



爱的味道

熊其雨

浓眉大眼，满脸络腮胡子，人送外号满哥，他却谦逊地自称满弟。满弟不是“街溜子”，而是长沙开福区某安置小区一家粉面店的主理人。店虽小，却是“网红”，粉面馆何其多，它缘何留其名？作为一资深老饕，我可以用肥舌和唇齿作证：部分商家疯狂上演“抖勺功”时，他家的粉面码子却随你挖，夫妇俩勺起粉落筒，贩卖的是都市烟火气和人情味。

我和满弟都是农家孩子，靠手艺混生活的新长沙人。我们这类人极重情义，而人情练达却恰恰相反，常使人身陷“囹圄”。我和他都不理睬，只把人做到最好，把手艺练到最佳。十年前，我遇见这家粉店时正是隆冬时节，夫妻俩从原来的马栏山河阳河大桥边“迁徙”而来，从原来的专为农民工炒盒饭，变成专伺早餐粉面，但就餐环境几乎为负数：一间搭在楼房旁的临时棚屋，四周是碗口粗的木立柱，顶端用绳子绑扎着旧彩条布，掀开棉被缝制的门帘，跨过一个下叠红砖、上摆薪柴的大铁锅，店家顺势递来滚烫的花茶，落座烤火后，听老长沙人讲些荤素不一的故事，只等通体发热、毛发竖起，再喊店家煮一碗干面，好不快乐。

一份早餐，再简单不过，却足以让都市难得的邻里情得到升华。清早，散步结束的人端着一碗光面头，扫码付款10元，案台上的炒码和煨码一字排开，等待有缘人细心挑选。席间，还有花生米、酸豆角、酸白菜、酱油姜、猫鱼等小碟和坛子菜，顾客可按需选择，不需额外加钱。这时，跑堂的店家生怕顾客不够吃，主打随挖随加，随加随炒，倘使看见哪个盆子将空或需临时炒码时，立马手起刀落切些肥膘和五花肉，拌酱油、生抽裹生粉简单腌制后，放青红椒和姜蒜末，开猛火一顿爆炒，起锅时还不忘丢一捧

大蒜叶子，简单至极、锅气十足。

初看，那就像乡村的流水席一般，肉新鲜、菜泛光，清澈而干净；爆炒夏季的本地辣椒炒肉、木耳炒肉、香干炒肉、红烧肉烧蒜籽，选料遵循“不时不食”的自然之道；冬天的芹菜炒肉、香菜牛肉，码子有十多个，用不锈钢盆子盛好盖好罩子，温在热水里咕嘟咕嘟响，食客想吃哪种码子，只要你一连着盆子端，问题都不大；对于胃口好的食客而言，只要吃得下，也可免费添加粉和面。我有个在深圳工作的表哥，每次短暂停经长沙，都要赶早到这家粉面店，至少吃两碗粉“打卡”，以示对“米粉之都”的尊重。

说来好笑，我有回周末起得晚，懒得下厨，临到店时见钵中空空如也，准备打道回府。谁知店家竟毫不吝啬地打开冰箱，取出准备中午待客的腊土鸡，将大蒜子拍碎煸香，让青红椒和白辣椒“三椒合璧”，混搭般炒出一味椒香四溢、腊味浓郁的码子，一人独享，至今难忘。当然，也有好请客者，事先支付百来元，嘱咐店家提前选定一块上好的牛肉，第二天清早召唤亲朋十余人，吃上一钵现炒的孜然牛肉码子，大家你一勺我一瓢，就着浓烈的散装谷酒，可以聊几个小时的天。我曾向当地的社区一位负责人建议，可以在粉店组个草根版“群众议事会”，大家在烟火人间的早晨，将家长里短事，都付千般笑意中……

