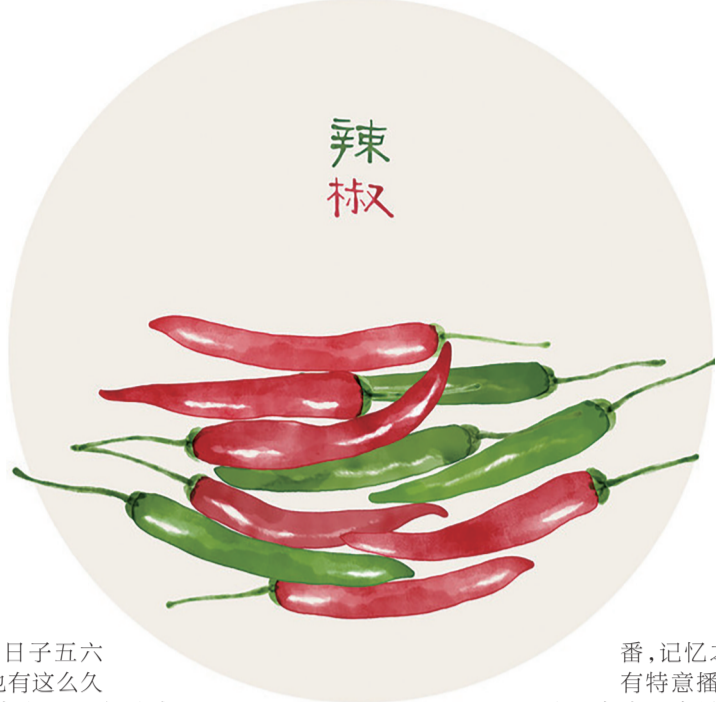


随笔

原载涪陵《涪湖》

露台种辣椒

姜满珍



辣椒

有露台的日子五六年了,种辣椒有这么久的光阴了。湖南人天天吃不腻的菜就是辣椒。从小看着父母亲种植、运卖各种蔬菜长大,偶尔帮忙采摘,进城学习工作后从未干过农活,在我的记忆

中这些画面还很温暖。当乡镇干部时,走村串户也常见大家忙活种辣椒、晒辣椒。吃得最辣的时候是在乡镇工作之时,只要有乡镇工作经历在哪吃饭都不怕辣了。回到婆婆家,每年都看到闲不住的公公要种二三块地的辣椒,我也在城市露台种了好几年菜了,经验告诉我最好种的菜还是辣椒了。

每年“清明前后,点瓜种豆”。辣椒也不例外,我为了方便快捷,通常从公公家或住株洲的文友家弄来辣椒苗,其余的朝天椒就是我用种子孕育的苗。

辣椒树形矮小,种在露台,不畏大风的摧残。前几年没经验,种了一些高大的瓜果,如丝瓜、冬瓜、扁豆、刀豆,搭个架子,来一场大风,瞬间让你的瓜棚趴下。经历了一二年再也不种那些容易让风“夭折”的美景,而选择了大面积种植辣椒,辣椒的生长时间长,从开花结果可延续至第二年元月中旬。从绿茵茵的辣椒苗至花开满枝,果挂满株,不断地开花不断地结果,让你有一种十分美好的成就感,天天可以吃到自家

种的辣椒多好,环保蔬菜啊。今年我种了好几个品种,让我开心至极。普通的辣椒品种就是开白花结红色果子的,或粗如灯笼,或细如手指,从绿色渐渐变为紫红、大红,红得发亮就熟透了。平时可以盛绿时摘,也可红极时摘,要剥辣椒吃时必须选成熟的才可以。

近两年我的一个文友从株洲岛上捎来黄色的辣椒,味道比红辣椒更辣,带一点甘甜的味道,蒸新鲜鱼吃简直美味极了,且绿树、白花、黄果简直是一棵袖珍的花树儿。今年悉心培育出一个品种,开出的花儿是淡紫色的,结出的果是深紫色的,长到最后又变成了大紫色。我将它种在落地窗前金银花的盆子里,发了好多棵幼苗,长得密密麻麻,懒惰的我没给他们分盆栽出来,任其生长,开出的花儿一簇簇的,像一盆精心培植的花卉盆景。我拍照发给花卉专家,他说,记忆中这些辣椒都可食用。

