

# 为什么要写何叔衡

黄沃若

2019年春节刚过,已从长沙市委副秘书长岗位退休多年的易凤葵找到我说,邀你一起写叔衡传好吗?当然好!我早知道了何叔衡的身世、奋斗经过和惨烈牺牲结局,领悟了他崇高的道德品质和人性光辉,也遗憾这样一位伟大先驱居然没有一本传记。在修县志的过程中,我曾与亦师亦友的萧重周探讨过,他说何叔衡1935年就牺牲了,资料太少,艰苦的战争年代能够保存下来的资料就更少了。现在有一些老革命家的传记在出版,有的是其部下在活动,有的是其子孙在张罗,有的特别有贡献和地位名望的则由权威部门作为任务下达,在这三个方面何叔衡都不具备优势。但是宁乡有一个你认识的易凤葵,这个人执着,有情怀,从上世纪八零年代起就一直关注和搜集何叔衡的资料,估计总有一天他会把传记写出来,可能会要他退休以后。

果然不其然,建党一百周年前夕,易凤葵着手做这件大事了,我上了我这个曾经的助手。老易的资料确实很齐,绝大部分都是一手资料,相当扎实,仅举一例,何叔衡在福建省省长汀县水口镇小径村的牺牲地,他就去实地考察了三次。

经过三年多的努力,我们完

成了《何叔衡传》的写作。其间,潇湘电影制片厂要拍摄一部《中共一大代表何叔衡传》,知道我们正在做这件事,找到老易将我们的《何叔衡传》(出版时改名《一大代表何叔衡》)作为脚本,经再创作后在2021年7月1日前出片播发。

这一过程,我们很有欣慰感和成就感,同时也在新的层次上想清了两个问题:何老夫子一介清秀才为什么会成为中共“一大代表”?为什么湖南的革命先驱和领袖特别多?

这里不妨简单回顾几段历史。1876年,也就是何叔衡诞生的那年,湘军首领左宗棠临危受命出征收复新疆。他让士兵为他抬着棺材走在前面,表达誓死抗击沙俄的决心和湖湘子弟英勇赴死的精神。

在何叔衡私塾的近十年时间里,中国正处在几千年历史最腐败、最窳弱、最黑暗的时期。1901年2月,八国联军居然在紫禁城内操练队伍了。他逐步看清了清王朝昏庸腐败、丧权辱国的本质,产生了强烈的救亡图强思想。他当塾师后给学生上课,已经不是只讲四书五经,而是把知识与社会和时局联系起来。

20世纪10年代,他与毛泽东、蔡和森等人,成立了革命团体新民学会。“五四”运动发生后,他们意识到这场革命的意义,并在湖南发起驱逐军阀张敬尧的运动。这时马克思主义已传入中国,他们认识到主义与民众结合的力量。

“马日事变”后,人们纷纷逃离长沙,何叔衡却临危不惧逆行长沙;在中央苏区,在毛泽东支持下,他大无畏举起了反腐败的大旗;在游击区,面对敌人的包

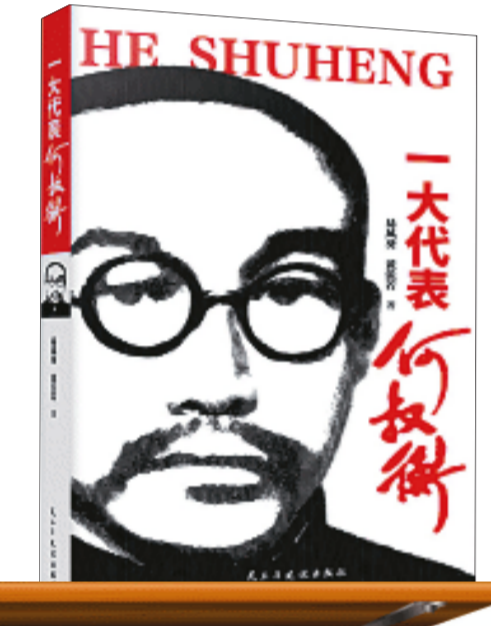
围,他视死如归,为苏维埃流尽最后一滴血……

马克思主义不是什么人都会碰到火花来的。我们有必要从湖湘文化对何叔衡的影响中找到一些“火种”。以周敦颐、胡安国、王夫之、曾国藩为代表的湖湘学派,便是在这个基础上形成和发展起来的,它奠定了中国人-湖南人文化自信的根基。甲午战争以后,湖南士子很有一种“救中国自湖南始”、“吾湘变则中国变,吾湘存则中国存”的殉道气概。1919年,毛泽东在《湘江评论》上发文字号:“天下者我们的天下。国家者我们的国家。社会者我们的社会。我们不说,谁说?我们不干,谁干?”他们身上,集中体现了湖南人经世、爱国、务实、奋斗的特性。湖湘文化这一脉相承的忧国忧民、敢为人先的精神,以及“康济时艰”“致知行力”的治学宗旨,推动着一代又一代的志士英杰前赴后继,勇往直前。

