

愿阳光洒满你的心房

——写给我们的病人

□李许要



资料图片

这是我们与你的第一次见面，愿阳光洒满你的心房。

阳光洒满你的心房，温暖永驻你的心田。每个人都怀着梦想，经过冬天的蛰伏，每个人都渴望梦想成真。

没有什么梦想可以轻易实现，除非我们辛勤地工作。当你手捧锦旗送来内心的感激，当你甩掉病痛的包袱扬起自信的脸庞，当你跨过人生的坎坷迈出轻松的步伐，你已经明白梦想需要付出，付出必定有回报。

没有什么梦想可以轻易实现，除了挥洒我们的汗水；没有什么梦想可以轻易实现，除了燃烧我们的心血……

这是我们与你的第一次见面，你带着病痛和忧伤，你带着希望和期待，我们为你的希望和期待而努力。愿阳光洒满你的心房，微笑写在你的脸庞。

愿阳光洒满你的心房，温暖留在你的心田。有一种力量，正在我们的指尖悄悄发酵，有一种关怀，正在我们的眼中轻轻流淌。此

刻，我们无言以对，唯有对你精心呵护，默默祝福；让无力者有力，让悲观者前行，让前行的人继续远走，让不幸的人重获幸福；我们的医务人员爱岗敬业，追求卓越，为你的健康保驾护航，让你早日康复，使你身体强壮！

我们为祝福你，为你加油！因为你的希望就是我们的动力，你的期待就是我们努力的方向。我们看着你咽下治病的良药，我们看着你忍受着病痛的折磨，我们看着你躺在病床上自信坚强，我们看着你逐渐恢复健康，我们看着你脸上有了笑容，我们看着你被拍进来又看着你健康地走出去。我们看着你，你看着我们，你的眼里充满感激，我们的眼中尽是祝福！我们看着你，把神圣的职责放在心上，不断地提高自身的专业技术水平，因为你的梦想就是我们的梦想，你的伤痛就是我们的伤痛，你的感动就是我们的感动，你健康也是我们最大的心愿。

总有一种力量让我们心潮澎湃，总有一种力量让我们热血沸腾，总有一种力量驱使我们不断进步。这种力量来源于你那渴望康复的眼神，来源于我们发自内心的责任，来源于我们作为一名医者悬壶济世的心。

因此，我们在见面的第一次，就已经把爱弥散在你的身边，并衷心地祝福你：“早日康复！”

阳光洒满你的心房，微笑写在你的脸庞。因为你的微笑，才有我们的微笑。为什么我们总在微笑，因为你的微笑和你的康复；为什么我们总是一丝不苟，因为我们满怀期待；为什么我们总是兢兢业业，因为我们爱得深沉。

我们热爱我们的工作，因为它的神圣、他的崇高；爱我们的同事，因为他们善良、他们的敬业；爱他们懂得互相关怀、关爱病人，他们的心胸博大、大爱无边；我们更爱我们的病人，因为你的坚强，你的病痛，你饱受疾病折磨的心灵！

愿阳光洒满你的心房，温暖永驻你的心田！

努力工作 痛快休假

□颜欢

2014年，巴西人将有8个月假期？前段时间，在网络上火速传播的“巴西假日安排”羡煞了很多人。尽管真相远不如谣传般夸张，但笔者在这个桑巴国度的确感受到了假期不断的巴西生活。除了15天左右的全国性假日和法定的30天年假以外，巴西还有五花八门的州立节日、宗教节日、民俗节日等，虽然并非法定假日，但是大多数企业和单位都会让员工休假，调整心情。

有人将这种对待生活的态度与知足常乐联系在一起。在巴西有一个广为流传的故事：阳光明媚的午后，一位富翁在沙滩遇见了正在晒太阳的流浪汉。富翁感到奇怪：“为何这么好的天气你不下海捕鱼赚钱？”流浪汉反问：“赚钱何用？”富翁回答：“成为有钱人，然后毫无顾忌地享受阳光与沙滩。”流浪汉笑道：“我现在不正与你一样在沙滩上享受生活吗？”流浪汉的逻辑是，既然大自然赐予我全世界最好的沙滩和阳光，何必多费周章，赚了钱再来享受这些呢？

