

最近这大半年在坚持跑步,只要天气好就到小区花园或者江边跑个2公里。2公里在身边一些跑步达人眼中简直太微不足道,可能连他们一个零头都不算,最开始我也很贪心,认为既然要决心去跑步,起码也得跑个3至5公里吧,每次都跑得脸色苍白、咬牙切齿,又绝望又憎恨,跑了几次就准备放弃了。朋友建议我不要贪心,把速度放慢,把距离缩短,调到自己最舒适的状态。

于是我试着放慢速度,降低跑量,不再贪图距离,也不去抢夺时间。我把步伐放缓,不急不躁,呼吸均匀,双脚轻盈有力,就那么随意而自由地向前跑着,风从耳边轻轻掠过,树从身旁缓缓掠过,天空的云朵洁白可爱,路旁的花儿娇羞可人,我一边跑一边轻松地聊天,欣赏路边的风景,这一刻我似乎才真正体会到了跑步的乐趣,就这样不知不觉竟然就跑了9个多月。不被速度牵制,却意外地拥有了收获。

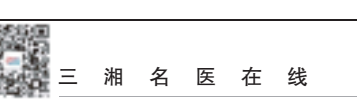
人到中年总会感慨时光太匆匆,有那么多的目标没达成,有那么多的梦想还在半山腰,睡一个懒觉,发半天呆都会焦虑而自责。生命已过半,还有多少时间可以挥霍,哪怕脚步迈得快一点,都会觉得赢得了某种先机 and 优越。

我们总爱和自己较劲,和时间较劲,要快、要强、要效率,要立马看得见的变现。付出了,没有回报,马上及时止损,换个赛道。

可时间这东西真的很有趣,让人捉摸不透,也许别人用了两周的时间达到的目标,可你用了两个月也没达到,也许当你你花了两年时间玩了命地去拼一件事时,当你发现遥遥无望、最后停下来准备丢盔卸甲的时候,它却奇迹般地奔回了你的怀抱。是你速度不够快,还是效率不够高?都不是,当你不被时间束缚,你便拥有了当下;当你和时间握手言和,你才能与生活互相成全。

时光有缓有急,岁月有深有浅。快一步有快一步的优势,慢一步有慢一步的悠哉。

认识一个中年大叔,酷爱钓鱼,不管烈日还是寒冬都阻挡不了他,一钓就是半天或一宿,他可以纹丝不动,不说一句话,保持一个姿势,哪怕一只虾都没钓上,他也无所谓。花费大量金钱买装备,浪费大把时间



三湘名医在线

无收获,实在无法理解钓鱼的意义。可他有天却说了句话:“不是有鱼上钩,才代表有收获。”在那一刻我突然才明白,生命的意义是什么,时间的意义又是什么。为什么?不为什么!一切不需要解释,有鱼或是没鱼,都是收获。

时间不该被束缚,岁月也不应有形状。50岁依旧可以勇闯天涯,20岁也可以坐下来静静赏花。

时光最是无情,时光却也是最公正。再强大的医美也抹不去岁月在每个人身上刻下的痕迹,也许你的皮肤依旧紧致,可牙齿却悄悄松动,也许你的头发还乌黑油亮,但是眼睛却不再清澈。不要和岁月抗衡,这世间,唯一不变的,就是时间的变幻。别急,缓一缓吧,看一场雪、赏一片云、听一阵雨。没有人可以逃出岁月,但永远有人无惧岁月。

2025年,你想做的事吧。

木心说:时间不是药,药在时间里。时间可以是枷锁,时间也可以是拯救。给时间以时间吧,脱离时间才能拥有时间。

什么是生命的意义,答案就写在时间里。



吴志立 插图

# 觅笋记

邓志刚

小雪一到,大雪跟着来了,这会地里的冬笋也悄然蓄力,攒着劲地冲破泥土的禁锢。

山坡上、田野里、房前屋后,全都带着凛冽的冬意。我和么叔换上旧衣服,带上袋子和锄头,出发去山上挖笋。

低垂摇曳的竹尖像是欢迎我们上山,深一脚浅一脚,我却没找到会生笋的竹子。么叔用锄头沿着竹根探去,他瞅准一个小土隆,一锄头挥下去,竟出现一大一小两个冬笋,俩厮式地挤在一起。么叔瞄准角度,细心地把笋子周围的泥土刨开,用力一斩,个头稍大的笋子蹦到脚前。我来了劲,抢过锄头想挖走旁边的那个小笋,么叔一把拦住说,“一根竹鞭只挖一个笋,用你们时兴的话讲,生态保护嘛”,我点头,恐怕这就是留余的智慧吧。

