

大美长江在我心

● 刘小兵

长江是中华民族的母亲河，五千年的涤荡和淘洗，让这条浩浩荡荡的江河，以其丰饶的滋养，孕育了熠熠生辉的长江文明。史学大家许倬云的《长江小史》凭借深邃的思想和意味隽永的文笔，叙写一部波澜壮阔的长江文明史。

长江，文明之江，在中国历史发展中发挥着不可估量的作用。它流经全国11个省份，拥有丰富的自然资源，是中国经济发展的重要支柱之一。同时，长江流域还是中国古代思想、文化和艺术的重要发源地，对中华文明的起源与发展，均产生了深远的影响。

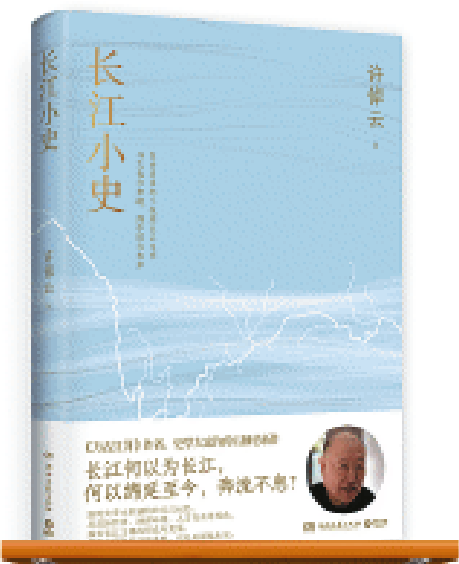
书中，许倬云深情地写道：“记忆中中国历史像长江水，江流万古不息，中国是切不断、砍不断的‘江河万古流’。”

如今，94岁的许倬云依然心心念念着长江，这份深深的依恋，源自他儿时和青年时代就生活在长江边。多年的往来奔走，让他目睹到许多关乎民族兴亡和国家变迁的重大事件，也因此留下了缕缕珍贵的长江记忆。

本书从长江的历史出发，勾连古今，纵横捭阖，进而谈到生生不息的中国文化。循着历史的长河，眺望遥远的东方，长江这条蜿蜒的巨龙，一路从雪域高原奔腾而下，越过广袤的中华大地，气势磅礴地汇入茫茫东海。它不仅是一条河流，更像是一条穿越时空的文化长廊，沿途见证了无数的兴衰更替和历史变迁。

书中，作者深入描绘了长江在中国历史上所扮演的重要角色。从远古时期开始，长江中下游的洞庭湖、江汉平原等地区就主产稻米，肥沃的土地孕育了早期的农耕文明，这里的居民利用丰沛的水源，开发出早期的水稻种植技术，逐步形成了优良的稻作文化。这种文化不仅滋养了长江沿岸的发展，也逐渐扩散到中国的其他地区。“稻花香里说丰年”，沐浴着这种文化的光雨，随着时间的流逝，长江流域又相继诞生出武汉、长沙、南京、扬州等历史文化名城。这些城市在不同的朝代中曾扮演着政治、经济和文化中心的角色。彼时，四通八达的水系，更是让长江的水道成为南北货物运输的大动脉。它也因此造就了中国的繁荣与富裕，在长江沿岸，农业、蚕丝业、制造业和商业活动相互交织。尤其是南宋时期，长江更是以一己之力支撑起了江南地区的经济繁荣，使得丝绸和瓷器等商品得以远销海外。

进入现代，长江依然扮演着重要的角色。三峡大坝等重大水利工程的建设，既是对长江自然力量的利用，也引发了对生态和环境保护的深思。如今，长江不仅是中国的经济大动脉，更是未来可持续发展的“动力引擎”。总的来看，长江不仅是地理意义上的一条河流，它还是中国文化和历史的一面“镜子”，镜鉴了从古至今中华民族自强不息、拼搏不止的奋斗历程。书中，许倬云结合自身近一个世纪的人生经历，深入触及中华文化史和长江史，通过丰富的历史叙述和深入的文化探讨，让我们看到了这条伟大河流的过去、现在和未来。



