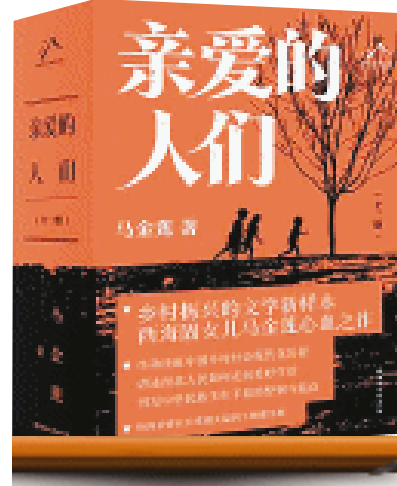




走出“山豁口”的期冀

——读马金莲长篇小说《亲爱的人们》

●沈念



《亲爱的人们》马金莲 著/
湖南文艺出版社/2024年4月

“西海固女儿”八零后作家马金莲的最新长篇小说《亲爱的人们》被人们称为“乡村振兴的新样本”。此书新近由湖南文艺出版社出版，全书共80余万字，该故事是从大西北一个叫羊圈门的小村庄迈起步履的。

蕴藏的是对中华儿女走出“山豁口”的期冀

在《亲爱的人们》一书中，作者马金莲如农人般细致劳作，对大西北乡村生活深度开掘，字里行间，折射出她身上那种接地气、扎得深的写作方法，拓展了她写作风格上的厚重与结实。

作者的写作技法依旧是典型的现实主义手法，是踩着黄土地行走，面对面与人物说话。人物也都拥有着真实可信的命运感，开启新生活的舍娃和摆兰香夫妻，向外界传递着不可复制的风景与乡情乡愁的马碎女等，是年轻一代西北新型农民和务工者的缩影。

马金莲对故乡的情感和对作品人物的爱，充满着深情厚意。出生地和成长地的一草一木，成为作家个体与作品中人物人生的见证者。那些和成长经验相关的事物，就自然成了每个人精神自传的重要材料。她写到的数十个人物，几乎都是能吃苦、耐苦之人，她对每一个人物都有一种尊重、怜爱、呵护。“亲爱的人们”就成为了充满情意的象征，既代表马金莲深爱的亲家乡父老，也代表生息不息的中华儿女。马金莲是在西北大地上的每一位活过的人撑起一把伞，既可以遮烈日，又可以挡风雨。这些扑面而来的温暖爱意，是能流进读者内心的。荒凉和贫瘠的西北大地上，那些风吹日晒，面朝黄土背朝天的人需要这种温暖的情意。而他们眼前由传统塑造的大西北生活景观，也正跟随新时代悄然发生质的变化。我的心中不禁涌起这样的感受：看来，伟大的生活，是被摧残多少回，却依然意志坚定地活着的人们所创造。

“作为一个体的生命历程，我把我能做到的都放进了这部作品中，包括特别真挚的情感，对爱、善良、真情的呼唤，对生活的坚守，对理想的追求，不放弃。”这是马金莲的创作自述，也可视作为离乡后的她在回眸、重返故乡的深情吟唱。阅读过程中，我的脑海里一直盘旋着整盖山上那座似乎不停在移动着的山豁口。因为“羊圈门人外出，首先要走出村西的山豁口，下山，过一道沟，再上山，翻越了高高的整盖山，才能看到川道地区的公路和街镇，才算是和外头的世界有了联系。”羊圈门走出的人，从高高的山梁、长长的山川出发，我希望看到他们一个个顺利地越过各自人生的山豁口，听到他们对生活的真情吟唱，那是每一世都在流传的声声不息的大地之歌。我想，《亲爱的人们》所蕴藏的，就是对中华儿女走出“山豁口”的期冀，以及奔赴美好生活的赤心与良愿。

