

■ 扶贫手记

冬天的乡村

□李河新

在乡村,过了十月就渐渐入冬了。风冷冷地、慢慢地吹拂着每一寸土地,瓦蓝瓦蓝的天空飘着几丝淡淡的白云。这个季节,庄稼地光秃秃的,没有一点生机,在鲁山县辛集乡白村,程大妈坐在院子前,机械地剥着玉米,手指头沾着黄土,大病初愈的她感激着生命的美好,和村民们一样舒适地享受着收获。

河滩里的枯草在阳光的映照下,犹如柔软的毛毯铺在那儿。沙河对面的白叔赶着羊群,大吼一嗓子,静静地看明净高远的天空,看洁白飘逸的云朵。远处,一片片金黄色的野菊花,一下子把冬天寂静的景色衬托得

灵动鲜活起来。

太阳高过头顶,城里的医学专家来村子了,大队部的院子里站满了村民。

“大夫,我最近感觉身体消瘦,还口渴,你可以给我测量一下血糖吗?”今年69岁的群义哥急切地问专家。

“您先别着急,我就准备给您测测血糖。”和颜悦色的门诊部主治医师牛会勤耐心地解释着。听说市里的专家来村里义诊,村民们早早地来到村党群服务中心,比过节还热闹;村干部和驻村工作队员在义诊点帮忙,挂着横幅,搬着桌子等。活动现场,专家们耐心解答村民咨询的

健康问题,现场为群众测量血压、血糖,对常见病、慢性病进行初步筛查;为村民开健康处方、指导用药,并对村民进行健康体检和健康生活指导。对检查过程中发现病情较重的群众,专家为其提供详细诊疗建议。专家们热情、耐心、认真、负责的工作态度,得到了村民们的好评。

到了晌午饭时间,专家们共免费测量血压、血糖100余人次,提供健康咨询160余人次,发放各种宣传册300余份。让困难群众在家门口就享受到市里专家的健康服务。

看着贫困户脸上的喜悦,我与周围的父老乡亲们一样,心里充满了对未来幸福生活的渴望与憧憬。“李哥,忙啥呢?走,去我地里看一看。”致富不忘父老乡亲的少杰兄弟说,他想带着乡亲们一起致富,刚建的两个塑料大棚显得既高又大,智力障碍的弟弟不惜力气地翻着土地。少

杰说:“来年开春,我想在塑料大棚里种植香菇、木耳等经济作物,让村里的贫困户都来帮忙,不出村就能增加收入。”

这几年,村子里,富裕了的农民们盖起了楼房,购买了小轿车。环保意识也逐渐增强了,以前鸡狗乱跑、垃圾乱倒、柴禾与杂物乱堆的现象早已不见了,取而代之的是牛羊入栏,鸡鸭入圈,栽种着花草的庭院,打扫得干净利落的水泥路面,呈现出一派崭新的乡村景象。

这时,几只觅食的斑鸠在空中旋转着飞,它们的影子投在白菜地里。

村子道路上遇见贫困户白老三,他衣着干净,精神焕发。“白老三,花生都卖完了吗?”我大声问。“哥,卖完了,今年花生丰收了,湿花生两元一斤(1斤=500克),干花生3元多一斤,一亩(1亩=666.67平方米)地能挣七八百元。”白老三回答。

我感觉这几年来扶贫变化最大的就是白老三,原来喝点酒就闹事。自从其父亲去世后明显成熟了,他和媳妇都享受公益岗位,每月有几百元的收入。通过辛勤劳作,晶莹剔透的汗水滴入泥土,会变成来年的甘雨,滋养着农作物,换来了丰收,逐渐脱贫致富。

黄昏,是冬天景色最美妙的时刻。夕阳的余晖,把屋舍、树梢、田埂、地垄,涂上了一抹金黄色,整个村庄沉静下来,散发着金子般厚重的光辉。一群老人聚在村里的乡村大舞台旁闲聊着,在晚霞的映衬下,每个人的脸上都洋溢着幸福和满足。淡蓝的炊烟从村舍的屋顶袅袅地升腾起来,轻描淡写地滑过屋顶,此时的乡村,像一首田园诗、一幅水墨画、一支动听的歌谣。

