



责编/范亚湘
美编/吴志立
校读/刘芳

责令妥善保管公务档案，静待人民政府接管。书信字字铿锵，有效瓦解基层反动武装抵抗意志，稳定乡梓局势，保障长沙县平稳接管。

1949年端午，常承业接到地下党组织紧急指令，奔赴江西萍乡上栗，编入中国人民解放军江南地下第四军湘东游击武装，支援赣西解放作战。军情紧急，他赴长沙韭菜园地下联络处集结，农历五月初七抵达萍乡杨歧岗驻地开展游击工作。

三日，百余反动武装深夜突袭包围驻地，常承业快速集结战友，指挥众人先隐蔽山林规避密集火力；待拂晓山间起雾，锁定峡谷藤蔓险道作为唯一突围通道，有序组织队员分批撤离。待队员悉数冲出包围圈，敌军集中全部火力向他扫射，常承业身中数弹，坠入深山峡谷壮烈牺牲，年仅二十五岁。

黎明将至，他永远长眠于赣西杨歧寺旁青山之下，没能再重返故土与亲人相聚……

湖南省档案馆恒温藏柜之中，两份泛黄斑驳的国立湖南大学民国学籍档案，与《革命烈士证明书》长久并列珍藏。七十余载岁月冲刷，纸面笔墨依旧清晰工整，“常承业”三字，串联起一名长沙寒门青年从学子到烈士的短暂一生。

1924年11月，常承业生于长沙县石常乡樟树湾，即今长沙县北山镇石常村。他幼年丧父，与母亲相依度日，家中田产微薄，家境贫寒，筹措学费甚至需要变卖不动产。底层生活的困顿、旧中国山河破碎的惨状，早早在他心中种下救国救民种子。

没能再与亲人相聚

常朝晖

常承业勤勉自持、聪慧向学，先后就读长沙县立第四高小、麓山中学。为不中断学业，他课余走乡叫卖，半工半读，凭坚韧毅力完成中学阶段全部学业。1945年秋，他以优异成绩考入国立湖南大学文学院中文系，自取号“石渠”，取自《诗经》“石渠之水，可以濯纟”，自勉终身坚守清白正直的人格操守。

1945年9月，依照国立大学入学规制，常承业聘请本校讲师刘永湘作担保人，签署《国立湖南大学学生保证书》；同年12月，亲笔填写《学生履历及家庭概况表》，细心修正校方预填笔误，如实登记家境、履历，并郑重写下“阐扬传统道德、融会中西文学”的治学理想。一纸文书，是青年学子纯粹的人生期许，也成为他日后革命道路上的精神底色。1946年，常承业秘密加入中国共产党，以在校学生身份为掩护，正式投身长沙地下隐蔽战线。

深夜灯火之下，常承业独自油印《共产党宣言》《将革命进行到底》等革命文献与宣传册，悄悄分发至学校、工厂、乡村，冲破国民党舆论封锁，唤醒底层群众的解放意识。教学间隙，他贴近青年学生，借课堂授课、课余闲谈宣讲时局大势，潜移默化培育革命骨干，秘密发展进步力量。

解放前夕，长沙县基层伪乡公所、自卫队仍顽固作乱，扰乱地方秩序。常承业亲笔致信清云乡伪乡长熊伯和、自卫队长李丙吾，严词规劝二人认清大势、缴械悔过，

晓芙踱步到宿舍后面，目光投向被种花人弃置的残花堆，蓦然发现几个花盆里的细瘦百合撑起了纺锤形小花蕾。百合花蕾两头洁白，饱胀的肚腹泛着隐约的红，那是她从未见过的奇异的色彩。

她带点惯常的跳跃的姿态，将几个沉重的花盆从一排被弃置的花盆中端出来，一个个抱到宿舍前的台阶上。数棵纤细的嫩茎如站不稳的婴孩，藏匿于多头百合高大粗壮的枝干投影中。晓芙给它松土、施肥，数日过去，红百合迎风而立，青茎茁壮，碧叶轻摇，一枚枚指肚大的花蕾迅速膨大，花瓣紧皱欲破。一个细雨蒙蒙的清晨，红百合绽放了第一朵花。那朵花阔如瓷碗，花瓣周边舒展一圈雪白的波浪，中间火红中透着黛紫。挂着串串雨滴的红百合在锦簇花团中亭亭而立，一缕幽香被雨水压得极低，浮在众花之上，令过路人在廊前长久伫立。

