

尊然万事礼 世界任我行

农业银行万事达尊然白金信用卡

境内境外 一卡通用



9大高端权益 一卡尊享

- **开卡有礼**：消费达标有机会享礼品四选一、消费享多倍积分
- **消费达标礼**：消费达标有机会享以优惠价预订酒店
- **机场贵宾礼**：全年境内机场贵宾厅
- **接送机**：信用卡积分兑换接送机服务全年12次
- **健康管理**：全年3次专家预约，全程陪诊，可赠亲友
- **道路救援**：全年无限次24小时免费道路救援
- **里程兑换**：信用卡积分特惠兑换航空里程
- **保险保障**：96小时至高5万元盗抢险，至高1000万元公共交通意外险，航空延误险
- **贵宾权益**：全国农行网点贵宾服务

以上产品权益、活动时间及细则，详见农行官网。高端权益使用查看，请登录农行掌银-信用卡-高端专区。



人生可期 农情长伴



信用卡 Credit Card

广告

【四十集电视连续剧·连载之十九】

大明国师刘伯温

(文学剧本) 编剧 寒清

【刊头题字·李铁华】

9【金华潜溪宋濂故居日 外】
宋濂(引领刘伯温进入门庭):这样说来也对的呀!只是当今社会,战乱四起,唯有潜溪乃是最可安心之所!

刘伯温:所以,老兄就悄悄地躲回老家故里去了,管他天下乱成什么样子?
宋濂:老弟可不能这样说!我们不是马上就出征,投奔朱元璋赴戎机去了吗?这哪里是躲避乱世呀!

刘伯温:我们差点直奔浦江郑义门去了,长兄这是深算我们呐!让我们乖乖地扑了个空,然后自己躲在潜溪故庐窃笑?

宋濂(佯装生气):老弟冤枉,实在冤枉!倘若算计你们,那我何必派门生大老远地跑过来候接你们呢?

刘伯温:仁兄息怒!息怒!小弟只是开个玩笑而已。

刘伯温:今日要特别感谢潜溪兄,小弟早就想到你的故乡来察看这块风水宝地。方才我还在盘问你的门生,潜溪村历史上出过什么名人?他只说南朝沈约的后人在这里繁衍生息,我代他补充一句,当代文豪宋濂先生在这里诞生,从这里横空出世。

宋濂:说到哪儿去了!什么文豪不文豪的,老夫连个“刀笔吏”都不是,还嚷什么文豪文豪的。不怕这个成为千古笑话?

刘伯温:潜溪兄博览群书,才智过人,“天下文章第一家”名至实归。

宋濂:贤弟过誉!你才是当代名副其实的“文章高手,社会名流呢!”

10【金华潜溪宋濂故居日 内】
宋濂:我们进屋休息吧!你看我们一见面,就扯那么远,还不想让弟妹他们休息呀!

陈穆英初次见大学问家宋濂如此谦和亲善,慢慢地放下心来。她见宋先生招手自己进屋歇息,就不客气地引领着“白相公”,还有书僮一并进屋里去。

宋濂这才发现,刘伯温此行还带了一位不速之客——白相公。他在想,这伯温终究不是凡夫俗子,他带白相公随身前来,一定有其原因、目的。他吩咐门生合理安排他们就宿休息。

11【金华潜溪宋濂故居书房夜 内】
刘伯温在宋氏门生引导下安顿好住宿,与故旧宋濂小酌一番,他乘着酒兴,继续与宋濂在书房秉烛长谈。

刘伯温:潜溪兄,前年冬朱元璋攻取婺州,李善长在他面前举荐你去当幕僚,你婉言谢绝;去年正月,朱元璋聘你为婺州郡学五经师,你仅仅是应付而已;三月你就退避

故乡潜溪,做你的隐士文章了。这次,孙炎凭着三寸不烂之舌,怎么说动你下决心跟我们一起走的呀?

