

# 泉城的冬天

□鲁先圣

济南是功不可没的。一到冬天，那些泉眼里就冒出袅袅的热气，它们散落在泉池的上方，飘散到城市的街道和角落，成为城市的加湿器，也给城市带来几分氤氲的湿润。冬天的时候，到各个泉池里去看看，看着那些在泉水中嬉戏的野鸟，看着那些在冬泳的人们，就知道泉水的温度了，它们很少结冰，也很少干涸，一直默默无闻地为城市贡献着自己的殷勤情意。

泉城的二环以南就是连绵的群山，它们是泰山山脉的一部分。如果驱车向南出城10公里，就可以到通往药乡森林公园的锦云川峡谷入口，沿着峡谷一路向南，开车到山顶，就能看到望岱门，那里就

可以清晰地眺望到泰山的山后全貌。如果是在北方的其他地方，冬天的山里除了袅袅的炊烟没有任何人迹。但是，济南的南部山区却截然不同，即使在温度最低的这些天里，顺着锦云川、锦云川、锦绣川三条峡谷中的公路行驶，河岸边的那些农家小吃依然生意红火，依然是车辆爆满。一间间温暖的小屋，飘荡着酒香菜香，到处弥漫着欢声笑语，那里是济南人游览和聚会的心仪之地。

大明湖自然是泉城冬天的美景之一，因为新近的大扩容，古老的大明湖焕发了生机，它不仅吸引了外地的游客，也成为坚强的泉城冬泳者的天堂。

黄河对于泉城来说就像一堵高高的围墙，它蜿蜒在城市的北部，高高的河堤像结实的臂膀。近几年，黄河的南岸增加了一处极美的风景，种植的十公里银杏树苗成为茂密的银杏林了。晚秋初冬，十公里河岸，足有200米宽的银杏林，金黄灿烂。

一般来说，只要说冬天，文人的笔下自然会出现荒凉、萧条、萧瑟、凛冽的寒风、干涸的小河。但是，泉城的冬天，大多是绿意盎然的，有秋天的丰硕，也有春天的影子。

这样温暖的泉城，这样一个在冬天里依然绿意盎然的泉城，这样一个有着明媚阳光的城市，你怎么能不喜欢呢？

## 在陈列室序厅里，安放茅盾先生铜像，先生目光睿智，面孔刚毅，让人感到温暖、亲切

### 走进乌镇

□赵克红

不知不觉间，就到了东栅。站在东栅宽敞的石桥上，观碧波流淌的两岸美景，看小船在桨声中缓缓前行，流水泱泱，不急不缓，水乡的那份自在，那份悠闲的慢时光，让人心生羡慕。

茅盾故居所在的观前街街道狭窄、悠长，地面由青石条铺成，由于年代悠久，石条路凹凸不平，被无数来来往往的双脚经年累月打磨成了时光的包裹。我想，这石条路上，也一定留有茅盾先生的脚印吧？

街道两边，是高矮不等宽窄不一的店面房。这些店面房几乎全是用松木板制作而成，一圈圈木纹清晰可见，微微泛黄的木板窗，可装可卸，古旧的气息从门板上、墙隙间弥漫出来。

这天下午，正好空闲，便与作家徐迅等结伴前去拜谒茅盾先生故居。冬日的暖阳，抖落一地金黄，初冬的乌镇，是一幅有味道的水墨画。在画中行，心，慢慢地安静下来。

乌镇，有西栅和东栅之分。早期的乌镇，四周围建有水寨，栅就是水寨的门。在窄窄的街巷里行走，行不多远就会遇见石桥，站在桥上，往河面上看，来来往来的乌篷船，漾起千年的涟漪。在西栅，眼里看到的，尽是改造后的粉墙黛瓦、枕河人家，一步一景，各种特色小铺、酒吧，一家连着一家。

这里游人众多，却听不到喧哗和嘈杂声。沿河而建的老屋被石柱或水泥柱支撑着伸向水中，门外是巷，窗外是河。水人家被长长的青石板路、窄窄的街巷、幽幽的河水环绕着。河面上，来往的乌篷船仿佛在向我们诉说着古镇的前世与今生。

茅盾故居坐北朝南，分前后两进院落，共有大小小房间22间，是民国时期建造的四合院。前院北房三间，东西各有一间耳房，东西厢房各三间，南北各有一间耳房。北房原是茅盾先生的工作室兼卧室，西厢房原是茅盾先生的会客室和藏书房，东厢房为饭厅，其余为家属和服务人员住房。在陈列室序厅里，安放茅盾先生铜像，先生目光睿智，面孔刚毅，让人感到温暖、亲切。