《长江小史》许倬云 著/湖南文艺出版社/2024年5月

三峡大坝等重大水利工程的建设，既是对长江自然力量的利用，也引发了对生态和环境保护的深思。如今，长江不仅是中国的经济大动脉，更是未来可持续发展的“动力引擎”。总的来看，长江不仅是地理意义上的一条河流，它还是中国文化和历史的一面“镜子”，镜鉴了从古至今中华民族自强不息、拼搏不止的奋斗历程。书中，许倬云结合自身近一个世纪的人生经历，深入触及中华文化史和长江史，通过丰富的历史叙述和深入的文化探讨，让我们看到了这条伟大河流的过去、现在和未来。

许倬云说：“长江是我的生命中与故国联系最密切的地方……我非常盼望‘大江入海’的时候，中国是辉煌的、光明的。”书中，他借助对三峡纤夫与险滩、急流搏斗场景的描述，谆谆告诫我们，中国尽管历经苦难，但依然要从急难险重中站起来，担起世界建设大任一半的重担。作为一本追溯长江文明史的小传，本书也可看作是一本意蕴深邃的长江忧思录。沿江而行中，许倬云以其悲悯的情怀，深切表达了对长江流域经济、科技、教育、文化事业的殷切关注。

大美长江在我心。“愿我梦中的长江，依然美好，永远滋养长江流域的国人。”这是许倬云诚挚的心声，也是一代代中国人对长江的最美期盼。

《康熙的红票：全球化中的清朝》

作者：孙立天
出版社：商务印书馆
出版时间：2024年3月

内容简介：本书以红票作为叙事切入点，抽丝剥茧，围绕清初皇室特别是康熙帝与汤若望、南怀仁为代表的北京传教士群体之间的互动，拈出了一段中国与西洋深度接触的往事。进入中国的西洋传教士，与中国各阶层有着广泛接触，上至皇帝高官，下至贩夫走卒，他们的交往交织着文化碰撞与私人恩怨，纠缠着国际竞争与内闾官斗。



● 张闻骏

说到湘阴，知之者甚少。倘若提到左宗棠故乡，无人不知无人不晓。左宗棠之于湘阴乃至中国，无疑是一张响当当的历史文化名片。

作为湘阴人，说来惭愧，我起初对左宗棠的了解犹如井底之蛙，局限于历史教科书的只言片语，如：左宗棠晚年抬棺出征，收复新疆等。后来，机缘巧合，在大学担任《湖湘文化研究》课程教学，讲到“湖湘名人”章节，绝对绕不开晚清中兴四大名臣之一的左宗棠。为了讲授生动有趣，我会搜索一些关于他的文献资料，但费尽九牛二虎之力，对其了解也不过盲人摸象，总觉得少了些什么。对，少了些接地气的小细节。作家徐志频又一力作《狂澜之下：左宗棠的十张面孔》，用细节将神一样的民族英雄左宗棠还原成有血有肉的“邻家大哥”与“模范父亲”。

多角度还原左宗棠。作者潜心研究，捕捉历史尘封的蛛丝马迹，既描绘了左宗棠的高大形象，又呈现了他鲜为人知的一面。作者从如何选择人生道路、如何做到有效社交、如何正视自己的缺点、如何在职场上逆袭、如何以心鉴人用人、如何打造一流团队、如何当好模范父亲等方面聚焦“拍照”，呈现给读者的是一个立体的左宗棠、一个有血有肉的左宗棠。

符合读者阅读习惯。首先，该书文字表达精准，语言简洁流畅，读来朗朗上口，且通俗易懂。作者将中国古代科举制度下的秀才、举人、进士与今天学位制的本科、硕士、博士一一对应；他将古代的官阶与今天的行政级别类参照。时至今日，娱乐多元化，短视频大行其道，倘若故作高深状、卖弄才学，写得文绉绉、晦涩难读，众读者必弃之。大道至简，符合当下的语境与读者阅读习惯，是本书的重要特色之一，也是深受广大读者喜爱的关键所在。

毋庸置疑，左宗棠乃历史文化名人，自带流量，挖掘与丰富其历史内涵，很容易“火”。与其相关之事，皆为历史。关于他的细枝末节，以前不过是束之高阁的历史资料，作者视若珍宝，踏破铁鞋将其收集，先去伪存真，再选择关键、重要、转折性素材，经过精心谋篇布局，深耕细