宋濂:不瞒老弟,在孙炎之前,江南行省参知政事胡大海也曾向朱元璋极力推荐过你和我,还有章溢、叶琛等人。我一直在观察朱元璋其人,自宁越府建立以来,我们或多或少可以看出朱元璋新政是有别于张士诚、陈友谅甚至方国珍、陈友定这些义兵首领的。现在群雄纷争,已进入白热化阶段,而且发展趋势越来越不可控制。与其躲避战乱一时,不如参与其中,协助明主轰轰烈烈干一番平天下的大事,实现我们这些正人君子河清海晏的政治蓝图。

刘伯温:我们听所见略同。去年底,孙炎受朱元璋委托前来石门洞劝我出山,我没答应。我观天下,蒙元政权,气数将尽;各地义军,攻城略地,称霸一方;假如以目前各路义军互相倾轧的态势来看,混战那个十年二十年不是没有可能,战争最后遭殃的还是黎民百姓。

宋濂:老弟讲到要害之处了。正因为如此,我们看开明的王者,就要齐心辅之,戮力助之。中国的“武”字精神,就是止戈,要以真正的武装实力阻止战争,用我们的智慧,化干戈为玉帛。

刘伯温(拍手称赞):仁兄高见,说得大对啦!我们出山,就抱着“止戈”的目的而来;“止戈”之后,我们要辅助真主建立一个政治开明、法制有度的新王朝,让百姓过上安稳美好的日子。

宋濂(起立与伯温握手,并以茶代酒,互敬互勉):老弟看得远,我们携手同行,风雨同舟。

12【金华潜溪村头晨 外】
早春二月,清幽潜溪,草木吐芽,小鸟啼鸣,处处充满生机。

陈穆英一大早就携上“白相公”到村外头的原野上练剑。白相公一进树林,就显现往日的灵性,又是攀援大树,独臂绕枝,翻卷自如;又是攀爬石林,跳跃腾挪,好不活络。她时而隐身树丛,时而跑到穆英身边绕行几圈,这片清静天地,均由她独享。

13【金华潜溪宋濂故居日 内】
日上东山,穆英收起宝剑,引领着“白相公”回到宋家故居。

宋濂和刘伯温正坐在门庭内院喝早茶。陈穆英向宋先生问一声早,就径直往里屋走了。

宋濂(与刘伯温低声耳语):你们昨晚没同房,是不是吵架了?

刘伯温:说哪里去了!她是我内姐,我的贴身保镖兼助手。

宋濂(睁大眼睛,十分怀疑):不可能吧!小妾?抑或是红颜知己?

刘伯温(反问一句):这——可能吗?宋濂:可能不可能,谁知道呀!

刘伯温:她真的是我夫人的亲姐姐,武艺高强,精通医术,是个难得的人才。我这次携她过来,名义上是我的助手,实际上我是另有用途的。军中太需要这样的人了!

宋濂(半信半疑):你老弟可不能瞒天过海哦!

刘伯温:谁都可以瞒,但我会瞒潜溪兄吗?你看我与她俩眼神交流,像不像一对夫妻或者情人?

宋濂(颌首认可):这样说来,我信我信了!

刘伯温:当然,此次赴金陵,内贤留在南田山养有两个儿子。我特地邀请内姐过来照应我,对外也可以称是我家属,这样可以应付许多不必要的尴尬和麻烦。

宋濂:我懂老弟的意思了。我这就装糊涂,此话不必再提了。

刘伯温与宋濂,这对世故老友,此刻此刻,都发出会心的“哈哈”笑声……

14【金华潜溪宋濂故居餐厅傍晚 内】
当日傍晚,龙泉章溢、丽水叶琛结伴而至。

宋濂让人张罗了满满一大桌菜肴,招待远方客人。开席之后,宋濂起身以主人的身份举杯敬三位才子挚友。

宋濂:诸位辛苦!当下战乱不断,通信不便。事先没有及时通知我现在的藏身安居之地,有劳诸位兄弟走了许多冤枉路。幸好大家都是文曲星,有神明福佑,最终还是莅临寒舍,让我的古宅旧庐蓬荜生辉,熠熠发光。



刘伯温:潜溪兄且慢,你既然是让我们兄弟多走了冤枉路,那就先罚三杯,以示诚意!