待到晓芙月夜赏花，几朵先开的红百合已经凋谢，褪色的花瓣落在风里，落在月光里，落在空的台阶上，落在层层叠叠的枯叶中。空阶未空，月光，星光，花影，风里流香，虫鸣如织。种花人提着洒水壶，站在一径落花中，各色花草浮云一般舒卷。仄身的晓芙与种花人在落花间相遇，朦胧中相视一笑。沉潜的香与不善沉默的虫鸣，在一径落花间潮汐般一波一波地涌动，如流水，如月色。

八曲河的盛情

冯建武

一条不长的河
系在团山脖子上
七弯八拐
连名字也一同流进
乡间民谣里

居然遇到了
儿时童话里看过的
白鹭和黑天鹅
它们互为底色 互为衬景
和我一样
惊讶地看着两岸以及
远山的倒影

它们该不是也来采风的吧
我们交换灵感
也交换八曲河的盛情

那座风雨桥
见证的磨难
已沉入河底
如今走在桥上
波澜不惊
让我下意识摸着抬头纹

一起阅山河·名家看望城

收稿邮箱：632584215@qq.com

长沙市望城区文学艺术界联合会 长沙晚报社 举办



健康

高温天，“慢病”为何易波动

面对“烤”验，慢性病患者需采取更严密的防护措施

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 吴靖

连日来，湖南持续高温天气。随着气温不断攀升，高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病(简称“慢病”)患者病情进入易波动期。记者从省会各大医院了解到，近日医院接诊的慢性疾病急性发作患者明显增多。湖南省老年医学研究所、湖南省人民医院老年医学中心主任医师彭友提醒，高温天气下，冷热刺激、补水不当、擅自停药等行为，都可能成为诱发心梗、脑梗死、低血糖等危急重症的“导火索”。

炎炎夏日，他们病情频繁波动

62岁的张先生患有高血压、冠心病十余年，平时服药并不规律。几天前，他在正午高温时段外出买菜，回家后满身大汗，立即对着空调冷风直吹，还喝下一瓶冰镇啤酒解暑。不料半小时后，他突发胸闷胸痛、大汗淋漓，被紧急送往湖南省人民医院，最终确诊为急性心肌梗死。经急诊介入手术抢救后脱离危险。医生分析，高温天气大量出汗导致血液黏稠度升高，而骤冷刺激使血管急剧收缩，最终诱发斑块破裂形成血栓，引发急性心肌梗死。

类似情况并非个例。67岁的糖尿病患者王女士因天气炎热、胃口变差，三餐进食量明显减少，却仍按原剂量服用降糖药。近日，她在家中突然出现心慌、手抖、意识模糊等症状，被送到湖南省人民医院急诊时，血糖仅1.8毫摩尔/升，属于重度低血糖，并伴有肌肉缺血。经紧急输注葡萄糖，她才逐渐恢复意识。

为什么夏季慢性疾病患者的病情更容易波动？彭友介绍，高温湿热环境容易导致人体水分、电解质丢失，影响血压、血糖稳定，加之冷热刺激、饮水方式不当或自行停药，都会增加心梗、脑梗、低血糖等急性事件发生风险；病情频繁波动还会持续损伤血管，加重严重并发症发生率。因此，慢性疾病患者在夏季更应加强健康管理。



贺文兵供图

一径落花

那晚月色明亮，是梔子花的莹白落满一地，种花人忽然兴起，提了洒水壶给花草浇水。月光的流泻让夜的黑如淡墨晕染，这样的黑轻轻托着一朵朵梔子花、一蓬蓬绣球花、一枝枝多头百合，如同台阶上铺开一幅长条的水墨画。水珠呈弧形小瀑布洒落，花叶在月光下散发晶莹的光芒。恍惚间，浇灌的不是清水，是一盏月光跳跃着、奔涌着，在枝叶间喷洒、跌落，长长的台阶流淌着被稀释的花色。