何叔衡如饥似渴地学习和接受了马列主义,作为这一方土壤孕育的革命志士,他跳出了民不畏死的血性圈套,迈出了追求真理践行主义救国救民的步伐。这是以中国共产党人人为代表的、一个时代的伟大觉醒。他作为清末山村秀才,终能抱定舍身殉国、薪尽火传的决心,走上自己的终生信仰之途。

简言之,何叔衡的身上,集中体现了中华优秀传统文化与马克思主义革命理论的完美结合,揭示了湖湘文化承接革命理论的先天基因,彰显了中国革命深植于古老中国的扎实根基。他身后的那些湖湘先驱、烈士、英雄,何尝与他走的不是同一道路?这正是湖南的革命先驱和领袖特别多的重要原因。

今天,我们来写何叔衡,除了赓续这一脉相承的传统和精神,除了履行宁乡人不可推卸的责任,还有一些现实的需要,我们希望当代仍有“一饭未尝忘君(国)”的忠诚之士,我们希望后继有人,故写此书,为呼唤初心尽绵薄之力。



《一大代表何叔衡》易凤葵、黄沃若 著 / 民主与建设出版社/2023年11月

## 《江山大势——1949年国共和平谈判》

作者:罗平汉  
出版社:学林出版社  
出版时间:2023年12月



《苍生大医》  
作者:李琼璐  
出版社:北京十月文艺出版社  
出版时间:2023年12月



《快看,好大一只龙》  
作者:奶龙  
出版社:湖南文艺出版社  
出版时间:2024年1月



内容简介:“江山就是人民,人民就是江山。”本书通过翔实史料、真实场景、严肃考证,用生动笔触记述了1949年国共和平谈判的历史始末,说明了国民党是如何失去民心,共产党是如何赢得民心、并逐步走向胜利的,揭示了一个颠扑不破的历史逻辑,人心向背决定了历史的走向,中国共产党领导人民打江山、守江山,守的是人民的心。

内容简介:本书是作家李琼璐的纪实文学作品,动情记述了时代楷模、大爱医者李桓英的百年传奇。麻风病、梅毒和肺结核并称世界三大慢性传染病,直到新中国成立初期,全国仍有52万同胞遭受着麻风病的折磨。1958年,37岁的李桓英放弃国外优渥的生活,只身返回祖国。在长达半个多世纪的岁月,她和同事们奔波在祖国的偏远山区,把一个个麻风患者从“鬼”变回了人。目前,麻风病在我国绝大部分省份已被基本消灭,成为可控、可治的普通疾病。这一辉煌成绩,离不开李桓英为代表的几代麻风病防治工作者的共同奋斗。

内容简介:本书收集了四十多个奶龙和小七的日常趣味故事,如学骑自行车、吃货奶龙怎样抵御美食的诱惑达成减肥目标、小七教奶龙学讲方言、奶龙学洗袜子等内容,或温馨、或可爱、或搞怪、或幽默……集温馨治愈和脑洞于一体,通过趣味漫画的方式,把快乐分享给大家。在奶龙和小七的世界里,我们嘴角上扬,感受到久违的纯真与治愈。

长沙图书馆 供稿

## 每一颗有光的尘自有归处

谢宗玉

当我们谈起一个作家及其作品,有时难以避免地会联系到作家的性别,有时也难以冲破因性别而生评价的樊篱:男作家更倾向于关注社会人生,而女作家则更容易伤春悲秋;男作家更粗砺广阔大步流星,而女作家更偏向于细腻温婉儿女情长。他们认为,女性的特点注定了她们更擅长于写婚恋情感之类,或者更关注女性权利的争取。性别的烙印一旦打下,就有了噱头,有了看点。

这本无所谓好坏,有其深厚的社会历史渊源。从东方的李清照、张爱玲到西方的勃朗特姐妹,都是女性写作的佼佼者。然而,既受性别束缚,又不甘于此的女性作家,则兼具女性的细腻敏锐与“社会人”的责任担当,能从社会层次、时间碎片、人性幽暗、细密的生活里隐藏的密室中,发现更广阔的写作题材,并投身其中创作。于是,性别的樊篱被打破,作品本身成为读者最关注的对象……

