



走街串巷

寻美味之一百二十九



粥粉面点

这家米粉店除了牛肉锅烧 还有炒猪肺卤鸭肝等众多配菜

市民和游客都爱“这一口”

↓小店位置。
(手机软件截图)



“洪荒老桂林米粉”位于象山区二塘初级中学对面,在市区前往阳朔的大通道旁。这家已经开了30多年的米粉店不仅获得了桂林人的认可,也吸引了不少游客专程过来嗦粉,成了自驾游桂林的打卡点之一。

↓店内摆满了
各式各样的配菜。



↑小店门面。

→凉拌苦瓜是小店的特色配菜,让米粉别具风味。



★推荐理由 配菜多多 带来惊喜

到这家店,与其说是去吃米粉,不如说是去吃他们家的配菜。牛腩酥软入味,锅烧肉厚皮脆,如果喜欢吃“卤下水”,他们家的肥肠、牛肚、猪肺一定不能错过。如果把他们家的米粉比作一个人,那“浓眉大眼”特别贴切:风味浓郁,分量充足,从粉到配菜到处都透露着店家的朴实。

——家住象塘路的黄女士

★记者探店 中午已过 依旧顾客满堂

沿着象塘路一直向南,来到象山区二塘初级中学附近,就会看到道路两旁的空地上停满了车子。这些车子的车牌除了“桂C”之外,还有“粤”、“湘”、“鲁”等等。在它们的背后,就是洪荒老桂林米粉店。

小店正中间是一条直通后厨窗口的过道,两旁摆满了木质餐桌。记者来到店里的时候,已经是下午一点半,但顾客依旧把大厅坐得满满当当。在过道中排队的时候,旁边顾客的嗦粉声,还有后厨飘出来的卤菜香气,令人垂涎欲滴。

跟随队伍来到窗口前,记者的目光瞬间就被台面上密密麻麻的锅和盆吸引,几个大盆里分别装着狮子头、卤牛

肉、鸡翅尖、牛肚、红肠等配菜,旁边是整整齐齐的一排电磁炉,上面的锅里是炒猪肺、卤鸭肝、醋血鸭等不同菜肴,大块大块的肉菜在锅里滋滋冒油,整个场面就像是各类荤菜的“嘉年华”。

听后厨的老板娘说,店里卖得最快的除了牛肉、锅烧,就是炒猪肺和肥肠,尤其是一些熟客,会专门要锅底的那些,因为贴近锅底的那部分格外焦香,吃着十分够味。

从窗口拿到米粉之后,右手边的小桌子就是小料台,除了常见的酸豆角、葱花等等,让记者惊喜的是一大碗凉拌苦瓜。据一旁的顾客说,这是夏天才会有的时令配菜,别家很少看到。

★小店故事 全家努力 开一家实实在在的米粉店

“取名‘洪荒’,是因为一大家人每天早晨四点起床开始为经营做准备。”老板娘莫红玉说,为了让自家的米粉更加特别,他们每天都会准备各式各样的配菜,全家人要一起使出“洪荒之力”。

莫红玉说得幽默夸张,但一家人在经营上确实十分尽心。这家米粉店算下来已经开了30多年了,一家人有的收拾餐桌,有的冒粉,有的切配菜,中午只能见缝插针地解决自己的午饭,在店里给自己做一碗粉,找个位置赶紧吃完。“经常有顾客开玩笑说,转身放葱花的工夫,刚刚还在后厨冒粉的老板娘就端着米粉坐在旁边嗦起来了。”

莫红玉说,因为小店开在市区前往阳朔的通道上,平时有很多游客会

到店用餐,尤其是小红书、抖音等平台火起来之后,自家的小店在不少旅游博主的推文、视频里面频繁出镜。

在经营的过程中,莫红玉发现,外地游客更乐于尝试,倾向于点更多的配菜,即使米粉价格比平常翻一倍,他们也会觉得“便宜”。

莫红玉告诉记者,为了方便游客点餐,店里的墙壁上张贴了菜单,详细地写清楚米粉和加菜的售价,具体到香肠、饮料,甚至是一勺炒猪肺都是“明码标价”。“建立口碑需要很长时间,我们一家人都格外珍惜。能被游客认可,我也十分高兴,所以更要给桂林争气。”

记者阳贻甫 文/摄

健康讲堂

内科护理中的心理支持:患者情绪管理

伍丽秋 (南宁市社会福利医院)

