



网捷贷

“网捷贷”是农业银行个人客户推出的专享自助小额消费贷款

- 适用对象 – 优质单位正式员工，或我行优质存量客户
- 产品特点 – 信用方式、申请便捷、快速审批、额度充足
- 年化利率（单利） – 最低可执行同期同档次贷款市场报价利率（LPR），请以实际审批结果为准
- 还款方式 – 按月结息到期还本或等额本息

温馨提示：

- 贷款资金仅用于个人消费，不得用于购房、证券、期货、理财等投资性用途，不得利用该产品从事违法活动。
- 请您理性借贷消费，珍惜自身信用。若您未按双方约定期限归还借款，将支付罚息及复利，对您个人信用产生不良影响。
- 农业银行办贷不收取任何手续费费用，贷款年化利率即综合资金成本，请勿通过中介或他人办理。详情请咨询农业银行各网
- 点或可拨打95599客户服务热线咨询。



www.abchina.com

服务热线 95599



中国农业银行
AGRICULTURAL BANK OF CHINA

【四十集电视连续剧·连载之六】

【刊头题字·李铁华】

大明國師劉伯溫

（文学剧本）

编剧 寒清

31/【青田石门洞书院伯温书房 日 内】

宴毕，伯温馈以“龙泉宝剑”一把。
孙炎（固辞）：剑当献天子，斩不顺命者，人臣不敢私。
孙炎（封还之）：先生宜当面进献主公。
孙炎当即作《宝剑歌》一首，以赠伯温：
宝剑光耿耿，佩之可以当一龙。
直是阴山太古雪，为谁结此青芙蓉。
明珠为宝锦为带，三尺枯蛟出冰海。
自从虎革裹干戈，飞入芒碭育光彩。
青田刘郎汉诸孙，传家惟有此物存。
匣中千年睡不醒，白帝血染桃花痕。
山童神全眼如日，时见蜿蜒走虚空。
我逢龙精不敢弹，正气直贯青天寒。
还君持之献明主，若岁大旱为霖雨。
孙炎借着酒兴，再次规劝伯温先生出山，辅助朱元璋征战天下，驱逐胡虏，恢复中华。

刘伯温反思自己前半辈子的宦海沉浮，不无感叹地写了一首《无题》诗回赠孙炎，聊表心志。其诗云：
黄鹤高飞云路遐，野兔谋食但泥沙；
山中樗栎年年在，看尽西风木槿花。
孙炎（读罢，心领神会地）：当生命如樗栎无人看重时，便会想着如何去当人人赞赏的栋梁；一旦成为栋梁了，回头一看，还是樗栎逍遥自在。其实，我等士人，谁不想当深山老林里的樗栎啊？只是时势逼人，容不得我们有自主的选择。
刘伯温（喟然长叹）：良禽尚能择木而栖，贤臣则应择主而事。我等并非忠臣贤士，权当草民一介，平平凡凡过一辈子，以善始善终为好！
刘伯温说罢，跨前一步，双手作揖，向孙将军深鞠一躬。

孙炎两膝落地，叩首于伯温先生；伯温趋前扶起，相拥而泣。
……
32/【青田石门洞口 日暮 外】
寒风萧瑟拂隆冬，野陌江波别意浓。
刘伯温将孙炎送至石门洞口，临江作别，互道凝重。
夜幕已挂下，白相公一声啼鸣，给静谧的瓯江增添几分神秘的色彩。轻舟划过寒冽的江水远远离去——

第二集

1/【南田武阳村刘府大门口 日 外】
晌午时分。
刘府家仆正挑着一袋大米和一袋粗粮跨出大门，刘父紧跟其后；身着青衣的刘伯温与书僮恰巧也回到了家门口。父子俩撞了个正着，他们先是一愣，然后彼此一阵惊喜。
刘伯温（非常敬重地）：父亲您—— 这是去哪儿啊？
刘煊（不无感慨地）：给你远房的四婶送米去。
刘煊（指着家仆说）：老二（刘伯温为次子）回来了，我不去了。阿福你给四婶送去，改日我再去看她。
刘伯温：走！父亲，我现在就跟你一道去！
刘伯温利索地将手头的行李交与书僮，拔腿就挽着父亲的胳膊往村西头走去。
【旁白】
刘家老爷子，年近八旬，身体健朗，慈眉大眼，宽心厚福。近年来，每逢年头岁末或夏秋之交青黄不接时节，正点时分，他都登上村东头那座小山岗望远，他不看天不

