

医学路上的坚守

□朱利利

人生如棋，落子无悔。每一次选择都像岔路口的指路牌，有人向左走向安稳，有人向右奔赴理想。而我，在医学的十字路口，用6年时光书写了属于自己的答案——从考研调剂时的忐忑，到规培（住院医师规范化培训）期间的笃定，郑州人民医院如同一盏明灯，照亮了我从青涩学子到医者的蜕变之路。

调剂：命运转折处的温暖相遇

2021年，考研的征程让我站在了人生的抉择点。那段时间，压力如大山般压在肩头，每一次调剂信息的更新都牵动着我的心。幸运的是，我调剂到了郑州人民医院。在调剂过程中，医院的裴老师给予了我无尽的温暖与帮助。她细致地解答我的每一个疑问，用温柔的话语安抚我焦虑的心情。这种细致入微的关怀，使背井离乡的忐忑化作暖流，让我在迷茫中看到了希望的曙光。

在方剂课上，百味草药在试管里碰撞出“智慧火花”；在医学统计课上，则像打开了另一扇

窗。但是，我最大的收获是，目睹老人们在门诊连轴工作了10小时仍保持的温柔耐心——他们用行动诠释着“厚德博学，承古拓新”的校训，让我懂得医者不仅要有济世之能，还需要怀有悲悯之心。

科研：在实验室里窥见星辰大海

攻读硕士学位的3年，我像一块干涸的海绵，疯狂吸收着知识的养分。科研之路布满荆棘，但是医院提供的平台让我们走得稳健。从价值百万元的流式细胞仪到国际学术会议的参会资助，这里是每个年轻医者插上翅膀。3年间，我以第一作者发表4篇核心期刊论文，参与3项河南省基金项目，这些数字背后，是导师逐字逐句修改论文时留下的红色批注，更是医院对学术创新的坚定支持。科研不仅让我积累了知识，更让我学会了如何面对困难。无数次实验失败后，是导师的鼓励让我重新振作；无数次数据分析后，是团队合作让我找到突破口。这段经历让我明白，科研不仅是对知

识的探索，更是对自我的磨砺。

规培：在临床一线触摸医学温度

2024年毕业时，站在人生的十字路口，我再次面临选择。3年来对医院的熟悉与感情，让我毫不犹豫地选择了郑州人民医院。规培的日子，是临床知识的积累与实践。在神经内科学转期间，我跟着带教老师学习腰椎穿刺技术，他的“手把手”指导让我克服恐惧；在急诊科值夜班时，目睹前辈们从死神手中抢回生命的壮举；在门诊跟着老专家坐诊时，他们总能用通俗易懂的语言化解患者的焦虑。在这里，我看到了医生们忙碌的身影，他们日夜奋战在临床一线，用精湛的医术和无私的奉献守护群众健康。我跟着他们学习，从病历书写到诊断治疗，从与患者的沟通到紧急情况的处理，每一个细节都让我受益匪浅。我深知，选择医学就意味着选择了责任与担当，选择了在平凡的日子里创造不平凡的价值。规培期间，我不仅学习到了专业知识，更学会了如何与患者沟通。每一次耐

心的解释，每一次温柔的安慰，都让我感受到医者仁心的力量。我看到患者从痛苦中走出来，看到患者家属从焦虑中解脱，这些都让我更加坚定了自己的选择。

选择：在时代浪潮中不忘初心

站在规培一年的节点回望，那些曾以为跨不过的坎，都成了成长的勋章。从调剂时的彷徨到科研时的执着，每个选择都指向同一个方向——成为有温度的医者。在这个时代，我们比任何时候都更需要医学的温度。当AI（人工智能）开始解读影像学检查报告，当手术机器人精准执行操作，我依然相信，患者需要的永远是医生温暖的手掌

和坚定的眼神。正如特鲁多医生所说：“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰。”这或许就是我们这代医者的选择，在科技与人文的交汇处，守护生命的尊严与希望。

医学之路，是一条充满挑战与机遇的旅程。每一次选择，都让我更加坚定自己的初心。感谢医院给予我的温暖与支持，感谢每一位老师和同事对我的悉心指导。未来，我将继续在这条道路上前行，用所学的知识和技术为患者带来希望。我相信，每一次选择，都铸就了独一无二的我，而我也将在医学的道路上书写属于自己的精彩篇章。

（作者系郑州人民医院规培学员）

我们的选择

摄影作品



家门口的守护

蒋成亮/摄

（作者供职于睢县卫生健康委）

心灵絮语

在江西省鹰潭市，不少村庄一直延续着处暑时节晾晒红枣的习俗。我们将树上成熟的红枣采摘下来，经过清洗、去皮、蒸煮、晾晒、密封保存等工序，制作成方便食用的红枣干。

别小看这不起眼的红枣干，它可是个好东西，具有补气益血、安神助眠、健脾养胃等功效。红枣富含铁及多种氨基酸，能促进血红蛋白合成，改善缺铁性贫血和气血不足引起的乏力症状；所含的黄酮类物质和微量元素，可以调节神经系统功能，缓解焦虑，改善睡眠质量。红枣干还富含膳食纤维、维生素C、钾等，可以调节体液平衡，增强消化吸收功能，促进胃肠道健康。记得我小时候，有一段时间头

