虎头寨：劈石开路 种善成林

▲位于桐城市吕亭镇的试剑石 全媒体记者 何飞 摄

◀位于桐城市吕亭镇鲁砜山村的虎头寨。 吕亭镇 供图

关于东吴名将鲁肃的武力值，本专栏此前曾考证——正史《吴书》记载他能一箭穿透铁盾，堪称“猛将”。而在桐城市吕亭镇民间，这位猛将的勇武被演绎为更具神话色彩的版本：鲁肃用佩剑劈开巨石，以此鼓舞士气，一举攻下虎头寨。

旧闻：

鲁子敬演武南山 方桃花别立山寨

故事要从三国时期说起。

彼时，鲁肃驻军桐城吕亭。

吕亭山深林密处有一山寨，名唤虎头寨。寨墙宽约六尺，墙头可供喽啰跑马巡视，凹形地势固若金汤。寨主自称“方龙王”，纠集亡命之徒，打劫过往商旅，甚至夜掠山下村庄，百姓闻“方龙王”三字无不变色。

鲁肃听闻此事，拍案而起：“天下纷乱已久，百姓已苦不堪言。我等在此驻守，岂有任此等贼寇祸乱百姓之理？”当即点起八百精兵，向着虎头寨进发。

大军行至方家老屋对门山头——此处正是如今双龙湖西山，双龙与鲁砜交界之地。忽见一块方形巨石横在道中，高约丈许。鲁肃顿时有了鼓舞士气的想法，遂勒住马缰，翻身下鞍，手按剑柄，对众将士朗声道：“此石若能被吾一剑劈开，则虎头寨必破，方龙王授首在即；若劈不开，便是天意不许，我等即刻收兵退回。”

说罢，他拔出佩剑，深吸一口气，大喝一声，挥剑朝巨石正中奋力劈下。只听咔嚓一声惊天动地的脆响——那巨石竟沿着裂纹齐刷刷分成两半。

“虎头寨可破矣！”八百将士齐声欢呼，士气如虹。鲁肃将剑插回鞘中，大步向前：“随我上山，铲除此獠！”

是日，鲁肃率军猛攻虎头寨。方龙王虽据险死守，怎奈官兵人人奋勇，个个争先。激战半日，寨门轰然倒塌，方龙王被鲁肃亲手斩杀于寨中。从此，那块被劈开的巨石便有了名字——“试剑石”，千百年来立在原地，向过往行人讲述着那一日的壮烈。

而虎头寨的故事并未就此终结。

方龙王有一女，名唤方桃花，自幼随父习武，弓马娴熟，且生得明眸皓齿，性情刚烈。虎头寨被破之日，方桃花见大势已去，并未慌乱，而是集结了数十名亲信，趁乱从寨后密道突围而出。他们翻过两道山梁，钻进了一片幽深的松林。

松林深处藏着一座古庵，名曰松香庵，年久失修，只剩残垣断壁。方桃花指着那庵堂说：“此处三面环山，只有一条小径可通，易守难攻。父亲已死，我不愿再与官兵为敌，但也不能束手就擒。从今日起，此处便是我们的容身之地。”

她带着众人垒石筑墙，伐木搭屋，不出半月便将松香庵改造成了一座小小的山寨。方桃花定下三条规矩：一不抢穷苦百姓，二不欺孤寡老幼，三不滥杀无辜。若有落难之人逃到山上，反而管吃管住。久而久之，这“桃花寨”的名声竟与当年虎头寨截然相反——百姓不再害怕，反而暗中送粮送信。

有人问方桃花：“你父亲被鲁肃所杀，你不想报仇么？”

方桃花轻轻摇头：“父亲占山为王，祸害一方，死于官兵之手也是天理。我只求带着这帮兄弟活下去，不做伤天害理的事。”

