

思念绵长

张建安

流年静默，世间太多人事，已渐次淡远，归于沉寂。唯独文友陈利会的身影，始终澄澈明朗。每于夜深独坐，一念及他，绵长的思念与怅惘便漫溢心头。他是基层一线的公安民警，一身藏蓝朝夕相伴，终日奔走市井街巷，守护一方烟火安宁。

我与利会的文字之缘，始于市文联一场山水采风。

那日，怀化市文联组织文朋诗友齐聚黄岩山水之间，众人登高览胜、畅叙文思，笔墨抒怀，悠然尽兴。喧嚣人群之中，他从容上前，主动与我攀谈。言辞谦和温润，心性坦荡真诚，谈及读书体悟、笔墨创作，我们志趣契合、心意相通。一席浅叙，恍如旧友重逢，惺惺相惜，只觉相见恨晚。一场匆匆山水相聚，就此缔结一段澄澈无尘、纯粹质朴的文字情谊。

相处日久，愈发感念他根植心底的温厚良善。

在怀化文友圈里，利会素来是人人感念的热忱之人。心性通透体恤，待人宽厚热忱，但凡旁人有需，必倾力相助，从不推诿。往后数次采风雅集，山路蜿蜒，旅途迢迢，他从不让我独自奔波。

某次，在芷江荆坪乡采风路上，我们并肩伫立，拍下几张寻常合影。彼时只当是寻常相聚的浅浅留念，随手珍藏，未曾分外惜重。奈何浮生无常，世事难料，当年同游闲谈之人，竟因偶然事故骤然远去、再无相逢。如今这方寸旧照，便成了我追忆故人、留存这段情谊的唯一信物。多年来悉心珍藏，每每翻看回望，他温和含笑的眉眼依旧清晰，昔日山水同游、围坐论文的光景历历如昨，心底温软与酸涩交织，万千感慨。

警营生涯繁杂劳碌，朝夕不息的公务奔忙，从未消磨他根植心底的文学热忱。

记得他格外钟情域外文学，痴迷研读诸多外国经典作家的作品，潜心揣摩新潮的叙事范式、独特的语言肌理与多元的创作意趣，耐心拆解、细细研磨，将域外文学的先锋技法与美学理念融会贯通、内化于心，日复一日探索，只为寻得专属自己的文字表达与创作路径。于烟火喧嚣的俗世里，他以域外笔墨为灯，守着独属于自己的文学山河。

蓦然回首

图虫创意 供图

那一抹不寻常的底色

李武

没人真正理解这场主动的退守。陶长启从都市的生活里退了出来，退回占佳社区石咀组的一方老院，守着浏韵坊，把自己安置在城市边缘缓慢、无人留意的光阴里。

天津美院版画专业的履历，本是他跻身城市艺术圈层的通行筹码。他见过展厅里被玻璃严密隔绝的艺术品，规整、精致、毫无缺憾，唯独缺少烟火气息，没有手作自带的粗粝瑕疵，更无水土浸润的温度。从事数年少儿美术培训教育的经历，让他愈发抵触流水线式的创作、标准化的审美输出，艺术被拆解成模板与套路，用来迎合市场与流量。久而久之，心底生出绵长的隔阂。他的手早已习惯刻刀入木的阻力、油墨沉进木纹的厚重，始终适配不了速成、刻意包装的热闹美学。

三十出头的陶长启，褪去了少年的躁动。他身上没有匠人的标榜，也无文艺者的张扬。常年握刀、调漆、浸布劳作，双手生出错落不均的厚茧。握刻刀的指节坚硬粗实，长期浸水的指腹偏软松弛。这双手承载的不是光鲜履历与斐然成就，只是长年重复劳作的痕迹，笨拙，朴素，足够真实。

初租下这栋老屋时，院落荒芜已久。墙体遍布霉变痕迹，阶前野草肆意蔓延，院角堆积着废弃的碎砖烂木。亲友听闻，皆觉可惜：舍弃安稳体面的工作，一头扎进费时费力、收益微薄的手工行当，是执拗，是与现实生活无端较劲。他从不争辩。乡土养育的人，向来沉默内敛，所有抉择与坚持，只付诸行动，不诉诸口舌。