还有一盆淡黄淡黄的朝天椒,不知是鸟儿衔来的种子还是老鼠搬来的。寂静地长在花盆内,绽放着与普通辣椒一样的花儿,长着小小的朝向天空的淡黄色辣椒,像一群小星星闪烁着,煞是赏心悦目。在我浇水时常常停下来仔仔细细欣赏一番,记忆之中好像我没有特意播下这棵“小天使”。在查阅资料时,发现鸟儿没有牙齿,它可以“囫圇吞枣”地将辣椒子收藏在肚囊中,然而并不能消化,随粪便排出体外,在合适的土壤上就让它生根、发芽、长叶、抽枝、开花、结果了。这么神奇的故事让我很是感恩和兴奋,更增加了我在露台种植花草植物、蔬菜瓜果的兴趣了,天天打理、呵护不经意间还有新品种给我带来惊喜。

每年种了二三十棵辣椒苗,收获的辣椒不是很多。盛夏酷暑难耐,每天至少早晚各浇一次水,偶尔辛苦之余都想放弃,但还是坚持了。其实风光带的夜市到收摊之时,辣椒五元一小堆,剔除不太完美的还有好多可食用的辣椒。今年去恩施回来的路上我在湘西吉首早市还买了四元钱一斤的又红又长的辣椒,我问他们咋卖得这么便宜,他们说当地农民多,辣椒多,下午才一元钱一斤啊,真是“物不稀就不贵了”。仔细想想我种菜主要是一种劳动,一种锻炼,一种休闲,一种恋旧的生活方式,顺便还给我带来视觉味觉上的美感,很知足了。

从春天到夏天、夏天至秋天、秋天至初冬时的早早晚晚经常可以见到我在露台上,为“子孙满堂”的辣椒树浇水、施肥、除草、剪枝、摘果时忙碌的身影。我觉得很开心。

散文

原载《今日云龙》

迈过门槛

晓印

放假期间,倘若有空闲的时间,我总是要跟着美术老师去偏远的山间写生。景区的环境自是如瑶池仙境,叫人流连忘返,而真正让我印象深刻的,属于我们暂时栖身的农家门厅前,一道高高垒起的门槛。

我的老师喜欢未被开发未经人工雕琢的环境,他要的是那种自然质朴的景。而在那种地方,我们所居住的农家,都只有老旧破败的门庭和高低不同的门槛。

几年前刚开始出去写生时,我常会被那垒至小腿肚的门槛绊倒,往往是走进一扇门,毫无预警地栽了一跟头,结实实地向八仙桌上的菩萨磕了个大头。在吃了不少闷亏后我终于学聪明了,但凡见着高度超过两米,厚度超过十公分的门,就会下意识地做高抬腿动作。

后来我才明白个中玄妙,原来在这僻远的山区,依然遵循过去的传统民俗。门坎的高度是与这一家在当地的地位等被划上等号的。门槛越高,它所象征的地位就越高。我当时心里乐呵,也许我住的便是那村上领军人物的家。

