

原载《今日醴陵》 穿军装的样子

马庆民

从军十年,从未穿着军装回去探亲,以至于街坊四邻总调侃我是一个“假兵”,每每让我哭笑不得。

去年“八一”节,我终于和相恋三年的明,牵手走进婚姻的殿堂。在部队驻地办完仪式后,遵照父母的心愿,再赶回老家补办一个传统的婚礼。临行前,母亲千嘱咐万叮咛地反复要求,这次一定要带着军装回去,让大伙儿看看,你们两口子都是名副其实的“真兵”。

回家那天,老屋张灯结彩,喜气洋洋,父母和亲戚邻居忙得不亦乐乎。唯独外婆一个人显得有些孤单地坐在墙角,侧头怯生生地上下打量着我。我牵着明的手,走到外婆跟前,蹲下来道:“外婆!我是民兵,这是你的孙媳妇,你看她漂不漂亮?”

外婆木然地望着我们,倏然间又像拼命地想着什么。母亲走过来道:“外婆今年记忆力更差了,连我都是转头就忘,别说你一年才回来一趟的人了。”母亲的语气里满是无奈与伤感。

几年前,外婆患了阿尔茨海默症,记忆逐渐消退,时好时坏,去年还能认出我来,想不到现在……看到外婆这个样子,总忍不住想起我小时候,外婆是那么风风火火,快人快语,教我读书、写字、唱歌,让我的童年丰富而多彩。

我想,如果和外婆多相处一些日子,她一定会说出我的。

回家第二天,按照老家的习俗,我们办了一个热热闹闹的婚礼。礼成之后,母亲便要求我们换上军装拍一个全家福。待我和明换好衣服走出来时,大家连连夸奖,“真帅,真漂亮,太般配了。”

就在这时,外婆突然跑过来抓住我的手:“民兵,你什么时候回来的?这是你媳妇吗?真漂亮啊!”外婆的目光里闪烁着往日的神采,令在场的人无不咋咋称奇,我和母亲更是热泪盈眶。此刻,我终于明白,原来外婆认得我穿军装的样子。

之后那几天,我一直穿着军装陪着外婆,给外婆讲部队的事,她听得津津有味,时不时开怀大笑。外婆也反复讲我小时候的事,好像岁月从未流失,好像她什么都没有遗忘。外婆还拿出了藏在枕头下的“秘密”,那是一张在我新兵连时的照片,都不记得是什么时候寄回来的了,却被外婆当成“宝贝”,在枕头下藏了这么些年。泛黄的相纸上,因被无数次抚摸而模糊不清的轮廓,令我潸然泪下,心如刀绞。

每一次短暂的陪伴,离别又把我们画成了两条相交后的航线,海浪又催着我们驶向下一个锚点,渐行渐远。外婆把思念凝聚在枕头下的军装照里,等到双眼浑浊,等到满头白发,等到忘记了时间、忘记了亲朋,但她依然记得穿着军装的我。

一年的时光,匆匆而过,对我来说,是弹指一挥间。但我不能想象在外婆的世界里,是多么漫长的等待与牵挂。

我已经把烫得笔挺的军装准备好了,等这次抗洪任务完成之后,就申请休假。我要穿上这身军装回家。我想,外婆一定没有忘记我穿军装的样子!

原载《攸州印象》

随笔 打斗笠,织蓑衣

王厚成 龙新田

蓑衣与斗笠起源于何时,无从考究,但《诗·小雅·无羊》中曰:“尔牧来思,何蓑何笠。”“何”即“荷”,带着的意思。说明远古时代蓑衣斗笠就为人所用,历史悠久。到后来,更有“斗笠蓑衣两件宝,农户家家少不了”的俚语。这里,道出了斗笠蓑衣不仅农家必备,而且作用不小。确实,在农户没有用上雨衣之前,是农民劳作的必备雨具。农活

繁多,少不了要弯腰驼背去做之事。农民遇上雨天去干这类活,头戴斗笠,身披蓑衣,合身合体,双手握着其他农具,干起活来方便利索,雨不淋湿身,天冷还避寒,真是一举数得。

由于斗笠蓑衣的编织和使用历史悠久,所以它有一定的文化底蕴。《国语》曰:“或大或小,皆顶隆而口圆,可庇雨蔽日,以为蓑之配边。”古诗文中

常蓑笠并用,如“圆笠覆我首,长蓑披我襟。”(唐·储光羲《牧童词》);“孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪。”(唐·柳宗元《江雪》)。

