

以书为舟，航行于生命之海

□景海娟 宋宏星

《医者仁心：生命的光辉篇章》一书，深刻地描绘了医务人员的心路历程与职业精神，成为我心灵的灯塔，引领我在生命之海中航行。

这本书不仅是一部记录医生日常工作的纪实作品，还是一部充满人性光辉与深刻哲理的文学作品。该书作者以细腻的笔触描绘了医务人员面对生死抉择时的坚韧与柔情，展现了医务人员在高强度工作压力下的坚持与信念。书中的每一个故事都如同一面镜子，映照出医务人员的内心世界，让读者在感动之余，也能深刻反思生命的意义与价值。

书中的一段描述尤为触动人心：“在手术室的灯光下，时间仿佛被拉长，每一秒都承载着生命的重量。主刀医生的手，如同雕塑家手中的刻刀，每一次精准操作都是对生命的重塑。在他的眼神中，既有对技术的自信，也有对生命的敬畏。”这样的文字，让人仿佛置身于手术室的紧张氛围中，感受到医务人员肩上那份沉甸甸的责任与使命。

除了手术台上的紧张与拼搏，书中还展现了医务人员在病

房中的温柔与关怀。医生不仅是治疗疾病的专家，还是患者心灵的慰藉者。当患者因病情而焦虑不安时，是医生的耐心倾听与温柔鼓励，让他们重新找回了生活的勇气与希望。这些温暖的场景，让人深刻体会到“医者仁心”的真谛。

作为一名医务人员，我深知这份职业的不易与伟大。在我的工作经历中，有许多感人的故事让我难以忘怀。其中，有一位名叫瑶瑶的患儿，她的故事至今深深烙印在我的心中。瑶瑶是一名“珍贵儿”，她的妈妈在怀孕4个月后就不得不卧床休息进行保胎，因为长达8年的艰难备孕，以及中间两次流产的经历，让夫妻双方身心承受力到了崩溃的边缘。怀孕初期，妇科医生也告知瑶瑶的妈妈，一定要保护好这个宝宝，她的身体经不住再次考验了。

“屋漏偏逢连夜雨”，怀孕20周的瑶瑶妈妈从严重的妊娠反应中稳定下来，又要遭受一次重大打击。本应10分钟内完成的胎儿心脏B超检查，足足延长了一倍。“胎儿有先天性心脏病，出

生后常伴严重缺氧和充血性心力衰竭，除了产后及时手术没有第二选择。”心脏彩超医生紧盯着屏幕，眉头紧皱。

几经辗转，瑶瑶的妈妈来医院找到梁维杰主任，她似乎看见了“救命稻草”。“梁主任，请您一定救救我的宝宝，如果再失去她，我真的活不下去了！”看了胎儿的心脏彩超报告单，梁维杰主任面色凝重。梁维杰主任即刻联络了妇科主任，说明情况后为瑶瑶的妈妈建立了专门的健康档案。

瑶瑶出生后，还没有放进妈妈的怀抱就紧急转运到儿童心脏监护室。抽血检验、配血样本和救护车一起出发。术前准备完毕，瑶瑶开始紧急接受手术！

凌晨1时15分，手术时长2小时，瑶瑶被推出手术室，手术成功了。瑶瑶的妈妈再也抑制不住激动的情绪而哭出声。“谢谢你们，是你们给了孩子‘第二次生命’，也给了我们家‘第二次生命’。”那一刻，我深刻地感受到作为医务人员的幸福与满足。瑶瑶的故事只是医患关系中的一个缩影。它让我相信，无论面对多大的困难与挑战，只要心中有爱、有

责任、有担当，就一定能够战胜一切。

回望自己的成长历程，《医者仁心：生命的光辉篇章》这样的书籍无疑是我精神世界的重要支柱。从小时候对医生职业的憧憬与向往，到如今真正成为了一名医务人员，书籍一直是我心灵的导师和伙伴。在阅读的过程中，我不断汲取书中的智慧和力量，努力提升自己的业务能力和人文素养。

书籍不仅让我学到了专业知识，还让我学会了如何做人、如何做事。它教会我要有爱心，有责任心；它告诉我尊重生命，敬畏生命，珍惜生命；它引导我要以患者为中心，用心去倾听他们的声音，理解他们的需求，满足他们的期待。在书籍的陪伴下，我逐渐成长为一名合格的医务人员。我深知自己还有很长的路要走，还有很多知识需要学习、很多技能需要掌握；但是，我相信，只要心中有梦、脚下有路、手中有书，就一定能够在医学这条道路上越走越远、越走越稳。