有个初入餐饮圈的乡友，曾多次听我讲起这个故事，一度怀疑老板用了冷冻肉或边角料，不敢相信店家有钱赚。直到后来登门试味后，才明白乡里乡亲间薄利多销的道理。如今，那个乡友转行多年，这家粉店依然坚守。我想，这一蔬一饭、一粉一面中，释放的大抵都是爱的味道吧！



单车修理小店

胡晓江

单车后胎瘪了，只得就近去补胎。顺着水泥电线杆子上“修单车前面100米”的指引，我推着瘪了后胎的单车一路前行，老远就看到了用红色油漆写着“单车”二字的瓦楞纸在空中飘荡。一抹斜阳打在瓦楞纸上，粗糙的瓦楞纸有着沧桑的质感。我长吁一口气，单车终于有救了。

本来以为修单车的是五大三粗的中年汉子，或是一身油污的秃顶老头。临近一瞧，却是一位还算俊俏同时穿着也并不土气的年轻女子，旁边还带着一个虎头虎脑的小男孩。修单车的地方并不是门面，而是宿舍楼下的一间车库。车库内没经任何粉刷，那本色的水泥四壁加上散落一地的破单车的五脏六腑，这间小屋更显凌乱、逼仄。不用说，这车库应该就是她的全部家当了。

我嚷嚷着要补胎，补后胎。她熟练地将单车翻转过来，两轮朝天地搁在地上，三两下就将干瘪的外胎卸了下来，小心翼翼地用手指探向外胎内侧，检查那肇事的小铁丝或玻璃渣子。趁这空隙，我打量起这间小屋。小屋里摆放着一张人造革的老式沙发，沙发掉皮脱壳，像得了牛皮癣的土狗。那个懂事的小男孩就斜躺在沙发上，口中念念有词独自玩耍。小男孩的旁边放着一本崭新的语文课本，我拿起瞅了瞅，是小学二年级。小男孩的星期天甚至整个童年，是不是就被禁锢在这间小小的房子了？

用一张破柜子隔开的车库里间，是一张木床。而墙上那把破旧的二胡，像一幅亮丽的风景画。

酣畅淋漓的前奏，却并未影响那位女子对单车补胎的一丝不苟。她端坐在鸭婆凳子上，静待单车内胎刚刚涂抹上去的胶水慢慢风干。胶水散发着刺鼻的气味，她时不时凑上嘴去朝那个涂抹了胶水的橡胶补丁吹一吹，让胶水干得更快一些。她的儿子在破沙发上蹦蹦跳跳，眼睛却被墙上挂着的一台小小的电视机勾住。是动画

万象城

IC供图

片，红红绿绿的色彩、夸张的动物、夸张的音乐、夸张的对白，小男孩兀自傻笑，又继续蹦蹦跳跳。

不一会儿，一辆八成新的摩托车疾驰而来，在车库前嘎的停住。骑车男士跨下摩托车，摘下头盔，露出一张风尘仆仆的黑脸。他看了看地上两轮朝天的单车，摸了摸胡子拉碴的下巴，朝我笑了笑。我也朝他笑了笑。他露出了摩托的司机的自来熟，说他住在这个县最偏远的山旮旯，把父母扔在乡下，就带着妻儿到县城讨生活了。他说，过得还行，孩子插班进了县城的小学，学校的位置虽然有些偏，但他跑摩的，正好可以顺带接送。他说，他有一股子力气，白天跑摩的，晚上就到一个小区当夜班保安，还扛得住。不跑摩的时，他就修修单车，或者一个人坐在木椅子上拉一拉二胡，过一把瘾。他老婆也没闲着，在一家小超市当收银员，两班倒，有空也修修单车。他呵呵笑着，一边把摩托车头盔搁在桌子上，一边骂着被动画片勾住了魂的儿子。

