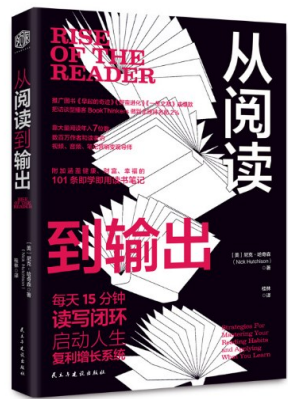


让知识服务于生活

□王红丽 文/图



读完《从阅读到输出》这本书，我没有感受到晦涩的理论灌输，反而被书中“打破单纯阅读、落地生活实践”的理念深深打动。书中围绕健康、幸福与财富三大维度，没有堆砌华丽的辞藻，全是贴合普通人生活的务实方法。结合家中两个女儿——初一姐姐与三年级妹妹的日常，我亲身践行书中方法后，更加深刻地体会到：阅读的价值，从来不是读过即忘，而是把书中道理转化为具体行动，让知识真正服务于生活。

关于健康，这本书没有宣扬不切实际的养生方式，而是告诉我们，健康藏在日常的习惯里，关键在于践行与传递。书中指出，健康不是被动接收知识，而是主动将理念转化为行动，再通过简单的记录、复盘，让好习惯坚持下去。结合自身和家庭日常，我开始做出改变：每天定时饮水，摒弃以往久坐不喝水的习惯，也提醒两个女儿多喝水、少喝饮料；严格规律作息，早睡早起，既给孩子做好榜样，也让自己保持充沛的精力；应对照顾两个孩子和工作的双重压力；利用中午20分钟的休息时间，每天中午在科室带着患者家属和同事一起练习八段锦。同时，我也会把八段锦的简单动作教给两个女儿，让她们在学习之余，能通过简单的锻炼放松身体，缓解学习压力。我记录自己的饮食、作息，每周复盘调整。这种务实的健康管理方式，没有负担，却让我和家人身体状况慢慢变好。

关于幸福，书中传递的理念很务实：幸福从来不是遥不可及的奢望，也不是物质的堆砌，而是

是藏在平凡生活的细碎瞬间里，通过梳理与分享，让内心变得丰盛。以前的我，既要照顾两个女儿的饮食起居、辅导作业，又要兼顾工作，常常陷入焦虑与内耗，忽略了身边的美好。读完这本书后，我开始调整心态，学会在忙碌中捕捉幸福：每天下班回家，放下工作的疲惫，专心陪伴两个女儿——陪小女儿读绘本、练生字，听她分享学校里的趣事；陪大女儿聊聊学习的烦恼、同学间的小事，帮她缓解青春期的焦虑。我也会每天写下一件让自己开心的小事，比如大女儿主动帮妹妹检查作业，小女儿给我递来一杯温水，这些细碎的瞬间，都是藏在生活里的幸福。偶尔我也会和身边的朋友分享陪伴孩子的感悟、练八段锦的收获，在输出与分享中，慢慢摆脱内耗，学会珍惜当下，渐渐懂得：有家有女儿，平安顺遂，便是最简单的幸福。

关于财富，这本书从不鼓吹一夜暴富的捷径，而是传递最踏实的理念：财富积累，源于长期理性规划与持之以恒的自律，把日常学到的理财知识，落地为日常

消费习惯，就是积累财富的起点。家中两个女儿的教育与生活开支不小，过去我偶尔冲动消费，缺乏清晰的开支规划，常常月底不知钱花在何处。一年前的培训课上，我接触到记账、复盘消费、优化消费观的方法，这本书更让我有了坚持下去的意义。我开始认真记录每一笔收支，每周复盘消费情况，区分必要支出与冲动消费，合理规划家庭与个人开支，摒弃不必要的浪费，做到理性消费。同时，我抓住生活小事，向女儿们传递正向消费观念，引导她们珍惜粮食、不浪费物品，从小养成勤俭节约的好习惯。

这种务实的财富管理，并未让我变得吝啬，反而让家庭开支井然有序，慢慢积攒起家庭底气，更从容地应对孩子教育与家庭日常开销。书中一个故事令我深受触动：一位婆婆为与失散的妹妹团圆，日复一日地卖菜饼，攒下300多万元。这让我认同书中的观点：你能否成为生活里的“富人”，关键在于决心。理性消费是基础，坚定执着是支撑，唯有把规划落实到日常生活中，把决心化为行动，才能让家庭经济有保障，为家人撑起安稳生活。

