

壬寅新春随想

阅读提示

春回大地，万象更新，好一派生机勃勃的峥嵘景象！让我们以更积极的心态，拥抱这万紫千红的春天；用更坚实的步履，融入这飞速发展的社会！



△ 时间过得好快！正说搞卫生，办年货，欢天喜地迎新年，一晃年又过完，但日子仍在延续。在我看来，过好每一个平常的日子，比过年显得更为重要，更有意义。伴随着春节的脚步，明媚的春光，和顺的春风，柔润的春雨，都已如约而至。春回大地，万象更新，好一派生机勃勃的峥嵘景象！让我们以更积极的心态，拥抱这万紫千红的春天；用更坚实的步履，融入这飞速发展的美好社会！

△ 春节期间，昔日教过的中文系毕业生聚会，盛情邀请我参加。席间，有学生提议我现场给他们上一堂古诗词鉴赏课。我说，课就不用上了，现在我引一位非常著名的宋代诗人，他的一首非常著名七绝中的第三四两句，分别以“春”字和“明”字开头，请补全这十四个字。沉寂片刻之后，有好几位学生竟然像当年上课时一样，高高举起了右手，争先恐后地说：“是王安石的《泊船瓜洲》，春风又绿江南岸，明月何时照我还？”听了他们的回答，我心里暖洋洋的，好幸福！

△ 我曾在一篇杂文中写过：“适度养生需要每天坚持‘这个’‘每天’，当然包括雨雪天气，也包括大年三十和正月初一。”之所以这样写，首先是因为我数十年来就是这么做的，早已尝到了甜头；其次是写过之后，可以经常提醒，谨防懈怠。回想自己从教以来，在给每届新生进行始业教育时，除了强调学习的自觉性和主动性外，还强调纪律性：若非特殊情况，上课决不允许迟到！现象上看，这是在严格要求学生，其实，又何尝不是自我警示：身为人师，你好意思迟到吗？

△ 不少青年男女在恋爱期间或新婚伊始，常常会冥想，会自问：“失去一颗心，是不是就只能够浪迹天涯；得到一个人，是不是就不再有风吹雨打？”作为一位七旬老翁，我可以明确告诉你，答案往往是否定的！人生在世，很有必要学会一分为二的辩证思维，千万别被客观外界的人与物所羁绊。“多少富贵，多少荣华，也无法把明天买下！”明天的状况如何？不靠长辈，不靠他人，主要取决于自身或夫妻双方勇于战胜困难的坚强意志，以及长期诚实而勤奋的劳作！

△ 有的中青年朋友听了我的健身心得后，会对我开玩笑：“你已年近八旬，还能每晚一夜睡到天亮，让我们这些经常辗转反侧、难以入眠的人情何以堪？”我告诉他们，半个多世纪前，我也曾遭遇过失眠的苦恼。后来靠着从不间断的保健按摩和规律作息，以及心态调整和充实生活，终于获得了高质量的睡眠。俗话说得好：“吃无睡补！”我常为此而感到满足和自豪，更希望有越来越多的人，能尽快从睡眠障碍的困惑中解脱出来。

△ 每年的生日，我都会格外缅怀父母。是他们，让我来到这个变幻莫测、日新月异的人间，经受磨砺，享受福祉。尤其是母亲，当年的怀孕之苦，分娩之痛，哺乳之累，这点点滴滴，我将永铭心头。现如今，父母虽早已驾鹤远去，但由于儿女孙辈的悉心呵护，他俩的晚年过得相当幸福。祈愿父母仍然健在的子女，一定要常回家看看，一定要多联系多沟通。因为你们的每一次出现，都是对父母的极大慰藉；你们的每一句问候，都能催开父母的心花，舒展父母的笑容！（龙泉 徐龙年 79岁）



过年了

早春已把畜禽筹，
腊廿扛回猪半头。
大骨一锅香扑鼻，
小孙啃得满身油。
(市区 唐丽丽 70岁)

