

“白衣天使”抗疫显担当

程度厚 文/图

“疫情就是命令，作为一位白衣战士必须无条件服从，打赢这场无硝烟的疫情防控战，是我们每一位义不容辞的责任与义务，也是不负党和人民的重托。”叶集二院年逾五旬的医生邵让山，是这样说的，也是这样做的，他用实际行动诠释了一位“白衣天使”的责任与担当。

邵让山是叶集二院一位普通的医护人员，多年来，他一直在医保办工作，主要负责农村各种医保发票报销、结账、核算等有关事项。每天面对众多群众，他总是和蔼可亲，对于群众不懂的问题耐心解释，从不嫌烦。除办理医保各种业务，邵让山还兼任日常核酸检测、取药等工作。

连日来，我省安庆、淮南、六安等地，疫情肆虐形势紧迫。3月8日下午2点，叶集二院接到区卫健委紧急通知，要求迅速安排4名医护人员，紧急驰援安庆疫情防控核酸检测工作。疫情就是命令，医护就是战士。

接到命令后，医院派出4名医护人员紧急奔赴安庆，其中，年龄最轻的是90后，最大的就要数56岁的邵让山。

医疗队到达安庆没顾得休息，就连夜投入紧张的核酸检测、采样等工作。邵让山有些不服水土，出现了拉肚子、呕吐等症状。虽然进行医治，但效果并不明显，一天拉几次肚子，直到走起路来打趔趄。当地领导和医护人员劝他休息，他始终坚持轻伤不下火线。“眼下，疫情防控形势这么严峻，防疫如救火，多做一例核酸检测，群众就多一份安全保障。只要能站起来，我绝不会停止手中的工作。”从3月8日到3日，医疗队一共在安庆奋战了一个礼拜，邵让山也明显消瘦了许多。

心中有群众，肩上有担子，身上有责任。家里的老伴患高血压、脑梗，不知可按时服药了？小女儿刚踏出校门走入工作岗位，现在工作怎样了？这些平时邵让山牵肠挂肚

的家事，在忙碌的时候，他根本顾不上。“爸爸，听妈妈说你去外地了，你年纪大了，在外要注意身体啊，你瘦多了，累了要注意休息啊。”小女儿很放心他，晚上通过视频电话与父亲“见面”问候。“女儿，爸爸没事的，我身体能扛得住，再累爸爸也要坚持，这是医生的责任和义务啊！”

4月4日下午，接到叶集区委、区政府通知，叶集二院要抽调8位医护人员，奔赴六安主城区参加核酸检测。听到有任务了，邵让山又主动请缨，参加六安主城区核酸检测任务。邵让山和同事们到达六安主城区后，一直以饱满的热情投入到核酸检测工作。“其实，不只邵让山医生，我们叶集二院还有很多医护人员任劳任怨，在各自的岗位上坚守医德仁心、治病救人的理念，践行着医护人员的初心与使命。”叶集二院副院长赵先兵说道。



抗击疫情 勇毅前行

本报讯(柏发林 记者 宋金婷)疫情就是命令。面对本轮疫情，金安区政协机关闻令而动，积极应对，以实际行动彰显担当作为。

该区政协负责同志赴有关乡镇指导疫情防控工作，把党委政府的指示第一时间传达到位，确保防控措施从严从实从细，应急响应有力有效有序。机关全体干部自觉为防疫大局勇毅前行，支援江淮社区开展核酸检测、卡点值班以及巡查劝导等工作。

“兵马未动，粮草先行”，该区政协办积极做好防疫应急物资的采购、发放、储备等各项工作，及时为奋战在一线的同志提供安全防护装备和生活保障物资，为尽快打赢疫情阻击战提供坚强有力的后勤保障。

该区政协及时向政协委员发出“委员有爱，抗疫有你”的倡议书，动员广大政协委员行动起来，在这场没有硝烟的战争中积极履职尽责。

裕安区出台 医共体牵头医院负面清单

本报讯(王燕)为加强对医共体牵头医院的过程性、事中监管，降低医共体运行风险，切实维护群众看病权益，近日，裕安区医共体建设工作领导小组对医共体牵头医院实施负面清单管理。

该区对牵头医院执行退出和淘汰机制，实行动态调整，对牵头医院5种情形实行积分制、预警制。6种情形兑现“一票否决”，积分累积达5分的即时减少牵头医院1个牵头乡镇，并实行预警。对牵头医院出现严重运行风险事件的，立即启动退出机制，取消牵头医院牵头资格，并追究其相关责任。