车库前的水泥地上，有一盛满水的塑料桶，那是测试单车内胎是不是漏气的测试设备——把内胎打满气，再放入水中，漏气的话，水中就会咕咕冒泡。墙角下，放着三只盛满泥土的泡沫箱子，载着大蒜、韭菜、香菜，居然还长势不错。一只圆圆扁扁的搪瓷钵子，是装胶补血冲剂的，也被废物利用，盛了泥土，堆着几个破碎的鸡蛋壳，栽了一株虎皮兰。

单车内胎终于补好了，那位女子直起身子，捶了捶后背，在墙壁上照了照镜子。那个镜子有些特殊，是摩托车的后视镜，连同后视镜的支架被挂在一颗钉子上。女子在镜中咧了咧嘴，挠了挠额头的头发，大约才是才发现有外人在场，又朝我愧疚地笑了笑。

一位在偏远地区采风的画家回来后画了一幅画，画的是一个乡下女孩照镜子。那镜子竟是缺了一半的破镜子。画家在画的旁边题了一行字：“残缺的镜子，照着完整的青春。”

我蓦然一惊，看了看那位照镜子的女子，看了看那个带着支架的摩托车后视镜。小城日新月异，高楼的角色，却有着市井的气息，氤氲着村庄的光影。

生活就是这样，一次失败的钓鱼经历，一片韭菜花海，一份带缺憾的美好，一种对未来的期待。

幸福

周雪凤

原本我只想捡拾一片叶子，最后却遇见了整片枫林。

一个人一生会遇到多少惊喜，或者说已经在不经意间遇到了多少惊喜，大概心里没有确切的答案。人生就是这样，走着走着，惊喜来临，幸福随行。

毕淑敏在《提醒幸福》一文中写道，“人们常常只是在幸福的金马车已经驶去很远时，才捡起地上的金鬃毛说，原来我见过它。”很多时候，我们不是缺少幸福，而是缺少对幸福的感知力。

那天下午，天气凉爽，孩子们闹着要去乡下玩耍。爷爷说：“来吧，我带你们去钓鱼。”孩子们高兴得很，马上收拾“装备”出发。在爷爷的带领下，一家老小来到了一片野草丛生的水渠旁，爷爷清理完水草，在钓鱼的区域撒了些鱼儿爱吃的大米和黄豆，以吸引鱼儿来。不多久，鱼竿有了动静，几次尝试后，终于钓上来手指那么长的一条小鱼。自然，大家有些气馁，“不是说这条水渠里有很多鱼吗？怎么今天都不上钩呀？”孩子们有些心急了，爷爷说，钓鱼最考验耐心了，大家都等等。一个小时过去了，两个小时过去了，正当我们要收竿回家时，有鱼上钩了，拉了拉竿，又是一条小鱼。

鱼虽小，总算又带来了一丝希望，正当我们犹豫要不要继续时，小宝趁大家不注意，把两条仅有的小鱼倒进了水里，“小鱼，快逃！”说完，他捂着嘴偷笑起来。我们眼睁睁看着小鱼游走，哭笑不得。“这下好了，小宝为我们做了决定，走，回家！”一个下午，什么收获也没有，我们提着空桶而归。孩子们却和来时一样高兴，他们蹦蹦跳跳，在田埂上穿梭，时而追着蜻蜓跑，时而停下来观察稻秆上的蜻蜓，不亦乐乎。大人们也被孩子的快乐情绪感染，全然忘了钓鱼失败的沮丧。因为孩子们的提醒，我们感受到了小小的幸福。

周末回家，母亲又是一番忙碌，她想割点韭菜做饺子，于是兴高采烈地朝着菜园走去，我紧随其后。等她推开栅栏，看到的却是一畦韭菜花，显然，她来迟了，眼神中略带失落，我跟过去，惊叹道：“哇，韭菜开的花真好看，一朵一朵，好像蒲公英呀！”母亲顿时眉开眼笑，“嘿，竟然开花了，看来今天吃不成韭菜味的饺子咯！”少了韭菜的饺子，缺了那一份独特的清香，却多了一份我们对美好生活的感受和期盼。看着那一畦美丽的韭菜花，我仿佛置身于一片花海中，心情变得明朗起来。