《从阅读到输出》最打动我的，是它的务实与真诚——它不教空洞的道理，只给可行的方法；不强调阅读的形式，只注重实践的价值。健康、幸福、财富，从来都不是遥不可及的目标，而是藏在每一个日常习惯里，藏在对家庭的用心陪伴里，藏在理性的规划里。

对于我而言，这本书不仅是一本阅读指南，还是一本生活手册。结合我家两个女儿的日常生活，践行书中的方法，让我在兼顾工作和家庭的同时，收获了健康的身体、温暖的幸福和踏实的底气。未来，我会继续坚持阅读、坚持实践，把书中的智慧融入生活点滴，用务实的行动，保护好自己、保护好家人，在平凡的日子里，稳步奔赴更好的山海。

（作者供职于河南省肿瘤医院）



从医随想

那是几年前的事了，他是我刚上班时接触的患者。他是洛阳人，长得高高瘦瘦的，因为生病所以提前退休了，和我的父亲差不多的年纪，见面时总朝我微微一笑，这样的形象很符合他的笔名“高高的白杨”。他很爱看书，也很爱写诗。

在我的印象中，查房的时候他经常笑嘻嘻地给我分享他的书，抑或看到我来了就会合上书本。

我认识他的时候，他已经患病很多年了。他得的是一种可能会累及全身多个系统的慢性病，需要长期服用免疫抑制剂，定期来医院复查。他说他年轻的时候经常骑着摩托车往返医院，只要自己还能生活自理，就不想“麻烦”子女。他之前的病情一直比较平稳，他说很感谢我们主任，每多活一天都是赚到了。

这次入院之后，他的复查结果提示疾病有要恶化的趋势。我们建议他更换一种治疗方案，这种方案的用药间隔与住院时间和以前无异。跟他反复沟通后，他仍然坚持按原方案治疗，说等下次复查再看看，如果需要就下次再换治疗方案。我们有些无奈，工作中我们听过太多“下次”了。在努力沟通和建议之后，我们还是尊重了他的选择。

之后我调去其他院区任职，他复查时对接的医生也换了。再次收到他的消息是他发微信问我，现在能不能来复查，我告知他具体的门诊时间。其间，很多个清晨和节假日，我都能收到他的祝福：“早上好，今天冬至，记得吃饺子啊！”“早上好，周日快乐！”……这些祝福我有时会回复，有时忙起来顾不上回复，但是看到时心里就会觉得暖暖的。很久之后，我忽然在朋友圈看到了他的消息，那是一则讣告，很简洁，是由他的女儿代发的，意思是感谢那些曾经帮助过她父亲的人。

随着工作的年限越来越长，我遇到的患者越来越多，遇到生命的逝去也越来越多。说到生命，大家会想到什么呢？对于生命这个深奥的话题，千人千语，每个人都有自己的见解。

作为医务工作者，我们时刻在与患者打交道。我们感受到生命是脆弱的，是艰难的，我们也体会到生命是坚强的、有力量的。“敬畏生命”是一个多么重要而严肃的话题啊！然而，我们看到很多身患疾病仍然选择乐观、坚强生活的人，是他们让我们明白生命的可贵。

对生命最好的尊重，不是闭口不谈死亡，不是一味夸大死亡，而是即使知道终点在哪里，也珍惜路上遇到的风景，直面不完美的现实，然后紧紧地拥抱生命。就像北方挺立的白杨，有着极强的生命力，任由风吹雨打，也挺拔地生存并拥抱这个世界。

我想，这是对生命最好的诠释。

（作者供职于郑州市人民医院）

北方有佳树 挺立如长矛

□王晶晶

这次入院之后，他的复查结果提示疾病有要恶化的趋势。我们建议他更换一种治疗方案，这种方案的用药间隔与住院时间和以前无异。跟他反复沟通后，他仍然坚持按原方案治疗，说等下次复查再看看，如果需要就下次再换治疗方案。我们有些无奈，工作中我们听过太多“下次”了。在努力沟通和建议之后，我们还是尊重了他的选择。

之后我调去其他院区任职，他复查时对接的医生也换了。再次收到他的消息是他发微信问我，现在能不能来复查，我告知他具体的门诊时间。其间，很多个清晨和节假日，我都能收到他的祝福：“早上好，今天冬至，记得吃饺子啊！”“早上好，周日快乐！”……这些祝福我有时会回复，有时忙起来顾不上回复，但是看到时心里就会觉得暖暖的。很久之后，我忽然在朋友圈看到了他的消息，那是一则讣告，很简洁，是由他的女儿代发的，意思是感谢那些曾经帮助过她父亲的人。

