

春日火红

刘炳琪

山坡上，苦楝树光着枝杈，梧桐零星着旧叶，草地还未从冬的印迹中走出，只有槭树，像一团火，挥动红色的臂膀。

是的，不经意间，如果猛然抬头，真以为那就是那一团火，点燃在山坡。

石头在阳光下冷着脸，坡下潺潺流水，只够摇摆粼粼波光。小路上扬尘飘飘落落，廊亭内影影绰绰，怎及槭树自带光芒，在初春的寒凉中催生丝丝暖意。

想起杜牧《山行》：“远上寒山石径斜，白云生处有人家，停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。”二月无枫叶，“叶瓣似柳叶，颜色如火，它又称柳叶枫”，杜牧看到的是不是也有槭树？

想起这些裂片纤细如掌的叶片，曾经透明柔软薄如轻纱的绿意，从夏末变橙继而深红的过程，配上红色的翅果，谁说槭树不是看客们心中的喜爱？鸡爪槭，名不太好听，却真正优美雅致，令人难忘。

常常，我把观赏作为打发时间的一种。早晨，它是最早与晨曦升起，傍晚，它是挽留落日的最后光明，天晴时，它是不甘熄灭的火种，下雨时，它是胜过晴天的坚强。

我总在心里感叹，为什么那么多树木会在冰雪中摘掉一身伪装，留下满山枯涩；为什么群鸟一路南飞，留下空空惆怅，而槭树，却从火热到严霜，从秋风到春来，越来越红，越来越旺。

也许，它并不算特别的红，很快，山坡上会长出无数鲜艳的花，带着芬芳，赢得更多的掌声和目光；也许它会被读书人夹进书页，或者送给友人，仅仅留下黄金屋和颜如玉的美谈。它的一生，可能只是一棵小小的树，扎根在山上，成不了名木走进繁华，成不了大用成为栋梁，但他们用自己的全部活出了意义……这便够了。

我能做到吗？年轻时为了理想，中年时为了事业，而现在，远远地看着槭树，多想我就是它啊，默默的，红着自己的世界。

如果生命再给我一个春天，我，又将是一个怎样的我？

我懂了。那棵春日火红的槭树，似乎也懂了。



责编/范亚湘

美编/吴志立 校读/欧艳



今过去很久，我都很难忘记这样的一个傍晚，那么一株玉兰树呢，是否会记得细雨倾斜的黄昏，有一人驻足静静地观赏它的一切呢？

而相比于玉兰花的清冷孤僻，樱花便开得热火朝天。樱花树的枝杈，嵌入蔚蓝色的天幕，仿佛是与蓝天同为身长般，一树一树的雪白的樱花是一片一片洁白的云朵，随着风的涌动，云朵在空中浮动。

花香似雨，有意无意淋湿行人的臂膀，身上沾着似有若无的香气，我试图用裙摆留住这个春天，在满树樱花盛开的园林中，风吹起的裙角刚刚好与飘落的花瓣擦肩，裙角与樱花舞动着春日里的华尔兹。

每想念春天一次，枝头便攒了一朵樱花，那层层叠叠的樱花中是否也藏着几分对春思念？

在思念的催促下，花儿便迫不及待地开满了整座城池，花瓣上的雨滴是世界上最小的湖泊，里头承载着一个春日的美丽幻梦。

野草的“才露尖尖角”到漫山翠绿，干枯的柳树枝条也染上绿意，枝杈惬意地在湖面上荡着秋千，柔弱的花苞也不甘示弱，向上开满整个天空的层层叠叠。其中当属晚安家居的樱花，花瓣似雪，早春的雪，洁白圣洁，从山上遥遥望去，一大片一大片的白色覆盖着整个园区，美得让人心惊胆战，不自觉地放缓了交流的声音，唯恐满园春色感。

春日里的雷雨，急匆匆地来了，一颗颗无数颗雨滴砸破云层，直直地冲樱花园落去，狂风暴雨间覆盖着一地的雪白花瓣。可花香却未消散，反而混合了几分雨水与青草的芳香，幽幽地钻入鼻子深处，令人心旷神怡，细细地感受春天的气息。香味攀附在衣裙上，漫步在小雨中的樱花园中，花瓣纷飞，步步生香，好不悠哉。