宋濂:老夫原本酒量有限,不胜酒力。我就再补一杯,以表歉意。

章溢:我们多走了三十多华里,老兄罚三杯并不过分呀!

众人异口同声说:三杯!三杯!

宋濂干脆利落地连饮三杯,诚意满满!

宋濂(三盅佳酿饮毕,以退为进):我们呀!光喝酒不吃菜不行,光喝酒不吟诗更不行!

叶琛(大圆脑壳靠在肩膀上,通体圆润,肉墩墩的。此时一副狼吞虎咽的样子):这个提议不错!我们路上走了十多天,还没吃过一顿好饭。看这满桌的美味佳肴,我就熬不住先吃啦!

章溢(虬髯如戟,紫眼有棱):要说做诗,还得请伯温兄先来!伯温诗作,气昌而奇。

宋濂:是的。诗品如人品,伯温的诗作,艺承先秦,高古而气昌。

刘伯温:谢谢潜溪兄抬举!如此说来,愚弟真不敢在诸位大家面前献丑,还是请三益(章溢,字三益)老弟先来!老弟先来!

章溢:大家不必急着玩弄弄雅,此行路上我们有的是时间,吟诗作赋,样样再来。我看现在,大家还是像景渊(叶琛,字景渊)老弟那样抓紧吃菜为好,如此佳肴珍馐,不好好品尝,那就辜负了主人一番真诚美意!

仁兄贤弟,觥筹交错,喧哗起坐,酒酣耳热,意气勃生……

15【金华潜溪宋濂故居客厅夜 内】
席罢,四人移步中堂客厅。

叶琛对此次他们四人共赴金陵帮助朱元璋开疆辟土、建立新王朝提出自己的疑虑。

叶琛(似醉非醉):朱元璋起于寺僧,虽然勇武有义,但他生性多疑,剑走偏锋,我始终觉得把自家性命交付给这样的“流氓天尊”使用,到底值不值得?

刘伯温:景渊老弟是否喝多了?你是我的父母官(叶琛曾任青田县令,口碑极好),我素来敬重有加。今晚恕我直言,去年你在处州协助孙元孙元帅抗击过朱元璋手下的大将耿再成,一度退避到福建建宁,你对他们这支义兵怀有戒备之心,这是再正常不过的事儿。但我们既然经过深思熟虑,决定要投奔朱元璋麾下,那就要摒弃前嫌,专心专意为他们效力。不然,你排除了心理障碍,心猿意马,患得患失,最终只会落得里外不是人的下场。

正确应对脂肪肝:从“肝”着急到“肝”净利落

体检报告上“脂肪肝”三个字,如今已成为许多人的“标配”。它不痛不痒,初期症状全无,以至于很多人将其视为一种“亚健康”状态,掉以轻心。然而,脂肪肝绝非善茬,它是肝脏发出的“求救信号”。正确应对,它可以完全逆转;放任不管,它可能悄然走向肝炎、肝纤维化,甚至肝硬化。

别慌!我们将为您提供一份科学、实用的“脂肪肝应对指南”。

第一步:知己知彼——认清脂肪肝的真面目

什么是脂肪肝?