对上班族来说，努力工作和享受假期常常发生矛盾。工作太多，压力太大，会影响生活质量，而放松时间过长，又容易对工作产生惰性，认为凡事皆可轻松化、随意化、娱乐化。“星期一效应”指的就是休假之后的第一个工作日，仍有不少人不能及时进行角色转变，导致工作效率低下。

假期长短不仅影响民众生活，还可能影响经济走势。2012年，瑞士工会延长带薪假期的提案，被选民投票否决。在工会看来，经济危机背景下，政府削减薪资、提高税率，让劳动者的工作压力与日俱增，要求提供更长假期以调整状态。但政府和商业机构认为，延长假期可能增加劳动成本，导致国家经济陷入危机。有经济学家警告，2014年，巴西经济增长很可能为世界杯带来的隐性假期所累。

人们对待工作和假期的态度，还与大自然的给予相关。经济学理论中有“资源诅咒”之说，即丰富的自然资源可能是经济发展的诅咒而不是祝福。很多自然资源丰富国家的经济比那些资源稀缺国家的经济增长更慢。资源再丰富，也不能躺在上面睡大觉，美好生活是劳动创造而来的。

衡量生活质量的标准，不仅有收入水平、居住条件，还包括闲暇时间的多少。中国传统文化也强调自身修养的提升和情绪调节。把兢兢业业工作与痛快休假相结合，人生才能更有价值，生活才能更快乐。

健康人生

把健康权还给自己

□王金山

如何把健康权还给自己呢？改变不良生活习惯是主要内容，起居有时、饮食有节、娱乐有度、劳逸结合、坚持锻炼、乐观豁达、淡泊名利，宁静致远。这样，心灵和肉体才会健康。

据世界卫生组织提供的信息，全球每年有3500万人死于慢性非传染性疾病，占全部死亡人数的60%。据悉，我国每年约有80%的人死于慢性非传染性疾病，未来10年慢性病死亡人数可能上升到19%。

失眠、颈椎病、“电脑眼”、“鼠标手”、头痛、神经痛、腰腿痛、疲劳综合征、抑郁症等病症突然袭来，很多上班族都曾遭遇，但往往不重视。实际上，这通常意味着身体疾患已经悄然找上门来。一个不容忽视的事实是，随着工作、生活压力的日益加剧，都市人的健康状况正在不断恶化。越来越多的人长期处于亚健康状态。老年病年轻化的趋势非常明显，但企业高管、二三十岁的职场年轻人过劳死事件也经常见诸报端。

研究显示，80%的心脏病、90%的2型糖尿病、1/3的癌症，可以通过改变不健康的生活习惯进行有效预防。正因为许多人的生活形态违背自然规律既定的节律，结果会造成人体新陈代谢失常，使肿瘤、肥胖症、糖尿病、心血管疾病、抑郁症等疾病得以发生和蔓延。据有关专家介绍，如今受此危害最深的当属年轻人，尤其是年轻白领、脂肪肝、痛风、心理疾患等已成为他们的常见病、多发病。

生活规律和行为方式的改变，还让很多人患上了高楼综合征、办公室综合征、居室综合征、慢性疲劳综合征、电视综合征、电脑网络综合征、美味综合征、“节日情感综合征”“博彩综合征”“骑士综合征”等。现代人，仿佛越来越不会笑，尤其不会开怀大笑。现代人，仿佛越来越想不开，名利像枷锁，“铐”上难解脱。

“健康是人生的第一财富。”随着人们生活水平的提高，越来越多的人重视健康。可不知从何时起，人们却把保护自己健康和生命的责任，全交给了医生。无论是大城市的现代化医院，还是偏僻乡村的简陋卫生院，大都门庭若市，生意兴隆。相比之下，一些医疗卫生机构开设的预防医学门诊，却受到了一定的冷落。一些人在“身体无恙”时，不愿意体检，不重视加强自我保健——自我爱护、自我预防、自我调节、自我控制等，不知“未病先防”的重要性。他们宁愿患病后花很多的钱治病，也懒得在病发前抽出半天休息时间，花一点儿钱接受一次健康检查。

