



游贡荔园

蝉曲声声晓晓风,枝头硕果正飘红。不辞常作俚乡客,啖荔游园老返童。

荔红时节游贡园

贡园丹荔正飘香,古木生机好景长。万里荔林如画美,茂名古郡谱华章。

红荔飘香

高凉红荔压弯枝,美味香飘欲垂。鲜果园中随意摘,唐妃嫉妒不逢时。

鲜荔红

岭南五月送薰风,荔子丹垂映日红。剔透晶莹堪美味,瑶池误入赞由衷。

咏荔

五月丹芳馨远岫,繁枝挂玉焕新妆。果农直播扬千里,一荔仙冠冠八荒。

啖荔感怀

万顷红云映碧天,千秋贡史味缠绵。时人未解东坡意,愚者安知杜牧篇。

四月芳菲(吟荔枝诗)

四月芳菲荔满枝,丰收景象笑扬眉。风调雨顺农家乐,又到蝉鸣摘果时。

荔颂

又是蝉鸣赏荔时,冰肌火服惹人痴。奉官博得嬉妃笑,陶醉骚人写颂词。

游荔园

清香四溢鸟争飞,丹实垂枝映日辉。满筐玲珑如褚玉,村姑不舍晚霞归。

荔颂

轻纱薄锦玉冰肌,齿颊留香谁不痴。千载流传妃子笑,东坡一啖笔生诗。

初揽胜外观荔遐思

凭高揽胜涌思潮,乡梦飘回隋宋朝。洗太军威由果腹,贵妃夏令待金钗。相传杜牧惊人句,顿悟东坡遗世谣。畴昔南巴原种荔,荔枝迈步小康桥。

咏荔枝

数片青山万点红,枝头韵致笑南风。再生一骑当年勇,不负妃心品荔功。

访霞洞贡园触感

秦时霞洞汉时荔,佳果唐朝妃子尝。留下传奇尊国贵,承载文史远飘香。

荔海飘香

荔海苍茫接远畴,花香四溢遍神州。而今嘉果通环宇,不负瓊江日夜流。

霞洞贡园

千年古荔发新枝,夏至彤彤正熟时。硕果垂丫频弄影,鸣蝉和鸟共吟诗。农欢又是收成好,客啖更知风味宜。走马红尘妃子笑,新河贡品美名驰。

又到荔红时

五月千山色彩红,珍珠玛瑙坠枝丛。蜂飞蝶舞姿尤美,鸟唱蝉鸣意更融。摘果农人甜蜜蜜,营商宾客急匆匆。园中热闹欢声起,丹荔乡村鼓乐隆。

霞洞贡园荔香悠

长安飞骑去茫茫,千载贡园佳果香。荔母身残怀绮梦,新株枝艳醉霞光。谁将蜜汁凝珠玉,自有田家满锦粮。游客欢声不断绝,贵妃知晓独徜徉。

荔园新韵

千年古树绽新芽,荔乳凝香媲蜜茶。锐厉蝉声催夏熟,驰奔妃子醉丹霞。岭南毓秀生佳果,苏轼情痴渡客槎。翠幄垂枝争丽色,紫红竞艳赋清嘉。

高州古荔园感怀

贡园古荔接苍穹,千载虬枝尚郁葱。犹记当年妃子笑,谁怜今日驿途空。沧桑不改云天色,聚散难留岁月风。欲问唐宫何处是,唯余蝉语诉西东。

游贵港天上草原

千层石级接云天,万叠青山望眼连。古堡临崖藏胜境,高台拥树倚危巖。风梳草甸重重绿,日照峰峦缕缕烟。

一路歌吟登顶处,胸涵碧海意绵绵。

蝶恋花·春游

烟雨迷濛山隐隐,草色初新,绿柳红桃衬。拂面风柔香欲润,莺啼燕语传芳讯。

结伴踏青郊外近,笑语盈盈,争说春来信。万里祥光情缱绻,心期更寄今年顺。

春趣

翠笔轻描柳色浓,东风拂袖韵从容。百花偷倚青堤畔,醉揽春光意万重。