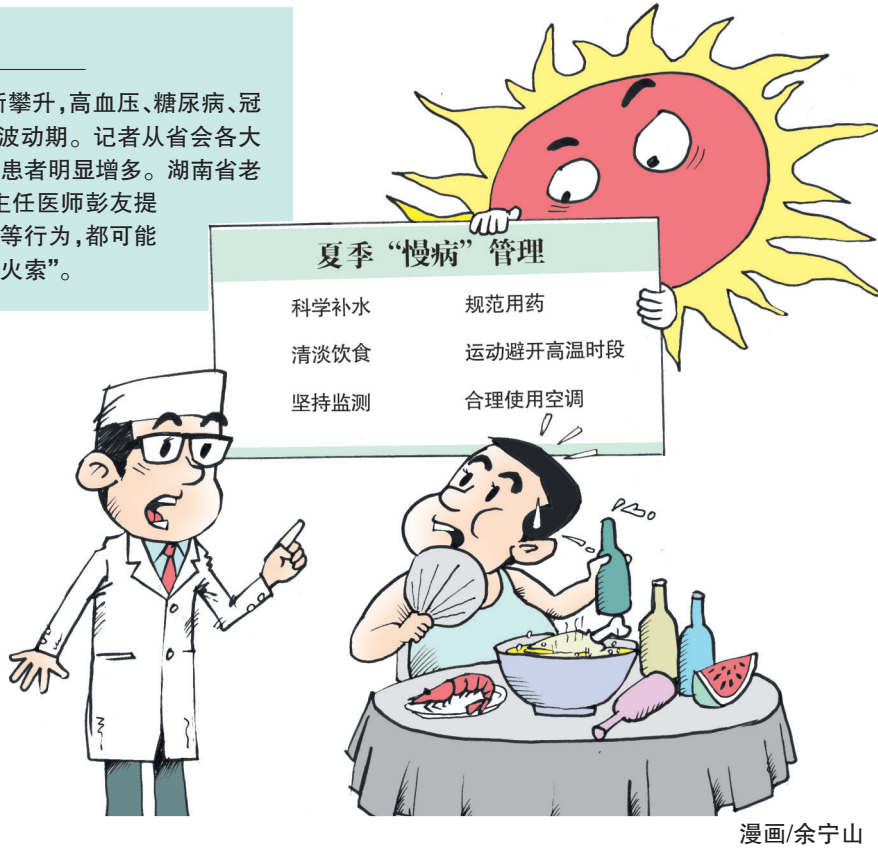
山上的夜近乎岑寂。不远处的池塘里有一只青蛙“呱呱”几声，“咚”地跳入水中。小昆虫的鸣声在宿舍四周的墙根、青草丛、樟树上升起来，像是夜里开着的数不尽的细碎野花。这样的鸣声也落在台阶上。花盆之间空着一级宽的台阶，刚好容一个人弓着身子浇水、剪枝。开败的花掉下来，铺在空台阶上，从干枯的月季、百合、梔子之间，冒出一两声试探的虫鸣。这样的鸣声被洒水的声音遮掩着，只有在落花间踱来踱去的双脚听到了。

月下闻花，凝香如露。山风微拂，潮气浮起，漫过脚踝，顺着草叶、花茎爬升，花香就浸在这软乎乎的湿气里。潮润的清香团团漫卷，种花人的胸中便满当当的芬芳了。在这一场蓬勃的香中，落花暗香沉坠，敛着暴晒过后的暖、雨水沏过的发酵的微妙、褪去鲜香的淡涩，这样糅杂的香在台阶上和着月光飘浮，如浮在暗影里的云。种花人自是常在月下闻香，就在空着的台阶上，踩着一径落花。

丝丝缕缕或浓或淡的香萦回、游曳，从门隙里、从窗缝间钻进去，廊下的门“吱呀”一声，泻出一方灯光，像猛然绽放大片的梔子花。晓芙一袭浅色衣裙从灯光处走来，在铺着落花的空台阶上，俯身凑近一朵花，一束马尾坠在月光里，坠在一簇月光般的梔子里。晓芙是个腿脚不太方便的姑娘，走路时右腿稍稍往外拐。她站在被月光冲淡的黑暗里，站在灼灼发光的花朵的气息里。她的身边，生长着多种治疗暗疾隐痛的植物——山丹百合清心安神、月季花疏肝解郁、积雪草解毒消肿、迷迭香提神健脑。蓝色绣球花则以丰富多变的蓝：雾蓝、青蓝、靛蓝、冰蓝、紫蓝……无尽的蓝像一片荡漾的湖水，拥住夜色中仄着身子的晓芙。

