归来仍是少年

余双贵

时间真是神奇，三十年，仿佛就在一瞬间，而这一瞬间的背后，又揉进了多少岁月的沧桑和苦楚，我突然想起一个句子，“愿你出走半生，归来仍是少年”，眼眶竟有些润湿。

心心念念回母校看看，最近终于成行。

进入校门，是笔直开阔的水泥马路，两旁的树木绿荫如盖。马路左侧仍是一排商铺，往前便是学校图书馆，那里的环境好，很适合读书，座位非常紧俏，这时脑海里浮现出当年奔跑抢座的情形，不禁有些莞尔。马路右侧是一个足球场，除暗红色塑胶跑道略显陈旧外，一切还是当年的模样。

足球场往前，是学校体育馆，体育馆虽不算大，但内部设施还算不错。记得那年毕业季，中国女篮参加世锦赛，赛前和武汉男篮在这里打了场热身赛，我那次运气超好，竟抽中了门票。比赛时场馆内人山人海，身高两米多的女篮名将郑海霞在球场内左冲右突，观众为女篮的加油声震耳欲聋。

马路正对面，就是以前的行政楼了，上下共八层，是学校当时的标志性建筑，如今改名为文治楼，门口分别挂着法学院和刑事司法学院的牌子。行政楼左侧是南教楼，我们大多数课都是在这里上的，南教最东侧，有个可容纳二百余人的阶梯形教室，江平、王利民等一众大咖都曾在这开坛讲学，每当此时，阶梯教室都乌压压挤满了人。南教楼正在装修，如今是知识产权学院的办公区。

从南教楼和体育馆中间的马路穿过去，就到了我们法律系当年的宿舍，三栋五层高的宿舍，整齐排在那，记得靠最里面的一栋是女生宿舍，其余两栋是男生宿舍。武汉的夏天是个火炉，特别是三伏天，寝室难以住人，风扇成天转着，我经常把毛巾打湿，往凉席上一铺，人躺在毛巾上，清凉瞬间透过全身，待毛巾热了，再次浸水，铺上，来来回回熬到下半晚，天气渐渐变凉，人才沉沉地睡去。还有些同学，实在受不了，把凉席一卷，铺到宿舍的天台上，虽蚊子多了点，但相比寝室，着实凉快了不少，我也上去睡过几次，幕天席地的感觉倒别有一番滋味。

不经意间，我们来到了学子们所谓的情人路，这里位置相对偏僻，长长一条小道林荫蔽日，确实是谈情说爱的好去处。哪有少男不钟情？哪有少女不怀春？在那个青春年少的年代，我也曾有过对爱情的憧憬，大三时，一次老乡聚会，我喜欢上了中南民院一名女生，不算漂亮，但还清秀，鼓起勇气约过几次，但爱你在心口难开，最后还是无疾而终了。

母校，一草一木皆风景，一事一物皆有情。曾经的欢声笑语，曾经的酸甜苦辣，都已化为云烟随风而去。我没有再去新校区，这里才是我真正的故园，可触可感，可追可忆。在这里，我激扬了青春，放飞了梦想，也留下了遗憾，但点滴回忆都弥足珍贵，它提醒我，不管身居何地，任凭风吹雨打，始终方方正正。

夏牧场之恋

哈吾斯力汗·哈斯木汗

每到六月中旬，全村落的居民忙于迁徙夏牧场的各种准备。当然，全阿吾勒当中，第一个迁徙夏牧场的是我们家。咱们家的三个男孩儿都到大城市去上大学，家里没有帮手；家里除了一匹黑马外，没有其他的交通工具可驮载行李。其他邻居搬家之前，我们要及时借用他家的犍牛。父亲说：“笨鸟要先飞”。

我们家迁徙的情景，我至今难忘。天刚刚亮就动身的我们，两头犍牛的两侧驮上全家夏天所用的木箱(木箱里装有碗等餐具)、用绣花毡子包扎的被褥、衣服等行李，行李的最上面要放着长方形铁炉子。炉子里当然要装进我们家的一群鸡。一切准备就绪，我们就要顺着山沟上路了。母亲骑着左右两边装驮行李的黑马走在前面，我牵着两头犍牛，父亲赶着一群羊、山羊和几头牛。几只鸡一路上“咕咕”叫，扇动的翅膀发出“咔擦咔擦”之声，给我们家的迁徙之旅添上旋律。

