

心灵絮语

淤泥之上 自有芬芳

□吕贵德

早上5时,我又一次来到迎宾公园朱雀湖边晨练。朱雀湖是人工湖,虽然2019年才建成,但是我觉得它好像已经在这儿待了很久。环湖一圈是1.5公里,我会每天绕着朱雀湖走两圈,然后缓缓走向一方绿意盎然的天地,在朱雀湖东侧的“观澜榭码头”看荷花临水吐艳。

太阳逐渐升高了,湖边的人也越来越多。公园的工作人员说,这里种植的荷花品种为湘莲。一位女士好奇地问:“明明是荷花,为什么说是湘莲?”工作人员解释说:“荷花与莲花本质上是同一种植物。‘荷花’为通用名,‘莲花’常作别称或侧重指花朵部分。”

荷叶挨挨挤挤,层层叠叠,晨起最美丽的地方就是上面有很多露珠,在晨光照射下滚来滚去。整个叶面都是正圆状,边缘微微上翘,就像一把展开的小伞。荷叶参差不齐,有的直立于水中,有的漂浮于水面上,我伸手触碰了一片叶子,感觉很凉爽,有很多细小的绒毛。

水面上还有一些睡莲,花瓣上有缺口,它们依附于水面之上。夏天到来,荷花开始次

第开放,成为公园里一道清幽雅致的风景线。荷花长在叶子中间,有的长出水面一米以上,有的只露出水面一点儿头来,还有的是含苞待放的花骨朵,顶端透着一抹娇红。已经全部绽放的荷花,每一层花瓣都舒展着,中间有一个嫩黄色的小莲蓬,散发出一种淡淡的清香。看着眼前这一片“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”的景象,我的心不由自主地平静下来,所有的烦恼都在这里得到了温柔化解。

望着荷叶的绿浪,荷花的粉霞,我不禁想起流传千年的动人故事。王母娘娘身边有一个美丽的女官叫玉姬,她很羡慕人间男耕女织的生活,于是动了凡心,在一个晚上悄悄地下凡来到杭州西湖边游玩。西湖的秀丽风光让玉姬流连忘返,她尽情地在湖中嬉戏,直至天亮仍不愿离去。王母娘娘知道后非常生气,将她打入湖中,并罚她“打入淤泥,永世不得再登南天门”。从此,天上少了一个女官,人间多了一朵荷花。我虽然为玉姬的命运感到惋惜,但是更多的是对她留给人间那份美好而感动。

后来,我学了中医才明

白,莲全身上下都是宝贝,水面舒展的叶子、迎风绽放的花朵、沉甸甸的莲蓬、淤泥里的根茎(藕)等都可以入药。明代医药学家李时珍在《本草纲目》中将莲的根茎、叶、花、种子等分别起了一个名字(如莲花、莲须、莲房、莲子、莲子心、荷叶、荷梗、荷蒂、藕节等),并且明确指出:“医家取为服食,百病可却。”莲的每一处都蕴含着独特的“健康密码”,故有“一莲九药”之说。

荷花可以缓解跌打损伤、瘀血肿痛等,外用有助于养颜美容,是悦色养颜的“仙子”;莲须是荷花中的雄蕊,善于治疗遗精滑精、带下、尿频等,是固肾涩精的“金丝”;莲的干燥花托是莲房,善于化瘀止血,常用于治疗女性崩漏、产后瘀阻腹痛等,是化瘀止血的“利器”。

荷叶可以清热解暑,用于缓解暑热烦渴、暑湿泄泻、脾虚泄泻,是升清降浊的“碧伞”;荷梗是荷花的叶柄,能通气宽胸,和胃安胎,是宽胸通气的“长矛”;莲子是莲的干燥成熟种子,最擅长补脾胃、养心神、固精气,是补益固涩的“脾之果”;莲子心是莲子中间的绿色胚芽,虽然味道极苦,

但是清心火、除烦躁的功效极强,是清心除烦的“苦芯”。

从淤泥里挖出来的藕,白白胖胖的,还沾着泥,洗得都变浑浊了,藕却越来越白,指尖一掐就冒白浆,清得能照见人影。莲藕每一节都有很多小孔,即使断开后也有很多细丝连接在一起,并不完全分开。藕节是著名的止血药,对各种出血症状,如咯血、吐血、尿血、便血等都有良效,是专攻止血的“关卡”。