顶胀痛、身体乏力，祖母便用冰糖炖红枣干，让我吃枣喝汤，身体很

快康复，效果立竿见影。

我家菜园里有一棵大枣树，一年能产上百斤红枣。采摘红枣的任务主要由大哥和我完成。大哥先抓住树干使劲地摇晃，树上的红枣就如雨点般落下来，砸在头上、地上“噗噗”作响。落下来的，大多是熟透的红枣。那些长在低处半熟的红枣，果蒂比较牢固，须用长竹竿将其打落下来。长在树梢处的红枣，摇不下来又打不着，就该轮到我上场了。我的个子矮小，动作敏捷，就像一只小猴子，几下便

窜至树干顶端。然后，我用两条腿夹紧树干，一手抓住树枝，一手拿着竹竿，对准红枣不停地抽打，直至红枣都被打落。有时遇到刮风，我就像荡秋千，来回地晃悠，就会有点害怕，但是看到自己的“战果”，心中感到满足。

给红枣去皮是我们这里制作红枣干的独特之处，不仅是为了口感好，更主要的是能增强红枣干的滋补功效。给红枣去皮，既是技术活儿也是辛苦活儿，既费力又耗时，红枣圆而滑，一不小心

就会受伤。不过，我的祖母很有耐心，她端坐在走廊里，戴上老花镜，拿着小刨子，小心翼翼地给一个个红枣去皮。接下来，祖母把去皮的红枣放入木甑中蒸熟，再倒入簸箕里摊开，在太阳下暴晒，再蒸、再晒，直至红枣晒干成为黑褐色。贮存红枣干的器皿一般选用瓷罐，并且放在阴凉干燥处，以防受潮变质。

祖母做的红枣干甜糯可口、香气诱人，我经常抓一把揣在裤兜里当作零食，馋了就吃一颗，回味

无穷。那时候，我家有几位亲戚是渔民，红枣可晒，于是祖母每年都会送一些红枣干给他们，他们吃了都赞不绝口。

如今住在城里，超市里的红枣干品种丰富，可是吃起来总感觉少了一些味道。就在前几天回老家，我又看见了一派晒秋好景象。除了茄子、辣椒之外，那熟悉的红枣干格外惹眼，圆形的簸箕里晒满了红枣干，倏然激活了我封存记忆，恍若祖母忙碌的身影浮现在我的眼前。愣神间，堂嫂笑吟吟地走了过来，与我攀谈晒枣之事。她说现在的红枣品种比以前的优质，既大又甜。临走时，她装了一大袋红枣干叫带我走。回到车里，我尝了几颗，确实是从前的味道。

（作者供职于江西省鹰潭市月湖区卫生健康委）

处暑晒枣忆乡愁

□童如珍

人生感悟

夏日炎炎听蝉鸣

□梁星堯

庄子《逍遥游》中有几句话：“蝉（古书上指蝉）与学鸠笑之曰：‘我决起而飞，抢榆枋而止，时则不至，而控于地而已矣，奚以之九万里而南为？’”用今天的话讲，大概是这个意思。蝉和小斑鸠讥笑，大鹏说：“我们奋力而飞，碰到榆树和枋树就停止，有时飞不上去，落在地上就是了，何必飞到南海去呢？”说到这儿，或许有人认为，蝉与小斑鸠胸无大志，安于现状，难成大器。但是，我对于蝉这种从实际出发的生活态度颇为赞

同。从生命力方面来讲，蝉身单力薄，固然有青云之志，如果想“扶摇直上九万里”，那绝对是痴心妄想。从古至今，蝉类家族绵延不绝，存在于我们的生活之中，主要是蝉认清了自身现实，从实际出发，使然，力所不能达，不盲目出击。因此，如今在北方的盛夏，蝉鸣仍是许多地方一道不可或缺的亮丽风景线。

不知何因，蝉类家族好像知道自己无法一飞冲天，更无法秋越

冬迁徙而行，于是世代传承践行着它们族系的荣耀和平凡的理想追求。法国昆虫学家法布尔说：“4年黑暗中的苦工，1个月阳光下的享乐，这就是蝉的生活。”实际上，这就是蝉的生活。

蝉外形平平，貌不惊人，从不攻击别的物种，这是它的至真至善；蝉叫声嘹亮，旁若无人，从不理会外界的指点，这是它的特立独行；蝉餐风饮露，不求于人，从不要想锦衣玉食，这是它的处事法则。

