



责编/张辉东
美编/吴志立
校读/欧艳

雕般的浪花，马背上奔腾的浪漫，撩拨得靓女春心荡漾，回望着背后的男神，深情地将一嘴胭脂印在帅哥的唇上，这一刻成一生回忆的永恒。情们们摆好造型，只等开拍，双鹅交颈便比出了“心”形，终生一偶，忠贞不渝的鹅是他们婚纱照的背景，滋养爱需要环境，长沙的爱在鹅洲岛启航。

沿环岛游道开满了店铺，“非遗小站”，“老兵餐馆”店名流露着沧桑；“煮江茶楼”，“静吧”倒把豪迈和宁静致远深入到游人的心里。城里来的大爷大妈累了歇脚，选择了临江木楼的下午茶。江风从门窗吹进来，亲吻着每位茶客，也带走了伏茶香，却带不走老有所乐的闲情逸致，他们分享着点心，把杯口凑到嘴唇上，漫不经心地边吃边喝，边望江上船影，江边情侣，街口一前一后相伴的两只白鹅，正慢条斯理地归宿，阿姨看得若有所思，也许是思念了守家没有同来的老伴，慢慢拧上杯盖，动作温柔，说：“我们走吧，下次再来。”

薄暮笼罩，归程中漫步在鹅洲大桥上，望着三两离去的老伴们演绎的亲情，还有少男少女们拍摄婚纱的爱情，以及岛上居民热情欢迎游人对这片土地厚爱的深情，我在想，如果当年范蠡不是因鹅而名鹅洲岛，现代长沙郊外的这处绿岛，怎一个“情岛”了得。



中秋月

刘炳琪
如果，将一盏路灯
比作月亮
这样，就会有一串月亮
牵引我回到故乡
天上那一个，无论多圆
可搬到山上，只照父母
只照久远的亲人
玉兰旧叶，桂花的香气

那时中秋

曹怀均
穿过秋的缝隙
我看见灶屋的锄镰和背篓
父亲的早烟，围住飞舞的萤火
母亲的针线，缠绕岁月的伤口
吴刚伐桂嫦娥奔月的故事
枫树下哥哥的短笛
把秋天的树叶吹落

怎么抵得上
父母深深的期待
走在山坡，风儿也着急
急得还没淌出的泪
来不及收起，就汇入溪流
仿佛思念的闸门
被再次打开
哦，人到中年，很多事淡去
唯中秋，像撕开的月饼
我是父母心里
永无阴晴的月亮

叶子的脉络藏着清苦的声音
耕种的身影
一曲
古井，掉进一轮圆圆的新月
一曲
江河，落入无数閃閃的星光
再一曲
父亲母亲，我们隔着两抔黄土



倒茶。

主人告诉我，这里严格控制着对环境的污染，烧烤被限制，岛上原生和种植的绿植，浓绿铺展到了江水里，整个鹅洲岛上都被鲜嫩的绿覆盖着，远远望去，浓浓的绿似乎可以用双手捧起，再从指缝里流出去，深绿处也有没了枝叶的杂树，他们自然老死在无边的绿色和腥香的江风里，风雨经年，躯干重归泥土滋养新绿，欲滴的翠绿比火热的烧烤更让人心生怜惜。

岛上的古渡重换了新姿，两座凉亭一左一右对望着栈道笔直通向江水，几棵百年老树生长正旺，古树陪着老房，让人浮想千百年前的过往，老房子是不是最早上岛渔民的棚户无从考证，但颇显岁月的沧桑。岛上的修竹成林，千亩油菜成块成片，幻变着先辈的故事。每年油菜花开的季节，岛上成了油菜花金色的海洋，人们不为花事而来。千年前上岛的那对夫妻，冬钓寒江雪，夏摇归帆橹，终生一偶，千年忠贞。人们为把现代生活的情，演绎在绿岛的故事里而来，摄影师带着成对的盛装小姐先生来了，不需道具不必取景，老树古渡是他们绵长的爱，怒放的花海是他们泛滥的情，漫岛碧透温柔的绿为情侣铺展着浪漫的大写意，情爱归宿在这无边的美景里。

