

X 心湖泛舟

心若澄澈自安然

□ 琴心

前不久，因为工作关系，我在市里参加了一个为期两天的短训。那是我首次接触到一个平素不为我所知的世界，它让我重新认识并思考了人生。

那是一个常人难以想象的世界，一群来自不同地域的残疾人，在有关组织的引领下共同接受社会技能培训。开课前，他们早早地就来到了教室，每个人手里都拿着一本软抄笔记本，课堂气氛出奇安静，没有人迟到，没有人喧哗。课间短暂的休息时间里，不少学员围着授课老师请教问题，学习态度之认真积极一如学堂儿童般。只是，那些简单易行的实用课程，到了他们那里却变成了难以想象的复杂，从听课、记笔记到实践操作，每一个看似简单的程序，在他们面前，皆成了一道艰难的考验。那个晃动着一只空袖子用左手记笔记的男子，那个孩童般大小站在凳子上练习操作的女子，那个架着双拐抄写要点的青年，那个摇头晃脑反复练习的老者……他们一个个安静且一丝不苟地练习着，在这期间，我不曾看到一个退缩的身影。

我目睹了这些过程，从惊讶、局促到坦然，我的情绪在短时间里经受了洗礼，一向浮躁的心灵渐渐安静下来。畸形下的平静，轮椅上的淡然，残缺里的微笑，足以令心灵震撼和汗颜。同样一颗心灵，在这里，我照见自己的软弱，在这些残疾人面前我忽然觉得很自卑。

无法想象他们行走红尘

之艰辛，形形色色的残疾伴随生命的行程。生活的艰辛，社会的歧视，受教育的困扰，就业的窘境，甚至情感的缺失，该是他们共有的经历。或许，也有抱怨，也有不甘，也有卑怯，但他们却不曾停下行走地脚步。选择融入社会，是他们向自身发起的挑战，挑战生命，挑战自我，自尊自爱该是他们共同的信念。一度为种种不顺困扰，疲惫渐生，默默退居僻静角落，避让着各种纷扰，身心渐次颓废。只想于流年静里，守护好那份尚未被岁月褪尽的拙朴，直到无意走进这个群体。我无法想象这样一个世界。比之他们，我们足够健全、足够康健、足够强大，还有什么不能承受呢？若有，该是感谢，感谢生命给了我们健全的身躯，感谢生命给了我们完整的思维，感谢生命让我们在这一刻反思和开悟。人世沧桑，原不过白驹过隙。每一个日子，过了便不会重来。岁月，不会因嗟叹而停留。天地之大，总有诸多这样那样的欠缺。与其颓废度生，何如昂首前行？纵如枝头一叶，也尚有一抹青绿可增色季节。活着，首要让心灵清澈，哪怕卑微如小草，也要向着天空尽力舒展自己的微笑。

纵使道路泥泞，至少，还有太阳和云朵相陪，还有星辰和明月为伴。心若澄澈，岁月种种便皆淡然。风雨，该是生命之历练；霜雪，应是行路之风景。把微笑融入每一个风雨阴晴，便是圆满。

(作者供职于新安县中医院)

Y 药之逸闻



海上的“柠檬人”

——简谈维生素C的发现

维生素C，因其具有抵抗坏血病的作用又叫抗坏血酸，对人体来说是一种非常重要且必不可少的物质。在遥远的古代，由于严重缺乏维生素C而引起的坏血病，曾引起人们的极度恐慌。而人类征服坏血病的过程也成为维生素C发现史上的重要篇章。

2000多年前，古罗马帝国的军队渡过突尼斯海峡远征非洲。在烟尘蔽日、黄沙漫漫的沙漠上，士兵们长途跋涉，吃不到水果和蔬菜，大批大批地病倒，他们的脸色由苍白变为暗黑，紫红的血从牙缝中一丝一丝地渗出来，浑身上下青一块、紫一块，两腿肿胀、关节疼痛，双脚麻木而不能行走，纷纷栽倒在沙漠中。

这也正是古希腊的“医学之父”希波克拉底所详细描述坏血病的综合症状。15~16世纪，坏血病曾波及整个欧洲，以至于医生们怀疑是否所有的疾病都起源于坏血病。欧洲远洋商船、军舰上的水手们由于长期吃不上水果，曾遇到更为严重的悲惨遭遇。1497年葡萄牙领

航员达·伽马绕好望角航行，并在印度马拉巴尔海岸建立了第一个殖民地贸易交易所，在航行中，160名航员中因坏血病有100人丧生。1593年，英国海军一年中坏血病患者竟达1万多名。这些患者全身软弱无力，肌肉和关节疼痛难忍，牙龈肿胀出血。一些病情严重的患者死在了船上，使得许多水手因此而惶恐不安。

