高贵,享受世界的美好。有的时候你觉得自己看透了一切,但是你要知道,你永远也猜不透人心。世事繁杂,总有你想不到的事物存在。学会谦虚,活到老学到老。人这一辈子,看不完,想不完,唯有淡然。锋芒太露,容易被打压,稻穗太重,容易压弯腰。别急着显山露水,说话之前想十秒,太自作聪明会被人嫉妒,遭人陷害。谦虚是美德,装糊涂是智慧。学会放下和后退,放下就是自在,后退一步海阔天空。人之所以烦恼太多,就是执著的太多,想要的太多,欲望只会摧毁你本就平稳的步伐,让你失去最初自己。时不可追,最重要的是过程,而不是结果。很多东西失去了就失去了,只要曾经拥有过就好了。走累了就停下来歇歇,走不下去了也别硬撑,钱没了还可以再赚,只要人活着就有机会。人生在世,什么也买不来健康和快乐。看淡一切,看开一切。纸醉金迷花花绿绿的喧嚣,不如天地一人,云水禅心,看开了就是新的世界。别去在意别人的看法,只遵从内心的想法,快乐一天是一天,人最终的归宿还是自己,孰轻孰重,冷暖自知。不因老去而忧伤,不因得失而惆怅,饿了吃饭,困了睡觉,糊涂时读书,做好最简单的事情,你就学会了真正去生活。告诉自己,不要害怕磨难,也别害怕孤单。人生本就是自己和自己的修炼,你终究会和最好的自己相遇,也会获

得最好的温暖和幸福。惜福的人才能获得快乐,心中有爱的人才会被爱,每一个善良的人都会让世界温柔以待。认真生活,静静的绽放。时光若水,无言即大美。日子如莲,平凡即至雅。写给渐渐老去的自己,当我们开始变得害怕,但却又不知道自己究竟在害怕什么,我们就要调整自己的心态,也许一切只是想太多了。即使只是一个人,我们还可以坚持自己的追求,选择自己的选择,做自己想做的事。看自己喜欢的电影,听自己喜欢的歌,爱自己爱的人,追求我们自己想要的一切,但是我们不要轻言放弃,我们不能放弃。虽然年纪越来越大了,但我仍然可以重新开始一次漫长的旅行,可能会有你的陪伴,但是也许是自己一个人,路还是要自己走,梦还是要自己实现。当我终于看到自己安静的一面时,可能我是真的老去了,当我足够坦然,足够心平气和地对待人生,也许只是我变得成熟了。当我看透了生死,对待得失和人的悲欢离合不再痛苦纠结,也许我已经垂垂老矣,那时我已经十足豁达,但是离死亡又近了一步,老了,离开的日子越来越近了。然而一切都是自然的,喜欢的不一定可以永恒,想要珍惜的不一定是属于你的,生命总有个尽头,人只要在活着的时候无愧于心,认真对待生活,珍惜那些朴素的情意,珍惜时间,就不会有什么遗憾了。



随笔

原载醴陵市《今日醴陵》 夜访古藤山房

肖晓菲

近日心情很是郁闷,好像什么都不顺,做事也提不起兴趣。正是夏天黄昏,我无目的地漫游着,看着日落,莫名地生出一种迟暮的伤感来。街上的行人还很多,赶路的,挑担做买卖的,遮阳伞下卖西瓜的人,都在淌着汗,脸上泛着耀眼的油光。天气这般热,他们的精神劲头却好像很足,我从他们招呼顾客的微笑和眼神里能读到坚韧、豁达和乐观。就这样走着,也不知道过了多久时间,发觉已到了长庆示范区,忽然想起隐居古藤山房、潜心书画创作的肖老师。与他相识一年有余了,想去拜访他的心情已是很久了。按着肖老师之前留的住址,很快便到了长庆示范区钟鼓楼村,竟一时迷失了方向,看那东面高楼,西面高楼,除了我走进来的一条大马路,北面还是高楼。各楼都有铺面,车流穿梭,人来人往,这儿的繁华,一点也不亚于市中心。好像世外之地的古藤山房会在这种地方吗?指路的婆婆笑着说:“找的是钟丕瑜老师吧?喏,下了斜坡的尽头就是了。他住在这儿,来看的人可多了,瞧着他乐哉,来人也跟着乐哉。每天身穿粗布衣衫,手摇折扇,时不时还吟诗一首,不管不顾的,我们都觉得他怪,但怪得有趣呢!”婆婆的话有些味儿。肖老师从事书法美术创作多年,书画和瓷画很受收藏人士的喜爱,在市内颇有名望,但如他一样返璞归真住土房、穿长衫,足不出户潜心创作的却是不多见。果然,我见着一座土墙房,房子看上去并不高,典型的醴陵五六十年代的老屋式样,外墙没贴瓷砖,泥却刷得洁白、光滑。门前围着一道篱笆,上面正