一、内科疾病患者的心理特征与挑战

内科疾病种类繁多,患者常面临身体不适和心理压力。这些压力可能表现为焦虑、抑郁、恐惧和悲观等负面情绪。了解这些心理特征是实施有效心理护理的前提。

1. 建立良好的医患关系

主动沟通:医护人员应主动与患者交流,了解他们的病史、生活习惯以及心理状态,以便更全面地把握患者的需求。

同理心:在交流过程中,医护人员应表现出同理心,设身处地地理解患者的痛苦和焦虑,从而建立信任和尊重。

个性化关怀:针对不同患者的文化背景和个人喜好,医护人员应提供个性化的关怀,尊重患者的个人选择和隐私。

2. 提供心理支持

倾听与理解:医护人员需要耐心倾听患者的倾诉,不急于打断或评判,给予患者足够的时间和空间表达自己的感受。

信息支持:向患者提供关于疾病的知识,包括病因、治疗过程和预后,帮助患者建立合理的期望,减少因信息缺乏而产生的恐慌。

情绪辅导:通过专业的情绪辅导,帮助患者识别和表达自己的情绪,学习应对压力的技巧。

3. 个性化心理干预

认知行为疗法:帮助患者识别和改变负面思维模式,通过行为实验等方法,逐步建立

积极的思维和行为习惯。

放松训练:如深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧,帮助患者减轻身体和心理的紧张感,提高应对压力的能力。

团体支持:组织患者参与团体活动,与其他患者分享经验,形成互助支持的网络。

4. 家庭和社会支持

家属培训:教育家属如何更好地支持和照顾患者,包括如何处理患者的情绪波动和日常护理技巧。

社会资源整合:与社区、慈善机构等合作,为患者提供经济援助、心理咨询、康复训练等资源。

二、情绪调节的方法

1. 认知重构

积极思维训练:引导患者用积极的角度看待疾病和治疗,比如将疾病视为生活的一个挑战,而非绝境。

目标设定:帮助患者设定短期和长期的治疗目标,让患者看到治疗的希望和进展。

2. 情绪表达与宣泄

艺术疗法:通过绘画、音乐、舞蹈等艺术形式,帮助患者表达内心的情感,达到情绪宣泄的效果。

心理咨询:提供专业的心理咨询,帮助患者探索情绪背后的深层原因,学习更健康的应对策略。

三、神经内科患者心理护理的特殊性

1. 神经内科患者心理问题的概述
症状影响:神经内科疾病如脑卒中、帕金森病等,不仅会导致运动障碍和认知功能下降,还可能引发失语、失认等严重症状,这些都会对患者心理造成巨大影响。

情绪反应:患者可能会出现焦虑、抑郁、愤怒、挫败感等情绪反应,这些情绪不仅影响患者的心理状态,还可能对疾病的康复产生不利影响。

2. 心理护理的重要性

促进康复:心理护理可以帮助患者建立积极的康复态度,增强治疗依从性,从而提高康复效果。

改善生活质量:通过心理护理,患者能够更好地适应疾病带来的生活变化,提高生活质量。

减轻家属负担:为患者提供心理支持,也能间接减轻家属的心理和经济负担。

3. 心理护理方法

专业沟通:医护人员应采用专业的沟通技巧,如开放式问题、非语言沟通等,以适应患者的沟通能力。

情绪支持:针对患者的情绪反应,提供个性化的情绪支持,如鼓励、安慰、肯定等。

活动参与:鼓励患者参与适合的康复活动和社交活动,帮助他们重建自信和社会联系。

家属教育:为家属提供心理教育和支持,帮助他们理解患者的心理需求,提高照护能力。

四、应对患者情绪波动的心理支持措施

1. 了解情绪变化的原因

深入交流:通过定期的深入交流,了解患者情绪波动的触发因素,如疾病进展、治疗反应、个人经历等。

观察分析:观察患者的日常行为和情绪表现,分析其背后的心理需求和潜在问题。

2. 叙事护理

倾听与同理:耐心倾听患者讲述自己的故事,同理患者的经历和感受,建立情感共鸣。

故事重构:帮助患者从不同的角度审视自己的故事,寻找其中的积极意义,促进情绪的转化和成长。

情感整合:通过叙事护理,帮助患者整合复杂的情感体验,促进心理的平衡和康复。

五、结论

内科护理中的心理支持和情绪管理对于患者的整体康复至关重要。通过上述方法,可以有效提高患者的生活质量,促进康复进程,减轻医疗负担。