一家四十年山村生活凝固成西海固人创业史

天地山川草木，造就一方水土和一种生活方式。马金莲的“正面强攻”是通过马一山一家五口四十年的变迁故事来展开的。农民马一山，看着村里修路、拉电杆、修水坝、挖台窝，这些属于羊圈门滞缓的变化，给他和他女人带来的是欣喜和希望。在下一代的身影里，唯一通过读书改变命运当上村干部的女儿祖祖，总想着外出打工在四处碰壁后终于拥有一技之长和爱情的儿子舍娃，早恋早婚又最早接触网络而成网红的碎女，他们的经历各有曲折，却都是时代枝繁叶茂的一笔一划，写下的是真正属于西海固人的“创业史”。

马金莲的写作充满了对人性、命运和社会的深度关注和深刻思考，具有强烈的现实感。她擅长塑造具有鲜明个性的人物形象，笔下人物性格鲜明、形象丰满，强烈的生活气息流淌在他们的言语、经历和命运之中。马一山这位既是朴素的农民又是爱谋算的“军师”，对羊圈门的发展和子女的成长付出着复杂的感情；马一山女人没名没姓，爱唠叨的她其实是能说会道的善良人，这一代

三湘名医在线

《唐代玄宗肃宗之际的中枢政局》

作者：任士英
出版社：重庆出版社
出版时间：2024年3月

内容简介：本书从制度变迁的角度研究政治演进，另辟蹊径探究唐玄宗、唐肃宗之际的中枢政局，通过考察中书令（首席宰相）与太子在皇权政治下的政治配置关系及其变化，详细论述了玄宗、肃宗朝政治制度变化与中枢政局演进的互动关系。作品视角独特、观点鲜明，不囿于对当时人事纷争或历史事件表象的考察，深入考释了玄宗朝宰相与太子相争的真相，揭示出大唐国势由盛转衰的深层原因。



《天坛新六十记》

作者：肖复兴
出版社：北京十月文艺出版社
出版时间：2024年2月

内容简介：这是一本个人片段式、短制式的即兴随笔。作者借在天坛写生的机会，贴近公园里普通百姓、平凡草木，以细致温润的笔触、真挚质朴的文字，将来往于此的寻常百姓的生活点滴、人生际遇，一一记录，凡俗尘世，家长里短，悲欢离合，喜怒哀乐，构成一幅当下市民生活百态图。



《画西游记的男孩》

作者：陈建周
出版社：湖南文艺出版社
出版时间：2024年2月

内容简介：本书是当代潮流艺术家陈建周创作的“艺术故事集”，也是艺术社交平台Artand“艺术家的故事”系列图书的开山之作。作者以本人的经历为主线，将140余幅“西游记归来”系列中的高光作品串起来，他时而以孙悟空自喻，时而从观察者视角洞见孙悟空的B面，创见性地将自己的画作和人生烙印巧妙融合，最终以图文并茂的生动视觉形式呈现一个“画西游记的男孩”成名的励志故事。



《这里是新疆：喀什寻喵迹》

作者：查璇
出版社：新疆青少年出版社
出版时间：2024年4月

内容简介：这是一本充满童趣味的文化旅游绘本，以小女孩寻找淘气猫咪的故事线索串联起喀什古城的市貌街景。创作者具有较强的图文叙事能力，将奇思妙想如同糖果镶嵌在喀什市集的“蛋糕”上，通过幽默诙谐而富于悬念的故事、空间不断变幻的场景，在千年古街、铁业公社、花帽巴扎、艾提尕尔广场、百年老茶馆等喀什古城特色民俗景点之间自如切换，相关场景鲜活灵动、真切可感。



长沙图书馆 供图



健康

责编/陈良 美编/何朝霞 校对/欧艳

中药房推出“新中式”茶饮，成今夏新晋“顶流”

医生提醒：中药茶饮仍属于中药范畴，市民选择服用前要参考个人体质

●长沙晚报全媒体记者 傅容容

近段时间，在社交媒体平台上，由各大中医医院推出的乌梅汤、养发饮、减脂茶等中药茶饮产品已逐渐崭露头角，成为与网红奶茶、咖啡等饮品并列的新晋流量热点。近日，湖南中医药大学第一附属医院所推出的“乌梅甘露饮”正式上线渠道进行销售，首批茶包在短时间内便迅速售罄，市场反响热烈。