去年春节,我和小孙子一起看了热门电影《哪吒之魔童闹海》。这部影片以创新的神话故事和震撼的视觉效果吸引了众多观众,更在细节中巧妙地融入中医药文化元素。影片开篇,哪吒去“削肉还母、剔骨还父”的时候,太乙真人用莲藕做他的骨头,以莲花做成他的肌体,为他重塑了一具新的躯体,由此展开一连串精彩故事。莲藕这种看起来很平凡的根茎,在神话里也被赋予了生命的能力。它虽然深深地埋在淤泥里见不到阳光,但是默默地积攒着营养来供养水面之上的荷花和荷叶。

朱雀湖的荷花开了以后,我每天都来看荷花。当我看

到湖中盛开的荷花、浮水的荷叶,想到水中的莲藕、苦涩但是有用的莲子心的时候,我忽然对人生有了更深的感悟。荷花“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”,它处于污浊的环境,仍然能够保持纯洁高尚的品质。如今,我们会遇到各种诱惑与挑战,只要我们坚守内心的底线,保持一份纯洁之心,就会像荷花一般,在淤泥之中也能开出自己美丽的花朵。

莲藕深埋泥底,默默无闻,却用自己的身躯支撑着整个植株的生长。它教会我们要踏实肯干、无私奉献。在工作中,我们往往渴望成为耀眼的荷花,却忽视了要做一个坚实的莲藕,殊不知,只有根扎得够深,才可以在风雨中稳如泰山。莲子心的味道很苦涩,但是可以清心降火。

人的一生也是这样,并不是所有事情都会一帆风顺,总会经历一些挫折、苦难与痛苦,这是人生中的“苦”。但是,正是有了这些苦,才锻炼出我们的意志力,使我们更加坚强。只有懂得体味生活中的酸辛,才能在苦涩之后寻得到甘甜!

(作者系安阳市中医药学会副秘书长)

人生感悟

人这一生,总有一种坚持,无关年龄,不问输赢,只为不负岁月,不负自己。曾经我以为,挑灯夜读、伏案追梦,是青少年的专属,是属于青春的滚烫与热烈。直到看见大病初愈的父亲,在知天命的年纪,重新捧起书本日夜苦读,我才深深懂得:真正的奋斗,从不会因年岁退场;真正的热爱,永远不惧时光迟暮。

父亲年过半百,工作勤恳踏实,把最好的年华奉献给了岗位与家庭。去年,一场突如其来的脑梗死,打乱了父亲安稳的生活。虽然救治及时,父亲没有留下严重的后遗症,但是这场重病依然在父亲身上留下了无法磨灭的痕迹。

曾经身强力壮的父亲,出院后提不起重物,走远一点儿的路便气喘乏力。由于部分脑神经受到损伤,导致父亲的记忆力大幅衰退,即使是熟悉的内容也要反复背诵才能勉强记住。在我眼里,父亲已经熬过一场劫难,最应该做的就是静下心来,把奔波和劳累彻底放下。

让我意外的是,身体尚未完全康复的父亲,毅然报名参加了职称考试。我起初十分不解,也非常心疼。父亲刚从病榻里走出来,本该看淡得失、清闲度日,何苦再为难自己,学习枯燥晦涩的专业知识,承受身心双重的压力。面对我的劝阻,父亲缓缓道出了藏在他心底多年的遗憾。年轻时,父亲一心踏实工作,不懂规划,错过了最佳的备考时机;中年岁月里,父亲主动请缨下乡扶贫,一去便是7年。7年里,父亲扎根乡土,把时间、精力与热忱都留给了百姓,搁置了自己的成长与提升。

待回望半生,岁月已然仓促过半。父亲感慨,年轻时无知错过,中年时奉献耽擱,如今年岁渐长、身体有恙,或许这是最后一次弥补缺憾的机会,再也不想轻易放弃。自此,大病初愈的父亲,开启了一场与岁月对抗、与遗忘博弈、与自己较劲的备考之路。父亲深知自己年纪大、记性差,便用加倍的勤奋弥补不足。

清晨5时,天色未明,整座城市还沉浸在沉睡之中,父亲已经开始学习。在寂静的清晨,父亲戴着耳机听课,让晨光与书香相伴。最让我动容的是,夜深人静,万家灯火次第熄灭,家中一片静谧,唯有父亲书房的灯光依旧明亮。我每半夜起身,总能看见父亲端坐在灯下,认真学习。