仁风中秋追月夜吟

十五云开月满庭,桂香拂韵入帘屏。清辉漫转琉璃盏,笑语同温一院馨。

浣溪沙·寻春

十里烟堤柳色轻,年来始觉此中情。东风不语自盈盈。久道江南春色好,今临胜境悟心明。春非在景在吾行。

竹隐

结庐卧竹踏霞还,独酌松醪心自闲。石漱清音鸣古寺,月浮虚籁动幽山。龙池涵翠春长驻,鹤岭凌霄墨已斑。谁共青筠寒岁度,安知云水叩禅关。

秋夜感怀

西风飒飒弄烟波,一夜寒霜染鬓皤。醉后暂忘身是客,醒时惟见月移柯。半船清梦浮秋水,满目青山入浩歌。欲问湘灵何处所?空余云影压星河。

行香子·山野寄兴

不叹萍踪,莫问西东。自逍遥、浅夏深冬。心随流水,意寄飞鸿。共云同影,月同盞,袖同风。时光静好,清欢常在。倚云窗、漫抚丝桐。半帘竹韵,满耳霜钟。对一溪烟,一庭雪,一山空。

咏岭南荔母

屹立南陲岁月长,繁花结果荫家乡。曾迎三国英雄将,犹送唐朝驸马郎。铁骨鳞皮盘福地,虬枝茂叶献琼浆。

当年进奉王妃笑,今日荔园商贸忙。

荔乡夏吟

甘霖应候择农耕,万类欣荣兆岁成。仲夏嘉禾翻翠浪,桐林祥凤啭鸾笙。遐传贡荔皇妃笑,美妙道章杜牧声。乡镇弦歌逢舜日,丰盈景物入诗情。

颂冼太夫人

百越靖烽铜鼓眠,霞开锦伞耀南天。誓盟响笳销衣血,治理椰林桑陌烟。裂浪犀袍平海寇,推诚鸾表奉王权。宝钿永铸安神魄,月满高凉贡荔妍。

鹧鸪天·茂名小东江新貌

昔日蒿蓬乱竹频,河滨荆棘少游人。今朝穹彩旋金火,入夜喷珠幻玉鳞。鹿房醉,海鲜醇。声家涌跃舞歌真。欲查此地归何处,茂地繁华日月新。

鹧鸪天·童子湾晚霞

万缕金丝绣海绸,斜阳醉染木兰舟。千帆曳影疑灰鹭,一网收云作彩裘。波激滟,韵清幽。归桡划破液晶流。渔歌渐起烟霞处,散作星潮涌木休。

满江红·咏上古荔园

霞洞浮山,南浦外、虬枝千叠。回望处,铁根盘石,绛绡藏雪。百载根涵冰玉液,半身骨蚀龙鳞裂。问仙姝、何物寿人间?苍崖切。妃子笑,尘途绝。坡翁啖,南溟月。看老农开镜,小姑收篋。良种圃凝千树血,电商屏叩重天阙。待归来、同剖紫琼肤,酬民悦。

满庭芳·咏茂名荔枝

南粤风和,高凉日暖,层林遍缀丹红。游人如织,故地喜相逢。万顷枝头焕彩,满目是、串串玲珑。凝眸处,霞绡裹玉,香雾漫青峰。雪团凝嫩肉,清浆沁齿,甘味无穷。看今朝、荔乡韵味犹浓。魅力名村胜景,匠心在、傲领丰秾。杨妃笑,前尘往事,千古趣谈中。

乐黎白鹭湖

绿道涧溪山一隅,环峦叠翠染平湖。风裁鹭影凝烟色,恰似青帷万串珠。

夕晖

怀念母亲

湛坚

又是一年母亲节。春风轻软,依旧拂过人间烟火,只是时光匆匆,悄无声息间,母亲离开我,已然整整八个春秋。

她的一生,平淡如山间小溪,不曾有过半分轰轰烈烈,更无惊天动地的壮举,却把心底最醇厚、最深沉的爱意,毫无保留地,倾洒给了她坚守一生的妇产事业,也悉数捧给了她魂牵梦萦的小家。