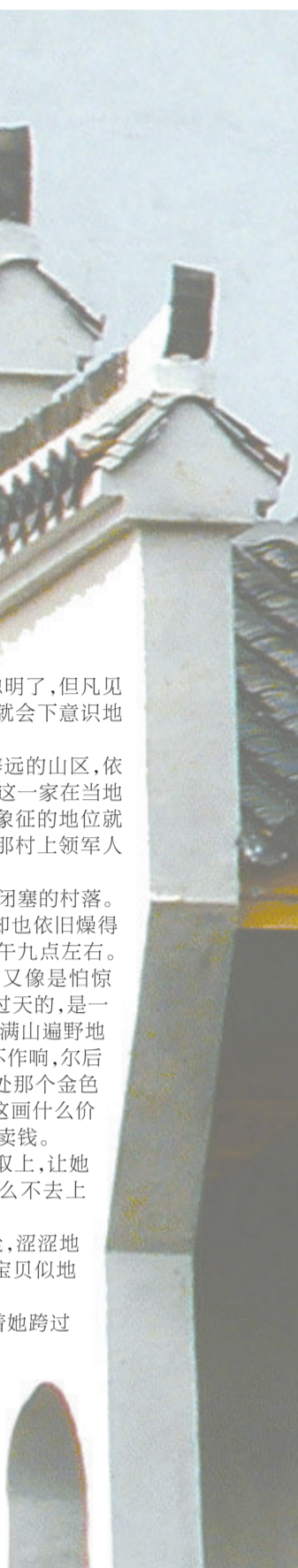
于是开始留心那些门坎儿,留心起这闭塞的村落。七月里的天气,山里虽说暑气不重,却也依旧燥得让人发闷。我们开始从早晨五点,画到上午九点左右。山里不时有人经过,偶尔回头瞧上两眼,又像是怕惊扰了我们,站在一旁不敢发声。也有些聊过天的,是一些山里头的孩子,十来岁光景,却不识字,满山遍野地乱跑,看见人画画便围上来,开始怯怯地不作响,尔后有胆大的孩子问了句:“你画的是不是远处那个金色草垛?”我答是,他们渐渐多话起来,问我这画什么价钱,我犹颞失笑,告诉他们这只是习作,不卖钱。

一个小孩问能否送她,我点头,把画取上,让她等画风干后再拿走。期间我问他们为什么不去上课,一群孩子都坦然地说家里穷。

画干了,却被风吹上了许多细密的尘,涩涩地嵌进粉质的纸里,小孩也不嫌弃,像得了宝贝似地捧了去。

回家时,房东阿婆来牵我的手,我挽着她跨过了那堵门槛,她颤抖地扶着我,吃力地迈出来,她夹着浓重的乡音跟我说:“希望你下次再来。”我点头,盯着她的小脚,车渐行渐远。

回头的时候,我看看倚在门槛上的阿婆,夕阳西下,她的身影格外温暖,慈祥,又带着点儿孤独,惆怅,黄色的夕阳照在她身上,也照在那老旧的她迈过了几十年的门槛上。



记事本

原载醴陵市《今日醴陵》

糯苞谷

何龙飞

这辈子,我注定与糯苞谷有缘。小时候,母亲爱种糯苞谷,糯苞谷就是糯玉米,它色白好看,糯、香、甜,可以犒劳一家人的肠胃,还可弥补当时粮食的紧缺。每年春天,母亲都会把备好的糯苞谷种进有肥料垫底的土窝里,盖上土,等着它发芽。不久,它破土而出,抽出嫩芽,在阳光和雨露的陪伴中,吮吸着土地的养分,茁壮成长。到了移秧的时候,母亲叫上父亲,一起到地里移栽或扯掉多余的幼苗。望着那些修整一新的嫩绿随风而动,一家人期待着大丰收的来临。

管护的环节尤为重要,不然会影响糯苞谷的产量。母亲不会含糊,除草、施肥,井然有序。

转眼间,到了炎炎夏日,糯苞谷秆逐渐长高变粗,接着玉米花、玉米须次第而出。每每那时,母亲总会带我去看玉米花的美丽,嫩苞谷叶的茂盛,晶莹剔透的诗意。然而我哪在乎这许多,只是想趁着不久就有香甜的糯苞谷吃了,兴奋不已。

某一天放学回家,母亲变戏法一般给我递上刚煮好的新鲜嫩糯苞谷,可把我美坏了,我手舞足蹈地吃着,香甜软糯,非常满足。母亲见状,会心一笑,深感欣慰。第二天,我又忍不住向母亲表达想继续吃的想法,母亲当然满足了的愿望,约莫半个多月时间里,嫩糯苞谷都如约般摆上了我家的餐桌,而且还以不同的吃法出现。每次看着我的馋样,母亲都会非常高兴,在那个特殊时代,这就是一个母亲对孩子不言说的宠爱吧!

