

橘洲

文苑



责编/范亚湘 美编/吴志立 校对/刘芳

藤缠塔

罗海亮

一片金黄色的稻田映入眼帘，几个身影在菜地里穿梭。不远处，一座水塔耸立着，伞状的塔顶在云端绽放，圆筒状的塔体上缠着许多藤条。阳光下，半绿半黄的藤叶泛着金光，像在和打招呼。

水塔坐落在一丘稻田旁，塔基周围是一片肥沃的洼地，杂草丛生，一条浅浅的水沟横卧其中，细水缓缓地流向稻田。这条水沟应该是雨水充足时，一部分细水溢出形成的。洼地养育着自娱自乐的野草，星星点点的野花点缀在草丛中，几只彩蝶在翩翩飞舞，冬的脚步声为它们伴奏。几株叫不出名字的野藤从塔体根基旁逸斜而出，藤根已有手臂般粗，藤茎紧紧依附在塔体上，抬头望去，藤条攀爬的脚步已向塔尖靠拢。

那塔想必已有些岁月了，塔体呈现多道细长的裂缝，一簇簇苔藓沿着裂缝生长，水滴从裂缝里渗出，不时聚集成水珠，滴答滴答地坠向地面。蚂蚁顺着弯弯曲曲的裂缝你来我往，很是满足和快乐，它们蜗居在塔体的裂缝还是藤条的皱褶里？

每个生命都有自己的活法，野藤喘着气从塔基旁蜿蜒而出，依附塔体匍匐前进，塔基纹丝不动。也许，面对塔的挺拔，藤不想与周围的野花野草一样选择平庸，它想依附塔体，借更高的平台去看外面的世界。藤的主茎上旁生出许多藤枝，藤枝上再生出许许多多的细藤。经历很多岁月后，藤枝熬成了老藤，细藤也长成了藤条，如今的细藤就要攀上塔顶了。我触摸野藤攀爬过的塔体，那里有一片片藤叶和一根根藤条成长或消失的痕迹，我隐隐约约约感觉余温还在。

也许，许多年前藤缠着塔体，每天更新自己。叶片绿了又黄，黄了又绿，在黄绿更替中悄然度过了整个塔身。当时光流淌到今天，水塔穿上了一件和四季同色的外衣，吸引着很多的路人和我一样驻足观望，发出的那阵惊叹声，是否成为藤条默默攀爬的动力？当藤条离塔尖只有一步之遥的时候，外面的世界在它的眼里一览无余；远处高楼林立，机器的轰鸣声不断传来，工人们在新建的楼层上蠕动，在手脚架上攀爬，城市的新外衣在滴落的汗水里展开，如同塔体上的藤叶在微风里泛起涟漪。

一阵风吹来，藤叶纷飞，风翻动，带走了藤叶一生的故事。藤和塔无



杨杉供图

渴望一种高度，海洋垂直向上行走。

一些鱼虾、贝壳与海藻，在珠穆朗玛凝固的浪花里沉睡万年，成为了某一个海拔上的石头。

岩石让想象的空间变小。八千八百多米上空的流岚，以一种至高无上的俯瞰倾听大海。记忆是涟漪滚动里的一尾游鱼。

一朵雪

就能覆盖

范如虹

此刻，珠穆朗玛是孤独的斑头雁，层层叠叠的陷阱，隐匿在冰冷的皱褶里，让许许多多的喙叹充满迷惘与神圣。

漫山遍野的积雪，在干城章嘉峰、洛子峰和马卡鲁峰的山脊峭壁上舞蹈，棱角分明的冷风如刀，粗糙的雪崩随时准备在空中绽放。

逆风飞越，荆棘鸟与蓑羽鹤翅膀下的珠穆朗玛，雪是圣洁的花朵，是珠穆朗玛腮边的酒窝，垒砌起百万年长八千米高的恣意飞扬的满足。俯瞰脚下有些弱不禁风的峰峦和炊烟，一朵云突然意识到了自己的匮乏，除了一粒粒消化不良的文字，还需要更多的粮食喂养那些飞翔的诗歌。

泪水让一块石头疼痛，却无法让坚硬的冷漠荡漾。

在这离天最近，近得几乎天人合一、万象随心的高原上，可以把天端起来，可以把天踩下去。

一朵雪就能覆盖珠穆朗玛，空旷的视野里，雪已经无路可逃，八千多米的海拔上，一万滴水就是一面晶莹的镜子，一万朵璀璨的音符；就是一万匹奔腾的烈马，一万曲寒光铮亮的冲锋。