据悉，负面清单的建立，将规范牵头医院医疗行为，有效控制住院率、次均住院费用、减少医共体医保基金支出，降低医保基金穿底风险，确保医共体建设行稳致远。



本栏责任编辑：宋金婷

市卫健执法支队督查中医医疗机构

中医师及康复治疗师等人员持有资格(执业)证情况、中医药制度落实情况等。对检查中发现的问题，执法人员下发了卫生监督意见书，并责令限期改正。

市卫生健康执法支队将继续开展中医医疗机构监督检查，巩固长效机制，切实维护好人民群众健康权益。

国家体育总局下发了《关于大力推广居家科学健身方法的通知》，要求各地体育部门在当地党委、政府和疫情防控指挥部的统一领导下，积极引导居家科学健身。

该通知得到了各地体育部门的积极响应，最终总结汇总了各地科学健身方法千余条，在“全民健身”微信公众号、“中体全民健身”微信公众号、“青少年体育新发展”等微信公众号统一发布，取得了良好效果。

国家体育总局群体司司长丁东接受记者采访时表示，鉴于目前全国疫情多点频发的特点以及不同方式的疫情防控情况，群体司计划借鉴2020年疫情防控时的好经验、好做法，联动省区市的体育部门以及体育总局系统相关单位积极思考，进一步征集、优化居家健身方法，针对不同群体特点，不同健身场景特点，推出多种居家健身“套餐”，积极引导、主动引导群众进行居家科学健身。(林剑) 来源：中国体育报

养生保健

疫情有反复 健身不间断

为了配合做好当前疫情防控工作，国内多地存在聚集风险的体育赛事、活动都按下了“暂停键”，但“暂停不停练”，尤其是在疫情防控大背景下，居家防疫时坚持科学健身，可以有效提升抗病能力，做自己健康的主人，打赢疫情防控战。

在赛场上争金夺银的运动员不但是大众的偶像，更是健身爱好者的榜样，他们的健身选择，一举一动都能吸引大量效仿。疫情防控关键时刻，他们通过不同平台、不同渠道传授居家科学健身知识，营造了良好的居家健身氛围。

跳水奥运冠军吴敏霞、帆船奥运冠军徐莉佳日前都通过上海市政府办公厅官方微信公众号“上海发布”推出了自己的居家健身视频。徐莉佳分享了居家锻炼核心力量的方法：“可以利用沙袋、哑铃或是徒手利用自身体重进行练习。锻炼上肢力

量可以做徒手俯卧撑，利用凳子将手放在凳子后边做后撑练习；锻炼腿部力量可以做单腿或是双腿的下蹲、靠墙做静蹲，锻炼腰背及核心力量可以做仰卧起坐、俯卧两头起等，减轻腰背不适。此外，跳绳、弓步跳、高抬腿、俯身蹲跳等也可以较好地锻炼心肺力量，增强抵抗力和免疫力。”吴敏霞在视频中建议，除了正常的饮食起居外，运动健身必不可少，并推荐了单脚站立、交换跨步、腹部静卧等3个动作。两条视频都收获了数万点击量。

体操奥运冠军邢伟通过个人社交媒体发布了居家健身视频，教授简单且实用的“半蹲”“开合跳”“高抬腿”等动作。他表示，疫情防控期间，大家外出健身的机会减少，居家科学锻炼同样能起到很好效果。

2020年，针对当时疫情防控的形势，

紧急应对 连夜检测



刘东升 摄



吕跃 摄

心如花木 向阳而生

张艳妮

一日，我看看一张图片，一个孩子正沐浴在阳光下跳绳。看着这张图片，心中油然而生一个词：向阳而生。我想，这样诗意的一个词语有没有出处呢？打开百度浏览器，果然，我搜到苏麟的“近水楼台先得月，向阳花木易逢春。”由此，“心如花木，向阳而生”便浮现于脑海中。

花木向阳，定然会收获绚烂的风景，可能是春天里醒来的百合花；可能是微波湖面上的莲叶田田；可能是秋风里的阵阵桂花香；也可能是傲雪寒冬里的腊梅点点。不一样的景，但有一样的情，那便是一心向阳之情。

师父告诉我，幸福是一种心态，生活需要态度。一生中我们会经历失败，会经历迷惑，我们会在不断的前行中摒弃杂念，追随最初的想法，慢慢地和自己

解，获得内心的平静。

《解忧杂货店》这本书看完后，除了惊叹于作者的奇思妙想，更重要的是它验证了一个道理：种善得善。贯穿整个故事的灵魂人物是店铺的老板——浪矢雄治。他认真地对待每一封来信，即使是空白的，或是孩子们的恶作剧，又或是遭白到儿子的劝阻，他都会思索良久，才会给出自己的建议。他深知：他的每一封回信都有可能影响一个人的抉择和判断，他要担负起这个责任，这责任这执着的背后是他心中善意的爱。正是如此，他的一封封回信触动了一个个有烦恼的人，而这些人也获取了最宝贵的品质——善，善传递。这是浪矢雄治的心如花木，向阳而生。

