《长安的荔枝》中的医学启示

□李伟强

制图:李歌

马伯庸的历史小说《长安的荔枝》,以一场惊心动魄的荔枝转运为叙事主线,看似与医学无关,但是当我们深入剖析其中的情节设定、人物身心状态,以及饮食与环境因素,便能发现诸多蕴含医学智慧的启示。这些启示对现代健康管理同样具有重要的借鉴意义。

从生理健康维度来看,《长安的荔枝》深刻展现了过度劳累的危害。主人公李善德为在贵妃诞辰前将岭南的新鲜荔枝运抵长安,陷入"与时间赛跑"的困局,他日夜奔波、殚精竭虑,不仅要面对技术层面的重重难题,还要承受来自上层的巨大压力,身体与精神长期处于严重透支状态。这种过度劳累状态在现实中极易引发慢性疲劳综合征。研究结果表明,长期过度劳累会使免疫系统功能紊乱,淋巴细胞活性降低,增加感染的风险;同时,导致心血管系统持续应激,交感神经兴奋引发血压升高,加速动脉粥样硬化。这警示现代人必须合理规划工作与休息,避免因过度劳累损害身体健康。

在心理健康层面,李善德因为荔枝转运这一艰巨任务,所以长期深陷焦虑、紧张、恐惧等负面情绪的泥沼。长期处于焦虑、紧张状态,对身心健康的危害不容忽视。当人处于焦虑时,大脑杏仁核激活HPA轴(下丘脑-垂体-肾上腺神经内分泌反馈调节系统),促使皮质醇大量分泌,不仅会导致失眠、食欲不振,还会引起血压波动。长期压力过大,更是高血压病、心血管疾病的重要诱因。因此,学会情绪管理,保持积极的心态,是维护身心健康的关键。

在饮食与营养方面,《长安的荔枝》中对荔枝保鲜技术的细致描绘,既展现了古人对新鲜食物的追求,也暗含着饮食健康的重要性。荔枝富含果糖,过量食用会刺激胰岛素大量分泌,引发低血糖症状,出现头晕、心慌等不适,严重时可危及生命安全。此外,荔枝性温,大量食用容易引发上火。这提醒我们,享受美食需要适量,遵循营养均衡的原则,根据个人体质科学搭配饮食。

环境与健康的关系,在《长安的荔枝》中也得到了充分体现。荔枝原产于岭南地区,气候湿热,而长安地处北方,气候干燥,两地在气候、地理环境等方面存在显著差异。将荔枝从岭南运往长安,不仅路途遥远,途中环境的急剧变化还会对人体健康产生诸多影响。长途跋涉容易使人身体疲惫,免疫力下降,引发水土不服等问题,出现食欲不振、腹泻、皮肤过敏等症状。在现代社会,频繁的旅行和迁移更需要人们关注环境变化对健康的影响,出行前应提前做好预防措施,如携带药品、调整生活习惯等。

《长安的荔枝》通过一个历史故事,从过度劳累、情绪管理、饮食营养、环境适应4个维度,为我们提供了宝贵的健康启示。这些医学智慧不仅适用于古代,还对现代快节奏生活下的健康管理具有重要的指导意义。我们在欣赏精彩剧情的同时,也能从中汲取医学智慧,更好地呵护自身健康,实现身心的和谐发展。

悦读

换书飘香旧时光

□陈 涛

随着时代的洪流奔腾不息,各种电子书籍层出不穷,只要有一部手机,经典著作就信手可阅。但是,手机页面层出不穷的信息弹出,让我静不下心来,心底愈发怀念纸墨飘香的往昔。

在那个娱乐方式匮乏的时代,我最大的爱好就是读书,扩宽知识视野的欲望如饥似渴。那时,家里虽然没有书房,但是父亲房间的柜子里塞满了书。我很快发现了这方小天地,并且沉浸其中,自得其乐。父亲的藏书大多是人物传记。阅读《一代伟人毛泽东》,我被领袖的豪迈和睿智深深吸引。