看地也不看风景，只看村里头哪户人家没冒炊烟。第一天关注，第二天仍不冒烟的话，他就亲自登门问冷暖，乃至将自家粮食送去接济他们。
刘伯温（非常关切地）：四婶怎么了？
刘煊：你会会儿见了就知道。
刘伯温沉默不语，刘老爷子步履稳健，也不吭声。
走了一段路，老爷子终于开了话闸——

刘煊：我接济邻里百姓有个原则，那就是救急不救贫，哪家人员因好吃懒做或好赌恶劳致贫致困，就登门敲打那家主人，鞭策他们勤勉刻苦，自食其力。
刘伯温（赞许道）：这样很对！我们只救济那些丧失劳动能力、生活困顿、难以为继者；不能助长慵懒怠惰、好逸恶劳、贪图享受者。我们就应该做雪中送炭的人，不做锦上添花的事。
2/【南田武阳村四婶家 日 内】
不知不觉中，他们走进村西那家低矮



的房子。刚入门，便听到里屋一位老妇低沉的呻吟声，那声音还裹挟着脆裂的干咳声响。
刘伯温扶着老父亲跨进了四婶的卧室，那位满脸皱纹、头发蓬乱的老妇人就蜷缩在稻草褥铺就的病榻上。
刘伯温：四婶，我们看您来啦！
四婶（睁大了双眼，颤巍巍地说，挣扎着起来）：是二侄——伯温吗？你看我病——病成这样，都认不——出来啦！
刘父：你别动！我们拎点粮食过来，叫你孙子熬点粥，补补身子。
四婶（掀开浅灰色旧被子，拔出双腿下床）：这可——不得了啦！真是的，难为情啊—— 煊公公救济我们，我们—— 怎么回报啊！
刘伯温（安慰道）：四婶别说这样的话啊！您虽然是我们远房堂婶，但也是我们的亲人啊！堂兄伯牙要不是“谈洋”那场乡党争斗的凶杀事故，他活着的话，你们家可比我们家好得多啊！
刘父（摆摆手）：伯牙的事就别提了，我们就说当下。四婶你看这样行不行？
四婶（一双深陷眼窝的小眼睛也望着刘父）：公公快说！
刘父（对着四婶说）：伯牙走了，梓莹嫁了，膝下现在只留个九岁的孙子小李。现在你又患成这个样子，家里没任何存粮，何以度日啊！我想，把小李放养的那几只山羊卖了，请个郎中把病好好地看一下，熬点药吃吃；让小李待家里服侍你一段时间，等你身体养好了，让他到我家做个小长工，什么时候有空，可以跟我家两个孙子一起识几个字读点书，将来再谋个差使做做。
四婶（一边摇头一边致谢）：我这病

病——没法治了，只能等待老天爷——早点收拾老身了；对于小李——，能够到公公府上打工，这是他的福气，我们万分感谢！
刘伯温（从腰间掏出几个银子，塞与四婶）：就按老爷子说的办吧！我这几个银子去请个郎中，好好看看。沉痾拖不起，越快越好！
四婶（不好意思收钱，半推半就；一双热泪挂于胸前）：你们真是我们的恩人啊！你们真是恩人—— 你们真是——
3/【南田武阳村农舍小道 日 外】
刘氏父子一路归来心情都很沉重，感叹这世道艰难不堪。
刘伯温（对着父亲郑重其事地说）：父亲为乡里乡亲做了许多懿行善事，我以后一定要延续做您这种积善积德的事儿！
刘父（意味深长地）：我们刘家做善事，并不是从我这一代开始，你曾祖父濠公就是一个乐善好施的人，他“每淫雨积雪，登高而望，里中有不举火者，即分廩赈之”。我只不过是继承其遗风，传承其精神而已。濠公生活在宋末元初，到现在都过去三、四代了，这社会依然如故，穷人固穷，且愈加其多，我们这种救济顾此失彼，仅仅是杯水车薪！
刘伯温（非常感慨，非常激愤）：大元统治八十年了，社会暗无天日，战乱不堪；老百姓贫困交加，永无宁日。我们这代人决不能任由其继续发展下去！
刘父（迟疑地瞧着伯温）：你有甚么能力改变它呢！
刘伯温（攥紧了拳头，振臂向空中一挥舞）：我当自有鼎新的法子。