我多次劝父亲早点儿休息,不要过度劳累。可是,父亲总是淡然一笑:“我年纪大了,脑子不如年轻人灵光。别人看一遍就能记住的内容,我得看3遍、学3遍。只有多背诵,我才能记住这些知识。我没有优势,只有勤能补拙。”停顿片刻,父亲的眼神平和,说出了让我心久久不能平复的话:“不管最后我能不能通过考试,但是我努力过了,尽力了,就不会有遗憾。”听完这句话,我瞬间读懂了父亲所有的执着与坚持。父亲奔赴的不是一纸证书,而是弥补半生的遗憾;父亲执着的不是结果,而是一份坦然无愧的人生态度。历经半生风雨,虽然父亲懂得健康可贵,但是他依然愿意为心底的不甘全力以赴。

世人皆说,人到中年,只求安稳。可是我的父亲,虽然历经沧桑、熬过病痛,但是保有向上的热忱,依然拥有追梦的勇气。原来,人生最好的状态,从来不是一帆风顺,而是历经磨难仍向阳而行。学习从无最晚之时,追梦从无年龄之分。父亲灯下苦读的模样,是我此生最生动的一课。父亲让我明白,人生最大的圆满,是事事尽力、问心无愧;最贵重的坚持,是明知不易,依然勇往直前。

岁月无声,书香有情。愿时光温柔善待每一份执着,愿父亲所有付出皆有回报。父亲不惧年岁、不畏磨难、尽力无悔的品格,将永远照亮我的前路,温暖我的岁岁年年。

(作者供职于平顶山市疾病预防控制中心)

长大后读懂童年

□安 源

时光是一场无声的远行,我们步履匆匆,奔赴成长的山海,戏,踩着落日的余晖,踏着满地霞光。我们跳皮筋、丢沙包、捉迷藏,清脆的笑声充满整个院子。那时没有手机与网络,我们的快乐源于自然、源于陪伴,源于对世界最纯粹的好奇。天黑了,家家户户亮起暖黄色的灯,耳边传来父母温柔的呼唤,一声声归家的叮嘱,成了童年最安心的底色。

当我们以成年人的心境重读童年时,才会懂得那段无忧无虑的烂漫岁月,藏着最干净、最纯粹的美好,也沉淀着我们岁岁年年不曾更改的温柔和初心。

我的童年,大部分时光是在村庄里度过的,我没有精致的玩具,也没有去过热闹游乐场,只有平淡无奇的生活。然而,就是这样朴实的生活,在我成长的道路上,成为我最宝贵的童年记忆。

让我最难忘的是农村的小院子,藏着童年的点点滴滴。在我童年的记忆中,我家养过牛、羊、驴,还有鸡和兔子。这些家畜家禽就是我的玩伴儿,我放过羊,也骑过驴。每当仲夏傍晚时分,夕阳染红半边天,结束了一天的燥热,院子里到处弥漫着清爽的凉意,我们几个孩子等待母亲做好简单的晚餐。

晚餐过后,夜幕还没有降

临,我和小伙伴们在院子里玩游戏,踩着落日的余晖,踏着满地霞光。我们跳皮筋、丢沙包、捉迷藏,清脆的笑声充满整个院子。那时没有手机与网络,我们的快乐源于自然、源于陪伴,源于对世界最纯粹的好奇。天黑了,家家户户亮起暖黄色的灯,耳边传来父母温柔的呼唤,一声声归家的叮嘱,成了童年最安心的底色。

回望童年,那些看似平淡的生活,那些亲人毫无保留的关爱与陪伴,早已悄悄融入我们的骨血,成为我们对抗人间风风雨雨的法宝。童年的烂漫趣事,治愈着我们成年后的所有疲惫;儿时被爱包裹的时光,让我们在往后的岁月里,永远心怀温暖、向阳而行。

原来,童年从不是转瞬即逝的过往,而是根植在心底的温柔沃土。它不仅藏在亲人温柔的眼眸里,藏在年少时纯粹的欢喜里,还藏在我们始终未改的初心里。时光飞逝,我们终将告别年少的模样,珍藏童年的纯粹与热忱,慢慢读懂属于自己的童年。

(作者供职于山西白求恩医院)