谁驯养的蒙古马在浅滩，它们不屑顾及沿江大道上飞驰的车辆，草原上有它们曾经的辉煌，范蠡的鹅还在岛上，成对地浮游水中，它们有历经千年的故事，也读懂了生活的意义，马和鹅气质高雅堪比绅士，当俊男靓女骑上马背，一声马鞭轻响，岛与江的连接线上，驰骋的马背上婚纱带风，江水抛洒开王

岳麓山志

武戈

山不在高，有仙则名。岳麓者，衡岳之尾间，湘水之西屏也。枕江瞰湖，林壑苍幽，形胜冠于三楚，秀色甲于星城。

晋立古寺，梵音千载悠扬；宋肇书院，儒风百世昌盛。朱张会讲闾理，启湖湘理学之宗；振荆楚斯文之脉，举湘军勇冠千秋。杜子题诗寄慨，翰墨流光，屈贾心忧天下，名垂青史。

近代先贤，栖魂于此。黄兴倡义开国，蔡锷护国安邦，双陵峙岳，丹心昭垂万古。抗日烽燃，四战长沙，兹山扼险为隘，将士凭峰御敌，铁血封疆，壮千秋国魂。文夕大火浩劫，星城焚烬，城摧而山固，世变而道存。

毛公昔临橘洲，登高骋怀，英气勃发，指点江山，激扬文字，气贯苍穹。

今盛世昌明，星城勃兴，高楼凌云，通衢贯野。古岳承文脉忠魂之粹，新城展宏图盛世之姿。古今相融，国泰民安，仰岳虽无雄峻，却名垂九州，亘古而弥光焉。

健康



中秋一早，我驱车从长沙赶回故乡。

院子不大，还是老样子。前些年修的围墙砌得也不甚规则：靠马路边的半圈是敞开的，其余大半圈是水泥围墙，几处砖缝被岁月撑开了口子，像老人掌心钱浅的纹路。每次从这扇门走进，心里便安稳了。原来所谓故乡，不过是一个你不必设防的地方。

两位老人一直住在这里，把院子的小日子收拾得干干净净。围墙边有扇小门，推开门就到一亩田地。四季的蔬菜挨挨挤挤地长着，青是青、白是白，像一封永远写不完的家书。老人弯着腰在垄间劳作，用双手把二十四节气种进了土里，也把我们的根，一寸一寸扎进了这块地里。

还没有砌围墙以前，我就在屋边种了一些果树。果树和两位老人一样，是院子里最久的住户。那棵杨梅树高大得很，年年挂果，沉甸甸地把枝丫压弯，父亲总要架起竹竿去够那些高处的红果。白石榴今年又开了，花瓣薄得透光，落在青砖地上，都不忍心扫尽。枣子树和葫芦枣各占一角，葫芦枣生得有趣，还没挂果，据说果子是红色的，底圆颈细，很萌，像一个个小吊坠悬在枝头。老屋靠路边种了一排茶梅，每逢花期，满院嫣红，虚实相映，院内院外都很喜气。茶梅边那排绣球也不甘示弱，一团团粉紫挤作一处，争奇斗艳。

最惹眼的是三株桂花树。树冠如云，中秋前后花开似海，香飘四溢。站在院门口就能闻见故乡最浓烈的气味，浓得你走到天涯海角，鼻尖一凉，就能想起这扇门。“桂子月中落，天香云外飘”，宋之问写的是灵隐的桂花。我觉得，哪里的桂香也比不过自家院子里的。还有玉兰花，和那株高高的银杏，站在老房右侧更深处。银杏的叶子开始泛黄，再过些日子，就该落满一地碎金了。

小院角落里，父亲搭了个鸡棚，里头养了不少半散养的鸡，清晨的打鸣声比闹钟还准。柴火码得整整齐齐，靠着墙根堆成一面小山。柴火灶就在旁边，铁锅黢黑发亮。偶尔有朋友来，家里便生起火，炒几个土菜。灶膛里的火光映着大人

桂花香，
“人间有味是清欢”，不过如此。柴火噼啪作响，像旧年月里最朴素的鼓点，一下一下，敲在记忆深处。

我总爱一个人上三楼露台坐坐。屋前那口大唐还在，水色青灰，风一过就皱起细纹。池塘边的记忆太多了。小时候，从不觉得塘里的水脏，只觉得非常亲切。我们一群孩子像一群鸭子跳下水，会游泳的游得欢畅极了，不会游的也会呛着、也会哭，笑声，哭声，吵闹声，是那些年年水中最经典的音乐。我经常趴在自家牛背上，牛慢悠悠踱到塘中央，水凉丝丝的，牛背又宽又暖。那些夏天，好像永远过不完。“当时只道是寻常”。如今才懂，纳兰性德这行字里，藏了多少回不去的光阴。

