

古诗解读

回乡偶书

贺知章

少小离家老大回，
乡音无改鬓毛衰。
儿童相见不相识，
笑问客从何处来。

鉴赏：

贺知章算不上是唐代第一流的诗人，但这首七绝却无愧为第一流的唐诗。清人《唐诗真趣编》评价此诗说：“人皆知气象开展、音节宏亮为盛唐，不知盛唐中有如此淡瘦一种，却未尝不是高调。”此诗之妙处，不仅在于风格之淡瘦高调，更在于以朴实细腻之笔，勾勒出“近乡情更怯，不敢问来人”的人类普遍情感。

唐玄宗天宝二年（公元743年），贺知章以85岁高龄告老还乡。次年，诗人回到阔别数十年的故乡越州永兴（今浙江萧山），面对曾经魂牵梦萦却又如此陌生的故园，诗人不禁感慨万千，写下这首传诵千古的名作。

诗的前两句可谓信手拈来，不着痕迹，却散发出浓郁的生活气息。当年“我”在年少时远离家乡，如今年逾古稀才回家，“我”的乡音没有丝毫改变，但“我”鬓角的毛发越来越少。在此，诗人有意选择两组对比鲜明的意象，给读者以强烈的视觉冲击与心理感受：少小离家对老大回乡，意味着时空的漫长穿越以及对家乡的情意依然浓烈；乡音未改却已鬓毛稀疏，暗示离家之久远以及世事无常、生命凋零的感叹。此二句，诗人以意象的强烈反差烘托出诗人的“久客之感”，情真意切而又感人至深。

如果说前两句不过是平铺直叙的话，三、四句则笔锋陡转，为我们展示出一幅诗人与儿童戏剧性问答的温馨场面。正当诗人无限感伤之时，突然有一位故乡的小童迈步向前，笑盈盈地问道：“老大爷，您是从哪里过来的啊？”对故乡的思念人皆有之，“近乡情更怯”的感受人皆有之，面对熟悉而陌生的故乡故人，却总有万语千言无处表达的感觉。岑参也有诗云：“故园东望路漫漫，双袖龙钟泪不干。马上相逢无纸笔，凭君传语报平安。”明晰地传递出思念满怀却欲言又止的微妙情绪。贺知章用童子的笑问作结，正彰显出诗人对重返故乡既失落又兴奋、既伤怀又欢畅的复杂情绪。一“客”字，让诗人的身份发生位移，从原来的“主体”转变为今天的“客体”，主客易位之间，恍惚的是岁月的沧桑与时空的颠倒，极大地提升全诗的哲理意蕴与审美境界。

就情感基调而言，全诗大起大落，从曾经的伤感唏嘘到其后的童趣满怀，我们分明从诗人与童子的对话中，触摸到一股欢快的情绪在跳跃。从创作风格来说，全诗用直白语，天然去雕饰，但却语浅而情真，情景交融，可谓“情景宛然，纯乎天籁”（清宋宗元《网师园唐诗笺》卷十四）。从哲理意蕴来看，诗人以阅览人世沧桑与人生智慧之笔，写尽繁华落尽的淡然与平和，沉淀出深邃的人生智慧。古人云：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”或许，这段话正可作为此诗人生表达与哲理阐释的最佳注脚。

孕产妇如何做好新冠防护？

健康教育

与普通人群一样，孕产妇也是新冠病毒的易感人群。孕产妇感染新冠病毒有什么症状？能否用药治疗？产妇产后如何避免传染给婴儿？记者采访了专家。

“孕产妇感染新冠病毒，如果没有基础病、合并症，临床表现与普通人群相似。”北京大学第三医院妇产科主任赵扬玉说，有一些孕产妇可能患有哮喘、高血压等基础病，感染后可能导致病情加重，应该及时就医。孕产妇在分娩过程中及分娩后，身体可能有一些血液动力学的改变，会出现病情进展风险。她提醒，妊娠晚期的孕产妇，如果出现胎动异常、出血、肚子疼、疲乏无力等症状，即使不发烧也要到医院就诊，因为可能不是新冠感染而是妊娠晚期并发症。

赵扬玉表示，孕产妇感染新冠病毒后，如果没有症状或者症状很轻微，可以不用药，但要通过多休息、适度饮水、保证睡眠，慢慢恢复体力。如果发烧38.5度以上，需要用药，因为高热本身对胚胎可能有热损伤，尤其在12周内，早期胚胎比较稚嫩，高热对胚胎有一定影响。如果用

药，建议用单方制剂，比如单纯发烧就用单纯的退烧药，比如对乙酰氨基酚，尽量不用复合制剂。有一些孕产妇可能患有基础病，比如高血压、糖尿病等，可能长期服用基础病药物，建议在用药前咨询医生，避免一些药物间可能有相互作用。

“新冠症状消失后，应该及时停药。”赵扬玉认为，药物一方面起治疗作用，另一方面还有一定的副作用。她提醒孕产妇，“阳康”后继续注意防护，包括睡眠、营养均衡等，并逐渐、适当、个体化地采取一些运动措施，量力而行，逐渐达到康复。