后来鲁肃听闻此事，叹道：“此女深明大义，不似其父。”竟下令不再追剿。桃花寨遂得以存续多年，成为桐城民间一段“匪亦有道”的传奇。

寻踪：

剑劈顽石开义路 寨留残迹警后人

虎头寨位于桐城市吕亭镇鲁砜山村境内，与鲁砜山、双龙湖相邻，地势险要。如今寨墙虽已倾颓，但凹形寨基、跑马道遗迹依稀可辨，远远望去，便能感受到当年的肃杀之气。

“鲁肃与虎头寨的传说，只是吕亭镇众多关于鲁肃的民间故事之一，也是众多关于虎头寨的传说之一。”桐城市吕亭镇政府工作人员杨俊告诉记者，在当地老百姓的口中，虎头寨还常常与太平天国运动联系在一起。“据说太平军与清军曾在此激战。”

虽然只是民间故事，但对于鲁肃武将的一面的描述却与正史完全相符。“正史里写鲁肃‘自植盾，引弓射之，矢皆洞贯’，在我们这儿有‘鲁肃一剑劈开石头’的演义。”杨俊说，这个故事并不只是在讲鲁肃超凡的武力和为民除害的勇气，还有鲁肃与方桃花崇善的精神内核。

这大约便是这个民间传说最动人之处：它不崇拜绝对的武力，只敬仰那些身怀利器却选择向善的人。鲁肃如此，方桃花亦如此。一座寨子，两块石头，千百年来只告诉后人一件事——勇武，可以劈开石头；善良，才能让人心安，也让人路宽。

全媒体记者 何飞 通讯员 王雅文

旧闻寻踪 到现场翻开历史

一周文化热点

“买情绪”的Z世代，正在重新定义消费

95后产品经理小梁在自己的工位上开辟了一方小小的“充电站”：一盆名为“放轻松”的青松、几个精致的动漫手办、每周更换的鲜花。她说：“看到它们，心情就会好起来。”这不是个例——近九成青年有过“为情绪价值买单”的经历，超半数年轻人甚至将“快乐消费”确立为一种主动的选择。

Z世代的消费逻辑，正在经历一场深刻的范式转移。他们不再为“耐用”或“实用”付费，而是为“治愈”“解压”“陪伴”和“身份感”付费。在5月15日启幕的首届中国新文创市集上，这股趋势被完整地展示了出来。故宫、国博等46家顶级文博机构带来了风冠冰箱贴、天宫藻井等“国家队”文创；市集现场还专门设置了潮玩互动展区，数十个新锐IP集中亮相，与年轻消费者零距离对话。情绪价值在这里被直接“拉满”。有评论犀利地指出：“这届市集读懂了Z世代：他们要的不是‘有文化’，而是‘能对话’。”市集上，43个非遗项目与潮流IP深度跨界，京绣、景泰蓝融入娃衣设计，传统与潮流之间的“对话”在年轻人面前顺畅展开。

这当然不是一场巧合。数据显示，2026年国内潮玩产业总价值将突破1100亿元，其中年轻群体贡献超过七成的消费份额。在更宏大的消费图景中，2025年中国“情绪经济”市场规模已达约2.72万亿元，预计2029年将突破4.5万亿元。这些数据清晰地印证了同一个事实：当代年轻人正在用消费为情绪投票，为热爱买单。

但Z世代并非“一时冲动”。专家将这种消费升级准确地概括为“意义感消费”——它不是简单的情绪宣泄，而是年轻人借此完成自我表达、身份认同和圈层社交的复合策略。从“买一件东西”到“买一种状态”，从满足生理需求到构建精神归属，Z世代的“买情绪”行为，本质上是消费观念的根本性变革。这场变革，正在倒逼文创产业重新审视自己的生产逻辑：当年轻人不再满足于“被投喂”，而是主动寻找能与自己对话的文化产品时，文创的未来，注定属于那些真正读懂他们内心需求的设计与表达。

