

■影视天地

《红海行动》： 当不幸袭来时，个体该如何应对

□文晚欢

电影《红海行动》传达出了诸多主题，也引起了我的情感共鸣。我为中国海军、为祖国的强大感到十分骄傲。此刻，我想谈一谈，当不幸袭来时，个体应该如何应对。

影片中，得知自己的助手已经被杀害，再忆及自己的丈夫和儿子同样死于非命时，夏楠（涛清饰）掩面而泣，几近失控地说了这样一句话：“我连死都不怕，可我就怕像今天这样没办法。”

是的，没有办法，连最珍贵的生命都换不来什么，眼睁睁地看着、等着，却无能为力，这就是战乱给人带来的恐惧感和无能为力感。一般情况下，人们面对个人困难或者苦难时，通过努力就会看到希望。唯有战争会给人带来彻底的绝望：命如草芥，朝不保夕。

隔着屏幕，影片中那种无奈的悲哀扑面而来，让我心里非常难受。但我拒绝使用“感同身受”这个词，因为这种站在自我位置想象他人感受的感觉，只是表象，旁人永远体会不到当局者那种真实的痛楚。正如影片中的那句话：“我模拟了很多次，但到了真正的战场，我控制不住自己。”

除了战争，我们生活中的不幸有多张面孔，有的关乎健康，有的关乎金钱，有的两者兼具。比如，那些家里本已经穷到揭不开锅了，“顶梁柱”又患上了癌症。这些都淋漓尽致地展示出了那种深不见底的失望和一层层刀割般无望的痛，让人们感到悲哀、感到无力。

当然，我无意渲染凄惨，尽管凄惨客观存在。我想说的是，当我们感觉无望，感到痛楚密密麻麻时，接下来该怎么办？号啕大哭或者愤懑，或者转移怨气，都无济于事，只会陷入恶性循环。正确的做法是：即便无力将

事态扭转，但是也一定要能主导自己的情绪、态度，要理智起来，在力所能及的范围内，不要让情况更糟，或者迎来转机。比如，影片中夏楠收起了悲哀，混入恐怖分子阵营，卷入最惨烈的血战，毅然举枪，最终成功拯救了人质。

这样的正能量，是现今社会缺少的。谨以此感悟献给接下来的未知的人生，并且将其作为生活的态度。

■悦读

关于求知和阅读，每个人都有自己的故事，古今中外的政治家、文学家、哲学家无一例外。作为一名普通人，我既没有做出惊天动地的业绩，也没有感人至深的经历，却对阅读充满兴趣。阅读让我的生活变得丰富多彩。

1977年，国家恢复高考制度后，我放下手中的农具，没有顾得上复习就去参加了高考。当时，我的梦想是当一名人民教师，教书育人。结果却未能如愿。我考上了一所医学院校，毕业后，做了医生，从此走上了与患者、疾病打交道的路。

学医的道路是辛苦的，但是对于阅读这件事，我始终没有放弃。医学知识的更新速度是非常快的。医生只有通过不断阅读，才能更扎实地掌握医学知识，才能跟得上医学发展的脚步，然后再通过临床实践，来提高自己的诊断水平。

因为热爱阅读，我与图书馆结下不解之缘。工作之余，我经常待在图书馆里，将国内的医学新理论、比较实用的专家讲座等内容进行分类、摘录，整理成对自己工作有帮助的工作笔记。好几家医院的图书馆都成了我经常借阅书籍的地方。

作为一名医生，我几乎每天都要在门诊坐诊8小时以上，还要利用业余时间学习充电，所以用来读书的时间总是少得可怜。我阅读的书籍有医学方面的，还有文学方面的，其中学写诗词占了很大一部分。读书时，我时常一边阅读，一边写作，忙得不亦乐乎。

闲暇之余的阅读与写作，并没有让我感到疲惫，反而让我觉得生活更加充实了。这几年来，我利用自己积累的知识，撰写了多篇医学论文，还有创作了诗词600多首。这些作品曾在《光明日报》《天津日报》等报刊上发表，也有一部分在全国或省市级征文中获得奖项。平时，我利用出差、参加学术会议的闲暇时间，也会撰写一些散文、游记。这些散文、游记也曾在全省以上报刊发表。近几日，我从自己十几年来创作的诗词、散文作品优中选优，编辑了2部诗文集。这些收获，都是我通过阅读获得的，是无价的。

