



编者按：春节意味着欢庆、团聚，也意味着心灵的憩息。一整年如陀螺般不停歇的医务人员，在即将到来的7天假期里终于能坐下来，享受片刻属于自己的光阴。他们的书单里列有哪些书？播放器里的歌曲是什么？静下心来，他们，都给心灵补充些什么营养？让我们跟随他们的脚步，开启一次丰富多彩的精神之旅吧！

受访人

- 河南省中医院名医堂教授 毛德西
- 河南省肿瘤医院护理部副主任 卫 莉
- 河南省人民医院皮肤科主管护师 邓丽娜
- 河南省人民医院乳腺外科主任医师 李文涛
- 邓州市彭桥镇彭村乡村医生 曾 伟

福

致读者

向着春天再出发

在过去的一年里，无论阳光，还是风雨，我们始终与广大读者相伴，携手走过春夏秋冬。蓦然回首，许多属于2016年的记忆仍激荡胸怀。

在过去的一年里，我们坚持专业角度、健康深度的办报宗旨，致力于内容建设，对版面内容和编排进行改进与调整，增添了《管理论坛》《深度》等专版，为读者提供思考，并提供思想内容及制度方法等方面的借鉴；创新了临床医技考核激励机制、住院医师规范化培训；从分级诊疗，到家庭医生签约服务制度全面实施、新农合改革创新；从全面两孩政策实施，到医养结合、基本公共卫生服务均等化等，我们不仅是见证者、记录者，更是瞻望者、思考者。我们用一篇篇扎实的报道，引领舆论，凝聚各方力量。

在过去的一年里，我们坚持专业角度、健康深度的办报宗旨，致力于内容建设，对版面内容和编排进行改进与调整，增添了《管理论坛》《深度》等专版，为读者提供思考，并提供思想内容及制度方法等方面的借鉴；创新了临床医技考核激励机制、住院医师规范化培训；从分级诊疗，到家庭医生签约服务制度全面实施、新农合改革创新；从全面两孩政策实施，到医养结合、基本公共卫生服务均等化等，我们不仅是

受到了读者的喜爱和关注。闲暇时翻阅《医药卫生报》获取滋养，已经成为很多卫生计生工作者的生活习惯。

在过去的一年里，我们尝试传统媒体和新媒体的融合发展，探索报纸、网站、微博、微信等“一次采集、多种生成、多元传播、全方位立体化”的格局，借助《医药卫生报》、医药卫生网及“医药卫生报”官方微信、微信公众号“乐天族”等全媒体方阵，为读者奉上了《来自1.4万人的调查问卷，会怎样看待基层医患关系？》等生动鲜活、接地气儿、吸引人的“内容大餐”，提升了传播力、引导力、影响力。

在回忆中，我们深感成长的每一步，都凝聚着广大读者的支持与厚爱。读者关注的目光，是我们不断前行的力量。

丁酉瑞，又一春。一元复始，常常是梦想开始的时候。在新的一年里，我们将借助新上线的全媒体平台，更好地为读者提供帮助和服务，用真情温暖受众，用行动拥抱梦想。

站在新的起点上，让我们迎着春风，怀揣梦想，携手前行！

本报编辑部

泼墨挥毫练书法 手心并用乐无涯

“《临池管见》说过：‘若行草，任意挥洒，至痛快淋漓之时，又觉灵感焕发。’”河南省中医院名医堂教授毛德西最爱行书。对于练行书的意义，他用《临池管见》中的这句话来诠释。

1月23日早上6时，毛德西早早地起床，收拾完后就拿起毛笔抄写佛教的《摩诃般若波罗蜜多心经》。这本书他已经抄写五六遍了，每抄一遍都有不同的感悟。

“放下即是如来。放下就是福。世间有很多烦恼，如果不放下，会痛苦一辈子。”毛德西说，书法是养生的艺术，要练书法，就必须摒弃一切杂念。也就是说，人们在写行书时，工作带来的疲累、生活中的琐事，都会烟消云散。

上午7时，阳光乍现，毛德西在阳台上浇了浇养了多年的兰草和绿萝。看着兰草和绿萝长得旺盛，他心满意足地笑了。

在毛德西的家里，有一只养了十几年的乌龟。“神龟虽寿，犹有竟时。腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。”他说，养