修整院落的日子，枯燥且琐碎。天光微亮，他便路露前来，清沟拔草，裤脚沾满潮湿的泥土。闲时便去往浏水河滩，弯腰捡拾被流水常年打磨的青石，一块块搬运归来，铺就院内凹凸的小径。暮色四合，一灯如豆，他独自钉架理台，木屑簌簌落满肩头发梢，终日往复，无人相伴。妻子携幼子偶尔前来，所见唯有满地杂乱的工具建材，和他低头默然劳作的单薄背影。那段时日，没有访客，没有声响，没有定期的回报，只剩无尽的整理、打磨与等待，日子寡淡清苦，带着普通人谋生最真实的窘迫。

浏韵坊从无刻意雕琢的文艺景致，一切都是劳作本真的模样。

院中竹竿错落，垂挂着晾晒的扎染土布。皆是板蓝根天然汁水浸染而成的蓝，不艳俗、不张扬，是沉淀下来的哑色，裹着浏水的湿润气息。经日光暴晒、晚风轻拂，每一块布料的纹路都独一无二，松紧疏密全然随性，是机器印染永远无法复刻的自然肌理。城里前来体验的客人，大多心性急躁，总想片刻之间捋扎出规整完美的纹样。力道失衡，布面便勒出僵硬惨白的痕迹，染出的花

色死板呆滞，全无灵气。

陶长启从不伸手代劳，也不堆砌道理说教。只是俯身，轻轻理顺布料褶皱，动作轻缓克制。他比谁都清楚，手工之事，顺物性、随天时，人心急躁，成品便失了气韵。多年版画修习，让他深谙留白的要义，满则壅滞，紧则僵硬，人事与纹路，皆是同理。最动人的景致，从来不在堆砌满溢，而在虚实相生的空余之处。

屋内木案常年凌乱无序，是日日劳作沉淀的真实状态。细砂纸、碎薄螺钿、大小漆刀，裁切剩余的宣纸随意散落，没有刻意整洁的摆拍模样。大漆工序最是磨人，一层漆膜未彻底阴干，便无法叠加下一层，短则数日，长逾半月。许多年轻人慕名学艺，一心求快，耐不住漫长的空等与沉寂，三两日便匆匆离去。他完全不一样。螺钿深藏贝壳之内，经水土深埋滋养，方有细碎流转的虹彩，世间所有沉敛动人的质感，从从容不得速成与投机。

浏韵坊私下做得最多的活计，是手工拓印婚书。

机器印制的婚书规整无瑕，版式统一，却冰冷生硬，全无温度。陶长启用老旧木雕印版，细细蘸取朱砂，覆上半生熟宣纸，以掌心缓缓按压。力道的轻重、速度的缓急，都会在纸面留下独有的痕迹，淡淡的墨墨，不均的朱色，细微的纸痕，这些不完美的肌理，都是人手独有的温度。

常有年轻情侣心急难耐，刚拓印完便想要带走。他只是轻按眼角，默然等候风干。无人知晓，他总会在婚书边角最隐蔽处，悄悄拓上一缕极淡的浏水波纹。纹路是他亲观河流水态、亲手刻板制成，浅淡细微，不细观便无从察觉。无关风雅修饰，只是他藏在手艺里的故土私念，让朝夕流淌的浏水，默默托住人间朴素的圆满期许。

房租、材料、日常开销，桩桩件件，都压在细碎的日常里。这种隐忍是成长经历带来的，他把所有拮据、焦虑与困顿，都悄悄藏在日复一日沉默的劳作中。

无客无事的阴雨天，他独坐案前，取一张素白宣纸徒手拓印。无纹样、无朱砂，唯有掌心用力按压后，纸面留下的浅淡压痕。这是他认知里最真实的生活，无声无息，波澜不惊，却始终在负重前行。

聚焦鲜亮的蓝布、温润的漆扇，文字尽数是匠心、传承、坚守这类宏大虚词。这些悬浮的赞美，轻飘飘的，落不进他真实的生活。暮色缓缓沉降，院中小径与垂落的蓝布。屋内灯火次第亮起，恰好笼住一方老旧木案。坐回案前，拾起刻刀。刀身轻抵木料，缓缓走刀，细碎的木屑落在案面，无声无息。院外的车流与人声隐约传来，模糊淡薄，恍若虚影。

循环往复，无跌宕波澜，无旁人臆想的诗意风雅。只是低头、劳作、熬过时辰，守一方小小院落，守着这份缓慢笨拙且寻常的日子。陶长启心里那一抹不寻常的底色，终会带来艺术追求的高光时刻。