征 稿

本版征稿栏目:《我们的选择》《悦读》《人生感悟》《心灵絮语》《从医随想》《摄影作品》《书画作品》等。

欢迎卫生健康系统广大干部职工投稿。

征稿要求:文章主题突出,形式灵活多变,语言生动活泼。

投稿邮箱:258504310@qq.com

联系人:李歌

摄影作品



生命之液 掌心守望

史 尧/摄

(作者供职于河南省人民医院)

从医随想

用温暖与专业守护万家安康

□魏彩玲

未曾踏入医院工作之前,在我眼里,白衣是最圣洁的衣裳,医生是最耀眼的职业。提起医生,总觉得这份职业自带光环,能轻而易举驱散病痛、守护生命。

我后来通过公开考试,正式成为卫生健康系统的一员,开启了我的卫生健康工作之路。我虽然不直接在临床一线奋战,但是每天穿梭在门诊、病房与各个科室之间,见证临床一线医务人员日复一日的忙碌,近距离触摸医疗工作最真实的样子。我终于明白:医疗从不是万众瞩目的高光舞台,这份职业的底色是沉甸甸的责任、润物细无声的耐心,以及永无止境、贯穿一生的学习。

在医院,医务人员的日常工作,永远充斥着忙碌与奔波。清晨,天还没有完全亮,门诊科室就已做好接诊准备;夜幕降临,病房里依旧灯火通明,急诊科医务人员随时待命。临床一线医务人员没有朝九晚五

的规律作息,没有轻松闲瑕的休闲时光,超负荷工作、节假日坚守都是常态。可是,即使身心俱疲,我身边每一位医务人员都始终怀揣对职业的认同与热爱,守护一方百姓的健康。

平日里亲身经历的几件小事,让我对医者仁心有了更真切的感悟。我因为长期伏案处理办公室繁杂工作,所以患了肩颈疼痛的顽疾,时常酸痛僵硬,严重时甚至抬臂都倍感吃力。我前往中医疼痛科就诊,医生起初针对我的肩颈痛点,采用腿部针灸、外敷膏药、刮痧理疗相结合的方式治疗,疼痛明显缓解。可是,后来只要我加班过度劳累,旧疾就会反复发作。

复诊时,我向医生诉说了病情反复的困扰。我本以为医生会延续以往常规治疗方案,没想到他耐心听完我的诉求,温和地告诉我:“我近期一直在钻研经络穴位新疗法。结合你的疼痛成因和体质特

点,我研究出了一套全新的取穴思路,咱们换个方案,尝试手部针灸调理,或许能直击病根。”我抱着试一试的心态接受治疗后,困扰我许久的肩颈疼痛被治愈了。

那一刻我深深触动,医学从来没有一成不变的公式,患者的病情千差万别,固守经验永远无法做到精准诊疗。哪怕是拥有丰富临床经验的医生,也依旧保持着终身学习的态度,不断钻研医术、优化治疗方案,只为给患者带去更好的治疗效果。这份精益求精的医者匠心,藏在每一次突破固有诊疗思维的尝试里。

如果说临床科室的忙碌肉眼可见,那影超室则是一场无声且漫长的坚守。作为医院人流量较大的科室之一,医务人员往往从早上换上工作服起就便坐在仪器前寸步不离,紧盯屏幕、精准扫查、认真记录,重复上万次的操作,全程无暇喝水、起身活动,直到

完成当日全部的检查,才能够安心脱下工作服。久坐带来的腰酸背痛、用眼过度导致的视觉疲劳,是他们每日的常态,可他们从未有过一句怨言,始终严谨细致,不放过任何一处细微的病灶,守住疾病筛查的第一道关口。

急诊科是医院让人时刻紧绷心弦的战场,这里没有白天黑夜之分,每时每刻都在上演与时间赛跑的生命救援。无论是凌晨突发心脑血管急症的老人,意外摔伤的患者,还是夜间剧烈腹痛、过敏休克的患者,只要急救电话铃声一响,急诊科的医务人员必须立刻进入战斗状态。

我无数次路过急诊大厅,见过医生刚端起盒饭,就被需要急救的患者打断,饭菜一口未动便立刻奔赴抢救室;见过寒冬深夜,大家裹紧工作服,快速接诊醉酒外伤、突发胸痛的患者,每一个动作都干脆利落;见过节假日万家团圆之