18世纪中叶，坏血病的灾难更加疯狂地席卷了整个欧洲大陆，英国、法国等多个国航海业也因此而处于瘫痪状态。直到18世纪末，一个叫伦达的英国医生发现，每天给病情严重的患者吃一个柠檬后他们就像吃了“仙丹”一样迅速见效，半个月内全都恢复了健康。这一消息，给人们带来了战胜凶神的希望。自此，人们才知道令人恐怖的坏血病原来可以用简单的食物来治疗，如橘子、柠檬等含维生素C的食物。在伦达医生的建议下，海军士兵和船员航海时每天都要服用柠檬汁来预防坏血病的发生。根据英国海军部的统计：1780年海军中患坏血

病死亡人数为1457人，而采用伦达医生办法后的1806年便骤减到1人。到1808年，坏血病便在英国海军中绝迹了。英国的水兵和船员由此便有了“柠檬人”的称号，并一直延续到了今天。

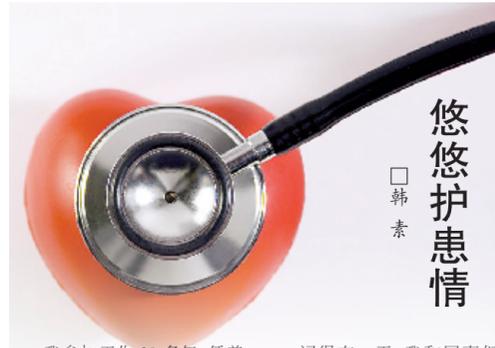
伦达医生用柠檬汁战胜了坏血病，挽救了成千上万人的生命。然而从柠檬汁中提取这种物质，科学家们却花了100多年的时间。

1924年，英国科学家齐佛从柠檬汁中提取到一种白色晶体，即维生素C，它比浓缩的柠檬汁抗坏血病的效力高出300倍。

1932年匹兹堡大学的查尔斯·葛兰·金等科学家从柠檬汁中分离出一种结晶状物质，并证明这种物质在豚鼠体内具有抗坏血酸的活性。这一实验标志着维生素C的发现，也证实了百年来坏血病的祸根源于维生素C的缺乏。

直到1933年，瑞士科学家用葡萄糖作为原料，首次人工合成了维生素C，维生素C才真正登上了历史舞台，成为人类健康的使者。

(林一)



悠悠护患情

□ 韩素

我参加工作30多年，凭着对护理工作的热爱，一路走到了今天。回想起自己在护理岗位的岁月，总有一种恋恋不舍的感觉。有的人，有的事，尽管已过去几十年，但在我的脑海里总是挥之不去。

当时，她40多岁，大大的眼睛，白净俊秀的面容，对病情的担心，使她茶饭不思。不吃饭病怎么会好？于是，我在家里煮好了小米粥给她送去。由于长期卧床，她的头发乱成一团，我和同事一起帮她洗头发，给她梳理完满头的秀发，她看着镜子中美丽的自己，感激地笑了。有个患者要出院了，欠10元钱无法结账，我掏出自己的钱包，让他们结账出院。我真诚地对待患者，患者们回报我的是亲人般的情谊。每次查病房的时候总有患者向我的兜里塞吃的，还说：“不要就是看不起人！”有的患者出院时送给我笔记本，有的送我玻璃镜匾留作纪念，有的则成了常来常住的亲戚。还有一个患者出院时把用红纸卷写的表扬信贴在病区门口，他的一封表扬信引起全院轰动，那一年默默无闻的我成了先进工作者。

当年懵懵懂懂的我也愧对许多人，欠下很多情。

Y 医患情

记得有一天，我和同事们去护理办公室，一个小伙子要出院了，他放下自己的生活用品对我说“大姐，俺走了！”我愣了一下，那个人的年龄看上去比我大，他喊我大姐我感到好笑。结果他尴尬地走了，为此我深深地自责。

申健是安徽阜阳的一个司机，他当时大概20多岁，因车祸入住我院外科治疗，他的伤很重，入院时处于昏迷状态，经过医护人员努力抢救后才脱离了生命危险。醒来后，由于病情严重，生活不能自理，对病情的担忧及身处异乡没有亲人的陪伴，他的情绪变得十分低落。于是，我和同事们轮流给他做口腔护理，帮他翻身按摩。他浓重的安徽口音让人很难理解，我努力协助他和医生沟通。在医护人员的精心治疗护理下，没过多久，他就痊愈出院了。回去后，他给我寄来一封信，感谢我这个大姐。而我，却懒于动笔，一直没有给他回信，对于那个远方的患者，我欠下一笔愧疚情。

作为一个老护士，我深知，我们无法改变社会，只有适应社会。希望在岗的姐妹们能以真诚平和的心态对待每一位患者，让“见苦知福，救苦增福”成为我们不倒的信念。(作者供职于宝丰县人民医院)