阅读，丰富了我的生活，给我带来了快乐。

（作者供职于睢县公符医院）

阅读充实了我的生活

□王文正

■人生感悟

怀念母亲

吴文群

母亲虽然是一个平凡、质朴、善良的农村妇女，但是在我心中，她却是一个可爱、无私、伟大的人。

到2018年元旦那天，母亲已经离开我们整整5年了。5年前，母亲因患了急性心肌梗死，永远地离开了我们。

母亲出生于20世纪40年代，家里没有兄长和弟弟，因为我的姥爷去世得早，所以家里只有我的姥姥、大姨和母亲3个人相依为命、艰苦度日。

由于家境贫寒，母亲从小就上不起学，十几岁就用稚嫩的双肩承担起了家庭的重任，白天和大人一样下地劳动，晚上还要学习纺线、织布。母亲从小养成了勤俭持家、热爱劳动的习惯。父亲和母亲结婚后，生了我们兄弟姐妹6个。抚养6个孩子长大对当时并不富裕的我们家来说，简直是雪上加霜。因为父亲工作忙碌，为了维持家里的生计，母亲一年四季都在没日没夜地劳作，干着和男人一样的体力活，吃了很多苦，受了很多罪，最终积劳成疾。

1976年，母亲患上了心脏病。就在那一年，母亲又因患了重症肺结核，被一家省级医院判了“死刑”。庆幸的是，在我们的倾心照顾下，母亲的生命又延续了37年，这一直是值得我们欣慰的事儿。

小时候，母亲的膝盖是扶手，我扶着它学会了站立；离家时，母亲的期盼是扶手，我扶着它经历了风雨；回家时，母亲的笑脸是扶手，我扶着它洗尽了风尘。母亲没了，我依赖了一生的扶手也没了。

如今，我们兄弟姐妹6个都已经成家立业。在农村生活的姐姐和哥哥，盖起了楼房，过上了好日子；在城里工作的弟弟和妹妹都有稳定的收入。想起辛苦哺育我们长大的父母，我们兄弟姐妹总是满怀感激和想念之情。

在生命的历程中，我们体验着各种各样的爱。然而，这个世界上最无私、最伟大、最真挚的爱莫过于父母的爱。他们既给予我们生命，又抚养我们成长，一辈子都在竭尽全力为我们创造幸福的生活。

母亲在时，家乡是我的老家；母亲没了，家乡就只能叫作故乡！如今，我梦见家乡的次数越来越多了，回家的次数却越来越少了！

5年来，母亲的离去是我心里永远的痛。我总感觉母亲并没有走远，或许她化作了空气、化作了土壤一直陪伴在我们身边。

（作者供职于浚县卫生计生委）

■心灵絮语

白色遐想

□曹天顺

已经记不清，我是从什么时候开始喜欢白色的。

我记得上小学那年，每到上美术课的时候，美术老师都会给每个同学发一张白纸。当时，我很迷惑，不知道老师发一张白纸是用来做什么的。后来，美术老师告诉我们，在那张干净、洁白的纸上，可以画自己想画的东西，还可以用蜡笔涂上颜色。我开始特别期待上美术课了，也越来越喜欢在白纸上画各种我喜欢的东西。

为了买白纸，我攒了好多破烂，然后把它们卖掉换成钱，再和小伙伴们到离家很远的供销社购买白纸。我把白纸裁成作业本

一样大小并装订起来，作为自己的美术练习本。整个小学时光，我在美术老师的指导下画了很多画。

小时候，因家庭经济条件一般，加上家里兄弟姐妹多，我穿的衣服一般是捡哥哥、姐姐穿过的。在那个年代，穿白色衣服的人少之又少，穿白色衣服的人，多是干部或富人。

从那时起，白色在我心中就成了高贵的代名词。

高考填志愿的时候，我报了医学专业，也许是因为对白色的喜爱和向往。

参加工作后，我们每天的着装就是白大褂。每当穿上白大褂，我便心生一种神圣的职业

感。通过自己的努力治好病人的疾病后，我心里的幸福感和满足感是无与伦比的；对无能为力治疗的疾病，自己又感到无比的痛心疾首。白大褂陪伴医生经历着从生至死的曲折，让人品尝人间的悲欢离合。

