

甘南游日记

■ 张华文

经二十余天的筹划,我们同学朋友一行12人组团游甘南。八月底至九月初,历时九天。

八月二十七日 东方欲晓,我和董生、黄生、老总从茂名打的往兰州机场,乘坐CZ3330航班飞白云机场,与从广州出发的谢院长、黄教授、吴总、黄总四对夫妇,一起乘坐CZ3205航班飞抵兰州,乘坐包车直奔天水市。沿途山体疏松,植被凋零,村庄稀落。进入天水,华灯初上,小雨淅沥,寒气袭人,但觉草木葱茏,宛若江南。团友黄生说,天水市属温带湿润气候,年均气温11℃,降雨充沛,四季分明,有“陇上江南”之称。我们添衣下车,在街边餐馆食羊肉、兰州拉面,夜宿麦积山明珠宾馆。

二十八日 宾馆早餐,食品丰富,美女穿梭。询问方知,适逢举办美容、健身培训会议。我们乘车到麦积山景区,海拔1742米,四周绿树成林,松栎参天,眼前一座孤峰突起,丹霞地貌,形似农家的麦垛,便是“麦积山”。云雨笼罩,登山通道封锁,冒雨从南至北仰望,高耸入云,山上的悬空栈道,密密麻麻的窟窿塑像壁画,若隐若现,蔚为壮观。导游介绍,山高离地142米,石窟始建于十六国后秦,历经北魏、西魏、北周、隋、唐、五代、宋、元、明、清等十余个王朝的开凿修缮,以精美的塑像闻名于世,与敦煌莫高窟、大同云冈石窟、洛阳龙门石窟并称中国四大石窟。

离开麦积山,约下午四点到陇南市武都区汉王镇的万象洞。该洞位于杨虎村半山腰,为喀斯特岩溶洞。洞内分为月官、龙官和天官三大洞天,有11个景区、120多个景点,被誉为“华夏第一洞”和“中国北方第一洞”。我们沿着洞内路标浏览一圈,大家认为,可与桂林芦笛岩、浙江瑶琳洞相媲美。

日暮,往宕昌县食宿,海拔1748米。食涮牦牛肉,司机阿虎招待陇南最好的白酒世纪金徽。

二十九日 游宕昌城郊5A级大景区官鹅沟,包含官珠沟和鹅鸭沟。景区集湖泊、瀑布、森林、高山草甸等景观于一体,有多种国家级保护动物和珍稀植物。上午我们游官珠沟,从检票口乘坐景区大巴,到通天门游客中心下车,徒步至官鹅天瀑,两旁壁立千仞,山林苍翠,瀑布叠飞,溪流湍急,气势磅礴,雾气霏霏如雨,水声隆隆如雷。众人无不叹为,此处的飞瀑叹为观止。下午我们游鹅鸭沟,感觉与官珠沟异曲同工。谢院长对硕大的千年红豆杉兴致勃勃,老总路上遗失身份证,被后面的北方游客拾到追上送还,大家深受感动。

晚上全总请食涮羊肉并喝酒,庆祝身份证失而复得。仍住宕昌县城。

三十日 早餐后,出发甘南州迭部县扎拉那。全总稍感头晕,疑为高原反应。途经腊子口战役纪念馆,巧遇某单位开展党日活动,我们同他们跟随讲解员全程参观学习。贵州苗族无名小战士主动请缨攀悬崖,腰捆手榴弹跳入敌人碉堡的英勇事迹,感人肺腑。吴总动情坦言,倘若能找到无名小战士的亲属,理应给予优抚。在腊子口战役遗址,我们身临其境参观考察,感受和体会红军的革命精神。约下午三点,我们到达扎拉那景区,分别到南、北两面的观景台浏览观赏。它是一座被俏丽崖壁包裹的藏族小村落,由东哇、业日、达日、代巴四个自然村落和拉桑寺组成,四周山峰形态各异,峡谷幽深,益哇河穿流其中,瀑布碧潭草甸众多,有仙女滩、仙女湖、润吾沟、达日观景台等美丽景点,曾被誉为亚当和夏娃的诞生地,有“人间伊甸园”之称。

傍晚,返迭部县城住宿,海拔2350米。晚餐首次吃到藏香猪肉和白米饭。

三十一日 早餐后,往若尔盖大草原花湖。它是热尔大坝草原上一个天然的海子,有“中国最美湿地”的美誉。我们沿着木质观景栈道步行,湖面辽阔,湖水清澈见底,鱼儿在水中漫游,候鸟在湖面游弋飞翔。蓝天白云,远处的山峦和湖畔的花草树木,完美倒映于湖水中,给人一种“天空之境”的感觉。下午,我们前往黄河九曲第一湾,乘自动扶梯上观景走廊俯瞰,黄河与白河在此交汇,形成S形的大弯道恰似易经中的阴阳太极图,充满神秘深邃的意味。河中的岛屿可圈可点,岛上红柳成林,枝繁叶茂,与奔腾的河水相互映衬。草原广袤,云淡风轻,心旷神怡。