(未完待续)

糖尿病患者注意！你的脚上藏着一个“健康报警器”，很多人都忽略了

对糖尿病患者来说，控血糖、测血压是日常，但很少有人知道，脚上有一个“天然健康报警器”——足背动脉，它的跳动与否，直接关系到下肢血管健康，甚至可能预警糖尿病足的风险。今天就带大家读懂这个“脚上信号”，早发现、早保护。

一、先搞懂：足背动脉到底是什么？

足背动脉是下肢动脉的重要分支，位置很好找：就在我们脚背上，内踝（脚踝内侧的骨性凸起）和外踝（脚踝外侧的骨性凸起）连线的中点，靠近大脚趾一侧。正常情况下，我们能摸到它规律的跳动，就像手腕上的桡动脉（摸脉搏的位置）一样，是下肢血液循环通畅的“信号灯”。

足背动脉负责给足背、脚趾等部位供血，一旦它的搏动减弱或消失，意味着下肢

血管可能出现狭窄、堵塞，血液无法顺畅到达脚部——这对糖尿病患者来说，是非常危险的信号。

二、为什么糖尿病患者必须关注足背动脉？

糖尿病患者的血管长期受高血糖“侵蚀”，容易出现“糖尿病周围血管病变”，血管壁会逐渐变硬、变窄，甚至完全堵塞，而足背动脉作为下肢末端的小动脉，是最早“中招”的部位之一。

足背动脉搏动异常（减弱或消失），是糖尿病足的重要预警信号。如果不重视，后续可能出现：脚部发凉、发麻，走路时腿酸、乏力（医学上叫“间歇性跛行”）；严重时脚部缺血缺氧，出现伤口后难愈合，甚至发生感染、坏死，也就是我们常说的“糖尿病足”，严重者可能需要截肢。

更关键的是，很多糖尿病患者早期没有明显症状，等到脚痛、伤口不愈时再就医，往往已经错过最佳干预时机。而摸足背动脉，是最简单、零成本的自我监测方法。

三、3步教你自己摸足背动脉，5分钟搞定

不用去医院，在家就能测，记住这3个步骤（建议每天晚上洗脚后检查）：

1. 找位置：坐下或躺下，把脚伸直，先找到内踝和外踝，在两者连线的中点处，慢慢向大脚趾方向移动1-2厘米，按压皮肤（力度不要太大，以能感觉到跳动为宜）。
2. 判正常：如果能摸到清晰、规律的跳动，和手腕脉搏的力度、频率差不多，说明下肢血液循环基本正常。
3. 查异常：如果摸不到跳动，或跳动

很弱（比手腕脉搏明显轻），甚至两只脚的跳动力度差别大（比如左脚强、右脚弱），一定要警惕，及时去医院做进一步检查（如下肢血管超声）。

注意：如果脚肿得厉害，可能会暂时影响触摸结果，等肿胀消退后再测。如果自己摸不准，也可以让家人帮忙，或下次复诊时让医生指导。

四、保护足背动脉，其实就是保护你的脚

关注足背动脉，本质是保护下肢血管和神经，这需要从日常习惯入手：

1. 严格控糖：这是核心！血糖稳定了，才能减少对血管的损伤，具体用药、饮食方案请遵医嘱，不要自行调整。
2. 温水护脚：每天用37-40℃的温水洗脚（用手背或手肘试水温，避免烫伤），洗后

