

让美丽“永驻”

——记市人民医院烧伤整形外科主任赵遵江

本报记者 沈凤婉 宋金婷

赵遵江，主任医师，医学博士，皖西名医、全国五一劳动奖章获得者，安徽省优秀党务工作者，六安市人民医院烧伤整形外科主任。在刚出炉的安徽省第四届“江淮名医”人选名单中，他荣登上榜。

赵遵江擅长常规烧伤及烧伤后瘢痕存留、瘢痕畸形、瘢痕性脱发、先天性及后天性缺损与畸形、美容法切除体表良性肿瘤、体表恶性肿瘤、各种原因引起的全身软组织缺损、各种原因引起的全身软组织缺损、常见美容整形的诊治。多年来，在“惨不忍睹”的烧伤世界里，赵遵江凭着一颗爱心，修复、弥合受难者生理和心理上的伤痕，让他们看到生命的新生和希望。

1999年，赵遵江以优异的成绩从蚌埠医学院毕业分配至六安市人民医院工作。22年来，以满腔热情奋战在医疗、教学、科研一线。赵遵江先后带领团队成功救治病人10000余例，其中危重病人近2000例，特重度烧伤近300例，其中80%TBSA以上10例；疑难复杂整形病人500余例，曾成功救治六安市首例深Ⅱ度至Ⅲ度达90%TBSA特大面积烧伤患者。2018年“6.22”六安校车事故中，奋战6小时成功救治一名面部严重毁损伤儿。近年来，他在瘢痕修复、褥疮、糖尿病足、手指外伤、乳房再造等方面开展多项

新技术临床研究，并达省内先进水平，部分项目达省内领先水平。在多年的诊疗中，面对那群无法支付高昂费用的贫困压疮患者，赵遵江创造性提出“压疮的全周期诊疗方案”，为贫困压疮患者送医、送药、送物，极大地减轻了困难群众医疗负担，挽救了一个个濒临破碎的家庭。

赵遵江坚持将临床业务创新与实践有机结合，以破解临床重大难题作为奋斗目标，先后主持参与省部级级科研课题5项，发表论文30余篇，其中SCI论文1篇，中文核心论文7篇，获安徽省科技进步三等奖1项，六安市科技进步二等奖3项，均为第一完成人。他主编《压疮治疗学》，2018年2月由上海交通大学出版社出版，介绍从医这么多年来的经验积累与感悟，系国内第一部系统介绍压疮治疗学的专著。

赵遵江带领支部党员积极参加疫情防控、“青春1+2”扶贫、抗洪抢险、无偿献血、义诊等活动，带领团队成功创建烧伤



整形外科国家级住院医师规范化培训基地。他还经常抽出仅剩不多的休息时间对出院病人进行回访，做康复调查。有的病人在农村，开车来回需要好几个小时，他们在医院留存的地址不全需要多方打听才能找到。赵遵江说：“做科研不能怕麻烦，每每看到一项技术或是一个项目取得很好的收效，就是对我们最大的回报。”这些回访调查给自己积累了宝贵的经验，让

更多的患者受益，为更多的家庭带来希望。

近年来，随着生活水平显著提高，对美好生活的向往更加强烈，烧伤患者比例在不断下降，整容需求人数大幅度增加；赵遵江告诉记者：“医者，救人之余更要救心。整容关乎社会心理生理医学，每个人都有追求美的权利，这些患者想更好地融入社会，整容对于他们而言是刚需，减少心理带来的痛苦，解决他们的‘心病’。”

赵遵江以高度负责的态度、高超的医疗技术，用心服务着每一位患者。他说：“一个人的价值不在于他得到了什么，而在于他奉献了什么，人只有献身于事业、社会，才能找出那短暂而有风险的生命意义。每个病人都是一个鲜活的生命。只要有百分之一的希望，就要付出百分之百的努力。”

古稀老人自编防疫快板书

程度厚 文/图



“哎！竹板一打响连天，各位乡亲听俺谈，当前疫情很严重，豫皖隔河紧相连，无事别过陈淋桥，俺劝众人严防范……”早晨，迎着凛冽的寒风，一位古稀老人身穿红马甲，精神抖擞，手里拿着一个竹板，穿梭在公交车站、农贸市场、小区居民门前，宣传疫情防控知识。他就是姚李新时代文明实践文化志愿者、从事多年文艺宣传工作的叶集区姚李剧团团长王启耀。

