

翰墨飘香辞旧岁 文心灼灼向新程

——我市文学界2026年新年联谊会侧记

本报记者 张宪双 吕行文 通讯员 王雪岩/摄

2025年12月31日,我市举行文学界2026年新年联谊会。来自全市的老中青作家、诗人、文学爱好者与省、市文学界嘉宾欢聚一堂,大家以歌传情、以诗表意、以舞抒怀,在精彩纷呈的文艺展演中回望2025年的硕果盈枝,共绘2026年的文学新蓝图。



联谊会现场暖意融融,文艺节目异彩纷呈。杨海城的独唱《转运年》旋律昂扬,拉开活动序幕;曹玉莲朗诵宗仁发的作品《可可托海》,字里行间的深情厚谊直抵人心;郑庆红的舞蹈《江湖夜雨十年灯》刚柔并济,意境悠远;李艳珠朗诵的《在深渊的

另一边——致尼采》,以深沉情感传递思想力量。王振波的脱口秀轻松诙谐;庄吉春的古装朗诵《将进酒》再现千古豪迈;宋扬的《苍穹映》、曹良文的《我把故乡比苏杭》及张牧宇的蒙古族舞蹈《四季吉祥》风格各异,为现场营造浓郁艺术氛围。孙丽军的《晚

风吹过哨塔》、刘雨晴的《我只在乎你》两首独唱婉转悠扬,余音绕梁;高德臣朗诵的原创作品《家住南河》饱含故土眷恋;孙学军等人带来的三句半诙谐幽默,将文学人的日常融入趣味表演,引得现场掌声雷动,笑声不断。

欢声笑语间,是对2025年四平文学事业取得丰硕成果的共同回望。“过去一年,市作家协会在省作协与市文联的领导下,坚守以人民为中心的创作导向,深耕黑土,唱响英雄城,交出了一份亮眼答卷。”市作协会员王雪岩感慨道。品牌活动赋能地域书写,“一树梨花一树诗”系列活动让作家扎根梨树沃土,红色主题创作让英雄城记忆永续流传,基层文学训练营播撒下创作火种;精品创作量质齐升,全年创作长篇小说、报告文学各两部,在《十月》《作家》《诗刊》等国家及省级重点报刊发表作品129篇(首)。辛艳梅的二人转《守岛夫妻哨》斩获第十八届文华奖,张亦的报告文学入选“最具转化价值文学吉林作家作品推荐榜”。抗战题材中篇小说《暗斗》在大型法治文学月刊《啄木鸟》杂志上发表,5篇作品入选省作协主题作品选;人才队伍蓬勃发展,作者王树影中篇小说处女作《奔腾的河流深情相拥》亮相《十月》,青年诗人

姚智的组诗《冰之舞》被《诗选刊》转载,朱日亮、于耀江等中坚作家、诗人作品频见重要刊物,樊亮、李忠飞等网络作家作品广受关注,全年发展市协会会员28名,推荐9名骨干加入省作协,“英雄作家群”活力尽显。

“新的一年,我们将更多关注四平的街巷烟火、本土人文,为家乡文化发展添砖加瓦。”省、市作协会员樊亮的心声,道出了现场每位文学创作者的共同心愿。联谊会现场,《作家》杂志主编、著名诗人宗仁发与本土文学同仁亲切交流,鼓励加油。大家纷纷表示,将以此次联谊会为契机,牢记创作使命,在2026年继续扎根黑土地、深耕现实生活,从四平的历史文脉、红色基因与发展实践中汲取灵感养分。市作协也将强化理论武装,加快人才培养,全力推动《四平文艺》复刊,深化“深扎”采风与主题创作活动,推出更多兼具思想高度、文化深度与时代温度的精品力作,以文学之力助力四平全面振兴。

联谊会在温馨热烈的氛围中落下帷幕,而四平文学人逐梦前行的脚步从未停歇。他们将以笔为犁、以文为媒,在时代画卷中书写更多四平故事,让文学之花在英雄城的沃土上绽放出更绚丽的光彩。