用柔软毛巾擦干，尤其注意脚趾缝。

3. 避免受伤：穿宽松、透气的鞋袜，不要光脚走路，剪脚趾甲时不要剪太秃，避免划伤皮肤；如果脚上有老茧、鸡眼，别自己用刀挖，找医生处理。
4. 多做“养腿操”：每天踮脚尖10-15次，或缓慢散步10-20分钟（以不疲劳为度），能促进下肢血液循环，帮助维持血管功能。

最后要提醒大家：足背动脉的跳动，就像下肢健康的“晴雨表”。对糖尿病患者来说，每天花5分钟摸一摸，不是小题大做，而是预防糖尿病足的关键一步。别等问题出现才重视，从今天开始，关注你脚上的这个“报警器”吧！

青田县油竹街道社区卫生服务中心 陈伟芬

钙离子拮抗剂和补钙剂两者矛盾吗？

钙离子拮抗剂与补钙剂不矛盾，二者作用机制与目标完全不同

很多人看到“钙离子拮抗剂”含“拮抗钙”，便误以为它会与补钙剂冲突，实则二者作用靶点、机制和目的完全无关，临床中甚至常联合用于老年患者（如同时有高血压和骨质疏松），不存在矛盾。

一、核心区别：作用“场景”与“目标”完全不同

1. 钙离子拮抗剂：“管好血管里的钙，降血压/护心脏”
它的作用部位是血管平滑肌细胞、心肌细胞上的“钙离子通道”。正常情况下，

血液中的钙离子会通过这些通道进入细胞内，让血管收缩、心肌收缩力增强，从而升高血压或维持心脏泵血。

钙离子拮抗剂的作用是“堵住”这些通道，减少钙离子进入细胞，让血管放松、心肌收缩力减弱，最终实现降血压、缓解心绞痛（如硝苯地平、氨氯地平）或控制心律失常的效果。它针对的是“细胞内的钙调节”，目的是调节心血管功能，不影响骨骼对钙的吸收和储存。

2. 补钙剂：“补好骨骼里的钙，防流失骨龄”
它的作用部位是骨骼、血液（维持血钙

稳定）。人体骨骼需要钙来维持密度，预防骨质疏松；血液中也需一定浓度的钙来维持神经、肌肉功能。

补钙剂（如碳酸钙、枸橼酸钙）的作用是补充肠道吸收不足或骨骼流失的钙，让钙通过肠道进入血液，再沉积到骨骼中，或维持正常血钙水平。它针对的是“身体整体的钙储备”，目的是预防/治疗缺钙相关问题（如骨质疏松、腿抽筋），不影响血管或心肌细胞的钙通道。

二、为何不会冲突？关键在“钙的去向被精准调控”

人体对钙的代谢有“精准分工”：

补钙剂补充的钙，大部分会被肠道吸收后，优先满足骨骼沉积需求，少量留在血液中维持基础血钙浓度，不会主动“闯入”血管或心肌细胞（细胞内的钙需通过特定通道进入，而钙离子拮抗剂只作用于这些通道）。

钙离子拮抗剂仅“阻断”血管/心肌细胞的钙通道，不影响肠道吸收钙、肾脏重吸收钙的过程，也不会让骨骼中的钙流失。简单说，它“管不着”骨骼里的钙，只“管”血管细胞里的钙。

三、临床提示：联合使用需注意“细节”，但非“矛盾”

部分患者同时服用两种药物时，可能

担心吸收问题，需注意：

补钙剂（尤其是碳酸钙）可能影响部分钙离子拮抗剂（如硝苯地平）的吸收，建议两者服用时间错开1-2小时，避免同时吃；医生开具处方时，会根据患者的血压、血钙水平、骨密度等调整剂量，无需自行停药或减药。

综上，钙离子拮抗剂“拮抗”的是“血管细胞内的钙”，为了调节心血管；补钙剂“补充”的是“骨骼和血液中的钙”，为了维持骨健康。二者作用路径无交叉，不存在“矛盾”，遵医嘱使用即可。

青田县鹤城街道社区卫生服务中心 陈锡灵