左宗棠十张面孔的启示

作，精雕细刻，围绕左宗棠而展开的精彩历史故事娓娓道来，如胡林翼七荐左宗棠、曾国藩与左宗棠的分合等等，这一切的核心点似得历史故事的建构。

《增广贤文》有云：观今宜鉴古，无古不成今。左宗棠关于“宁要偏科的奇才，不要全面的庸才”“善用其短，化短为长”等用人之道；“选择想选择的，放弃该放弃的”“读书就是打仗，打仗就是读书”等生存法则；“坚持自我，不被世俗拖累”“公私分明，拒绝道德绑架”等处世原则，值得参考与借鉴；他身上坚



《狂澜之下：左宗棠的十张面孔》徐志频 著/湖南文艺出版社/2023年9月

毅、务实、肯干、霸蛮的品质值得思考与学习；他审时度势、厚积薄发、志存高远、胸怀天下、兼济苍生的大格局难能可贵，令人钦佩，也就是说左宗棠的智慧仍可为今用。

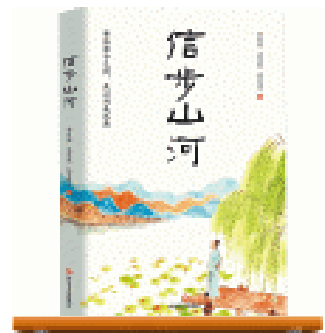
该书属于典型的创意写作范畴，为历史故事重构范本，是广大读者了解左宗棠的好读物，是专家学者深入研究左宗棠的重要文献，对丰富湖湘文化、弘扬湖湘精神，起到了积极的推动与促进作用。

责编/徐媛 美编/徐宁山 校对/欧艳

《信步山河》

作者：余秋雨、梁实秋、汪曾祺等
出版社：四川文艺出版社
出版时间：2024年2月

内容简介：本书是一部感念人间、岁月、山河的名家散文集，诸多名家记录了他们与一些地理坐标的相遇，记录了一次次与世界的真情相拥，一场场与自己的温暖邂逅。本书呈现了引人入胜的“人间风景”，更展现了一种自得、自适、自在的生命状态。书中收录了余秋雨的《阳关雪》、汪曾祺的《昆明的雨》、梁实秋的《忆青岛》等，都是脍炙人口的经典名篇。



《爱上动物的理由》

作者：王小柔
出版社：北京联合出版有限公司
出版时间：2024年2月

内容简介：本书从作者自己切身救助经历、养育经验入手，真实讲述与每个动物小伙伴朝夕相处的故事，字里行间充满人文关怀，治愈彼此。作者用幽默又富有诗意的文字把动物小伙伴们不同种类、生活习惯、性格特征等讲述出来，告诉我们如何与它们相处，如何观察它们，看似枯燥的科普知识读起来情趣盎然。



《会开飞机的小狗》

作者：[英]约翰·伯宁罕
出版社：新星出版社
出版时间：2024年3月

内容简介：迈尔斯是一条难对付的小狗，他和诺曼、诺曼的妈妈爱丽丝住在一起。迈尔斯的年纪越来越大，身体也越来越虚弱。诺曼和爱丽丝决定请邻居赫迪先生帮忙，让迈尔斯打起精神。赫迪先生在造飞机，正好缺少一个飞行员。会开飞机的迈尔斯这次也学会了开飞机，他驾驶飞机飞向了天空……



长沙图书馆 供稿

健康

考后一周至放榜后一周，是“考后综合征”最易爆发的时段，专家提醒：

@高考生 高考后可放松，不可放纵

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 汤雪 陈茜 周茜

2024年高考已结束过去一周，考生们终于得到放松。近日，在长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院），有高考后的学生去进行视力检查的，了解相关疾病的，还有进行心理咨询的……专家表示，考后一周至放榜后一周，是“考后综合征”最易爆发的时段，有些考生把放松当成放纵，后果不堪设想。因此考完后仍要注意饮食、睡眠和心理等问题，别被“考后综合征”击倒。

关注“后高考心理”，切记放松不放纵

据了解，2024年全国高考考生报名人数达1342万人，比去年增加51万，湖南就有50.5万高考考生。在希望和失望之间，考生最容易出现焦虑、抑郁、烦躁、异常兴奋等心理状态。多重刺激条件下，若调适不当，可能会出现种种心理、行为和情绪的临床反应，严重的可影响健康。

不少人认为，高考结束意味着解放。但对于还要经历查分、填报志愿、是否录取的考生而言，考后要面对的心理考验并不亚于考前。“我们就遇到过考生考后，出现过度放纵、焦虑、抑郁、迷茫等心理行为问题的学生。”长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）神经内科心理门诊、中级心理治疗师赵伟介绍。