可惜柜子的空间有限,父亲的藏书很快就被我翻了个遍。将这些人物传记看得滚瓜烂熟后,我越来越觉得自己的知识储备犹如贫瘠的土地,渴望有更多的书籍来滋润。在和同桌的相处中,我意外发现同桌家里也有不少藏书,其中很多是我没有读过的书。这个发现犹如暗夜里的一道光,让我的心中充满了希望。

没想到,同桌同样"觊觎"着我家的藏书。于是,我大胆提出换书的想法,我们一拍即合,开始了一段终生难忘的换书之旅。第一次换书,我带了那本书页已经泛黄的《今古传奇》,同桌带来了他父亲珍藏的四大名著之一《三国演义》。《今古传奇》里的文章大多为通俗小说和民间故事,让从未读过此类书籍的同桌眼前一亮。

我虽然在电视上已经看过好几遍《三国演义》,但是在语文课堂上学习了《杨修之死》后,就被文言文吸引了,总想看看《三国演义》的原著,这次终于如愿以偿了。我小心翼翼地接过这本书,当看到开头写着"话说天下大势,分久必合,合久必分"的句子,仿佛打开了新世界的大门。

随着换书的次数增多,我和同桌之间的交流也日渐加深。每次交换书籍时,我们都会互相分享阅读后的感悟。我们会为书中的某个情节争论不休,也会为某个主人公的命运多舛而感慨万千。

那时,我的家在镇上,同桌的家在村里。由于换书的缘故,我经常在放学后往返于小镇和村子之间,虽然要走很长的一段山路,但是换书的愉悦,早就淹没了脚力的辛苦。捧着换来的书,奔跑于山野之间,那些不断倒退的花草树木,似乎也在为我开心。

通过换书的方式,我不仅丰富了自己的知识储备,收获了友谊,还体会到分享的快乐,领悟了"读万卷书"的深层意义。在我看来,每一本书都是一个奇妙的世界,而我和同桌成了共同探索世界的挚友。我们在这段漫长的旅程里相互扶持、相互鼓励,共同成长。

时光飞逝,岁月更迭。如今,已年逾不惑的我终于拥有属于自己的书房,书架上摆满各种书籍。可惜的是,在这个电子信息时代,我却很少翻阅这些书籍。每当闻着书架上散发出来的墨香,我就回忆起那段与同桌换书的美好时光。或许并非是换来的书多么有滋有味,而是在那个纯真年代,我们虽然没有如今丰富多彩的娱乐方式,但是拥有最纯粹的阅读乐趣,以及最真挚的友情。

对交换来的书,我总是格外珍惜,如同珍宝一样慢慢品读,用心品味。在这个快节奏的时代,很多人对读书失去了耐心。面对外界日益增多的诱惑,我希望能够通过慢慢阅读,寻回曾经的那份宁静与美好,让心灵在书海中得以栖息和升华。

那段换书的经历,以及和同桌之间难忘的友谊,将永远留存在我的记忆深处,时刻提醒着我,不管时代如何变迁,心中那份对知识的热爱,对阅读的执着,以及对友情的珍视,始终不会改变。

(作者供职于湖北省武穴市卫生健康委)

心灵絮语

夏日浩河

□段泓涛

浩河刚刚展示完春日的羞怯和妩媚,不知不觉间,她带着激情,带着火热,又展开一幅幅夏日的多彩画卷。

雨后,田野里热气腾腾。河水由西南流向东北,将八台集镇环抱得紧紧实实。当地人传说,镇里所在的八台村有宋朝名将杨延昭建筑的8个练兵台,因此又有了"连八台"之名。20世纪上半叶,此地梁姓居民骤增,遂有"梁八台"之称。如今,在镇政府对面的文化广场上,镌刻着杨家将操练兵马的故事。这个自明清时期延续几百年的梁八台"逢双"老集市,迎来了热闹的"古刹大会"。"九里十三庄"的人们,都会"如约"赶集。在集市上,布匹、衣服、扫帚、牛笼嘴等百货,琳琅满目;摊贩叫卖包子、胡辣汤等美食的吆喝声,此起彼伏。