开满了各色野花,爬满了青绿的藤蔓。篱笆周边,或一片花开得正艳的美人蕉,或一块夹杂着小花的野草。两边窗下,一两丛竹子,清雅动人。我踩在铺满碎石子的前坪,听着石子的摩擦声,心情好了很多。大门敞开着,有一道泛黑的木条腰门隔着,窄而短,古黑的颜色。里边是两扇桐木板大门,门环小碗口般大。进门左边靠墙的一株枯藤从花钵伸到楼板,连着古灯,光影照着古藤山房的牌匾,熠熠生辉,显现出主人别样的心思来。我朝屋里呼唤一声,钟老师先是诧异,后又惊喜,招呼着我入画室喝茶去。可我被屋里爬着、卧着、立着的众多飞禽走兽吓得连连后退。他顺手打开了灯,却见那些动物并未走散,动也没动。我定睛一看,原来竟是一些树根雕琢的动物——有的如栖枝的鸟儿,有的似咆哮的老虎,有的像酣睡的牛,更多的是翱翔的飞鸟。钟老师说,这都是他在偏远山村深处挖掘而来的树根,有的长在杂草丛生的野荆里,被火烧过,有的隐藏在浅水阴沟里。如今你看,谁还能说它们是遗弃山野的无用枯枝?在这里,它们分明都成了凝固的生命,静止的音符,天然的艺术品。绘画在瓷瓶上的山水、树木、仕女、稚童,无一不是形神惟妙、姿态儒雅、自然潇洒。既得高贵清静,又富原始纯真,还兼坦荡情怀。天色已完全暗下来,钟老师打开窗子,月色将窗外的青竹摇曳得琐碎,摇曳得清凉,投射在室内的屏风中,俨然一幅天然月竹图。“来来来,喝茶,这茶是用后

山的清泉水泡的,用的龙井茶叶,需慢慢喝、细细品哟。”入得画室,我在一张长条形状的桌子前坐下来,桌子是一块树的圆面直截板,原木本色,什么也没有染,只刷了一层亮亮的清漆。茶却喝得讲究,不用玻璃杯子,一律细瓷小碗,碗底印有古藤山房的字样。打开碗盖,便见水面浮着一层白气,白气散开,是一道道水痕,好久才平复了。这么喝着,聊着,不知不觉,话题聊到了房子上来,他站起身来问,那你觉得这房子如何?我说,独门独院,很好,白日里不多与人打交道,夜里关起门来,外面再吵再闹也可彻夜不醒。钟老师听罢,哈哈大笑:“你今夜这番来此,就是在寻找什么,或要摆脱什么吧?可知,人生在世是要合群的,哪怕是后山的清泉水,水往低处流,还不是恋着山下的人家或田土,你每走一步,脚下不都带着自己的影子。重要的是自己去哪里,怎么走。”他看了我一眼,接着说了下去:“茶字分开来,便是人在红尘草木间,人在红尘,心系草木,哪能处处是净土?华屋也好,陋室也罢,能断声入睡就行。人心再杂,恪守简单,便无忧,心从外界侵扰,始终坚守心中的那一方净土,这就是生活的意义所在吧。”返家的路上,清风徐来,细细回味钟丕瑜老师的话,顿觉心旷神怡了。坦坦荡荡,万事万物,我心若水!古藤山房,不虚此行!