《百年孤独》是一部伟大的作品，初读是稀里糊涂完成的，光是记住人物关

系就是一件很伤神的事。所有的人物中，我最喜欢的是乌苏娜，她和丈夫共同创建了布恩迪亚家族，她靠着卖糖果小动物的生意使整个家的节奏逐渐明快起来，最终走向辉煌。她意志坚定，活力充沛，精明能干，日复一日，为这个家操劳着，忙碌着，无论家里发生什么事，她都能镇定自若，试着去理解每一个人的难处。她知道每个人都有属于自己的世界。在家族逐渐衰落的过程中，她的眼睛瞎了，即便如此，她还是靠着对家的熟悉，靠着强大的意志力瞒天过海，没让任何人知道她眼睛的事实，继续守护着这个家，重振家族的辉煌。即便前路漫漫，她还是一心向前，因为她已经和这个家合二为一了。虽然与乌苏娜的守护没能阻挡家族的没落，但她活成了一个奇迹。与



卢显

“一年之计在于春”，春天给人以温暖幸福的感觉。万物复苏，鸟语花香，美不胜收。天赏寨的春天不光有美景，也有极“好吃”的。我们一起去尝尝这些独特的风味吧！

在天赏寨的春天里，软 耙耙一定有一席之地。软 耙耙，别名：清明菜、鼠曲草，一般生长在田埂上，叶子柔软，白色绒毛覆盖，撕开有丝。软 耙耙于地，与杂草混合在一起，采摘时比较困难，蹲在地上借助铲子使劲将它撬起来。软 耙耙回来后，细心挑选，选取最嫩的部分，用水冲洗干净。接着再把它放到石臼里春碎或者用刀将其剁碎，把糯米粉和软 耙耙一起倒进盆里，加适量的开水，用力搅拌。和匀的软 耙耙呈浅绿色，质地柔软。馅一般是芝麻白糖的，先将芝麻炒熟磨成粉，再加入白糖拌匀，香味四溢。加馅做软耙耙是细致活，馅加少了好包但

味道却不佳，馅多放一些又难以封口。似美人“多一分太胖，少一分太瘦”，要有足够的经验才能处理妥当。大铁锅烧上水，添好水，做好的软耙耙，直接放在锅边上蒸熟即可。现在大多用电饼铛更加方便快捷。

软 耙耙蒸熟了，揭开锅盖，香气扑面而来。趁热拿起一个大馅口福。软 耙耙的清香与糯米粉混合，香甜软糯，背面的锅巴又脆，嚼劲十足。再来一口又多了芝麻的香味，香味混合在一起，滋味丰富，味道更上了一个台阶。一个软耙耙下肚，意犹未尽，还得再来一个！吃完唇齿留香，回味无穷。

春笋也是春天的馈赠。春笋的种类很多，我们这里一般食用毛竹笋和箭竹笋。春回大地，毛竹笋蛰伏了许久，悄悄露出了头。爱尝鲜的食客，绝不放过这好机会，带上锄头，

把春天“吃”进肚子里

张淑娟

仔细挖掘，毛竹笋体型较大，包着麻褐色的外衣，但可食用的部分却很少，所以必须得多挖上几个，以便饱餐一顿。新鲜的毛竹笋鲜嫩脆嫩，配上过年煎制的腊肉，咸香鲜美，相得益彰。荤素搭配，清爽不油腻。再过些时日，箭竹笋也慢慢长大了。箭竹笋细溜高挑，裹着褐色翠绿相间的外衣，立于草丛之中。箭竹笋直接拔下即可，不需要借助工具。相比于毛竹笋，箭竹笋更加清淡自然。

天赏寨山多，环境优越，茶叶也别具风味。天赏寨山高，受地形影响，冬降雪多，初春气温普遍较低，茶叶受害受扰少，芽叶细嫩，色泽香幽，是茶中佳品。也正是气温低，发芽数量有限，生长速度较慢，能达到采摘标准的产量很少，“物以稀为贵”。天赏寨的早茶常常供不应求。

小时候家里有两口锅台专门用来炒制茶叶。白天家人在外采摘茶叶，晚上吃完饭便生火炒茶。炒茶一般需要三个人，一人负责杀青，待茶叶卷曲失去水分后，交由第二个人继续炒制，直至茶叶颜色变得绿中带黑，将茶叶扫到旁边的簸箕中，而另外一个人负责照看火和负责将炒好的茶叶进行烘焙，俗称“拉火”。现在这样小作坊式的生产已经没有了，也

