



扬州大学第五临床医学院
常熟市第二人民医院
CHANGSHU NO.2 PEOPLE'S HOSPITAL

枫泾河畔

——院刊十周年职工散文作品选



《医院文化》编委会 编辑
二〇一四年四月

目 录

(点击标题可直接阅读文章)

前 言

真情医者

追求	吴 萍	5
天使在飞.....	庄品丹	6
手术室的一天.....	陆群英	7
特殊的生日礼物.....	汤晓瑾	8
急诊急救总关情.....	谢 燕	9
生与死 善为本.....	吴素芳	10
为生命撑起一片蓝天.....	姜 莹	11
我爱燕尾帽.....	顾银燕	13
看护士礼仪表演有感.....	王永清	14
亲情护理传真情.....	李素娟	15
把爱介入你心中.....	盛怡萍	16
诚信	王雪英	17
血透室三记.....	李春梅	18
爱在左 同情在右.....	孙惠芬	20
我爱这份“水深火热”的工作.....	吕青贤	21
儿科，五心级.....	高雪芳	22
悲情汉旺.....	熊怀民	23
难忘朱阿伯.....	江雪珍	24
我刚工作的某一天.....	孙玉丹	26
一封异国来信.....	倪 伟	28
祝福你，小女孩.....	魏岳珍	29
一袋草莓硬糖.....	朱春霞	30
我们是一家人.....	陆 霞	31
一位老护士的心声.....	朱定珍	32
经历大赛谈感受.....	吕淑娅	33
授帽	凌琼丹	35
忙碌的春天.....	缪玉龙	36
急诊室日记.....	杨 涛	37
誓言永恒 真情永远.....	周瑜佳	38
On Call 在林登.....	金 蔚	40
一位断指再植病人.....	汪李军	43
在压力面前.....	郁嘉娴	46
天路行——记江苏省卫生系统赴海南州对口帮扶调研之行	赵雨花	47
一张躺椅.....	郑 众	48
我的一天.....	黄亚平	50
捕影者	瞿俊晨	51
守望者	戴 烨	53

燃情岁月

夜里的荒塚静悄悄——一次难忘的夜诊.....	曹剑凡	55
猪头肉香——农场生活忆旧.....	倪翔	58
血染上甘岭 浩气催人进.....	仲跃	59
20年流金岁月忆二院.....	冯素心	61
医院建设发展乐章中的几个音符.....	管惠生	62
变迁随笔.....	郭建林	64
拿起手术刀造福人民——国家最高科学技术奖得主王忠诚院士与我院的一段缘...	褚荣涛	65
石河子人民医院，我的母院.....	张琦琳	66
丝路情深.....	方梅	67
共和国教我一首欢喜歌.....	徐达锸	68
讲一个“英雄的故事”——纪念抗美援朝六十周年.....	邵恒宝	69
回忆庐山的军旅生涯.....	叶建明	70
那年，我远望钓鱼岛.....	许雪明	71
只能缅怀 不能重来——谨以此文献给我亲爱的战友郑益龙.....	陈多多	72
联珠洞边的红色追忆——记退休二党支部的一次党员活动.....	虞掌秋	73
变电所的变迁.....	程铭钧	74
难忘青春梦 重走知青路.....	颜卫国	75

亲情无涯

感谢你，母亲.....	殷榕	77
母亲.....	周奕	78
那个“角”，那份爱.....	张丽珍	79
小小画家.....	黄芝玉	80
第一次和母亲洗澡.....	陈月娟	81
巴掌人生.....	季菊萍	83
初为人母.....	高蓓	84
回家.....	陈涛	84

怡情人生

快乐加减法.....	高雪芬	86
活着是美丽的，工作是快乐的.....	张丽娟	87
同感是高级的情感.....	张静雅	88
体会人生三步曲（外四篇）.....	何启志	89
为凝聚而感动.....	金文	91
传递火炬 传递梦想.....	徐家健	92
奥运精神永在.....	朱静	93
画皮 画心 画爱.....	徐志英	94
我的新家——一位绵竹女儿的感言.....	罗成露	95
被水撕碎的沉寂（外二篇）.....	温晓宇	96
当绿，春滋味.....	张晨鸥	97

痛哭的人.....	周 艳 99
古镇情思.....	曹文玲 100

闲情雅趣

国画奇葩源流长 虞山福地处处香——虞山画派简介.....	王伟国 101
魅力无限跆拳道.....	徐海霞 102
笛声悠悠.....	霍建清 103
纹枰论道乐悠悠.....	屈振东 104
2007 年常熟演唱会大盘点.....	陆 洋 105
寻觅生活之美.....	王志鹤 107
不是一个人在“战斗”.....	衣展华 108
我运动，我健康，我快乐.....	裘 丽 109
一起跑步去.....	凌惠明 109
乐在音乐中.....	周小文 110
感悟十字绣.....	顾 晗 111
骑骑……更健康.....	邢叶林 112
那些年，我们一起听过的音乐.....	吴 真 113
上善是水.....	朱小冬 114
老人上网乐陶陶.....	何美柔 115
与瑜伽相伴的时光.....	王文艳 116

寓情山水

三清山自驾游.....	田元军 118
体验西藏.....	李敏轶 119
碧海蓝天普吉岛.....	陈 前 121
越南行.....	任 伟 123
群友自驾游同里.....	徐向东 124
青海，我的第二故乡.....	谈丽亚 125
行走在天路上.....	盛晓东 127
井冈山的呼唤.....	康小明 129
重庆，非去不可.....	夏 英 131

前 言

2004年3月，院刊《医院文化》创刊，一晃已然整整十年。承载着二院人文化建设的梦想与实践，伴随着医院开拓前进的号角与足音，院刊在全院职工、社会各界人士的关心支持下，“十年磨一剑”，逐渐发展成为医院政策宣传台、发展检阅台、文化讲台、形象展台、沟通平台、新技术擂台、健康服务台、员工舞台、休闲吧台，多次荣获“全国优秀医院报刊”称号，受到院内外读者的欢迎与好评。

院刊创刊伊始，即设有《枫泾河畔》栏目，专门刊登职工的散文作品。此次适逢创刊10周年之际，经过反复筛选，精挑其中100位职工（包括在职职工与曾经在医院工作过的职工）的100篇散文结集出版。文选分为**真情医者、燃情岁月、亲情无涯、怡情人生、闲情雅趣、寓情山水**等六大板块。编排原则为：一、一人一篇；二、除修改个别错别字外不做其他变动，保持发表时的原貌；三、每个板块的文章依照发表时间排列。由于篇幅有限，许多职工的佳作未能入选，恳请谅解。

这一篇篇文章，都是医务人员在工作之余抽空写成。他们绝大多数不是中文科班出身，虽然文章或许还有这样那样的不足，但这些作品最为可贵的是一个“真”字，反映真实的工作与生活，抒发真实的情感，真切、真诚、真挚地去关注、感受和体验身边人身边事。当您阅读这本作品选的时候，但愿能够从中触摸到医务人员大医精诚的情怀，感受到二院文化健康向上的“正能量”，并且继续关注院刊的成长，支持院刊的发展，共同培育这块多姿多彩的文化园地！

此外，为体现勤俭节约与环保的原则，本次结集出版尝试采用“电子版”形式，不再印成纸质书籍，敬请注意。

真情医者



追 求

（文/吴萍 2004年第2期）

十年前，我阴错阳差地上了一所中专学校，毕业后，成了一名普通的护士。每天与病人、鲜血、药物、监护仪、大小便打交道，但我毫无怨言。工作之余，我积极参加护理专业和日语专业的自学考试，这么多年，从没间断过。

在科室从早忙到晚，拖着一身的疲惫回到家，忙完了家务，安顿好女儿，这才有时间看书。泡一杯咖啡，坐到写字台前，拧亮台灯，慢慢地看起书来。周围非常的静，只有女儿轻微而均匀的呼吸声，偶尔一两声的翻书声。伴着咖啡的香味，我的思维也在不停地运转——这种感觉，真的很好，就象回到了学校一样，让我找回了当年的自信和追求。然而，毕竟是一天劳累下来了，专业书看起来也有些枯燥，看了一个多小时就觉得很困乏。这时，我就会安慰自己，不管考出的成绩如何，这种学习的过程不是很好吗？读书，让我的生活变得充实而快乐，让我的心灵变得沉静。同时，通过自学考试，我开阔了视野，学到了不少专业知识，对护理工作有很大的帮助，在医院涉外医疗服务中，也能发挥一技之长。