那么，如何把健康权还给自己呢？改变不良生活习惯是主要内容，例如，起居有时、饮食有节、娱乐有度、劳逸结合、坚持锻炼、乐观豁达、不吸烟、少饮酒、不过多摄取盐、脂肪和糖类，花些精力和时间学些卫生、保健、养生等知识，订阅几份与养生保健有关的报刊等，注重“生命的化妆”“读书美容”等，不盲目攀比，这样，心灵和肉体才会健康。

把健康权还给自己。健康不能依赖医生，健康需要依靠自己。既然不良生活习惯导致疾病是可以避免的，既然健康对于每个人都那么重要，大家为什么不掌握自己健康的主动权呢！

(作者供职于安徽中医学院附属第一医院)

心海导航

宁静之美

□钟芳



资料图片

一直很崇尚诸葛亮《诫子书》里的一句话：“夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也，非学无以广才，非志无以成学。”这是诸葛亮对人生经验和静心的一种总结。

禅家有打坐的功课，气守丹田，摒除杂念，是为了静心养生。静心并不是说了无牵挂、无所事事、观望等待，而是指由襟怀坦荡得到的心理宁静，它是一种修养、一种本领、一种境界，更是一种恬淡清润的心态、从容不迫的信念。周国平说得好：“人生最好的境界是丰富的安静。”安静，是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑，这样才能更好地完善自我，让人生更丰满。

心静路宽 当今时代，多了一些浮躁，多了一些功利。生命里有太多的牵挂，它们如绳索一样束缚着我们。我们只有静下心来独自品尝那份寂寞，才能保持头脑清醒，深谋远虑，鉴天地之精微，察万物之规律，立于制胜之地。历史上的智者贤人成其大事，没有耐不住寂寞的，他们都能静下心来自修。懂得其中道理的越王勾践卧薪尝胆，十年磨一剑，才成就了复国大业；史学家司马迁忍辱负重，发愤著书，才成就了“史家之绝唱，无韵之离骚”的美誉。

宁静致远 生活中不可忽视的一课是：常常安静下来，听听自己内心的声音。静，有助于我们对人生前途进行深远思索，希望和理想的蓝图也常在思考中臻于成熟。印度诗人泰戈尔说过：“若给鸟儿的翅膀缚上金子，它就再也不能直冲云霄了。”身处五光十色的繁华都市，喧嚣欲望无时无刻不包围着我们，一不小心，就会在我们心里激起波澜，原来纯净、安宁的内心就会变得浮躁和功利，我们就会迷失方向。面对各种诱惑，心静如水，不慕名利，坦然面对，才能在灯红酒绿中耐得住寂寞，在功名利禄前把握住底线，在得意时不飞扬跋扈，在失意时不怨天尤人，最终远离喧嚣和诱惑，走向超越。

浩然处世，静气养生 君子温婉如玉，猛将静如处子。静，是心的豁达与智慧。静中开悟，静中明道，一个简简单单的“静”字，道出了人生的全部真谛。

幽默乐园

医德

有一个医生上完紧急护理课以后开着车回家，在路上看到一个躺在一辆汽车的旁边一动也不动。医生赶紧跳下车，对躺在地上的人说：“我是医院的医生，我可以帮你吗？”

躺地上的人动了动身子，说：“你能帮我医好这个坏掉的轮胎吗？” (道遥)

高兴太早

一个青年被征入伍，军队医院眼科医生给他做视力检查，青年边接受检查边说自己是近视眼。检查完毕，医生说：“是的，你说对了，你是近视眼。”青年听到这句话非常高兴。“尊敬的医生，那么我可以免服兵役了？”

医生摇摇头说：“不……我写上了可参加肉搏战。” (四海)