了这么多年的乌龟，他发现乌龟身上有着人们一直追求的品质：无欲无求。

趁着天气好，毛德西又到楼下打了一会儿太极拳。77岁的他，更加注重重大道至简，顺其自然。

“点中周旋运笔锋，欲右先左横无平。欲下先上竖无直，悬针垂露两分明。撇过勾如劲啄，一波三折捺始成，钩挑顿处忽退出，心手相应百日功。”上午10时，毛德西所在的名医堂挤满了患者。谈起热爱书法一事，他即兴挥毫，用毛笔为患者写处方。他每天都会用毛笔临摹几个经典处方：“练习书法时间长了，我渐渐发现运笔练书法不仅需要手指、手腕与手臂的协调，也需要心神与气息的协调。”比如，写大楷要求人站立行书，气沉丹田，静下心来。只有手、心并用，才能达到养心凝神、升降降浊、调畅气机的作用，从而使内心世界处于纯净如一的状态。

看到毛德西用毛笔写的处方字整齐、风格清丽，患者们纷纷竖起拇指：“您为什么喜欢书法？”有人这

么问毛德西。他回答道：“你看，从古至今，有哪个中医大家不学书法呢？”是的，细细想来，从古至今，中医与书法有着不解之缘。古代中医基本上都具备书法的功底，其中不乏书法名家，如唐代孙思邈、清代傅青主等。

毛德西说，医生更应该学会借助练习书法清除内心杂念和纷纷扰扰的想法，只有这样才能更加一心一意地关心患者，用更好的验方为患者治病。

除了喜爱书法，毛德西还十分爱听戏曲。《梨园春》每周一期，这个节目我从没落下过。”豫剧是他的最爱，他的iPad(平板电脑)里面有好几百期戏曲节目。从小就受豫剧文化熏陶的他，已经把戏曲当成自己的安神曲，睡不着的时候，心情烦躁的时候、开心的时候，他都会听戏。

上午6时起床，24时睡觉，已经成为了毛德西的生活习惯。“剩下的时间我会多看一些中医经典理论和验方，仔细琢磨，研究，争取给患者开更好的诊疗验方，争取多学习一些先进的中医理论和技术。”



毛德西用毛笔写处方

张琦/摄

书法

—— 心灵絮语 ——

毛德西：“心态平衡，淡定乐观，饮食杂和，宁少勿偏；起居有序，同步于天；有晨运动，如环无端；读书看报，心脑灵验；戒烟限酒，快意百年。”

卫莉：“音乐是有力量的，音乐能给予我宁静与祥和，让我找到了最初的自己，让我在被烦乱包围时回归真我，让我在迷茫时找到方向。”



策划 陈琳君 执行策划 胡晓军 张晓华 执行记者 张琦 史尧

医务人员教您安心养神



邓丽娜练习冥想瑜伽

邓丽娜供图

音乐

耳边响起音乐 增添生活情趣

1月23日21时，河南省肿瘤医院护理部副主任卫莉结束了繁忙的工作回到家中，戴上耳机听音乐，挽起袖子做家务。有了音乐的陪伴，枯燥的家活儿变得有了节奏。听听Jimmy Eat World(吉米大胃王)的《Chase This Light(追逐光芒)》，卫莉感觉一天的疲惫消失殆尽。

22时，做完家务活儿的卫莉一如既往地躺在在床上，理查德·克莱德曼的钢琴曲同时响起。不同的是，这次听音乐的不只有她，还有她肚子里的宝宝。

卫莉从小就喜爱唱歌和听音乐。全面两孩政策实施后，她也怀上了宝宝，而这些古典音乐做胎教音乐再合适不过。

“音乐能唤醒我们内心某种共鸣的情感，舒展我们寂寞、脆弱的神经，抚平我们躁动不安的情绪，安慰我们的心灵，激发我们的灵感。”卫莉说，护理工作十分繁忙，每天下班回家后，她最需要的是安静。这个时候，听音乐是帮她安静下来的最好方法。

对于医务人员来说，忙得脚不沾地是常态，周末不是去讲课就是去学习。

因此，卫莉留给自己和家人的时间少之又少。为了提高自己和孩子的音乐素养，多年来，只要有空儿，她就会带女儿去听音乐会，无论竹笛演奏还是小提琴演奏，无论古筝演奏还是钢琴曲，都争取去听。