如今，多种来自中医医院的中药茶饮产品已成功“破圈”，受到广泛关注和追捧。尤其是年轻群体，他们纷纷将手中的“冰美式”替换为壶中的“新中式”茶饮，展现出对中药茶饮的浓厚兴趣与高度认可。专家提醒，“新中式”茶饮本质上仍属于中药范畴，因此在饮用之前应当首先经过中医的辨证施治，以确保其适宜性与安全性。



制图/何朝霞

医院开的“中药茶包”颇受消费者喜爱

小张是一名忙碌的程序员，经常加班到深夜，饮食不规律，常常看起来精神不振。随着夏季的到来，长沙像“蒸笼”一般的高温天气让他感到更加疲惫，食欲不振，情绪也变得焦虑。一次偶然的机会，小张在社交媒体上看到湖南中医药大学第一附属医院上线了“乌梅甘露饮”，便在互联网医院下了单。“喝了两天，感觉这种‘新中式’不仅味道好，解暑效果也很好。”小张逐渐用“乌梅甘露饮”替代了日常的咖啡、奶茶，还特意带了一些茶包在办公室里泡制，邀请同事一起品尝，主动向周围人推荐这款“神奇茶饮”。

但并非每个人的“新中式”体验都如小张一般满意。网友小俞在社交媒体上分享了她用网购酸梅汤的经历：“收到乌梅汤后每天都会用煮茶壶煮着喝，但我这两天白天喝了后，晚上就会胃痛，月经也提前了。各位姐妹，这是啥原因啊？”小俞说，由于没抢到互联网医院的酸梅汤，她便按照网上流传的配方，自己去药房抓了相应的药材。喝了几天之后，总是感到胃痛，小俞不敢再喝，猜测“可能是体质不适合”。

“新中式”茶饮包是中药时尚化的积极探索

线，便迅速引发市场热烈反响，创下了3天内销售20万份的佳绩。今年，医院再接再厉，推出了全新升级的2.0版乌梅荷叶饮。该饮品在上线短短24小时内，即在各大社交平台掀起热议，并实现下单量高达115万份的惊人记录。

在湖南，这股由“乌梅饮”引领的健康风潮同样吸引了不少市民的关注。6月17日，湖南中医药大学第一附属医院研制的“乌梅甘露饮”正式面向公众发售，首批茶包一经上架便迅速售罄。据该院党委副书记、院长朱镇华介绍，此次推出的“乌梅甘露饮”，由全国名中医王行宽教授亲自审方把关，配方灵感源自古方，经过加加减减而成。同时，在药材采购方面，医院通过集中采购的方式，有效降低了药材成本。

该饮品以乌梅、炒麦芽、山楂、甘草、玫瑰花等纯中药草本为组方，未添加任何甜味剂。同时，饮品中还融入了部分清热润肺、润肠通便的佐药，从而能够发挥出显著的生津止渴、消食解腻功效，深受消费者喜爱。

“新中式”茶饮为何火了？其实，“新中式”茶饮包的“出圈”，标志着中药在现代化、时尚化道路上的一次积极探索与实践。长沙市第一医院中西医结合科主任、副主任医师湛韬表示，现在流行喝中药茶饮，一是说明大家的健康养生意识提高了，二是老百姓对中医药、传统文化更加热爱了。“中药里确

实有不少药材是‘药食同源’的，选用一些性质相对平和的中药制作成茶饮，在专业上是可行的。”

中药茶饮为我国的传统中药剂型，用量少，服用方便，取效充分，比开方喝中药更方便，因此受到追捧。长沙市中医医院（长沙市第八医院）主任药师、湖南省名中医邓曼静说，中药茶饮包等中药产品，其核心目标在于针对体质改善这一关键环节进行精准施治。特别是针对当前年轻群体，因工作与生活双重压力之下，作息不规律，往往容易出现体质偏颇的状况。然而，多数情况下，这种体质偏颇尚未达到需要就医疗治的程度。因此，通过中药茶饮包等便捷方式，可有效改善体质，既方便实用，又能有效预防疾病的发生，从而凸显出“治未病”的意义。“过去，人们一提到中药就觉得它‘又黑又苦，很难喝’。现在‘新中式’茶饮包火了，为医院和医生提供了新的思考方向，即在传承和发扬中医药文化方面寻找更多可能性。”邓曼静说。

