

湘江头条



三江口全景图。
湖南日报全媒体记者 徐典波 摄

六门闸晒鱼图。
杨一九摄(湖南图片库)

一叶江湖

——写在2026年六五环境日“全面绿色转型，共建美丽中国”之际

许云锦

没有剧烈的碰撞，没有翻涌的浊浪，浩瀚洞庭与万里长江在相聚的那一刻，相融相生，彼此接纳。于是，这里就有了一个质朴的名字，三江口。

三江口，也是一个应该被载入史册的名字。不说那几千年的历史烽烟，单就“守护好一江碧水”执着的追求，就足以书写一篇华章。

一

因为工作关系，我不止一次行走于岳阳城山川。每每在劈波斩浪的船艇上，在横跨江面的大桥上，在晓风残月的水岸上，望一眼三江口，便心潮起伏。北岸深处，有属于湖北的遥远的绿色。近处，是我更熟悉的色彩：西岸的绿意浓得化不开，东岸的湖水蓝得透亮，令人沉醉。

西岸的君山，不仅有湘妃泣竹和柳毅传书的爱情传说，更是书写了人与自然和谐共生的现代传奇。“候鸟的欢歌、麋鹿的情影、江豚的微笑”，并非只是一个美丽的传说；“产业兴，生态美，百姓富”，并非只是一个美好的梦想。只要在洞庭湖与长江环抱的这片半岛上走一走，我就会找到经得起检验的现实答卷。

这是一头受伤的江豚。它在长江七弓岭江豚湾水域的一艘趸船的网箱里。很幸运，我到时，它冒出头来，圆阔的头露着永恒的微笑，灰白修长的身躯在水面沉浮。不知它是怎么受伤的？我暗暗担心。但此刻，它已经从救治网箱转入了康复网箱，也许不要多久，它就可以重回长江深处了。

江豚，长江水质的“晴雨表”。如今，凭借中国科学院水生生物研究所的技术支持，地方政府已经利用水上、水下、空中等全方位立体监测手段，构建起了集江豚种群科学监测、危险预警、科普展示为一体的监测、救护平台。

食物链顶端的江豚，在江底吞食鱼虾，对有毒的微生物和水质污染，具有敏锐的感知。如今的七弓岭水域，枯水期也有24头江豚。这片水岸苇丛江流，借助人工的保护和自然滩涂的充分发育，真正成为“一江碧水”的晴雨表和标志。

曾经笑谈，水乡君山，竟然没有一口好水。这话听着刺耳，君山人的笑容僵住了。长期抽取地下水中的淤水，已经让人对其中的湖泥草腥习以为常。

如今情况在变。从七弓岭顺江而上，到达洪水港。这里在建设区域性中心水厂，建成之后，可以解决君山许市镇、广兴洲镇、钱粮湖镇、良心堡镇共17万人的生活饮水问题。这个名叫广



麋鹿苑。

湖南日报全媒体记者 徐典波 摄

兴洲中心水厂的工程，旨在破解季节性缺水、水源水质不稳定不达标等难题，而取水点，便是洪水港取水趸船停泊水域。

君山人开始引长江之水，经过净化过滤处理后，作为全新的饮水之源。这是生态之变，带来了生存之变。

二

顺着广兴洲中心水厂水管网南下，会到达一个“芦苇摇曳，湖光粼粼，万鸟翔集”的生态家园。这里，一类保护鸟类黑鹇、彩鹇、白鹤、东方白鹳、中华秋沙鸭、青头潜鸭，二类保护鸟类小天鹅、灰鹤、白琵鹭，还有小白额雁、反嘴鹬、豆雁、罗纹鸭，遵循自然法则，栖息、繁衍，自由归巢，一飞冲天。这里，便是采桑湖鸟类保护区，一个鸟的天堂，也是洞庭湖国际观鸟节的主赛场和采桑湖自然教育基地。

作为东亚—澳大利西亚候鸟迁徙路线上的关键节点，采桑湖鸟类保护区，地处冬季候鸟越冬与夏季候鸟繁殖的天然结合部，独特的冲积平原地貌，广袤的湿地植被与充足的水域资源，使其成为候鸟迁徙中的“重要驿站”和“繁殖家园”。

这片湖荡密布的广阔湿地中，为什么偏偏是采桑湖得天独厚？这与人们的努力分不开——退田还湖、退耕还湿、生态补水是大环境。而抓实林长制，严惩违规者，实施“专职巡护+联合共管”，启动无人机和红外监测仪进行智能监测，加强生态修复和建立生态商业保险补偿机制——这便是君山的创新举措。

鸟在飞，鱼在跳，柳下民宿，多彩步道，游人款款，构造起人与自然和谐共生的现实图画。

刘静与胖姐成功运用电商平台推销家乡特产，取得了良好的经济效益。我见到了“80后”刘静，她年销售风干鱼600余万元，还办起了十余家餐饮店。

“小渔民”蹿出了“新路子”，正是时代所需。

西岸之绿，遍地流金，伫立在苇丛掩映的湿地滩涂，遥望东岸的现代之城，令人感慨万千。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的岳阳楼，不仅是一座巍然屹立的名楼，也不仅是守望江湖的精神故垒，更是此处的人们行走在这片水土之上，身体力行去践行的朴素哲理和丈量自我的尺度。