路过邻居家附近，按照传统，她们会端着几大碗酸奶，让我们解渴，说：“旅途愉快，迁徙安全！”

那时候，我们家有一只花猫。持久观察我们的行为，驼队开始上路，它就跑进对面的森林里。这是它多年的习惯。中午，我们到达夏牧场，就能遇见在木屋子门口蹲坐的花猫。母亲说：“可怜的家伙，今年安全到了。不知它什么时候成为狐狸的美餐。”一到夏牧场，新鲜的空气、花草的香味让人心情舒畅，精神充沛。花草茂盛的金捞坝的草原真的美极了。从山坡和山谷里可以见到犹如白猫的胡子那样伸直的茅草及如同白发苍苍老头儿的蒲公英。为了生存而忙活的几只胡蜂，就像蹲坐在葵花盘前忙着抠瓜子的小孩儿，坐在花冠的一边，头伸进花朵中间，拼命地吸吮糖汁。银灰色的树干在夏日的阳光下渗出惨淡的紫光。美丽的花蝴蝶在花丛中翩翩起舞，就像是从空中撒下来的五颜六色的纸片，随风飘来，又随风飘去。几只彩蝴蝶渐慢飞动的翅膀，落在花朵上，就像重叠在花瓣上的一朵花。草原上可以见到红、白、蓝、黑色的各种蝴蝶。草原上一切生命都为了活着本身而忙着，为了被一层看不见的雾笼罩的明天而奔跑着。

母亲从口袋里拿出钥匙，打开为了防止生锈、用一层塑料包起来的铁锁，我就从木屋里往外搬出去年剩下的木柴等杂物，然后去屋子下边的小泉，提桶水来，用地炉子烧茶。

父亲把所有的行李从犍牛上卸下来之后，母亲把被褥、衣服等物品铺开在草坪上，吹吹风，晒晒太阳。

完成入住夏屋的准备工作，我们三人坐在草坪上，喝着清茶。这时，刚好顺着山谷，从冬牧场那边刮来一阵轻风。也许是，昨天刮累了就停下来，在山坡后休息至今天下午的风。或许是，从冬牧场一直护送着我们到夏草原的风。也许是，跟不上大风，留在后面的余风。我想啊，人生如风。

父亲指着随着风乱跑的几棵风滚草说：“孩子，看见那个风滚草了吗？若从无生活计划、坚定人生目标，又无远大的理想，你的命运肯定会如同它了。”

父亲这样一说，我立马想起了一首民歌：“无理想，无自由的人啊，如同一棵风滚草，风往哪里吹，就往哪里跑。”

搬入夏牧场，我们玩耍的空间就大了。游戏也更多了。用树枝制作弓箭的孩子们，白天放弓箭，小溪上“架桥”、草坪上玩捉迷藏等。我们偶尔还能跟女孩们一起玩“出嫁”游戏。把柳枝当马儿骑着的“客人”一到，“新娘”以一张大叶子为餐布，上面放着酸奶疙瘩、奶酪等食品，以凉水为茶热情款待。个别主人家还可以火柴盒里面放进胡蜂，让客人欣赏美妙的“音乐”。草原的夜，真的静极了。玉盘似的满月在夜空中慢行，淡淡的月光洒向金捞坝的草原，全村的孩子们聚集在草坪上骑着小牛，开展叼羊比赛等游戏。当时，我与其他孩子们一样，认为天上的月亮只属于我们家乡的夜空。

夏牧场给孩子们带来无比的快乐，也避免不了带给我一定的忧愁。虽然是偏僻的牧区，义务教育却抓得很严，牧民的孩子都要去上课。学校留在遥远的冬牧场。我喝着母亲加热的牛奶，吃抹上酥油的几块馕后，母亲给我的书包里装入一块馕和一瓶酸奶当午餐享用。那些年，家庭条件较好的孩子们骑着小马去学校。像我这样徒步的几个孩子，早晨起得很早，下课回家较晚。