简单说,就是肝脏里堆积了太多脂肪(主要是甘油三酯)。正常情况下,肝脏含有少量脂肪,但如果脂肪重量超过肝脏重量的5%,就被定义为脂肪肝。

脂肪肝的两大类型:
酒精性脂肪肝:元凶明确——过量饮酒。

非酒精性脂肪肝:更为常见,与饮酒无关,主要与代谢问题相关,是现代人的“富

贵病”。

为什么不能对脂肪肝掉以轻心?
肝脏是个“沉默的劳模”。早期脂肪肝时它默默承受,但长期的脂肪浸润会引发炎症,即“脂肪性肝炎”。持续的炎症会像反复损伤一样,导致肝脏出现纤维化(结疤),最终可能发展为肝硬化,大大增加肝癌风险。此外,脂肪肝还是糖尿病、心血管疾病的“预警信号”。

第二步:科学诊断——走出迷茫,明确方向

拿到B超报告后,应该去找医生(消化内科或肝病科)诊断。

(1)明确类型与病因:区分酒精性还是非酒精性,并通过问诊和血液检查(肝功能、血脂、血糖等),找出背后的元凶——是饮食不当?缺乏运动?还是合并有糖尿病、高血脂?

(2)评估严重程度:B超只能判断轻、中、重度。更精确的检查(如FibroScan)可以量化肝脏脂肪变性和纤维化程度,为治疗提供精准依据。

第三步:核心反击——生活方式干预是“王牌特效药”

请记住,截至目前,生活方式干预是逆转脂肪肝最有效、最根本的方法,没有之一。任何药物都无法替代。

一、吃对饭:给肝脏“减负”

原则:控制总热量,优化营养结构。坚决“做减法”:戒酒限酒;对于酒精性脂肪肝,必须彻底戒酒。非酒精性也应严格避免。

告别“糖衣炮弹”:含糖饮料、甜点、糖果、果汁等是肝脏脂肪的重要来源,必须戒除。

减少精制主食:白米饭、白馒头、白面包、面条等要适量减少,可用粗粮替代部分。

远离坏脂肪:少吃油炸食品、肥肉、加工零食(如饼干、蛋糕)、人造黄油。

学会“做加法”:拥抱膳食纤维:大量摄入新鲜蔬菜(特别是绿叶蔬菜)、适量低糖水果(如莓果、柚子)。

补充优质蛋白:多吃鱼、虾、鸡胸肉、鸡

蛋、豆制品,助力肝细胞修复。

选择健康脂肪:适量摄入橄榄油、牛油果、坚果(一小把)中的不饱和脂肪。

推荐饮食模式:地中海饮食——多蔬菜、全谷物、鱼类和健康脂肪,被证实对改善脂肪肝非常有益。

二、迈开腿:给肝脏“燃脂”

原则:有氧运动结合力量训练。

有氧运动:每周坚持至少150分钟的中等强度运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车。感觉心跳加快、微微出汗即可。

力量训练:每周2—3次,如深蹲、俯卧撑、举哑铃。增加肌肉量能提高基础代谢,从根本上改善胰岛素抵抗。

关键:找一个你喜欢的、能坚持下来的运动,比追求高强度更重要。

三、控体重:逆转脂肪肝的“金标准”

对于超重或肥胖的脂肪肝患者,减重是核心目标。

设定现实目标:无需追求暴瘦,减掉当前体重的5%—10%,就足以显著减少肝脏脂肪,甚至逆转早期肝纤维化。例如,一个

90公斤的人,减重4.5—9公斤就会看到惊人效果。

第三步:持之以恒——定期复查与避免误区

定期复查:每6—12个月复查一次肝脏B超和肝功能,监测变化。

警惕误区:(1)不要乱吃“保肝药”:目前尚无特效药。任何用药必须在医生指导下进行,勿信偏方。

(2)素食≠健康:不科学的素食可能导致蛋白质摄入不足,反而加重脂肪肝。

(3)快速减肥不可取:过快减肥会导致脂肪短期内大量分解,加重肝脏负担,甚至诱发急性肝炎。应追求每周减重0.5—1公斤的平稳速度。

总结:正确应对流程

发现脂肪肝→看医生明确诊断→管住嘴、迈开腿、控体重→定期复查、持之以恒→成功逆转,收获健康。

景宁畲族自治县沙湾镇卫生院 何李琳