雪后初晴挖到的冬笋最美味。此时,大部分冬笋藏在地下,却拼命地吸吮着雪水向上生长,而残雪裹着的笋尖嫩绿泛白,好像是娇羞的姑娘见了心上人般亭亭玉立,竹乡人称之为白牙笋,味道堪比笋中极品。埋于地下的这份安静等待,与冬笋“一吃一个不吱声”形成鲜明对比,我意识到,不吃一番苦,不在严酷的环境中近乎残酷地磨炼,热血就无法沸腾,筋骨就无法舒展,青春就无法淬火。

## 太阳照在头顶 (外一首)

谭滔  
再爬也爬不动了  
我正在慢慢靠近山巅  
只好坐一坐  
山鹰盘旋  
白云缠绕  
从上往下看  
山川,河流,田野,村庄  
一切都在脚下  
太阳照在头顶  
我泪流满面  
天空,还在升高

拉拉渡  
谁也说不清  
往返这小河  
岁岁年年  
你一拉一扯  
来来往往  
已听不懂乡音  
两岸的芦花  
谢了又白  
鱼鹰翻飞  
说不尽乡愁  
浪花击打河岸  
撕咬一生的痛  
像我拖着累累伤  
在风里浪里摆渡



吴志立 插图

“也是回来和父母?”我明知故问,遇到了几时的玩伴。

“是啊,回来看看。顺便挖点笋吃,城市里哪有这样的山鲜。还是家里的山好水好空气好,舒服!”他深深地吸了口气,露出一副陶醉的神情。

沿着山脊摸到一个叫李家墩的谷地,昔日家家户户都在这些土垄插红薯、种土豆,几时的欢乐与劳作似乎就在眼前,如今这里长满了竹子,闲庭信步的“走地鸡”在竹林下觅食,竹子腰间挂着一袋袋白色液体,么叔告诉我,这是村里开发的致富新产业——酿制竹香酒。竹子上绑着的一些二维码卡片引起了我的注意,禁不住好奇的我拿出手机扫码,灌浆日期、看护人、原料配比等一目了然。

翻过一个山岭,一栋三层别墅出现在对面山脚,两口鱼塘中间辟出的一条车道直通入户大门,我不得不由感叹这是谁家的房子,难得如此视野开阔地观赏它。这栋乡间的洋楼,在山色的掩映下,充满世外桃源般的恬静。“稀客呀,快进来坐!”走近一瞧,原来是儿时李家墩山里搬出来的邻居,带领乡亲们用竹子酿酒的就是他家。

以前是守着竹山发愁,如今大伙都念叨,绿水青山就是金山银山。见我们挖笋收获不多,邻居婶娘从家里拿出笋干,“你们自己挖的冬笋尝个鲜,这些带回城里。”不容我拒绝,她解释道,吃不完的新鲜竹笋经过切片、煮熟、脱水晒干,制成腌笋,炒个腌笋腊肉特下饭,留待过年时享用也不迟。

寻到冬笋,不仅考验眼力,山地的小隆起,如果有呼之欲出的土裂,那么恭喜你,庆幸美味就在眼前吧!一脚下去,鞋底或许有被搁着

漫步梅溪湖边,我总想起李清照。

号称“亚洲最长”的音乐喷泉,像一群舞者,有时一齐出场,有时次第亮相,她们挥舞着长袖,忽而高,忽而低,忽而左,忽而右,忽而交叉,忽而各奔东西。节奏也跟着音乐变换着,时而缓,时而急。颜色也不断变化着,粉红的、淡紫的、翠绿的、嫩黄的、浅蓝的……这些变化不断惊喜着我的眼睛,我永远不知道接下来会是什么,就如我不知道那个“蹴罢秋千”“见客入来,袂划金钗溜。和羞走”的少女会忽然“倚门回首,却把青梅嗅”。

梅溪湖国际文化艺术中心,这“群”由钢筋、混凝土等没有生命的物质组成的建筑,却偏偏要与鲜艳的花朵媲美。就如那个“怕郎猜道。奴面不如花面好”的词人,偏要将一枝“犹带形霞晓露痕”的鲜花斜簪在鬓边,“徒要教郎比并看”。