关爱健康 情暖百姓

丰茂社区联合吉奥脑病医院开展主题义诊活动



本报讯(记者 刘莉)为切实关爱居民身体健康,提升居民健康意识,日前,铁西区英雄街道丰茂社区联合吉奥脑病医院开展“关爱健康 情暖社区”主题义诊活动,通过专业的健康检查与咨询,帮助居民更好地了解自身健康状况,掌握科学的冬季养生方法。

活动中,吉奥脑病医院医疗团队为居民提供了测量血压、血糖等基础服务。同时,医院神经内科主任还为居民们进行了冬季预防心脑血管疾病的科普讲座。通过发放宣传资料、

现场答疑等形式,全面地向居民普及了心血管疾病的预防知识、冬季血管养护技巧及急救常识,并引导居民树立“早预防、早发现、早治疗”的健康理念。

此次义诊活动向居民普及了健康知识,为行动不便的老年人提供了医疗服务,既解决了居民的健康需求,也拉近了社区与居民、医院与群众的距离。丰茂社区相关负责人表示,将持续链接更多优质资源,丰富活动内容,为辖区居民健康提供保障。

科普之翼

四平市科协 四平日报社



吃药时千万别碰这种水果：西柚，可能让药效变成“毒药”

在琳琅满目的水果货架上,西柚(葡萄柚)向来以“健康先锋”的形象示人。它富含维生素C和钾,糖分低且抗氧化能力强,是许多健身人士和注重心血管健康人群的果盘常客。然而,在药剂师和临床医生的眼中,这颗色泽诱人的果实却有着另一副面孔——它是潜伏在处方药背后的“隐形破坏者”。

早在1989年,加拿大药理学家大卫·贝利(David Bailey)在一次实验中意外发现了一个令人震惊的现象:当受试者用西柚汁送服降压药非洛地平时,他们血液中的药物浓度竟然比用白水送服时高出了数倍。这一发现彻底改变了我们对药品安全领域的认知:原来,食物与药物之间的化学反应,足以引发致命的后果。

这背后的罪魁祸首,并不是西柚的酸性,而是一种名为“呋喃香豆素”的化学物质。要理解它如何作案,我们需要先了解人体肝脏和小肠中一位兢兢业业的“安检员”——CYP3A4酶。在现有的口服药物中,近半数都需要经过这种酶的代谢分解,才能以安全的浓度进入血液循环。通常情况下,这位“安检员”会拦截并处理掉一部分药物,确保人体吸收的剂量维持在治疗范围内,不至于中毒。

然而,西柚中高含量的呋喃香豆素却是CYP3A4酶的“天敌”。它进入人体后,不会像其他食物那样温和共存,而是会不可逆地结合并破坏这种酶的活性。这就好比安检员突然被绑架了,原本应该被拦截代谢掉的药物失去了管控,大摇大摆地全额穿透屏障,涌入血液。

这种“拦截失效”带来的后果是惊人的。根据美国食品药品监督管理局(FDA)发布的数据,以常见的高血脂药物“辛伐他汀”为例,如果在服药期间饮用一杯西柚汁,人体对药物的吸收量可能会暴增至正常水平的数倍。FDA曾用一个生动的比喻来描述这种风险:你在这种情况下吃下一片药,可能相当于用白水送服了五片甚至更多的药量。对于治疗窗狭窄的药物来说,这瞬间就突破了安全界限,直接将患者推向了药物中毒的边缘。

受影响最严重的往往是几类中老年常见药。首先是降脂药中的他汀类,如阿托伐他汀、辛伐他汀和洛伐他汀等,如果在服药期间摄入西柚,血液浓度的飙升会显著增加患横纹肌溶解症和急性肾衰竭的风险。其次是降压药中的钙通道阻滞剂,如非洛地平、硝苯地平,药物过量吸收可能导致血压断崖式下跌,引发头晕甚至休克。此外,部分抗心律失常药(如胺碘酮)和免疫抑制剂(如环孢素)也都在这份高危名单之上。

很多人可能会心存侥幸:既然是化学反应,那我吃水果和吃药的时间错开,隔两个小时再吃不就行了吗?遗憾的是,这个“小聪明”在西柚面前行不通。因为呋喃香豆素对酶的破坏是不可逆的,人体重新合成新的酶需要很长的时间。临床研究显示,饮用一杯西柚汁对酶活性的抑制作用可以持续24小时甚至更久。这意味着,只要你处于每天服药的周期中,唯一的安全策略就是彻底忌口。

