



责编/范亚湘 美编/吴志立 校对/刘芳

所有的事物  
都被黑夜推远  
只有寂静  
来自幽深的执念  
像熏微之光  
照彻归程

我是一匹幸福的野马  
奋起的四蹄  
因你而焦虑 狂躁  
而纵横激荡

已是人间四月天  
所有的盛开  
在黑暗中疯长  
在寂静中芬芳

海之恋  
我恋  
那蓝色  
那无边地火  
那酣畅淋漓的光焰

李勇  
恋它的怒吼  
恋它的温顺  
也恋它撕裂这沉沉黑夜  
阵阵辽远的叹息

生活悟说  
李勇

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/肖应林

# 九曲浏阳河 美名天下扬

## ——观黄承谦水彩画展有感

易鹰

浏阳河九曲蜿蜒，静水深流，名扬天下。浏阳河不仅孕育了一方水土，更承载着千年文脉，涵养星城独有的风致和气韵。它是灵动的自然之河，碧水绕青山，岁岁伴流年；是厚重的文化之河，湘韵楚风绵延，铸就湖湘精神；更是长沙人心底的母亲河，一汪碧水，牵系万千乡愁。浏阳河汇湘江、入洞庭、奔长江、向大海……一如那首传唱天下的湖南民歌，牵引着家国思，牵挂着家乡之恋，总让人欢喜、沉醉、自豪。千年河韵浸润人心，也在艺术的天地里绽放光彩。一湾清流入画，万般乡情落笔，便有了今天黄承谦先生笔下这卷流光溢彩、动人心弦的时代图景。

与黄承谦先生相识多年，深知他是兼具师者仁心与艺术匠心的追光之人。他常说，自己第一职业是教书育人，满心爱护学生；第二职业是执笔作画，一心痴迷丹青。人如其名，先生一生以“承谦”自守，谨遵齐白石老人“艺术之道要能谦，谦受益”的艺训，始终低调笃行、潜心创作，淡泊名利、海人不倦，这份朴素而执着的坚守，贯穿了他大半人生。

在崇文重教的长沙雅礼中学的三尺讲台，他是春风化雨的美育引路人，用艺术滋养学子心灵。每年高考之际，雅礼校门上那幅雄浑苍劲的汉隶迎春联，古拙厚重，尽显楚汉名城长沙百年名校之底蕴，虽无署名落款，却满含对学子的深情与期许，陪伴一届又一届少年轻装上阵，逐梦前行。

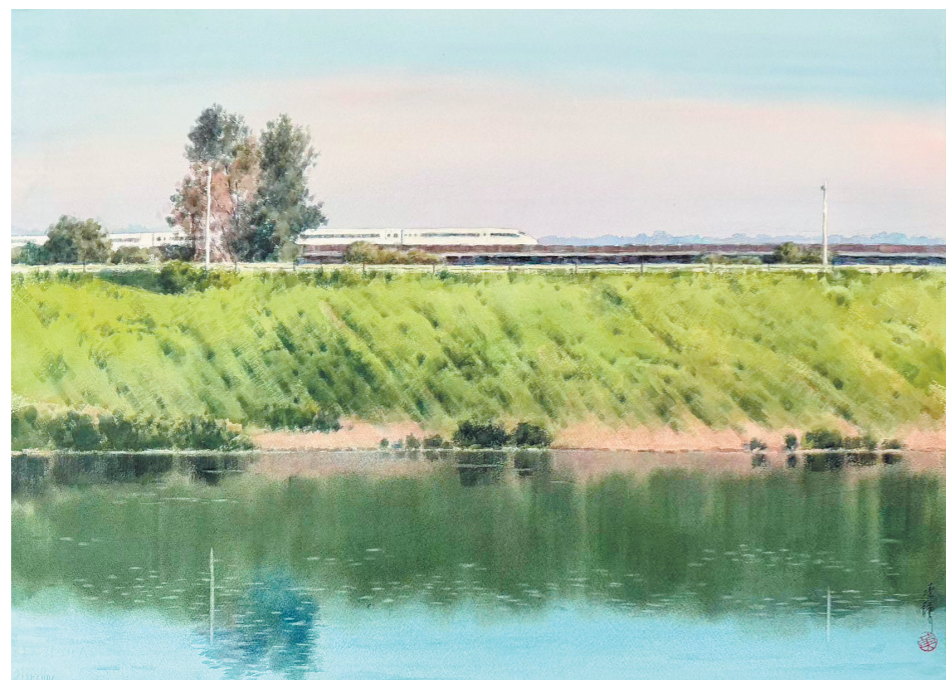
作为水彩大家黄铁山先生的晚辈，黄承谦先生自幼受叔父熏陶指点，与水彩艺术结下不解之缘。他的笔下，既有山川河湾的灵秀气韵，也有市井乡间的本真烟火；乡间嬉闹的孩童、田埂上休憩的老农、街巷里挥毫写联的长者，一颦一笑皆有温度，一举一动尽显生活本真。那些浓郁的湘土气息、质朴的人间温情，都化作笔下温润通透的色彩，让观者于画中寻得乡愁，触摸温暖。