全媒体记者 付玉

戏乡云端传雅韵 直播赋能和美村

本报讯 近年来，宜秀区罗岭镇深挖“戏乡”文化底蕴，依托严凤英故居等核心文旅资源，创新打造“和美乡村直播间”，以数字传播赋能非遗传承与乡村文旅融合，让黄梅戏经典跨越时空，让和美乡村风采云端绽放。

直播间以黄梅戏为核心特色，打造线上戏曲传播阵地。立足黄梅戏发源地优势，直播间聚焦严凤英经典剧目，由本地戏曲爱好者担任主播，常态化开展直播演唱。目前，“凤英故里唱黄梅”“凤英剧社”两大抖音账号同步运营，前者粉丝量已达2.4万人，日均直播两场，凭借原汁原味的唱腔与浓厚的文化氛围，吸引大量戏迷互动点赞。

在直播形式上，罗岭镇打破传统棚拍局限，推行“移动式、场景化”灵活直播。以严凤英故居为主阵地，直播镜头对准故居庭院、陈列馆等实景空间，带领观众“云游”名人故里，沉浸式感受戏曲文化底蕴。同时，直播范围延伸至巨石山、菜子湖等全镇特色景点，将戏曲唱腔与自然风光相融，打造“戏曲+文旅”多元直播体验。

云端传戏韵，线下聚人气。罗岭镇“和美乡村直播间”不仅让黄梅戏非遗文化活态传承，更以线上流量带动线下文旅引流，推动文化传播与农文旅发展深度融合。下一步，罗岭镇将持续优化直播内容与形式，放大直播间平台效应，让戏乡文化声动四方，以数字活力助力和美乡村建设迈上新台阶。（全媒体记者 汪秀兵 通讯员 汪敏）

咳嗽咳痰您真的了解吗？

赵玲玲

五月气温回升、雨水增多，冷暖交替频繁，再加上花粉、柳絮、尘螨增多，感冒、流感、过敏性呼吸道疾病进入高发期，咳嗽咳痰也随之而来。有人觉得忍一忍、吃点止咳药就好，却忽视了症状背后的呼吸道健康信号。今天就带大家科学认识咳嗽咳痰，避开误区、正确护理、及时就医。

咳嗽咳痰：不是小毛病，是呼吸道“防御信号”

咳嗽是人体重要的防御性反射，就像呼吸道的“清道夫”。当空气中的花粉、尘螨、病菌、冷空气等刺激气道，或是呼吸道分泌物增多时，身体会通过咳嗽产生气流，把异物和痰液排出；而痰液能包裹病菌、湿润气道，减少黏膜刺激。