学完了大专，我又坚持着护理学本科段的自考。人生最大的满足，往往是实现了童年的梦想，而我的梦想，就是成为一名大学生。是自学考试让我实现了自己的梦想，不参加自考的日子，反而有些失落。记得当我护理大专毕业的时候，本科段还没有开考，我就“悠闲”地过了一年，而这一年，总觉得过的对不起自己。后来，我就去学习日语，对日本的社会、文化、风俗有了一些了解，让我觉得很开心、很充实。

漫漫自考路，有笑也有泪，有苦也有乐，有付出也有收获，我想，在繁忙的工作之余，我会继续努力着，奋斗着，慢慢的走下去……

天使在飞

（文/庄品丹 2004年第2期）

乘着天使的翅膀，感受着和煦的春风，五月已经悄无声息地来到我的身旁。总感觉这是一个播种的季节，蕴涵着无限的生机；这又是一个收获的季节，可以总结过去展望未来。五月预示着青春和热情，里面有我们成长路上的点点滴滴，酸甜苦辣的每一步。也许，这就是生活——简单，平凡而又充实。

我们是认真的天使。工作着是认真的，认真的人最美丽。我们为病人所做的每一件事，和病人的每一次交流都是认真的。使病人满意，让每一位病人在治疗过程中减轻痛苦是我们的目标。为着这个目标，我们工作起来都很仔细，踏踏实实做事是我们的作风。

我们是勇敢的天使，面对紧急情况必须冷静应对。当遇到淌着鲜血的外伤病人时，我们没有时间胆怯和畏惧，必须在最短的时间内做好准备，配合医生抢救病人，及时治疗稳固病情。如果得不到病人配合，更需要带动家属一起完成我们的工作。在这样一次又一次的磨练中，我们逐渐成长，慢慢地走向成熟！

天使的心是纯洁透明的心。当病人遭受疼痛打击时，我们的心会不舍、不忍。我们用微笑和真诚去打动他们，用轻声细语去安慰他们，让他们增强战胜疾病的信心和勇气，让大家都看到生命的希望，让每一个人都感受到天使的爱，而看不到天使的眼泪！

我们也爱奉献。从黎明到夜晚都伴随着我们的身影，我们用瘦弱的双肩担负着救死扶伤的重任。不为职业而自轻，不为地位而自贱，更不为世俗的眼光而自卑，我们在工作的苦和累中感受着呵护生命的快乐。中间，也夹杂着无奈、痛苦和委屈，各种情感左右着我，扰乱着我的心灵。有一件事情改变了我的想法。当我为一名气管切开的患者做护理时，气管套管里不时喷出的血溅了我一身一脸，空气中弥漫着血腥味，我真有点反胃的感觉。可是，我忽然看到，不能开口说话的病人做了一个动作，一个我终身都难忘的动作——病人费力地合拢双手做成作揖状，眼睛紧盯着我，满是无声的感激。那一刻我被病人感动了，被我的工作感动了，感到这点委屈真的不算什么！

一个人摔倒了可以重新爬起来，生命却不可能重来。珍爱生命，让健康拥抱每个躯体和心灵，象幽山空谷中野百合一样默默奉献，执著的开放，自己的花朵总会开遍整个山谷！让我们一起乘着天使的翅膀，为生命，为更美丽的人生注入永远的光芒和希望！

手术室的一天

（文/陆群英 2004年第3期）

手术室对外人来说，是一个既神圣又神秘的地方。在那紧闭的大门里，手术是如何进行的？受挫的生命是如何开始恢复完美的？我试着用笔为您记下发生在手术室很平凡的一天，也算一种文字形式上的医患沟通。

7:30 一个个病人接进手术室，门口不时地传来亲友们的叮咛——“不要怕”、“胆子大一点”。医生护士对病人不时柔声细语的安慰。

8:00 手术物品和器械都已准备就绪，病人的麻醉也已开始。手术医生陆续走进手术室，脸上充满着自信与从容。

9:00 手术已经开始，医生们全神贯注，就像在精雕细琢着艺术品。麻醉医生认真地监护着病人的生命信息，任何一点儿的变化都逃不过他们的眼睛。他们是那么的专注，因为病人的生命就掌握在他们的手中，这是何等重要的使命！谁能轻视生命？生命是人世间最珍贵、最美丽、最值得珍惜的。监护仪的“哒哒……”声不正弹唱着生命最美妙的乐章吗？手术器械无声的在医生与护士之间传递着，此时无声胜有声，心有灵犀一点通，这是一种长久以来形成的默契。

11:30 手术结束的病人一个个被送出手术室。焦急等待在门口的亲友长舒了一口气，他们围在边上关切的问候、安慰。

12:00 手术室用餐间里的饭菜都已凉了，但几个大手术还在紧张的进行着。饥饿和疲惫侵袭着医生和护士们，然而没有一个人停下来，手术依然在按部就班的进行着……

14:45 手术室里安静了许多，走廊里也少了走来走去忙碌的人。“叮铃铃……”急促的电话铃声响起。“急诊室有一个严重出血性休克的病人，要立即送来手术室”，本已准备下班的人们又忙碌起来……“血压测不出”、“心率 58 次/分钟”、“抽血备血，快准备输血”、“呼吸不好，快气管插管”、“我来，我来”，一切都有条不紊的进行着，很快，三路静脉输进了血液，监护仪上出现了血压，渐渐的在上升，ST 段压低数据在减小，病人心率在逐步稳定。

17:00 危重病人经过医护人员的抢救，生命体征基本稳定。病人出血量大于 8000ml，输血 6000ml，输液 3000ml。生命在这里复活，在这里得到延续。手术结束，患者被送进了 ICU（重症监护病房）。

18:00 又一个急诊病人被送进了手术室，一个接着一个，又将是一个不眠之夜。

……

这是手术室普通的一天，也是真实的一天，医务人员如路边的小草，树上的绿叶，平平凡凡、普普通通，但是，他们肩负着救死扶伤的重大责任，他们愿为小草、绿叶。鲁迅先生曾说：“我们自古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干

的人，有为民请命的人，有舍身求法的人，……这就是中国的脊梁。”白衣天使愿做病人的脊梁，用心托起生命的太阳。

特殊的生日礼物

（文/汤晓瑾 2004年第4期）

11月15日，我参加了护理部组织的青年护士技术操作比赛，取得了第一名，这一天，正是我的农历生日，以比较满意的成绩作为自己的生日礼物，这还是第一次，我的心情异常地激动。

记得当护士长通知我准备参加比赛时，科室的姐妹们纷纷鼓励我，同事周玲俐自告奋勇做我的“病人”，我也暗下决心，一定要比出水平，为科室争光。经过两个半天的强化训练，15日下午，我来到学术报告厅参赛。抽签后，我排在最后一个出场。

比赛在安静的气氛中激烈地进行着，参加比赛的姐妹们除了个别略显紧张外，大多数发挥得都非常出色。台下的我不知不觉手心都攥出了汗，心里默默地重复着上场后要进行的操作程序，提醒自己千万不能出错。

终于轮到我了，当时心里确实非常紧张，毕竟面对着那么多人。但我很快镇静下来，开始了紧凑而有序的操作。我面对的是一位上呼吸道感染，发热咽痛，体温38.6度，扁桃体III度的“病人”。评估、准备、抄输液卡……我按照操作规程一项项展开，除了向“病人”解释操作目的、说明注意事项外，还对“病人”进行了必要的沟通与健康教育。娴熟连续的动作节省了时间，一针见血穿刺成功，我用了9分30秒。

最终的结果出来了，我取得了第一名。其实，其他姐妹表现得也非常好，只是因为我是最后一个出场，能够通过观摩她们的操作过程发现自己应该注意的事项，从而减少出错。因此我能取得这么好的成绩，幸运也占了不少的成分。

