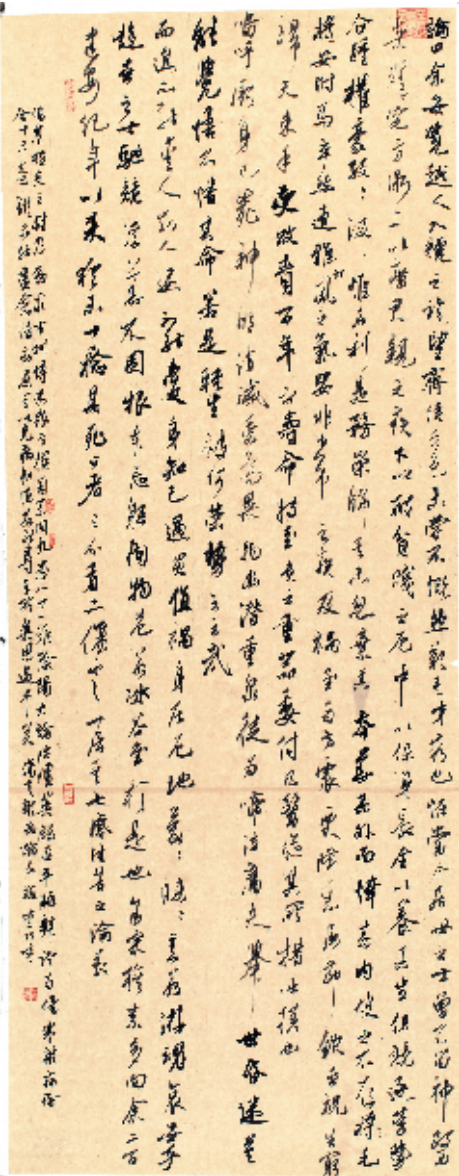
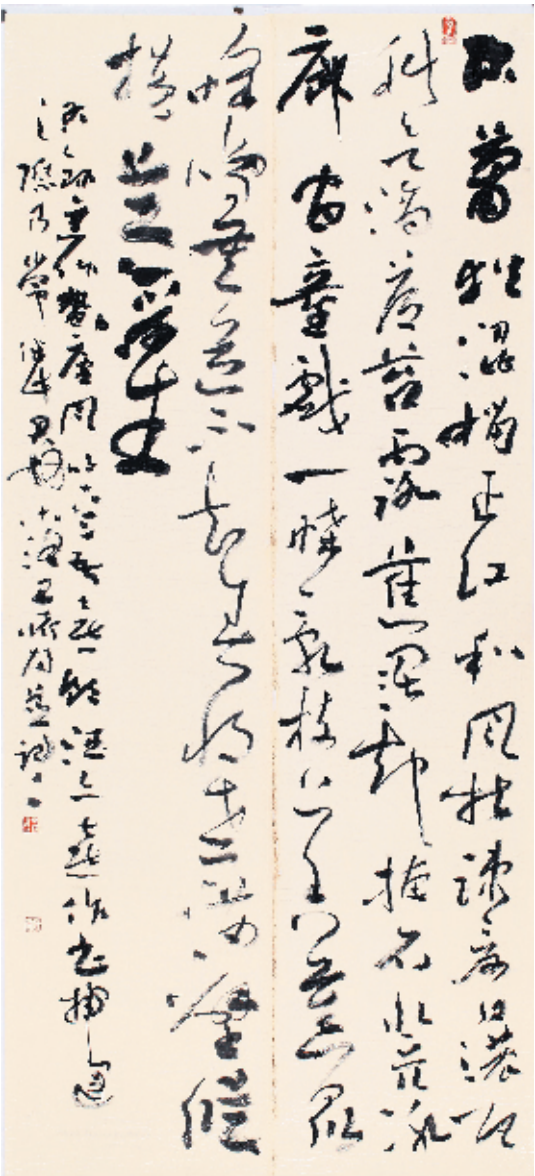


翰墨书写大医精诚 丹青绘就健康中原



李巧秀 供职于郑州大学第三附属医院



王怀阳 供职于新安县卫生计生委



晋小平 供职于济源市玉川区产业集聚区计生办

身边的哲理

人生岂能无压力

□刘麦仙

近日我读了一篇题为《人生岂能无压力》的文章，感触颇深。人需要激情、紧张和压力，不要避讳压力，压力是我们前进的动力，是实现理想的垫脚石。适度的压力可以激发人的免疫力，从而延长人的寿命。多一些对失败和挫折的忍耐，多一些对未来的憧憬，多一些对时光和生命的留恋，沉重的生命才会如夏花般绚烂夺目。