阅读《医者仁心：生命的光辉篇章》，给我带来了无尽的收获与

喜悦。该书不仅丰富了我的知识储备，还滋养了我的心灵，让我深刻地认识了医务工作者职业的伟大与崇高。

这本书也让我理解了生命的意义与价值。它让我明白生命是宝贵的，也是脆弱的、短暂的。因此，我们要珍惜生命、尊重生命、保护生命，我们要用心去感受生命的美好与温暖，我们要用爱去传递生命的希望与力量。这些深刻的感悟，让我更加珍惜自己的生活和身边的人和事，也让我更加努力地去做自己的梦和追求自己的目标。

让我们以书为舟，航行于生命之海吧！让我们在书籍的陪伴下，不断汲取智慧与力量，成为那个在生命之海中勇敢航行、不断探索、不断前行的白衣天使！

（作者供职于阜外华中心血管病医院）



从医随想

6月的风裹着盛夏的热意扑面而来，这个月是全民健康素养宣传月。作为疾控工作人员，我见过太多不同年龄段的人对健康生活的诠释，而我年近九旬的爷爷，是我见过的最鲜活“老年健康范本”。

爷爷是一名抗美援朝的老兵，和糖尿病打交道已经有10多个年头。从我刚进疾控系统工作起，就常听爷爷把一句话挂在嘴边：“打仗要守纪律，治病也要守规矩。”这么多年过去了，爷爷把在部队时进骨头里的自律，一丝不苟地全用在了慢性病管理上：每天准点测血糖，三餐严格按照控糖要求搭配，吃完晚饭出门散步半小时，还在社区中医养生课堂上学会了八段锦和太极拳，动作比不少年轻人标准。

不少来家里做客的年轻朋友，翻完爷爷写得工工整整的作业本，再看看爷爷坚持了十几年的良好生活习惯，就连连摆手说自己根本做不到。“当年在战场上没输过敌人，现在跟慢性病打持久战，我也不能输！”爷爷坚定地说。

这份不服输的韧劲儿，也被爷爷带到了红色传承教育里。前段时间，爷爷和4位平均年龄超过90岁的老战友，走进了市区一所幼儿园进行红色宣讲。爷爷特意换上了熨得笔挺的旧军装，胸前的军功章亮得晃眼。爷爷坐在小椅子上，身子微微前倾，给围在身边仰着小脸的小朋友们讲当年的故事。讲完，爷爷又和老战友们一起，给小朋友们送上提前准备好的新衣服和文具。看着小朋友们举着彩笔画的歪歪扭扭的“解放军爷爷”，围着爷爷“叽叽喳喳”问个不停，爷爷脸上的皱纹都笑成了一朵盛开的鲜花。

活动结束后，我去接爷爷，爷爷坐在车上还念叨：“现在日子这么好，更得有个好身体，才能多看这大好河山，多给孩子们讲讲过去的故事。”作为疾控工作者，我见过很多被慢性病打乱生活节奏的案例，也清楚老年健康从来不只是一个人的福气，更是一个家庭、整个社会的宝贵财富。他们当年用血肉之躯为我们拼来了和平年代，如今又用自律乐观的生活态度，给所有人做出了健康生活的示范。他们的故事，既是红色精神的代代传承，也是健康生活方式生动的样本。

如今，越来越多像爷爷一样的老年人，正在告诉我们：年龄从来不是健康的阻碍，只要保持着乐观的心态和健康的生活方式，哪怕步入晚年，也能活出属于自己的“滚烫人生”。

接下来，我打算把爷爷的故事整理成“老年养生经”素材，存入社区老年健康讲堂的案例库，让更多的老年人能从中找到适合自己的健康生活方式。

（作者供职于洛阳市疾病预防控制中心）

爷爷的「养生经」

□王莅

书画作品



国色天香 赵清坡/作 (作者供职于泌阳县人民医院)

心灵絮语

一边忙着割麦，一边赶着种稻，还要趁着雨后土壤墒情正好的时候点播花生、绿豆和玉米，麦棉套种田里高挑着的棉苗，就是对芒种最美的致敬。

芒种时节，雨热同季，陆游《时雨》曰：“时雨及芒种，四野皆插秧。家家麦饭美，处处菱歌长……”

这时节，父母常说：“芒种芒种，连收带种。”《月令七十二候集解》中记载：“五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”意思是说芒种时节，小麦等有芒作物的种子已经成熟，正是北方夏熟作物麦子收获之时；而晚谷、黍、稷等夏播作物也要及时播种。因此，芒种也可理解成

芒种的忙与盼

□张勇

“忙种”，所谓“三夏大忙”正指此时。我和父母一起走入自己家的麦田里，静待收割机收割小麦。一眼望去，机器隆隆，麦浪滚滚，一季的丰收在望，那是一份沉甸甸的收获。

隐隐约约地记得，那时候我们村的北边高地种着小麦，隔着沟坎东边的低洼处种着整整齐齐的

水稻。一垄之间，麦稻分明。南阳和信阳，都在河南省内。南阳以旱地为主，种植小麦；信阳以水田为主，种植水稻。在南阳，最东边的桐柏县也以水田为主，和偏北的社旗县、唐河县虽然有一地之隔，但是小麦、水稻各有倚重。芒种，给予了我体验农村生活的机会。芒种也提醒我们，有种有收，才能保