“音乐是一门情感艺术，谁不会不喜欢音乐呢？”卫莉说，她陪孩子的时间太少了，让孩子经常接受艺术的熏陶，不仅能增添生活情趣，提高孩子对美的鉴别能力、欣赏能力和创造能力，更有利于丰富情感，活跃思维，陶冶情操，健全身心，树立远大的理想。



李文涛认真阅读图书

史尧/摄

阅读



安享瑜伽天地 缓解身心疲惫

“快！快！赶紧跟我走，要迟到了啦！”1月21日12时，河南省人民医院皮肤科主管护师邓丽娜招呼着同事，去参加一项活动。

这项活动，邓丽娜每天都要参加。因为课程开始得早，她常常还没吃饭就要赶过去。不管工作多忙，天气如何，不论自己多累，多烦，一到那里，她就会感觉生活、工作中的烦恼全都烟消云散，自己被重新注入活力。

这个被邓丽娜誉为“能够改变自己生活”的课程，就是冥想瑜伽。

“静静地坐着，轻轻地闭上眼晴，双手毫不费力地搭在双膝上，想象自己赤脚走在软软的绿色草地上，阳光暖暖地照在身上，风轻轻地拂过耳畔，小鸟在绿色的树上鸣唱，清澈的河水在脚下流淌，一切都是那么美好。”

最开始，邓丽娜选择做瑜伽，只是想锻炼身体、保持身材。后来，她发现，瑜伽能让人冥想。“我在冥想时，内心能够得到极为安静的宝贵时刻，身体也有5分钟的时间调整

呼吸。在冥想瑜伽中，我能将注意力放在自己身上，能获得更清晰的思维，更少的自我批判与情感消耗。”邓丽娜说，冥想瑜伽带给她的，不仅是持续更长时间的专注，还有更加放松的休息。

爱看书的邓丽娜还专门买了一本书——《简驭冥想》。通过阅读这本书，她发现冥想是一种不断把心“拉回当下”的练习。书中，作者讲了一个跟他自己有关的故事。在缅甸的一家寺院里，人们被要求非常慢慢地吃饭，从而去体验吃饭中的每一个动作和细腻的感受。一天吃饭时，两位僧人把冰淇淋分发给每一个人，要求大家先慢慢地将自己碗里的饭吃完，再去吃冰淇淋。通常来说，在寺院里，人们要用1小时对于工作的关注太多，对于生活的控制欲太强，好奇心却太少，还没明白情绪是如何产生，还没学会倾听、观察它，就想控制它，压抑它代表的能量，最后只会让自己的内心变得一团糟。冥想瑜伽带给她的，则是“返璞归真”的能力。

再吃冰淇淋。这是一个多么奇特的练习。

通过阅读这本书，邓丽娜意识到，人们对于马上得到某些东西的渴望如此强烈，以至于失去了意识。意识的丧失不仅会引发发完没了的牢骚，更让人感觉像坐上了情感的云霄飞车，却又找不到下车之法。因为这本书，她找到了冥想瑜伽对自己的重要意义——不仅是保持身材，增强体质，更是关注内心世界。

通过进行一次次把心“拉回当下”的练习，她才发现这样的练习有多么困难。邓丽娜说，刚开始，她连5分钟都坚持不下来，有时甚至为了冥想累得满头大汗。

“冥想瑜伽让我保持了平和的好奇心。”邓丽娜说，年岁渐长，自己对于工作的关注太多，对于生活的控制欲太强，好奇心却太少，还没明白情绪是如何产生，还没学会倾听、观察它，就想控制它，压抑它代表的能量，最后只会让自己的内心变得一团糟。冥想瑜伽带给她的，则是“返璞归真”的能力。

—— 心灵絮语 ——

邓丽娜：“冥想是一项技能，需要经常重复才能学精、精通。冥想瑜伽赋予生命另一种意义，医务人员不妨通过练习冥想瑜伽沉静内心，它还能缓解身体的疲惫。”



“华佗堂”的牌匾高悬在曾伟身后，“为人民服务”几个大字贴在玻璃窗上。

史尧/摄

阅读让人沉静 更滋养人成长

——

每年春节前，河南省人民医院乳腺外科主任医师李文涛都会找几副自己喜欢的对联，拿出书房四宝，用毛笔反复临摹。“柳公权的柳体是我的最爱，我写得最多的就是柳体。不过，我偶尔也会试试张旭的狂草，自娱自乐嘛！如果觉得写得好，就将对联贴到门上。”李文涛打趣说。