健康广场

责任编辑:王芳 美术编辑:王飘 校对:马晴春

八十高龄的老肺病患者 轻松跨过手术关

株洲市三三一医院 李腾

来自株洲市芦淞区的吴老爷子已经80多岁了,因多年抽烟史造成肺功能极差,连睡觉都不能平躺,上厕所都会气喘吁吁,觉得喘不上气来。经常性的在株洲市三三一医院呼吸科住院的吴老爷子,前阵子又来住院了,但是这次伴随了新的问题,一咳嗽就右腿大腿根处就冒个鸡蛋大小的包,同时腹股沟区还非常疼,严重时痛得大汗淋漓。经市三三一医院普外科会诊后考虑疝气,原因是老爷子经常性的咳嗽,造成腹内压骤增,从而行成了腹股沟疝。比较棘手的是吴老爷子有慢性阻塞性肺疾病,极重度混合性通气功能障碍。但是疝气给吴老爷子带来的痛苦只有通过手术才能解除。吴老爷子已经80多岁了,多年高血压病,严重呼吸困难,这样的身体条件能承受住手术吗?家属们不禁担心起来。高龄手术面临的主要有三大难关:一是老人器官衰退,手术耐受性差;二是合并许多疾病,老年人常见有高血压、糖尿病、脑血管病、肾功能不好等。以心脏介入手术为例,手术中容易出现心律失常、休克、心衰、肾功能衰竭等危险情况;三是手术后恢复慢。老人手术后容易发生感染,导致肺炎,有的老年人还会出现静脉曲张、尿潴留等问题。因此对医生的技术要求很高,比如在术中、术后用药要把握好度。可是吴老爷子的病痛严重影响生活,手术势在必行!为了能解决吴老爷子的痛苦同时尽可能地降低手术以及麻醉风险,市三三一医院麻醉科、呼吸科、心内科、普外科各科专家联合会诊,为吴老爷子制定了科学完备的手术方案:计算好麻醉剂量,并通过局麻+神经阻滞麻醉来最大程度降低患者疼痛,同时术中自备呼吸机辅助呼吸等等来实施手术。吴老爷子及其家属吃下定心丸,放下心来全力配合手术。手术全程无痛,手术后第二天,老爷子已经谈笑风生了,对医生竖起了大拇指。术后3天吴老爷子就康复出院了。作为八十高龄的老肺病患者,如此轻松跨过手术关,吴老爷子开心极了,笑得裂开了嘴:“手术时和手术后一点都不痛呢!医生们真棒!三三一医院真棒!”



▲吴老爷子手术现场。

科普时间

腹股沟疝是普外科最常见的疾病,其发生原理是腹股沟区域腹壁薄弱,腹腔压力高,长期受压后该部位出现一个缺损,腹腔内的组织器官经该缺损部位凸出来,在皮肤下面形成一个包块。该缺损一旦发生不能自愈,也不会停止发展,只会越来越大,越来越严重,形成的疝越大治疗越晚治疗后越容易复发,因此患此病后要尽早治疗,越早手术创伤越小恢复越快术后再次复发几率越低。

根治方法

根治该病的唯一方法就是手术修补腹股沟区的缺损。近十余年来发展起来的腹腔镜下腹股沟疝修补手术,以其复发率低患者恢复快补片不易感染等特点,得到了广泛的应用,取得了良好的效果。市三三一医院普外科近年来每年疝气手术量上百台,术后患者恢复快,复发率极低,在老百姓中间有着良好的口碑。

健康广场

责任编辑:王芳 美术编辑:王飘 校对:马晴春

从胃癌阴影走出的文女士 给市二医院送来了锦旗

株洲市二医院 张一琛

51岁的文女士因确诊胃癌走遍了全国许多医院,在得不到有效的治疗和细心的照料后,回到老家,听到熟人介绍株洲市二医院作为肿瘤医院,有先进的医疗设备和温馨的服务后,来到二医院肿瘤科就诊。肿瘤科主任徐卉卉、医生邹利乐和护士长接待了文女士。文女士入院时由于病情发展,出现全身黄疸,需要立即采取治疗,杨长命立刻为文女士进行了肝胆管引流术。让文女士没想到的是,这手术一做就是两个多小时,医生杨长命、护士桂丹以及影像科医生王尚贤放弃了午饭和午休时间,一直陪在文女士身边做完手术。由于天气较热,专心致志做手术的医生、护士忙完后身上的手术服已被汗水浸透,看着他们流淌的汗水,文女士深受感动,偷偷给护士长送去2000元,说“慰劳”一下医生护士们。护士长陈欣坚决不收,拉着她的手说:“文姐,我们照顾你是应该的,不要送什么感谢的东西了,只要你需要,我一定想办法帮你解决!”文女士睡眠不好,护士长给她换了单间病房;文女士精神不足,医生们常来与她聊天,建议她出去晒晒太阳;文女士吃不下东西,医生护士就给家属提供营养食谱和建议……文女士从刚入院时的难以言喻,到现在可以自行散步,家属们看到文女