能取得第一名，首先要感谢我的妈妈，是她给了我信心和勇气。妈妈是一名优秀的护士，她在生活中对我关爱备至，在工作中要求我精益求精，她那一丝不苟、执着敬业的精神永远值得我学习。其次，我要感谢护士长和同事，正是在她们的指导和帮助下，我才能在工作和学习中取得不断的进步。

比赛已经结束，成绩属于过去。我更清楚地知道，其实真实的水平还是体现在日常的工作中，比赛只是促进学习的一种方式。这份特殊的生日礼物，将激励我在日后的工作和学习中更加努力，不断地加强学习，掌握更精湛的技术。能够为病人减轻痛苦，帮助病人早日康复，这才是我们医务工作者最大的成就。

急诊急救总关情

（文/谢燕 2005年第1期）

从事急诊工作十多年来，接触过各种病人。早些年，只要你手勤、脚勤，及时将病人表象的问题解决好，你就是人们心目中的好医生、好护士，至于更多的医患情感交流、沟通，医务人员想到的不多，病人也不曾奢望过。随着工作阅历的丰富，很多事让我深深地感到医患沟通的重要性。

记得抢救“3·28”特大车祸受伤者那晚，在众多的伤者中有一位年轻的少女，她头面部受伤、创伤性休克，被抬进急诊室时很不稳定，双手捂着脸，拼命大叫：“我的脸，我的脸……”我轻轻的把她的手拿开，看到她面部横斜着一道很深的伤痕，我的心不禁颤动起来，这对于一位花季少女来说真是太残酷了。

我明白，现在最主要的是抢救她的生命，连忙安慰她：“小安，你脸上的伤还可以，拿细针缝一下会恢复得很快。看的出你是个漂亮姑娘。现在不能多动，配合我，我会在你身边帮你的，好吗？”于是，她停止了呼喊，安静了下来。我们快速做好抗休克治疗，立即送她到手术室。

我们推着担架车飞快地冲进手术室，一路上，我的手一直握着她的手：“小安，小安，你醒醒，你一定要挺住！”这时，她闭着眼，呼吸浅弱，面色、嘴唇苍白。“阿姨，救救我。”她终于发出了微弱的声音。“我们在救你，小安，你要坚持，不要睡过去，小安……”我就这样呼唤着她，深怕她就此昏迷过去不再醒来。她一路上也用残存的力气，紧紧握着我的手。

手术后，她在ICU接受进一步治疗，病情稳定。我去看她，她沉沉地睡着。我望着她，心里默默地祝愿她永远漂亮，永远乐观。不管以后她是否会记得那天在急诊室的一幕，但我感到欣慰的是我在当时给了她信心与勇气。

还有一次，在一个隆冬的夜晚，送来一位30多岁的安徽妇女，她服了100多颗安定企图自杀。我跟她说必须马上洗胃，可她对抗情绪强烈，坚决不肯洗胃。在病人不配合的情况下插胃管对病人损伤较大。当时，我觉察到她正用愤怒的目光看着旁边的丈夫。

“请你也出去一下，好吗？我来劝劝她。”我对她丈夫说。她丈夫出去了，我帮她整理一下凌乱的头发和衣服，轻声的问：“现在就我们俩，你能告诉我为什么要这样吗？”

“反正我不想活了。”她闭上眼，语气坚决。

“你这个年纪，应该有孩子了吧？”

她睁开眼，点了点头，目光柔和了些。

“几个孩子了？都还小吧？”

“两个，一个4岁，一个6岁。”

“那你这样想不开，不是苦了孩子吗？你想过孩子们的痛苦吗？他们需要妈

妈。”

“我也是没有办法啊，我丈夫老是打骂我和孩子。我想离婚又离不掉，我实在是没有办法可想了。”她掉泪了。

“你真傻，世界上没有解决不了的事，你一定要坚强些，并且要学会运用法律手段，现在的《婚姻法》就特别强调了保护妇女儿童合法权益。”

“那我现在很快就会死吗？”

“不会的，让我马上给你洗胃，把吃下去的药在没有完全吸收前洗出来，你会没事的，请你跟我合作。”

她点点头，不再有异议。洗胃、输液等一切治疗都顺利进行，出院时精神状态不错，没再来过。

我们每天接触各种患者，医患沟通不是刻意地去做，而是从实际情况出发，有意识地从病人角度去体验病人的痛苦与需求。医务人员只有以人为本，以病人为中心，通过医患沟通建立信任合作关系，才能帮助病人战胜疾病，让他们享受身心健康带来的美好感受。

生与死 善为本

(文/吴素芳 2007年第3期)

小灵通的铃声将我从睡梦中惊醒。

“阿素，快来医院，有一个急诊PCI（经皮冠状动脉内支架植入术）。”这是范韬的声音。

不得不离开暖暖的被窝，急速赶到医院DSA室，医生也陆续来了，一看，病人还在急诊室抢救，我抓紧时间把除颤仪、监护仪、吸氧装置、抢救药品和器械、手术器械及各种导管、导丝等准备好。

不一会，病人从急诊室推入DSA室。这是一位中年男性，诊断为“急性前壁心肌梗死”，此时大汗淋漓，烦躁不安，胸痛剧烈，有心源性休克表现症状。现在做急诊PCI，医生将承担较大的风险，但大家都没有太多的顾虑，迅速将病人安置在手术床上，吸氧，连接监护仪，保证二路静脉输液的通畅。盛主任和范医生麻利地为病人进行皮肤消毒，作股动脉穿刺，送入造影导管进行冠状动脉造影，而其他医生则随时准备投入抢救工作。造影顺利完成，病因找到了，原来是左前降支完全闭塞，如果不及时解除，病人随时会死亡，刻不容缓。

“病人全身冷汗，越来越烦躁，生命体征不稳定，血压下降。”

“立即杜冷丁75mg肌肉注射，多巴胺20mg静脉推注，多巴胺120mg加入液体中静脉滴注，除颤仪备用状态……”

作为手术护士的我，此时有条不紊地配合抢救和及时正确执行医嘱是至关重

要的。我一边对病人进行安慰，一边严密监测病人生命体征的变化，紧张地盯着有创血压的曲线忽上忽下，心里默默地祈祷病人能安然无恙。终于，病人的血压回升了。手术继续进行，随着指引导丝的顺利进入，球囊进入病变部位，扩张……

“好！”血管通了，大家的心情稍微轻松了一些。病人安静多了，出汗也止了，他还诉说胸前区压榨感有明显缓解。但如果只扩张还不行，血管有可能再次闭塞，必须植入支架才能保证血管的持续通畅。两位医生小心地将支架植入血管，调整好位置，扩张……

再次造影，“漂亮！”大家高兴地舒了一口气，造影显示左前降支血流良好，而此时再看病人，他已安静地睡了，生命体征显示平稳，皮肤温暖。

经过一番紧急救治，终于将病人的生命从阎王爷手中抢了回来。手术结束，当将十几斤的防护铅衣脱下时，手术衣上已湿了一大片，但大家都没怨言，有的只是欣慰。

像这种与死神抢夺生命的战斗，在心血管内科经常发生。我曾听一位企业家说过：“一个企业，应以人为本，而人应以善为本，只有人有了善心，才能有责任心，才能更好地为人民服务。”我赞同这句话，我们的医护人员就是本着“以善为本”的理念默默地做着自己平凡而伟大的工作，我为是这个团队中的一员而骄傲。

离开医院已是午夜，寒风有点刺骨，虽很疲惫却毫无睡意，回想刚才的一切，暗暗感叹生命的脆弱和顽强，而那些拯救生命的人们，希望他们都健健康康，每夜都有个好梦。

为生命撑起一片蓝天

（文/姜莹 2007年第4期）

又是一个平凡而忙碌的下午，刚送走前来探视的家属，护士站的电话铃就急促地响起来，是急诊室通知我们准备接收一名车祸致骨盆骨折的病人。

早已习惯了这样的“命令”，姐妹们有条不紊地分头准备起来。一切就绪，病人出现在ICU（重症监护室）门口。这是一名33岁的男性病人，浑身都是血迹，脸色苍白，嘴里不停地呻吟着。姐妹们一边忙碌着：配血、输血、配合深静脉置管、心电监护、导尿、留置胃管……一边不断地鼓励着病人：“你现在在二院的重症监护室，你的伤势很重，医生和护士都在全力抢救你，你一定要坚持，积极配合我们工作……”