回家后怅然若失，春的美好易逝引出无限的愁绪，突然一股熟悉的味道幽幽地环绕全身，原来是不知何时发丝上也附着袅袅的芬芳，时不时一阵香气袭来，缓缓地拍着我的臂膀，安抚我即将对春日喷涌而出的思念。

仿佛整个人躺在春天里，躺在樱花树下，惬意地眯着眼睛，感受春天的风春天的雨春天的一切，闻着花香枕着雨声，又进入了春的梦中……

致慢慢

冯建武

慢慢只是一个网名，喊其名似乎已经陌生，人其实反应不慢性格也不慢，可有人说她是喝了酒的李清照的B面，抑或声声慢的一个上阙。

她喜欢约会春天于一片开阔的荒野，把椅子置于有微风的草丛，肩膀靠在太阳的臂弯，眼睛则蒙在一朵云里。

她的笑比花灿烂，好像岁月没有伤口，或者那一边总朝向自己，她对水情有独钟，时不时把溪边看到的倒影也捧回来分享。

她的头常常深埋于时间，打磨苦涩打磨欢乐，打磨一切需要打磨的视觉，生活呢总与诗平行，可以为一场雪守一个冬天，为一句承诺守好多个四季。

只有失眠的夜晚，她的日子才显现原形，哭的时候，一定是在梦中。



杨杉 供图

寒冷去得似乎欲言又止，花朵开得跌跌撞撞，春的胜意，裹挟在和煦的微风中，藏在娇嫩柔软的花苞里，把城市困在春天里，一丛丛、一簇簇都是春天的喜不自胜。

春天总觉得时间匆匆啊，还来不及细细欣赏草长莺飞的生机勃勃，万物一夜之间变得明媚不已。它邀约来煦暖的日光，温柔地洒在每一根舒展的枝杈上，像母亲哄孩童时的我睡觉前的呢喃，轻声哄着，催着人魂儿飞，飞到了满园缤纷的春色中，千树万树的花开，淡粉的，深红的，洁白的，一片片，胜过天上的云彩。

樱花雨，半生缘，枕着母亲断断续续的童话，沉沉地睡去，无数的花瓣透过阳光的缝隙，恍恍惚惚，像是落入一个梦中，且在花下眠。

玉兰花便在还略带凛冽的寒风里独立着，清新的花香，遥遥地牵出春的臂膀，一树淡红的，一树洁白的，只见花儿争先恐后地开满了枝杈，不见绿叶出来与其争锋。只因绿叶明了，这是花的季节，于是千朵万朵娇艳的花儿才敢肆无忌惮地绽放。

玉兰并不引人夺目，静静地伫立在风中，伫立在雨中，如若行色太匆匆，错过早春的春意，也实属无奈。有些花、有些树、有些景色，一直都在那里，缺乏的是一双懂得欣赏它、赞美它、记录它的双眼。

那天，一树开得火热却并未声张的玉兰，竟将我跌跌撞撞地闯入了它的眼中。花骨朵大，却并不娇嫩柔弱，随着风的来意，轻轻地跳动着，整块灰蒙蒙的天空背景，也盖不住它的半分喜悦。颤动的花瓣摇摇晃晃，是玉兰花对行人驻足赞叹它的貌美的肯定点头，可它依旧半眯着双眼神色孤傲清冷，目空一切，可我却明了，每一朵花都渴望找到能够读懂它的伯乐。