她斜斜地站在一径落花中，以敏锐的嗅觉辨认各种熟稔的香：百合的浓香、蓝雪花微淡的清冽果香、月季温润的蜂蜜气息……最末一级台阶上，名叫“绿珍”的深绿色小玫瑰，擎起翠玉般的簇簇花蕾。在这一溜零色玫瑰的尽头，数枝红百合在幽凉的月光里，燃起小小火焰。这浸润着玫瑰香与百合香的火焰，在月下，在微风里，如小兽般舔着山上的夜的静寂。

晓芙常常拐着一条腿，和种花人一起给花草浇水、剪枝，给新的花苗埋土、搭架。五月的一天，



漫画/余宁山

警惕与原发病相关的异常信号

彭友表示，慢性疾病主要指心血管疾病、糖尿病、高血压、痛风、高血脂、慢阻肺等慢性非传染性疾病，普遍具有病程长、易复发、管控周期长的特点。慢性疾病患者的体温调节能力较弱，基础疾病可能因高温加重，而部分药物还会影响散热或水盐代谢。因此，慢性疾病患者的高温防御，需采取比普通入更严密的防护措施。

高血压、心脏病患者：每天至少测量两次血压和心率(晨起、睡前)。高温易导致血管扩张、出汗增多，血压可能会有大幅波动(忽高忽低)，容易诱发心绞痛、心梗或脑卒中。

糖尿病患者：加强血糖监测(尤其餐前、餐后2小时、睡前)。高温影响食欲、活动量和药物代谢，易导致血糖异常波动(高血糖或低血糖风险都增加)。

呼吸系统疾病(慢阻肺、哮喘)患者：注意呼吸状况(气促、喘息加重)、血氧饱和度(家中可备指夹式血氧仪)。

肾病患者：严格记录每日出入量(饮水量、尿量)，关注体重变化(短期内明显增加，提示水肿或有心衰风险)。

除了常规中暑症状(头晕、乏力、口渴、恶心等)，应特别警惕与原发病相关的异常信号：胸痛、胸闷、心悸加剧(心脏病)；肢体麻木、言语不清、视物模糊、剧烈头痛(脑血管疾病)；呼吸困难、咳嗽咳痰加重(呼吸系统疾病)；下肢明显浮肿、尿量骤减(心脏或肾脏疾病)；严重口渴、多尿或意识模糊(糖尿病高渗、酮症或低血糖)。一旦出现以上任何危险信号，或基础疾病症状明显加重，需立即就医。

夏季“慢病”管理要做好六点

炎热天气，不仅让人体感不适，更可能引发严重的健康问题，尤其是慢性疾病患者。对于这场“无声”的健康考验，该如何科学应对？彭友建议，在日常生活中重点做好以下六点。

科学补水。坚持少量多次饮水，每日饮用温水1500毫升至2000毫升，晨起、睡前适量补水，有助于降低血液黏稠度。心力衰竭、肾病患者严格遵医嘱控制饮水量，糖尿病患者避免饮用含糖饮料和冰镇啤酒，不宜一次大量饮用冰水。

饮食方面，应坚持清淡饮食，控制盐、糖和高嘌呤食物的摄入。每日食盐摄入量不超过5克，少吃腌制食品、烧烤及浓汤；糖尿病患者应减少雪糕、西瓜、白粥等高升糖食物的摄入，水果分次少量食用；痛风患者避免食用海鲜和动物内脏；慢阻肺、胃病患者，要尽量少食冰饮和辛辣食物。

规范用药十分重要。夏季，部分患者因血压下降或症状缓解便自行停药、减药，容易诱发严重并发症。降压药、降糖药、抗凝药均应按医嘱规律服用，胰岛素等药物注意避光冷藏保存，外出时最好随身携带常备药物及病历资料，糖尿病患者还应随身备好糖果或糖块，以应对突发低血糖。

运动应避开高温时段。宜选择清晨6时至8时或傍晚6时以后进行慢

走、八段锦、太极拳等温和运动。运动结束后，不要立即冲冷水澡或长时间吹空调，应及时擦干汗液、更换衣物。若运动过程中出现胸闷、气短症状或血压超过160/100毫米汞柱，应立即停止活动。

合理使用空调。室温建议保持在25℃至27℃，室内外温差不宜超过5℃，避免冷风直吹头部、腹部及关节。大汗淋漓时，不要立即进入低温环境，外出应做好防晒，减少高温暴晒。