大家齐心协力抢救，可心电监护仪上不停闪烁的血压和心率显示：病人的休克无法纠正。大家心里都清楚，合并大出血是骨盆骨折最紧急、最严重的并发症，也是骨盆骨折患者死亡的最主要原因。以往，面对这样的病人，唯一的办法就是

输血，以此来挽救病人的生命。姐妹们不断地往返于血库和病房之间，和病人的交流还在进行着，但病人不见好转。医生在一旁催促，加快补液、输血的速度，使用止血药物。所有人的眼睛都紧盯着监护仪上那不停跳动的数字。从家属那焦急和无奈的神情中，我分明读出了对我们的信任和期待，我深深地感觉到：一个同龄人的命运正掌握在我们的手中！

此刻，急救中心医务人员的神情格外凝重。他们知道，时间就是生命，应该尽快做出治疗方案，决不能让一个年轻而鲜活的生命就此结束！他们当机立断，决定即刻在DSA下行髂内动脉栓塞术。只有这样，才能挽回这年轻的生命，况且，在此之前，我们科室已经成功地抢救过这样的病人。大家信心倍增。

很快，病人被送到放射科，急救中心张主任和放射科同仁联手行髂内动脉栓塞术。随着手术的进行，病人的血压在一点点地往上攀升，心率慢慢下降，输血的滴数也在逐渐减慢，医生的脸上掠过一丝笑容。而这时，张主任的衣衫早已被汗水浸透。“手术非常成功！”当我把这个喜讯告诉在外焦急等待的家属时，大家心头悬着的一块石头终于落了地。

将病人送回病房，和中班姐妹做好详尽的交班后，我离开科室。此时早已华灯初上，尽管时值初冬，但我未感到丝毫寒冷，十多年的护士生涯，我时常会被这样的成功温暖着。

生命得以延续，并不等于取得了最后的胜利。以后的日子里，大家更是不敢松懈。医生每天认真地查房，仔细分析病情。姐妹们每天为病人做着细致入微的基础护理，避免并发症的发生，和他谈心，争取把他的情绪调整到最佳状态，满足他的需求……他的每一个细微变化都逃不过我们的眼睛。

正是这样一个严谨的医护队伍，病人恢复得很快，深静脉置管拔除了，胸腔闭式引流管拔除了，留置的胃管拔除了，经过半个多月的精心治疗和护理，病人转至骨科作进一步治疗。转科前，小伙子向我们挥着手，连声说：“谢谢你们！谢谢你们！”或许这时，才是我们感到最宽慰的时刻，没有华丽的词语，仅“谢谢”二字，足以表达病人对我们最真的肯定和赞扬。

这样的故事每天都在ICU上演。ICU这个团结的医护队伍，深知肩头重任，在年复一年、日复一日的平凡日子里，紧密合作，默默无闻，无私奉献，为危重病人守护着生命，为生命撑起一片蓝天！

我爱燕尾帽

（文/顾银燕 2008年第2期）

自从南丁格尔走进了历史，五月便更加灿烂，更加鲜活。我爱五月，因为我是一个戴着燕尾帽的护士！

今天，大街上人流如潮，人们扶老携幼，沉浸在“五一”节的喜庆中。我像往常一样，提前二十分钟来到急诊病区，开始换穿工作服。当我戴上这顶燕尾帽，脑海中便闪现出二十多年来工作中的酸甜苦辣。点点滴滴，历历在目。

二十多年啊，这圣洁的燕尾帽，随同那美好的青春年华就像花儿一样在平凡的护理岗位上悄悄绽放。

记得，小时候就特别喜欢燕子，总喜欢抬头看燕子轻盈地掠过，忙碌地垒窝，又因为我的名字中有个“燕”字，同学们都亲热地唤我“小燕子”。

二十多年前，当洁白的燕尾帽戴上了头顶，当别人称我为“白衣天使”，那一刻我的心中有说不出的激动和欣喜。于是，我想，我们做护士的是否就像燕子，每天不停地在病房中穿梭盘旋。你看——每天我都做着几乎相同的工作：7：30铺床，晨间护理，查房，输液，迎接病人，为手术病人做好术前术后准备，给重病人吸痰、鼻饲、翻身排背，平凡得就如屋檐下那忙忙碌碌的小燕子。

工作一段时间之后我才明白，当个天使真不容易，天使的翅膀太沉重了，左边背着的是爱心和真诚，右边则负载着微笑和奉献。忙碌，劳累，青春就在奔波的脚步中流逝。

记得在手术室工作的那段时光，每次深夜两三点钟，电话铃声乍然响起，无论冬夏，我都得马上从被窝里爬起，急匆匆骑单车冲入黑夜，回头总能看见妈妈房间的窗口亮起的温暖的灯光——我让她老人家担忧了。

而今，我已从少女变成母亲，但始终无法摆脱对亲人的歉疚。

记得女儿一岁多时，丈夫出差，而我要上夜班，硬着心肠丢下熟睡的女儿直奔医院，早晨回家，发现女儿不知什么时候已滚落床下，脸上还有未干的泪痕。想象着一岁多的孩子独自面对黑夜的恐惧，睡梦里都在颤抖着哭喊着妈妈，她腮边的泪痕烙成了我心中永远的痛。

也许我不是合格的女儿，不是合格的妻子，更不是合格的母亲，但是我却可以自豪地说：我，是一名合格的护士，是一名优秀的医院职工！

永远记得护校老师的话：“护士的胸怀应该像大海，能容纳千百万被病痛折磨的父老兄弟；护士的品格应该像红烛，燃烧了自己，照亮了别人；护士的举止应该像春风，给人带来温暖，驱散病痛愁云；护士的心灵应该像清泉，爱得透明，不是亲人胜似亲人。”是啊，护士的一言一行，护士如亲人般的关爱不仅能温暖患者的心，也能促进治疗的有效实施。记得曾经护理过的一位九岁的小患者王某，因患了结核性脑炎，逐渐在思想行为上异于常人，常常表现得很烦躁，不能配合

我们的治疗和护理工作，她的父母为她操碎了心。我一方面在生活上关心她，体贴她，闲暇时陪她说说话，耐心指导她锻炼走路；另一方面做其父母的思想工作，使他们对孩子战胜疾病充满了信心，减轻了思想压力，正确对待未来的生活。王某出院后不久，她父母扶着她来看望我们，感激之情溢于言表。

当然，在工作中碰到不顺和麻烦也是家常便饭，但只要认真、虚心地请教和不耻下问，任何问题都会迎刃而解。记得十多年前的一个夏夜，在我值夜班的时候，有位病人发烧 40℃ 入院，经过降温 and 对症处理，病情逐渐稳定。到下半夜，患者及其家属说病房太热，无法入睡，要求回家。我知道他病情的稳定也仅是暂时的药物作用，坚决不同意他离院。患者和家属便冲我指手划脚，大发雷霆。我委屈得眼泪直流，但一时竟然无言以对。直到一个师姐过来，面对病人的不解她始终保持着微笑，轻言细语地向他们解释着，很快便为我解了围。那一刻，我才深深地感受到微笑的魅力。病人相对来说都是脆弱的，护士的微笑便如那春日阳光，温暖、和煦。同时，我也体会到理论和原则的东西是不能改变的，只有依靠扎实的理论基础和丰富的护理经验才能更好地服务于病人。

时光如水，燕尾帽伴随着我走过了二十多个春秋。繁重的护理工作憔悴了我的容颜，但再苦再累我依然唱着无悔的歌。

我是护士，戴着燕尾帽的护士，我像燕子般日复一日，年复一年，日夜穿梭在圣洁的走廊里，奔走于患者的病床间，和患者一起站在生与死、与病魔搏斗的最前线上，看到患者及他们的家属欣慰的眼神，我们就获得了最大的满足。