一树一花一，都静静地站在春雨里，雨下得缠绵悱恻，亲吻着玉兰花的花瓣难舍难分，我欣赏着玉兰花它的淡雅，它的清冷、它的不动声色又牢牢把握着春天。

就在我欣赏它的同时，它又何尝不是也在细细打量着我。一个奇怪的人，在下着细雨的傍晚，同着它的枝杈、它的花瓣、它的花香，淋着雨吹着风。至

得欣赏它、赞美它、记录它的双眼。

那天，一树开得火热却并未声张的玉兰，竟将我跌跌撞撞地闯入了它的眼中。

花骨朵大，却并不娇嫩柔弱，随着风的来意，轻轻地跳动着，整块灰蒙蒙的天空背景，也盖不住它的半分喜悦。

颤动的花瓣摇摇晃晃，是玉兰花对行人驻足赞叹它的貌美的肯定点头，可它依旧半眯着双眼神色孤傲清冷，目空一切，可我却明了，每一朵花都渴望找到能够读懂它的伯乐。

一树一花一，都静静地站在春雨里，雨下得缠绵悱恻，亲吻着玉兰花的花瓣难舍难分，我欣赏着玉兰花它的淡雅，它的清冷、它的不动声色又牢牢把握着春天。

就在我欣赏它的同时，它又何尝不是也在细细打量着我。一个奇怪的人，在下着细雨的傍晚，同着它的枝杈、它的花瓣、它的花香，淋着雨吹着风。至

得欣赏它、赞美它、记录它的双眼。

那天，一树开得火热却并未声张的玉兰，竟将我跌跌撞撞地闯入了它的眼中。

花骨朵大，却并不娇嫩柔弱，随着风的来意，轻轻地跳动着，整块灰蒙蒙的天空背景，也盖不住它的半分喜悦。

颤动的花瓣摇摇晃晃，是玉兰花对行人驻足赞叹它的貌美的肯定点头，可它依旧半眯着双眼神色孤傲清冷，目空一切，可我却明了，每一朵花都渴望找到能够读懂它的伯乐。

一树一花一，都静静地站在春雨里，雨下得缠绵悱恻，亲吻着玉兰花的花瓣难舍难分，我欣赏着玉兰花它的淡雅，它的清冷、它的不动声色又牢牢把握着春天。

就在我欣赏它的同时，它又何尝不是也在细细打量着我。一个奇怪的人，在下着细雨的傍晚，同着它的枝杈、它的花瓣、它的花香，淋着雨吹着风。至

儿子进入青少年时期后，明显有了自己更多的主见，尤其是他的肢体语言，变得紧张起来。他不再任由我随便扛上肩，或抛向天空。他的高和体重皆向我逼近。我们一起出行的机会并不多，可到了打卡留影的地方，他却不太愿意露脸。有时，非要等到我大动肝火，他才像一只倔强的小山羊，被我生拉活扯提到身边，勉强完成一张合影。

照片效果，自然不会好到哪里去。无论我怎么看都觉得别扭。照片上的人表情别扭，欣赏照片的人心里也别扭。这两难的景况，弄得彼此都不舒服。

“咔嚓一声”的亲密接触，儿子何以拒绝？

算不上“年轻”父亲的我，最害怕从他人照片里看见父辈们完整的亲子关系。毫不避讳地讲，我羡慕那些能够在照片上找到童年蛛丝马迹的现代人。父母年代的前车之鉴，已经让荒凉岁月难以弥补，毕竟我没有见证父母从年轻到衰老的过程，更没能找到被父亲扛在肩头的难忘童年。似乎我一出生，他们就老了。在我旺盛的记忆里，父母的现实世界，一直处于“老”的样子。

我曾试图在自己过往的文字里，打捞父母年轻的身影。这的确是一件为难的事情，他们连一张年轻的照片都没有，我的想象完全没有任何支撑与参照。自然万物和人间美好的一切，都值得我赞美。

可我不假思索地点了拒收，让红包原路返回。“心意我领了，真的，谢谢你。”

“钱不多，你必须收。”他的固执，被我拒绝。他急着发来语音，颤声道，我已经几十年没有妈妈了，你就不能让我重温一回和妈妈在一起过生日的快乐吗？

无法拒绝！我把他的语音回响了三四遍。

无法拒绝！我把他的语音回响了三四遍。

三湘名医在线

胃肠“闹脾气”，如何化解

养护胃肠的关键在减负、温和、规律，平时要远离饮食“雷区”

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 周立娜 危权 纪娜

元宵节过后，长沙各大医院消化内科门诊迎来就诊高峰，门诊量比平时增加近四成，大部分患者表现为恶心、呕吐、腹泻、胃胀等胃肠炎症状。什么原因导致胃肠“闹脾气”？针对胃肠不适的不同类型，如何处理？如何给胃肠“减负”？长沙市第四医院（长沙市中西医结合医院）消化内科主任、主任医师李建国进行了详细解答。

“吃多了”“喝大了”，胃肠“闹脾气”