立春日感悟白茶花

坚守寒冬唯一朵，
枝头炫白赏孤芳。
昨宵风递春消息，
瞬见纷呈送吉祥。
(市区 何少布 73岁)

七律·壬寅大年初一咏

浑厚钟声震九天，
神州欢跃起翩跹。
金牛昂首辞除岁，
福虎生威拜大年。
曼舞轻歌千载雅，
琼浆玉液万杯鲜。
春风吹拂平安梦，
康健无忧便是仙。

壬寅年立春

寒风裹雨总徘徊，
醉美红梅正盛开。
杨柳垂丝芽欲出，
句芒一笑报春来。
(莲都 陈剑鸣 72岁)

立春

梅园清友等阿谁？
今日东君脚步随。
树上娇莺鸣老曲，
湖边弱柳孕新枝。
一方润土青牛晓，
九域和风碧草知。
欲待壬寅年有味，
烙张春饼卷歌诗。
(莲都 刘为民 67岁)

每个家长都必须学会海姆立克急救法

阖家团圆的春节假期里，糖果、坚果、糕点等美食应有尽有。但是，每年因为异物卡喉堵塞呼吸道而意外身亡的新闻屡见不鲜。丽水市第二人民医院急诊科提醒大家，当遇到食物或异物卡在喉咙里出不来，不要盲目拍背或者吞咽其他食物，应立即采取急救措施。

哪些情况下会导致异物卡喉？

异物卡喉常常发生在进食时谈话大笑、抛高接食、进食过快、吞咽过猛等情况下，花生米、果冻、水饺、鱿鱼丝、龙眼、肉块、鸡蛋、汤圆、红枣、面条等过年家中常备，或端上饭桌的食物，都有可能是“罪魁祸首”。当你发现有人出现突然

的呼吸困难、剧烈的呛咳、颜面青紫、不能发声、肢体抽搐、“v”形手势等异常状况时，极大可能是出现了异物卡喉的状况。婴幼儿、儿童和高龄老人，应当作为重点关注对象。

遇到异物卡喉该怎么办？

遇到异物卡喉堵塞气道时，第一步，应当先判断气道是否被完全阻塞，如果呼吸正常、还能咳嗽，就说明气道没有被完全阻塞，可以鼓励窒息者通过咳嗽排出异物，这时不要盲目拍背，有可能使患者受惊，异物吸入更深。如果气道已经完全阻塞了，那么人会出现无法呼吸或者呼吸极其费力的情况，无法正

常咳嗽，也会因为缺氧而脸色变紫，这时就需要采取海姆立克急救法。

“生命的拥抱”——海姆立克急救法

海姆立克急救法是美国胸外科医生海姆立克于1974年发明，它是一种运用于呼吸道异物窒息的快速急救手法，原理是利用肺部残留气体，形成气流冲出异物的急救方法。此方法在全世界被广泛应用，拯救了无数人的生命，因此被称为“生命的拥抱”。施救者站在窒息者身后，将窒息者双腿分开形成一个三脚架形，从背后环住窒息者，手放在窒息者的腹部（胸骨以下、肚脐以上），双手握拳，拳心向内向上挤压

窒息者的腹部。注意挤压要快速有力，可以迅速挤压5次看窒息者的反应，急救有效的话，窒息者就会咳出气道中的阻塞物。需要提醒的是，实施海姆立克急救法之前不要忘记先让旁人拨打120，请求专业帮助。

当然，海姆立克急救法虽然有用，也并不是万试万灵的。急诊科章乐峰主任指出，春节是异物卡喉的高发期，防患于未然才是最重要的。特别是家里有孩子的，一是要叮嘱其吃东西时要慢一点，二是家长要看管到位，防止孩子玩闹时将异物塞入口中。节日期间大家一定要多留意身边的隐患，避免悲剧再发生。
通讯员 李浚豪