医务人员工作繁重、琐碎、风险性高，人力资源不足、倒班模式的影响等都对其造成不小的压力，但也正是因为这些压力促进了医疗事业的快速发展。如果其心理压力值很小，甚至没有压力，很多医务人员就会整日无所事事，其自身价值就不能完整体现。

那么，适度的压力会给人带来哪些好处呢？

提高创造力：压力往往先于或者伴随着创造性的突破而产生。当我们偶然发现一个新思路时很可能会觉得压力大增。而如果没有压力，我们的大脑完全处于平静或放松的状态，它们就不需要与众不同的角度来看待事物。

增强免疫力：一位临床精神病专家说，皮质醇(又名压力荷尔蒙)的释放能增强身体自身的免疫力。相关研究表明“突然而短暂的压力对免疫系统是有帮助的”。

促进健康活力：无论举重、跑步，还是在健身脚踏车上大汗淋漓地蹬上45分钟，这些都是在给身体施压。实践证明，经常给身体施压能够降低体内荷尔蒙(皮质醇)的分泌，同时也能提高体内内啡肽的分泌量，让人保持健康的体魄，并感觉身体良好。

督促解决问题：在日常生活中，处于进退两难时我们会感到焦虑不安，从心理学上讲这是压力体现价值观。如果我们什么都不关心，也就不会感到忧虑不安。

提升自身价值：一个人若没有足够的压力，就无法全力以赴，并且极易犯错。适度的压力和焦虑让人精力充沛，这种在环境中产生的压力对职业生涯可能大有裨益。

压力本身就是一个无形的东西，它来自于我们的工作和生活，是工作和生活的“副产品”。在某种程度上讲，压力相对于自由而言，它是负担。正是有了压力，我们才会有成功。正是生存的压力让人在改变自然的同时也改变了自我。

有时候，人在非常情况下，常常会有非常行为的产生。如在非常紧急和恐怖的情况下，人有可能超越自己。这样的例子屡见不鲜。如汶川大地震中年轻母亲用柔弱的身躯顶住塌方为年幼的孩子撑起一片天；美国一个旅行者在乡间旅行时遇到了泥石流，情急之下，他的奔跑速度快得超乎想象(他的朋友用摄像机对这一场景录了像)。由此看来，有压力也不见得是件坏事，在一定程度上压力会转化为动力。人不可无压力，也不可有太重的压力；没压力则不会成功，压力太重则树弯桥垮。

人不可无压力，但也不能无端给自己增加压力。压力就像是一把双刃剑，看你怎么去使用它了。只有以积极的心态，去面对压力和利用压力，才能变压力为动力，正是这个动力推动着人类向前进。

压力并不完全是坏东西，就让压力成为我们最亲密的“伙伴”吧。让我们用热情的双手去接受生命赐予给我们的“副产品”，让这个动力永远成为我们身体的一部分。

(作者供职于河南省精神卫生中心)

茶杯与茶壶

□浮云



一个学画的年轻人，画技不错，但觉得必须去找名师学习，进一步提高。

他走了不少地方，拜访过不少画家，看过他们的作品，却认为他们与自己不分高下，没有什么值得学习的画技，可以拜为老师。

一天黄昏，他路过一间寺院，进去投宿。寺里只有一位老和尚，热情地招待他吃了晚饭。饭后，两人闲谈起来，老和尚问他：“路过此处，要往何处？”

年轻人说：“我周游各地，已五六年了，就是要找一位画家，学习画技。”

老和尚又问：“走了那么多地方，找到了吗？”

年轻人叹了口气，说：“还没有找到！我拜访了不少画家，但觉得他们的画技，还不如我。”

老和尚微笑说：“我不懂得绘画，却认识不少名家，可以介绍给你。我是喜欢喝茶的，你可否给我画一个茶杯和一个茶壶呢？”

年轻人说：“这很容易。”老和尚立即为他准备了纸、笔、墨、颜料。

年轻人只用了寥寥几笔，就在纸上画出了一个精致的茶杯和一个古色古香的茶壶。茶杯在下，茶壶在上，茶壶倒出了茶，注入茶杯里。

老和尚细看了好一会儿。年轻人问：“画得怎样？”老和尚说：“画得不错，但不合画理。”

年轻人问：“为什么不合画理？”

老和尚说：“应该是茶杯在上，茶壶在下。”

年轻人莫名其妙，说：“大师，你是不是糊涂起来了。茶壶向茶杯注茶，怎会茶壶在下，茶杯在上呢？这样怎能把茶注进去？”

