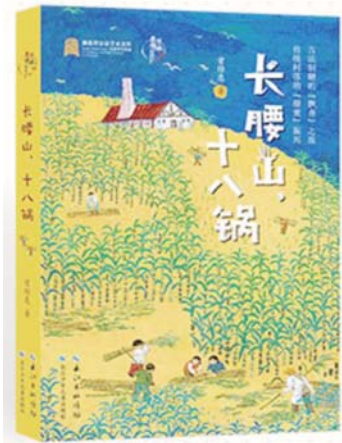


荐书

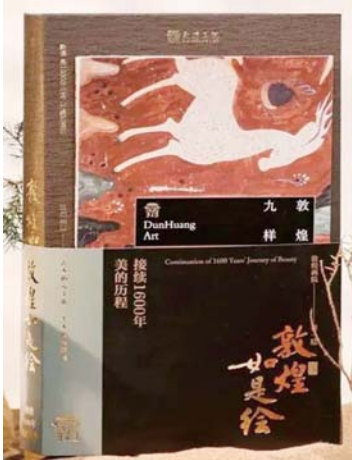


《长腰山, 十八锅》

曾维惠 著

长江少年儿童出版社

推荐理由：本书聚焦重庆江津长腰山古法红糖熬制工艺，以少年们学习、参与熬糖的过程为主线，徐徐展开一幅长腰山人种蔗、熬糖的劳动致富画卷，彰显了极具地域特色的红糖文化。



《敦煌如是绘》

敦煌画院 著绘

中信出版社

推荐理由：国内少有的从事大规模敦煌壁画古法泥本摹绘的机构——敦煌画院，长达30年的传承，6位传承人手法心传，从2000平方尺中萃取的精华104幅精品画作，首次出版面向大众。



责任编辑：邱 杨
邮箱：qiuyang164@126.com

《一壶清风》后记

周月友

《一壶清风》第一版，已由吉林文史出版社安排在《新时代诗词百家》(典藏版)编辑出版。

拙作除前言和后记外共分八辑，共计诗词560首(阙)。古典诗词非常讲究平仄，讲究押韵，更讲究意象和意境，但我的这些习作很多都是率性所作。这本小册子忠实地记录了近二十年来我的所见所闻所思所感，里面的词曲全部依照词林正韵，格律诗一部分用平水韵，一部分用中华新韵。至于为数不多的几首古体诗便顺其自然了，收录的几首自由诗基本上都押韵。

“吟成一个字，捻断几茎须。”写诗难，检测更难。平时如果看到或想到自己感兴趣的人和事，会立刻写上几句，很少去管平平仄仄、遣词造句，只要有点意思、大致押韵就放在一边了。思考良久后，终于理清了思路：一是平仄押韵检测，二是对多音字在诗词中平仄押韵的辨析，三是部分词曲和律诗对仗的推敲。

“诗词吾爱”为词曲平仄和押韵检测提供了几个选项，即词林正韵和中华新韵。我始终用的是词林正韵。相比较而言，词林正韵更符合古

典词曲传统审美要求。虽然难度较大，我还是一以贯之地坚持这么做。每首词牌对平仄和押韵都有自己的独特要求或规定，而这种要求或规定是在其代表作创作时就形成了的。当时的语言环境与现在有诸多不同。比如入声字，虽然在元初就渐渐被后来的四声所取代，但依然保留在文人雅士的词曲里。鉴赏古典词曲是无法绕开入声字的，用中华新韵去填词，不是不可以，如果遇到仄韵格的词牌(据统计有近50种之多)，就有些不入骨了。

2020年，张先连先生把我拉进六安市诗词楹联学会和叶集无名诗社微信群，步入六安诗坛之后，格律诗几乎都用平水韵了。我渐渐发现，群里的“诗兄诗姐”诗必平水，词必正韵，始终在诗词田地里固守着传承着中华经典文化的精髓。