通往巅峰的路，孤零零地挂在一朵恐怖的弧线上，上下乱云飞渡，左右氤氲拍击，令每一步攀登都是心惊胆跳，一种悲壮将绝处逢生的体验表现得淋漓尽致。

我已经做好殉难准备，最坏的结果，无非是与一道闪电自焚，或者，被一粒粒狰狞的冰雪吞噬。

我不会放弃喘息，高原之上，一朵雪花诗意盎然。临水的悬崖下，爱情或许是信仰绽放的浪花，一往情深，或许是一生一世的心痛。面对旷远苍茫的高原，无论寒意逼人的沟壑悬崖，危耸立万的万丈冰川，我只能做翱翔的苍鹰。

或许，我是某一章诗词里的渺小。或许，我生命中最细腻的一缕生动，格桑花也会熟视无睹。或许，我血脉中最后的欲望，猎隼也不会展示震撼苍穹的力量。

跨过千山万壑的艰难，攀爬时的姿势，或许被一簇冰花打痛，或许被尖锐的鸟羽划伤。踉跄于冰川之上的尴尬，却是原生态，最迷人的芭蕾。

我正一步步地接近大昭寺或者布达拉宫，虔诚地用自己的血肉之躯，丈量世界屋脊的每一寸土地。

与大山的高度对峙，我感受到了诗歌的魅力。一种自峰峦飞跃而下的惬意，让我紧紧牵住了哲学的缆绳。

山高雪为峰。积雪之下，冰洞扭曲，路被冻僵。我已知道雪的分量。一条海虫在岩石里甜憩了一万年，此时此刻，让一把考古的冰镐笑逐颜开。

因为缺氧，飞鸟的羽翼很难在一粒雪上停留。面对狂烈的冷风，我酝酿的诗句就是翱翔的飞鹰。任何一只用线绳牵引的风筝，都不会有这种啸傲长空、刚毅无畏的气概。

珠穆朗玛是从大海逃出来的鸟，浪迹天涯的攀缘是最美丽的风景，回归大海的愿望，在八千米高空的风口上，显得有些苍白而憔悴。

深入云层的冰雪上面，风是攀援者最密切的朋友。虚幻的彩虹里，让弯曲的过程现实而又抽象。

在雪域的灵魂深处，一朵雪花正在悄无声息地发芽。雪花以石头的形式孕育，关于一座山的形状、颜色、传奇和精神都是岩石的，纵然一万年不锈蚀，一万年不死，依然是天地之间的过客。

一朵雪莲花燃烧的声音很沧桑，比冰雪还要坚韧，让所有迷茫的表情内涵丰满。无论是登临峰巅，还是中途退下，抑或把一个梦冷冻成一块岩石，眼睛般明亮的象形文字，都能组合成峭壁上悬挂、雪石下蜿蜒、小溪里延伸、云雾里延伸的意境。

珠穆朗玛阡陌交错沟壑纵横的坦荡无垠，在站立中耸立山的尊严山的底蕴。石头不烂，雪花正成为一条河的源头。

一朵雪，正优美地覆盖珠穆朗玛……

故乡小镇的幸福烟火

刘志宇

到了饭店门口，表妹和姐夫早已笑着等候。见我们搀扶着父母亲，两人连忙快步迎上来，表妹的声音亮堂堂的：“快里面请，主位给长辈留着呢！”母亲往店里扫了一眼，满厅都是热热闹闹的乡亲，忍不住轻轻嘀咕：“嗨，真是不少人呢！”饭桌上的菜也透着家乡的实在，炖得酥烂的土鸡飘着鲜气，油亮的红烧肉裹着酱汁，每一口都是熟悉的滋味。饭后，表妹攥着母亲的手不肯放，热情得很：“今天的菜合您胃口不？走，去我家瞧瞧，沾沾喜气！”

父亲本想眯会儿午觉，见她这般感情，也笑着起身：“去看看，去看看！”

路上，表妹像个雀跃的孩子，絮絮叨叨地说着新房的好：“二梯三户，总高17层，我们住13楼，足足180个平方呢！”推开门的瞬间，母亲望着宽敞明亮的客厅，忍不住惊叹：“哎哟，这个客厅可真大呀！”跟着表妹走到阳台，往下望去，整个小镇的景致尽收眼底——错落有致的房屋、熙熙攘攘的街道，还有远处产业园区里整齐排列的厂

房。妹夫倚着阳台栏杆，语气轻轻的，却掷地有声：“这些年，磨坏的手套能堆成箱，补过的轮胎数不清，如今总算能在新房里看全镇的风景了！”这话像一颗小石子，落在每个人心里，漾开的是他们这些年打拼的酸甜。

