

扶贫手记

乡村的冬天

李河新

乡村的冬天，格外宁静。寒风用力一吹，朔风抽打在脸上，疼得让人禁不住直打哆嗦。

两毛钱一斤卖给了牛场，想起来就让人心疼。这段时间，一有空闲，我就联系亲戚朋友、超市、帮贫困户销售蔬菜。

神不稳定的媳妇陈花去找他，一个人转悠到高速路口，被拉货的大车撞死了；村里智障女人张秋芳前几天回女儿家串亲戚了。

“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无”。海港贤弟也不想闲着，邀上驻村工作队的兄弟姐妹们。

的青年男女，怀揣着渐渐鼓起的钱包回到了家乡，年关踏上回村的路。年迈的母亲就会在炉子上支起一个锅。

“老李，吃饭了吗？这是要去哪里呢？”徐叔不紧不慢地招呼着。

深冬的乡村，萝卜白菜已经收完了，此时，地里已没有什么活计，女人们围坐在一起加工被单被罩。

村里的老根哥，妻子因病去世后，在村里当文书的他做着力所能及的事情。

日子就这样弯弯曲曲地走着，在外打工



心灵絮语

永不希望在医院里相见

陈健

“你可以出院了，回家慢慢调养一段时间后，就会好起来的。”

非常巧合的是，同病房里的那位老年人也同时得到主治医生的嘱咐：“老人家，您可以出院啦！”

我先于那位老年人办完结算、出院手续。临别时，我与他打招呼：“大爷，我先回家了，再见！”

是的人，都不希望找医生治病，人都不希望住进医院，可是人吃五谷杂粮，哪有不生病的，生老病死乃自然规律。

健康就像人经常呼吸空气、每日三餐、口渴饮水、沐浴阳光一样，有之不觉，失之方知珍惜和难得。

如今，为什么疾病呈现越来越年轻化的现象呢？为什么每年都有那么多年轻人猝死呢？

不知有多少人已经认识到，健康为1，其他均为0，健康没有了，其他都无从谈起。

基础性的重要性。有人这样感叹，不到医院看一看，就感受不到健康有多么重要。

半生转眼已度过，3次刻骨铭心的住院经历，让我对人生、对社会、对价值、对人情冷暖都有所发现。

说起这些，仔细想一想，患病何尝不是一种体验，患病又何尝不是一种更好地发现。

正如临出院同病房里的老人道别时所言，永远不希望在医院里相见！

（作者供职于正阳县卫生健康委员会）

摄影作品



信阳市卫生健康委员会 冀新/摄

人生感悟

期待春暖花开

李纪法

庚子年春节假期第一天上午，笔者接到单位领导电话通知，新冠肺炎疫情暴发，形势严峻。

完成当天的工作，已是17时30分，我给家人打电话说：“我半小时左右到老家吃饭。”

我志愿到疫情防控一线工作，不计报酬，不论生死。请组织考验我……”

个不停。前所未有的紧张，加上喝水少（主要是顾不上喝），许多人熬成了“熊猫眼”和口腔溃疡。

晚上显得更宽畅，车辆很少，路两边的路灯映衬得远处有一些苍白。

“我志愿到疫情防控一线工作，不计报酬，不论生死。请组织考验我……”

一阵阵酸楚后，我打通了内黄县人民医院党支部副书记张会民的电话。

没有过不完的冬天，没有唤不来的春天。等疫情结束，春暖花开，你我同在，共享繁华。

（作者供职于内黄县卫生健康委员会）

悦读



《给大忙人的高效阅读课》是微信读书团队推送给我的一本书，单看名字，就不像有文化内涵的书。

在知识爆炸时代，在层出不穷的新问题、新情况面前，许多人经常陷入能力不足、知识恐慌的焦虑中。

首先，精选的书在哪里呢？这要从作者对知识系统的理解说起。一是知识系统不是网状的，而是树状的。

其次，基于作者的“知识树”原理，作者给出了选书、读书的通用原则，一是读书应以作者为核心，而不是以知识为核心。

再次，了解一个领域的知识，只需要读3个人的书，开创者、分枝者、综合者（集大成者）。

最后，有了这些通用原则，应该选择哪些领域的书呢？一是从自己的需求出发。本着问题导向的原则，自己的工作与哪个领域相关。

对于选中的书要精读，根据上面的通用原则，作者提出几个建议：一是读书之前，要清楚作者的背景和师承、弟子和队友、核心观点、著作之间的逻辑。

精读 对于选中的书要精读，根据上面的通用原则，作者提出几个建议：一是读书之前，要清楚作者的背景和师承、弟子和队友、核心观点、著作之间的逻辑。

精管 精管的目的在于：一是便于知识积累。对于散乱的知识，人们能够记住的非常有限。

需求导向，迭代知识 通过积极解决在工作中、生活中遇到的难题，促使自己将相关知识放大并互相强化。

过去，我喜欢泛泛而读、随心所欲，好读书而不求甚解，舒服的同时效率也低，转化更低。

“精选、精读、精管”这种系统的、全新的读书方法，要求3个环节都极其用心。

同时，这也说明我的思维习惯和行为已经进入了瓶颈区，需要一定的决心和毅力才能转型升级。

（作者供职于河南省肿瘤医院）

精选、精读、精管——高质又高效的阅读

郭斌斌文/图

Advertisement for Qizhi Tang (奇芝堂) products, featuring images of various health supplements and a QR code for more information.