3月5日上午9时，长沙市第四医院消化内科门诊候诊区已有10名患者，他们手中攥着挂号单等待叫号，不时抬头望向显示屏。72岁的邹阿姨被女儿搀扶着走进诊室，老人面色苍白、嘴唇干裂，说话有气无力。“元宵节那天剩下的饭菜舍不得扔，我妈连着吃了两天的剩菜，结果上吐下泻，整个人虚脱了。”邹阿姨的女儿说。“这是典型的‘节俭性胃肠炎’，因为不舍得浪费而伤了身体。”接诊医生说，随后给老人进行补液、抗感染治疗。

“和几个许久不见的老朋友聚餐，一高兴就喝多了。”患者赵先生声音发虚，面色蜡黄，双手按着左上腹，身体微微前倾，检查结果显示其为急性胃液潴留。

“近来，消化内科门诊量迎来一个小高峰，比平时增加了近四成，大部分患者表现为恶心、呕吐、腹泻、胃胀等急性胃肠炎症状。”李建国介绍。什么原因导致胃肠“闹脾气”？李建国解释，首先是饮食“太油腻”，鸡、鸭、鱼、肉、煎炸食品等高脂肪、高蛋白的食物本身就难以消化，若摄入量增多，需要胃分泌更多胃酸来消化，当需求超过器官分泌能力时，会大大加重胃肠的负担，容易引起消化不良、腹胀、食欲不振；其次是饮食“太杂乱”，比如三餐不定时、零食不离口、冷热食物交替进食，这种不规律的饮食习惯会打乱胃肠正常的节律，导致胃肠功能紊乱；第三，

分清“急”“慢”，对症处理不慌张

面对胃肠不适，很多人的第一反应是自行调理，但这样做容易出现误区。比如，有的人戒掉大鱼大肉，改为顿顿水煮菜，完全不吃主食或只吃水果代餐，这是不科学的做法，反而会伤害消化系统。如果把胃肠比作一台一直在工作的机器，极端清淡饮食就像给机器泼一盆冷水，反而让胃肠更容易出问题。

李建国介绍，胃肠不适分不同类型，盲目处理可能加重病情，需分症状轻重，对症处理——急性胃肠炎：通常表现为突然发作的恶心、呕吐、腹痛、腹泻，有时伴有发热。症状较轻者，可先禁食4至6小时，让胃肠休息，在此期间可少量多次补充淡盐液或口服补液盐以防脱水。

功能性消化不良：主要表现为胃部饱胀感、暖气、食欲不振、反酸烧心。建议调整饮食，多吃易消化的食物，如粥、面条、蔬菜等，少食多餐，并配合适当运动，帮助胃肠蠕动。

健康

急腹症：如出现较剧烈的腹痛、呕吐，伴有发热或腹痛持续不缓解，往往提示病情严重，要考虑急性胰腺炎、急性阑尾炎、急性胆囊炎、急性肠梗阻等可能，要立即到医院就诊。

“胃肠出现不适别硬扛，要科学应对。”李建国表示，若是轻微腹胀、暖气可通过适度运动、顺时针轻柔腹部缓解，腹泻时以清淡补水、暂停生冷油腻为主。如果胃肠不适的症状较为严重，通过上述方法无法缓解，可以在医生的指导下合理使用药物辅助治疗，如促胃肠动力药，可增强胃肠蠕动，加快食物排空；消化酶制剂可补充消化酶，帮助消化食物；益生菌有助于调节肠道菌群，改善肠道微生态环境，促进消化吸收。若出现剧烈腹痛、持续呕吐、高烧不退、便血等严重症状，一定要及时就医，不要自行服用止痛药、止泻药，以免掩盖病情、延误治疗。

科学养护，温和和修复胃肠功能

“养护胃肠，关键在减负、温和、规律。”李建国建议，遵循科学方法，远离饮食“雷区”，让胃肠平稳恢复健康状态。调整饮食结构，给胃肠“减负”。暂停油腻、辛辣、高糖食品以及酒精、浓茶和咖啡；增加膳食纤维的摄入，多吃新鲜的蔬菜和水果，如白菜、芹菜、萝卜、苹果、香蕉等，它们能促进肠道蠕动，帮助消化、排出毒素；选择清淡、易消化的食物，像米粥、面条、蒸蛋等，减轻胃肠负担；控制食量，采取少食多餐、细嚼慢咽的方式，每