谁能想到，这对住进高楼的夫妻，早些年还在离小镇不远的山村守着个篱笆围起来的农家小院。十几年前，他们揣着攒下的一点积蓄，在小镇边缘租了间小门面，开起了轮胎店。表妹是出了名的勤快人，修理轮胎的间隙，竟把店后那块荒地开垦成了几块菜地，撒上菜籽，时令小菜一茬接一茬地冒出来。除了自己吃，她总不忘往我们家送，一把青菜、几个番茄，用竹篮装着，还带着清晨露水的潮气。菜地边搭了个鸡棚，她用剩饭剩菜喂鸡鸭，隔三差五就拎着活鸡活鸭送到我母亲手上：“姑妈您补身子。”那些年，他们“晴天一身灰，雨天一身泥”，轮胎店的灯常常亮到深夜，卸胎、补胎、做平衡，都是夫妻亲手动。后来产业小镇渐渐兴起，周边工厂多了，货车来来往往，轮胎生意也渐渐红火起来。如今单靠安装、维修的收入，就足够一家人过得踏实，可他们还是没雇人，说自己动手，心里才安稳。

更让表妹夫妻安心的是，儿子在镇上的工厂找了份稳定的活儿，儿媳妇在小镇医院当护士，孙女在小镇的小学上学，一家五口都守在这片故土。表妹站在客厅中央，望着窗外的景致，笑得眉眼弯弯：“以前总羡慕城里人住高楼，现在咱镇上市、学校啥都齐全，产业旺了，日子也跟着稳了。”站在新房里，往远处眺望产业园区的厂房，往近处瞧，还能瞥见表妹家轮胎店的招牌——这180㎡的房子里，藏着表妹夫妻的汗水与坚持，映着小镇的变迁与兴盛，更装下了普通人靠双手挣来的稳稳幸福。

“日子是磨出来的，好日子是干出来的！”这小镇人常说的话。最踏实的幸福，从来都藏在烟火寻常里，藏在勤劳打拼中，藏在故乡小镇那愈久愈浓的温情里。



健康

责编/陈良 美编/余宁山 校对/欧艳

天气冷了，有些人为何一躺下就“烧心”

当心是反流性食管炎，平时要注意“吃”和“躺”，让胃酸“逆流”不上来

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

天气一冷，消化内科门诊的“熟面孔”就变多了，不少人都有类似的苦恼：白天好好的，一到晚上躺下，胸口就火辣辣地疼；半夜睡得正香，突然被一口酸水呛醒；早上起来嘴里发苦，嗓子还哑了。这些看似不起眼的小毛病，背后是反流性食管炎在作祟。为什么一到冬天，这个病就容易“抬头”？如何科学预防、有效缓解？专家进行了详细解答。

冬季是反流性食管炎的高发期

58岁的黄女士最近总觉得胸口灼烧、饭后暖气，还时不时胸闷、胸痛。她一直以为是心脏出了问题，去医院检查才发现，罪魁祸首竟是反流性食管炎。

近年来，越来越多的人深受反流性食管炎的困扰。比如，吃完饭后经常反酸、胸口有烧灼感；白天好好的，一到晚上躺下，胸口就火辣辣地疼……这种“烧心”折磨，可能不是心脏的问题，而是胃酸在“敲门”——反流性食管炎。

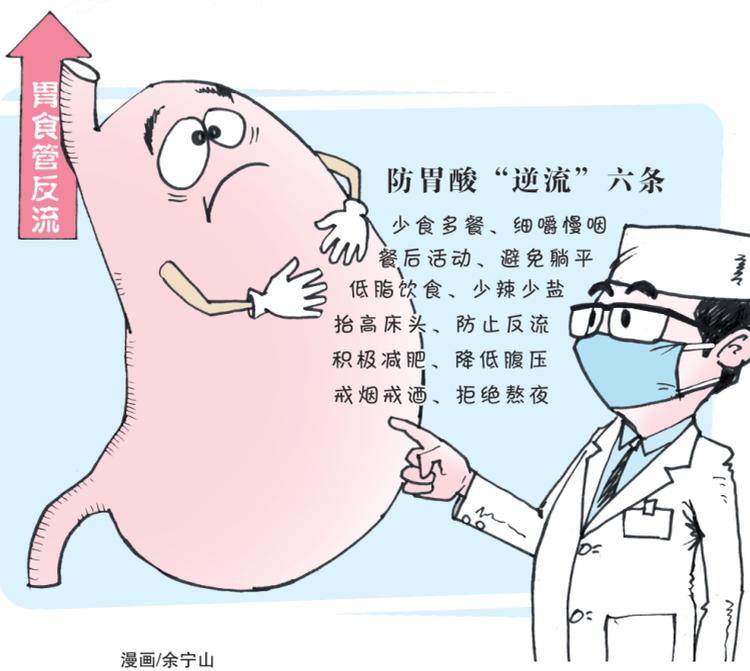
长沙市第四医院消化内科主任、主任医师李建国解释，反流性食管炎是食管下括约肌功能失调引起的反酸逆流，导致食管黏膜受到损伤与慢性症状。