云溪，一座化工之城，一座工业之城。曾经遍布烟尘、异味、污水，是不争的事实。为了水更清，天更蓝，大力破解“化工围江”，实施关闭、改造、搬迁，采用全球首创酯化法环己酮技术，解决技术难题。进一步完善环保设施，提升治污效率，推进绿色转型升级，取得生态、效益双丰收。云溪的天空，变成了湛蓝的天空。云溪的岸线，成为了“幸福岸线”。

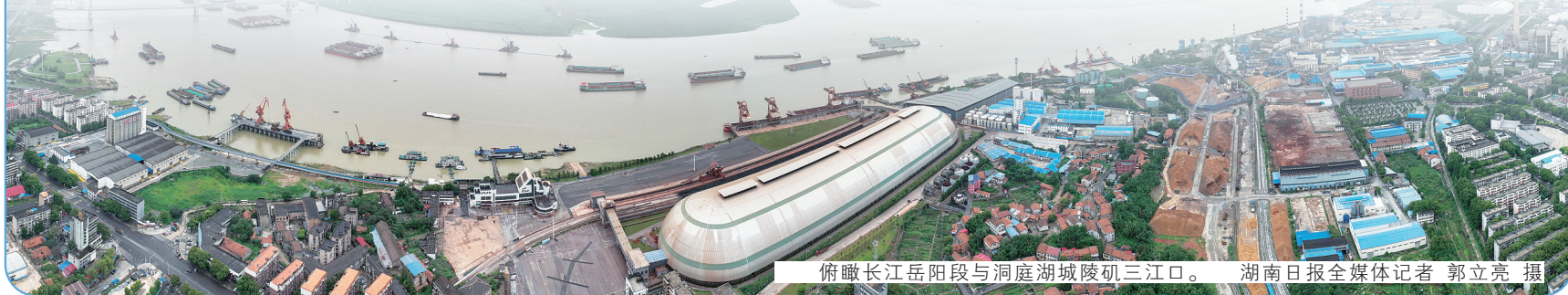
城陵矶港口，是长江流域八大深水良港之一，也是湖南水上对外开放的金字招牌。为了“守护好一江碧水”，湖南港航水利集团及其城陵矶港口公司，已通过建设标准化散货大棚，实现堆存环节全封闭，积极改造散货装卸线，实现装卸和输送环节全封闭，完善喷淋抑尘体系，实现污水废水全循环，散货作业粉尘治理取得显著成效。全封闭的棚架及皮带机，成为码头治污的“清道夫”。

建设标准化危险船舶洗舱站，是严守长江生态底线的重要一环。专业化、规范化、高效化，是坚守底线的必由之路。按照“一船一方案”要求，运用专业设施设备，阻断含油、含化学品废水和残留污染物直排长江，并助力后方化工园区处理污水上万吨。推进岸电危废处置，也是风控、增效、完善管理链条的必然选择。

今天的城陵矶港口，无人操控的钢铁巨臂不知疲倦地搬运着集装箱，连通着远方的货流与生计；江上的清风拂过，驱散了劳作者的疲惫。城陵矶的港口人，正一点点把这个繁忙的码头，打理得更整洁、更舒心，变成一片能留住人的好风景。

诚然，工业的改造，企业的转型，是一个永无止境的课题，也是一个投资浩大的系统工程。但是，开弓没有回头箭，只有瞄准目标，一往无前。

临三江口，现代巨轮，千帆竞发；江湖携手，水天一色。我坚信，处一叶江湖，便知天下。



俯瞰长江岳阳段与洞庭湖城陵矶三江口。湖南日报全媒体记者 郭立亮 摄

词语解析

爱你老己

“爱你老己，即‘爱你自己’”。其含义是将“自己”具象化为“老己”的一种俏皮表达方式。这句话在互联网上悄然走红，甚至被誉为“有史以来最好的梗”“最善良的梗”。它以轻松幽默、温暖治愈的内核折射出青年在面对现代生活压力与疲惫时的自我疗愈现象。



插图由生成

爱你老己：我们为什么需要无条件的爱

先志

“爱你老己”源自《英雄联盟》中的台词“爱你老妈，明天见”，只改动一字，含义大大丰富。虽然起初的传播模板依然来自对老妈的感谢，但貌似矛盾的叙述已极具张力，例如：

“我随口说想吃柿子，但舍不得花钱，我自己听完立马骑自行车买来送给自己。爱你老己，明天见！”

分裂的叙事下潜藏着一种隐隐的心酸，仿佛如果没有“老己”，那么“我”想吃的柿子是不是不会有人立即购买给我？没有我自己，今夜错过的欲望便会成为今后回想的小遗憾。除却物质上的支撑之外，这也可能是“爱你老己”在当代青年中再次广泛传播的重要原因：除了自己，没有人再把我的心情看得那么重要。