餐保持七分饱，避免暴饮暴食，给胃肠足够的时间来消化食物。

补充水分，多喝温水。少喝冷饮和含糖饮料，多喝温开水，能帮助身体新陈代谢，稀释体内毒素，减轻胃肠刺激，逐步恢复消化功能。规律作息，保证充足睡眠，有助于恢复正常的消化功能。饭后避免立即久坐或平躺，休息半小时后外出散步，慢走15至30分钟，有助于消化食物，缓解腹胀等不适症状；注意腹部保暖，减少胃肠痉挛与反流风险。

适度运动锻炼。适当的运动可以促进胃肠蠕动，增强消化能力，可以选择散步、慢跑、瑜伽等有氧运动30分钟左右，能有效促进肠道蠕动，改善消化功能；饭后避免立即久坐或平躺，休息半小时后外出散步，慢走15至30分钟，有助于消化食物，缓解腹胀等不适症状；注意腹部保暖，减少胃肠痉挛与反流风险。

需要提醒的是，老人、儿童以及患有慢性病的患者尤其要注意胃肠的呵护。老年人消化功能减退、免疫力偏低，饮食以清淡软烂、少量多餐为宜，严格禁酒，避免腹部受凉。胃溃疡、糖尿病等慢性病患者，需坚持饮食禁忌，不擅自停药，严格控制饮食，防止病情波动。儿童消化功能尚未完善，应减少零食、饮料及油腻食物摄入，家长需加强看护，避免异物误食，出现不适要及时就医。

别忽视！泡沫尿可能是糖尿病肾病早期信号

长沙晚报3月9日讯（通讯员 胡文孝 魏雪霁 全媒体记者 徐媛）3月12日将迎来第21个世界肾脏日。对糖尿病患者而言，血糖控制是日常核心，但很多人易忽视一个隐蔽信号——泡沫尿。58岁的李先生患糖尿病7年，最近发现小便里总有细小泡沫，静置很久也不消散，他以为是喝水太少导致，没放在心上。直到一个月后出现下肢水肿、腰酸乏力，才来医院检查，最终确诊为早期糖尿病肾病。湖南中医药大学第一附属医院肾脏内科副主任医师汤毓提醒，像李先生这样忽视泡沫尿的糖尿病患者不在少数，持续存在的泡沫尿，很可能是糖尿病肾病的早期预警，若错过干预时机，病情进展至晚期可能导致终末期肾脏病。

不过，并非所有泡沫尿都是疾病信号。生理性泡沫尿多因排尿过急、饮水不足致尿液浓缩，泡沫大小不均、数量少，静置1至2分钟可自行消散，没有其它不适，调整习惯后可缓解。病理性泡沫尿有典型特点，泡沫细小均匀如啤酒样，静置数分钟仍不易消散；患者常伴尿尿浑浊、下肢水肿、口干乏力、腰酸等症。

中医认为，糖尿病肾病是消渴病迁延不愈累及脾肾的并发症。同时气血不畅、湿瘀内阻，加重肾损伤，形成恶性循环。因此，中医调理核心为“健脾补肾、益气养阴、活血化

痰、利湿固精”。“蛋白尿最直观表现就是泡沫尿，是糖尿病肾病早期最易发现的信号。”汤毓提醒，此时患者多无不适，肾功能未显著下降，及时干预可延缓病情甚至逆转早期损伤。反之，忽视泡沫尿会导致肾损伤加重，逐步进展为肾功能不全，甚至尿毒症。

糖尿病患者发现持续不散的泡沫尿，无需恐慌但需高度重视，及时采取以下措施——及时就医筛查：到内分泌科或肾内科就诊，完善尿常规、尿微量白蛋白/肌酐比值、肾功能等检查，明确病情，切勿自行用药。

强化血糖管控：严格遵医嘱用药，将空腹、餐后2小时血糖控制在个体化目标范围，避免波动加重肾损伤。中医辅助调理：在中医师辨证指导下，脾肾亏虚者可选用山药、黄芪等食材调理，湿瘀内阻者可选用丹参、山楂等，避免自行服用补肾保健品。调整饮食习惯：遵循“控糖、低盐、优质低蛋白”原则，每日饮水1500至2000毫升；规律作息、适度运动和运动，保持情绪舒畅。同时，高危人群要重点警惕，定期筛查。糖尿病病程大于5年、血糖控制不佳、合并高血压、高血脂及有家族史的患者，是糖尿病肾病高发人群，需密切关注尿液变化，每年定期检测，做到早发现、早干预。



三湘名医在线

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/刘芳