食管与胃之间，有一道关键的“智能阀门”——食管下括约肌。它本该只在吞咽时开放，让食物顺利进入胃中。一旦这道“阀门”因各种原因变得松弛、关不紧，带有强腐蚀性的胃酸就会趁机“逆流而上”，涌入缺乏保护的食管，从而引发烧心、反酸、胸痛等一系列症状。据统计，我国约有1.65亿人受此困扰。别把它当作无关紧要的小毛病，长期反流不只带来不适，更可能一步步损伤食管黏膜。

冬季是反流性食管炎的高发期，主要有三个原因：身体“零件”受冻收缩。寒冷的空气是一种刺激，会让身体的交感神经兴奋起来。这时候，外周血管收缩，血液会更多地流向胃部等内脏器官。这种变化不仅可能让胃酸分泌增加，还会让食管下括约肌变得松弛，“阀门”关不紧，胃酸自然容易往上跑。

饮食口味加重。天冷了，大家都想吃点热乎的、高热量的食物，如火锅、浓汤、热咖啡、热茶，甚至喝点小酒暖暖身。这些高脂肪食物和热饮，虽然嘴上过瘾，但会延缓胃的排空速度，刺激胃酸分泌，同时进一步降低食管下括约肌的压力，反流风险增加。

活动减少。天气寒冷，大家都不爱动，吃完晚饭往沙发上一窝，追剧、刷手机，或者穿着紧身的保暖衣物蜷缩着。这些习惯都会增加腹部压力，挤压胃部，迫使胃里的东西向食管反流。



漫画/余宁山

防胃酸“逆流”六条

- 少食多餐、细嚼慢咽
- 餐后活动、避免躺平
- 低脂饮食、少辣少盐
- 抬高床头、防止反流
- 积极减肥、降低腹压
- 戒烟戒酒、拒绝熬夜

反流性食管炎症状多样，易被误诊

反流性食管炎堪称身体的“伪装者”，症状多样，且多表现为消化系统以外的症状，极易被误诊。比如，疑似胃病的症状，如烧心、胃胀、反酸、暖气等；疑似哮喘的症状，如咳嗽、哮喘、痰喘等；疑似咽喉炎的症状，如吞咽困难、咽喉有异物感、声音嘶哑、咽喉疼痛等；疑似鼻炎的症状，如打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等；疑似心脏病的症状，如胸痛、憋气、胸部烧灼感、气闷、心慌等。确诊反流性食管炎，胃镜检查是简单有效的方式。因此，当患者出现烧心（胸骨后烧灼感）和反流，或有胸痛、上腹烧灼感、上腹胀、上腹痛、暖气、进食固体食物时堵塞感和疼痛等不典型症状，或者伴有后背疼痛、咽喉不适、吞咽困难、咳嗽、哮喘和牙痛等食管外症状，一定要及时就医。

反流性食管炎可发生于任何年龄段的人群，成人发病率随年龄增长而升高。中老年、肥胖、饮酒、吸烟及精神压力大的人群，是反流性食管炎的高发人群。反流性食管炎反复发作怎么办？李建国建议，患者出现不适症状要及时去医院就诊，以免延误病情。反流性食管炎的基础治疗，强调减肥、戒烟、抬高床头等生活方式的调整。药物治疗一般包括促进食管、胃的排空和抑制胃酸的治疗，二者联合应用有协同作用，能促进食管炎的愈合，治疗疗程一般为4至8周，必要时可考虑内镜治疗及手术治疗。

注意以下六条，别让胃酸“逆流”

反流性食管炎涉及“吃”和“躺”，平时要注意这两个方面，让胃酸“逆流”不上来。李建国提醒大家，日常生活中注意以下六条：

少食多餐、细嚼慢咽。每餐不宜吃得过饱，且要细嚼慢咽，尤其是晚餐别吃太撑，七分饱最合适，胃里东西太多、压力大，容易反流。

餐后活动、避免躺平。餐后走一走、动一动，促进胃内食物排空。避免餐后立即躺卧，防止胃内食物突破食管下括约肌进入食管引发黏膜损伤。

低脂饮食、少辣少盐。以低脂食物为主，尽量避免油炸食品、坚果、肥肉、奶油、蛋糕、甜食类食品，高脂肪饮食可促进小肠黏膜释放胆囊收缩素，从而导致胃内容物反流；避免进食高盐、刺激性的食物，比如辣椒、咖啡、浓茶、咖喱等，这些食物易引起胃酸分泌过多。