忆乡愁 看振兴

第五届乡村振兴主题征文

邮箱：cswbsyb@163.com

主办

长沙市农业农村局 长沙市文学艺术界联合会 长沙晚报社

月圓之夜

(外一首)

刘羊

满月如满杯，容易上头
特别是有夜鸟在枝
一刻不停地呼唤佳偶的时候

这少年情怀般的诗呵呀
把你摀在深夜一隅
如老僧入定。只留一缕月光
在大戏落幕后
怀着无限耐心搜寻回声

月圓之夜的相思鸟
当是神的使者，让我们得以
超越于一段月寒日暖
日渐失修的
肉身

满月赋

一只单孔望远镜
遥遥观瞻着这座镶着金钻
流光溢彩的人间
一寸寸地
收纳它的光鲜和狼狽
抚摸它的明艳和暗影

一枚游弋的夜光漂
悬浮在银河之上
悬挂在亿万生灵头顶
望向你即是错误
无需收竿，已被你钩沉

一面锈迹斑斑的铜锣
用内在的閃耀
策应一种恒久的孤寂
它没有仗仗，也不负责开道
只用独白来暗自销魂

屈子祠三题

远人

一

千里江南暮色稠，沉湘旧梦未能休。
夕阳映射城先老，堤岸斜开水更流。
人出耶都宗国望，身经鄂渚洞庭投。
汨罗江上今宵月，愧杀当年君主眸。

二

屈子祠前香火绿，路其修远到今朝。
长留明月东流水，且破浮云万古膏。
已见姓名题国史，更存魂魄入江潮。
怀沙沉处油油菜，不信千秋对寂寥。

三

年年端午楚歌长，吟罢离骚此夜凉。
涉水微风方欲劲，铺阶落叶已初黄。
依稀遗迹茫茫去，未老诗篇细细尝。
万古休言怀石恨，无边天地贯肝肠。

萧相诗会

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/李乐

熬夜看球赛
勿让身体“打加时赛”

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 李萍 陈安妮

2026年美加墨世界杯正在酣战中，对于中国球迷而言，由于北美时区与北京时间存在约12小时的时差，多数赛事安排在北京时间凌晨3时至上午9时。从6月11日至7月19日长达39天的赛程叠加，密集的夜晚比赛，对球迷的身心健康是个严峻挑战。

“近日，有资深球迷测出空腹血糖在18.3毫摩尔/升及以上。”湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）肾病科（肾病内分泌科）主任、主任医师周珂表示，作为一个每天都在与血糖、尿酸、肾脏打交道的医生，想提醒各位球迷：足球能踢加时赛，但胰腺和肾脏的健康，有时真的没有“伤停补时”，只有“红牌警告”。

“空腹血糖怎么会有18.3毫摩尔/升？”就诊中，医生询问患者。患者面露愧色回答：“我是老球迷了，世界杯4年一次，今年的比赛太吸引人，忍不住常熬夜看足球赛直播……”

这位56岁的患者因口干多饮、多尿明显前来就诊。检查时，医生发现他血糖异常升高，家族有糖尿病史，平时作息、饮食都不规律。他自述，因为今年世界杯好看的赛事都在北京时间凌晨，于是晚上常熬夜看球赛，边看球赛边吃花生米，还有麻辣小龙虾、冰镇啤酒，这些成为看球赛的“顶配套餐”。

周珂表示，如果是糖尿病患者，这套“顶配套餐”对身体有一定健康危害。

啤酒，以麦芽为主要原料发酵制成，俗称“液体面包”，碳水含量偏高，入肠后快速分解为葡萄糖吸收入血，短时

间内显著升高血糖。酒精会双向干扰肝脏糖代谢，风险更需重视：乙醇在肝内代谢时抑制糖异生、减少肝糖输出，使用胰岛素或磺脲类促分泌剂的糖尿病患者，饮酒数小时易出现延迟性低血糖，可见心慌、多汗、意识恍惚，重症可诱发低血糖昏迷。待酒精逐步代谢完毕，肝脏糖异生抑制作用解除，蓄积肝糖原大量释放入血，引发血糖反跳性骤升。

饮酒造成的血糖先低后高大幅波动，对血管内皮损伤远重于持续高血糖，还会显著升高糖尿病酮症酸中毒风险。发病时患者伴随恶心呕吐、深大呼吸，呼气带有烂苹果味，属内分泌急症，需即刻就诊处置。