我盼着七月的快快到来。放暑假，我就可以解放了。我现在想，盼着七月快到的另一个人，应该是母亲。

一到七月，母亲一天几次去我们木屋东面的山坡上，久久遥望着冬牧场那边的马路。山坡是母亲的“观望台”。母亲在期待就读大学的孩子们放暑假回来团聚。母亲若看到某人的身影，就会叫上我。她揉揉眼睛，指着来人方向说：“快看，来的是不是你的哥哥？”知道来的不是自己的孩子，母亲长叹口气，只好失望地回家。我发现她的脚步很沉重。

几年前的一个夏天，我去了我们的夏牧场。我们家的木屋还在。一位陌生的牧民住着。我们家用的地炉子已被填平了。周围的一切远离了我，但我那么的熟悉。突然，仿佛看到了父母的身影。热心的牧民让我进屋喝茶。很想进屋，怕在生人面前流泪，我只好谢绝了。

我去了母亲的“观望台”。坐在那块母亲常坐的石头上，眼泪落了下来……

忆乡愁 看振兴
第三届乡村振兴主题征文
邮箱：cswtxczx@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

路漫漫其修远兮

（组诗）

王涘海

与孤独为伍

一个下午
屈子这样行着
远去的切云冠
以雕塑的方式太息着
和着炎日晌午的蝉鸣
时间奔腾的尘埃里
依稀走来髡首的接舆、赤身的桑扈
夹杂着高渐离的击筑声
只道骁勇善战的项羽
力拔山兮气盖世
谁能在四面楚歌声中
读到他
不尽的孤独

路漫漫其修远兮

记住那浊浪滔天中的呐喊
记住那遮风挡雨的城墙
记住那永不褪色的鲜血
记住那一切美好的源头
凌霄与暮春相遇
美丽的红爬满了头顶的天空
坚硬的冰山被点燃了
汇成涓涓细流
与汨罗江的清澈
融为一体

无法抵达
我们是个热爱祭祀的民族
每年 都有这样那样的祭祀活动
浩浩荡荡的祭祀大军
是各地最为壮丽的景观
其实 虔诚的人们啦
在你们鞠躬抬头的瞬间
神就已经察觉
你们
需要祭祀的
不是神
而是你们的内心

光明的约会

屈原两千年的悲伤
全部流进了汨罗江
明晃晃的
照亮了蔚蓝色的天空
一只只竖着红旗的龙舟
箭一样
掠过明澈的水面
那一抹抹飘扬的红
点燃了一江思念
千年后的杜甫
鱼跃而出
与屈原一道
去奔赴这光明而伟大的约会

萧萧相许会

大舅的菜地

蒋华

长于农家的大舅，很早便外出工作，乡下待的时间并不是很长，中间对于种菜之类的事情也疏于实践，当他退休几年后开始种菜时，亲戚们对于他突然冒出的决定想必是持怀疑态度的。工作时，大舅便是认真扎实，现在，他将这种作风投入到了自己的爱好之中，更难得的是，他不光只有一腔热情，还勤于钻研，与他相邻的别人种的菜地，里面的菜总没有他种的好。

大舅的菜地，选择的是城郊的荒地，没人用也没人管，杂草肆意生长。确定是无人打理的荒地，可以用来辟菜地后，大舅开始除草开荒，他将荒地分块挖开，留出步道，在每块菜地里，挖出一道道菜畦，然后从附近的鸡场运来“肥料”。他的蔬菜种子，很少从种子市场买来，看到哪家的蔬菜长得好，便从那家买，一年之后，他的种子基本上就能实现自给自足。对于菜地，大舅很有规划，这块地种什么，那块地种什么，颇有讲究。也许有人觉得，种菜只是个体力活，并没有多少技术含量。确实，种菜付出的体力和汗水，完全超过了菜本身的价值。酷暑天，大舅一早就会骑着摩托车去到菜地里，直到午饭时才回去，吃过饭，又到了菜地里。他的摩托车上，总会放着农具和草帽，去亲戚家做客，也是如此。大舅种菜，会摸清每一种蔬菜的习性，所需肥力。哪些菜种适合撒播，哪些适合条播，哪些又适合点播，水要浇多少等等，他都会精细计算，一点也马虎不得。我常感慨，菜种到这个程度，有什么不能种好呢？

大舅种的菜并不出售，自己吃得又少，只是为了满足种菜这个爱好吧。就像喜欢钓鱼的人，并不见得有多喜欢吃鱼一样。也可能跟我买书心情类似，不断买书，但每天看得少，很多书连塑封都没拆掉，但看着就会心生喜欢。生长得如此茂盛的蔬菜，旁人见了，也会由衷赞上一句：您的菜种得太好了。或许，也是这样的褒赞，让他的动力更足。