走出茅盾故居，天已擦黑，行走在返回酒店的路上，灯光和星光照耀下的乌镇，越发显出诱人的魅力，房屋、桥梁倒映在水面，演绎着水韵、夜色、灯光组合的灵动之美。

## 这样一个有着明媚阳光的城市，你怎么能不喜欢呢？

今年，泉城济南的冬天是非常特别的，立冬一个多月了，天一直不冷，白天气温大多在10度以上，也没有雪。大家都在想，这个冬天是不是就是一个暖冬了。

就在大家这样想着的时候，突然间，12月14日中午开始，一场铺天盖地的暴雪就呼啸而至了。温度一天之内降到零下10度，严寒，似乎人们还没有准备好的时候，就这样突然造访了。

其实，在正常的年份，泉城的冬天自有独特的韵味。它不像北方的其他城市那样凛冽寒冷，也不像南方的城市那样温暖湿润，它是明媚的，温暖的，即使有那么几天短促寒冷的时候，也是很快就被温

暖的阳光驱散。这自然是它地处温带、群山环绕、地势低洼、泉水遍布的缘故了。

这是泉城人的福气。想想哪个城市能够像济南一样拥有这样多的青山绿水呢？千佛山以北是大多盆一般的“齐烟九点”，九座玲珑青翠的小山分布在城市北部，它们不仅仅成为城市的装点，更是济南冬天的屏障。

千佛山永远是绿意葱葱的，它更像城市温暖的怀抱，小心翼翼地把济南揽在怀中。千佛山以南是连绵起伏的苍翠的青山，它们不仅仅让济南在冬天里依然拥有不尽的绿色，更成为凛冽的北风不可逾越的屏障。

无数冒着热气的泉对于冬天

## 故人大抵难以遇到了，上次见到的“懒佬椅”未必依然坐在门外的“懒佬椅”上等候归人

“噫！微斯人，吾谁与归？”上中学时背熟的《岳阳楼记》，文末这一句是我在茶楼里哼出来的。在座的都没注意。

我绝无澄清天下之志，“归”于我，是回童年的台山小镇去，“斯人”是联袂而行的人，貌似轻而易举。小镇在家乡北边，从此刻所在的C城出发，高速公路直达，车程为一小时多一点。

“斯人”的候选人都在座——从小一起玩，黄昏在街头表演“三英战吕布”，打坏了好几根用甘蔗和扁担做的冷兵器。他们一边吃糯米鸡，一边兴高采烈地讨论：小镇内有一铺子，招牌叫“南光”，卖的是百货还是单一的鞋子？我插嘴：南光的老板姓廖，儿子是我们的父执辈，在邻县当中学的教导主任，把大女儿带在身边。1968年秋天，上高二的大女儿宜黛，在本县二中上初一的宜笑都回到小镇。还记得，19岁的宜黛刚刚回来时，开平口音浓郁，后来变回来了。

七年前的2016年，水和伟已与我回去过一次，三老在空荡荡的残旧大街上晃悠，指点半个世纪前的遗迹。1968年我在柱子上的标语和诗词都湮灭了，只遇到一位勉强和过去搭界的老年人，他父亲原叔是陶鸡专家。脑海里浮现“陶鸡原”出神入化的手术刀，以不锈钢丝做的索子从鸡屁股附近吊出来的“鸡子”；他更拿手的是阉小猪，一刀下去，凄厉无比的嗷叫足

以穿透半个世纪的风云。

三个老气横秋“水步仔”还去各自的“家”前晃荡。木家的铺子在本街，如今已接近倾圮，门板只消用手一拨，就可进入。里面是何等丰厚的回忆。我和他躺在木板床上，他讲古，那是从澳门六村电台听来的红古故事。伟家的老铺还在，颓败不堪，已不能住人。我家的铺子，在丁字街的中心点附近，窗户的玻璃掉了一半。钥匙可能在婶母或二弟手里，但即使在我手头上也不敢进去。二楼朽坏的木桁和阁板，怕踩一脚就是一个窟窿。

那次，大而化之的浏览，并没有丝丝入扣地体悟童年的况味，势必再去一次乃至多次，且在夜晚。我要骑在石桥的栏杆上，听置家船妇撑篙的水声，听在单车站搬运工的柴叔，迎着晚风吟哦《王大儒伏状》：“二月芳辰，桃花映人面而俱红，柳絮牵娥眉而共翠……”标准的乡音，摇曳而悠长；还要坐在水埠头的石阶，让青苔粘满屁股。秋天水枯，欲濯我足，恐怕要从石阶下到泥泞中，碍难实行。但小伙伴在这里以苍蝇为饵，钓上来的一条条银光耀眼的“水面鱼”，是看得见的。五十步开外，就是我钓虾的地盘。用水麻竿浮漂的浮标，被贪婪的虾公拽着，逆水而行，我必发出“开身嘢”的豪语。“开身”是侨乡方言，指花尾渡解缆启航。更多的“开身”，是端午节放进