年复一年,糯苞谷和我们一家重复着温馨的故事。我在糯苞谷的陪伴与滋养下,一天天长大,收获着快乐与欣喜,进步与懂事。参加工作后,到村社工作之余,瞥见地里迎风沉醉的糯苞谷,我会找来乡亲们父母。父母知道我爱吃,来看我时也会顺带捎些,一家人一起吃……也因为都喜爱吃嫩糯苞谷的缘故,我和一位叫雪儿的姑娘经过半年的热恋,最终喜结连理。对糯苞谷喜爱久了,就有一种难以割舍的情结,便会发挥善文的优势,写出《母亲的糯玉米》《吃嫩苞谷的流年》《玉米林里的苦乐年华》等散文、随笔,修改后投给报刊。待到见诸报刊时,那兴奋、激动、自豪的模样,就在情理之中了。

去年春天,我心血来潮,在城郊找了块地,整理出来,栽上了从老家带来的糯苞谷苗。经过精心管护后,长势倒也可以,然而因为一些原因,夏天还是没能吃上嫩糯苞谷。今春,逛超市时看到苞谷粒,又激发了我的兴趣。于是,平土、挖窝、去种、培土,我在另一块地里完成了春播。

糯苞谷苗出土、长高了,我赶紧匀苗,施肥,除草,保证糯苞谷苗顺利生长。如今,糯苞谷秆已长至半人高了,收获糯苞谷成为定局,我能不欣慰吗?现在,闲暇之余,我依然写些诗文,其中一些就是有关糯苞谷,希望用我的笔触向执着而无私的糯苞谷致敬。

健康广场

责任编辑:王芳 美术编辑:王帆 校对:杨卓

警惕!一大波“小黄人”来袭,究竟为何?

湖南省直中医医院肝病科 阳娜

近日,湖南省直中医医院肝病科收治了一大波“小黄人”,他们全身皮肤变黄,白眼珠也是“金灿灿”的。查血结果显示,他们的胆红素严重超标,转氨酶也不正常。医生进一步检查与了解,发现他们都有不同程度慢性肝病或乙肝病毒携带史,加之酗酒熬夜等不良生活习惯,最后诊断为慢加急性肝衰竭。

庆幸的是就诊比较及时,而且都是年轻患者,预后效果好,经过系统治疗和护理后,先入院的小刘症状得到缓解,给了同病房的患者很大信心。

那么问题来了?小刘怎么变成了“小黄人”?

据了解,小刘一直有乙肝病史,没有系统治疗,平时身体无不适,直到一周前通宵游戏聚餐酗酒出现腹胀食欲差,身目尿黄等症状才来就诊。肝病科曾岳祥教授介绍,像小刘这样有肝

病史长期熬夜酗酒本身就加重了肝脏的负担,当肝脏受到损伤时,在检查报告中很明显的表现就是谷丙转氨酶升高,很快就胆红素升高,并且凝血功能障碍,这些说明肝脏受损相当厉害,发生肝细胞坏死,影响肝脏代谢胆红素的能力,胆红素在体内累积,就出现身目尿黄染,就像小刘这样变成“小黄人”。慢加急性肝衰竭是目前肝衰竭中最主要的临床类型,风险大,甚至危及生命。早就诊早治疗是关键,避免诱因引发是预防的重点。

拒做“小黄人”,肝病科专家团队提醒大家:

1. 戒酒 喝酒易加重肝脏负担,酒精代谢的产物对肝脏也有毒性作用,造成肝损伤。所以建议大家及时戒酒,牢记“小喝怡情,大喝伤身,肝病禁酒”。

2. 拒绝熬夜 肝脏是一个比较娇弱的脏器,经常熬夜的话,会打破肝脏的正常生理周期,增加肝脏的负担。肝脏的排毒功能主要是在晚上,尤其是在睡眠之后,才能发挥自己的排毒功能和自我恢复能力,所以请大家不要熬夜。

3. 注意饮食 预防肝炎,我们还需要注意饮食,生活中尽量不要吃未熟透,有霉变的食物,对于腌制的食物,也尽量少吃,饮食以新鲜为主。

肝病科主任曾岳祥教授介绍到:在门诊看到很多慢性乙肝的患者对自己的疾病长期不闻不问,不仅没有做到定期复查,甚至身体出现严重不适仍不及时就医,等到就诊时,就已经是严重的活动性肝炎而出现黄疸甚至肝衰竭,有的发现时就是肝硬化甚至肝癌。如果出现皮肤发黄的情况,有可能是肝出现了严重问题,建议大家要引起高度重视,积极诊治。

这辆客车不载客!那你猜猜它是干什么的呢? 三三一医院流动体检车来啦!