晚上住郎木寺镇,海拔3400米。它是甘肃碌曲和四川若尔盖共同下辖的一个小镇,白龙江穿镇而过,一街跨两省。我们在“小平故里”餐馆用晚餐,第二次吃到土猪肉和白米饭。住的民宿有制氧设备。

九月一日 早餐后,游赛赤寺。全总自以为高反,阿虎说症状不像,似感冒。我们登上左侧观景台瞭望,寺院依山而建,殿堂林立,流金溢彩,气势恢宏。阿虎告诉我们,郎木寺镇因藏传佛教寺院郎木寺而得名,主要有赛赤寺和格尔底寺两个寺院。美国有位传教士曾在此生活了五年,回国后写了《西藏的地理线》一书,将郎木寺的山势与瑞士相比,使郎木寺名扬海外,被誉为“东方小瑞士”,吸引着许多外国游客前来探访。午餐后,我们前往阿万仓湿地,途经娘玛寺观赏了世界最大的大藏经转经筒。总高42.38米,旋转部分高35.81米,直径12.43米,装大藏经1080部共11万册。在阿万仓湿地公园观景栈道瞻望,黄河支流蜿蜒曲折,沼泽星罗棋布,草原一碧万顷,“天苍苍,野茫茫,风吹草低见牛羊”……

晚上住合作市,宾馆给我们献哈达。海拔2960米,房间有制氧设备,但多数人不知道使用。

二日 宾馆早餐,发现薄如纸片的肥猪肉拌洋葱,无猪肉不欢的董生和吴总如发现新大陆般惊喜。全总彻夜未眠,认定高反加剧,决定提前返茂,我们劝说未果,



始信阳明先生名言“破山中贼易,破心中贼难”。上午,游览临夏市世界藏学府拉卜楞寺。它包含90多座殿堂,16处佛殿、18处活佛官邸及1万间僧舍。拥有世界上最长的转经长廊,全长约3.5公里。我们浏览工艺馆、博物馆和诵经堂。数百僧侣如同上班集中诵经,声振屋瓦,但也发现左顾右盼及窃窃私语的现象,让人觉得或许这只是职业或生活方式而已。午后前往临夏,远眺美仁草原和尕斯库勒湖。进入临夏市区八坊十三巷,参观雕漆馆、泥塑馆、铜艺馆,喝鲜制牦牛奶,品尝新鲜滚烫的藏香牦牛肉,在旧时的回族民居,演绎大户私塾的种种角色。

晚上住临夏。吴总、黄总提前庆祝生日,请食手抓羊肉并喝酒。

三日 早餐,阿虎带我们去食牛杂割。出发永靖县5A级景区炳灵寺石窟。途中全总反馈,飞机抵达广州所有不适即冰消瓦解,正在茂名精神抖擞观阅兵。我们从刘家峡水库大坝码头乘快艇过去,艇上欣赏黄洮交汇、万笏朝天、姊妹峰等景观。上岸后沿着山脚下的峡谷游览一圈,所见石窟与麦积山似曾相识。听说观赏山上的石窟门票500元一张,我们选择望而却步。下午返回兰州市参观中山桥,它是一座引进德国承建的百年钢桁架大型铁桥,是中国近代洋务运动的产物,被称为“黄河第一桥”。

晚上住兰州市。董生、黄教授提前庆祝生日,请食手抓羊肉并喝酒。

四日 上午参观甘肃省博物馆。午后往兰州机场,沿路遥望刘家峡水库大坝,参观黄洮交汇景点。黄河发源于青藏高原,河水清澈,洮河是黄河的重要支流,因流经黄土高原携带大量泥沙而呈黄色。两河以“Y”字形在龙汇口前交汇,一清一黄,界线“泾渭分明”。两水交汇后河水慢慢变黄,终成“黄河”。到达兰州机场,我们乘坐CZ3386航班飞广州。午夜,我和董生、黄生包车返回茂名。

途中,手机信息交流言别。大家都感慨,旅途一路欢声笑语,相处融洽,和谐愉悦,永远值得期待与怀念。特别是女团友们心细如发,药品、食品及防晒品样样准备充足,大家共享共用,亲如一家。旅行,跟谁一起去比去哪儿更重要。下次,我们还期望一起组团出游。全总也发来信息表示祝贺,并表示以后再跟我们一行出行的地方以外,期待以后再跟我们一行出行。五日凌晨三时,我们平安返回茂名。