异物的感觉,这可是“得来全不费功夫”,当然,还得看运气。然而笋子一旦冒出地面,就以肉眼可见的速度拔节生长,原来是整个冬天都在积蓄力量。那次挖笋后,我对“厚积薄发”有了新的认识。在迎来春天,去往“势如破竹”的征途途中,如竹笋那样扎根沃土、根上发力,就能积蓄足够的成长力量,展示“来年看我掀天力”的精彩,收获“吹尽狂沙始到金”的出彩。

闲聊中得知,乡里企业开始了以“以竹代塑”产品的攻关尝试,政府请来老师傅传授村民竹编技艺,村口一家以传统竹编与现代设计结合的主题民宿客似云来,乡亲们日子越过越有奔头。

家门口远处的最高峰山顶上矗立起了“竹笋”文化地标,已成为网红打卡地。“竹笋”的造型设计灵感来自于“春笋破土”的动态形象,由6片笋叶组成,高57米,是一座集观景、森林防火、通信等功能于一体的景观瞭望塔。等到夜色降临,“竹笋”亮起灯光,像一颗夜明珠,镶嵌在翠竹掩映的山顶上。各种灯光组合流光溢彩,变幻的裙裾衬托优美的轮廓。远处的群峰若隐若现,逢年过节还会显示喜庆标语。抬眼望去,“竹笋”向下扎根,向上生长之势令人心动神驰,“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风”的定力耐性和独特韵味,迅速地扑面而来。

入夜。远方的山和近处的树,隐约勾勒出一道淡淡的山脊线。路灯亮起来了,沿路穿窠而过,像一长串珍珠,温暖而明亮,朝远方迤邐而去。除了偶尔传来几声不知来历的虫鸣,夜空下北斗七星灼灼其华,偶尔有飞机航灯闪烁越过头顶,唤醒这个离外界更近了的竹乡。

## 清照梅溪湖

黄波

养眼惬心的绿树红花,美丽壮观的双螺旋观景台,四通八达的湖中便桥,贴心好玩的健身设施,惊喜满满的拟物小景观,盛产欢声笑语的白沙滩……那么温暖地迎接游人,那么周到地为大家服务。这些,不正如词人“玉钩金锁,管是客来吵”时,“生香熏袖,活火分茶”的贴心贤惠吗?

享受这恍如仙境的美景,一定有游客好奇:这个明明山清水秀的城市为什么叫长沙?那么,高18米的“长沙之星”雕塑将告诉你:长沙得名于长沙星、万里沙河、“沙土之地”、长形的沙洲,“祭祀女神的地方(蛮越语)”。知道游客要问什么,早就准备好答案,这种冰雪聪明,与那个“浓睡不消残酒”时不用看就知道“应是绿肥红瘦”

16版  
长沙晚报  
2025年1月9日 星期四  
责编/张辉东 美编/吴志立 校读/欧艳

## 健康

# 近期甲流高发,高热咳嗽全身肌肉酸痛要就医

奥司他韦是针对甲流、乙流抗病毒活性的药物,对普通感冒无效

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 田诗情 张璋

中国疾控中心最新数据显示,目前流感病毒阳性率持续上升,其中99%以上为甲流。全国多地疾控部门提醒,要做好个人防护,注意防范呼吸道、肠道传染病。

记者近日在省几家医院采访时了解到,近期各医院门诊接诊的发热、咳嗽患者持续增多。湖南航天医院儿科主任、主任医师李春花表示,眼下正处于流感高发期,甲型流感病毒核酸检测阳性率高达65%,且伴有咳嗽、喘息等重症患儿较之前增多。

### 门诊发热门诊、咳嗽就诊的患儿持续增多

“医生,我家孩子反复高热不退,最高有40℃,还有呕吐。”

“患儿抽搐发作,高热39.8℃,3分钟到院,请科室马上做好接诊准备……”

近期,湖南航天医院门诊接诊的发热、咳嗽患儿持续增多,120院前急救电话也频繁接入。该院儿科主任、主任医师李春花表示,目前正处于流感高发期,甲型流感病毒核酸检测阳性率达65%,且伴有咳嗽、喘息等重症患儿较往年增多。

甲型流感,简称“甲流”,是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道感染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型,其中甲型流感传染性最强、最容易发生