大街东边和西边还会搭两个大戏台,表演豫剧、曲剧和越调等。唱得兴奋时,戏班的班主还会相约延长表演时间进行"对戏",一比高低。

那时,我和小伙伴们不关心戏台上唱的是什么,只知道红脸、黑脸是忠臣、好人,白脸、花脸是奸臣、坏人。戏台上你来我往,热闹非凡;戏台下才是我们的"好去处",翻翻小人书、打弹珠、拍纸牌才是我们喜爱的游戏。

天气渐渐热了起来。雨停后,我和小伙伴们开始骚动不安。"你一言,我一语",我们都"瞄准"了浩河的南大堰。我们在大人看护下,可以尽情玩水。

我们玩一会儿后,肚子"咕咕"叫,几个小伙伴悄悄商量,趁晌午没人,去河堤旁亲戚家的瓜地"偷瓜"。"偷瓜"也是技术活儿,一个人在旁边侦察打掩护,一个人顺着庄稼地猫着腰前行,不管生瓜还是熟瓜,抱不回来就算白忙活。那个时候物资匮乏,亲戚也就姑且认为是小朋友们玩的游戏。如今,这是我儿时的难忘回忆。

西瓜在我们老家叫"打瓜",就是用手托住,拍打几下听声音就知道西瓜熟不熟。有红沙瓤的西瓜,也有黄沙瓤的西瓜。我最喜欢黄沙瓤的西瓜,又脆又甜,汁水很多。吃饱了,身上也出了不少汗,我们把瓜皮往头上一叩,又跳到河水里嬉闹去了。

浩河东岸的玉米苗长起来的时候,上化肥是我们难忘又难熬的时刻。赶着一场大雨过后,家人们赶紧从街上买来化肥,用架子车等拉到地头,兄弟姊妹两个人一组,一个人用铁锨铲土,一个人拉着一盆化肥,给玉米苗上肥。有风的时候,我们不会感到闷热;没风的时候,玉米叶来回刮胳膊,身上痒得难受,我们大汗淋漓、饥渴难耐。这样的情景,只有在大人不断的鼓励和吆喝声下,才能干到晌午,地里的玉米苗终于上完肥。

夏夜的浩河更加迷人。当月光洒向大地,劳作了一天的大人们把凉席铺到河堤上。在凉爽的夜风中,大人们挥舞着蒲扇聊起生活中的琐事。不远处的桥墩下,妇女们趁着月光在潺潺的河水中洗衣服,不时还会传来一阵阵嬉笑声。我和小伙伴们坐在凉席上,仰望星空数星星,一颗、两颗、三颗……数着数着,任凭蚊子袭扰,在不知不觉中,我们进入甜美的梦乡。

夏日的浩河,还在诉说着两岸儿女对母亲河永远不变的感恩情结。

(作者供职于河南省舞钢市卫生健康委)

摄影作品

呵 护 武昱汐/摄 (作者供职于河南省南阳市中心医院)

洛阳市中医药学校2025年招生简章

所获荣誉

河南省重点中等职业学校
河南省医学教育先进单位
河南省中职招生先进单位
河南省中等职业教育示范学校
河南省中职高水平专业群建设单位
洛阳市特色办学先进单位
洛阳市职业教育先进单位
洛阳市文明学校
洛阳市职业教育全面建设先进单位
洛阳市职业技能培训先进单位
洛阳市职业教育产教融合校企合作先进单位