健康人每天仅有少量痰液，不会引起不适。一旦出现频繁咳嗽、痰多黏稠、颜色异常，就说明呼吸道已经受到刺激或发生炎症，需要及时关注和处理。

看痰辨健康：颜色和性状是关键线索

白痰、泡沫痰、稀痰：多与病毒感染、气道敏感、慢性支气管炎稳定期有关，也可见于心功能不全早期。一般无明显细菌感染，以护理、抗过敏、祛痰为主。

黄痰、绿痰、脓痰：多提示合并细菌感染，常见于急性支气管炎、肺炎、鼻窦炎等，常伴有发热、咽痛、胸闷，需及时就医评估，在医生指导下合理用药。

血丝痰、血痰、脓血痰：高危信号，可能与支气管扩张、肺结核、肺部肿瘤等有关。即使是少量血丝，也应尽快检查明确原因。

粉红色泡沫痰：是急性左心衰竭、肺水肿的典型表现，常伴喘息、端坐呼吸、大汗、不能平卧，属于急症，需立即拨打急救电话。

这些误区，很多人都中招了

盲目止咳：痰多黏稠时盲目止咳，会让痰液排不出去，淤积在气道内，加重感染甚至诱发肺炎。正确做法：痰多先祛痰，痰少干咳再适当止咳。

滥用抗生素：感冒、病毒感染引起的咳嗽咳痰，用抗生素无效，反而会破坏体内菌群平衡。正确做法：只有明确细菌感染，才在医生指导下使用抗生素。

忽视慢性咳嗽：觉得“咳嗽不是大病”，长期拖延，可能错过肺结核、肺部肿瘤等疾病的最佳治疗时机。正确做法：慢性咳嗽超过2周，必须就医排查病因。

咳痰时用力过猛：过度用力咳嗽会损伤气道黏膜，引起咽痛、胸闷甚至咯血。正确做法：咳痰时身体前倾，轻拍后背辅助排痰，避免剧烈用力。

正确应对咳嗽咳痰家庭日常护理

多喝水：每天喝1500-2000ml温水，少量多次饮用，稀释痰液、湿润咽喉。

保持湿度：室内湿度控制在50%-60%，用加湿器或放一盆水，减少粉尘、尘螨对呼吸道的刺激。

清淡饮食：少吃甜、辣、油炸及生冷等食物；适当食用梨、百合、白萝卜等温润食材，帮助润肺、减轻咳嗽。

做好防护：花粉、飞絮多的时段减少外出，外出戴好口罩；回家及时洗脸、洗手、换外衣，勤洗床单被罩，减少尘螨滋生。

正确排痰小技巧 准备姿势

坐在椅子上，双脚着地，身体前倾，双手放在膝盖上或抓住椅子边缘，放松肩颈和胸部肌肉。

三步有效咳嗽法

一、深吸气：用鼻子缓慢深吸一口气，让肺部充分扩张（感受腹部鼓起），停留2-3秒。二、屏气蓄力：屏住呼吸3-5秒，让气体在肺内充分震荡，松动黏附在气道壁的痰液。三、用力咳嗽：快速收缩腹部和胸部，用爆发力将痰液咳出（咳嗽时嘴巴微张，避免过度憋气导致头晕），避免连续剧烈咳嗽，每次咳嗽后休息1-2分钟，防止气道损伤。

温和排痰法

适合年老体弱、术后或儿童，如无法用力咳嗽时，可选择侧卧或半卧位，背后垫枕头以支撑，采用“哈气式咳嗽”：深吸气后，像哈气一样缓慢呼气，重复3-5次，再轻轻咳嗽，减少气道刺激。

辅助排痰技巧

由他人协助辅助拍背排痰，以手掌呈空心状，从下往上、从外向内轻拍背部，每次拍5-10分钟，每天2-3次，拍背时配合咳嗽效果更好。

出现这些情况，立即就医！

咳嗽持续超过2周不见好转，或越来越重；

痰中带血、颜色异常，伴高热不退、胸痛、喘憋、呼吸困难；

夜间咳嗽严重影响睡眠，或出现乏力、盗汗、体重下降；

有吸烟史、肺病家族史，咳嗽性质突然改变。

（作者单位：安庆市第二人民医院 呼吸与危重症医学科）

科普之窗

泌尿系结石患者如何避免复发

任继红

泌尿系结石是泌尿外科高发疾病，术后复发问题尤为突出。临床数据显示，术后1年复发率约15%—20%，3年复发率可达30%以上。许多患者手术成功清除结石后，因缺乏长期规范防护，短期内再次出现腰腹绞痛、血尿、排尿受阻等症状，不得不接受二次治疗，不仅承受身体痛苦，也带来沉重的经济与心理压力。

泌尿系结石本质是与代谢、饮食、生活习惯紧密相关的慢性病，手术仅能清除已形成的结石，无法改变体质与致病根源。术后科学管理、长期坚持，才是降低复发、守护康复的关键。结合泌尿外科临床护理与长期慢病随访经验，本文从饮水、饮食、运动、慢病管控、定期复诊五大核心方面，为术后患者提供系统、实用的防复发方案，帮助大家远离结石反复困扰。