斤小米的写作,或者是出于自觉,或者是出于学养,一开始就消弥了性别的边界,摒弃了绚丽的装饰性词语,将“真”捧于读者眼前。我不能说她有意图向那些世界级的女性作家看齐,但在深入读她的作品时,被她巧用的心思、娴熟的技巧、深刻的思考、深沉的忧虑吸引,不断发现新的东西,然后掩卷沉思,余音未已,忍不住回头再看,对那些看似写平常生活、写亲人朋友的文章重新审视、重新定义,发现文字底下藏着的更多意犹未尽的东西。

在斤小米笔下,每一个普通人,都是一颗尘。尘埃的一生,无非是飞扬、落定,他们所经历的时间无非是漫长历史的一瞬。但尘土亦有光,是属于个体的价值。谁的一生不经历挣扎、孤独?谁不曾遍尝欢喜、忧愁?这一切,恰恰是生命存在的意义,是比微尘之光更珍贵的东西。

斤小米最新出版的《尘光之上》一书,沿袭了斤小米散文叙写广阔大地上普通人物命运的特点,但在关注点的集中性上又有所突破。“暮色”系列三篇,关注中老年个体,在经过漫长且艰难的一生之后,上一辈人早已逝去,下一辈的儿女则各奔他方,他们如何面对不知不觉中漫卷而至的寂寥、孤独和无助?如何在最后的时光进行自我救赎,寻找继续活下去的依据?在寂寥的乡土上,那些外出打工的农民工们,如何面对破损不堪的婚姻,在渴求爱的余生里,又如何与自己的欲望讲和?乡村与城市,地域上固然有区别,人性的底层逻辑却基本相同,见微知著,斤小米用她敏锐的眼光,从这些平凡甚至卑微的人身上找到了答案,他们或觅爱、或在爱好中消磨光阴,或携手、或沉思、她笔下的那些人物,何尝不



《尘光之上》斤小米 著/中国言实出版社/2024年3月

是千千万万个同时代正在老去的个体,又何尝不是未来的我们自己。

“尘光”系列表现父亲与土地、与老妻、与金钱之间的矛盾纠缠,受到各种考验的人性中,小小的狡黠,暗色的执着,都被她刻画得真实近于残酷。至于祖父89岁时为爱情的一次抗争,那些死去的亲人们生前的种种温情与不堪,也都一一以动态的画面呈现。古人为文,讲究为尊者讳,隐恶扬善,扬善便显得有些刻意,而斤小米以近乎凛冽的笔调写下最尊敬的亲人,恰是这种“真”,使那些如“尘”一般的人们的“光”是那样自然、温暖而动人:父亲在打了老妻之后终究心疼不舍,想用土地要挟创业的年轻人却还是更在意土地的未来,逼着骗子还钱,又不忍心真将人置于绝境;祖父年近九十都还想着要找个爱人,躺在棺材里感受死亡滋味,糊涂后的最后岁月凄惨得令人不忍心卒读,老而不死则辱,发人深省;家乡高高的山岗上埋葬下一个个亲人,他们代表的恰是那些在别人眼里毫无价值的岁月,但他们的一生,何尝不各有自己的光芒——每一个曾经热气腾腾的生命都值得被记住。

一生中经历的种种,皆因动念,皆因欲望。从爱人,到亲人,人们执着于眼下的迷障,也甘心沉醉于这迷障,可谓烟熏火烤,纵情恣意,方不悔一生。斤小米是写这些迷障的高手,在她的笔下,万丈红尘,热闹俗世,正是人们活着的理由,也是每一个生命的价值……

如同一个乐章,到最后,绚烂归于平静,时间的涸流里,季节的馈赠中,乡思的味蕾上,尘光被一次次搅乱,又慢慢恢复安宁。经历长长的一生,我们在她所造下的境中凝视自己,我们看到,每一颗尘都有它的光,都自有它的归处。

各抒己见

三湘名医在线

## 健康

某女星舞台表演动作近日走红全网引发模仿潮,专家提醒:

# 跟风“转圈扭胯”小心腰部损伤

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 罗平 纪娜

最近,女星张元英的“转圈扭胯”视频迅速走红全网,许多人纷纷模仿,甚至有人“转”进医院。长沙市第四医院骨科三病区(脊柱外科)主任、主任医师向忠表示,这一动作看似简单,但扭胯动作幅度较大,可能会对腰椎产生不利影响,尤其是有腰椎疾患的人,不要盲目跟风模仿,以免造成严重后果。

