

学艺三年，82岁奶奶吹出全省葫芦丝金奖

本报记者 廖艳霞

8月21日上午，湘潭市公安局交警支队岳塘交警大队家属院里传出悠扬的葫芦丝旋律。李淑元一头银发，身着红衬衣搭配着白裤子，精神矍铄地站在谱架前，动情地吹着最爱的葫芦丝曲目《渔歌》。曲调时而抒情婉转，时而明亮欢快，在她的吹奏下，一幅渔民高唱渔歌、扬帆捕鱼的美丽画面和喜庆丰收的场面在我们眼前展开。

正是这首《渔歌》打动了湖南省第八届民族器乐系列大赛评委，她获得了老年组金奖。学艺三年，82岁的李淑元吹出了全省金奖，也吹出了晚年的幸福乐章。

李淑元是长沙人，退休前是一名老师，1993年退休后，随儿子来到湘潭定居。三年前，喜爱音乐的她被一名侨眷家墙壁上挂满的葫芦丝所吸引，这位朋友用葫芦丝吹奏出独特的曲调，让她佩服不已。从此，她萌生了对葫芦丝的浓厚兴趣，和几名侨眷一起报名了湘潭市侨联组织的公益葫芦丝班。一个学期后，她师从湘潭小有名气、曾获得“国际优秀导师奖”的柳涤平老师，潜心学习葫芦丝。

她虽然每周只上一节课，但每天只要有时间就练习。她不仅勤奋、专注，还有自己的小窍门。“当音乐老师时，我习惯花很多时间先把谱子写到黑板上，同学们学得更快；吹葫芦丝，我也喜欢先手抄谱子，印象深刻，学得更好。”李淑元家谱架上摆满了她手抄的谱子，每一张曲谱都誊写得工整整洁。



李淑元在家中吹葫芦丝。(本报记者 陈旭东 摄)

通过三年学习，她学会了《渔歌》《断桥残月》等几十首曲目，顺利通过了九级考试，还经湘潭市选拔，于8月9日参加湖南省第八届民族器乐系列大赛。

“这对我来说是一次挑战。”备赛期间，李淑元全力以赴、全神贯注，出门、买菜、吃饭、睡觉，脑海里全是谱子。她每天晚上睡觉前都会先背两遍谱子，背了一个多月，才把谱子背熟。作为老年组年龄最大的参赛选手

手，李淑元一上场显得很紧张。评委们看到她的打扮和精神面貌，打趣地说，“您是青年组的吧？”她以为走错了场次，赶紧辩解，“不是，我82岁了。”这时，场下传来阵阵笑声。在欢快的氛围中，李淑元完全放松，一支葫芦丝，一曲《渔歌》，在她飞快跳动的指尖下，一个个清脆的音符蹦了出来，优美的旋律赢得阵阵掌声。

“我喜欢《渔歌》，不仅因为它欢快的节奏，勤劳的渔民形象也是我自

己真实的写照。”李淑元说，工作时，她既要上课、带三个儿子，还会义务给学生补习，还要自己种菜，自给自足。退休后，她在加拿大孔子学院教了五年中文，如今还一直热衷于社区事务，担任了霞光社区侨联主席，还是社区图书室义务管理员、社区健康协会宣讲员。

她说，生命的意义在于学习、在于勤奋、在于奉献。只要想学，无论什么时候都不晚。

“紫薇王”迎来盛开季

本报记者 陈旭东

8月26日，秋意渐浓，菊花塘公园内一棵高约9米、直径约25厘米的“紫薇王”进入了盛花期，粉红色的花朵绚烂艳丽，花瓣清新秀美。游客除了欣赏秀美的花色外，还能看到它饱经风霜的树干，别有一番韵味。

据介绍，这棵“紫薇王”是市区公园里最大的紫薇树，也是菊花塘公园的“镇园之宝”之一。菊花塘公园前身为湘潭苗圃基地，这棵紫薇树在建苗圃基地之初就已经存在，1992年菊花塘公园建园时，这棵紫薇树被保留下来。如今这棵树龄超过80年的“紫薇王”，每年从7月开始开花，一直持续到9月底，花期100余天，成为公园亮丽一景。



皮肤红肿、瘙痒？

你可能“对阳光过敏”