小龙虾的问题不在虾肉本身，而在它的吃法和量。麻辣、油焖的做法里，

糖和油都放得很多，高脂分会延缓胃排空，让餐后血糖高峰拖得很长。而熬夜会让身体分泌更多的皮质醇和肾上腺素，这些激素都会升高血糖，致胰岛素抵抗加重，原本就脆弱的血糖调控系统，随时可能“崩溃”。

周珂提醒，要掌握糖尿病防控的核心原则，减轻胰岛β细胞负荷、延缓其功能衰退。糖尿病高风险人群，应理性筛选观看球赛的场次，合理调整作息，维持稳定的昼夜节律；坚持餐后即时运动，拒绝暴饮暴食，减少快速升糖风险；在进餐顺序方面，先摄入足量蔬菜，其次为鱼、肉、蛋等优质蛋白，最后进食主食，可有效延缓胃排空，降低餐后血糖峰值；识别危险信号，如多饮、多尿、多食及体重减轻“三多一少”，出现症状及时就医。

周珂介绍，近日门诊还接诊了一名44岁的男性患者，由家属搀扶就诊。他右脚第一跖趾关节红肿、灼热、剧痛，轻微触碰都无法忍受。在社区卫生服务中心检查时，其血尿酸为628微摩尔/升（男性应低于420微摩尔/升，女性应低于360微摩尔/升），去年体检其尿酸已达492微摩尔/升，当时因无症状未重视。

此次急性痛风发作，在于患者连续几晚吃夜宵，口味虾+冰啤酒，熬夜看世界杯。就在这种“常规操作”里，大量外源性嘌呤集中摄入，加上酒精代谢产生的乳酸，竞争性抑制肾小管尿酸排泄，导致血尿酸短时间内急剧升高并过饱和，尿酸盐结晶析出沉积于关节腔，引发剧烈炎症反应。

痛风只是表象，更隐蔽的风险在肾脏。口味虾汤汁含高嘌呤、高盐，啤酒进一步阻碍尿酸排出，针尖状尿酸盐结晶不仅破坏关节，还可直接堵塞肾小管，诱发急性尿酸性肾病，严重时进展为急性肾衰竭，出现少尿、水肿、高血压。

高盐饮食导致的水钠潴留，对高血压、心功能不全患者危害极大。短时间大量摄入高蛋白虾肉，会使肾小球处于高滤过状态，加速慢性肾病患者肾功能恶化。

高尿酸人群还要警惕哈夫病，即小龙虾相关横纹肌溶解综合征。该病虽不常见，但可致肌细胞大量破坏，肌红蛋白堵塞肾小管，表现为全身肌肉剧痛、酱油色尿，48小时内可能需做紧急透析，每年夏季均有散发病例。因此，高尿酸人群须远离“海鲜+啤酒”，无症状高尿酸也需规范管理，避免关节、肾脏、心血管等多系统严重并发症的发生。

周珂表示，看球熬夜，身体损伤不会随球赛结束而自愈。因此，需谨记以下医学建议。

饮食需严格把控。小龙虾优选清蒸，严控食用量，糖尿病患者单次食用不超过10只（中等大小），肾病患者需遵医嘱，少量食用，严禁用汤汁拌饭。糖尿病、肾病患者最好不饮酒，可替换为无糖苏打水、淡柠檬水等无糖饮品；若饮酒了，睡前须监测血糖，适量加餐，防范夜间低血糖。

做好赛前健康基础管控。观赛前监测血糖、血压，按时服用降糖、降压、降尿酸药物，避免因情绪兴奋漏服。肾病患者需严格遵循医嘱，控制全天总液体摄入量。合理安排观赛时间，避免连续熬

夜；若熬夜，次日中午需补觉1至2小时，恢复交感神经与内分泌系统功能。

警惕急症预警信号，及时就医。口渴、多尿、恶心、呼气烂苹果味，提示糖尿病酮症酸中毒；关节突发红肿剧痛、皮温升高，为急性痛风发作；尿量骤减、浮肿加重、酱油色尿、肌肉剧痛，需警惕横纹肌溶解、急性肾损伤，应立即就医。

周珂表示，激情观赛需以健康为前提，一时放纵易引发代谢紊乱、脏器损伤。世界杯很精彩，长期熬夜看球赛带来的健康损害不可低估，别让一时激情换来长久的健康代价。好好睡觉、理性观赛，不要让身体“打加时赛”。

尿酸与肾脏，高尿酸对身体危害的警示

夏天皮肤油腻冒痘怎么办？清湿热、调饮食、慎起居、畅情志让皮肤恢复清爽