许是大家的手法不同，制成茶叶的品质难以把控，现在都是直接卖茶草，交由专门工厂用古法或者机器进行加工。

“靠山吃山”。春天万物复苏，山上孕育着无限种可能。那红彤彤、酸甜可口的芦豆，圆润饱满的四月籽，是孩子们的最爱；上山打“拳头”(蕨菜)，挖苦菜，大人们忙得不亦乐乎。春天想得这样周到，每个人都乐呵呵地享受着。

“应时而节，不节不食”，当季美食永远是鲜美可口的。大自然的慷慨馈赠让我们饱口腹之欲，在接受馈赠时，我们也要怀感恩之心，保护好环境，才能有这当季限定美味。



蕨菜

近日，乡友“梅”从千里之外 寄来蒿子粑粑，顿觉乡情冉冉，友情依依。

蒿子粑粑，是安徽大别山区一带民间传统特色小吃。蒿子，即蓬蒿，多数地方称茼蒿，海南人叫皇帝菜，连大超市菜架上也这样标注的，究其来源，传说是过去皇帝爱吃的菜，我没有查出相关史料。但我知道帝都北京，包括北京周边的河北、天津，人们在吃粥时，都少不了茼蒿菜。据说，茼蒿具有清血养心、润肺消痰等诸多功能。

粑粑，是南方很多地区对饼状食品的俗称。粑粑的制作方法简单，将菜调制成馅状，再把面与菜馅合成一体，沿锅边贴成圆状即可。为什么不做成饺子、包子或馅饼类？本可以这样做的。我想，这可能与人文环境有关。我在北方生活多年，看到北方人结婚后，基本上就不做农田活计，专心在家带小孩做家务，她们有充足的时间在食品上巧工细作，能做出千姿百态、风格各异的美食，仅一个面条，就有数十种吃法，让人有永远吃不完的感觉。

相比较而言，南方女人要辛苦许多，她们家门外的事都要干，除与男人们一样下田地，男人闲坐()时，女人还要兴(种)菜园、洗衣做饭、养鸡养猪。快到吃饭点，仅比男人们早收工一会，风风火火往家赶，急急忙忙淘米炒菜，等男人们进门时，一桌饭菜已摆好桌上。所以，南方女人做食品，更多的是考虑速度与便捷，这也解释了南方女人大都不会擀皮包饺子的原因。

记忆中，上一次吃蒿子粑粑，约在六十多年前。那时，人们还不懂得营养，一切能吃的东西，仅仅为了充饥，填满瘪瘪的肚皮。当时，流行的一句口号“瓜菜代”，意思是粮食不够吃，就用各种瓜果蔬菜替代。

蒿子粑粑应运而生，因时而尚。当然，不仅仅是蒿子，苋菜、荠菜、苦菜、榆树叶、地瓜叶……一切能吃的叶菜，都可以用来做粑粑。

做粑粑的难点，在于缺少粘连蔬菜用的面粉，妇女们相互交流最多的话题，是怎样用最少的面去黏合更多的菜。记得妈妈曾这样指导姐姐做粑粑：锅一定要烧得很热，快烧红的那样，把菜团子在手中团好，快速贴在锅边，发出很大的“吱”声，捺住一会再松手，粑粑就不散落了。

经常看到网上有图片或文章说，那时虽然穷，物质条件差，但童年是快乐的，很幸福。不知道他们是以什么样的心态，得出如此主观性结论。我不然，看看当下几辈人的生活，我对童年不堪回首，想全是泪。

这次友人做的蒿子粑粑，是按特色营养菜寄来的，与我之前所吃的蒿子粑粑，有着天壤之别，似乎专为我量身定制。

蒿子叶经过精细挑选，不含了点儿梗状物，黏合菜馅的粮食，是优质的大米面，各种调味品一应俱全，更让我惊喜的是，菜馅中还有浓浓乡情味的腊肉丁。制作工艺也是精细讲究，大小匀称，薄厚均衡，咸淡可口，原汁原味，色彩也显得亮丽鲜艳，为了保鲜，还做了真空包装。

梅，是位认真做事，细致精巧的人，她没有多说什么寄蒿子粑粑的缘故。其实，哪用呢！满满的乡情已经告诉我，故乡，是你走出世界的出发地；故乡，有你魂牵梦萦的人；故乡，有你永远讲不完的故事。我似乎更听清楚了她们的万千叮咛：常回家看看！

“我辈岂是蓬蒿人”，李白大笑出门时留下的这句话，既有清高中的自信，又有得意间的轻蔑。但他不曾想到，千年之后，蓬蒿，竟成了人民大众喜爱的美味佳肴，还成了异客游子连系乡情的纽带。

乡情冉冉蒿子粑粑

王文学



城事·茶舍

本栏责任编辑：宋金婷 784542876@qq.com