“转圈扭胯”动作火了,网友纷纷模仿

近日,女星张元英在演唱会中一段姿态优美、流畅自然的“转圈扭胯”动作迅速走红全网,引来广大网友的模仿热潮,甚至不少明星也发布了模仿视频。

旋转身体、扭动胯部……面对这个看似简单的动作,模仿过的部分网友却表示,原本以为可以轻松模仿出美美的效果,结果却一个个“当场翻车”。“我的腰特别硬,转不过来”“我跟着视频转了一下,就跟被屁股踢了一脚一样”“昨天跟着视频扭了一下,今天腰疼了在床上躺着”……

事实上,有人因为模仿“转圈扭胯”导致腰扭伤进医院。据报道,广西一名学生在学校里和同学一起模仿“转圈扭胯”动作,突然腰部“咯噔”一下,瞬间疼痛无比,难以忍受,不能弯腰,稍坐一会后仍无法活动腰部,于是在老师的陪同下来到医院就诊。医生详细问诊,发现其腰部疼痛伴有活动受限,无下肢放射性疼痛,无间歇性跛行,查体阅片后诊断为“急性腰扭伤”。

“别看这个小小的扭胯动作,没有专业人士的指导,也容易给模仿者造成腰部损伤。因此,没有舞蹈功底,不经常运动的普通人,别随便模仿。”向忠表示,视频中的“转圈扭胯”动作看似简单,其实扭胯动作幅度较大,需要具备一定的舞蹈功底和身体协调能力才能出色完成。而过度的扭腰摆胯会加重腰椎间盘的磨损,加速腰椎间盘的退变,使患者更容易出现纤维环断裂和髓核组织突出,更容易出现腿腰痛临床症状。

腰部大幅度扭转,对腰椎来说是一种挑战

“和我们平时转呼啦圈不一样,这样的动作需要更加剧烈急速的旋转。”向忠举例说,像转呼啦圈这种适当匀速的扭腰摆胯,可以增加腰椎的活动度,还能增强腰部肌肉的强度。如果是局部超负荷的旋转活动,过度地从侧面扭动臀部会成为对腰椎的不利因素。

腰椎位于人体脊柱的下部,由五个椎体组成,是支撑上半身重量和维持身体平衡的重要结构。腰椎的生理特点决定了它前后活动度相对较大,而左右活动度则相对较小。这样的结构使得腰椎在承受外力时具有一定缓冲作用,同时也使某些动作容易对腰椎造成损伤。

比如,容易造成腰椎损伤。模仿“转圈扭胯”的动作时,需要将腰部大幅度扭转,这对于腰椎来说是一种挑战,因为该动作需要腰椎承受较大的力量和扭转力矩。如果动作不规范或者用力过猛,容易导致腰椎受伤,包括急性腰扭伤、腰椎小关节错位、滑膜嵌顿等。这些损伤不仅会导致腰部剧烈疼痛,还可能影响腰椎的正常功能,给日常生活和工作带来不便。

其次,会加重椎间盘的磨损。模仿“转圈扭胯”的动作时,可能会加重椎间盘的磨损,导致椎间盘失去原有的弹性和支撑力。当外力突然导致椎间盘内压力增大到一定

程度时,纤维环可能会破损,髓核可能会突出,从而引发腰椎间盘突出等严重后果,不仅会导致腰部疼痛,还可能压迫神经,引发下肢放射性疼痛、麻木等症状。这种伤害往往是不可逆的,需要长期治疗和康复。

因此,本身有腰椎疾病史的患者不要随意模仿,尤其是腰椎间盘突出的人群,腰椎间盘已经有了退行性改变,造成的伤害将是不可逆的。特别是在病情急性期,可能会引起病情加重,甚至出现断裂或者是髓核突出,诱发椎间盘突出等严重后果,导致病情加重,发生局部韧带及筋膜、肌肉受损。

“前有‘迪丽热巴天使蹲’,现有‘张元英转圈’,每隔一段时间,新的网红动作总会引起大家的跟风模仿。但是,很多动作都暗藏风险。”向忠提醒,以下动作最容易伤害腰椎:腰部过度旋转扭动,如果幅度过大,频率过快,会对腰部和脊柱造成额外的压力和扭曲,增加腰部损伤的风险;弯腰扭转,如俯身拿东西或在家务中扭动身体,如果姿势不正确,容易导致腰椎间盘突出或腰部肌肉拉伤;长时间保持不良姿势,如久坐、长时间保持弯腰、久站的姿势,会增加腰部肌肉和韧带的紧张,导致慢性腰部疼痛和不适,“模仿网红动作、追随时尚潮流的同时,要注意保护自己的身体,别为了跟风而受伤。”