师者如医

■ 蔡志强

1990年初秋,和风裹挟着青涩的憧憬,吹开了湛江卫校的校门。彼时的我,对医学概念模糊,懵懂地探寻着专业领域的方向。而王老师的出现,恰似一束暖光,穿透了迷雾,为我的青春岁月镀上温和底色。

王老师在校园里,是文武全才的“风云人物”。他身形颀长挺拔,在篮球场上身姿矫健,如雄鹰展翅。一头乌黑浓密的头发下,一副细框眼镜架在高挺鼻梁上,镜片后的目光深邃而温和,透着知识分子特有的儒雅沉静,又藏着对学生的热忱与关切。

王老师的求学经历本身就是一段励志的故事。恢复高考时,他凭借扎实的知识功底,在千军万马中脱颖而出,考入了医学领域的殿堂“中山医科大学”,历经严苛的学习,积淀下深厚的专业素养。毕业后,他选择来到卫校,拿起教鞭,成为我们《诊断学》与《内科学》课程的授课老师。

他的课堂,是我们整个卫校时光里最鲜活的记忆。医学知识本就繁杂枯燥,充斥着生涩的术语、复杂的病理机制和抽象的生理过程,可在王老师口中,却总能变得生动有趣。讲“心脏听诊”时,用诙谐的比喻说:“二尖瓣狭窄的舒张期隆隆样杂音,就像老水车转动时发出的‘咕咕咕噜’声,细听还带着韵律。”讲“消化系统疾病”时,他结合自己的临床经验,穿插着有趣的病例故事,把“胃溃疡与十二指肠溃疡的疼痛特点”讲得通俗易懂。每一堂课,他都能牢牢抓住我们的注意力,教室里从没有窃窃私语,更没有人昏昏欲睡,大家都睁着求知的眼睛,在他构建的医学世界里尽情遨游。

更让我们受益终身的,是王老师教会我们的“医学思维”。他常说:“医生看病,不能像无头苍蝇乱撞,要像剥洋葱一样,一层层剥开表象,找到核心的问题。”见习课上,他总会带着我们穿梭在病房里,手把手地教我们分析病例。如遇到发热病人,他会先让我们测量体温,区分低热、中热和高热,再观察热型是稽留热、弛张热还是不规则热等;接着结合病程长短,把病因划分为感染性与非感染性两大类,然后再从病因、发病部位、患者基础疾病等维度层层排查。

我至今清晰地记得在中心医院实习时的那件事:一位女性患者持续高热三天,各项常规检查都没找到明确病因,病人在呻吟,家属又紧张,有些年轻医生急着缓解患者症状,提议使用激素降温。王老师闻言,眉头立刻蹙紧,他扶了扶眼镜,严肃地说:“不可!找不到病因,这就是治标不治本,甚至可能掩盖病情。”随后,他带着我们重新细致查体,从头部到四肢,不放任何一细微之处。最终,在患者外颈部隐蔽的褶皱处,我们发现了一个黄豆大小的焦痂,那正是恙虫病的特征性表现。确诊后,针对性用药,患者的体温很快恢复正常,身体也日渐康复。那一刻,我真切地体会到“严谨”二字在医学领域的重量,对“医生”这个职业也生出了更深的敬畏。

实习时的夜班时光,更让我看到了王老师身上“医者仁心”的温度。深夜的医院寂靜无声,只有护士站的灯光和偶尔响起的呼叫铃。王老师从不会因为我们是实习生就放松要求,他会把夜间接

收的新病例交给我,让我独立完成问诊、体格检查、写病历、初步拟定诊疗方案,然后坐在我身边,逐字逐句地批改病历,分析病情,细致点评对错。哪怕只是一个微小的进步,他也会不吝赞美:“这个鉴别诊断思路很清晰,比上次有很大进步。”

记得有一次,一位年轻的白血病患者抢救无效离世,患者家属悲痛欲绝。王老师一边强忍着内心的悲伤,用温和而专业的语言向家属解释病情,安抚他们的情绪;一边亲自用纱布,小心翼翼地帮患者擦拭身体血迹,为患者穿好整齐的衣服。凌晨三点多,他弓着身子忙碌的身影,在昏暗的病房里显得格外高大。那一幕,让我读懂了“医者仁心”从来不是一句空洞的口号,而是藏在每一个细微的举动里,是对生命的尊重与关怀。