连日来，为了向群众宣传疫情防控常识，王启耀自己编写这首《俺劝乡邻防疫疫情》快板书。他走到哪里用响亮的竹板、地道的乡音，向人们传递着疫情防控常识，受到姚李镇千群的一致好评。

连日来，浙江宁波、河南郑州、许昌、固始等地的疫情引起区镇领导和区卫健委等高度重视，各部门及时召开疫情防控布置会，要求务必做好疫情防控工作。让乡村、小区小喇叭响起来，镇里疫情防控宣传车转起来，疫情防控标语贴出来，做到疏堵结合，万无一失。作为一名从事多年的文化志愿者，王启耀在家里再也呆不住了。他立即找到文化站站长，下载《叶集区疫情防控风险提示》音频，带着小喇叭、竹板等宣传工具，骑着电瓶车，冒着寒风穿梭在旅客聚集的公交车站、人员密集的农贸市场、人员集中的社区居民门前，反复播放《疫情防控风险提示》音频。每到一处，

《疫情防控风险提示》音频播完后，他又拿起竹板一字一板地，一边打竹板，一边说唱快板书，做到快板与音频轮番上阵，引来不少群众驻足观看。

“老夫已知夕阳晚，疫情宣传勇当先”。古稀老人王启耀子孙绕膝，理当在家颐养天年，但他身体硬朗，老当益壮，多次义务参加镇村的疫情防控，小喇叭、竹板是他的主要宣传工具。王启耀找来毛竹做了两块竹板，挑灯夜战写了几首《疫情防控常识记心间》快板书。快板书内容直白，言简意赅，通俗易懂。他走到哪里，地道的家乡话融合直白的快板词，都成为哪里一道最亮丽的风景。

“当前疫情防控形势严峻，疫情防控知识要群众家喻户晓，人人明白。俺七十多岁了，一辈子就图热闹，现在俺要当好党和政府的‘喊话筒’，把疫情防控常识传递给群众的心里，尽一份文化志愿者的责任与义务。”王启耀朴实地说。

东淝河与“爱鸟人”

张 颖

一只黑羽水禽悠然浮游在东淝河清明畅阔的水面。嘴角抹的不是口红，而是黄梨梨木的黄。眼珠虽小得和婴孩的小拇指甲大小，可高光处透出的是一种收获和胜利的眼神。瞧，颈项上那寸余直喙的前端弯钩，夹子似的，衔着一条鱼的鱼头，鱼尾仍垂于水中，外露的鱼身上的方块青花斑纹，一眼辨识出它是一种无鳞片的鱼种。与禽颈之间，似一个“门”字。而与整只禽身和尾翼又形成了一个倾斜的“S”。这张“水鸟衔鱼”图片，右上方纵行“木土山影”的楷书体黑色汉字和拼音图标及“木土印”篆书体的红色铃印，让整幅海天蓝基调的背景和作品构图完美地呈现在2022年元月9日星期天的微信圈。

清晰记得那年的五四青年节，第一次听到木土山影戏称自己为“鸟人”。站在东淝河岸边，还指着告诉我们那些从南京、合肥等省城来的“鸟人”摄友，正在抢抓最美小鸟——蓝喉蜂虎。

长筒枪，短筒炮，一身迷彩装备和帐篷包，抓拍鸟类的摄影人的辛苦，非亲身经历者不一定能说得清，但竖大拇指来表示支持和点赞还是可以的呀。那就是一个字：酷！除了投入的装备、时间以及付出的行动力，点赞的还有他们的摄影作品带给人的无限遐思，还是一个字：美！

方块青花斑纹的鱼，俗称黑鱼。民间有个说法：黑鱼产卵后，眼睛生，看不见。部分幼小黑鱼会持续、主动地给母黑鱼送食，直至复明。因而，这种鱼作为孝心的代言和寓意，民间为示敬意，平时不食，常常只给术后病人以黑鱼疗养，祛瘀生新、生肌补血、促进伤口愈合，以助早日康复。