Q 企业报摘

生活是一种态度

□ 陆璇

生活是一种态度，五味杂陈，样样皆有。生活就像一本厚重的书，记载着每一个人的生，泛黄的页脚，皱起的纸痕，提醒着我们，生活，并不简单。并不是付出所有，就能收获等值；并不是拥有了财富，就能获得快乐；并不是逃避烦恼，就能真正地解脱自我；并不是跌倒后奋力地爬起，就一定取得成功。这就是生活。生活中，能说话的人很多，能做的人很少；贫穷的人很多，富贵的人很少；付出的人很多，得到的人很少；束缚的人很多，自由的人很少；失败的人很多，成功的人很少。只是有的人做到了适应生活的脚步，有的人还在努力，有的人正在坚持，有的人已然放弃……

面对生活，我们必须潜心去领悟一种态度，才能懂得其中的真谛。作为社会中

的每一个独立个体，为了更好的明天，我们按部就班地完成学业、组建家庭、打拼事业。然而，当你稍稍停住脚步，回头看一看，你会发现，无形中我们开始变得沉默。生活的重负压得我们有些无法喘息，快乐离我们越来越远，我们背负的包袱越来越重……可是，人生要继续，脚步要前行，我们只有勇敢地打开束缚的大门，告诉自己，不要埋怨生活，想要得到更多，就得学会去争取；想要得到爱，就得学会珍惜你所在乎的人；想要得到知心的朋友，就得学会真心以待；想要成长，就得学会从失败中吸取教训。

这就是生活，它没有那么多的大道理可以讲，它只给你一份白卷，让你去自由地描绘生活的意义。

(据《康缘人》)

W 微言

“拒红包协议”北京一些医院未执行

按照国家卫生和计划生育委员会的要求，从今年5月起，全国二级以上医院的住院患者在入院24小时之内，都要签署一份《医患双方不收和不送“红包”协议书》。然而，新规颁布并号称要“强制执行”已经一个月了，《北京晨报》记者多方走访调查后发现，多家大医院尚未开始执行。对于这一纸红头文件，很多医院用沉默与观望来应对。记者获得的最新消息是，北京市卫生和计划生育委员会

已向各医院下发通知，要求从5月1日政策正式实施至5月20日的拒绝红包签约率。

(据《北京晨报》)

作为医生以救人为天职，作为患者以及患者家属来讲，应该相信医生。可是不免有些患者与患者家属做不到这一点，这项协议后不会是一纸空文，关键还在于监督的力度！——伊斯坦布尔之行(网友)

个人感觉这对于大部分医生是不公平的，本来他们就不收红

包的，现在这个协议签与不签对这些医生都是人格的侮辱。红色问题根本还是体制问题，如果基层医疗搞不好，大医院依旧看病难，医务人员的劳动价值依然没有得到合理体现，红色现象就很难消失。

——珊璞君(市民)

有时候形式也能促进社会的进步，就如同美国人在重要场合需要抚着圣经发誓一样，当然更重要的还在于监督，我不赞成一味地反对！

——赵钰阳(律师)

S 诗苑

流年

□ 彭艳梅

流年如水，总是淡淡地远去，无论喜悲。习惯了散漫，习惯了安静，习惯了庸懒的生活。时常，迷恋于灿如夏花和垂首安然文字。让眼睛和心灵同时驻足，哪怕独享一段寂寥的时光。心情，也会如花，绽放幽香和欢然。幻想，自己亦能如水，安静而透明，清澈并轻歌。一路，踩着轻盈的节拍，向前，向前。不负等待，不负流年。不负岁月尽头的每一次回眸。

(作者供职于灵宝市第三人民医院)

读自己的书

□ 王玉红

多日不曾读书，不曾写字，心中惶惶然，每到夕阳西下之时，总觉得又虚度了一天。几天不见，书柜里的书，看起来陌生了许多，手拂过一层层的书架，竟不知看哪本为好。目光停处，是角落里那本尘封已久的“书”。

“书”的作者，是我。它其实是一本剪贴本，是我几年来发表的文章。

剪贴本是朋友送我的，厚厚的，若按千字文来计算，足足能贴下近千篇文章。“好好写，贴完了我再送你一本。”朋友对我有着珠穆朗玛峰般的厚望。他在剪贴本的封面上写下几个大字——静候花开。那是我的网名，也是一篇文章的题目，更是他深深的期待。“如果哪一天我出书，书名就叫《静候花开》。”无意中我说的话，被他牢记在心。但出书的日子，却遥遥无期。

指尖触摸到纸张的柔韧，就触摸到了那无数个日日夜夜。岁月中遗失的那些洒满阳光的早晨，闪着星光的夜晚，还有那窗前

伫立的午后，午夜梦回的凝思，都透过指尖传递过来。

读自己的书，仿佛在阅读自己前行的脚印，那深深浅浅的痕迹，此刻竟成了平平仄仄的诗句。它好像另一个我，在时光的长河里，在这文字组成的尘世里日渐成长。它的成长，艰难中透着一线希望。