插画何朝霞

### 保护腰椎健康,可以这样做

“在跳舞或进行运动时,要注意保护腰部,避免过度扭转或弯曲。运动前进行适当的热身和拉伸,也有助于减少腰部受伤的风险。如果腰部受伤严重,要尽快就医。”向忠提醒。如果不小心扭伤腰部可以借助以下方法进行改善:

休息:腰部扭伤后应立即停止运动,让受伤的肌肉得到休息,以免进一步损伤,导致慢性腰肌劳损和腰椎间盘突出等。  
热敷:腰部扭伤后24小时内,可用热水袋或热敷贴在疼痛部位热敷,改善局部循环以减轻疼痛。条件允许的情况下,可使用红外线灯局部照射,温度适宜,避免局部烫伤,一天1至2次即可。  
背运法:患者可与家人背靠背站立,将手肘弯曲相互套住,然后家人低头弯腰把患者背起,并轻轻左右摇晃,同时让对方双脚向上踢,片刻后放下,休息几分钟再做。一般背几次后,腰痛会逐渐好转。对于老年人,特别是有骨质疏松病史的人群,此方法不推荐使用。  
按摩腰肌:患者采取俯卧位,按摩师用掌根指关节为着力点,左右滚动物作用于脊柱两侧的腰肌,来回操作5分钟,可以左右交替。

## 久坐不动的危害比你想象的大 连续2小时以上的静坐即为久坐

长沙晚报4月15日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 李奕柔)近期,关于“久坐的危害竟然这么大”话题登上微博热搜。长沙市妇幼保健院健康管理中心主任、副主任医师侯达介绍,连续2小时的静坐时长与累积4小时或6小时的静坐时长是判定久坐行为的分界点。静坐一小时后可以站起来活动一下四肢,抬抬腿,促进血液循环。

根据世界卫生组织发布的《2020年身体活动和久坐行为指南》,久坐行为包括人体在清醒状态下所有能量消耗低于1.5MET(代谢当量,以安静、坐位时最基础的能量消耗作为1.0)的状态,并不局限于姿势或是维持的时间。也就是说,无论你是坐着办公、吃饭、聊天、玩游戏还是躺着,只要能消耗够低,都属于久坐行为。

久坐会伤害身体哪些部位呢?  
**久坐伤腰:**长时间保持静坐不动,腰部会一直处于张力状态,所以久坐之后极易导致腰肌劳损,出现腰疼、腰酸等情况。此外,经常伏案工作、操作电脑的人群,久坐会压迫腰椎间盘,使椎间盘弹性下降,还会使其挤出正常位置,成为腰椎间盘突出症。  
**久坐伤颈:**长期久坐,骨关节粘液产生较少变得干枯,容易引发颈椎病,长此以

往还会造成肩颈僵硬,形成肌肉劳损。  
**久坐伤心:**长时间坐着会导致人的血液流动速度变慢,进而导致血液粘稠度增加,时间长了容易出现动脉硬化等。  
**久坐伤脑:**久坐不动会导致大脑供血不足,伤神损脑,所以久坐人群容易犯困、反应迟钝,长此以往容易导致记忆力下降。中老年人也要尽量避免久坐,会增加老年痴呆和中风的概率。  
**久坐伤膝盖:**久坐特别是坐姿不正确的久坐,腰部会受压严重,而腿部神经延伸到膝盖,进而引发膝盖疼痛。此外,久坐长时间保持腿部弯曲,血管受压,膝盖局部血液循环变慢,容易患上髌骨软化症。

**久坐伤生殖能力:**对于女性来说,月经期久坐使经血不能及时流出,容易出现痛经。对于男性来说,久坐会影响前列腺循环,容易造成前列腺慢性充血,进而诱发前列腺炎。  
**缓解久坐危害可以进行以下运动:**双手合掌互推,将身体坐直后,双手合掌再向两侧互推,每天4次,每次5秒;交换抬腿,抬起一条腿到发酸,再换另一条腿,每天8次;贴墙站立,腹部收紧,身体站立,后腰紧贴墙壁,每天站立5至15分钟。

责编/徐媛 美编/何朝霞 校对/欧艳