本报记者 陈锦

虽然三伏天已悄悄离开，但“秋老虎”依然很猛，稍不留神，一些皮肤问题可能就会“不请自来”，不少医院皮肤科也迎来就诊高峰。

8月23日，我们在湘潭市中心医院皮肤科看到，不少患者正排队等候。市民陈先生最近手臂双侧频繁出现红斑丘疹且红肿瘙痒，因此到医院就诊。“本以为是简单的晒伤，谁知道这么严重，医生说再拖一段时间可能就变湿疹了。”陈先生生说。

陈先生告诉记者，自己一个月前手臂在无明显征兆的情况下突然起了好几处红斑，且伴有红肿瘙痒，考虑到三伏天的高温模式，以为是普通的晒伤，便只做了简单的处理。

“一个月下来，红斑不仅没有消失，还起了很多丘疹和水泡，反反复复。瘙痒感也越来越严重，尤其在太阳下待一段时间后，症状加剧，好几次痒得我抓破了皮肤。”陈先生生说。经医生诊断，陈先生是因为长时间日光暴露引起的皮肤病——多形性日光疹，于是给他开具了抗过敏口服药物和涂抹的药膏，并叮嘱其注意防晒、润肤。

那么炎炎夏日，我们应该如何护理好自己的皮肤呢？常见的因日晒导致的皮肤疾病又有哪些？记者就此咨询了湘潭市中心医院皮肤科主任梁丽。“目前，日光暴露引起的皮肤病主要有两类。一类是长期暴露在紫外线下，引起皮肤损伤的日光性皮炎，又称日晒伤，也就是我们俗称的晒伤。另一类是紫外线过敏导致的光敏性皮炎，是一种变态反应性疾病，陈先生就是属于这类情况。”梁丽介绍说。

“两者的直接诱因都是‘阳光’，症状初期相似，因此很多市民容易把这两种疾病混淆，症状较重时，都应尽早就医。日光性皮炎症状较轻，持续时间短，根据皮肤反应的轻重又可分为一度晒伤和二度晒伤。一度晒伤仅损伤表皮层，皮肤会出现红斑、肿胀并伴有灼热及疼痛，大部分情况冷敷处理后可痊愈；二度晒伤可损伤真皮层，晒伤部位肿胀起水泡，伴有剧烈灼痛感，严重日晒伤症状通常不会即刻出现，一般在第三天达到高峰。”梁丽补充道，“光敏性皮炎患者大多与个人体质有关，受光敏物质影响，常在日晒后患处出现红斑、丘疹、风团、水肿等症状，有明显瘙痒感，皮损形态多样，且反复易发，此类患者需长期做好防晒工作，如果不及时治疗，容易演变成慢性光化性皮炎。”

梁丽提醒，夏季紫外线强，高温天防晒是非常关键的，外出时，可通过涂抹防晒霜、撑遮阳伞、穿长袖衫等“物理+化学”双重防晒。喜欢在三伏天晒背养生的市民，也要注意做好防晒措施，不宜暴晒过度。每日10时至16时之间紫外线最强烈，没有特殊情况，建议市民尽量避开强光、强太阳的时间出去活动。

如何快速辨别不同种类的垃圾

推进垃圾分类工作，关键在于居民本身，要着力促进其习惯养成，便于居民接受。一般来说，垃圾分为可回收垃圾、厨余垃圾、有害垃圾和其他垃圾四类，分别对应蓝色、黄色、红色、绿色的垃圾桶。根据不同垃圾的特性，我们可以通过顺口溜来快速记忆：

残羹剩饭瓜果皮，菜叶内脏绿桶进。
玻璃金属可乐瓶，纸盒塑料蓝桶进。
电池药品杀虫剂，日化用品红桶进。
原片瓷片香烟蒂，快餐用品黄桶进。

(来源：福建总工会 本报记者 吴珊整理)



致敬！高温下的劳动者

不负『热』爱，守护这座城

本报记者 赵明 通讯员 廖奕 黄亮

三伏落幕，但热度不减；高温预警重启，空调仍在满负荷运转。在“下楼都需要勇气”的酷热中，却仍有人坚守在高温中。坚守者中，她们格外亮眼，直面酷暑，坚守一线，在平凡岗位上守护这座城。

“炎”值担当，用汗水守护一座城

8月23日，蒋懿从外处警回站，警服已湿透，脸上蒙着一层汗水，下巴几滴“等不及”的汗珠正嗒嗒往下掉。“有点警容不整，见谅啊，我去换一身衣服。”蒋懿略带歉意。同事都知道，生活中的蒋懿爱打扮爱自拍，可一旦启动工作状态，她就顾不得形象了，多带几套警服是她“对暑天最大的尊重”。