抬高床头、防止反流。晚上睡觉前两小时内应避免进食，睡觉时可以将床头抬高15厘米至20厘米，尽量保持左侧卧，对减轻夜间反流是个行之有效的办法。

积极减肥、降低腹压。肥胖者往往腹腔压力增高，导致胃液反流，在平卧时更为明显。减肥能够减少反流的发生，而且适度运动可以促进胃肠蠕动，帮助消化；患者人群要注意尽量减少增加腹压的行为，如久坐、趴桌午睡、穿紧身衣裤、用力排便等。

戒烟戒酒、拒绝熬夜。烟草中的尼古丁和酒精都能使食管下括约肌松弛，引起胃酸反流，而且酒精能够刺激胃酸分泌。戒烟戒酒不仅能够预防反流性食管炎，还能够预防心脑血管疾病等的发生。熬夜除了会使原有病情加重外，还会引起免疫力下降、内分泌失调等，应尽量避免。如果调整了生活方式，相关的症状还是不见好转，千万别硬扛，要及时到医院消化内科就诊。

有些症状与心脏无关 却是心脏在求救

科学辨识疼痛信号，抓住最佳救治时机

长沙晚报12月27日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 李俊 罗志勇)

临床表明，近三分之一的心梗发作，尤其是女性、老年人和糖尿病患者，症状并不典型。湖南航天医院心血管内科主任、主任医师曾宪友表示，学会科学辨识心脏的疼痛信号，就能抓住最佳救治时机。

曾宪友介绍，临床有三类不典型的心梗发作。第一类，部位“跑偏”的疼痛，心脏的放射痛。突发的牙痛，不清楚具体是哪颗牙疼，并在服用止痛药后也无法缓解，伴有胸闷、大汗等症，活动后加重。嗓子疼，感觉喉咙发紧，像被人掐住了脖子，有窒息感，又怀疑是咽炎发作。左肩背痛，并非常规的酸胀痛，而是一种放射性的、沉重的灼痛感，可从左肩一直蔓延到左侧前臂内侧。上腹痛，这是最容易被误诊的信号，表现为突发的恶心、呕吐、上腹部“胃痛”或胀满感，常被误以为是急性肠胃炎、胃病而自行服药，造成延误治疗。当上述部位疼痛同时伴有虚脱、冷汗时，必须考虑是心脏的问题。

第二类，看似与心脏无关的全身症状。莫名的极度疲惫，没有原因感觉身体被掏空，人觉得非常虚弱，尤其常见于女性。突然全身湿冷，冒大量黏黏的冷汗，脸色苍白或发灰。呼吸困难，在没有任何肺部疾病的情况下，突然感觉气短、喘不上气，平躺时加重，坐起来才能稍微缓解。头晕、意识模糊，由于心脏泵血功能下降，导致大脑供血不足，出现头晕、眼前发黑，甚至短暂的意识丧失。

第三类，特定人群的“沉默心梗”。这类心梗更加隐蔽，危险性极高。如糖尿病患者，由于长期血糖对神经的损害，对疼痛不敏感，可能仅仅表现为严重的乏力、呼吸困难或恶心呕吐，没有明显胸痛；老年人群体，老年人身体机能退化，症状常表现为突然加重的乏力、糊涂、行为异常或仅仅是出冷汗，易被家人误认为是“年纪大了，身体不舒服”。曾宪友提醒，高危人群可记住四个“要”与“不要”。“四要”：要立即停止活动，马上坐下或平躺休息，保持安静，降低心脏耗氧；要立即拨打120急救电话，清楚说明地址、症状等情况；要保持通风，松开衣领，保持呼吸通畅；要遵医嘱用药，如果身边有医生以前开过的硝酸甘油，且血压不低，可在舌下含服，若不确定，等待急救人员来处理。

“四不要”：不要硬扛或观望，“忍一忍就过去了”，这是最致命的错误；不要自行驾车去医院；不要盲目服药，乱吃止痛药、安宫牛黄丸等，影响后续可能需要做的急诊手术；不要犹豫不决，不要因为深夜或天气不好就拖延，心梗的抢救是按分钟计算的，绝不能抱侥幸心理。