母亲名姚炳珍,出生在解放前的高州县城。她身形瘦小,童年历尽苦难,曾被卖作婢女,在困顿与卑微里,熬过了最懵懂的年岁。直到新中国成立,命运的光才终于照进她的人生,承蒙多方资助,她得以走进学堂,读完初中。一手工整清秀的字迹,是那段艰难岁月里,她悄悄守护的,独属于自己的光亮。1958年,她被招入茂名石油公司水泥厂化验室,总算有了一份安稳营生,可恰逢国家困难时期,工人精简遣散,她便随着父亲的工作调动,辗转扎根在高州大潮、云潭、大井等乡镇卫生院。在我心里,母亲向来心灵手巧、勤俭温婉,性子恬淡温和、与世无争,是这世间最朴素,也最标准的贤妻良母。

幼时家境清贫,柴米油盐的日子,总是过得紧巴巴。可只要是母亲打理的家,再拮据的光景,也能被收拾得井井有条,处处藏着暖意。我至今清晰记得,那件裹着我整个童年的五彩冬衣,是她捡来公社车缝社裁剩的碎布头,一块一块细细拼接的。无数个灯火昏黄的夜晚,她坐在灯下,指尖牵着针线,慢慢穿梭,把对我的疼惜与牵挂,一针一线,全都缝进了衣裳里。那件算不上精致的冬衣,却裹着世间最暖的温度,暖了我一整个年少时光。

1978年的寒冬,永远刻在我的记忆里。父亲患上严重的胃溃疡,急需手术,术中亟需输血,母亲没有半分迟疑,当即挽起衣袖,毫不犹豫献出了400毫升鲜血。她没有说一句话,也无半句言语,只是用最质朴的行动,撑起了整个家的希望,那份融进血脉的深情,从此深深烙在我心底,从未散去。

母亲的爱,向来沉默无言,却如大地般宽阔包容。在家里,她总把最好的衣食,留给我、弟弟和父亲;饭桌上有了稀罕吃食,她永远先夹进我们碗里;生活里遇上难处,她从不抱怨一句,只是一个人默默扛下所有风雨。她的爱,从不在轰轰烈烈的言语里,而是藏在一日三餐的烟火中,细碎平常,却厚重得让我一生都难忘。

身为乡镇卫生院的妇产科医生,她的一生,都在迎接崭新的生命,而她的医者仁心,全藏在一桩桩平凡又暖心的小事里。乡镇条件简陋,山路更是崎岖难行,每逢产妇突发急症、无法赶来医院,她便背起沉重的医药箱,踩着泥泞,连夜翻山赶路,哪怕摔得满身泥污,脚步也从未停歇。曾有家境贫寒的产妇,连月子里的鸡蛋红糖都备不齐,她看在眼里,默默把家里仅有的营养品送过去,还抽空守在床边,细心照料产妇、哄抱新生儿,从来不肯收乡亲们谢礼。

遇上年轻产妇紧张怯产,她总会轻轻握住对方的手,柔声细语安抚,耐心得胜过亲人;看到产妇家属手足无措、焦急万分,她又化作最沉稳的依靠,细细叮嘱,慢慢宽慰,抚平所有人的惶恐。无论酷暑盛夏,还是严寒深夜,只要听到一声急切的呼唤,她总会放下手中的碗筷、熄灭案头的灯火,第一时间奔赴产房。产房里,她是专业镇定、守护平安的医者;产房外,她是温柔贴心、让人安心的依靠。数十载行医路,经她之手来到世间的孩子不计其数,十里八乡的百姓,提起她无不感念,她用一颗滚烫的仁心,把希望与温暖,送进了一个又一个寻常家庭。

她这一生,平凡如尘埃,渺小如草木,却用一辈子的默默坚守,点亮了无数生命的起点,也用一生的言传身教,照亮了我和弟弟的人生长路。她是慈爱的母亲,亦是仁心的医者,两种身份,她都倾尽了毕生心血。

八年时光,倏忽而过。日子一天天往前走,可我对母亲的思念,从未被岁月冲淡,反而在日复一日的牵挂里,愈发深沉浓烈。每每想起她深夜出诊的背影,灯下缝衣的模样、产房里温柔专注的神情,心底便翻涌着绵长的怀念,久久难平。

母亲节又至,春风袅袅,思念悠悠。这风,吹过她曾行医的山间小路,吹过她曾操劳的小院落,吹过我思念她的每一个日夜。我多想再牵一牵她温暖的手,再听一听她温柔的叮嘱,再靠一靠她宽厚的肩膀,可这份念想,终究化作了心底最深的牵挂。