漫画/余宁山

### 普通感冒、甲流、支原体感染等如何区分

临床上,常有家长咨询,呼吸道疾病如普通感冒、甲流、支原体感染等有哪些特点及临床表现?如何区分孩子患上了哪种呼吸道疾病?李春花表示,这几种呼吸道疾病的病原体不一样,但大多数病程中都会出现发热、咳嗽、咽痛等症状。

普通感冒,由鼻病毒等多种病原体导致,传染性弱,发病没有明显的季节特征,症状表现为鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽,一般不发热或仅有低热,没有全身性症状,5至7天即可自愈,很少有并发症出现。

相比普通感冒,甲流传染性强,容易大范围流行,发病季节特征明显如冬春季节。症状表现为高热、头痛、畏寒、咽痛、咳嗽、乏力,并伴有全身肌肉酸痛等,甚至引起肺炎、中耳炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症。

### 特别提醒:奥司他韦对普通感冒无效

李春花介绍,奥司他韦是一种对甲流和乙流具有抗病毒活性的药物,对其他类型的感冒病毒无效。

同时,应严格掌握用药原则。奥司他韦有不同剂型,包括胶囊颗粒和混悬液,适应不同年龄段人群,一岁以下婴幼儿仅限使用混悬剂。奥司他韦是处方药,用于预防或治疗甲流时,要在医生或药师指导下使用,不建议自行服用。

奥司他韦药品说明书标注:用于1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗,对1岁以下儿童治疗流感的安全性、有效性尚未确定。但2020年版《儿童流感诊断与治疗专家共识》提到,用于3个月以上儿童流感的预防和治疗,奥司他韦是安全的。具体应注意三方面用药事项:1岁及以上年龄的儿童应根据体重给药,≤15公斤,30毫克/次,每日2次,连服5日;15公斤~

### 接种疫苗,是预防流感最有效措施之一

目前正值流感高发季,李春花提醒,当家庭成员出现流感患者时,应避免互相接触,去医院就诊应戴好口罩,做好个人防护,避免交叉感染。小儿流感患者居家期间,应保证充足的睡眠,避免过度劳累,多喝水,均衡饮食,摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。注意个人卫生,勤洗手,房间保持通风,定时清洁地面。纸巾遮盖口鼻,及时清理污染物。家庭成员应尽量保持社交距离、戴口罩,密切关注儿童体温变化,注意咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状是否加重,遵医嘱用药。此外,还应掌握几点有效的预防措施。

## 一觉起来,脸肿成了包子?

水肿是某些全身或局部疾病在体外的表现,如果经常水肿,需及时就医

长沙晚报1月8日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 朱琰)

“一觉起来,脸肿成了包子。”最近身边时不时有人发生水肿的情况。什么是水肿?水肿了该怎么办?长沙市第四医院肾内科主任、主任医师刘沧桑进行了解答。

刘沧桑解释,水肿即人体组织间隙积聚了过多的液体。判断身体是否水肿,要注意以下几个方面:受水肿影响的部位会出现明显的肿胀感,如脚踝、手指、腹部等处;用手指按压肿胀部位,如果留下明显的凹痕并缓慢消失,可能是水肿;由于体内液体滞留,可能导致体重增加,特别是在短时间内出现明显的体重波动;受水肿影响的皮肤可能显得紧张、发亮,有弹性;肿胀部位的皮肤可能比周围皮肤温度更低。

水肿按部位可分为全身性水肿和局部性水肿。其中,全身性水肿的常见原因包括:肾脏病性水肿:见于各型肾炎及肾病综合征,以肾病综合征最为明显。这种水肿产生的主要原因是大量蛋白尿所致低蛋白血症以及钠水潴留,往往晨起时出现眼睑与颜面水肿或全身水肿,常有尿检改变,伴有高血压、肾功能损害表现。

心源性水肿:一般身体低的部位出现水肿,为对称性、凹陷性水肿。譬如立位、活动时下肢足踝部先出现,卧位时则是臀部明显。

肝源性水肿:各种原因的肝硬化、肝癌等引起的水肿。腹水为肝源性水肿的主要表现,也可首先出现踝部水肿,逐渐向上发展,常伴有肝掌、蜘蛛痣及腹壁静脉曲张。

血管神经性水肿:属于变态反应性疾病,人体对食物、药物及周围环境过敏所致。水肿产生与毛细血管壁通透性增高有关。

静脉回流受阻:肢体静脉血栓形成及血性性静脉炎、上腔静脉或下腔静脉阻塞综合征等,水肿产生与局部静脉回流受阻有关。

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/刘芳