株洲市三三一医院 听听



7月13日,株洲市三三一医院采购的流动体检车顺利交接启用,该车系株洲各大医院首台流动体检车,豪华舒适、设施齐全、功能完善的大型健康体检车,将为机关、学校、部队、厂矿、企事业单位、社会团体以及城乡居民,提供“把体检中心搬到家门口”的零距离健康体检和疾病筛查等服务。

流动体检车——“一站式”服务 把健康送到家

健康体检车设有X光检查区、B超检查区、电测听室、妇科检查区等,装备有先进的DR放射设备、彩色超声仪、心电图机、自动升降妇科检查床等先进医疗仪器设备,可“一站式”完成DR拍片、彩超、心电图、血常规检查、血压、妇科检查以及内科、外科、眼科、耳鼻喉科等常规体检项目,具备一般定点体检中心常规项目的体检功能,可满足上门医疗服务、送医下乡、突发事件医疗保障等情况的灵活应用。

方便快捷 相对于常规体检地点的固定性,健康体检车具有移动式服务的优势,可把体检服务叫到“家门口”,体检项目流程化、一站式完成,不影响体检者工作学习,每天可完成100余人的健康体检。安全可靠 为了给体检者提供安全、科学的检查环境,车内配有换气、杀菌、过滤空气设施系统,车内制冷、

制热系统更为体检者营造舒适、安逸的环境。同时,为了给体检者一个放心、准确的体检结果,医院还为体检专车配备了一支业务精、服务优、责任心强的医疗队伍,资深临床专家为受检查者提供详细的体检报告分析和富有个性化的预防治疗方案,将健康体检、健康咨询、健康管理服务融为一体。

健康扶贫,我们先行

对失能半失能、家中无人照料、有病看不了、看病就医难等情况的贫困人口,可提供送医上门服务,免去他们去医院体检、诊疗的不便和困难。健康体检车通过为各地的群众提供移动式服务,不断提升群众健康素养,逐步养成良好卫生习惯,让贫困人口“少生病”或“不生病”。

株洲市三三一医院流动健康体检车作为一项便民措施,将为群众提供更加便捷、高效、优质的体检服务,把健康医疗送到家门口,为“健康株洲”贡献力量。

株洲市医学会健康管理专业委员会成立啦!

株洲市二医院 唐奕欣



7月12日上午,株洲市医学会健康管理专业委员会成立大会暨株洲市健康管理专业学术研讨会在株洲市二医院召开。湖南省医学会健康管理专业委员会主任委员彭仕芳教授,中南大学湘雅二医院健康管理中心杨燕贻教授,中南大学湘雅二医院内科许丹焰教授应邀前来讲学。株洲市卫健委主任、株洲市医学会会长张纯良,市二医院院长周想,市二医院副院长丁建华等出席会议并讲话,来自省、市各健康管理专业120余名专家、学者参加会议,株洲市医学会秘书长汪英主持会议。

会议宣读了株洲市医学会《关于同意筹建健康管理专业委员会的批复》,产生了21名健康管理专业委员会委员,主任委员由丁建华(株洲市二医院)担任,副主任委员由王伟(株洲市中心医院)、肖似兰(株洲市三三一医院)、李勇(省直中医院)担任,尹娜娜(株洲市二医院)担任秘书。

会上,会长张纯良表示,株洲市医学会健康管理专业委员会的成立,是株洲市健康管理行业发展历程中的重要里程碑,希望专业委员会时刻秉持“守护人民健康”的初心,努力提高我市健康管理专业的学术水平,共同推进我市健康管理学科发展,建立有目标的专业委员会。

会议第二阶段,彭仕芳、杨燕贻、许丹焰等教授先后就《新冠疫情下的健康管理》、《健康管理中心全程质量控制》、《心血管健康防治管理》等课题进行了授课,与会代表带来了精彩的学术盛宴。株洲市医学会健康管理专业委员会的成立,为全市广大健康管理工作者搭建了一个交流与学习的平台,必将促进株洲市健康管理事业更加科学、更加规范、更加蓬勃的发展。