老和尚心平气和地说：“啊！原来你也明白这道理，要注进茶，是要茶壶在上而茶杯在下的。你寻求名师学习画技，就好像想把别人壶里的茶，注入自己的杯里。假如把自己的茶杯，举得高过别人的茶壶，那么怎能注进茶呢？你拜访过那么多画家，都觉人不如己，这就是把自己的茶杯举得高过别人的茶壶了。要谦虚一点儿，别的画家总有一些值得你学习的画技。”

诗歌

青工之歌

□郝军

一副宽厚的肩膀
背负着翻卷时代的犁铧
裸露的胸脯
赤裸的双脚
踏踩着如山的步履
把眼泪铸成闪光的语言
用梭子做出坚强的人生

坚硬的胡茬
如同金色的谷穗
雕刻在有棱角的脸颊上
不会再有轻易地狂笑
不会再有无缘地哭泣
早已踏上成熟人生的小船
请睿智丈量生活
用心灵越过坎坷

朝气和希望
掘出金色灿烂的梦想
粗壮的手臂
辛勤耕耘着古老的太阳
承载砖瓦的架子车
和着汗水的车辙
映照在
夕阳如血的楼房上

他终于累了
斜躺在沙石堆上
轻轻地闭上眼晴
梦吃着
黎明前那段缤纷的时光

征稿啦！

本版以弘扬积极向上的卫生文化为己任，诚邀您投稿。

征稿栏目：《影视天地》《医者手记》《身边的哲理》《悦读》《书法》《画作》。

征稿要求：文章主题突出，形式灵活多变(散文、小说、诗歌、笑话等)，语言生动活泼，字数在900字以内。

投稿邮箱：373204706@qq.com

联系电话：(0371)85967002

本版未署名图片均为资料图片

医者手记

做个“好心思”的医生

□包广杰

休了7天公休假。今天是假期结束上班的第一天，临出门我们相互微笑道别，我还对妻子说：“我将会以满腔热情服务我的患者，以愉快的心态和我的同事相处。”妻子给我竖起了拇指。

没想到，真还应了那句老话：心想事成。

中午吃完饭后赶回科室，我刚坐下，一个中年妇女就进来说：“刚才送来一个大便样本，隔壁屋的医生让放到这里，我儿媳不放心，让我问问做了没有。”我告诉她：“我们马上处理，请放心。”这个妇女还是不放心，在门口问这问那，我微笑着解释。这时候，走廊里一个正

在扫地的女清洁工，戴着白色帽子，年龄比这个妇女年龄还大，赶过来对她说：“你就放心走吧，这个医生‘好心思’(方言，心肠好的意思)”，我听过好几个患者说过他，他可好了。”我听了心里热乎乎的。我并不认识这名老年女清洁工，可能是其他楼段片区的，替我们这个片区的值班，她怎么知道我的“心事”好呢？

患者家属相信了她的话，就不再问了，还给我道了谢，我微笑回答：“不用说谢谢，这是我们应该做好的工作。”

一名清洁工短短的几句话，让我兴奋了好半天，看来自认

为饱经风霜的我，还是很在乎别人评价的呀！扬人善，即是善。多鼓励赞美别人，会给人带来自信和正能量，看来，我这个“好心思”的医生除了做好本职工作，也要多多扬人善。多表扬孩子，孩子会更优秀；多赞美同事，工作会更和谐；多点赞路人，社会上就会多传递正能量；对一朵花微笑，花儿会开得更舒心……

看来做个“好心思”的医生，除了专业技术精益求精外，还要好好用心学习知识，不断提升自己呀！

(作者供职于漯河市第二人民医院)

最后的一页

□李愫生

酒是苦是甜，最后的一页，都是离席。

最后的一页，是日子。不管这一天、这一月、这一年，是小有收获，还是碌碌无为，日历都要翻过去，最后的一页，是时间。

最后的一页，是四季的轮换，是爱的开始和结束，是生命的黄昏。一个故事，有多少个最后；一场宴席，有多少场离别；一段日子，有多少段尽头。

春天是冬天的最后一页，抚摸了冬天的冷冽和伤痕，唤醒了万物沉睡的心；冬天是秋天的最后一页，修补了大地的养分，肃杀了浮躁的心；秋天是夏天的最后一页，清凉了万物的燥热，丰盈了收获的喜悦；夏天是春天的最后一页，茂盛地成长，而春天，又将冬天的最后一页。

雪莱的诗句“冬天来了，春天还会远吗”是最后的一页，最好的写照。

恋爱的最后一页，是婚姻；上学的最后一页，是工作；童年的最后一页，是成长；挫折的最后一页，是成熟；城市的最后一页，是发展；生命的最后一页，是老年。最后的一页，是结束，也是开始；是积累，也是发展；是离别，也是再聚；是终点，也是