因为没有受过专门训练，我在刚写诗的时候，根本就不考虑平仄，对所谓的押韵也很随意，只要读着顺口就自以为是押韵。后来才发现，平时的即兴之作，是当平未平仄仄未仄，押韵也是一锅粥。检测时平水韵和新韵都试试，谁的问题

少就用谁检测，谁好使唤就用谁。在搜韵的韵典里只有词林正韵、平水韵、中华通韵、中原音韵，还没找到中华新韵。至此，我才知道中华新韵的流行范围虽不是很广泛，但在众多的诗词爱好者中依然拥有很大的市场。

检测诗词是很辛苦的，但也乐在其中。期间，每天除了一日三餐和晚上散步之外，几乎是足不出户，然也乐在其中。合上数百页的诗词手稿，犹如十月怀胎孕妇，临盆之后得见婴儿之际的喜悦；亦如庖丁解牛之后，踌躇满志之洋洋姿态。

这次系统规范的诗词检测，让我深刻地体会到祖国传统文化的博大精深。且不说经史子集七略四库，单诗词就是一汪浩瀚大海。《钦定词谱》(清康熙时，陈廷敬、王奕清等奉命编写)收入词牌826种，2306体。据统计，词牌有一千六七百种之多；同一个词牌除了正体(正格)之外，往往有许多个变体(变格)。

这次系统规范的诗词检测，让我认识到懂规矩、守规矩的重要性。无论是写诗还是填词，都得依照韵典来，且不管你是词林正韵、平水韵、中原



新书上架啦！

近日，六安市图书馆内，工作人员正在上架新书。据了解，为丰富藏书量，更好地满足读者个性化、多元化的阅读需求，近期市图书馆优选的6万余册新书已陆续到馆，随着分拣、编目等工作的完成，即将与读者见面。这些新书涉及类别丰富，既有儿童读物，又有成人读物，极大地丰富了图书馆馆藏。

尹丹云 余赛君 文/图

城市之“光”

施崇伟

伦比的日常生活与这里的历史、历史上的艺术巨匠、大师们的伟大作品的产生及他们鲜为人知的个人隐秘故事，梦幻般地加以编织、绘制，组成了一幅绚丽的“浪漫地图”。

巴黎是一座令人眩目的城市，它拥有数不尽的伟大建筑和浪漫建筑。唐尼找到了一个绝佳观赏历史建筑的视角：站在圣路易岛上的奥尔良码头一处适于眺望的胸墙前，既能“一眼瞥到西黛岛上方巴黎圣母院的飞扶壁”，又可以观察先贤祠“模仿布拉曼特建筑风格的拙劣穹顶”。同时，他还不辞辛劳地为读者打捞着旧日巴黎的迷人踪迹，触碰巴黎人和游客都无暇顾及的隐秘角落。他透视“没有铭牌，也就是

没有历史”的古老建筑，回忆20世纪80年代初期还没有充塞许愿情侣的艺术桥老桥，在巴黎市区无数的浪漫中列出属于自己的清单。

连接这些“隐秘角落”的，是和巴黎一样如雷贯耳的艺术名流。唐尼的笔触随着他的脚步，向历史纵深，与那些名垂青史的社会名流“相遇”。他将细致入微的观察与飞驰的想象相结合，带领我们穿越光之城巴黎，探索浪漫主义者纳达尔、雨果、波德莱尔、巴尔扎克、乔治·桑、德拉克洛瓦、大仲马等，他们生活、工作、创作、恋爱、激情、伤痛，每一个人的故事，新鲜得让人着迷。

读罢《恋恋巴黎》，唤起我“恋恋巴黎”。祈盼疫情早日结束，我能手捧这幅“光之城”的浪漫地形图，再去感受这座城市的光芒。

书评

感染居家，我们可以做些啥？

新冠病毒感染者食养建议

解表散寒(发热、恶寒)