深耕艺坛数十载，先生始终以匠心守初心，在传承中谋求突破，在坚守中勇于创新。他独创的报纸系列历史人物水彩，从泛黄的《湘江评论》中汲取灵感，以独特视角再现峥嵘风云岁月，尽显湖湘艺术家的家国情怀，在全国大展中备受赞誉；为

祝贺袁隆平院士八十大寿创作的作品，生动还原田间交谈的暖心场景，更获袁隆平院士“春华秋实”的亲笔题赞。

十六载寒暑流转，黄承谦先生的足迹踏遍了浏阳河两岸的每一寸土地。他追着晨光暮色，勾勒河湾蜿蜒之姿；伴着四季更迭，捕捉碧水光影之变；亲历岁月变迁，见证母亲河的焕然一新。一边是都市崛起、繁华涌动的时代新景，一边是青山如黛、碧波荡漾的生态画卷，天更蓝、水更清、岸更绿，浏阳河在时光中绽放出全新风貌。他将这份山河之美、城水相依的温情，悉数凝于尺幅之间，让每一幅作品，都成为河与城的深情对话，人与自然的和谐共鸣。

“十五五”开局之际，山水洲城幸福长沙启动湘江、浏阳河百里画廊文旅高质量发展新规划。今日，黄承谦先生浏阳河系列佳作汇聚于此，展卷而观，水色融情，光影惬意，既写尽母亲河千年文脉底蕴，亦绘就星城新时代风华。本次展览，既是对先生数十年艺术耕耘之路的集中呈现，亦是对浏阳河千年文脉的深情礼赞，更为湖湘美术的薪火相传、赓续发展，添上了浓墨重彩的一笔。愿观者徜徉于这水色流光之间，读懂一河故事，感知满城温暖，让九曲浏阳河的芳华长润人心，让母亲河的清辉，伴着艺术薪火，光耀潇湘，远播四方！



浏阳河上  
(水彩画)  
黄承谦

### 柳芽茶

朋友田先生告诉我：昨日清晨，在河边采摘了一布包小柳芽，回家洗净，开水烫两遍，用竹箴筛去青水，再用力攥干余汁，稍微烘焙。睡前，取醴陵精细瓷碗一只，红茶少许，配上柳芽，蜂蜜一勺，滚开水冲泡，徐徐服下。晨起，双目明澈，嗓音清亮，吐气如兰。

柳叶芽凉拌也好吃，细细品去，一丝清香！

一般到春天就会来吃，只是有时忽略了节气，柳叶只几天就长开了，错过嫩芽的两天，便是错过了一年。

我回复说：人生在世，岂止会错过柳芽，错过的也真多了去了；一旦错过，又岂止是一个春天，错过就是一生一世了。

### 春滋味

刘鸿伏

#### 黄芽笋

离家一里地有一座小山，山上生长着许多大竹，春天刚到，便开满了各色野花，林子里蜂飞蝶舞，百鸟啾啾，好不热闹。

小雨过后去山上踏青，见路边石板多处高高隆起，有的石板甚至碎裂开来。好好的一条林间石板小路，一夜间半毁，有些惊悚。

蹲下身仔细观察，发现所有被顶开的石板下都有鹅黄色的笋尖拱起！一场春雨，石板下的笋们一齐发力，顶开重压，向上生长的力量，着实令人叹为观止！笋与路争空间，结果笋赢了。

扒开石板路中间破碎的石头，掘出一棵大笋，然后填了坑洞重铺了石板。看这棵笋，却漂亮、嫩黄芽，金笋衣，笋肉肥白鲜嫩。

持笋回家，切片焯水，与五花肉同炒，佐以香蒜，加豆豉数粒，大火爆炒。几分钟取筷尝之，黄芽笋的鲜与五花肉的香，在口里一同作用，被突然激发的味蕾，瞬间让灵魂出窍，仿佛刚刚把整个春天的好滋味都咽了下去，这味，没有语言可以形容。



