

金盞照人心,雷霆醒世人



位于吕亭镇合河村的石壁崖。 通讯员 王雅文 摄

中国有句古语:有借有还,再借不难。可要是借了神仙的东西不还呢?

今天要说的这则旧闻,是一个流传于桐城民间的神话故事,也是一则中国式寓言。

旧闻:

金盞招祸贪心汉 雷殛惩贪警世人

故事发生的地方,是桐城一处不起眼的小山头。

那山头远看平平无奇,内里却暗藏玄机:山崖间有一洞,洞口高约一层楼,宽逾十米。洞口下方是一汪幽深的潭水,上方则是层层堆叠的深褐色岩石,纹理如同凝固的波浪,陡峭如壁。当地人便称此处为石壁崖。

故事的年代已无从考证,权且道一句“很久以前”吧。

那时,这崖洞里住着一位仙人,洞中石床、石桌、石凳一应俱全,俱是天然陈设;唯独用餐的器具别具一格,那茶具、酒具竟都是金器,足金九九,且远不止一套两套,谁也说不清到底有多少。

次日,杜老汉家张灯结彩,门贴红联,鞭炮声声。客人们从四面八方赶来,杜老汉里里外外忙得不亦乐乎。宴席上,觥筹交错,好不热闹。最引人注目的,莫过于席间那套金质餐具。客人们无不啧啧称奇:“杜老汉真了不起,办喜事不仅酒菜丰盛,连餐具都这般别致,实在是风光!”杜老汉听了这些夸赞,心里像灌了蜜,笑得合不拢嘴。

随着客人们酒足饭饱散去,连日操劳的杜老汉也躺下了。可他躺在床上,翻来覆去怎么也睡不着。

心里那个念头像野草般疯长:这么多黄金餐具,我几辈子才能挣到啊?好不容易翻山越岭借来,说还就还了?神仙又不轻易到凡间,我赖着不还,他又奈何我?再说了,神仙也不缺这点东西,不如帮帮我,嘿嘿!想着想着,那老汉带着笑意沉沉睡去。

一觉醒来,已是约定归还金器的日子。杜老汉却没有一点要出门的意思,只顾着收拾家中杂物,打扫庭院。一天光景,又这么过去了。

第四日清晨,杜老汉暗自得意:约定的日子已经过了,这不就平安无事了吗?看来仙人也不过如此。

他正打算放心大胆地歇息一番,谁知天有不测风云。上午还是晴空万里,到了午后,骤然间乌云翻滚,狂风大作。一道火蛇般的闪电划破天际,紧接着“霹雳”一声巨响,震得屋瓦颤动。

雷声未绝,杜家便传来一阵撕心裂肺的哭声——就在那一声响雷中,杜老汉竟遭雷击身亡。

消息传开,乡邻们议论纷纷。众人皆叹:这便是贪心的报应啊!谁叫他见利忘义,背弃诺言,妄图私占仙人之物呢!

寻踪:

石壁崖前鉴人心 合河村中觅旧踪

这则民间传说,是典型的中国式警世寓言,其核心要义便是“诚信”二字。

杜老汉最初借器时,心怀忐忑,许下承诺。这份真诚让他得遇仙人相助,将喜事办得风光无限;可当他被贪念蒙蔽双眼,违背诺言、妄图私藏金器时,便注定了悲剧的结局。

传说虽源自想象,但故事的发生地——石壁崖,这处承载着警世传说的地标,便坐落于桐城市吕亭镇合河村。

“以前听老人们讲,这洞口里面有地下河,从北到南,一直连通着二十里外的孔城大河。不过多年前泥沙就把洞口堵上了,地下河更是没办法找到了。”3月24日上午,在距离石壁崖一河之隔的合河村团结组,村“两委”干部、土生土长的当地人赵鸿燕介绍。

石壁崖一带有着独特的景致:岸边红砂岩崖壁经流水常年冲刷侵蚀,层理分明,下层风化的红土层与上层覆盖的苔藓植被,形成鲜明的色彩对照。“我们挖掘、梳理这些散落在山水间的民间传说,不仅是为了保护地方文化记忆,更是为了让这份藏在乡土里的道德准则,继续滋养后人。”吕亭镇宣传委员汪涛谈及石壁崖传说的文化内涵时说,“石壁崖的故事告诉我们,诚信从来不是一句空话,而是立人、立身、立世的根本。无论时代如何变迁,守诺、守信的精神底色,始终是我们为人处世的重要准则——这也是这些民间寓言跨越千百年,依然能打动人心、给人警醒的根本所在。”

全媒体记者 何飞 严蓉晖



承传统文化 探自然奥秘

3月25日上午,一群身着汉服的小朋友们,走进宜秀区杨桥镇鲍冲湖村来树湾水果采摘园,开启春游自然科学探秘之旅。

鲍冲湖村坚持深耕“本土资源+产业融合”的科普研学模式,让青少年走进乡村、了解乡村,在自然探秘中增长见识、锤炼品格。当天,孩子们在老师的带领下亲近自然,解锁桃花、梨花生长的奥秘,感受乡村产业的生机与魅力。

本报特约撰稿人 黄有安
通讯员 鲁大雅 摄



您的呼吸,在夜晚“掉线”了吗?