随着城区的不断扩大，原来种菜的地方规划了新的用途，菜地里的菜必须在几天内处理掉，否则就被推土机无情地推掉。他无奈地发出“告示”，希望亲戚朋友赶紧去将剩下的菜采摘回去。这块地没了，他就去离家更远的地方去开辟新的菜地。最远的时候，他在临近的乡镇开了几块地，每天光是骑车过去便要半个多小时，风雨无阻。家人关心他的身体，总是劝他不要再种了，虽然身体硬朗，毕竟是年近八旬的人了，路上这么远，万一有个闪失都来不及照应。他口中应着，行为却一点没变，仍是我行我素。种菜，已经不仅仅是他的爱好，更像是他的一种习惯了。

大舅的菜地地点这些年换了好几次了，每次换到新的地方，他就要重新一点点地挖土施肥栽种，将原来菜地的步骤重复一遍，看似简单，每次从头开始，不但耗费体力，对于心情想必也是一次打击。不过，随着蔬果长出幼苗，结出果实，他的内心应该是充盈的。蔬果到了可以采摘的时候，他会打电话叫亲戚朋友去菜地里采摘，或是自己采摘下来，分送给大家。不过，如果是亲戚朋友自己去采摘，他是有规矩的，倒不是说哪个不能摘，而是摘的时候要十分小心和细心，菜叶要是一片一片地从根部往外剥下来，黄瓜、茄子、西红柿之类的蔬果，要沿着蒂部用剪刀或者指甲掐下来，不能粗暴地将藤蔓都扯了下来。至于你采摘多少，你带了多少装蔬菜的器什，全部装满都行，他是毫不在意的，还会笑着鼓励：你再摘一点。

隔一段时间，大舅就会打来电话：菜地里的菜太多了，你来摘一些咯，不要去买，我种的比菜市场的要好吃。此言不虚，就拿他菜地里的丝瓜来说吧，他种的丝瓜很粗很长，外皮呈米白色。以前在乡下，这样的丝瓜大抵是已经老得不能吃了。一开始我也是持怀疑的态度，待刮去外皮，下锅直接炒熟，香气四溢、甘甜多汁，实在是我吃过的最好的丝瓜。有时蔬果采摘得多了，分赠给周围邻居，大家也都赞好吃。我反馈给他，他颇为得意地说：“我没有骗你吧。”

大舅新开辟的这块菜地，算是稳定地栽种几年了，尚未规划新的用途，想来还可以稳定一段时间。这样可以免去他重新寻找、重新开荒的时间和精力。而我，也可以听到他电话里传来欢快的声音：菜可以来摘了，赶紧来，很甜的！

万家灯火

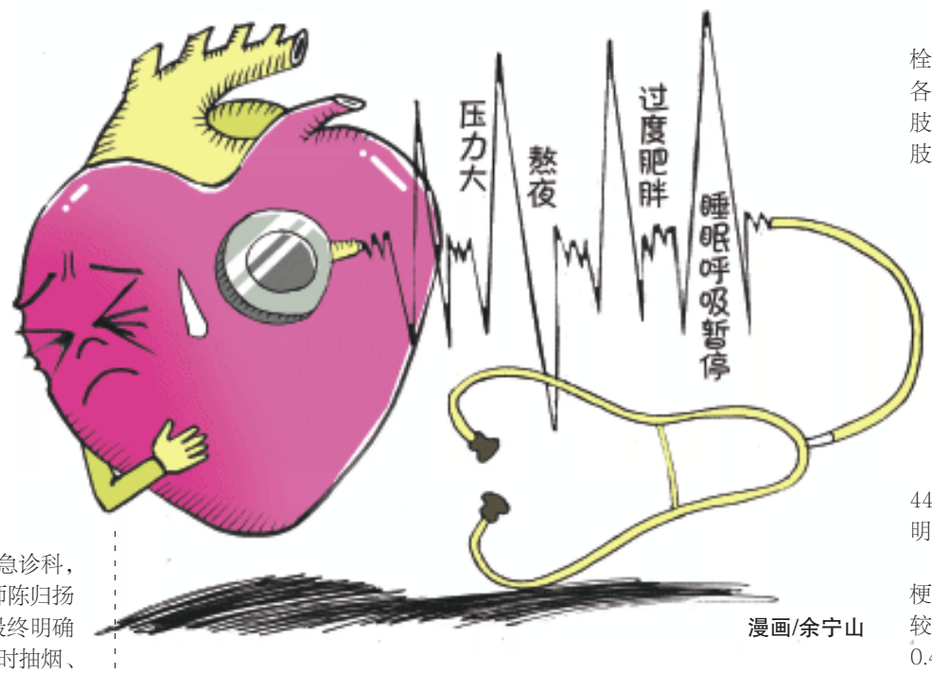
近年来年轻心脏病患者越来越多，吸烟、肥胖、高血压、睡眠障碍及精神压力大等都是形成因素