生活就是这样，一次失败的钓鱼经历，一片韭菜花海，一份带缺憾的美好，一种对未来的期待。

生活悟说

健康

责编/杨蔚然 美编/王志云 校读/刘芳

三湘名医在线

近年来，儿童因校外培训活动导致的损伤较为常见，如何避开艺体培训暗藏的健康风险呢？

孩子学跳舞 警惕“下腰瘫”

长沙晚报全媒体记者 傅容容 实习生 王希凡

近日，教育部网站发布《中小学生舞蹈等体育艺术类校外培训安全提醒》，针对舞蹈、体育等以身体训练为主、较易出现伤害风险的培训活动，做出校外培训安全提醒“五不要”。近年来，儿童因校外培训活动导致的损伤较为常见，舞蹈中的柔韧训练尤其是下腰训练可能导致孩子的脊髓损伤甚至瘫痪，引发“下腰瘫”。如何避开艺体培训暗藏的健康风险，避免受伤呢？记者进行了采访。

无知觉受伤需引起注意

华中科技大学同济医学院附属协和医院公布的一项数据显示，2005年至2022年，我国因下腰导致瘫痪的孩子超过1000人，这种病症也因此获得了一个俗称叫“下腰瘫”。据长沙市第三医院骨科二十二楼室副主任、主任医师蒋明辉介绍，“下腰瘫”是一种特殊类型的脊髓损伤，指外力作用导致了脊髓损伤，但在影像学检查中显示无脊柱骨折、脱位表现，并且恢复难度较大。

蒋明辉在临床中曾接诊过几名出现类似损伤的孩子。孩子的影像资料虽然看不到骨折和脱位现象，但是他们的脊髓若受到损伤，就会造成下腰瘫痪。这种下腰瘫痪它可能会恢复一部分，但大部分小朋友都无法完全康复，以后可能需要长期做康复治疗，或者需要坐轮椅。下腰瘫发病年龄主要集中在3至10岁，70%的病例为完全性损伤，目前尚无有效的治疗方法。

还有一点值得家长特别关注的是，孩子如果在舞蹈训练中出现了“下腰瘫”现象，很多都是突发的，并不会有任何症状，无痛感，只

“下腰”为何会导致下腰瘫？

当下，家长越来越重视孩子的素质教育和兴趣培养，各种面向孩子的艺术和体育类培训数不胜数，而对于现在引起公众广泛关注的下腰瘫，许多家长也感到疑惑：孩子没有受伤，没有摔倒，也没有什么明显疼痛的症状，为什么就瘫掉了？一个简单的舞蹈动作为何会引发如此严重的后果？

蒋明辉表示，首先，小朋友因为发育的原因，韧带韧性的都比较好，所以下腰动作幅度较大。脊柱发生幅度较大的弯曲后，可能会造成椎管里面的韧带堆积。人体的韧带就好像一根弹力带，它被拉长后就变薄了，但如果是收缩了后，又会堆积在一起，从而出现对脊髓的压迫损伤。脊髓损伤后就会造成神经功能损伤。第二，下腰这种大幅度弯曲的动作，可能会对脊柱形成牵拉作用，也可能损伤神经。第三，大幅度的弯曲动作可能导致脊柱两个椎体之间出现一过性错位，从而对脊髓造成损伤。

因此建议，一是10岁以下的儿童参加舞蹈下腰训练等反复或持续过伸脊柱的运动，要特别注意此类损伤；二是要在专业人士的指导下练习舞蹈动作，不建议儿童自行

学习、训练舞蹈。如果想参与下腰训练，家长要先带孩子进行体检，有隐性脊柱裂、脊髓栓系综合征等脊柱先天异常的儿童不要学习舞蹈；三是练习动作前要充分热身，然后缓慢进行脊柱后伸等动作。