若所有生灵也都理解黑鱼之孝心的善意和深情，那么这张微信圈晒出的“水鸟衔鱼”的晨图，便是羽与鱼闲聊我我地爱而深吻的感觉，抑或两小无猜捉迷藏嬉戏的存念。只

愿时光静美地就此停摆，却又是怎样的杳想呀。“一般羽翎结群飞，雨岸烟汀好景时。深水有鱼衔得出，看来即是鸕鹚饥。”唐代的杜荀鹤一首《鸕鹚》让我们不能回避生物链平衡的现实。

鸕鹚俗称鱼鹰，因其捕鱼本领高超，快速潜泳在水中用尖端带钩的嘴捕捉鱼类，自古就被人们驯养用来捕鱼。《诗经》中“关关雎鸠，在河之洲”，有人认为雎鸠就是鸕鹚。唐代诗人杜甫有诗云：“家家养鸟鬼，顿顿食黄鱼”，“鸟鬼”便是鸕鹚。

黑羽水禽即是野生鸕鹚。方块青花斑纹黑鱼接下来的命运也使心知肚明。对于野生鸕鹚来说，今天捕捉的这条鱼还算小的。“鸟人”摄影技能高超，精彩呈现了如我一样的普通人所不得见的野生鸕鹚捕获和最后吞食的瞬间！

“早上好！周末加个餐，东淝河野生黑鱼味道不错！”这一刻的想法表达和美图，纷纷引来关注和点评，“这个大黑鱼真美味！”“这得多长时间的守候，才捕捉到这个画面！”

真实地呈现真实。美，是真的！真，是美的！目前，东淝河上有一千多只野生鸕鹚，每只鸕鹚每天要捕食一两斤野生的鱼。东淝河禁渔后，给野生鸟类带来了丰富的食物。关注候鸟，爱护环境。鲜为人知地，以木士、正祥、高先先等为代表的“鸟人”，为从霍山出发的东淝河的生态环境保护，立下汗马功劳。若仍要为“鸟人”点赞，便不能惜字如金，而是多了一个字，有功。

“早上好！今日白露。白露至，仲秋伊始。候鸟婉转低吟，灵动身姿轻盈过境。彰显盎然生机，洋溢漫秋诗意。一场迁



徙越冬之旅即将拉开序幕。”这是木土山影的朋友圈。“早上好！今日霜降。翱翔的候鸟，在东淝河上空划下一道道靓丽的流苏，这是霜降时节，山城中动感生命弧线。”

进入九月之后，每个节气，都有惊喜。冬至邂逅雅鸡，小寒拥抱中华秋沙鸭，还有小天鹅、反嘴鹈、东方白鹈，重阳节的白枕鹤……

“早上好！鹤临吉祥，一群白鹤飞临东淝河。”

“早上好！2022第一拍，飞向幸福生活！”

在微信朋友圈里，“鸟人”接二连三地晒出“今天”的木土山影的美图，既是清晨的问候，也是充满深情的呼唤，唤醒更多的人来关注霍山生态环境，爱护东淝河，保护鸟类，也唤起人们更加勤奋地创造美好生活，追求美好生活，也唤起人们更加珍惜自然，守护人与自然美共的幸福家园。

和睦。只是当时的我根本不懂爷爷的良苦用心，还以为是为大人们的荒诞之举呢。

爷爷倒满了摆好的酒杯，同时说着列祖列宗享用团圆饭之类的话语，乞求列祖列宗保佑子孙后辈的平安健康。八仙桌坐满了两次，爷爷也重复了两次。爷爷估摸着邀请的长辈都已经享用好了团圆饭后，才让妈妈撤了先前的两桌子碗筷酒杯，重新摆上碗筷和酒杯，催促爸爸燃放鞭炮，招呼大家入座就座，我们家的年夜饭才算正式开始。

这个时候的爷爷宛如变了个人，一改刚才的严肃面孔，不时地抚摸我的头和脸，满脸堆笑地和所有人推杯换盏、把酒言欢。大家频频向爷爷奶奶敬酒，爷爷奶奶也会开心地抿一口，招呼大家开怀畅饮，不要拘束。所有人的脸上都洋溢着幸福的微笑，气氛显得异常轻松随意！