持着最好的生命状态。

在田间地头、阡陌深处，农民在播种中寄托期盼，在丰收中饱含劳作的辛苦。北方，“夜来南风起，小麦覆陇黄”；南方，“梅子青，梅子黄，菜肥麦熟蚕蚕忙。”此时，千顷麦田翻涌如海，细雨来时，万株秧苗挺立似针，是那“东风染尽三千顷，白鹭飞来无处停”的意境，让芒

种多了一丝辽阔与灵动。

芒种时节，每逢集市，母亲就早早起床，到集市上购买一些杏、黄瓜、西红柿、油桃……南宋文学家范成大笔下杏子熟了是“梅子金黄杏子肥”，到了宋代词人宋祁那里则是：“绿杨烟外晓寒轻，红杏枝头春意闹。”杏人诗人词，显得格外惹人喜爱。

这时节，小麦成熟在望，等待收割；水稻幼苗生长，等待栽种。这是我们眼中的芒种，农民忙碌碌的身影，以及父母的汗水，全流淌在芒种时节里了。

（作者供职于南阳医学高等专科学校）

麦浪里的温暖

□李志辉

地将麦粒放进嘴里，轻轻嚼了两下，眼睛立刻弯成了月牙：“这是甜的，还有点儿脆！”看着她满足的样子，我的思绪忽然飘回了几十年前。那时候，我也是个孩子，跟着父亲在麦田里干活儿，饿了就搓麦粒吃。那清甜的味道，是我在夏天里最珍贵的零食，比任何糖果都让人留恋。

风又吹来了，带着麦香的气息钻进鼻子里。我低头看着孙女，她正蹲在地上，把散落的麦粒捡起来，小心翼翼地放进兜里，像在收集宝贝。阳光把她的头发染成了金色，小小的身影在麦浪里忽隐忽现，像穿梭在金色海洋里的小精灵。那一刻，我忽然明白，为什么我们这些在农村长大的人，总对庄稼有着难以割舍的情感。那不仅

是粮食，还是刻在骨子里的印记。那是祖祖辈辈流传下来的质朴与坚韧。

远处的田埂上，几个老农正打着锄头往回走，他们的脸上虽然带着疲惫，但是藏着丰收的喜悦。我想起父亲说过的话：“麦黄的时候，就是土地给咱们发奖赏的时候。”是啊，从春天播种到夏天收获，每一粒麦子都凝聚着汗水和希望，它们沉默地生长，却在成熟的那一刻，用最绚烂的颜色回报耕耘的人。

孙女忽然拽了拽我的衣角，指着不远处的一只布谷鸟说：“爷爷，它在叫‘麦黄快割’呢！”我笑着点头。布谷鸟的叫声，是麦田里的报信员。布谷鸟一叫，村里就热闹起来了。麦场上的打麦机轰隆隆地

响着，麦粒从机器里倾泻而出，堆成一座座小山，那是一年中最让人感到踏实的景象。

我指着眼前的麦田，对孙女说：“这些麦子要经过好多道工序才能变成面粉，然后做成馒头、面条，养活咱们一家人。”孙女似懂非懂地点点头，手里还攥着那个麦穗。我知道，她现在或许还不明白土地的意义，但是这清甜的麦粒、粗糙的麦秆、金黄的麦浪，还有这充满烟火气的村庄，都会像种子一样种在她心里，慢慢地生根发芽。

太阳渐渐西沉，把麦田染成了更深的黄色。风里的麦香越来越浓，混着泥土的味道，让人沉醉。孙女挽着我的胳膊，眼睛里依然闪烁着光芒。我看着她，忽然觉得，

这片麦田不仅是庄稼，还是我们精神世界里的一片净土。在这个喧嚣的世界里，它像一盏明灯，提醒着我们什么是质朴，什么是快乐，什么是永恒。

或许，很多年后，孙女会离开村庄，去城里生活，会遇到各种各样的人和事，会经历迷茫和困惑。但是我相信，每当她想起这片金色的麦田，想起清甜的麦粒，心里就会涌起一股暖流。那是土地给予我们的馈赠，是刻在血脉里的记忆，在岁月里散发着朴素而永恒的芬芳，滋养着她的心灵，让她永远不会忘记自己的根在哪里。

“爷爷，我们明天还来这里玩儿好不好？”孙女的声音把我拉回现实。我笑着摸了摸她的头：“好啊！明天咱们一起来看麦浪，还搓麦粒吃。”风又吹过麦田，“沙沙”作响，像在回应我们的约定。夕阳下，祖孙俩的身影被拉得很长，和无边的麦浪融在一起，成了这片土地上最温暖的风景。

（作者供职于宜阳县第二人民医院）

“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师，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