而这种情绪的反刍，又进一步唤醒了许多人关于创伤与匮乏的记忆。传播内容也逐渐从“感谢老己给我买蛋糕、奶茶、水果”，转向“感谢老己给我交房租、照顾我、养活我、告诉我暂时失败也没关系”。

至此，叙事的重心已经悄然改变。当越来越多人开始重新审视、感谢自己为自己做过的一切时，也不得不意识到一个事实：除了自己，似乎再没有谁，会不因为我的身份、价值、能力与成就，而无条件地支持我、包容我。

——所以，爱你老己，谢谢你一直以来无条件地爱我。

无条件之爱的起点是接纳对方的一切。可是，“接纳自己”是一个足够令人振奋，也读来足够心酸的词。当我们谈起“接纳自己”时，实际上指出的是，过去未曾有人全面接纳我的一切，甚至包括自己。

对很多人而言，在跌跌撞撞的成长过程中，即便是父母、亲人、爱人、朋友，也往往带着明确的期待：你需要成为优等生，你需要赚更多的钱，你需要拥有漂亮的外表，你需要承担足够的责任。仿佛只有当你满足了这些条件之后，“爱”才会降临。当爱附上条件，“爱自己”不再是一种自然的情感，而更像是一场漫长操作性条件反射训练后的奖励。

长期身处这种柔性规训中的人，如果始终未曾体验过纯粹的爱，要么会决绝地放弃对爱的渴望，宁可孤独也要保有自由；要么便将这些期待彻底内化：我必须成绩优异，必须有钱，必须漂亮，必须拥有更多资源，才值得被爱，才证明我有存在的价值。

而这种爱最终往往会转化为恨。一个人有多爱那个“符合期待”的自己，就有多恨那个无论如何也无法彻底改变的本能自我。于是，我们才会看到：一个年级前十的学生恨自己每天还需要睡7个小时；一个被父母遗弃的孩子恨自己不够乖巧；一个表白失败的人恨自己不够漂亮。

人追寻自我价值的过程，本质上也是不断追问“为什么”的过程：为什么我会得到他人的青睐？为什么命运在转瞬之间又给予我如此多的痛苦？人们习惯于把幸福归因于自己的优点，把苦难归因于自己的缺陷。于是，当下的自己被不断拆解、修正、否定，只因为它还不足以通往那个更理想的未来。久而久之，人便越来越厌恶“此刻的自己”，因为相较于未来，当下永远显得不够好。

可是，正如《时时刻刻》中的“达洛卫夫人”回忆18岁的夏天，那时她以为那个清晨就是她人生幸福的开始，直到多年之后，她才意识到，那不是开始，那就是幸福本身。

所谓“幸福在于知足”，并不是劝人自欺欺人地满足于现状，而是意识到：当下并不只是未来的铺垫。我们当然可以期待未来，但与此同时，也应该允许自己喜欢此刻的生活，此刻的身体，此刻尚不完美的自己。

这也是为什么心理健康节被设

定在“5·25”，为什么心理健康月设置在5月——“我爱我”。因为爱自己，本应是一切起点。这种爱不因性别、出身、职业或成就而改变，它所爱的是那个当下的、全部的我。

“爱你老己”正是通过一种变形的隐喻揭示了有条件之爱对人的异化。当爱的主体与爱的对象合二为一，都成为了自己之后，我们会发现原本的叙述结构所暗含的期待：我爱你，因为你满足了我的需求。哪怕你是“爱你老妈”，也默认了“老妈”为我做了很多事之后，我才会感激地说出那句“我爱你”。

可如果对象换成了自己，问题就变得尖锐起来：我为自己做事，本来就不需要理由，那么我为什么还需要先证明什么，才配爱自己？

心理学家荣格曾在《心理类型》中提出，现代文明建立在心理功能的分化之上。平等背后的代价是优势功能对劣势功能的压抑。

一个画家总是在青少年时期就被鼓励显现的鼓励所引诱成为一个画家，一个成功的企业家总是在接连不断的小施拳脚之后自信地走向商业奇迹。这样的分工对于社会总体是有益的，但对于个人来说，越是沉溺于自己天赋的表达之中，个人越是体现为一种分化了的功能而非整体的人。从更直接的层面来说，越是沉溺于自己的身份，个人便越是丧失和迷失了自我。“个体化”不是让人分化成某种功能越强大的类型，而是重新把那些被压抑、被忽视的部分重新接纳回来，成为一个完整的人。

从这个角度看，“爱你老己”的流行，其实是一种很微妙的反抗。它反抗的不是别人，而是那套早已被内化的价值秩序：只有优秀才值得被爱，只有有用才配被认可，只有成为某种“正确的人”才拥有存在价值。

“老己”不是那个成绩更好的我，赚更多钱的我，它爱的也不是那个情绪稳定的我，越来越漂亮和成熟的我。它是那个会失败、会嫉妒、会软弱、会想躺下但还努力活着的我。它爱的是在所有身份剥离之后，依然存在着的、具体的我本身。

这就是“爱你老己”真正动人的地方。

(作者系青年作家，出生于1998年)