刘合枫

今天想和大家聊聊一种常见却容易被忽视的睡眠问题——阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。可能有些朋友会觉得,有些打鼾打得震天响,一沾枕头就睡着,认为睡得很香,但其实这类人反而没有睡好,而且晨起后会头痛,这是我们需要认真对待的健康隐患。

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,简称OSA,是个很危险的信号,比如你正在美梦中,甜甜地睡着,可是突然之间你的呼吸停止了几秒钟,甚至更久,突然这时你的大脑发出警告信号,让你猛地醒来,恢复正常呼吸,然后接着你又重新进入梦里,再次因为大脑警告醒来……一次又一次,这意味着您的身体在夜间会反复缺氧,心脏和大脑都在承受巨大压力。呼吸变得断断续续,通畅与阻塞交替出现,形成「呼吸暂停—恢复—再暂停」的恶性循环。

主要症状:鼾声巨响且不规律,中间有停顿(呼吸停止),然后大口喘气;睡眠中呼吸气流完全停止,持续数秒至数十秒,个别可达2分钟以上,多由同睡者发现,常伴随大喘气、憋醒或响亮鼾声终止,

严重时可出现发绀、昏迷;因呼吸暂停导致突然憋醒,常伴有心慌、胸闷、心前区不适,深呼吸后胸闷可缓解,部分患者伴有胸痛;注意力不集中,记忆力下降;情绪波动、易怒或抑郁;夜间多尿、盗汗。

高风险人群:超重或肥胖人群(尤其是颈部粗壮者)是主要危险因素,当体重上升,脂肪会堆积在颈部、咽部等部位,加剧睡眠时上气道的狭窄与塌陷;中年以上男性,女性绝经后风险增加;有家族史的人群;长期吸烟、饮酒者;患有鼻咽部结构异常的人群;某些慢性病患者(高血压、糖尿病、心力衰竭患者)。

识别与诊断:是否打鼾声音巨大、不均匀,时有憋气?白天是否感到疲劳、嗜睡?是否被观察到睡眠中有呼吸暂停?是否有高血压?如果以上问题有多个答案为“是”,则为高风险。这只是观察评估,要确诊OSA,得去医院做一次睡眠监测,看看睡觉时有没有反复憋气、暂停呼吸。

治疗与管理:生活方式调整(轻度患者或辅助治疗),减肥(最直接有效),研究显示,每减少10%的体重,呼吸暂停的

严重程度(AHI)可下降约26%。建议通过均衡饮食和规律运动控制体重,将身体质量指数(BMI)控制在24以下。改变生活习惯,戒烟,吸烟会加重上呼吸道的炎症与水肿,让气道更容易塌陷。避免过度劳累,长期熬夜、高强度疲劳会破坏睡眠结构,让气道肌肉更难维持张力,晚上更容易塌。戒酒与慎用安眠药,这些物质会让肌肉更松弛,咽喉更易塌陷。侧卧睡觉,打开气道,可以尝试在背后放个枕头帮助保持侧卧。

经鼻持续气道正压通气治疗(中重度患者的首选治疗方法)这是一种晚上佩戴面罩入睡的小型无创呼吸机,通过面罩向气道输送一个持续的正压气流,该气流像一个“空气支架”般撑开塌陷的气道,从而保持整个睡眠过程中气道的通畅。现代呼吸机轻巧、静音,且面罩舒适度较高。只要克服初期不适,坚持使用,大多数患者都能获得立竿见影的改善,如鼾声消失、睡眠质量提升、白天精力充沛。是目前全球治疗OSA的首选标准。但也有门槛,需要佩戴依从性,长期坚持才有效。口腔矫治器,适用于轻中

度患者,通过调整下颌位置,扩大气道空间。手术治疗,针对有明显解剖结构异常的患者,如扁桃体肥大、鼻息肉等。

给家属的特别建议,如果您发现伴侣有疑似症状,录像记录,用手机录制其睡眠时的呼吸和鼾声。观察呼吸暂停,记录呼吸暂停的频率和时长。鼓励就医,以关心的角度沟通,避免批评指责。共同参与,陪同就诊,一起学习使用治疗设备。

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征是一个沉默的“夜间杀手”,但也是一种可防、可治的疾病,关键在于提高认识,不再忽视夜间的鼾声与白日的困倦。如果您或家人有上述症状,请及时咨询呼吸科、耳鼻喉科或睡眠专科医生。良好的睡眠是健康的基石。让我们从关注夜间呼吸开始,守护每一个安宁而健康的夜晚。

您的健康,我们始终关心。

(作者单位:安庆市一六六医院)



一周文化热点

文化传承既需创新性又需“在地性”

当菏泽的牡丹书画绽放在中国美术馆的殿堂,当上海的市民在商圈里参与国潮搬砖大赛,本周这两场看似平行的文化活动,恰好勾勒出当下文化传承面临的核心命题:如何在创新性与“在地性”之间找到平衡。