疫情期间，医院门诊比较紧张，产妇产该如何科学做产检？赵扬玉说，大多数助产机构都开通了线上医疗、线上问诊，产妇产可以了解助产机构门诊时间调整变化，减少去医院就诊。产检的几个时间点不能错过：一是早孕期间，知道怀孕，但还没有确定宫内宫外，如果肚子不舒服应该去医院，以排除宫外孕的问题。二是怀孕12周左右NT筛查。三是怀孕22周左右超声结构的筛查。

孕产妇去医院检查，关键是要做好防护。赵扬玉建议，孕产妇要佩戴N95口罩，最好带酒精浓度为75%的棉球纱布，如果有一些接触要及时消毒，勤洗手。最好不要乘坐人较多的交通工具。孕产妇和陪诊家

属应事先了解到医院大概需要完成的产检内容，事先做好规划，以减少在医院等候时间。

“孕产妇感染新冠病毒后，如果是轻型，在严格的防护下，可以选择自然分娩。”赵扬玉说，如果是重型或者危重型，可能需要多学科团队共同来讨论，并考虑孕产妇的耐受情况，来选择是否剖宫产分娩。在自然分娩过程中，分娩镇痛不是孕产妇感染新冠病毒的禁忌，实际上分娩镇痛还可以缓解疼痛、焦虑引起的过度通气，降低耗氧量、心肺负担，可能让自然分娩过程更顺利。“从目前的数据来看，新冠病毒通过母胎传播可能性很低，请准妈妈放心。”

“目前没有新冠病毒能通过母乳传播的证据，因此没有理由停止母乳喂养。”北京儿童医院急诊科主任王荃说，哺乳期妈妈“阳”了，如果身体允许，没有其他禁忌症，推荐继续母乳喂养。如果亲自喂养，一定要佩戴好口罩，建议是N95口罩，喂养前做好手卫生，彻底清洁双手和乳房。如果因为身体不允许或者因为其他原因不能亲自喂哺，也可以将母乳吸出来由其他人代替喂哺孩子。在挤奶或者吸奶之前，除了戴好口罩以外，做好手卫生，做好所有喂哺工具的消毒，喂哺后对所有器具再次消毒。

春节前后饮食太油腻必备

分享两款清淡减脂餐

爽口脆萝卜

主要食材：绿萝卜，小米辣，姜片，蒜头，白醋，生抽，白糖，这道凉拌菜只有两个词形容，清脆爽口，开胃消食，一口就爱上。

具体做法：

1、绿萝卜切薄片放碗里，加入1大勺食盐进去抓均匀，腌制15分钟以上，尽量把绿萝卜里多余的水分给腌制出来，也能把萝卜的青涩味一并带走。

2、腌制好的绿萝卜冲洗干净放碗里，加入适量的小米辣，蒜片和姜片。再加上7勺生抽，4勺白醋，白糖2勺，1碗白开水，搅拌均匀放冰箱冷藏腌制一个晚上，第二天就可以开吃了。理论上白萝卜也可以这样做，但是绿萝卜味道口感都会更好，想要口味更丰富，可以加少许的苹果醋。

酸辣酱蒜薹

主要食材：蒜薹，蒜片，小米辣，花椒，八角，生抽，米醋，白糖，鸡精，爽口脆甜的蒜薹，裹满了酸辣酱汁，可口又解馋，关键是这样的蒜薹就算是多吃几口也不担心长胖。

具体做法：

1、蒜薹提前冷水下锅加入半勺油和盐，大火煮开焯水60秒左右，煮至稍微断生就可以了。

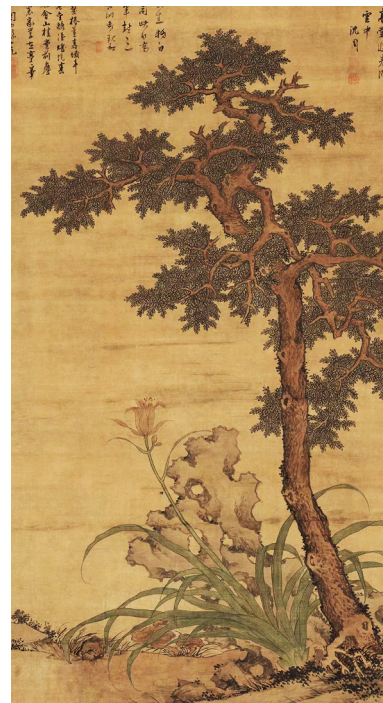
2、把锅烧红不放油，炒香花椒和八角，接着加入2勺白糖1勺鸡精，200克生抽，100克米醋，开大火煮开后晾凉。

3、蒜薹再加1勺盐抓匀后腌制15分钟冲洗干净，接着倒入小米辣，蒜片，淋上调制好的酱汁，放冰箱里冷藏一个晚上即可。如果吃的下生蒜薹的话，第一步焯水也可以不做。



名画欣赏

明 沈周 《椿萱图》



安徽博物院藏（图为局部）

《椿萱图》绘椿树遒劲茂盛、萱草茁壮蓊郁、灵芝肥厚硕大之态，是一幅藉由三种意象祝福高堂健康长寿的画作。画中椿树刻画细致，勾皴而出的斑驳树皮，连同重墨点染的苔点，烘托出椿树饱经风霜、老而弥坚的特色；萱草以松动的笔触勾绘而成，其柔嫩而富于韧性的质感与坚若磐石的椿树形成对比。全图展现了华夏儿女的贺寿礼俗，也表达了对受画者和观画者“椿萱齐寿”的美好祝福。

今日美食