我们姐弟根本不顾及年夜饭的规矩，直接坐在椅子上一遍遍地搜索餐桌上的美食，恨不能吃光所有的美味，肚子里的馋虫早就按捺不住了；吮吸着喜爱的菜肴，翻找着爽口的美食。爷爷奶奶看到我们的邋遢动作也不责罚，爸爸妈妈更不会制止我们的蛮横行径，任

由我们闹着、抢着、追逐打闹。毕竟，这么多的美食，我们平时根本见不到，更甭提品尝一下了，只有等到除夕这一天，才会获得大吃一顿的机会。那个年代的苦楚，只有经历过的人最懂！

岁月匆匆悄无踪影，一代新人换旧人。爷爷奶奶早已作古，爸爸妈妈也相继辞世。人到中年的我，每到除夕夜，也会学着爷爷和爸爸的做法，打开门灯，站在家门口念叨着逝去的亲人，呼唤先人们回家“团聚”，却再也找不到儿时的感觉。



傅先治 摄

裕安区开展疫情防控应急处置桌面演练

本报讯(潘显富)1月9日，裕安区新冠肺炎疫情防控指挥部超前谋划，在区三馆一中心开展疫情防控应急处置桌面演练。区新冠肺炎疫情防控应急处置指挥部指挥长、常务副指挥长、各副指挥长和“一办十四组”组长及成员参加演练活动。

整个桌面演练贯彻“精准、务实、高效”的方针。选项精准，共设置“17问”，涵盖疫情发生、报告流程、现场管控、开展流调、疫情研判、隔离运输、后勤保障、核酸取样、群众安抚、宣传与舆论把控等方面，细化各个环节。过程务实，认真模拟乡镇(街道)、行政村(社区)、村民组(小区楼栋)、学校、冷链食品等出现疫情的突发场景，迅速启动预案，做好摸排管控等后续工作。演练高效，邀请各级各单位现场观看，直观展现“一办十四组”如何分工、互补、形成合力，使大家看得懂、听得明，现场反响热烈，演练取得圆满成功。

霍邱一院接诊孕产妇满意度达100%

本报讯(张正武 李亮 记者 徐有亭)近日，1500余份由产妇及家属真实填写的满意度调查与医务人员互评，霍邱县最终评选出2021年度妇产科优秀医生、护士和助产士，产妇满意度达100%。

2021年度全县共分娩2403人次，霍邱一院妇产科共接诊孕产妇1513名，占全县全年孕产妇分娩数的三分之二，稳居全县第一。面对庞大的接诊量，妇产科结合孕产妇特殊需求，持续优化就诊流程、就医环境，进一步完善各项管理规章制度、应急预案、操作流程，为孕产妇营造安心、便捷、舒适的就医环境，产妇满意度达100%，受到孕产妇及家属的高度好评和认可。

据介绍，霍邱一院妇产科是该县危重孕产妇救治中心，承担全县产科疑难重症的救治任务，以家庭化的环境、人性化的服务、规范化的管理，精湛的诊疗技术，保障母婴安全。同时熟练开展无痛分娩、自由体位分娩、导乐陪伴分娩、孕产妇心理健康筛查和评估、产后盆底肌康复治疗等一系列医疗技术，切实有效提高孕产妇的生活质量。

有脂肪肝，更得吃早餐！

浙大医学院第一附属医院学者研究发现，如果有脂肪肝，再不吃早餐，则心血管死亡风险增加。

研究纳入参加第三次全国健康和营养检查调查的9926人，其中3004人存在代谢功能障碍相关脂肪肝病。

在有脂肪肝的居民中，50.3%每天吃早餐，29.7%有时吃早餐，13.2%很少吃早餐，6.8%从不吃早餐。

长达27年的随访发现，若有脂肪肝，再不吃早餐，则心血管死亡风险增加近2倍。脑血管病死亡风险增加4.5倍。

该研究中，腹部超声发现肝脂肪变性，并伴有以下三种情况之一，则诊断为代谢功能障碍相关脂肪肝病：超重/肥胖；有代谢异常，如腰围超标、高血压、血脂异常、糖尿病前期的证据；2型糖尿病。(杨进刚 中国医学科学院阜外医院)