所谓创新性,是文化延续的生命力所在。没有创新,传统就会沦为博物馆里的标本。上海市民文化节将美育搬进蟠龙天地商圈,让越剧大赛、国潮妆造赛与商业空间交融,正是对文化如何进入当代生活的积极探索。这种创新让传统文化不再是遥不可及的“遗产”,而是触手可及的日常。

从来都是生长出来的,而非制造出来的。

然而现实中,这两种特质常常顾此失彼。有的地方为了追求创新,将传统文化改得面目全非,沦为空洞的视觉符号;有的则固守“原汁原味”,拒绝与当代对话,最终难逃边缘化命运。菏泽的案例值得深思:它既没有抛弃牡丹种植与书画的传统根基,又敢于走进国家最高艺术殿堂完成一次“破圈”传播。上海的探索同样可贵:它让美育走出殿堂、走进烟火气,却始终围绕江南文化与海派精神的本土内核。

但创新不能是无根之木。这就引出了“在地性”的价值——文化传承必须扎根于特定的土壤。菏泽牡丹书画展进京,更来自“中国牡丹之都”数百年来的种植传统与民间审美积淀。那些展厅中与书画并置的牡丹真花、现场展示的剪纸与面塑,提醒着我们:真正动人的文化,

全媒体记者 付玉

文化传真

文明祭扫守护绿色家园

本报讯 清明将至,缅怀先人、寄托哀思的传统节日氛围日渐浓厚。近日,安庆经开区茶岭镇全面启动“文明清明 绿色祭扫”专项行动,通过多维度宣传引导、全流程管控保障,引导广大群众转变祭扫观念,践行绿色低碳、文明安全的祭扫方式,让清明祭扫既饱含深情缅怀,又尽显生态之美。

茶岭镇境内山林资源丰富,春季森林防火与祭扫安全压力凸显。此次专项行动坚持宣传先行、管控同步,示范引领的原则,镇党委、政府第一时间进行专题部署,细化工作方案,明确各村(社区)、相关部门职责分工,构建起镇、村、组三级联动的工作体系,全力筑牢文明祭扫与安全防护双重防线。

活动开展以来,茶岭镇全方位铺开宣传引导工作,依托镇村宣传栏、微信群、大喇叭、流动宣

传车等载体,高频次播放文明祭扫倡议书、森林防火知识,同时累计悬挂宣传横幅20余条,发放宣传资料300余份。党员干部与志愿者深入田间地头、农户家中,面对面劝导群众摒弃焚烧纸钱、燃放鞭炮等陈规陋习,大力推广鲜花祭扫、丝带寄语、网络追思、植树缅怀等环保祭扫形式,讲解违规用火隐患与相关法律法规,让文明祭扫理念深入人心、家喻户晓。

茶岭镇聚焦重点区域、关键时段,强化源头管控与巡查值守,在山林入口、祭扫集中区域设立文明劝导卡点,安排专人全天候巡查值守,严查野外违规用火行为,及时消除火灾隐患。党员干部带头践行绿色祭扫,带动身边群众主动转变观念,形成干部带头、群众参与的良好氛围。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 刘道义)

普法入民心 法治促振兴

本报讯 望江县凉泉乡坚持以法治赋能基层治理,把普法宣传、法律服务、阵地建设贯穿乡村振兴全过程,不断提升干部群众法治素养与依法办事能力,以法治之力筑牢乡村治理根基、护航乡村全面振兴。

凉泉乡紧扣乡村治理、民生保障、平安建设等中心工作,统筹司法所、派出所、综治中心等多方力量,聚焦群众急难愁盼,开展形式多样的普法宣传活动,让法治精神走进千家万户。活动以文化广场、村委会、辖区企业、中小学校为主要阵地,通过现场答疑、以案释法、发放宣传资料等群众喜闻乐见的方式,重点宣传宪法、民法典、未成年人保护法、劳动保障、防范养老诈骗等与群众生产生活息息相关的法律法规,引导群众树立办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法的法治意识,让普法学法守法用法在乡村蔚然成风。

凉泉乡司法所坚持分类施策、按需施教,针对不同部门、不同群体开展精准化法律知识培

训,提升基层干部依法履职、依法治理能力。同时,该所通过微信群、公众号等新媒体平台,常态化推送普法短视频、法律小贴士、典型案例解读,打造便捷高效的“指尖上的法治课堂”,实现线上线下同频共振、普法宣传全覆盖,让群众足不出户就能学法懂法用法。凉泉乡凤林村将法治元素融入和美乡村建设,打造法治墙绘、法治灯箱、法治文化景观,让法治文化抬头可见、驻足可学,在潜移默化中涵养法治乡风。作为省级民主法治示范村,凤林村正积极争创国家级民主法治示范村,以点带面推动全乡法治乡村建设提质增效。

凉泉乡相关负责人表示,下一步,将持续深化法治与基层治理深度融合,把法治建设贯穿矛盾纠纷排查化解、基层网格治理、文明乡风建设全过程,常态化开展精准普法,不断健全乡村法治服务体系,夯实法治乡村根基,为全乡经济社会高质量发展提供坚强法治保障。

(通讯员 鲍家文)