三湘名医在线

## 健康

# 从80岁到95岁，最动人的不是急救是陪伴

### 一位急性心梗老人与心血管内科医护人员的15年守望

#### 病痛中相遇

#### 80岁老人突发心梗，果断手术抢回生机

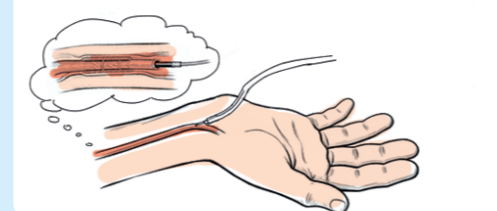
2011年那个深夜，80岁的林爹爹突然被一阵撕裂般的胸闷、胸痛死死困住，冷汗顺着额头滚落，平日里常备的急救药吞下后，症状没有半分缓解。家人手忙脚乱，连忙将老人送往长沙市第三医院。

当夜是梁薇芬医生值班。梁薇芬迅速为老人完成心电图检查，眉头瞬间紧锁——急性心肌梗死。心脏给患者供血的关键血管，被血栓彻底堵死，心肌正以分钟为单位快速坏死，多耽误一秒，心跳骤停、猝死的风险就加重一分。“必须立刻做冠脉造影，植入支架开通血管！”梁薇芬的判断没有丝毫犹豫。可一听要给80岁的老父亲动手术，家属瞬间慌了神：年纪这么大，身体能扛住手术吗？麻醉会不会带来意外？

殊不知，每一次急救，都是在和“死神”赛跑。

梁薇芬没有生硬催促，而是陪在家属身边，用直白的话拆解危机：血管堵死就像农田断了水源，心脏肌肉会一点点“渴死”，不及时打通，不仅性命难保，就算侥幸活下来，也会被反复心衰缠身，彻底失去自理能力。她一点点安抚患者家属的情绪，把微创手术的安全性、紧急救治的必要性讲得通透明白，终于打消了一家人的恐惧与犹豫。

与时间竞速的介入手术随即展开。无需开胸，没有大创口，仅通过手腕穿刺建立微小通道，精准疏通堵塞血管、植入支架。当血流重新顺畅通过的那一刻，林爹爹的胸闷、胸痛骤然缓解，那颗悬在生死边缘的心脏，终于重新平稳跳动。



#### 与生命对话 一间病房，十五年的健康托付

那一次急诊救命，牵出了林爹爹与长沙市第三医院长达15年的温暖守望。

从80岁到95岁，从耄耋之年走近期颐之岁，林爹爹成了心血管内科二病室最熟悉、最亲切的“老朋友”。冠心病、瓣膜性心脏病，再加上老年人常见的多种合并症，让他的健康需要长期精细守护，而他与家人毫无保留地把健康托付给这支医护团队。

林爹爹身体稍有不适，就会第一时间拨通科室电话；需要复查调理，他毫不犹豫住进这间熟悉的病房。15年里，医护人员见证着林爹爹年年岁增长，却始终头脑清明、心态平和；林爹爹也看着这群“白衣天使”日夜坚守，用专业与温柔扛住一次次生命考验。

### 书香里的年轮

陈玲

每一年，好像一样，又好像不一样。

今年的春季，比往年湿润了许多。

绵绵细雨，润透了整个春天。春寒料峭的日子里，电烤桌开机时间拉长。每每夜晚，家人围坐，女儿批改作业，爱人练习小楷；我呢，捧一本散文，沏一盅普洱，任时光悄无声息地漫过。

年过五十，时钟的脚步似乎愈发急促，催着、赶着，一天，一月，一季，一年。匆忙是真的，心安也是真的。安静，成了生活常态。闲之余，不爱去人多热闹的地方，而是沉浸在自己的世界里；看书，写字，喝茶，散步，守着三餐四季的清欢。

原来，人的生活真的可以平静如水，即便身处喧嚣都市。

置身书海，这种感觉尤为强烈。去年秋日，不经意邂逅一家“宝藏”书店，坐落在公园一隅，与家不足三里地。书店不大，上下两层，曲线形的空间，别有曲径通幽之趣。书籍或列于书架，或陈于展台，占据着书店的中心地带。四面全景玻璃，靠窗摆放着长形、方形的简易桌椅，整齐素朴。一眼望去，映入眼帘的不只是埋头看书的人，更有窗外公园的盎然景致。