目光越过塘面，不远处是高速公路，车流日夜不息，像一条发光的河。高速桥下就是渭水河，河岸两边成片的稻田。我们小时候常在河滩上疯跑，摸鱼、打水漂，在稻田埂上追蜻蜓。如今稻田还在，河还在，只是追蜻蜓的人散落四方，中秋、春节都不一定聚得齐。“儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢。”那放飞的何止是纸鸢，是我们再也追不回来的年少。

高速出口离家不远，从院子出发，十几分钟就能上高速，通向哪里都方便。父亲说这话时带着骄傲，仿佛又有些感伤。其实，他何尝不希望我们走得远些，又何尝不希望我们别走得太远？走得再远，走向何方，中秋的月亮总还是故乡的亮。“今夜月明人尽望，不知秋思落谁家。”今夜落在我家，落在小院，落在那桂花树下。

“此心安处是吾乡。”苏东坡先生说得轻巧。可你得先有一个可以安心的去处，才配得上这句话。我。就在那圈不规则的围墙里面，就在那些果树、桂花树下，就在父亲弯腰劳作的菜地里，就在今夜喊我吃月饼的声声吆喝里。



三湘名医在线

刘欢多年前曾确诊“不死的癌症”股骨头坏死，专家提醒——

髋部或腹股沟持续隐痛，尽早就医检查

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙

9月26日，对外经济贸易大学发布讣告，确认著名音乐家刘欢于9月25日上午在上海病逝，享年63岁。消息一出，网友纷纷痛惜。公开信息显示，刘欢2009年确诊右腿股骨头缺血性坏死，2010年接受人工髋关节置换手术。他十余年之久的股骨头缺血性坏死病史，让这个“不死的癌症”再次进入公众视野。

股骨头缺血性坏死到底是一种什么病？什么原因会诱发此病？出现什么症状要警惕？长沙市第四医院骨科主任医师王穗源进行了解答。

外伤、酒精、激素是三大主要诱因

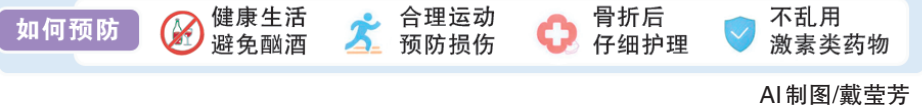
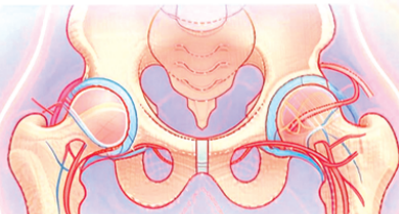
王穗源解释，股骨头位于大腿骨最上端，是髋关节的重要组成部分。股骨头坏死，医学上称为“股骨头缺血性坏死”。简单说，就是各种原因导致股骨头的局部血液供应被破坏或中断，骨细胞因“断粮”（缺血）而逐渐死亡、崩解。随后，股骨头就像被虫蛀的木头，内部结构变弱，最终无法承受身体的重量而发生塌陷、变形。

此病一般与外伤、酒精、激素等因素相关。一是创伤。股骨颈骨折后发生股骨头缺血性坏死的概率与受伤程度相关，伤得越重概率越高。这是因为骨折影响了股骨头的血液供应，缺血的股骨头极易发生坏死。

二是长期大量饮酒。长期大量喝酒可致脂类代谢异常，进而导致股骨头供血的血管堵塞，也会导致局部发生血管炎，进而导致股骨头微血管局部形成血栓；酒精还会增加血液黏稠度，若血液黏稠度不断升高，股骨头的血液循环容易出现问题，最终造成股骨头缺血性坏死。此外，长期大量喝酒还可造成维生素D代谢紊乱、甲状旁腺机能减退等，影响骨细胞代谢，发生骨质疏松。