白萝卜蜂蜜水

配方：洗净大白萝卜1个
蜂蜜30克
白胡椒5粒
生姜10克(3片)
干净白萝卜切片入锅，加白胡椒、生姜，加水煮沸，续煮15分钟，加入蜂蜜，关火。待温饮。
服用方法：温饮后保暖。
功能：发汗散寒，止咳化痰。
适用于：发热、恶寒、咳嗽。
贴士：煎煮忌用铁锅。

黄豆双白饮

配方：黄豆50克
葱白连头3根(洗净)
干净白萝卜25克(3片)
制法：将黄豆洗净放入锅中，加水约1000毫升，泡至30分钟，放入葱白，白萝卜片，煮沸后改小火15—20分钟。待温饮。
服用方法：温饮(1—2次)。
功能：疏风解表。
适用于：发热、恶寒，鼻塞流涕。

葱白豆豉饮

配方：葱白连头3根(洗净)
豆豉15克
生姜10克(3片)
制法：将以上原料入锅加水浸没为度，水开后用中小火煮十五六

分钟，取出汤汁。
服用方法：汤饮趁热饮服。
功能：散风寒。
适用于：发热、恶寒，鼻塞咽恶。
贴士：可加入10克黄酒，续加热，温湿饮。

核桃葱白生姜汤

配方：核桃肉、葱白、生姜、红茶各等分。
制法：将葱白、生姜洗净，葱白切段，生姜切片，与核桃仁、红茶混入锅内，浸泡15—20分钟，水煎，取汤汁。
服用方法：代茶饮。
功能：解表散风寒。
适用于：发热、恶寒。
贴士：1.无红茶者可以用温平性类其他茶代替；
2.核桃仁不得去仁衣。

柠檬淡盐水

配方：柠檬三分之一个
盐1克
水500毫升
制法：将柠檬带皮切片，用温水浸泡，加入盐。
服用方法：代茶饮。
功能：驱寒生热。
适用于：发热，口干。
贴士：高烧时可适量增加盐量。
(中国中医科学院 王宜 李洪梅)

儿童如果发生感染后,父母该如何照料?答案来啦！

问：如果家里发生了儿童感染的情况，该如何做好居家治疗的照护？

感染新冠病毒后，绝大多数儿童都是以呼吸道感染症状为主，包括发热、咳嗽、鼻塞、流涕、咽痛等，部分可有肌肉酸痛、乏力、呕吐和腹泻，少数孩子可能出现声音嘶哑等喉炎的表现，一些孩子还可能发生热性惊厥。

由于绝大多数孩子都是自限性的病程，因此主要进行对症处理，以缓解症状、增加孩子的舒适度为主。

可以根据孩子的年龄恰当选择、规范服用退热药；适当降低环境温度 and 减少衣物，让孩子舒适为宜。孩子发热后既不要去捂热，也要避免孩子再次受凉。

服用退热药的目的，主要是为了增加孩子的舒适度，让孩子安全舒适地度过发热期，而不是单纯追求把体温降到正常值。正常情况下，服用退热药后半小时到1小时药物才开始发挥作用，体温大概能下降1至2摄氏度。

只要孩子不那么难受，家长就不用特别着急，不用短时间内反复带孩子到医院就诊，家长只需密切观察孩子是否出现特殊情况即可。

让孩子多休息，合理膳食，均衡营养，多吃蔬菜水果，多喝水(如果孩子进食少、出汗多，建议补充口服补液盐或其他含电解质的水份)。避免家庭环境过于干燥，保证湿度，让孩子更舒适。

家长应保持平和的心态，既重视孩子的病情，又不要过度焦虑，认真观察孩子的情况，帮助孩子尽早康复。

问：这次新冠病毒感染也累及了一些小婴儿，这些孩子可以选择的退热药有限，能不能用捂汗的方式帮助他们退烧？
2个月以上、6个月以下的婴儿只能选择对乙酰氨基酚作为退热药，而包括新生儿在内的2个月以下小婴儿一般不服用退热药，建议这个群体的孩子只要出现发热，就应该到医院就诊，获取医务人员的帮助。