窗外树影婆娑，生机满眼。店内多是年轻面孔，身旁小伙戴着耳机，低头疾书，笔在纸上不停游走，工整的英文写满一版又一版；对面女孩埋首刷题，桌前摆着一叠习题册。更多的人，则和我一样，心思全在手中的书页里。

我从未对一本书如此牵肠挂肚——葛亮的《燕食记》。初读到他的散文《香港的海与岛》，文字含蓄内敛，却意蕴悠长，我当即收藏细读。后来读到《燕食记》，笔墨依旧从容舒缓，看似讲岭南饮食流变，却透过传统手艺人的“守”与“变”洞见百年风云。得知这四篇连载选自同名长篇小说，心中便多了一份挂念。念念不忘，必有回响，不承想在书店与这本四十万字的厚重之作相遇。于我，恰似老友重逢，惊喜万分。

那段时间，我近乎着魔，一得空便往书店跑，捧书静读，五十页，或一百页。新书不便折页，夹

签，每次合上书，我就细心记下页码。女儿笑我：如此喜欢，何不把书买回？我回答：不急不急，好书要慢品，如同好茶。其实我深知自己性子急，怕回家囫圇吞枣，有些舍不得。况且坐在书店，自然而然融入其中，再多人来人往，也惊扰不到这份宁静。手机静音搁置一旁，我好似重回学生时代，专注而自在。

读书的时光总是那样妙不可言。自识字起，书便是我最忠实的伙伴。尤为庆幸，工作三十余载，岗位几经变动，皆与文字相伴。身旁好友，更有一众爱读书、善写作的人。

闺蜜燕飞的新书《脉与络》刚刚出版，签名本已摆在我的书桌上。记不清这是她出版的几本书了，逐篇读来，仿佛穿越回自己的青春岁月。她与我经历何其相似：都是中师毕业，都曾为老师、记者。县市报停办后，我守在小城，她闯荡长沙，人生之路自此分岔。

燕飞书里的不少文章，我是第一读者，大多是电子文档雏形版。一页页翻过，她的成熟与蜕变跃然纸上，我的白发和皱纹已然生长。

原来，文字也是有年轮的，和照片一般。

正如当下日新月异的PS技术，无论技法多么高超，新照与旧影相对，总能读出时光的差别。三十年前，我的散文处女作《带枝桃花上路》发表。编辑老师说：好好珍惜这般稚嫩、青涩、美好的文字，能多写就多写，要知道不同的年纪，终究写不出相同的味道哦。

彼时似懂非懂，如今日渐明了。每个人的成长不可抗拒，你的眉眼、照片、言语、文字不会说谎，均忠实刻录着流动的光阴。就像我书架上的读物，从儿时的《少年文艺》，到青年的《读者》，再到而今的《堂吉·柯德》《曾国藩家书》……书目更迭，岁月留痕。

原来，岁月不仅长在皱纹、白发里，也藏在你的文字与喜好中，谁都阻挡不了。

时光向前，我亦向前。在书香的世界里，燕飞执笔写书，我静心品读，以不一样的方式，守护着各自的年轮。



#### 健康解码

#### 高龄从不是手术“拦路虎”

“年纪大了，经不起手术折腾。”这是很多人面对老年心梗患者时，根深蒂固的认识误区。

长沙市第三医院心血管内科二病室副主任石为表示，高龄从来不是手术的绝对禁区，急性心肌梗死的救治，只以病情指征为准则，绝不被年龄捆绑。这种疾病凶险异常，心肌缺血数分钟就会发生不可逆坏死，拖延越久，死亡率越高、后遗症越重。如今的介入手术已是成熟微创技术，仅需针眼大小的创口，术后恢复快，能最大限度挽救心肌，守住老人的生命与生活质量。

临床中，不少家属因过度担忧、反复犹豫，硬生生耽误了黄金救治时间，最终留下无法弥补的遗憾。面对医生的专业评估，信任与配合才是对高龄老人最负责的守护。

石为建议，老年冠心病患者日常生活中要注意几个方面：

规律服药绝不擅自减药、停药，突发胸闷、胸痛立即舌下含服硝酸甘油，症状不缓解立刻就医。

饮食坚持低盐低脂低糖，少食多餐，多吃蔬果与膳食纤维，远离油腻暴饮暴食。

运动选择慢走、太极拳等温和方式，避免剧烈活动，保证充足休息与睡眠。

保持情绪平稳，避免大喜大悲、过度焦虑，家人多陪伴、多疏导。

定期监测血压、血糖、血脂，按时复诊，让病情处于可控状态。



本版漫画/何朝霞