三是长期大剂量使用糖皮质激素。特别是接受大剂量静脉激素冲击治疗或长期口服糖皮质激素类药物的患者，需要密切关心髋部症状，并定期进行髋关节的影像学检查。

“如果患者存在股骨颈骨折、长期使用激素、长期大量饮酒等诱发股骨头缺血性坏死的高危因素时，有必要定期检查股骨头，以便尽早发现股骨头缺血性坏死的蛛丝马迹。”王穗源提醒。



股骨头塌陷前干预是关键，早识别早筛查

股骨头缺血性坏死也被称为“不死的癌症”，此病通常不直接致命，却会严重破坏关节功能，带来长期且剧烈的病痛折磨，严重时甚至无法正常行走，且无彻底根治的医疗方案，只能依靠药物长期保守维持。

此病常见于中青年患者，且早期症状非常隐匿，可能只是髋关节、腹股沟区域隐隐作痛。很多人第一反应是腰肌劳损、腰椎间盘突出，反复拍腰椎CT，却查不出问题。因此，若出现以下症状，要警惕股骨头缺血性坏死：髋关节疼痛向腹股沟区或臀后侧、外侧或膝内侧放射；髋关节僵硬、无力、活动受限，抬腿不灵活，早期症状是盘腿以及下蹲困难；走起路来患肢不敢用力负重，像踮脚样走路；骨折、脱位或髋关节扭伤愈合后，逐渐或突然出现髋部间歇性或持续性疼痛，行走活动后症状加重，疼痛多为针刺样或酸痛；大量使用激素或经常酗酒者出现髋关节疼痛，多为隐痛、钝痛，常位于腹股沟，活动时症状明显，休息后减

轻；天气寒冷时，髋关节疼痛加重，功能受限；感冒发热时，白血球升高，患侧髋关节疼痛加重。

随着病情进展，疼痛会逐渐加重，后期股骨头塌陷后，患者可能出现明显跛行，髋关节屈伸、旋转活动受限，甚至短距离行走都困难。

“疾病呈进行性发展，若没有及时干预，约半数患者平均4年内就会出现股骨头塌陷，继而引发继发性关节炎症。”王穗源表示，早识别、早筛查十分关键。

是否发生股骨头塌陷是治疗方案选择的关键分界点。未发生塌陷的早期患者，优先选择保髋策略，可采用减少负重、药物、物理治疗等方法，也可开展髓芯减压、植骨等保髋手术。

目前没有单一药物能够逆转股骨头缺血性坏死晚期病变，治疗需要结合分期、病灶大小、年龄等个体化因素制定方案。一旦股骨头已经塌陷、关节严重破坏，全髋关节置换是成熟有效的终末期治疗手段。

日常如何预防股骨头缺血性坏死

王穗源表示，如果腹股沟深处持续疼痛，走路、负重之后疼痛加重，要主动查髋关节。如果怀疑股骨头缺血性坏死，可做两种检查。

X线片：取双髋正位和蛙式侧位进行X线摄片，可显示硬化带、透X线的囊性变、斑点状硬化、软骨下骨折及股骨头塌陷等股骨头坏死区的改变。

MRI（磁共振）检查：这是早期诊断股骨头缺血性坏死最具特异性、灵敏度的检查方法。

日常生活中如何预防股骨头缺血性坏死？王穗源提醒，首先要养成健康的生活方式，避免酗酒，尽量少喝酒，最好戒酒。

其次，要预防损伤。平时要避免跌倒、交通事故；工作中避免被撞击受伤；锻炼身体时应量力而行，运动前先做放松运动，不过度劳累；尽量避免关节活动范围过大的动作，降低受伤概率。

第三，骨折后仔细护理。骨折得不到有效的护理，也是引发股骨头缺血性坏死的重要原因。骨折后要进行周全的护理，采取合适的方法促进骨折部位愈合，术后定期复查，必要时口服促进血液循环的药物和钙剂，从而预防股骨头因缺血而发生改变。

第四，不乱用激素类药物。如果患了某些疾病，需要应用激素才能治疗，要秉持短期适量的原则。重要的是，使用激素类药物时要遵医嘱，不能擅自乱用。

王穗源提醒，股骨头缺血性坏死不是“忍一忍就过去”的小毛病。长期疼痛会让交感神经持续处于兴奋状态，心率、血压容易波动；疼痛也会让人不敢活动，睡眠质量下降，体重、血压、血糖和血脂等指标可能随之改变；长期处于疼痛和焦虑之中，身体会反复启动应激反应。这也是为什么有些人明明只是腿脚疼，却越来越容易气短、心慌、乏力。