既然斗笠、蓑衣为农家必备,以前攸县各地打斗笠(俗称打笠头)、编(又谓编)蓑衣的工匠也不少,斗笠除有些人自打外,大量的还是购买。蓑衣,一般都是请师傅在家里织,商品量不多。

【打斗笠】

旧时,人们用斗笠如现在用雨伞一样,男女老少人人皆用,大人戴大斗笠,小孩戴小斗笠,下雨天就是随身雨具。年龄大一点的农民现在还用斗笠,有的篾店至今有售。打斗笠的人也称得上师傅。

20世纪80年代,攸县一位县领导带团出国到刀耕火种的巴巴多斯国援助农业,就带去一位打斗笠的,当时在那里被誉为“专家”。过去的斗笠又称斗帽、竹笠,是一种用竹子织成的宽大避雨帽,头戴部分的顶端呈尖圆形,慢慢放大到平面,翻过来看如浅斗一般,故称斗笠。它有大、中、小三种型号,大号比现在的小布伞小一点,小号比现在的

草帽大一点。制作斗笠的工序工艺比较简单。但手艺精细。打斗笠之前要备好楠竹、蓼叶、缠篾(又叫子篾,是砍下嫩竹剥取的青篾皮)等材料。

备好材料后,主要是六道工序:(一)破篾。将竹子劈成扁形篾片,去掉最里层,取青篾和二黄篾。要破得很细、很薄,便于手织操作。

(二)织搭。将破好的细篾片,以青篾和二黄篾各编成六角形网眼的斗笠搭,作为斗笠胎骨。

(三)布避雨层。在双层胎骨之间铺上一层蓼叶(即现在端午节包粽子的那种蓼叶),

后来有在蓼叶上铺用油纸的。蓼叶要用热水烫沸一下,便于铺时好操作。铺蓼叶不留下隙缝,又要厚薄适中。

(四)合成。蓼叶(或油纸)铺在底层搭上,整齐舒舒后将外层搭盖上去,盖时小心不要把蓼叶和油纸乱位。

(五)缠边。最后用一根粗一点的青篾条,按斗笠大小扎成圆箍,锁定上下两层,再用缠篾予以夹紧固定。

(六)上汗串。在斗笠顶端里面装上细藤或细篾片织成的汗串,便于头戴,系上布条或细绳,防止刮风将头戴的斗笠晃动。

【织蓑衣】

制作蓑衣要备的材料就是棕片。棕片的来源就是从农家自种的棕树上剥。棕片长在棕树上叫棕毛,棕树长成一两米高后就可割棕,割棕用菜刀或柴刀沿棕树一层一层往上割就是。攸县棕树种植地域很广,山区、丘陵、平原都种,以山区为多。旧时棕片除做蓑衣外,还是加工绳索的主要材料。所以民间是有口碑曰:“家有千亩棕,代代儿孙做相公。”要织蓑衣的人家,一是在自己种的棕树去割棕,二是向有棕树的人家去购买。刚割下来的棕片有棕骨,织蓑衣时要趁湿棕片去骨。去骨片后要放在家里储存干后才可用。储存要放在通风透气的地方去晾干或晒干,防止霉变。棕匠织蓑衣的工序是:(一)工具准备。自带特制的金属撬针一根。撬针前是尖咀,尾端稍扁有小孔,针身呈圆柱形,针尖端稍弯,便于穿棕引绳。大剪刀一把,修边用。铺棕用的案桌一张,整材用的快刀一把。

(二)搓好棕绳。取精华棕毛(即细棕丝)用手工在膝盖上搓编棕绳。这种绳比较细,绳径约2毫米左右。编一床蓑衣大致需20米长的细绳。还要削好两端尖细的青篾片若干,每根长30—35厘米,插在棕衣中间起支撑作用。(三)铺棕。将棕毛灰拍干净,再将棕片均匀地铺成蓑衣毛坯,蓑衣一般有两种形状:一是桃子型,一是衣衫型,随主家而定,大小因户主身材而定,一般是上端宽约80厘米,下端逐渐窄小,长约90厘米,厚约3厘米。铺棕时还要将预先准备好的一根可弯曲的竹片放置上端即人佩戴蓑衣时握颈部的位置。