高考是人生重要转折点，但不是人生唯一的转折点。当焦虑、抑郁、迷茫等情绪来临时，赵伟建议，考生可采取“关注当下法、情绪接纳法”等实现自我调节。比如主动制定暑假生活计划，劳逸结合，合理安排娱乐时间，丰富活动内容，做到既发展兴趣爱好，又增长知识。考生可利用考后时间，总结过去的努力和成绩；规划未来教育和职业方向，在与家长、老师、同学充分交流后，根据兴趣和就业前景，合理填报志愿。另外，家长要学会倾听，帮助他们排解压力和负面情绪。要密切关注其情绪变化和举止行为，发现问题要理性对待孩子，并及时沟通，帮助其进行心理调适，必要时向专业人员求助。要客观看待成绩，家长尽量少唠叨、少指责，给予孩子更多的理解和尊重。



漫画/徐宁山

考后饮酒要适度，出现症状需及时就医

长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）急诊医学科主治医师姚政彬介绍，6月9日晚，科室接诊了数名学生模样的醉酒者，其中1名女孩喝得不省人事，身上还残留不少呕吐物。科室立马予以清除口鼻呕吐物，保持其呼吸道通畅、吸氧、保温、解酒醒脑、护胃补液等对症处理，女孩才恢复意识。医生了解到，她是名高考考生，考完聚餐饮酒喝“高”了。

“高考期间，学生身心都处在高压状态，考后想喝几杯酒放松心情可以理解，但不要贪杯发生醉酒。”医院急诊医学科主任、主任医师龙勇介绍，酒精摄入过量容易出现大脑功能障碍，使人进入昏迷状态，出现抽搐、大小便失禁等症状，严重的可致心跳骤停。醉酒后容易呕吐，在意识不清的情况下，可能

因呕吐物阻塞气道引发窒息而不能及时自救。有基础疾病的考生饮酒过量后，可能导致原有疾病加重或出现并发症，若不能及时对症处理会危及生命。

龙勇提醒，考生考后，可采取运动、旅游、与朋友倾诉等健康方式来减压。若实在想碰杯，切忌空腹饮酒，饮前半小时内适量喝点牛奶、酸奶等，同时在身上留下家长的联系方式。若孩子出现头晕脑胀、胡言乱语、走路不稳等醉酒症状，家长要留意观察，必要时进行现场家庭急救。对于轻、中度酒精中毒的孩子，首先鼓励他们吐出胃内残余的酒；对于重度昏睡者，使其头部偏向一侧或让其侧卧，以防呕吐物吸入气管而窒息。若出现呼吸减慢或不规则呼吸，或抽搐、大小便失禁、呕血等情况，需及时就医。

考后扎堆放肆“嗨”，密闭环境要防传染病

紧张的高考结束后，部分考生会选择去网吧放松心情，享受下大型3A游戏的乐趣。但网吧人员密集，通风不畅，极易成为肺结核等传染病的高发地。往年，医院结核病诊疗中心，就收治过不少高考后患上肺结核的学生，有些甚至因病情严重，影响了大学入学。2023年9月，高考生李科（化名）就是因频繁出入网吧，与朋友经常通宵组队玩游戏，随后出现咳嗽、发热等症状，到医院检查，被确诊为肺结核。

“网吧是公共场所，人员流动性大，卫生状况难以保证。肺结核菌通过飞沫传播，极易在网吧密闭环境中扩

散。”医院学生、儿童结核科主治医师刘小峰介绍，高考学生此前由于压力大、缺乏运动，突然放松后加上通宵达旦玩耍，极易导致免疫力下降。一旦接触到结核杆菌，很容易被感染发病。

学生体检时若查出疑似结核病，直接影响到大学的升学，因此尽量少去网吧、酒吧、KTV等通风差的密闭场所，最好选择卫生条件清洁安全、通风良好的场地，尤其要避免通宵游乐。

日常预防结核病，应做到勤洗手、多通风，保持良好的生活习惯，加强体育锻炼，增强身体免疫力。同时做好开学前的结核病筛查，保障顺利入学。

避免视力“掉线”，近看30分钟要休息10分钟

高考完后，王同学看远方一片模糊，而且眼睛酸胀、干涩。因考前学业紧张，没有时间就诊，就自行在药店买了眼药水滴，但症状未明显好转。考后赶紧去医院看病，经眼科专家检查，发现王同学是长时间看屏幕近距离用眼，导致眼疲劳及干眼症。