洛阳市中医药学校位于文旅胜地、中原药谷核心区,紧邻洛栾快速和高速通道,是经省教育厅批准的全日制普通中等专业学校、河南省示范性中专、河南省高水平专业群学校,交通便利,环境优美,设施齐全。我校占地面积134亩(1亩=666.67平方米),建筑面积6.8万平方米,现有来自全国各地的在校生4850余人。我校开设有护理、康复技术、中医护理、中医康复、中药等8个专业,历年来为基层培养了大量的中医药优秀人才。我校作为职业学校技能培训和认定机构,2024年为在校生开展各类技能培训13500人次,为毕业生发放养老护理员、保健按摩师、保健调理师、中药材种植员等技能等级资格证书,共计2098人。学生毕业可以通过对口升学、高校单招升入高校,所有专业学生毕业后还可以参加国家组织的资格考试。我校为中医研学基地,通过中医文化宣传、中医AI(人工智能)诊疗、中药材辨识等研学,普及医学知识,让中小学生根植中医理念,传承中医药文化。

2024年,我校参加对口升学702人,考入高校学生652人,其中中医类600分以上3人,分别获全省第3名、第7名、第44名;西医类最高分599分,在全省位居第73名;积极参加护理技能大赛,在市级职业技能比赛中,1人获一等奖,3人获二等奖,4人获三等奖;在省级职业技能比赛中,2人获二等奖,2人获三等奖。当前,我校正在乘风破浪,按照筹建大专院校的标准,步履坚定地向着建设占地面积450亩、建筑面积15万平方米、容纳5000人规模的洛阳中医药职业学院的宏大目标稳步迈进。

国家资助

免学费 中等职业学校全日制正式学籍在校学生,可享受国家免学费政策。

助学金 中等职业学校全日制正式学籍的一年级、二年级、三年级在校学生(连片特困地区农村学生,不含城镇户口,以及其他15%的困难学生),可享受助学金政策,资助标准为每人每年平均2300元。

奖学金 全日制在校生中特别优秀的学生,奖励每人每年6000元。

"雨露计划"助学补助 河南省中等职业学校全日制正式学籍建档立卡贫困家庭学生发放"雨露计划"扶贫助学补助,每人每年3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由省教育厅颁发普通中专毕业证书,国家承认学历,均可参加国家执业助理医师、执业护士、执业药师及相关医药卫生技术资格考试;毕业生均可参加对口高考。我校是职业技能等级认定机构,可为毕业生颁发养老护理员、保健按摩师、保健调理师、保育师、健康照护师、中药材种植员等职业技能等级资格证书(国网可查)。

报名须知

1.参加中招考试的应届毕业生,可直接到我校招生办报名。

2.报名时须携带身份证或户口本原件及复印件、中考成绩单。

3.初中、高中往届毕业生及社会青年到校报名,须提供身份证或户口本原件及复印件,并真实准确填写个人信息。

4.我校未与其他任何学校开展联合办学,未委托任何社会机构给我校招生,报名学生请电话咨询招生办或者到学校招生办咨询。

2025年招生计划一览表

(招生代码420)

专业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
护理	720201	550	3年	应往届初(高)中毕业生	执行国家免学费政策
药剂	720301	50	3年	应往届初(高)中毕业生	
中药	720403	150	3年	应往届初(高)中毕业生	
医学检验技术	720501	80	3年	应往届初(高)中毕业生	
口腔修复工艺	720504	50	3年	应往届初(高)中毕业生	
康复技术	720601	150	3年	应往届初(高)中毕业生	
中医护理	720402	150	3年	应往届初(高)中毕业生	
中医康复技术	720408	350	3年	应往届初(高)中毕业生	

地 址:洛阳市嵩县田湖镇大石桥村
联系人:杜建芳15136391899 杨新杰13938866519 刘建成13783181393
招生专线:(0379)66301346 66300360
网址:http://www.lyszyyxx.cn

广告

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告发布登记证号:郑东工商广发登字第009号 照排:本报编辑部 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年220元