(四)编织蓑衣。这是一道关键工序,也是一项细致活,需要细心、精心。先用若干青篾片两端弯曲插进蓑衣毛坯中,将毛坯局部绷紧,将备好的细绳穿入撬针的针孔中,用带着绳的针撬进棕蓑衣毛坯中,每3厘米左右钻一针,从表面到里面,再从里面到表面分

别钻下去。撬若干针后,拔出撬针,将绳头拉长,接着又撬下去。如此反复进行下去,另起一行时,保持行距约5厘米。缝撬到顶端时,按预先放置的弯曲竹片撬成一道弧形(好比衣领),并带紧小绳,使蓑衣棕毛紧固。(五)修边挂绳。这是最后一道工序。用大剪刀修剪蓑衣边幅。穿上一根稍粗的棕绳,供人佩戴蓑衣时挂颈用,还要在左右安上两根系腰绳,用时吊紧在腰部,供蓑衣背在背上像穿在背后的衣服一样舒服,干活时不碍手脚。蓑衣有一整块为一床的,亦有做成两节的,背部一节为宽大,臀部下一节稍小,以棕绳系吊,用时方便弯腰。

蓑衣作为一种雨具,虽在农村盛行千百年,但20世纪中叶以来,随着橡胶雨衣及化纤雨衣出现,它渐渐地退出了历史舞台。即使现在虽然还有许多农家收藏了蓑衣,但没有人把它当经常性的雨具使用了。

健康广场

责任编辑:王芳 美术编辑:王飘 校对:谭智方

寒冷冬季,不小心烫伤别着急

这些急救小技巧可收藏

株洲市三三一医院 陈青根

大家都说今年的冬天比往年的晚,确实如此。尤其是进入11月下旬,气温骤降,十几度持续“下坡”,就连枫叶都还没有来得及变红,秋裤还没有来得及准备,冬天便已让人们感受到了刺骨的寒冷。这时候,电热毯、电火炉、热水袋等制热产品统统被搬了出来,但随之而来的安全隐患也增多了,烫伤就是其中一个。

烫伤是指高温液体、高温固体或高温蒸气等所造成的损伤,一般与热力的伤害统称为烧伤。烫伤根据严重程度在临床上一般分为轻度、中度、重度、特重烫伤四类,其主要临床表现为皮肤红肿、水泡并伴随疼痛感。轻中度的烫伤及时治疗一般预后良好,若治疗不及时,易造成感染、瘢痕增生,严重者可导致休克,甚至危及生命。婴幼儿、老年人、青少年、糖尿

病患者及皮肤感觉功能障碍的患者是烫伤的好发人群,主要与他们的行动力不足、安全意识欠缺及感觉障碍有关。

那么,在寒冷的冬天我们要如何预防烫伤呢?首先,要提高安全意识,在处理热油热汤等高温物品时尽量避开老人和婴幼儿,将它们放在儿童触摸不到的地方。其次,使用完制热设备后要及时间断电,即使是短时间的离开,也要及时关闭电源,一定要避免婴幼儿独自靠近火炉等热源。再次,要细心照料儿童、老人、糖尿病患者及皮肤感觉功能障碍者,使用热水洗澡、泡脚应提前测温,防止水温过高烫伤皮肤。最后,对取暖设备如热水袋等要定期检查是否有破损或者胀气等排除安全隐患;充电热水袋时间不要过长以防爆炸;灌装热水取暖一定要妥善封口,以防热水

溢出烫伤。另外,尽量避免将热水袋带进被窝入睡,防止温度过高或长时间接触低温烫伤。

如果不慎烫伤后我们应该怎么处理呢?不要着急,第一时间脱去外套流动冷水冲洗(冬天用温水),时间15分钟或者直至烫伤部位灼热感消失!随后涂抹烫伤膏。没有流动水可以换成冷水浸泡或者冷敷。冲洗后若不能缓解,出现红肿、表皮剥脱、水泡以及皮肤发白等情况时,应该及时去急诊科、烧伤科、皮肤科就诊。值得一提的是,若贴身衣物不便去除时,不要强行去除,可选择用剪刀剪开或刀片划开,以免擦破表皮加重损伤。不慎出现表皮破损,可用干净的纱布或者衣物覆盖,然后及时就医。

冬天很冷,愿大家平安温暖过冬。

夜间皮肤瘙痒难忍?小心你的血磷高

湖南省直中医医院肾内科 徐伟

尿毒症患者李师傅最近全身皮肤瘙痒明显,尤其夜间难以忍受,到省直中医医院肾内科就诊后,发现原来是血磷高了,经过治疗调整后,血磷降下来瘙痒症状也就明显地缓解了。随着透析患者的生存时间延长,慢性并发症也越来越多,其中高磷血症带来的并发症也越来越得到重视。



图片来源网络

高磷血症会有哪些危害呢?