随着工作的年限越来越长，我遇到的患者越来越多，遇到生命的逝去也越来越多。说到生命，大家会想到什么呢？对于生命这个深奥的话题，千人千语，每个人都有自己的见解。

作为医务工作者，我们时刻在与患者打交道。我们感受到生命是脆弱的，是艰难的，我们也体会到生命是坚强的、有力量的。“敬畏生命”是一个多么重要而严肃的话题啊！然而，我们看到很多身患疾病仍然选择乐观、坚强生活的人，是他们让我们明白生命的可贵。

对生命最好的尊重，不是闭口不谈死亡，不是一味夸大死亡，而是即使知道终点在哪里，也珍惜路上遇到的风景，直面不完美的现实，然后紧紧地拥抱生命。就像北方挺立的白杨，有着极强的生命力，任由风吹雨打，也挺拔地生存并拥抱这个世界。

我想，这是对生命最好的诠释。

（作者供职于郑州市人民医院）

心灵絮语

夏日的乡村

□李河新

麦子泛起金黄，麦香漫过炊烟，裹着热气的风，掠过乡间田野，拂过层层麦浪。遍野的麦子数成熟，饱满的麦穗沉甸甸地垂着头颅，层层叠叠的金黄铺满大地，从村口蔓延到天际，像大自然亲手为辽阔的原野披上一件璀璨的金衣。

每天早上打开院子的大门，第一件事就是看看西红柿红了吗？黄瓜地是不是该浇水了？豆角长高了吗？

80岁的徐叔拿起墙角破旧的竹扫把，轻轻拂去镰刀表面的浮尘，扫净木梁角落结下的蜘蛛网。徐叔将刀刃平整贴在湿润的石面上，身体微微前倾，随着刀刃前后推拉的节奏缓缓晃动，沉稳规律的声音在寂静的小院中缓缓响起。

小天窗那棵槐树上黄鹂的鸣叫，声音婉转动听。喜鹊在枝头蹦来跳去，叽叽喳喳地叫着。麻雀成群结队，时而盘旋在空中，时而潜入田野之间。布谷鸟站在电线上不知疲倦地“布谷、布谷、布谷……”悄悄地在花间、树间挪动。

“立夏三朝遍地锄，乡村六月多勤劳。”乡村的田野到处洋溢着劳动的气息。施肥、锄草、除虫……葡萄、玉米、花生旺盛地生长，豆角急不可耐地爬上藤架，调皮的辣椒荡着秋千，还有丝瓜顺着墙壁攀爬，一派生机勃勃的景象。

清贫朴素的农家岁月，日子琐碎又辛劳，父老乡亲用勤劳的双手把一地烟火，四季农忙打理得井井有条。春耕播种育秧，夏日耕耘除草，秋日收割归仓，冬日休整蓄力，一年四季，周而复始，从不懈怠。他们不懂华丽的大道理，却用一生的劳作教会我：生活从无捷径，所有的收获，皆源于深耕细作，提前筹备，脚踏实地。

村里最年长的刘大爷已90多岁了，牙齿早已落尽，瘪着嘴说话总有些漏风。可是每当他提起过去的岁月，浑浊的眼眸瞬间就亮了起来，满是温情：“我小时候，麦收是村子里最热闹的时候。”老奶奶们搬来小板凳围坐树下，一边择着韭菜、豆角，一边闲话家常。谁家儿媳外出务工奔远方，谁家女儿远嫁他乡，家长里短，娓娓道来。

“老李，快来吃西瓜，甜着呢！”老徐哥站在屋檐下开心地吹着，花白的胡子抖动着。白叔把刚收的小麦搬进堂屋，粗大的手掌布满了裂纹。毛哥从西瓜地里回来，拉着满车的梦想。

树上的知了声声长鸣，终日不绝，喧闹声偶尔扰得人心烦，可若是夏日少了这蝉鸣，反倒觉得空落落的，缺了几分夏日意趣。我站在沙河边，仰望着一株草、一棵树、一朵蒲公英……这些不能把握自己生命的植物，不随潮流，远离喧哗，能立足尘埃，又不失自我，内心住着深邃的信念。我捡起一块石头扔进水里，水面溅起朵朵浪花，云朵在水中面中破碎。我想，其实有时我们想得太多，以至于失去了自我，失去了人性中最本质、最朴素的东西，所以活得很累。