# 钟南山：不主张长期佩戴口罩

羊城晚报记者 薛仁政

近日，“共和国勋章”获得者、中国工程院院士钟南山前往深圳市人民医院进行院士查房活动，并与该院联合开展呼吸与危重症医学科疑难病例讨论。

对于近期呼吸道疾病患者明显增多的情况，钟南山认为，呼吸道疾病进入高发期的原因主要有两方面，一是常规原因，即天气干燥、气温骤降后，鼻黏膜的免疫功能降低，所以病毒容易进入呼吸道。二是长期戴口罩也会使得自身免疫系统无法正常发挥作用，削弱了抵御疾病的能力。

“除非出现病毒大流行的时期，或者前往人群聚集的地方，否则不是特别主张长期佩戴口罩。”钟南山说。

羊城晚报记者在此前采访中，也曾有专家表示，疫情期间群众防疫措施到位，病毒、细菌感染较少，如今大家摘下口罩，恢复了对病毒、细菌的敏感性。

“在目前的呼吸道疾病传播形势下，在校学生全程佩戴口罩的防疫效果是有限的。”南方医科大学南方医院疑难感染病中心主任彭劲教授曾建议，学生在校期间不必要全程佩戴口罩。

相比地铁、商场等其他人员流量较大的公共场所，学校的微生物环境更加稳定。如果在校全程严格佩戴口罩，将细菌和病毒完全隔离开，对学生免疫力的提高也多有不利。

“学校和家长担心孩子健康的想法可以理解，但在当前呼吸道疾病传播形势下，我认为学生应以提高自身免疫力为主。”彭劲提醒：“在校不建议全程佩戴口罩，非非要与口罩‘一刀两断’。”在地铁、公交、商场等人群密集的公共场合，仍建议佩戴口罩出行。

你问，专家答！  
德叔医古系列 395  
广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 脱发严重怎么办？

羊城晚报记者 林清涛 通讯员 沈中

本期问答专家：岭南甄氏杂病流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室 杨晓琳、何伟炎

**问题1**

小鱼：请问女性脱发严重如何调理？

答：脱发或斑秃一般与肝肾亏虚、血虚风燥、气血两亏、痰湿内阻等因素有关，要根据不同体质和病因来调理。若肝肾亏虚可用何首乌、熟地黄、枸杞子等；血虚风燥可用当归、白芍、生地黄等；气血两亏用党参、黄芪、当归等；痰湿内阻可用苍术、茯苓、泽泻等。同时还可生用生姜、何首乌等外敷或洗发，促进头皮血液循环和毛囊健康。保持良好的生活习惯，避免熬夜，合理饮食，适量运动，保持心情舒畅都有助于脱发的恢复。

**问题2**

读者甲：我已结石多年，请问有什么方法调理？

点为肝经当令之时，若肝气郁结、肝不藏血都有可能引发早醒。治疗上可考虑从肝脾入手，食疗则可多食莲子、桂圆、猪肝等物，平时还可按摩神门穴来改善症状。

睡前也可进行简单放松练习。平躺床上，深吸一口气，保持15秒，慢慢将气呼出；伸出前臂握紧拳头，用力握紧保持15秒，再彻底放松双手。稍稍停顿后重复以上两步，直至达到松弛状态。

**问题4**

钟：孩子2岁半总是便秘，要用开塞露才能大便，怎么办？

答：便秘通常是由于脾胃虚弱、肠燥便秘或积食等原因造成。可根据儿童便秘的具体情况相应进行相应食疗：脾胃虚弱型的儿童，可使用陈皮、白术、山药等健脾益气的药材；肠燥便秘型的儿童，可使用麻子仁丸等润肠通便的药物；若是积食，可使用保和丸等消食导滞的药物。小儿推拿也有帮助，可按摩天枢、足三里、大肠俞等穴位促进肠道蠕动，缓解便秘。平时鼓励孩子培养定时排便的习惯，饮食上增加膳食纤维，多喝水，多参加体育活动。