长期透析患者高磷血症,可以引起肾性骨病、心脏瓣膜钙化、皮肤瘙痒,平时还会出现骨痛、骨折、红眼等表现,钙磷沉积严重者可引起血管钙化导致肢端溃烂;还会明显增加透析患者发生心脑血管事件的风险。

日常我们该怎么注意呢?

平时降磷遵循三个原则,包括透析(Dialysis)、药物(Drug)、饮食(Diet),也就是“3D”原则。

①充分透析,血磷分布在细胞和组织中,从细胞内转运到细胞外速度慢,要长时间透析才能达到降磷目的,所以平时透析充分很重要。

②降磷药物,有含钙的磷结合剂,适用于低钙血症的透析者;还有非钙的磷结合剂,适于钙不低或者高钙的患者。降磷药物需要餐中服用,以便更好的吸收食物中的磷。当然,最好在肾内科医生指导下进行

选择。

③饮食中注意减少磷的来源也是我们透析患者需要注意的。首先,尽量做到食材的新鲜。包装的、加工的食物往往含有添加剂、调味剂、防腐剂,其中就含有较高的磷,而这些磷90%被人体吸收,比如面包、火腿、香肠、可乐等含磷比较高的平时就需多注意些。

其次,做鱼肉食物时尽量切薄片、过一遍热水。动物蛋白60%的磷被人体吸收,动物蛋白过一遍热水细胞核破坏后可以清除大部分磷。

再者,坚果、干果、坚果中也含磷较高要尽量少食。其实,大多食物做到清淡、柔软,都会使磷的来源大大减少。

生活中,还有很多含磷食谱大家可以多关注些,注意上面这些大的原则也能帮到我们透析患者。对于长期透析患者,慢病的管理需要从点滴开始。最后祝我们的透析患者能够生活得更出彩!

市二医院心血管康复门诊开科

生活中,我们是否也有这样的疑问:

得了高血压,除开吃药还有没有别的治疗方法?

得了冠心病,可以跟老伙计出去游山玩水吗?

做完心脏手术,什么时候才可以回归工作岗位呢?

医院有没有更科学健康的减肥方法?

现在,福利来了,株洲市二医院正式开通心血管康复门诊啦!您的这些疑问都可以得到专家的解答。

哪些人需要看心血管康复门诊?

一是心血管疾病患者:如高血压、冠心病、心肌梗塞、冠脉介入术后、冠脉搭桥术后、稳定期心衰患者;

二是慢性病患者,如早期的高血压、糖尿病早期、肥胖患者,想要改善血压、逆转糖尿病、降低血脂、减重者;

三是身心压力大、运动过少的亚健康人群,想要改变目前不良生活方式、提高心肺能力、改善焦虑抑郁者。

我们能为您做什么?

●进行心肺功能、运动能力、营养、心理状态、睡眠质量及合理用药评估,为康复奠定基础;

●教会您科学、安全、有效的运动治疗方法,改善心肺功能及运动能力;

●为您制定科学、合理的营养处方,教会您食物搭配及热量控制;

●通过多样化治疗改善焦虑抑郁状态、改善睡眠;

●指导您正确用药,观察用药副作用,精准治疗;

●提供多形式的健康教育,倡导健康生活方式,提高您自身免疫及疾病恢复能力;

●建立您的心脏康复管理档案,全程助力康复,关注康复效果。

心脏康复门诊专家介绍

许轶

康复科主任 心脏康复中心主任 心血管内科副主任医师

从事心内科临床工作十余年,2013年进修于中南大学湘雅医院心内科,2017年进修于中国医学科学院阜外医院心脏康复中心。擅长冠心病、高血压、心衰、心律失常等疾病的诊治,同时擅长利用心脏康复技术进一步提高心血管患者治疗效果,促进其康复的同时预防疾病的复发。目前担任中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会湖南联盟第一届常务委员,湖南省健康管理学会第二届心血管健康促进与康复专业委员会委员。

心血管康复门诊位置以及专家坐诊时间

地点:门诊楼3楼心血管康复诊室

时间:每周一、周三、周四全天

株洲市二医院康复医学科 许轶