今天，当我又走上新的岗位，又一次凝视这项燕尾帽，心中有了更多的责任——一顶别致的燕尾帽，一项守护生命的重任。真情和泪水，爱与奉献，飞舞在最璀璨的岁月里，凝聚在圣洁的燕尾帽里。

我爱燕尾帽！

看护士礼仪表演有感

（文/王永清 2008 年第 2 期）

护士礼仪作为一种专业文化，是护士综合素质的表现。护士良好的形象不仅使医院给公众留下深刻印象，同时也是医院整体形象的缩影。护士的仪表和风度是护士内心世界的外在表现，是自我情感的表露，也是向病人传递信息的方式。

瞧，亭亭的白衣天使含笑向我们走来，你们优雅、稳健的行走姿势，给人以动态的美感，充满朝气、轻灵的精神状态对周围人产生感染力，白色的护士服让你们显现得那样的纯洁与神圣。

端着操作盘的护士向我们走来，双手托盘是那样的平稳与干练，从你们的脸上看到了人间的真善美，从你们的步伐中感受到了爱在荡漾。

巡视病房，柔步无声，轻盈端庄，显出成熟与自信，眉宇间，一招一式之中流露出你对病人的体贴与关爱。

搬椅子的护士款款向我们走来，如一缕春风，落座，调整坐姿，悄无声息，好平凡的动作，却是那样的优雅、稳重，端正的坐姿显示出护士谦恭、娴静的良好修养。

优美正确的引领给人以真诚的服务。举手投足间，透出点点温馨。

协调、自然、文雅、美观的蹲姿，彰显出护士的职业素养，优雅，大方。

推着轮椅的护士笑盈盈的走来，用力均匀，稳妥到位，给人十足的安全感，多么和蔼、自信和从容，手推车在你身边犹如一片爱的方舟，载着病人驶向那安康与幸福的彼岸。

啊，白衣天使，永远的微笑，永远的轻柔，永远的春天。爱在左，同情在右，走在生命的两旁，随时播种，随时开花，为让这漫漫长途鲜花灿烂，我们无怨无悔。

护士，用朴实而圣洁的形象诠释着职业的内涵，用青春和亮丽点燃风中摇曳的生命之火。新的医学模式将护理带入新的发展时期，让我们借这次护士礼仪表演的东风，将我院护士的形象展现得更有风采，将我院的护理工作推向一个新的平台。

亲情护理传真情

（文/李素娟 2008年第2期）

为了适应现代护理学科发展的新形势，切实使护理工作“贴近社会、贴近临床、贴近患者”，我们二十病区于去年11月率先推出“亲情护理病区”，为患者开展全程亲情服务。该服务根据患者的身心需求，由护士、护理员共同完成患者住院期间的生活护理，推行“迎、帮、陪、护、送”全方位的“亲情式护理服务”，即患者“入院有人迎、困难有人帮、检查有人陪、生活有人护、出院有人送”，从而促使患者早日康复，解除家属的后顾之忧。这一新型护理理念突破了以往传统的护理模式，在提供护理技术服务的过程中倡导“以人为本”，把“亲情”融入护理的全过程中，为患者创造一个温馨如家的医疗环境。这种亲情护理不但赢得了患者及其家属的广泛赞誉，也成为我院护理服务的一个亮点。

走进病区，首先映入眼帘的“亲情护理病区”标志牌让人倍感亲切，光洁的地面一尘不染，合理的布局尽显关怀。甜美的微笑，和蔼的态度，有素的训练，精湛的技术，是我们这个病区护士姐妹们的共同特点。我们呵护着患者的健康，让人时时感受着爱心与真情的传递。我们科学执行治疗护理规范，制定各班护士职责与流程、专科护理操作流程以及护理员职责与工作流程，并在工作中加强考

核力度，确保护理安全。我们开展健康教育，在沟通之间体现了对患者健康的关爱。

一声真诚的问候，一句贴心的话语，一颗火热的真心，一份细致的关爱，亲情式的服务让家属们感到护理人员在点滴之中奉献的真情。自亲情护理病区开设以来，通过全体医护人员的共同努力，住院病人比去年同期有所上升，取得了较好的社会、经济效益，病人的满意度也不断提高，锦旗、感谢信纷至沓来。有位病人曾感慨地说：“自己的子女也不过这样啊！”我想，这虽是很平凡的一句话，但对我们是最大的肯定和鼓励。

和谐是人与人之间关系的有机协调，医患、护患、医护之间的和谐共处，都要建立在有效沟通和相互尊重的基础之上。亲情式的服务护理和照料是对患者至诚的尊重，而这一过程中也融合了双方最平凡直接的接触，达到了有效沟通。我们相信用这样的方式能够传递我们的亲情，让众多患者在关爱中早日康复，来完成我们救死扶伤的使命。

把爱介入你心中

（文/盛怡萍 2008年第3期）

“叮铃铃……”一阵急促的电话铃声把熟睡中的吴素芳惊醒，来电显示是科室的电话，作为心内科介入专科护士，她知道凌晨2点的电话铃声意味什么，电话内容证实了她的想法——有病人！

她揉揉眼睛，翻身起床，给孩子掖了掖被子，蹑手蹑脚地走出家门，迎面而来的寒风把睡意吹得无影无踪……她以最快的速度赶到病房，来到病人身边。原来这是位急性下壁心肌梗死的病人，年仅40岁，脸色苍白、面容痛苦、满头大汗，心内科主任会诊后确认必须立即行急诊PCI术，打通闭塞的冠状动脉，挽救病人的生命！

吴素芳熟练地做完护理评估，俯下身来轻声安慰患者：“要坚强，马上就会好的！”她推着病人来到放射科DSA室，立即有条不紊地忙碌起来——准备心电监护仪、介入治疗器械、输液装置、吸氧装置等。病人由于胸痛胸闷，紧张不安，出现濒死感，烦躁起来……吴素芳一边轻轻地为病人擦掉额头的汗珠，加大吸氧流量；一边不停地安慰病人：“你能挺住，坚持一下，马上就好！”渐渐地，病人安静下来，手术开始顺利进行……

经过一个小时的急诊手术，病人闭塞的右冠状动脉重新开通血流，坏死的心肌得到再灌注，病人终于转危为安，得救了！

在医生护士们的精心治疗护理下，病人很快就出院了，他反复致谢道：“我要好好地谢谢小吴啊！是她在我生命最危险的时刻守护在我的身边，直到我脱离

危险；是她的鼓励和支持让我走出生命的泥沼！”家属也是万分感动：“是你们医务人员无私的奉献和精湛的技术，才给了我们家庭幸福和美满！”

介入手术的术后护理也十分重要，经验丰富的护理人员往往能够从病人的细微变化中预见到病情的发展。前不久，一位中班护士在为刚做完冠脉支架术后的病人测量生命体征时，发现数据比上一次有所下降，但不是太明显。护士在病床前仔细观察……细心的她发现，病人的脉搏稍有减慢，脸色也较前苍白。“是不是病人出现迷走神经反射？”护士想。她立即通知值班医生，同时打开静脉通路，撤下了压在股动脉处的沙袋，并且遵照医嘱给以阿托品 0.5mg 注射。半小时后，病人的血压回升，脉搏有力，苍白的脸色恢复红润。正是护士及时地发现病情变化，使病人得到及时的治疗，避免了并发症的出现。

随着介入技术的逐步推广应用，我院的心血管内科蓬勃发展，起搏器植入术、射频消融术，尤其是近期开展的室间隔缺损封堵术、三腔起搏器术，已达到国内先进水平。医疗技术的飞速发展对护理工作提出了更高更新的要求。我们心内科护理组将继续坚持“以人为本”的服务准则，认真细致地护理好每一位患者，争做一群能为病人带来生命春天的“报喜鸟”！