近日，教育部网站发布《中小学生舞蹈等体育艺术类校外培训安全提醒》，针对舞蹈、体育等以身体训练为主、较易出现伤害风险的培训活动，做出校外培训安全提醒“五不要”：一不要在无安全保障的情况下进行培训；二不要过早对孩子进行高强度柔韧训练；三不要过度对脊椎和腰部做外力挤压；四不要做过高难度系数的训练；五不要让让孩子练习与身心健康不符的内容。

蒋明辉说，在门诊工作中常接诊一些在艺体培训中出现关节慢性损伤的患儿，年龄在几岁到十几岁不等，这些患儿多是由于韧带长期过度拉伸引起的慢性劳损，多见于肩关节、膝关节、踝关节等处。他提醒家长和孩子们，进行相关培训或体育锻炼要量力而行，在每次锻炼间隙要让关节充分休息，以免造成关节慢性损伤。

训练强度要因人而异

小时候，我们常说“身体软”的孩子适合练舞，其实这并不是什么“身体软”，而是不同孩子关节周围的韧带存在差异。韧性好好的孩子可以做出大幅度的舞蹈动作，但是有的孩子由于先天原因，后天再怎么努力也无法训练出柔韧性好的韧带。如果舞蹈老师在这个过程中依旧对孩子进行过度训练，很可能造成孩子关节周围的韧带损伤。

特长可以培养，但不能勉强。蒋明辉提醒，在为孩子报兴趣班时，要充分考虑孩子自身的身体情况，不要盲目跟风，尊重孩子自身意愿。要摸清机构和教师资质，选择科学、正规的培训机构，不一味追求如下腰、劈叉等高难度动作的学习成果，发现孩

女子面部痉挛9年 反复发作不断加重

竟是颅内血管压迫面神经根部引起

长沙晚报11月15日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 杨征 欧阳超群）近日，湖南航天医院神经外科收治了一名面肌痉挛症患者。患者刘女士面部痉挛9年，曾辗转多家医院，近日在湖南航天医院神经外科康复出院。

刘女士左侧面部出现反复抽搐持续9年，刚开始是左侧眼睑跳动，朋友戏称“左眼跳财”，未予重视。其后抽动范围扩大到左侧嘴角，且持续时间及严重程度均明显增加，精神紧张时更为明显。因发作日益频繁，严重影响社交和日常生活，刘女士去了多家医院就医，采用药物、针灸、肉毒素治疗等多种治疗方法均未见好转，听人介绍，来到湖南航天医院神经外科就诊。

经过核磁共振检查，医生考虑刘女士面肌痉挛的原因为左侧椎动脉压迫其左侧面神经根部。经过全面评估病情，神经外科主任医师段继新专家团队决定为患者实施显微面神经减压术。

该手术需在患者耳后枕部做一个约4厘米的皮肤切口，通过一个直径2厘米的骨孔，暴露被血管压迫的神经，然后用特殊垫片置于血管和神经之间，这样就可从根本上治愈面肌痉挛。取得患者及家属的信赖、理解后，神经外科专家团队成功为刘女士实施显微面神经减压术，术后左侧面部抽搐症状消失，一周左右康复出院。

段继新介绍，面肌痉挛症是一种常见的颅面神经性系统疾病，多发生于中年后，女性患者较多。多以一侧面部肌群的自发抽搐为特点。早期抽搐较轻，持续仅几秒钟，此后随着病情发展，抽搐时间可逐渐加长，间隔逐渐缩短，抽搐情况逐渐加重。

生活中，一些人偶尔会有“挤眉弄眼”“龇牙咧嘴”等奇怪表情，而当事人却并非刻意为之。然而，当他（她）总是不自觉地、频繁地“做”这种表情时，就要警惕是否患上了面肌痉挛症。面肌痉挛症病因明确，绝大多数患者由于颅内血管压迫面神经根部而引起，如果发现以上症状建议及时就医。



漫画何朝霞