唯愿这轻柔的春风,能跨越千山万水,捎去我诉不尽的思念与牵挂。母亲,愿您在另一个世界,无病无灾,安泰顺遂,笑容永远如我记忆中那般,温暖明媚,温煦如初。岁月悠长,思念无尽。母亲,我永远,永远想念您。



扫码关注 快捷投稿

值班主任:柯丽云 责编:林夏

词三首

舍得

满庭芳·小东江

云髻含岚,浮山披绮,翩然一脉东江。柏桥风暖,千载荔飘香。漫逐春波轻漾,润乡陌、黛瓦苔墙。汀痕畔,谁横钓笛,烟霭流澄江。

泱泱。遥望处,垂杨曳影,畴垄铺黄。任九曲回湾,气韵苍茫。休道涓流势薄,朝溟海、阅尽沧桑。晴晖里,青山依旧,白鹭点斜阳。

满庭芳·鉴江

玉带萦川,澄绉涵鉴,层峦尽漾晴光。云台笼霭,星斗焕穹苍。九曲回澜漱岸,烟汀畔、鹭点清江。风恬夜,岚蒸浮岭,疏影绕城隍。

沧桑。千古事,南州旧迹,巾幅戎装。沐郊原、千重荔海蕉乡。十里晴川铺野,斜阳外、鸥立青秧。凝眸处,渔樵钟递,一韵寄流光。

满庭芳·白龙河

霞抹层峦,烟笼深谷,白龙萦绕退荒。一溪澄碧,云影沐斜阳。遍野蛙鸣催暮,晴波漾、暗惹愁长。凝眸处,粼光绕岸,都是故乡肠。

彷徨。追往事,平畴沾雨,篱落浮香。叹世事浮沉,万古汤汤。久作天涯羁客,风尘里、鬓点清霜。蟾光里,溪流含韵,十里稻风扬。

保健与养生

三个环节,防细菌性食物中毒

天气热了食物就不用了?小心致病菌藏在食物里。

美食虽美味,这样吃可能出问题:生吃海产品、食用未煮熟透海产品,可能感染副溶血性弧菌;熟食食用前未再加热,或食用未煮熟透的動物性食品,如禽肉类、蛋类,可能感染沙门氏菌;糕点、奶制品、熟肉等熟食食用前未再加热,可能感染金黄色葡萄球菌。

5月,气温增高,雨水频繁,致病菌生长活跃,食物容易变质,食物中毒的风险也逐渐增大,须做好防护,谨防细菌性食物中毒。

细菌性食物中毒,是因摄入致病性细菌或其毒素污染的食品而引起的中毒,症状包括呕吐、腹痛、腹泻等。出现这些症状,不要忍着,应及时就医。

细菌性食物中毒发病具有明显的季节性特征,发病高峰期为夏秋季。当熟食与生食接触,食品从业人员未洗手接触熟食或使用不干净的加工工具,如菜刀、案板等处理熟食,容易导致污染。当熟食在4℃~60℃下存放过久,容易产生大量的致病菌以及毒素。食物在食用前未经彻底煮熟煮透,食物中的致病菌仍然存在并且能够产生毒素。进食含有大量致病菌或毒素的未经烹调的食物,如生虾等。这些情况均可导致细菌性食物中毒的发生。

我们可以在选购、处理、贮存等环节,做好防护措施。

在选购食物时,不要光顾“无证经营”的小摊贩,应在卫生及信誉良好的供应商店购买食物。购买包装食品留意标签上的“保质期”,并按

照标签上的贮存方法去保存食物。不买外观异常的食物,如膨胀或凹陷的罐头。

在处理食物时,生食要彻底清洗并煮熟煮透,特别是肉类及海产品。放置一段时间的熟食,食用前要再次彻底加热。处理食物前、处理生的食物或如厕后,要洗净双手。食品从业人员应持有健康证,若出现腹泻、呕吐、手指外伤等症时,要尽量避免从事直接接触食品的岗位。

在贮存食物时,生熟分开,包括原料、案板、刀具、餐具和冷冻箱储备等必须生熟分开。不即时食用的熟食及吃剩的食物须存放在4℃及以下的冰箱里保存。放置过久的剩饭剩菜应及时丢弃处理。

(广东省疾病预防控制中心)