“药茶”也是“药”，需参考个人体质

医院推出中药茶饮，旨在为广大消费者提供更便捷、更健康的养生方式，推动中医药养生理念深入百姓日常生活。需要强调的是，尽管“新中式”茶饮以饮品形式呈现，但其本质仍属于中药范畴，因此在使用时必须遵循中医的辨证施治原则。

邓曼静建议，市民在选择含有中药饮片的茶

饮之前，务必经由专业中医师进行体质辨证，以明确自身健康状况。各类中药饮片制的茶饮，均针对特定体质而设，即便药性温和，亦存在禁忌证。以酸梅汤为例，胃火旺盛或湿气较重的患者，应避免饮用酸梅汤。此外，对于胃溃疡、十二指肠溃疡患者而言，过量摄入此类酸性物质会刺激胃酸分泌，进而加剧病情。同时，糖尿病患者及孕产妇亦不宜过量饮用酸梅汤。市民在饮用此类茶饮时，应充分考虑个人体质与健康状况，确保安全饮用。

朱镇华也表示，“乌梅甘露饮”适合夏季日常饮用，夏日出汗较多者效果更佳。进餐烧烤、火锅、麻辣烫等辛辣油腻食物后，可以将其作为解腻使用。但需要注意的是，“乌梅甘露饮”不宜空腹服用；患有糖尿病等慢性病未控制者、儿童及年老体弱者，需在医师指导下服用；月经期、消化性溃疡患者慎用，妊娠期及哺乳期禁用；大便溏泄及脾胃虚寒者不宜使用。

“建议大家还是本着一个养生休闲的心态来看待这些茶饮的作用，茶饮一般不能代替药物，不能代替正规的中医治疗。”湛韬提醒，养生的重点仍然离不开良好的生活习惯，不能一味依赖中药茶饮。若身体持续出现不适症状，建议及时调整作息习惯、饮食习惯以及情绪状态，并及时前往正规医院进行就诊，以确保得到科学、有效的治疗。

长沙目前处于主汛期，部分传染病疫情发生风险增大，长沙疾控提醒：这份汛期防疫指南，请收好！

长沙晚报6月24日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 孙坤）目前长沙正处于主汛期，部分传染病疫情发生风险增大。近日，长沙市疾病预防控制中心提醒，注意防范痢疾、伤寒副伤寒等肠道传染病，流行性出血热、乙脑等虫媒和自然疫源性传染病，流感等呼吸道传染病。

肠道传染病中，要重点防范霍乱、痢疾、伤寒副伤寒、其他感染性腹泻、病毒性肝炎（甲肝、戊肝等），主要症状包括腹痛、恶心、呕吐、腹泻等。肠道传染病主要通过粪-口途径传播，常见于污染的水和食物、苍蝇携带等形式。

要防止病从口入，注意饮食、饮水卫生；不喝生水，不吃生冷变质食物；购买的熟食和隔夜食品要加热煮透；生熟炊具要分开，食物要生熟分开，避免交叉污染；加强手部卫生，常洗手，特别是饭前、便后要把手洗净；不用手尤其是脏手揉眼睛；不与他人共用毛巾、脸盆、杯子等个人用品；宠物的家庭要搞好宠物卫生，告诫孩子不要一边吃东西一边喂宠物；不要随地大小便，不乱扔垃圾，避免排泄物污染水源和环境；防蝇灭蚊。

呼吸道传染病中，要重点防范流感、新型冠状病毒感染等。建议居室常通风，保持室内空气清新，前往公共场所人群密集处需佩戴口罩。

虫媒和自然疫源性传染病中，需要重点防范蚊虫叮咬传播的登革



扫二维码看视频



长沙疾病预防控制中心 联合主办