因此，髋部或腹股沟持续隐痛、走路跛行，特别是有外伤、长期使用激素或长期大量饮酒等情况的人，应尽早到骨科检查。已经确诊股骨头缺血性坏死的人，要按照医生建议，减轻负重、规范治疗、定期复查。

口干眼干不一定是秋燥 可能是免疫出了问题

长沙晚报9月28日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 葛子靖 赵平)不少人时常受口干、眼干困扰，大多简单归为上火或者环境干燥，认为靠多喝水、滴眼药水就能缓解。可有人发现干燥迁延反复，喝水难以改善，进食饼干、馒头等干性食物甚至需要借助汤水送服。湖南中医药大学第一附属医院风湿病科主任徐豫湘介绍，这类情况不只是普通的“缺水”或“上火”，有可能是干燥综合征发出的信号。

干燥综合征属于自身免疫系统疾病。正常状态下，人体免疫系统主要抵御外来病原体。但干燥综合征患者的免疫系统会出现识别异常，可对自身泪腺、唾液腺等外分泌腺体产生攻击。腺体受到损伤后，眼泪、唾液分泌有所减少，继而出现眼干、口干等一系列表现。

在中医范畴中，干燥综合征归属于“燥痹”。中医把人体津液比作滋养土地的水分，干燥综合征患者多见阴虚津亏，体内阴液亏虚，又可伴随燥热内生，进一步耗伤津液，口、眼、皮肤得不到充分濡养，如同土地缺水干裂。仅依靠喝水、滴眼药水这类外部手段，往往较难从根本上得到改善，还需要重视内在津液的调养。

干燥综合征虽然暂时无法根治，但是经过规范的中西医结合诊疗及科学日常管理，大多数患者症状可得到控制，生活质量得到提升。要改善燥痹带来的一系列不适，讲究内外同调。内服中药重在滋养阴液、调整机体内在失衡，在此基础上，中医多种特色外治方法可直接作用于局部，协同缓解干燥带来的不适。

雾化熏眼：针对眼干不适，中药雾化熏眼是较为直接的干预方式。药材煎煮后，药液经由雾化器转化为细密蒸汽，直接作用于眼部，起到类似眼部补水舒缓的效果。可辨证选取沙参、麦冬、夏枯草、谷精草、桑叶、石斛、玄参、菊花、金银花等具备滋阴润燥、清热解毒作用的中药材。

中药代茶饮：除口服中药，还可选用中药代茶饮做辅助调理，取中药材沸水冲泡或者煎煮。常用可选药材包含玉竹、葛根、枸杞子、乌梅、芦根、西洋参、太子参、天冬、麦冬、石斛等，可在对症前提下日常饮用。

针灸穴位：针灸常选用三阴交、太溪、廉泉、承浆等穴位；三阴交、太溪侧重滋阴补肾；廉泉、承浆靠近口腔局部，可帮助生津止渴。

穴位按揉：眼干可按揉睛明、攒竹、四白等穴位；口干可按压廉泉、承浆等穴位。早晚各操作1次，单次每穴3至5分钟，以局部产生酸胀感为宜。

中药脐灸：肚脐是脾胃气机升降关键位置。脐灸借艾火热力推动药物功效，有助于养阴生津、健脾和胃、疏通经络。临床可辨证选用石斛、玄参、丹皮、麦冬、连翘配伍的脐灸药粉，以求养阴清热、生津润燥。

医生提醒，以上治疗务必在专业医师指导下开展，对症施治。尤其是脐灸，其整体药性偏温热，并不适合所有人群，阴虚火旺表现明显者更需谨慎使用。

同时，日常调护也很重要。饮食上宜多吃雪梨、荸荠、银耳、百合等甘凉滋润的食物，少食辛辣油炸；注意保持室内湿度，可适当使用加湿器；保持积极心态，避免焦虑情绪加重病情。如果自身或亲友存在持续超过3个月的口干、眼干表现，建议及时前往正规医疗机构风湿免疫科就诊评估。

责编/陈良 美编/戴莹芳 校读/李乐