(作者为平顶山市疾病预防控制中心驻村工作队队员)

“支持母乳喂养 守护健康地球”主题征文



朱忱飞/制图

我是两个宝宝的妈妈,母乳喂养是我正在经历的过程,已经成为我日常生活的一部分。

记得大宝出生那天,我完全没有做妈妈的经验,只知道母乳比奶粉好,有利于宝宝的成长与健康。因为我是剖宫产,当时刚生完宝宝,奶水不足,不能满足宝宝的需求,家人建议贴补奶粉,被我拒绝了,我坚持让宝宝吃母乳。

下面,我把母乳喂养的重要环节进行了整理、分析与总结,供大家参考与探讨。母乳喂养有什么好处呢?母乳喂养对于产后妈妈而言,可以减少产后出血,降低乳腺癌和卵巢癌的发生率;对于宝宝而言,是妈妈送给宝宝的一份最珍贵的礼物,可以降低呼吸道、肠道疾病发生等,是宝宝最好的食物;对于家庭来说,随时需要随时生产奶水,省时又省力,经济实惠;母乳里含有丰富的免疫活性细胞和多种免疫球蛋白,能够提高宝宝的免疫力,以抵抗外界病菌侵袭;对于社会而言,减少母乳代用品的消费和使用,从而减少相关生产和消费环节对地球资源的消耗和污染,也节约了资源。

基于母乳既健康又有营养,国家提倡母乳喂养。可是,作为一位母亲,我更能深切体会到母乳喂养的艰辛,特别是宝宝最初吃母乳,吸吮乳头时,有一种疼痛感;一些妈妈说月子没有做好,时常腰酸腿痛,这是不舒适的喂奶姿势造成的。

对于妈妈而言,舒适的哺乳姿势是母乳喂养成功的关键;摇篮式适合足月和整个哺乳期;双侧摇篮式特别适合双胞胎妈妈,可以节约更多的喂奶时间;侧卧式适合剖宫产术后和夜间哺乳的妈妈;环抱式适合新生儿、早产儿或者早产儿恢复期;舒适半躺式,我们称之为生物养育法,这个姿势可以使产妇从头到脚完全放松,妈妈可以选择半躺或者全躺,宝宝爬在妈妈身上,双腿自然放松,宝宝自主找到乳头,完成吃奶过程,这个姿势可以帮助我们解决哺乳初期的诸多困惑和问题。哺乳时,妈妈要完全放松,重要部位给予支撑,比如胳膊、腰、腿等;宝宝的头、肩膀、臀部都要在一条线上,宝宝的头、肩膀、臀部都要在一条线上,宝宝的双手是完全自由的;宝宝吃奶时要把整个乳房都让宝宝含进嘴里,不然乳头被宝宝咬破了,会疼痛难忍的。

以上这些喂奶姿势只是给大家一个参考,不需要严格按照要求来做,因为在哺乳过程中,妈妈和宝宝需要不断磨合,找到适合自己的哺乳姿势,就是最好的。

母乳是一座架起母亲和孩子之间情感的“桥梁”。当你听着宝宝咕咚咕咚咽奶的声音时,当你看宝宝用小嘴吃奶的可爱表情时,当宝宝与你对视,眯着眼睛微笑时,你会感觉非常美好。

总之,母乳喂养是一件痛并快乐的事情,为了宝宝的健康成长,避免使用母乳代用品,减少环境污染。我支持母乳喂养,守护我们的地球。

(作者供职于长葛市南席镇卫生院)