全身黄疸,需要立即采取治疗,杨长命立刻为文女士进行了肝胆管引流术。让文女士没想到的是,这手术一做就是两个多小时,医生杨长命、护士桂丹以及影像科医生王尚贤放弃了午饭和午休时间,一直陪在文女士身边做完手术。由于天气较热,专心致志做手术的医生、护士忙完后身上的手术服已被汗水浸透,看着他们流淌的汗水,文女士深受感动,偷偷给护士长送去2000元,说“慰劳”一下医生护士们。护士长陈欣坚决不收,拉着她的手说:“文姐,我们照顾你是应该的,不要送什么感谢的东西了,只要你需要,我一定想办法帮你解决!”文女士睡眠不好,护士长给她换了单间病房;文女士精神不足,医生们常来与她聊天,建议她出去晒晒太阳;文女士吃不下东西,医生护士就给家属提供营养食谱和建议……文女士从刚入院时的难以言喻,到现在可以自行散步,家属们看到文女



▲文女士为二医院送来表达感谢的锦旗。士一天天在好转,特意送来两面锦旗表示感谢。一直以来,株洲市二医院以患者满意为追求。细心、耐心和信心,力争让每一位患者开心拥抱阳光。

睾丸也会“华尔兹”? ——青少年应警惕睾丸扭转

湖南省直中医医院泌尿外科 刘坤福

华尔兹(Waltz)又称圆舞曲,其动作多以旋转为主,舞步起伏连绵,舞姿华丽典雅。睾丸是雄性生殖器官的一部分,怎么会和华尔兹联系起来呢?本篇给大家介绍的就是泌尿外科急症之一的睾丸扭转。

什么是睾丸扭转?

上文提到华尔兹动作以旋转为主,那么顾名思义,睾丸扭转则指睾丸和精索发生的沿纵轴的异常扭转而导致的阴囊急性严重疼痛,并引起同侧睾丸和其他阴囊结构的急性血液循环障碍,又称精索扭转。扭转可发生于任何年龄阶段,经不完全统计见于12-18岁青少年时期,约

65%,因其生理解剖结构,以左侧睾丸扭转多见。

临床表现

睾丸扭转的临床表现用一个字形容就是“疼”,突然发生的单侧睾丸剧烈疼痛。患者患侧睾丸逐渐肿大,阴囊皮肤可发生红肿与色泽的改变,部分患者伴随恶心呕吐,高热症状。“蛋疼蛋疼”,真不是随口说说,其疼痛绝对令你难以忘怀,痛彻心扉!

检查及治疗

超声是检查睾丸扭转,最简单最有效的一种方式。超声可显示患者患侧精索增粗,睾丸肿大,精索血流紊

乱,睾丸动脉供血减少及血流变慢变少,睾丸静脉回流障碍。关于B超诊断睾丸扭转,我院B超室唐红艳主治医师介绍说:睾丸扭转首先要与急性睾丸附睾炎相鉴别,急性睾丸附睾炎超声的表现,就是睾丸附睾血流非常丰富,而睾丸扭转就是血流变少,二者有本质的区别。同时唐医生也提到在睾丸扭转早期超声鉴别有一定难度,甚至有些术后出现“多血流型”改变,极易与急性睾丸附睾炎混淆,因此建议多次反复检测,一旦发现异常,应立即对症处理。治疗包括手法复位和手术探查,手法复位具有相当的盲目性,成功率

低且无具体的参数标准,远期效果不确切,易再次发生睾丸扭转及多次扭转,不作推荐。推荐手术探查,短时间内(小于6小时)可能使睾丸血运有所恢复,从而保住睾丸。并非所有有睾丸扭转的病例都以切除睾丸告终,不少“幸运儿”及时睾丸复位从而避免悲剧。能否保住患者睾丸,在于动作是否迅速,把握“黄金6小时”,早发现,早诊断,早探查,早治疗,早恢复。未成功挽救的睾丸会坏死发黑被切除,但如果剩下的另一侧睾丸生精功能正常,通常能够保留生殖功能。现实生活中也常碰到单侧睾丸的男士顺利繁衍后代,建议行单侧睾丸切除术的男士定期复查。