蒋懿是雨湖公安分局砂子岭快警站副站长，这个快警站守护着湘潭城区西大门，辐射周边5个派出所，纠纷调处、求助、电诈劝阻等警情均由快警站“前置处理”。蒋懿是站里“唯二”的女警，她们巡逻处警和男民警无异，热天一身汗是常态。“今年夏天以来感觉比往年更热，我们的报警电话也特别热。”蒋懿换好衣服刚开着玩笑，接警电话就响了，“我说吧，这电话够‘热’的，这是今天第6个警了。”她整理好着装，又出门了。

这个报警电话是一名公交车司机打来的。司机开车到潭衡路的终点站时，发现一个小男孩坐车上不下车，问他姓名和家电话时，男孩沉默不语。蒋懿和同事赶到现场，男孩已经站在了公交车下车位置，但怎么都不肯再挪动一步。男孩六七岁模样，蒋



彭四如正清扫街道，维护城市洁净。(本报记者 赵明 摄)

懿的孩子和他年龄相仿，她弓着腰试着像哄自己孩子一样和他交流，可孩子始终不与她对视，对个人信息更是只字不提。

蒋懿顶着当头的太阳，站在车外，很快警服就已处处是汗渍，脸上的大颗汗珠也往下掉。“不行，这样小朋友会中暑，先带上我们的车再说。”蒋懿担心孩子发生意外，把他带上了警车并接到了站里。后经大数据比对，终于找到了孩子家长。半个小时后，家长汗流浹背地来接孩子，他们说孩子患有自闭症，与人沟通困难，也不知道他怎么跑出门又误上公交车的，“这么热的天，你和司机陪了我儿子这么久，我真的不晓得怎么报答你们。”家长由衷感谢。

正如蒋懿所说，今年夏天快警站“业务繁忙”，其中老人孩子走失的警情占比近四成，查询走失人员信息、找寻家人等工作费时费力，可蒋懿和同事用耐心、细心和爱心帮助一个个家庭团聚，“天气热，走失人员在外危险程度高，我们出点汗、热一点算什么，护他们安全回家才是最重要的。”

就在前一天，蒋懿和同事还一起处理了一起因消费纠纷引发的推搡警情，一名小伙子动手差点酿成大错，还好蒋懿和同事及时出手制服，才没有造成更大的伤害。“那一瞬间，我的制服湿透，有担心也有紧张，还有后怕。”蒋懿劝小伙子不要逞一时之快，毁了自己的自由生活，所幸，风波很快平息。

炎热仍在持续，今年的“高温礼包”让蒋懿流了多少汗水，是无从统计的，她说自己只是公安民警中的一员，还有很多同事顶烈日、战高温，在用汗

水守护这座城的安宁，“用汗水换来平安，值得。”

“洁”尽全力，用汗水扮靓一座城

2024年的夏天，让当了21年环卫工人的彭四如印象深刻，“今年热得出气不赢。”8月24日，我们在韶山市见到了正在烈日下工作的彭四如，趁着上午稍显凉快，她抓紧时间清扫、处理顽固污渍。

手上的活儿没停，彭四如介绍起最让她头疼的顽固污渍，如粘在路面上的口香糖，偶尔还有呕吐物。粘在地面的口香糖，她要用小铁铲铲五六次，一直蹲着作业，等到清理干净再起身时，不仅汗水湿透衣服，还经常腿发麻踉跄几步；碰上常人无法忍受的呕吐物，彭四如也只能强忍恶心反胃，先拿着树叶杂草等覆盖呕吐物，再用工具清扫。“这个季节处理这些‘老大难’后，我整个人就像从水里捞出来一样。”

才几分钟时间，我们就看见汗水从她额头上沁出，滑过脸庞，滴落在地上、衣服上，头发都被汗水打湿黏在了脸上。工作服一天湿上好几次，彭四如已经习惯了。年复一年的风吹日晒，户外作业需要经受季节更替带来的“冰火两重天”，彭四如一干就是21年。“我们的工作重复简单，却见证了家乡越来越文明，我很满足。”她感慨自己的职业越来越受人尊重，一应俱全的爱心驿站成了他们暑热中的“清凉驿站”，而她也愿意倾尽全力维护城市整洁，“要给来韶山旅游的游客留下好印象，我们要给毛主席家乡增光添彩。”



蒋懿处警过程中，汗水已湿透警服。(本报记者 赵明 摄)