当然,并非所有柑橘类水果都是禁区。普通的甜橙、蜜橘和柠檬通常不含或仅含极微量的呋喃香豆素,可以放心食用。但像沙田柚(Pomelo)和塞维利亚橙(常用于制作酸橙果酱)则含有与西柚类似的成分,同样需要警惕。

作为患者,我们手中的药品说明书其实早就给出了预警。在服用上述相关药物时,不妨多看一眼说明书中的“注意事项”一栏,如果上面写着“避免与葡萄柚/西柚同服”,请务必严格遵守。在这个问题上,管住嘴,确实能保命。

(来源:科普中国)



为预防和减少道路交通事故,确保人民群众出行安全,近日,市交警支队铁西大队民警走进铁西区地直社区,为广大居民送上出行安全提示,筑牢“安全驾驶 文明出行”意识,为居民出行保驾护航。
本报记者 崔圣驰 摄

书写志愿服务新篇章 为城市文明贡献力量

市红十字志愿服务队海上虎分队开展总结表彰活动

本报讯(记者 刘莉)为助力我市文明城市建设和健康城市建设凝聚志愿力量,近日,市红十字志愿服务队海上虎分队开展以“砥砺前行十一载,志愿服务谱新篇”为主题的成立11周年暨2025年度志愿服务工作总结表彰活动。

2025年12月28日是海上虎分队成立11周年纪念日,自2014年成立以来,分队从最初的十几名志愿者发展到如今拥有注册队员150余人、常态参与志愿服务超过300人的专业队伍,海上虎分队已成为我市志愿服务的一面旗帜。

11年来,分队始终坚持“人道、博爱、奉献”的红十字精神,扎根基层、服务群众。从应急救援到健康宣教,从社区服务到大型活动保障,从扶困救困到文明倡导,分队队员的身影活跃在城市各个角落。据统计,11年来分队累计开展各类志愿服务活动1800余

次,服务时长超过6000小时,受益群众达20万人次。2025年以来,海上虎分队紧紧围绕我市文明城市建设和健康城市建设大局,创新服务形式,拓展服务领域,取得了丰硕成果。在应急救援领域,分队进一步完善了“平战结合”的应急响应机制,全年参与各类应急救援演练12次,参与应急响应27次,成功协助宣传演练15次。特别是在夏季防汛和冬季极端天气应对中,分队队员冲锋在前,展现了红十字志愿者的专业素养和责任担当。在健康促进服务方面,分队深入社区、学校、企业等开

展急救知识普及活动58场,培训心肺复苏、外伤包扎等基本急救技能人员3200余人。创新推出的“大篷车”项目,将AED(自动体外除颤仪)送到居民家门口,全年服务群众8000余人次。文明创建志愿服务中,分队积极参与城市环境整治、文明交通引导、社区治理等各项工作,开展“清洁家园”“文明出行”“邻里互助”等主题活动43次,累计出动志愿者1200余人次,为提升城市文明程度贡献了力量。

2025年,分队还进一步完善了志愿服务管理体系,推行“星级志愿者”评定制度,激发了队员的参与热情和服务动力。同时,加强与社区、学校、企业的联动合作,构建了更加广泛的志愿服务网络。

活动中,对2025年度表现突出的志愿者给予表彰。麻献刚等30名队员获得“年度优秀”荣誉称号。这些受表彰的队员中,有坚持志愿服务十多年的老党员,也有加入不久但表现突出的新力量;有专业技能精湛的急救骨干,也有默默奉献的后勤保障人员。

侯女士作为获奖代表发言时表示:“这份荣誉属于海上虎分队的每一位队员。我们只是做了红十字志愿者应该做的事情。我们将继续坚守初心,在志愿服务道路上坚定前行,为需要帮助的人们送去更多温暖和希望。”

海上虎分队队长表示,队员们以多年的坚持和奉献精神诠释了红十字精神和志愿服务理念,分队将继续发挥专业优势,深化应急救援能力建设,拓展健康服务覆盖面,创新志愿服务项目,加强队伍规范化建设,深化文明创建参与度,在服务民生、促进文明、助力健康方面作出更大贡献。