年轻人一阵阵“怦然心动”，不妨筛查房颤

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张璋 宋芬

提到房颤，很多人认为是老年人的事，但每个人一生中有1/4的概率发生房颤。房颤是发病率逐渐上升的一种心血管疾病，与严重卒中、心力衰竭和死亡风险增加密切相关。

匹兹堡大学心脏和血管研究中心最新调查发现：65岁以下房颤患者的案例数量占总案例数四分之一以上，远高于此前估计的2%。这一高比例表明，年轻人群中心血管危险因素正在增加，包括吸烟、肥胖、高血压和睡眠障碍，以及精神压力大等。这一发现，颠覆了以往认为心脏健康问题在年轻人中较少见的观点。并且，近年来，房颤开始在高节奏工作和不健康生活状态的中青年白领人群中蔓延。



漫画/余宁山

年轻人发生房颤，与压力大、熬夜、肥胖等相关

28岁的刘先生，既往身体健康，没有高血压、糖尿病、心脏病病史。近半年来反复心慌，心脏时不时突突地跳。到湖南航天医院心血管内科就诊，主治医师陈归扬接诊后，为其进行心电图检查，结果提示有快速型房颤。了解到患者夜里打鼾严重，完善冠脉造影没有明显冠脉狭窄，动态心电图提示，有阵发性心房颤动。考虑刘先生有130公斤的体重，进行了睡眠呼吸检测，结果显示其夜间有严重的睡眠呼吸暂停，血氧饱和度最低只有70%。经过佩戴无创呼吸机，积极减重等治疗，刘先生成功减重，随后没有发生过心慌情况了。过度肥胖、夜间睡眠呼吸暂停导致缺氧是是房颤诱发因素之一。

36岁的王先生是长沙河西一家外企中层管理干部，工作繁忙经常熬夜，有时候精神不济就喝咖啡，一天能喝3～4杯。最近他明显感到心慌不适，同事赶紧把他送到湖南航天医院急诊科，心电图没有发现异常。主治医师陈归扬建议其佩戴长程心电监测仪，最终明确为阵发性房颤。王先生表示，平时抽烟、酗酒、熬夜加班，不断加重了心脏负担。

32岁的唐先生热爱运动，却因为心慌、心跳加快，一阵阵“怦然心动”来湖南航天医院就诊，心血管内科主任、主任医师曾宪友为其检查后，诊断其是阵发性房颤。经过一段时间的治疗，唐先生目前已康复出院。

曾宪友解释，所谓房颤即心房颤动，是一种以快速、无序心房电活动为特征的室上性、快速性心律失常，房颤时心房率能达到350～600次/分(正常情况下为60～100次/分)。相对健康人窦性心律时心房协调、规律的收缩与舒张，房颤时，心房各部位呈现出一种快而不规则的电活动，导致心跳不规律并持续颤动。

房颤不进行干预，增加致残率致死率的风险

约40%的房颤发生无症状，体检时才能发现。曾宪友介绍，房颤的临床表现多样，心悸、乏力、胸闷、运动耐量下降是常见的临床症状，部分患者还可以出现黑矇、晕厥、多尿等现象。阵发性房颤心率快，患者感到心悸、心慌、气短、心脏乱跳、烦躁、乏力等。持续性房颤患者，临床表现为心悸、气短、活动后心室率加快等。也有部分患者无明显症状，有些甚至在发生脑卒中、心力衰竭等严重并发症时才被发现。