诚信

（文/王雪英 2008 年第 3 期）

7 月的一天，科护士长领了一个人到我的科室。经了解，来人是为她丈夫办出院结账的。她丈夫是上月中旬因肠梗阻致肠坏死入住我科的。当时，病人出血不止，生命垂危，需转上一级医院手术治疗。在医务部协调下，我们一边联系 120 救护车，一边办理相关手续。但是病人夫妇是从河南来常打工的，只交了 400 元押金，还欠了 4000 多元（其实后来得知是 5000 多元，那时还有相关科室费用没记），要走了，费用怎么办？病人妻子承诺一定会来结账。后来，我们也打过电话，但一直没音讯。看惯了太多的逃账现象，我们一致认为她是不会来了。而今天她却真的来结账了。从她那里我了解到，由于我们转送及时，她的丈夫在苏大附一院顺利做了手术，恢复不错，已回老家了。回家后得知他那孪生兄弟与他得了同样的病，也住院开刀，并且还没过危险期，这对于家境不富裕的他们来说无疑是雪上加霜。但是，她却坚决要做一件事——从老家河南商丘特地到常熟来结清丈夫在院时的欠账。

她告诉我，在常熟二院，她看到为了抢救她丈夫的生命，我们的院领导亲自坐镇指挥，医护人员全力以赴，所有的检查一路绿灯，她丈夫生命的希望重新孕育，她被深深感动了……但是，她这次只带了 4000 多元，还有不够一点啊。科护士长与我商量后决定请示院领导，领导了解情况后，很通情达理地减免了她

不够的费用，我又让护士陪她办理了相关出院手续。她连连称谢，其实，我们也要感谢她的诚信。

诚信是一种美德，美德体现了文明。由此我想到了许多。

对生命的敬畏、关爱和重视，是人类文明进步的一大成果，也是和谐社会建设的一个必然环节。道德的评判，行动的准则都来自于我们内心深处的认知。我们没有忘记希波克拉底誓言，我们的工作不会因为病人的年龄、肤色、宗教、文化、疾患、性别、国籍、政治、种族或社会地位而有所区别。我们需要和谐的医患关系，这需要医患双方互相理解，彼此信任，互为尊重，更需要我们每一位医务人员提升自身的素质，为患者提供更多的人文关爱和精神享受。

文明是一种修养，它透露的是我们的纯洁、谦逊；文明是一种气质，它体现了我们良好的文化底蕴；文明更是一种习惯，就在我们日常生活中的点点滴滴、一些看似微不足道的事情中。从现在开始，让我们捧一泓清泉，携一缕阳光，做一个文明的二院人。

血透室三记

（文/李春梅 2008年第3期）

在旁人眼里，血透室也许是一个神秘的地方。但对于尿毒症病人而言，血透室是他们维持生命的地方。每天看着这些鲜活的生命，必须要依靠机器生活，我会感到生命所面临的残酷和现实的无奈。透析病人需要定时血透来排除体内毒素，因此，血透室的病人有别于其他病区的病人。血透的病人相对比较固定，小小血透室，也是社会大舞台，也反映出人们的喜怒哀乐，折射出人间百态。

好人老陈

老陈是血透室里公认的优秀病员，他为人很诚恳，脸上总是挂着真诚的微笑。老陈在这里做血透已有5年，无论病情如何反复，他总是能保持一种很平静的心态。老陈还是个闲不住的人，平时看见血透室里如桌椅之类的东西坏了，他会悄悄地修好。有时还把家中的剪刀、笔等小东西放到科室，供大家使用，自己从不声张。

有时候病人已经全部上机，再插入急诊病人，我们工作人员很是为难。前不久就发生了这样一件事，上午10点左右，突然16病区打来电话，通知有一个高血钾病人，血钾8.3，急需做透析。由于病人一般要做4、5个小时才能完成透析，而现在上机只有两个多小时，进行到一半，况且大多数病人又来自农村。我们正在为难时，一边的老陈却主动提出下机，让急诊病人先做，这使我们和病人家属都很感动，而老陈却微笑着说：“没什么，病员之间就需要相互帮助。”我忽然想起了一句诗：善良淳厚的你，永远微笑吧！在人生的旅途上，微笑就是你最

好的身份证。我们为有老陈这样通情达理的好病员而感到欣慰。

斤斤计较

走进血透室，常常会听到医护人员与病人在论斤论两地讨论，有时甚至是讨价还价，你会奇怪医院血透室怎么会像菜市场，需要如此“斤斤计较”。

透析病人由于肾功能衰竭，肾脏无法将体内的毒素和水分排出，因此血液透析病人过几天就要到血透室来一次，把自己的血液从机器上过滤一遍。病人在透析过程中不断排出毒素，而且要把多余的水分排出体外，因此透析病人常常会感到口干舌燥，会不自觉地想喝水，但透析病人的承受度是有限的，假如每次透析要脱去大量的水，身体就会出现抽搐或低血压等症状。医护人员总是反复要求透析病人控制饮水，病人很清楚这个道理，但每个人的意志和耐受力是不同的，总有一部分人控制不住自己，造成体重增加，所以医患之间“斤斤计较”成为血透室的一景。

“斤斤计较”的目的是为了病人的健康和安全，我们必须为病人把好这道关，哪怕面对病人的怨言。在“斤斤计较”的同时，我们要给予他们无私的关爱，用热心的服务慰藉病人的痛苦，增强他们战胜疾病的勇气和信心。

生命通道

提起生命通道，你首先会想到急救中心，但对于透析病人而言，瘘管是他们的生命通道。

瘘管将病人手臂动脉与静脉相联，使动脉血液冲击静脉血管，将管腔冲大，以便能保持一定的血流量，促使透析顺利进行。每个新进入血透室的病人，我们都会耐心地向他们宣教，从开始瘘管的锻炼、绑扎时间的多少，到家中的维护等。当然每个病人的血管条件和身体情况都有所不同，也会出现各种问题，同时长期穿刺等各种原因，有时也会引起瘘管堵塞。据医疗杂志报道，瘘管二到三年就有可能堵塞，因此瘘管堵塞也成为透析病人需要面对的一个重要问题。

上周，有个透析两年的病人来做透析，上机时我们发现瘘管血流量不足，这样透析的效果就会大大降低。我们把这一情况及时汇报医生，血透室医生诊断为瘘管不完全堵塞，经过手术取栓，清除“路障”，三天后病人再做透析时，流量达到了正常，免除了病人重新插管的痛苦。看着病人的血液在生命通道里畅通无阻，我们无比欣慰。

爱在左 同情在右

（文/孙惠芬 2008年第3期）

是谁把护士喻为白衣天使，从此，戴着这顶白色燕尾帽，把天使的一生用圣洁来谱写。也许是因为我们工作在医院，医院没有硝烟而拥有花丛，但是，花团锦簇的空间，有时也长有荆棘，而我们总是以一种独特的方式让自己无愧于这个角色。

就拿我的科室来说，脑血管病房所收治的患者，昏迷、危重、生活不能自理的多，且多反复发作或常年瘫痪在床，年龄又很大，无论经济上还是精力上，家属们都已精疲力竭，所以需要护士付出更多的爱心和耐心。有次来了个八十六岁的徐老太太，瘦得皮包骨头，六十斤都不到，因为脑出血后遗症住进科室的。刚入院的时候，老太太神志模糊，大小便失禁，胡言乱语，吵得周围病人都很反感。因为长期瘫痪在床，两侧髂部和骶尾部都长满了褥疮。我们生怕长期的潮湿刺激会导致褥疮久治不愈，想给她导尿，但是他的几个子女都不同意，担心导尿会引起感染；建议他们去买尿垫，他们又不愿浪费钱；我们给她翻身的时候还没有用力，她女儿已经在嚷嚷：妈妈这么大年纪了，怎么还经得起你们这么折腾啊？尽管家属不太配合，但我们仍然耐心细致地为徐老太护理。她总是会把床单尿湿，我们就把床上的被单横单都换掉，每间隔两个小时协助他们给老太翻身拍背，经常给她的褥疮换药、观察伤口情况，指导家属给患者增强营养等。几天之后，徐老太的家属就转变了态度，他们对我说：“你们二院的护士真的不错，态度好又负责任。”在良好的治疗和精心的护理下，老太太的神志渐渐清晰，面色也变得红润起来，晚上不再吵闹。