**问题3**

天道酬勤：每晚睡眠不好，凌晨2点左右醒，醒后难再入睡，请问是什么原因，如何调理？

答：早醒且醒后难以再次入睡，通常是心脾两虚、肝郁气滞、阴虚火旺或其他内外因素导致。凌晨1-3

广州和睦家医院完成经直肠超微创AI-HIFU前列腺手术

# 华南首例！不见血的前列腺手术

文陈辉 图医院提供

前列腺增生、前列腺癌需要做手术，但身体状况又不能承受手术怎么办？近日，广州和睦家医院完成华南首例经直肠超微创AI-HIFU前列腺手术，手术过程不开刀、不见血、无创口，且精准度为“毫米”级，在保证疗效的同时很好地保护了前列腺的控尿功能和性功能，这标志着前列腺疾病治疗迈入“无创”时代。

**给不能(愿)手术的患者一次“手术”机会**

80岁的高先生因前列腺增生饱受排尿困难的折磨，最近一个月他甚至需要借助尿管排尿，生活质量更是急转直下，生活尊严受到了挑战。药物治疗无法解决问题，手术迫在眉睫，但考虑到高先生有高血压、支气管扩张和帕金森病，家人不敢冒险。于是，广州和睦家医院的专家团队为他定制了超微创手术方案——AI-HIFU。

“我们经患者直肠放置好超声探头后，机器主机屏幕清晰显示出增生的前列腺组织和尿道，然后探头发射出超声能量，术中‘实时影像’跟踪，增生的前列腺组织在超声能量中被慢慢消融，手术过程不开刀、不见血、无创口。”广州和睦家医院泌尿外科科主任杨伟青介绍，AI-HIFU技术给予了那些身体条件不理想、对外科手术耐受性差，或不愿意接受外科手术的前列腺癌及前列腺增生患者更多的局部治疗机会。

**毫米级精准度保住控尿功能、性功能**

另一位“尝鲜”的林先生是位晚期前列腺癌患者，他在采取药物的治疗的同时，希望通过AI-HIFU技术进一步控制肿瘤的发展，“在尽可能把肿瘤切干净的同时，不损害控尿功能和性功能”



# 华南首例！不见血的前列腺手术



能”，这是包括林先生在内的绝大部分前列腺癌患者的心声。“通过AI-HIFU技术可精确规划消融区域，精准度达毫米级，在杀死癌细胞的同时，避免损伤到尿道括约肌以及前列腺周围的性神经。”杨伟青主任介绍。最后林先生的控尿功能和性功能都没有受到手术影响，后续他只需继续进行内分泌治疗即可。

杨伟青主任表示，相较于外科手术，AI-HIFU手术既避免了外科手术的疼痛、感染及出血风险，同时有条件充分保护患者的控尿及性功能，保证疗效的极大改善前列腺癌及前列腺增生患者的治疗体验和生活质量。

**前列腺疾病治疗迈入“无创”时代**

据了解，Sonablate AI-HIFU是世界首款经直肠进入体内隔空治疗前列腺癌的设备，也是目前唯一同时通过欧盟CE、美国FDA、中国国家药监局认证的癌症超声治疗技术。这一新技术虽然刚步入国门，但在国际上其实早已广获认可，《欧洲泌尿外科》等多篇文献已经证实其对泌尿疾病的优异疗效。

广州和睦家医院在省内外率先引进这项尖端新技术，并成立前列腺超微创中心，这标志着该领域的前列腺疾病治疗迈入“无创”时代。“这不仅是医疗科技创新领域的又一次突破，也预示着一个更加人性化、精准化的医疗时代

的到来，为前列腺疾病患者开启更健康、更有质量的未来。”广州和睦家医院院长夏凯莉表示，今后该院将为患者提供从开放手术到微创治疗再到无创治疗的全面诊疗方案，帮助更多前列腺增生和前列腺癌患者摆脱疾病困扰，拥有健康生活。据了解，日后，深圳和睦家医院也将开展相关术式，造福更多大湾区患者。

12月21日，和睦家医疗与Sonablate签署战略合作框架协议，未来将在包括泌尿疾病在内的等多个领域开展合作。Sonablate公司为全球人工智能超声治疗领域的领导者，自发明人类历史首台超声癌症治疗设备以来，经过几十年不断的创新完善和全世界临床应用数据的积累，已实现不依靠其他影像设备，独立完成无创肿瘤手术治疗的技术飞跃，“人工智能自动化治疗、术中‘实时影像’跟踪、精准无创、腺体局灶治疗”已成为该公司产品立足全球医学理论创新与临床实践检验的技术标杆。

**义诊来啦！**

为了推动前列腺疾病的早筛早诊早治，广州和睦家医院前列腺超微创治疗中心即日起至2024年6月，将为期前列腺增生和前列腺癌患者提供义诊服务。有意参与的患者(需50岁以上男性)可拨打广州和睦家医院24小时服务热线4008919191预约，含免费泌尿外科医生咨询一次(40分钟)。