发生房颤的相关危险因素很多，年龄是房颤最主要的高危因素。其中80岁以上人群中，房颤患病率在10%左右。另外，高血压、糖尿病、肺部疾病、冠心病等都会增加房颤的风险。上述年轻人群发生的房颤，与日常熬夜、喝茶、喝咖啡也相关，致使心律不齐、心悸。但改变这些行为后，又能恢复正常。

房颤导致心慌、气短、胸闷、乏力等症状，明显影响正常的工作和生活。如果不进行干预，还可造成以下危害。

脑卒中及血栓栓塞。房颤发作时，由于心房丧失了正常的收缩功能，血液易在心房内淤滞而形成血栓。血栓脱落则可随着血液至全身各处，从而引起脑栓塞(中风、偏瘫)、肢体动脉栓塞（严重者甚至需要截肢)等，缺血性卒中及体循环动脉栓塞的年发生率分别为1.92%和24%。其缺血性卒中的风险是非房颤患者的4～5倍，有近20%致死率及近60%致残率。

心衰。心衰和房颤常同时存在，并形成恶性循环。两者有相同的危险因素，如高血压、糖尿病及心脏瓣膜病等。阵发性房颤、持续性房颤和永久性房颤的心衰发生率分别为33%、44%和56%。房颤致心衰的发病率也明显增加。

心肌梗死。房颤患者发生心肌梗死的风险增加2倍，与年龄相关性较小。其心肌梗死的年发病率为0.4%～2.5%。其中稳定型心绞痛、心脏瓣膜病、心衰、冠状动脉介入治疗后的患者发生率更高。年发生率分别为11.5%、4.47%、2.9%、6.3%。

认知功能下降。房颤致使认知功能下降，增加患阿尔兹海默病的风险，即使对于没有脑卒中的患者，房颤同样可以导致认知功能下降和海马部萎缩，其中对认知的影响主要表现在学习能力、记忆力、执行力和注意力下降等。

肾功能损伤。肾功能不全是房颤的危险因素，15%～20%慢性肾功能不全患者合并房颤，与死亡率增加相关。40%～50%房颤患者合并慢性肾功能不全，且肾功能随时间推移逐渐恶化。

房颤的筛查，心电图检查是一种简单有效之法

曾宪友表示，房颤的治疗目标是控制心率、恢复窦性心律、预防血栓形成和卒中。治疗方法包括药物治疗、介入治疗、外科手术治疗、非药物治疗，不少房颤患者伴有肥胖、过劳、饮酒、睡眠呼吸暂停综合征、慢性炎症等健康问题，可通过戒烟戒酒、控制体重、规律作息等方式来缓解病情甚至消除症状。

然而，临床上约40%的房颤发生无症状，体检时才能发现。医生及患者需要掌握哪些方面呢？

了解病史，医生要问问患者是否有房颤的危险因素，如高血压、糖尿病、心脏疾病等，是否存在房颤的一些临床表现，如心悸、心慌、胸闷胸痛、呼吸困难、乏力、头昏等。

检查身体，医生使用听诊器检查心音，寻找房颤的体征，摸摸脉搏看是否存在房颤的体征。

心电检查，通过心电图可以检测心电活动，是诊断房颤的重要手段，如常规心电图、连续心电监护、重复12导联心电图、24小时动态心电监测等。

其他检查，如抽血检查、超声心电图、X线胸片、心脏CT/核磁共振、睡眠呼吸监测等检查，用于明确房颤的病因、严重程度、心脏有没有血栓、有没有脑卒中等其他并发疾病。

房颤是需要高度重视的心脏疾病。在预防上，曾宪友表示，早发现、早诊断、早治疗，可以有效降低房颤带来的危害。具体应注意如下几点：

均衡饮食。建议戒烟限酒，调整饮食习惯，回归自然，增加糙米、糙面等全谷物摄入，多食用蔬果，适量搭配肉类，确保饮食多样化，保证营养充足。

规律作息。应确保每天有足够的睡眠，避免过度劳累和熬夜，同时保持心态平和。

定期健康检查。是维护健康的关键措施。对于房颤的筛查，心电图检查是一种简单而有效的方法，可帮助及早发现问题。

适度运动。运动有助于降低房颤复发的风险。但不要参与剧烈运动和重体力劳动，以免对身体造成过度负担。