王老师的魅力,远不止于医学领域。他还是一位擅长行草的书法家,笔下的字迹龙飞凤舞,却又不失章法,透着一股洒脱的气度。他主动利用课余时间,自编了简易的书法教程,从最基础的横、竖、撇、捺教我们练习书法。每周二或周四的晚上,同学们铺开纸笔,王老师有时手把手教我们运笔轻重。在笔墨香气中,我们收获艺术和耐心。市区举办书画展时,王老师总会特意带上我。在一幅幅书画作品前,他耐心地讲解作者的创作风格、作品的意境内涵,从笔墨技巧到文化底蕴,娓娓道来。虽然我缺乏书画天赋,最终没能学成,但他那份想让我们拓宽视野、丰富精神世界的愿望,像一股暖流,多年来始终温暖着我的心田。

王老师的教导,就像一颗深埋在我心中的种子,在后来的岁月里生根发芽,长成了支撑我前行的大树。凭借他传授的扎实知识,我顺利完成了中山医科大学自学考试,圆了大学的梦想,备战执业医师考试时,他当年强调的重点、梳理的逻辑框架,更是帮我理清了复习思路,让我一次就通过了考试。参加工作后,无论面对多么复杂的问题,我都会习惯性地用他教的逻辑思维去分析、去查阅文献,哪怕后来没有从事内科工作,这份沉淀下来的医学素养,也让我在岗位上始终游刃有余。

前年的同学聚会,我特意邀请了王老师。再次见到他时,岁月在他身上留下了痕迹,头发添了不少银丝,眼角的皱纹也深了些,但他依旧精神矍铄,脸上的笑容依旧温暖亲切。我们一群人围着他,说着各自的生活和工作,分享着当年校园里的趣事,他笑着听着,偶尔插几句俏皮话,眼神里满是欣慰。那一刻,时光仿佛倒流,我们还是当年那群坐在教室里听他讲课的少年,而他,还是那个照亮我们青春的老师,师生之间的情谊,丝毫没有随岁月冲淡。

如今,我也成了医生。每当我在诊室里耐心倾听,认真细致查体,在深夜里翻阅文献探寻病因时,我常常能看到王老师的影子,他的严谨、他的仁心、他眼里的光,已通过岁月的沉淀,融入了我的血脉,成了我从医路上最坚实的底色。这份师恩,如同一束永不熄灭的光,它不仅照亮了我一个人的医路,更通过我,试图去温暖更多人的旅程。

带着娃儿去插田

■ 杨显志

乡下老家的人似乎特别爱开玩笑。他们打趣了儿子之后,又来打趣我:“长吉(我的小名),你十指不沾阳春水,在外面几十年了,还会不会插田啊?”我笑笑说:“插得不好,学着插。”母亲在一旁听了,就趁机跟她孙子说起我小时候学插田的糗事,说我那时候如何如何笨,扯秧时连一把秧都捆不好,松松垮垮的,一把秧到了我手里,却被捆得像个粽子似的。然后,母亲就骂我:“连个秧都捆不好,以后一辈子怎么得了?”那时的我,就气呼呼地说:“哼,以后我才不会像你们那样,种一辈子的田呢!”后来嘛,你爸爸读书还真的读出去了。宝贝,你也要像你爸爸那样,读书加努力!”说到最后,母亲这样鼓励她的孙子。

秧插到后面,太阳越来越亮,火辣辣的日光直射下来,似乎在耳边轰隆隆作响。小弟提议歇息一下,大家纷纷上岸,来到田头,蹲下来,围成一圈吃洗籽瓜(老家特产,即产红瓜子那种瓜),以解暑气。大家说说笑笑,聊得我一句地,说起插秧的趣事。小弟和我都给儿子点了个大赞,说他今天不但体验了生活,得到了锻炼,回到广东后,又多写了个写作文的好材料。儿子听了,心花怒放。他爷爷奶奶如有想法,他们种了一辈子田,只希望后代不再吃他们这样的苦头,就把这次插秧当成了他们“现身说法”的契机,反复唠叨。

对此,我的想法又与他们不同:孩子将来做什么并不重要,重要的是,自小养成热爱劳动的品质,具备吃苦耐劳的精神,珍惜劳动成果,懂得每一粒稻谷,都浸透了泥土的厚重与汗水的苦涩;每一碗米饭,都承载着弯腰的岁月与日头的炙烤,让“粒粒皆辛苦”不再只是纸上的墨痕,口中的童谣。而这些,恰恰是当下孩子普遍欠缺的,带孩子走进田野,或许正是埋下一颗种子最好的方式。

村上的人从田头路过,看到我儿子也在学插秧,就打趣道:“小朋友,插秧有味,还是读书有味啊?”儿子答道:“各有各的味。”他爷爷在旁边听了,就说:“读书还是要加努力(努力)哦,不然以后跟我们一样,一辈子种田了。”儿子听后,抬起手背擦擦额头上的汗,不好意思地笑了。

一碗鸡蛋粥

■ 曾国荣

点就行……”

母亲转过身来:“外面那些东西,哪有什么营养?又不卫生,家里的粥卫生又有营养,不好吗?是不是……妈做得味道不如从前了?”