这只是一个例子，在工作中受些委屈是常有的事情。但是我觉得，不管你的病人是冷言冷语还是蛮不讲理，我们都要以礼服人，以情动人。

作为医务人员，平时没有节假日已是家常便饭，中夜班更是几天一轮。我自己做过一次简单统计：一个中班下来，我去病房里换下了15个挂完的盐水瓶，来回跑了30趟；去病房里接换瓶26次，来回跑了52趟；其中还不包括输液不畅需要重新注射的病人，还有重病人的生命体征监测，以及给留置胃管的病人鼻饲，给气管切开的病人吸痰，更换病人污染的床单位以及一些护理书写工作。如果再遇到几个新入院病人和重病人抢救，真恨自己分身乏术。一个中班下来，两条腿像是灌满了铅，脚也都是肿的。即使下班回到家，有时也会因为太疲劳而难以入睡。

有时我会想：我们上中夜班，简直就是在爬一座山。虽然辛苦，虽然劳累，但是山上有风景，我们很充实。就像鲁迅先生所说的：“虽自觉渐渐瘦弱，但觉快乐。”那究竟是怎样的力量让我们如此“痛”并“快乐”着？是夜深人静巡视病房时那一张张安然入睡的脸，是在我们精心护理下出院病人道别时一声“您辛

苦了”的问候，每当此时，我的内心便会有一种强烈的震撼，疲劳顿时就会化为力量，也许就是头上戴的那顶燕尾帽赋予了我们神圣的责任感和使命感吧。

虽然我们的工作很平凡，但正是因为有着无数个平凡人的努力，我们的护理水平才得到了越来越好的提高！全市各家医院的竞争激烈，大家都在比技术比业务比服务，来赢取病人的信赖。为了适应新的市场模式，医院对我们护理人员的要求也提高了。我们应该利用这一大环境，提高自己规范服务的意识，把二院的牌子打响打好，我相信这是所有二院人的共同目标！

我相信真心付出会有回报，让我们铭记冰心的话语：爱在左，同情在右，走在生命的两旁，随时播种，随时开花，将这一径长途点缀得香花弥漫，使穿枝拂叶的行人，踏着荆棘，不觉得痛苦，有泪可落，却不悲凉……

我爱这份“水深火热”的工作

（文/吕青贤 2008年第3期）

我是一名护理工作，为了让病人早日恢复健康，我整日穿梭于病房，忙碌在病人身旁，虽说很累，但我喜欢看到病人康复时的笑脸，享受那种服务他人的感觉，所以，从事护理职业16年来，我乐此不疲，无怨无悔。

工作，对我来说既是考验又是快乐，那似打仗般的8小时，给我留下了太多难忘的回忆。静下来，我随意翻翻“记忆储存库”，只觉得几乎天天都有可圈可点处，是的，生命对每个人来说都是无比宝贵的。

记得，那是好几年前的一个炎热的夏天，我们病房里住满了病人。我正好上中班，接完班后和往常一样在处理一些常规工作。忽然，电话铃响起来了，说是有一个9个月大的小孩，因肺炎高热马上要住进病区来。医讯就是命令，放下电话我立刻一路小跑忙开了，抱被褥、准备床单元、通知值班医生、备齐吸氧和治疗用物等。一会，走廊里就传来急促的脚步声，我赶忙迎上去，帮助病人在床上躺好，然后为病孩建立了静脉通道。在我拿着体温表正朝小患者病房走的时候，忽然听见家属大叫了起来：“医生快来！医生快来！”我和医生赶忙飞奔了过去，只见小孩两眼上翻四肢痉挛。“高热惊厥！”我们马上反应了过来，医生按小孩人中，我迅速推来抢救车，立即吸氧，迅速遵医嘱注射安定，我紧张有序地进行着各项治疗操作。看着惊魂未定的小孩家人，我时不时说些安慰的话语，以平息他们恐惧的心情，争取他们的配合。过了一会儿，小孩清醒了过来，我测量了一下肛温是39.8℃。根据医嘱，拿来了抗菌素和退热药，家属的情绪才渐渐稳定了下来。这时，我才发觉汗水打湿了衣服（那时还没有空调），脚脖子有些酸。

我刚想坐下来喘口气，只听喊：“小吕，小吕，快，快来，我家老头子又吐血了！”来不及多想我就急匆匆地跑到呼叫处，原来，是一个老病人突发上消化

道出血，病床边的脸盆里吐出的鲜血已有四五百毫升了。其实，细想起来这个病人近几日病情是比较稳定的，医生把补液已经停掉了，可谁知今天又会来个病情大逆转呢。当时，我第一反应就是应该马上为病人建立静脉通路，鉴于他是老病号血管很难扎，为了不拖延时间，我直接给他打了颈静脉。抽血、配血，测血压90/60Hg，值班医生已通知让主任出来，一切都在快速地有条不紊地进行着。病房里还有其他病人需要我照顾，一会加盐水一会换盐水，还要抽空放引流和完成常规治疗，我感觉自己好像在拍翅劲飞，又累又热。主任来了，我配合他们给病人插上了三腔管止血。化验室血检结果已出来，主任说：大量输液，马上输血。我即奔去拿血，再仔细核对，以最快的速度完成输血医嘱。当鲜红的血液一滴滴流入病人体内时，我露出了疲惫的微笑。

那个高热惊厥的小孩现在怎样呢？我得再去看看！噢，小孩睡着了，补液正在缓缓地滴，我退了出来并轻轻地带上病房门。周围比刚才安静多了，我口干舌燥，抬头看看，时钟已指在10点50分了，竟然6个多小时的“马不停蹄”！回想一下，好像我都有些奇怪了，一向瘦弱的我怎么会一上班就生龙活虎的了呢？也许，洁白的护士服就是我永远的“强心针”吧。

回家的路上，沐浴着清爽的夏夜凉风，我那颗在抢救病人过程中一次次紧缩的心，得到了彻底的舒展。不知怎地“水深火热”这个词突然出现在我的思绪中，是啊，说句不算笑话的笑话，我们护理工作者上班确实有一种一半是海水一半是火焰的感觉，只不过我的解释是——海水代表的是病人的感激之情，火焰则是我们肩上责任和机敏行动的化身。

最后，我要说的是，不管前路怎样，我还要付出多少艰辛，做个优秀的“白衣天使”始终是不变的追求，因为，我爱这份“水深火热”的工作。

儿科，五心级

（文/高雪芳 2008年第4期）

众所周知，儿科是一个特殊的科室，因为护理的对象都是小不点儿。对于儿科护士来说，爱心、耐心、细心、诚心和责任心，五“心”一个都不能少。

静脉穿刺时，小病孩面对我们，面对医疗器械，表现出来的除了恐惧还是恐惧。也许别的科室不会碰到因静脉穿刺不成功而被家属责骂的情况，然而，这在我们科室却是不足为奇。经常有这种情况，患儿因为高热好几天住院需要挂针，可是，由于已经挂了几天的针，能打的静脉几乎都打过了。看着父母们焦急的神情、患儿那无助的眼神，我们是那么不忍心。真的好希望能有一双神手，立刻为他们解忧。一针，没有成功。“你到底会不会打针？”“换人换人，我们的小孩决

不让你们当试验品。”“不行你就别打！”……一股无形的压力压得我们喘不过气来。爸爸的手似乎已经握成了拳头，好像随时会落下来。“有回血了。”打进去了，终于，一块石头落地。我们有委屈，但更多的是理解，毕竟可怜天下父母心。

在我们科室，小儿静脉穿刺无疑是一个重点。新入科的年轻护士都要过这个静脉注射关，老护士则认真做好传帮带。值得欣慰的是，在我们儿科有许多输液高手。曾经有一个小女孩患高血氨症，在我科住了300多天。我们的护士硬是利用表浅静脉输了200多天的液体。而手术室、急诊室、门诊化验室还有其他兄弟科室需要我们帮忙的，我们护士更是二话不说，马上过去表演“一针见血”的绝活。