“近年来，随着电子产品的普及及学业任务的繁重，医院眼科每年要接诊大量儿童、青少年患者，一到寒暑假尤为明显。”医院眼科主任、主任医师朱学春表示，暑假时间相对较长，且天气炎热，孩子们减少了户外活动。长时间在室内空调环境下看书或看电子产品，都以眼睛看近为主。看近物时，睫状体长时间紧张引起睫状肌痉挛，

就会出现看远模糊伴眼睛酸胀的症状，长此下去会出现近视等系列眼病。同时，看近物的时间增长，导致瞬目（眨眼）的次数减少，进而泪膜不稳定，引发眼睛干涩、疼痛，即出现干眼症。

朱学春提醒，儿童、青少年看电脑、手机、电视30分钟后，要休息10分钟，可站在窗边望远或多看绿色。使用手机尽量把手机字体调大一些，减小眼睛压力，缓解视觉疲劳；调整屏幕周围光线，晚上玩手机记得开灯。每天保证两小时户外活动。多吃胡萝卜、西红柿、柑橘类水果，因其富含胡萝卜素和维生素C，有助健康。养成良好的生活习惯，保证睡眠充足，不熬夜。定期检查视力。

由伊蚊叮咬传播的登革热进入流行季，输入风险较大，长沙疾控提醒：

做好防蚊灭蚊，远离登革热

长沙晚报6月17日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 王智宇）夏季蚊虫日益活跃，由伊蚊叮咬传播的登革热进入流行季，输入风险较大。近日，长沙市疾控中心提示：出国出境游玩需提高警惕，做好防蚊灭蚊，远离登革热。

近期，全球登革热疫情形势严峻，美洲地区暴发了史上最严重的登革热疫情，病例超过810万例。我国周边多国的登革热疫情也较去年出现不同程度的升高。今年4月，我国海关总署发布《关于防控登革热疫情传入我国的公告》，加强登革热检疫工作，保护出入境人员健康。

登革热，俗称“断骨热”，是由登革病毒引发的急性传染病，主要通过受感染的伊蚊（花蚊子）叮咬进行传播，形成了“病人→伊蚊→其他人”的传播途径。

登革热患者通常急性起病，其典型症状包括发热、头痛、眼胀痛、肌肉骨骼节痛（“三痛”）、面、颈、胸部潮红（“三红”）等，同时伴随食欲减退、恶心、呕吐和皮疹等。大多数患者会在1至2周内好转，极少数发展为重症，甚至危及生命。目前尚无特效药，主要为对症治疗。

近期到过登革热疫区并出现疑似高热、疼痛、皮疹等疑似登革热的症状时，需立即做好防蚊措施并就医，主动向医生说明旅居史和相

关情况，配合社区及疾控中心工作人员做好调查及防蚊灭蚊措施。

如何做好防蚊灭蚊？长沙市疾控中心提醒，蚊虫从产卵至羽化为成蚊均在水中完成，整个过程中，成蚊的活动范围也在滋生地不远的地方。因此，要清除垃圾及无用积水；水生植物容器、动物饮用水容器或其他积水容器，3至5天彻底换水一次并清洗；水缸加盖，填平洼坑及废旧水塘、水沟、竹洞、树洞；景观水体可投放观赏鱼或本地种类食蚊鱼；易积水的有用物品如轮胎等，存于室内或避雨场所；堆放在户外的物品，使用防雨布严密遮盖，或打孔排水积水；对于难以清除积水的物品，可定期使用灭蚊幼剂处理。

此外，居家配备纱门纱窗，睡眠时使用蚊帐蚊香；使用正规的灭蚊灯、电蚊拍、杀蚊剂杀灭成蚊；保持住家及周围环境清洁卫生，定期清除卫生死角和垃圾，清除积水容器等。

伊蚊叮咬高峰期从上午7时至9时、下午4时至6时，黄昏活动高峰比上午明显。蚊虫出没频繁时，尽量减少外出；穿宽松的浅色长袖长裤，减少皮肤裸露；皮肤裸露部位涂抹含避蚊胺成分的驱蚊剂，减少蚊虫叮咬。

责编/徐媛 美编/徐宁山 校对/欧艳