有时候，我会忍不住地想：医生为什么要穿白色的衣服呢？是为了干净、卫生？不然，医疗行业怎么叫卫生行业呢？或许是因为医生是个干净的职业。对待生命，来不得半点虚假。医生就应该穿白色的衣服，这样才能显示出医生这个职业的高贵。

古代医学家孙思邈曾著有《千金要方》一书，他认为生命贵

于千金。记得刚来医院上班时，老院长曾对我这样说：“医生是做善事的，善门好开不好关。”起初，我并不知道这句话的具体含义；但是随着年龄的增长，我懂得了这句话背后的深意：好的医生像深巷里的酒香，自然就会有好多慕名而来，这种门你不愿关、不会关，也关不了。

衣服脏了可以洗，皱了可以熨，但是思想脏了是不容易洗涤的。如果这个人的思想被侵蚀，那么他离“死亡”就不远了。

我越来越喜欢白色了，因为它越来越难得……

（作者供职于确山县人民医院肛肠科）

■摄影天地



专注

朱忱飞/摄

泓纯牛初乳，助力长高“黄金期”

“南湿北冷两交锋，乍暖还寒斗雨风。一夜返青千里麦，万山润遍动无声。”俗话说“春长个子，秋长膘”，春季历来被称为孩子长高的“黄金期”。

那么，如何抓住孩子长高的“黄金期”呢？

均衡足量的营养。春天是孩子生长发育最快的阶段。在这个时期，孩子的消化吸收功能会增强，进食量也会增加。家长要给孩子补充丰富多样的食物种类，还要补充含钙丰富的食品，如奶制品、豆制品、骨头汤、鱼、虾等。

足够多的运动。合理的运动时间以及运动项目对孩子的身高发育有很好的促进作用。运动项目包括伸展运动、跳跃运动和游泳等。运动量应该以不疲劳为准则，不能过大、过多。运动量过多反而会抑制孩子生长激素的分泌，影响生长发育。

充足的高质量睡眠。身高发育需要营养膳食和合理运动的搭配，也需要充足的睡眠。每天晚上10点至凌晨1点是生长激素分泌最旺盛的时间，次高峰是在早晨7点左右。只有在深度睡眠时，生长激

素才会分泌。人一般在睡着半小时到1小时后，才算进入深度睡眠。所以，家长不要让孩子晚上睡觉太晚。此外，开夜灯睡觉也不利于生长激素的分泌。

孩子的成长一环扣一环，是一个连续的、动态的过程，前一个阶段是下一个阶段的生长基础。

生病就会影响孩子身高、体重的发育以及免疫系统，简直就是“隐形杀手”。若在生病期间使用抗生素，那么，在这一周左右的时间里，孩子的生长发育速度都会很缓慢。

用外力协助来促进生长发育，也是不可或缺的。若适当补充富含免疫球蛋白的牛初乳，强化孩子的免疫系统，便可以预防疾病的发生或者减少疾病周期。

泓纯牛初乳作为功能性食品，其中的天然活性免疫球蛋白含量非常丰富。它们含有可以帮助人体抵抗肺炎、病毒性肠炎、流行性感冒等疾病的抗体。这些抗体能够跟多种致病微生物发生免疫反应，清除或杀灭细菌、病毒，防止病菌进入人体。

国内外大量研究结果表明，牛

初乳中的天然活性免疫球蛋白具有很高的抗菌效果，可以预防感染。免疫球蛋白、免疫调节因子等相互协调，适用于免疫力低下人群。

泓纯牛初乳为人体提供丰富的蛋白质、矿物质及多种维生素。同时，泓纯牛初乳中含有骨骼生长因子（能促进骨骼的生长发育）、纤维细胞生长因子等多种与生长发育有关的因子。孩子经常摄入泓纯牛初乳，会对其健康成长很有益。

泓纯牛初乳，您最好的选择！

遗失声明

潢川县县庙大药房徐祥安的执业药师资格证（编号：ZY00450777）和执业药师注册证（编号：411217150201）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

征 稿

征稿要求：文章主题突出，形式灵活多变（散文、小说、笑话等），语言生动活泼。
投稿邮箱：568689252@qq.com