既然不能一飞冲天，那么就要一鸣惊人。作为炎热天气的“播报员”，蝉经常加班加点，甚至黑夜都不休息，一直履行着自己传播夏日“蝉类好声音”的职责，直至被人类捕食、鸟类啄食，或终老枝头，或被雨打风吹去。试想，炎炎夏日，如果少了蝉鸣，是否如春节少了爆竹声一样孤寂。因此，才有文人墨客“蝉噪林逾静，鸟鸣山更幽”的哲思，才有“居高声自远，非是藉秋风”的点赞，才有“日夕凉风至，闻蝉但益悲”的哀愁……

对于人而言，如果不切实际的大任务难以实现，那么就要定一个力所能及的小目标。平凡的我们虽然没有大鹏御风而行的能力，但是一定要有脚踏实地的理想。一个平凡人把平凡事做好，就是不平凡！在现实生活中，芸芸众生汇成了社会前进和发展的滚滚洪流！蝉这种一切从实际出发的生活态度，正是我们学习的榜样！

（作者供职于濮阳县卫生健康委）

学生时代的书桌，总堆着做不完的习题与背不尽的知识点。那些三角函数公式、化学元素周期表、文言文里晦涩的词语，像一道道密不透风的墙，将我困在“读书为了什么”的追问之中。我常常盯着黑板出神，就连老师那句“知识改变命运”，也在日复一日的枯燥消磨里渐渐变得模糊。那时，我以为读书是一场漫长的无用功，那些装进脑子里的文字，终会像旧书页里的灰尘，在时光里慢慢散落。

直到看见大姑的改变，我才读懂了“读万卷书，行万里路”背后的深意。大姑生在山坳里，很少有机会出远门。她的世界，不过是村口的老槐树、田埂上的蒲公英，还有邻里之间家长里短的闲谈。我原以为她就这样过完一生，眼底永远裹挟着生活带来的疲惫与麻木。可不知从哪一年起，大姑手里多了一本翻得卷边的字典，口袋里总揣着几张写满字的纸片。

最初，大姑只是为了看懂药盒上的说明，便跟着村里的小学老师学拼音、认汉字。遇见不认识的生僻字，她就骑着自行车赶到学校向老师请教，回来时裤腿上还沾着泥土。慢慢地，她可以读懂浅显的故事书，后来又喜欢阅读杂志中的散文。铅字构筑的世界，像一扇骤然敞开的窗户，让她望见了大山外的风景。

大姑的话渐渐多了，聊天不再只围着庄稼收成、儿女婚事打转。她会说起“桂林山水甲天下”，会聊起鲁迅笔下的闰土，感慨世事变迁；村里举办晚会时，她甚至可以完整背诵一段《春江花月夜》，引得在场众人连连拍手叫好。有一次，我陪她进城看病，她指着路边的银杏树说：“书上说银杏树是活化石，已经存活几千万年了。”那一刻，她的眼睛亮得像星星，那是我从前从未见过的光彩。

原来读书，从来不是为了记住某一句话、某一个知识点，而是让人的眼界越过眼前的方寸生活，望见更为辽阔的天地。那些读过的书，会把内心滋养得开阔明亮。

我曾听过一句话：“不读书的人，只能活一辈子；读书的人，却可以活三辈子。”如今，我终于读懂这句话的分量：透过文字，我们可以回溯过往，在唐诗三百首里感受盛唐气象，在历史典籍中触摸朝代更迭；可以观照当下，用书里的智慧化解生活难题，借他人的经历反思自省；还可以凭借想象奔赴远方，在科幻篇章里探索宇宙奥秘，在哲理散文中找寻生命的答案。读书，让有限的生命拥有了无限的可能性。

从前的我，总把读书当作一件功利的工具。可见证大姑的蜕变之后，我才发觉那些功利的诉求何其渺小。比起试卷上的分数、工作后的薪资，读书馈赠的眼界与心胸，才是最珍贵的财富。它让我身处生活的琐碎之中，仍保有一份诗意与从容；遭遇坎坷挫折之时，可以从文字里汲取力量与勇气；在平淡寻常的日子，拥有独属于自己的精神栖息地。

每翻开一本书，就如同推开一扇通往新世界的门。书页间见过的风景，会化作眼中的山河；文字里相逢的人物，会成为生命的参照；书中感悟的道理，会沉淀为立身行事的准则。读书，让我不再囿于眼前的苟且，得以望见更辽阔的天地。

坚持读书，不仅是为了见识世间百态，还是为了遇见更好的自己。那些读过的文字，会慢慢使人变得温柔、睿智、通透。就像大姑，纵然脸上爬满岁月的皱纹，读书却赋予她独有的光彩，那是时光无法磨灭的光亮。如今，我再坐回书桌前，内心不再迷茫。从前那些我觉得毫无用处的知识，那些被闲置在角落的书籍，全都成为我生命里珍贵的宝藏。我终于懂得，读书从来不是一场无用功，它是一场跨越时空的对话，是一次与自我灵魂的相逢。在一页页纸张的翻动之间，我正慢慢蜕变成更好的自己。

（作者供职于宜阳县第二人民医院）



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

邮编：450046

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部