作为外科大夫，李文涛的动手能力自不必说。这样一位整天穿梭在病房和手术室的人，还是一位书法爱好者。“如果我不说，你能从外表上看出我是书法爱好者吗？”谈到书法，李文涛滔滔不绝。

“书法大家都会把他们对人生的理解、对社会的理解等统统融入作品，让人受益匪浅。”爱好书法的李文涛同样是一位阅读“达人”。平日里忙着跟患者打交道，他，总能在百忙之中找到阅读的时间。不爱看电视，不爱出门旅行，最好的放松方式无疑是阅读。在他看来，阅读表面上看是在读字，其实是通过对纸上的文字与历史上的伟人对谈。

对于今年的春节假期，李文涛已经做好了规划。除了常规的走访慰问，只要有空闲时间，他仍旧打算在阅读中度过春节假期。对于工作繁忙的外科大夫来说，这样大量的阅读时间可遇而不可求。“往年春节假期，我经常阅读一些科普书籍。作为乳腺外科大夫，我甚至还会看一些畜牧业的书籍，研究一下动物的乳房。你知道牛的乳房是什么样的吗？你知道大象

的乳房是什么结构吗？这些都是触类旁通。”

耳濡目染之下，李文涛14岁的儿子也对生物知识充满了好奇心。博览群书的李文涛能够用很文艺的方式，为儿子解释专业的问题。前些年的春节假期，李文涛就很“文艺范儿”地为儿子解释了自己的工作。乳房是一个装着乳汁的房子，是妈妈为每一个嗷嗷待哺的婴儿建设的“天下粮仓”。每一个呱呱坠地的婴儿，都是在母亲甘甜的乳汁滋养下长大成人的。在这种氛围的熏陶下，儿子的生物成绩全班第一。为此，李文涛还买了一台显微镜送给儿子作为鼓励。

1月22日，没有手术安排的李文涛吃了中午饭，便来到西住院部三楼的“福善书吧”读书。在这里，从苏水的气息中多了些许书香，明媚的阳光透过巨大的落地窗照在李文涛的脸上。琳琅满目的图书中，李文涛身上的白大褂格外醒目。医院中难得的安静一隅，不仅是李文涛的读书场所，更是他和同事谈人生、谈理想、聊工作的不二之选。

二

养成阅读的习惯，受到家庭气氛熏陶的不止李文涛的儿子。

邓州市彭桥镇彭村乡村医生曾伟曾被评过“最美乡村医生”，他的儿子毛毛，这两天正带着小伙伴们在自己家中读书。

“毛毛，去你家看书吧，你家的书最多啦！”寒假开始了，每年寒假和暑假，毛毛的小伙伴们都会提到他内心的请求。毛毛家的书房里藏书最多，种类最全。在毛毛家的书房里，孩子们总能找到适合自己的书籍。

历史、人文、中医……毛毛家的曾伟，将这些书籍中的知识活学活用，不断提高，不断进步。在曾伟的言传身教下，毛毛逐渐爱上了阅读，主动阅读，并且不断壮大自己“书友”队伍。

最近几天，欢笑声不时从书房里传出，从毛毛家离开的孩子们从未空过手。曾伟看到了很是欣慰，这些被借走的书籍将成为孩子们的精读食粮。最让曾伟感到自豪的是，大女儿在他的言传身教下走上了从医的道路。

曾伟清楚地记得，20年前他阅读《三国演义》，读到华佗为关羽刮骨疗毒的故事时，情不自禁地把故事的情节念给身旁的女儿听。那年5岁的女儿听完这个故事后，认真地看着她听的地方，也是他经常读书的地方。用他的话说，晚上有患者找他，到这里一准儿能找到；没有患者找他，他就静静地阅读。

—— 心灵絮语 ——

李文涛：“医生是高知群体，唯有不断阅读才能不断进步。安安静静地阅读一本书，不仅是在汲取知识，更是对内心的一种修炼。静心读书能让我们拥有强大的心脏，帮助我们成为全能的‘白衣战士’。”

曾伟：“医生只要还在为患者看病，就要不断用阅读为自己充电，像华佗一样济世救人，像雷锋一样为人民服务。”