母乳——母亲与孩子之间的情感桥梁

□赵凯丽

征 稿

征稿栏目:《悦读》《影视天地》《心灵絮语》《摄影作品》《人生感悟》《医者手记》《书法作品》等。

征稿要求:文章主题突出,形式灵活多变(散文、小说、笑话等),语言生动活泼,字数在900字以内。

投稿邮箱:619865060@qq.com

■ 心灵絮语

那片小树林

□王泉滔

工作的地方在河北岸,居住的地方在河南岸,虽近在咫尺,但受桥的位置影响,不得不绕道而行,才能顺利往来。人们称这条河为沙颍河,古老清澈,欢快地流淌。医院南侧,紧靠河岸的地方,有一片小树林。树林不大,倘若你在闲暇时,对这片小树林感兴趣,花上三四十分钟,就能挨个数完。

据周围的居民说,这片小树林,比建立新区医院的时间要早得多。新区医院选址、破土动工、竣工和乔迁都没有对这片小树林怎么样,它依然安静地生长在清水河旁。就是沙颍河疏浚,加固河坡,建设颍滨公园,这片小树林也没有受到伤害,它们仍然茁壮地成长在这片土地上。

颍滨公园告竣,让我在上下班路上,仿佛置身江南塞北游览一样。走北岸,花间曲径,亭台楼榭,岩石玉壁镌刻着“仁义礼智信”,让人人见之思其齐;步南岸,杨柳弄姿,阁楼塔岭,松竹鹤龟鹿雕镂“忠孝悌廉耻”,使游客读之自省。

有一名患者病愈后,其子成为我的朋友。此友农闲时喜爱钓鱼,常常驾驶渔舟歌于颍水之上,蒲苇之中,怡然自得。我亦爱游山玩水,常常为踏名山尝丽水而心生遐想。

上下班路上,无论走河南,还是步河北,都绕不过旖旎的小树林。春天的小树林泛发绿芽,让人萌发志向;夏天的小树林繁密茂盛,使人憧憬远方;秋天的小树林橙黄尽染,令人联想回归;冬天的小树林倔强斑驳,叫人思考得失。风雨雪雪中,每次路过小树林,无一例外地我都要驻足欣赏。

有一次下班,漫步河岸,款款而行,观鱼跃,赏树林,听鸟鸣,忽见朋友立于船帮招手喊我。于是,我萌生游沙颍河、看两岸风光的念头。坐于船头,和朋友一边说笑,一边游历,穿两桥,亲碧水,望水天相映,烟波无声,万尘绝音,心情顿感海阔天空。

游兴正浓,我问朋友辛苦不辛苦?朋友说,人生不如意事常有八九,常常把抑郁放在心头,就会苦闷无限;常常把喜悦放在心头,就会快乐无边。朋友又指向岸上的小树林说,每当抱怨不如意时,看看小树林里散步的患者,真庆幸自己还健康地生活着。

游之尽兴,弃舟登陆,弓背爬坡,来到这片小树林。小树林,没有奇树珍木,亦无鲜花异草,都是土生土长的家乡树种。我惊叹朋友的细心和悟性。眼前的小树林,还真有三三两两的患者在此散步说笑。病态的步伐,稀疏的头发,嶙峋的身躯,都遮不住他们与疾病进行斗争的坚强。

这片小树林,随季节演变,自有独特的风雅和高贵。层叠的小树林,已在朔风中,苍劲挺拔,更显得其应运而生、应时而安的气度。只有顽强者,才能领略全程的风景。我想,等到银霜染枝或白雪覆盖时,小树林更有一番韵致吧!