坚持监测血压、血糖，保持规律作息和稳定情绪。建议高血压患者每日早晚测量血压，糖尿病患者定期监测血糖，心脑血管疾病患者注意观察是否出现胸痛、肢体麻木、言语不清等症状，肾病、心衰患者则应留意尿量及下肢水肿变化。尽量做到23时前入睡，适当午休，避免熬夜及情绪激动。

彭友提醒，一旦出现持续胸痛胸闷、单侧肢体麻木、言语不清、重度低血糖、高热伴意识障碍或全身水肿、尿量明显减少等症状，应立即前往医院就诊，切勿自行观察或延误治疗。

据悉，湖南省人民医院已开设老年特色门诊、药学门诊及慢病专科门诊，为高血压、糖尿病及老年多病共存患者提供饮食、用药、运动等个体化健康管理服务，帮助慢性疾病患者科学、安全度夏。

督脉灸是“灸中之王”

中医认为可温阳散寒、扶正祛邪

长沙晚报7月16日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 吴江)三伏已至，热浪袭人。中医认为，这恰恰是“冬病夏治”的黄金窗口期。此时自然界阳气最为旺盛，人体腠理开泄，气血流通顺畅，正是借助天时驱散体内陈寒、补充阳气的绝佳时机。湖南航天医院中医科护士长、主管护师黄碧红介绍，在众多“冬病夏治”疗法中，督脉灸以其温阳散寒、扶正祛邪的显著效果，被誉为“灸中之王”。

55岁的孙女士(化姓)一直受“怕冷”的老毛病困扰。“以前，夏天在空调房里待一阵就冷得不行，必须裹着毯子。冬天更不用说，手脚一整天都是冰凉的。”孙女士说。去年入伏前，她来到湖南航天医院中医科咨询。经中医师辨证，她属于典型的阳虚体质，体内寒湿较重。医护人员为她制定了个性化的督脉灸治疗方案，每隔10天进行一次，每次调理约一个小时。第一次做完，她就感觉“后背暖烘烘的，特别舒服”。三次督脉灸后，她惊喜地发现手脚开始回暖。一个疗程(5次)结束后，胸闷、乏力等不适症状也明显改善。她深深体会到督脉灸提振人体阳气的功效。

像孙女士这样的案例，在该院中医科还有很多。从常年腰痛的上班族，到产后怕冷的宝妈，再到反复感冒的老年人，督脉灸帮助他们一步步“把阳气补回来”。

何谓督脉灸？黄碧红解释，中医认为督脉为“阳脉之海”，督一身之阳气，循行于人体背部正中。督

脉灸又称长蛇灸、铺灸，正是在督脉循行部位(从颈椎至尾椎)上施以的一种大面积艾炷灸法。操作时，医护人员会先在患者背部督脉区域覆盖3至5厘米厚的新鲜姜碎末，最上层铺满艾草绒。点燃艾炷后，艾火的温热之力与生姜、中药的药效协同渗透，如同为整条督脉进行深层次的“加热充电”，高效激发人体阳气、温通经络。

哪些人适合督脉灸？黄碧红表示，督脉灸尤其适合以下五类人群——

虚寒体质及慢性病患者：呼吸系统疾病(如慢性支气管炎、过敏性鼻炎、哮喘、反复感冒等)。

骨关节疾病患者：颈椎病、腰椎间盘突出、腰肌劳损、老寒腿、关节疼痛等。

妇科疾病患者：宫寒痛经、月经不调、产后畏寒等。

消化系统疾病患者：慢性胃炎、慢性肠炎、脾胃虚寒等。

亚健康人群：畏寒怕冷、手脚冰凉、乏力疲劳、免疫力低下、长期待在空调房者。

需要注意的是，督脉灸虽好，并非人人适用。部分人群不宜进行督脉灸，如孕妇及哺乳期女性；实热证、阴虚火旺、阳亢体质者；严重高血压、心脏病患者；施灸部位皮肤破损或有出血倾向者；处于疾病急性发作期(如发热、剧烈咳嗽等)。

黄碧红提醒，灸后护理需注意保暖避风，灸后6小时内不洗澡，避免空调冷风直吹；忌食生冷、不喝冷饮、不吃西瓜等寒凉食物及海鲜发物；多饮温水，灸后适量饮用温开水，帮助排毒。



三湘名医在线