鸟语花香

佚名

冬天是驿站

□晓荔

每吹过一阵寒风，树叶便在疾风中凋落，经霜的叶子猝然脱离树枝，像飞鸟般，在风中乱舞，冬天在我们身边。

冬日的太阳好似一个穷人，稀疏且空洞，让人有点儿寒心，俗语云：“冬天的太阳不管闲事。”冬天的太阳没有多少热量，有点儿发白，连树影、人影都是淡淡的，枯干的，像是被月亮照射出来的。寒风阵阵吹来，把原本稀稀落落的树枝，扫刮得更加空荡荡，远远望去更显凄凉。

冬季天气越来越冷，天空有一种隐约因严寒而生的静美。天阴沉沉的，一片青灰色，就要飞雪的样子，而心灵上早就渴望下一场雪，总觉得没雪的冬天，不是真正意义上的冬天。依稀记得去年冬日的清晨，隔着窗户眺望空中飞舞的白雪夹着黄色的落叶，纷纷飘落在黄绿色的草地上，这项刻间呈

现眼中的色彩，缤纷的景象，美极了，看得人心旷神怡，灵魂羽化，不知身在何处。

伸出手去，雪花飞入手心，很快被手心的温度融化，雪花冷处，别有根芽，不同于俗世繁花，不染尘世一星爱慕和一点儿纠缠，如果承受便化为水来偿还告别。三九天时，太阳朦胧的，像没有，雪很白，晃人眼睛，阳光下的雪却没有融化的意思。雪地上的小鸟飞来又飞去，希望能觅到食物……想起他曾深深地望着我，满世界的点点晶莹，心灵深处却没有静寂的荒原，冰封的世界却暖意层生，一切那样恬淡自然。

去野外拍雪景，耸立的树木，银装素裹，玉树琼枝。松树因承受不了厚厚的积雪，柔韧的枝丫向下弯曲，雪纷纷地向下滑落。而柏树竟被压折了许多枝丫，弄得满地零乱断枝残叶，心有所悟，适时低首，既经受了风雪，又保护了自己。

更偏爱雪后初晴的明月，也许做人的那份内敛之故，冷风掠过，驻足月光与白雪辉映的沉静之中，更显那份透明的寂寥，那份清冷与典雅，那份藏而不露的诗意般的静谧。此时，漫步在行人稀少的街头，远远地看见灯火飘摇，突然兴起的寂寞，让心底忆起久违而亲切的感觉。

冬天对我而言，是一场需要忍耐和盼望的旅行。这个冬天，我依旧喜欢读书，在冬的边缘行走，用书与文字编织着梦想，沉浸书中，思绪如烟如水，冬日花草树木凝固，而思想可以空白，可以绵延，一切来得那样丰厚。

冬天是宁静的，适合身体与心灵上的休眠，因为生命像一杯水，需要时间去沉淀，而冬日是驿站。

2014年春季 CWMEE 中国中西部医疗器械展览会

参会厂商:1500家 展示产品:16000件 展出面积:23000平方米

第25届中原医疗器械(2014年春季)展览会

2014年3月6~8日 郑州国际会展中心

支持	主办	承办
河南省卫生厅 天津市医疗器械商会 陕西省医疗器械公司 河北省医疗器械行业协会 湖北省医疗器械行业协会	河南省国资委 山东省医疗器械公司 江苏省医疗器械行业协会 山西省医疗器械行业协会 武汉市医疗器械行业协会	河南省医疗器械行业协会 中英合资好博塔斯展览有限公司

公交线路
地铁1号线 西流湖站-会展中心站
26、206路 火车站-郑州国际会展中心
7路 柳林镇-郑州国际会展中心
919快线 西环路-郑州国际会展中心
B16 京广路南环路-郑州国际会展中心
B19 中州大道农业路-郑州国际会展中心

请到 www.zyylz.cn www.cwmee.com 注册登记,我们将会及时与您取得联系!
到达展会现场后,您将通过观众绿色通道**直接领取参观证和展会精美礼品一份!**
联系电话:(0371)66619408

投稿邮箱:584264820@qq.com