科学饮水：筑牢防复发第一道防线

饮水不足、尿液过度浓缩，是结石复发最主要的诱因。术后尿路黏膜处于修复阶段，充足且正确的饮水，能持续稀释尿液、冲刷尿路，促进细小结晶排出，减少结晶附着与聚集。

饮水以温白开水、纯净水为首选，避免长期饮用浓茶、浓咖啡、碳酸饮料及高糖功能饮品。浓茶中的鞣酸、添加糖都会加速结晶形成，增加复发风险。无严重心、肾疾病的成年患者，每日饮水量保持2000—3000毫升；夏季或活动出汗多时，额外增加300—500毫升。建议把握三个关键时段：晨起空腹一杯温水，餐后半小时适量饮水，睡前1小时少量慢饮。最简单的判断标准：尿液保持淡黄色、清亮透明，即说明饮水充足。

分型饮食：精准管住“致病入口”

饮食是结石形成与复发的关键环节，盲目忌口不如按结石成分精准调整。

草酸钙结石（占80%以上）：重点控制高草酸食物，如菠菜、苋菜、空心菜、竹笋、巧克力、坚果等。绿叶蔬菜建议沸水焯烫1—2分钟再烹饪，可去除大部分可溶性草酸。日常通过牛奶、鸡蛋、瘦肉正常补钙即可，不擅自服用高钙保健品。

尿酸结石：坚持低嘌呤饮食，严格禁食动物内脏、海鲜干货、浓肉汤、火锅老汤、啤酒等。主食以米饭、面食、杂粮为主，多吃冬瓜、黄瓜、西红柿等清淡蔬果，少吃高果糖甜点与饮料。

所有患者均需遵守：每日食盐摄入量不超过5 克，少吃腌制品、重盐外卖、卤味；少油少糖，不暴饮暴食，减轻代谢与肾脏负担。

适度运动：主动“冲刷”尿路减少结晶

术后适度运动可促进身体恢复，减少结晶滞留，但需循序渐进，避免剧烈运动造成损伤。

创口愈合、拔除引流管后，先从散步、慢走开始，逐步过渡到每日30—40分钟温和运动，如快走、慢跳、户外爬坡、太极拳等。肥胖人群应积极减重，肥胖会明显扰乱钙、尿酸代谢，大幅提升复发风险。

长期久坐者，每40分钟起身活动5分钟，做拉伸、踮脚、踏步等动作，避免盆腔淤血、尿路蠕动减慢。运动后及时补充水分，防止因出汗过多导致尿液浓缩。

管控慢病：堵住复发“高危漏洞”

合并高血压、糖尿病、痛风、慢性尿路感染的患者，结石复发率显著高于普通人群。

高血压患者需规律服药、稳定血压，保护肾脏滤过功能；糖尿病患者严格控糖，避免损伤肾血管与尿路黏膜；痛风及高尿酸人群在饮食控制基础上，规范用药降低血尿酸；反复尿路感染者需彻底治疗，不拖延成慢性炎症，避免改变尿液环境诱发感染性结石。

特别提醒：不私自使用偏方、不明排石草药及保健品，以免损伤肝肾功能。若出现腰部酸胀、排尿刺痛、尿液异常等情况，应及时复诊检查，不自行处理。

按时复诊：早发现早干预，避免再次手术

结石从微小结晶发展为大块结石，通常需要数月至一年，定期复查可在早期干预，避免二次手术。

规范复诊节奏：术后1个月做泌尿系彩超+尿常规；术后3个月、6个月各复查一次；术后1年根据恢复情况，改为每年筛查一次。很多患者认为“不痛就不用查”，但早期微小结晶常无明显症状，等到疼痛发作时往往已形成较大结石。复诊的意义，就是用最简单的检查提前发现隐患，及时调整生活方式或用药，以最小成本避免大问题。

总结

泌尿系结石术后防复发，不靠昂贵补品，不靠特殊理疗，核心在于长期坚持：喝够温水、吃对饮食、规律运动、管控慢病、按时复诊。将这五项简单举措融入日常生活，就能显著降低复发风险，远离反复手术之苦，长久守护肾脏与泌尿系统健康。

（作者单位：安庆一一六医院）