来源：北京青年报

养生保健



年汤圆

张正旭

离开了家乡，味蕾宛若家乡烟熏袅袅的炊烟，氤氲着童年记忆的味道。人的记忆可能会模糊、黯淡，但是味蕾却被磨得铮亮，放射着永远不会欺骗和背叛的光芒。果腹容易，乡愁难满，因为味蕾深处是一湾故乡，清凌凌的乡愁需要美食融化。

在皖西老家有一种名小吃叫“年汤圆”，因为这种汤圆是在腊八节过后用糯米打磨做成的，糯米特性为粘性极强，因为“粘”字与“年”谐音，加之年味在乡村大地到处弥漫，这种汤圆就叫“年汤圆”。

制作“年汤圆”的工序颇为复杂：首先要挑选精糯米，淘干净后用水浸泡至少一天一夜，把米泡成小胖球状，米没有浸泡好，磨粉做出的“年汤圆”干涩不润滑，味道会大打折扣；若浸泡时间久了，米被浸泡为米花，磨粉做出的“年汤圆”丢失了原有的米粉香味，味道也会大打折扣。

糯米投放瓦缸里浸泡后，就得每隔两到三个小时把米翻动，让米缸里的米都能得到均匀水浸泡。夜里，北风吹着口哨，外面滴水成冻，整个世界都被寒冷包裹着。母亲和父亲披着棉袄下床，母亲挑着马灯，父亲掀开缸盖，用铁铲不停地翻动缸里的米，直到满意了，才取出铁铲，盖好缸盖。那时候，我总认为父母太呆板较真，待我年龄大了，明白了一些道理，人生中有成东西不能省略的，比如遵循自然规律、勤劳笃实等人性美的元素给养，壮大自己的成长。

米浸泡好之后，捞出来淘一淘，控水，放进木桶内再拿到石磨房磨成米浆，一般要经过两次磨浆：大磨粗磨，再把米浆倒进小磨里细磨，经过两次研磨，米浆细腻而香滑、洁白而柔润。磨浆讲究拉磨与放米人配合默契，速度快了会把米摔出去，速度慢了磨不出浆。拉磨人站成弓步，腰为支点传力轴，两个手臂相互传感协调均匀用力。为了把一桶泡好的米磨成浆，经常要磨到手酸腰痛，甚至会磨到手起泡。

磨出的米浆倒进稻圈围拢的两层干净的被单上，被单下是一层厚厚的青灰。为了做年汤圆，锅灶烧得青灰都得提前存攒起来，就等着磨浆那天派上用场。青灰具有很强的吸水性，一般磨浆放在上面半天米浆就会板结了，成为年汤圆的原料。把板结的浆粉切成方块，放进瓦罐中贮存。如今随着科技进步，家乡人早已不再用那种费时费力的石磨了，大都改为机器，又快又细，然后将磨好的浆倒进布袋，不停地反复挤压脱水，使之速效板结。

若要想吃年汤圆，取出一块板结米浆块放进盆里，兑适量的水，再放进炒芝麻、瘦肉丁、葱花、蒜瓣、虾仁、萝卜丁，再将鸡蛋打碎放进里面，食盐少许，将这些东西抱团揉搓成鸭鸭蛋大小。美食绝对离不开东汤，鲜汤一般要猪大腿骨慢火熬制，将汤水熬到奶白色方可。煮时，汤锅置旺火上，倒入猪骨汤烧沸，放入年汤圆烧沸即可。食用时，可根据个人的口味加上酱辣椒、腌萝卜干等凉菜佐餐，味道美极了。

在外漂泊时间长了，每次年关回到家乡，就迫不及待地要吃上一口正宗的年汤圆，那是从味蕾到心灵的满足。因为，在外无论吃过多少美食，胃是饱的，心是空荡荡的。只有回到魂牵梦萦的故乡，吃上一碗家乡的味道，背井离乡的心灵才能依归宿和依靠。

城事·茶舍



本栏责任编辑：宋金婷 784542876@qq.com