夕阳把彤红的霞粉撒向四方。走在花坛间的石径上,闻听朋友划桨行舟而歌,那悠扬婉转的声音飘荡在沙颍河上,也飘荡在这片冬天的小树林里。

(作者供职于沈丘县人民医院)

■ 摄影作品



大工匠 牛鹏磊/摄

作者供职于三门峡市中心医院

■ 人生感悟

茅草葱茏慰我情

□刘传俊

白茅(白茅根)是一种多年生草本植物,因花穗上密生白色柔毛而得名。白茅又叫白茅、茅、茅针、茅根。我们家乡的人则称它为茅草。

有人曾把《诗经》当成古代植物志来解读,众多古老的植物都能毫不费力地在里面寻到踪影。普通的白茅,《诗经》里竟然有几首诗提及它。《邶风·静女》中有“静女其姝,俟我於城隅”的文字说明。《卫风·硕人》中有“硕人其颀,衣锦褕衣”的文字说明。诗中描写白茅,绘形绘色,比兴兼用,或歌颂淳朴的爱情,或描写“美女”出嫁时的绰约风姿,都让白茅占尽了风头。我的家乡西南不缺茅草。

河流边,地埂上,道路旁,随处都可看到茅草。初春,当“随风潜入夜,润物细无声”的春雨,或淅淅沥沥,或酣畅淋漓地下过一两场,生命力极强的茅草,就像村妇做千层布鞋底用的锥子一样,一股脑儿从地皮下钻了出来。待长到半米高左右,茅草的“肚子”慢慢膨胀,犹如进入孕,孩提时的我们知道那是快出茅芽了,便结伴来到地埂上,小河边,轻轻剥开茅草的“肚子”,取出茅芽儿,或直接从顶端“吱”一声抽出来。茅芽儿白嫩软糯,往嘴里一塞,清香中有一丝甜味儿。食不果腹的岁月,那是我们嘴馋时喜欢的野生植物的“果实”之一。缺柴火烧锅,小年纪的我,将沉重的耙子费力地举过头顶,使出浑身劲儿刨出地里生长的茅根,晒干当柴烧。一节课的茅根,看起来虽不起眼,但往锅灶里一放,火焰腾起的瞬间,燃烧异常剧烈,会很快将一大锅凉水“催”沸。

夏秋时节,我和小伙伴挎着竹箩筐,四处转悠割青草喂耕牛,其中少不了茅草。见茅草干净利落笔挺可人,一次,我和同伴“发誓”只割茅草,其他杂草一律不准进筐。我们跑着找着割着,夕阳下山时,真割下一大筐清一色的茅草。现在,我觉得那茅草还一直纯地立在我的记忆里。夏季午后,戴一顶草帽的母亲,领着我顶烈日,冒酷暑在地里割茅草的情景,我时时记起。

秋季,当谷子、芝麻等农作物成熟时,穿越风雨的茅草也成熟了。收获后的农作物需要捆个,乡人就会去割已长至齐腰深的茅草当成绳子。由青泛橘黄或微红的几根茅草有了任性,在手中被拧成一股绳,当成捆个子的绳子来使用,茅草欢欣地找到了用武之地。手巧者还会用茅草扎成锅帽,罩在锅盖上蒸馒头,既透气又吸水,使得茅草锅帽罩住的馒头比较松软。茅草结实光滑,还是修缮房屋的好材料。当茅草长老之时,乡人相约到集中生长的地方去割,那刺啦刺啦的割茅声,跟茅草的花穗在风中摇摆一样热闹。修缮房屋时,

将湿润的茅草一层层铺展在房坡处,上下用细竹竿相夹,茅草在房坡处自下而上被一层层地铺展,周而复始铺展到房顶,崭新的茅草房就算修缮好了。这样的房屋能住七八年,甚至十几年不透风不漏雨。我和家人就曾住过温暖夏凉的茅草房。

春天,天气干燥,人们容易上火,田间地头不时会出现刨毛根的村人。人们将刨回的茅草根、芦苇根、蒲公英根熬制成“三根汤”饮服,有清肺止咳、祛火消毒的功效。如若风寒感冒,趁热喝一碗捂住被子睡下,一觉醒来,浑身轻松舒服。

长大后到城市生活,远离了母亲,也远离了从茅草房里随风飘逸的炊烟。便一听到街头叫卖毛根的声音,便会自然将沉睡在我少年时光里与茅草接触的桩桩幕幕唤醒。

(作者供职于郑州市骨科医院综合病房)