遇上文字，我的眼睛，才真正开始了它的工作——寻找光明。

文字，指引着我透过万丈红尘搜索着温暖人心的一个个瞬间。隐藏在吵闹背后的爱情，浸润在柴米油盐里的亲情，来自陌生人的温情。那些像树一样在这片土地上执着地生活着的凡人，还有写家乡系列文章过程中的那些震撼和感动……至今读起这些文字，仍有种温暖在氤氲着，这一切的一切，足以融化30多年的冰冻。这种温暖，像点点繁星，像脉脉月华，点缀着黑夜的苍穹，渐渐照亮了整个世界。

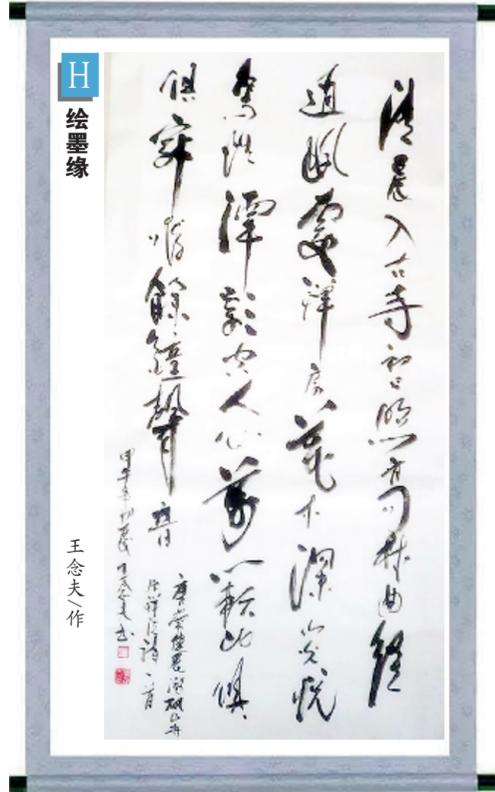
我是一个俗人，于是文字常常如布衣荆钗，又不甘于做一个俗

人，偶尔便清风明月。此刻，一篇篇看下来，那些清风般的文字，反倒真的像风一样，倏忽不见，看了又看的，倒是那些布衣荆钗。想起《天天有喜》里神仙们也要到人间采集些凡人的喜怒哀乐食用，否则就会和石头人一样无趣。原来，很多心情可以随风而逝，不会消失的，永远是那些柴米油盐酱醋茶熏染出的五味杂陈的日子。

读自己的书，慢慢地梳理自己，重新审视自己。做不了一棵大树，就做田埂上的一株狗尾草；做不了一只美丽的蝴蝶，就做一只蛾子，一样可以跳出优美的舞姿。摆正自己的位置，不好高骛远，真性情，才会有真快乐。

读书不觉夜已深。突然发觉，读自己的书，其实也是读自己。迷茫的时候，不妨读读自己，从过去那歪歪扭扭的脚印中，你会拾起很多曾经失落的美好。这些美好，足以让你产生无尽希望，收拾行装，重新上路。

(作者供职于洛阳市新安县仓头镇养士药店)



H 绘墨缘

王念夫作

征稿启事

“百味”版是卫生系统、医药企业和患者之间相互了解、沟通和学习文化桥梁，涵盖品牌文化、企业文化等内容。其常规栏目包括：

管理智囊 刊登有关医药、医疗器械营销或医药企业管理经验方面的文章。

药师风采 人物特写，展示药师在工作和生活中的风采，塑造药师行业的良好形象。

企业报摘 择优摘登各知名医药企业报刊上的优秀文章，题材不限。

药房管理 关于医院药房管理、医院内药品物流管理和药店管理方面的经验。

心湖泛舟 刊登医药界人士在生活工作中的所思、所悟和读者在医药方面的思考与感悟。

药之逸闻 与医药有关的逸事、趣闻。

真情一刻 截取一个场景，描写当时的深刻感受。

绘墨缘 医药人士精美的书法、绘画及摄影作品。

微言 一语中的、言简意赅的杂谈。

人在职场 介绍医药人士的职场生活，要求言之有物，言之有味。

医药代表日记 医药代表的酸甜苦辣以及对行业的思考。

征稿要求：一、作品要求原创，杜绝抄袭。二、文字力求简洁、优美，1000字以内；图片要求数码原档，高分辨率。三、来稿请注明投稿栏目和作者姓名、地址、联系方式。

来稿请寄：450003 郑州市纬五路47号院医药卫生报社518室《药周刊》编辑部 电子信箱：467088782@qq.com