我想起了朝夕相处的父老乡亲，春夏秋冬，他们脸上恬淡知足的模样，谈吐间苦中作乐。我写着大地的诗行，赠予农人四季轮回的贺礼，也是刻在我心底，关于故乡、关于麦收最温柔的记忆。

（作者供职于平顶山市疾病预防控制中心）

摄影作品



夏日竹影奇遇

朱忱飞/摄

人生感悟

永不减少的父爱

□金森

我虽然在县城长大，但是因为很多亲戚都住在农村，所以小时候对农村的记忆还是很深刻的。

父亲是当时家里唯一一个走出农村的孩子，农忙时节自然是要回去帮忙的。父亲身材魁梧，力气很大。爷爷奶奶那时已经60多岁了，家里的农活儿基本都是父亲干的。我记得每年农忙时，父亲的后背都会晒出一个背心印子。回城后，父亲被晒伤的皮肤脱落。小时候，我尤其喜欢撕父亲脱落的皮肤，有时把成块的皮肤撕下来，还能听到声音。偶尔扯到好的皮肤，父亲“哎哟”一声，吓得立马停

下来，父亲也没有吵我。

长大后，每每想起这一幕，我都会深深懊悔自己当时的顽皮。回想起撕下皮肤的声音是如此的惊心，那些撕下的皮肤，都是父亲的伤口啊！

十几年前，我因工作关系来到了市里。母亲罹患乳腺癌，在省城做手术后需要回市里进行康复治疗，就和父亲一起跟着我来到市里生活。

父亲虽然在县城工作了十几年，但是毕竟是在农村长大的，对土地的热爱丝毫未减。闲暇时，他在市郊找了一块“荒地”，置办一些

简单的农具，就开始种地了。虽然每年冬天来临，父亲都会陪着母亲去南方过冬，但是在去之前父亲都会在地里洒点儿青菜种子，这样整个冬天，我就可以吃到无公害的青菜了。

刚开始，我不愿意去他的菜园子里拔菜。一是，我忙碌了一周想做手术后需要回市里进行康复治疗，不想来回奔波；二是，青菜的价格也不贵，超市里卖各种蔬菜，也很新鲜。但是这两年，我带着孩子去拔菜时，孩子在姥爷的菜园子里非常高兴。每到周末，我们一家人去父亲的菜园子转转，看着父亲种的

菜苗慢慢长大，也是一种慰藉。

今年春节，父母刚从南方回来，父亲就迫不及待地整理他的菜园子。四五月，菜园子开满了金灿灿的油菜花，随风飘过，香气扑鼻。我开玩笑说：“这都不用去别的地方赏花了，我看咱这菜园子就很美。”父亲停下手里的活儿，笑了起来。

初夏是收油菜籽的季节。假期里，父亲一大早就喊我去菜地送东西。许久未去菜园子，原本鲜艳的花朵变成了果实，竟又是一幅别样的景象。父亲弯着腰，挥舞着镰刀收割油菜，将割下来的油菜籽堆

在地里。我连忙抱着油菜籽往外走。因为我的腰不好，父亲害怕我累着腰，所以父亲大喊着不让我干活儿。我心里暗暗发笑，都40多岁的人了，没想到在父亲心里还是小孩。我不顾父亲的反对，抱着一小撮油菜籽就走。父亲还在后面喊：“你别抱油菜籽了。”我头也不回地说：“你心疼你闺女，你闺女也心疼她爹啊！”

一个多小时的时间，油菜我们已经收割了一大半。我早已感到很累，便喊着父亲一起回家。父亲原本想再干一会儿活儿，听到我说有点儿饿了，就立马收拾东西，准备回家了。

望着我人生中第一次掬得高高的油菜秆，我不得不得回想起小时候跟在父亲身后收庄稼的时光。几十年过去了，父亲的爱一点儿也没有减少。

（作者供职于驻马店市第一人民医院）

“我们的选择”征文启事

人生路口，向左还是向右？每一次选择，都铺就了未来的轨迹。选择不易，但每一次抉择都铸就了独一无二的你们。花样年华时，你们选择跨入医学之门，研究人类健康的奥秘；风华正茂时，你们选择成为敬佑生命、救死扶伤的医务人员。你们有的扎根基层，兢兢业业地担负起“居民健康守门人”的职责；有的坚守重症救治一线，竭尽全力守护患者的生命线；有的成为心灵的艺术家，有的奔忙在公益事业上……

欢迎广大卫生健康系统干部职工投稿。
征稿要求：文章主题突出，形式灵活多变，语言生动，字数不超过2000字。
投稿邮箱：258504310@qq.com
联系人：李歌