必须明确的是，小婴儿不能用捂汗的方式退热。
对于小婴儿而言，他们的体温调节中

枢发育不完善，主要依靠皮肤散热，如果孩子捂过多的衣物或被盖，孩子无法经皮肤散热，其体温可能会越来越高，甚至达到40℃以上，这种情况在临床上并不少见；部分孩子还可能因此发生捂热综合征，导致脱水、神经系统损伤、呼吸衰竭等严重并发症，甚至有生命危险。

因此，当孩子发热时，家长要尽量给孩子创造一个相对凉爽、通风的环境，注意适当减少衣物，以孩子舒适为宜。

问：少数孩子在病程中可能会发生热性惊厥，一旦发生，家长该怎么办？提前吃退烧药能不能预防热性惊厥发生？

热性惊厥是让家长们非常担心和紧张的事情。病毒引起的呼吸道感染是热性惊厥最常见的诱因。

热性惊厥多发生于6个月龄到5岁的儿童，一般在烧的第一个24小时内发生，往往在体温上升最快时发生。发病时，儿童的体温常常超过38.5℃。发作时通常表现为双眼上翻、四肢僵硬或抽动、口唇青紫、牙关紧闭，没有反应。

如果孩子发生热性惊厥，除了及时拨打急救电话外，应该这样做：

一是将孩子放在平坦、不易受伤的地板或者床上。
二是周围不要有尖锐的东西，要防止孩子在抽搐发作时发生跌落和其他继发伤害。

三是松开孩子的衣领，保持呼吸道通畅。
四是让孩子的头部偏向右侧，或让孩子保持右侧卧位。

处理时还有“四个不要”：
一是不要往孩子嘴里塞任何东西，包括勺子、筷子、大人的手指头等，均可能对孩子造成损伤。
二是在抽搐发作过程中，不要喂食任何东西、药、水都不行。
三是不要试图束缚孩子的肢体，以免造成孩子的肢体损伤。
四是目前没有证据表明掐人中对缩短热性惊厥的发作有帮助，反而可能因为家长紧张而用力过大造成孩子局部损伤，因此不推荐掐孩子人中。

在孩子抽搐发作过程中，要尽量避免不必要的刺激。

大多数的儿童热性惊厥发作时间较短，多在3—5分钟内停止，如果孩子以前发生过惊厥持续状态，或本次惊厥发作时间超过5分钟还没停止，孩子本次抽搐自行停止的可能性较小，应立即前往医院。

热性惊厥总体预后良好，绝大多数热性惊厥儿童不会遗留神经系统后遗症。

目前没有证据表明提前服用退热药，对有热性惊厥史的孩子有预防作用。

问：当前我国3岁以下儿童还没有接种过新冠病毒疫苗，他们一旦感染是否会有更严重的后果？这些孩子应该如何做好健康防护？

从临床上看，我们暂时没有发现3岁以下的儿童感染新冠病毒后，其病情更严重的现象。

目前尚无针对3岁以下儿童的新冠疫苗接种建议，而且目前儿童感染新冠病毒，绝大多数都是家庭聚集性发病，因此，对于这一类孩子，建议与其共同居住者均应积极接种疫苗，以间接地保护孩子。

家长应做好自身和孩子的防护：

因为不常规推荐3岁以下的孩子佩戴口罩，孩子少了一道防护，所以家长应尽量减少带孩子外出，尤其是人员密集、空气不流通的场所，外出活动尽量去人少、空旷、开放的空间。

家中定时通风，但不要让孩子着凉。

家长应做好个人防护，并培养孩子从小形成良好的卫生习惯，包括勤洗手、不随地吐痰、保持安全社交距离等。

如果家中有感染者，应与孩子隔离，并戴好口罩；外出回家后，应先洗手、洗脸、换衣服，把自己常用的物品，如手机等进行消毒清洁后，再抱孩子和跟孩子玩耍。

让孩子保持规律的作息，保证充足的睡眠，合理膳食，全面营养，多吃水果蔬菜，多喝水，做一些适合低龄儿童的家庭锻炼项目。

(来源：健康中国)