我一愣,想不到妈妈这样说,连忙解释:“怎么会!您做的鸡蛋粥,永远是最好吃的味道,一点没变,还是我小时候最爱的那个味!”这味道,早已超越鸡蛋粥本身,它是浸透骨髓的记忆,是母亲慈爱的具象。

小时候家里贫穷,靠着父亲打零工来支撑着这个家。母亲看着父亲疲惫归来,心疼,默默地在屋后多养了几只鸡鸭。她总是说:“鸡鸭养大了,逢年过节能添个荤腥,而且母鸡下了蛋,每天就能给你们煮碗鸡蛋粥,营养足,身体才能长结实、长得健康。”

我曾问她:“这看似简单的鸡蛋粥,您

是怎么做到如此熨帖入心的?”母亲的眼睛立刻亮了起来:“粥底得用硬米,煮到米粒刚刚开花,粒粒分明,稠稀刚好。这时候,赶紧舀起滚烫的米粥,浇进预先打好的蛋碗里——只鲜鸡蛋,淋上几滴香油,撒点细盐,再切两三片薄薄的姜丝,趁着滚烫劲儿,快快搅匀……”她一边说着,手上还带着搅拌的动作,专注而温柔。

“简单的生活,踏实过,就是好日子。”母亲用她的一生,无声地践行着这句话。

看着母亲花白的鬓角,我深知,无论我们多么忙碌于自己的工作与生活,都要常常回到她身边,多陪陪她聊天,哪怕只是安静地陪她坐坐,听她絮叨些陈年旧事,或者,仅仅是再喝一碗她亲手做的鸡蛋粥。这碗鸡蛋粥的温度,是生命最初的暖,是流向我们血液的、永不枯竭的爱之河流。



效,但需要在医生评估安全后进行。一般使用弹力带、小哑铃、自身重量(如坐站练习、靠墙静蹲)或器械。重点锻炼大肌群(腿、背、胸)。感觉“有点吃力但能完成”为宜。平衡训练如太极拳、八段锦等改善平衡,降低跌倒风险。

有氧运动适度坚持。益处是可改善心肺功能,消耗能量。一般选择快走、游泳、骑固定自行车等低冲击运动。强度为中等强度(运动时能说话但不能唱歌)。从短时间开始,量力而行。

生活方式全面优化。保证充足优质睡眠,因为睡眠不足易影响食欲激素(瘦素、饥饿素),增加肥胖风险。管理压力与情绪,避免情绪性进食。培养兴趣爱好,保持社交,戒烟限酒。

保健与养生

老年人减肥 每周减0.5公斤为宜

老年人肥胖是一种常见的现象,很多老年人都伴有肥胖症,却往往去忽视这一现象。殊不知,老年肥胖症会引起很多疾病。那么老年人肥胖由哪些原因引起的呢?

据专家分析,主要有以下几方面原因:新陈代谢变慢,吃进去的食物热量被储存起来,以脂肪的形式存在体内;缺乏体育运动,长时间久坐不锻炼身体;内分泌功能改变,引起多食,形成肥胖;棕色脂肪(BAT)功能异常。

老年肥胖不是简单的“外形走样”,而是多系统功能衰退的“报警器”,肥胖人易患高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝等。从代谢、营养、运动、心理、药物多维度切入,在“减脂”与“保肌”之间找到平衡点,才能真正实现“老来瘦”且“老来壮”。

老年人减重目标和方法与年轻人不同,核心是改善身体成分(减脂肪、保肌肉或增肌肉),控制慢病,提升机体功能和生活质量,同时安全第一。

温和减重,循序渐进。速度缓慢,每周减重0.5公斤左右为宜,避免因过快导致肌肉流失和代谢紊乱。

均衡营养是基石。充足优质蛋白质是保肌增肌的关键。每餐保证优质蛋白(瘦肉、鱼虾、蛋、奶、豆制品)。控制总能量,而非盲目挨饿,在保证营养前提下适度减少主食(尤其精制碳水)和烹调用油。多吃深色蔬菜和适量水果,关注微量营养素,钙、维生素D(促进骨健康)、维生素B12等对老人尤为重要。

力量训练不可或缺。保肌增肌最有