儿科病房永远是忙忙碌碌的，护士们除了娴熟的技术，还需要有一流的“哄骗”孩子的技巧。你看，那些第一次进病房的小孩，一听医生说要打针，就吓得一直躲到大人的背后，是护士柔声地哄着，安抚了他们焦虑害怕的心；你再看，这几个小女孩的手上画满了香蕉苹果，那是我们护士给她们的奖赏；再看看，那几个小男孩的额头上粘着五角星，同样也是护士阿姨给予的最高奖励。当我巡视病房时，经常会看到这样的一幕幕，孩子们可爱的模样一直让我感动。有一个孩子的母亲跟我说，她家里的墙上贴着很多条胶布，每一条胶布上都画有几颗五角星，那是孩子在住院期间护士阿姨给他画上的。因为他打针不哭，是个勇敢的宝宝。

“三分治疗，七分护理。”几十年的护理工作使我越来越能够感觉出护理工作的重要。曾经有人说过：“拉开人生帷幕的人是护士，拉上人生帷幕的人也是护士。”是啊，在人的一生当中随时都可能需要护士的细致关心和悉心照顾。在我们儿科，护士们就是在忙碌的每一天里，用她们的爱心、耐心、细心、诚心和责任心来面对可爱的孩子们，让一张张痛苦的小脸上重绽笑颜，让一个个家庭重现欢声笑语。

悲情汉旺

（文/熊怀民 2008年第4期）

从四川回来已多日了，总想写上几笔，然公务繁多，几番欲笔又罢。昨收到援川医疗队同事的一条短信，说起在绵竹南轩中学看到那些失去家园的孤儿的情景，很是伤感，我的心情也忽然一下子湿润起来。是啊，灾区之行，确实是一辈子难忘的经历，然而最让我们震撼的是一个废墟般的小镇——汉旺。

汉旺镇曾经是一个不为人知的边远小镇，然而，2008年5月12日那场大地震却让它成为全世界都关注的地方。记得，当黄挺院长率队赴川慰问时，常熟的一位领导嘱咐说，一定要去看看汉旺。我们是在常熟对口援建土门镇指挥组的两

位领导陪同下进入汉旺的，时间大约在下午2点左右，午后阴霾的云层中，略微透出一丝阳光，空无一人的街道上，断壁残墙，没有一丝生命的迹象。我们一行人在镇中废墟间走着，虽然地震已过去了多月，但这幅令人震惊的场面，使我们每一个人都压抑得透不过气来，只能呆呆地看着这大自然令人生畏的“杰作”，还是指挥部的戈先生打破了沉默，向我们介绍起整个汉旺镇受灾的情况。他指着那块还飘扬着五星红旗的地方说：“那就是东汽中学，那位用自己的身躯保护学生的老师就在这片废墟间献出了生命。路对面那座倒塌的楼房，震前是一所幼儿园，那里掩埋了18个天真烂漫的孩子！”闻之，我心恹然，顿感生命是如此美丽却又如此脆弱啊！不由使人怆然而泪下。

天渐渐地阴暗下来，空气中弥漫着丝丝凉意，我们的脚步在那座纪念碑似的钟楼面前停顿了。14点28分，历史凝固在这里，面对面目全非的峡谷默哀，面对坍塌的家园悲痛。仰望着这座不再报时的钟楼，我们似乎感觉到了它无奈的沉默，这沉默中蕴含着沉痛的诉说、沉思中的探索和迷惘中的守望。我下意识地拿起手中的照相机，想留下一张像片，可不知为什么，按快门的手犹豫了起来，我突然感到，如果钟楼没有将时间带到这里，这宁静的小镇，一定还是一片生命乐土。

穿过小镇，尽头是一座水库大坝，这时我们都惊讶地发现，在满目废墟中，大坝依然屹立在河道上，显得那么的坚固。这好像在向人们预示着一种力量，一种大自然无法战胜的力量，这就是全国人民抗震救灾的决心和信心！这时我在心中默默地祈祷，愿人和自然在和谐中永恒！

难忘朱阿伯

（文/江雪珍 2009年第1期）

去年的最后一天，革命老前辈朱英以104岁的高寿离开了我们。特需病区医务人员都为能够参与老朱英伯伯的治疗护理工作而庆幸与自豪。朝夕相处过程中，老人给我们留下了睿智、风趣、亲切、和蔼的印象，期间发生的点点滴滴都成了我们最美好的回忆，那张床那个房间仿佛还依然保留着他特有的气息。

几个回忆片段

又到了秋高气爽的好时节，今天老人精神很好，对前来探访的晚辈不时“哼哈”搭话，两眼故作炯炯有神状，一唬一瞪，逗煞旁人。他还不时撒娇：“杨阿姨！今天要吃大闸蟹。”病室里笑成一片。

瞧！老人张大嘴巴、仰起头在干吗呢？哦！我们温柔可爱的护士小姐正在细心地给他做口腔护理，老翁正得意地全力配合呢，像在表示：“给我擦干净点儿，我是最讲卫生的老头儿哟！”完毕，还咂嘴点头，惬意又陶醉地眯眯笑着。

今天的老人一脸严肃，好像有点生气哦！我们前去探个究竟。“老朱伯伯！怎么不开心呀？”原来啊已有一天一夜没睡着了，被保姆阿姨批评了，还奖了两下小屁股。“保姆阿姨欺负我们老朱伯伯啊，我们怎么给你报仇？”“嘣嘣，开一枪！”大伙儿满堂大笑。于是，服药、熄灯、关门、盖好被、轻声细语加温柔地安抚，我们齐心协力终于把老人送进了甜美的梦乡。

这天市里有领导要来看望我们德高望重的朱英老伯伯。大家一早就把病室整理布置好，鲜花簇簇绽放，点缀出一派温馨祥和的景象。激动和喜悦洋溢在老人的脸上，感染着旁人。交谈中，他思维清晰，话语铿锵有力，让人惊奇。我们都虔诚祝福：愿幸福快乐、平安康寿要永远陪伴老朱伯伯左右！

徒手杀敌的传奇故事

朱伯伯喜欢与我们医务人员攀谈，兴致来了，就给我们讲一段段真实而惊险的故事。

那是在1937年，淞沪抗战爆发，日本鬼子占领上海。11月13日，日本军在常熟野猫口一带登陆，分头向福山、支塘劫掠，一路无恶不作，到处奸淫烧杀。当时朱英和妻儿生活在常熟梅李塘桥，他们为了躲避灾难，逃到了淼泉乡的一个朋友家中。

有一天，朱英在河边散步，听到有人叫他，定睛一看，原来是塘桥镇上茶馆店里的谢兴兴，摇着一条小船，船上还站着一个荷枪实弹、虎视眈眈的日本兵。朱英已来不及躲避，只得与谢兴兴搭了话。原来那日本兵要找“花姑娘”，指手画脚令朱英上船，要他帮谢兴兴一起摇船。朱英上船后发现，要想脱身，已不可能，听从日本兵摆布，不但要加害自己同胞，也许两人还会送命，看看日本兵只有一个，如拼上一拼，倒可能两人都能脱险，便萌生了翻船消灭鬼子的念头。

于是，朱英便与谢兴兴商量，好在日本兵听不懂他俩的话。经过简单的沟通后，谢兴兴同意了朱英的建议，就把船往偏僻的河浜摇去，并在行进过程中与鬼子对话比划，骗他到船舱，以便下手。因为朱英曾在上海大成工厂期间与日本工头打过交道，学会了几句“洋泾浜”的东洋话，便大胆对日本兵比话说：“花姑娘交关交关的有，但你站在船上面，人家见了你要扑落扑落地跑掉。”接着顺势指指船舱说：“你得躲在船舱里面去。”这一说倒很管用，日本兵抱着枪下到了船舱，这时两人眼色一使，机会来了。

待船摇到四面无人的陈家浜时，朱英一示意，两人默契地共同用力在船的一边猛踩一脚，小船顿时倾翻，日本兵连人带枪掉入河中。当然他俩也翻入河中，但很快又把船翻正，爬到了船上。这时，日本兵呱呱直叫救命。落水的日本兵已没了枪，他俩胆子更大了，勇敢的朱英操起一块平机板，劈头盖脑地砸向坏蛋的头，没几下，那个日本兵鲜血直冒，沉了下去，河面泛起了血光。又等了一会，没有任何动静，估计鬼子生还无望，两人既兴奋又紧张，两颗心扑通扑通跳

个没停。事情非同小可，如被发现，可能会祸及自身，还会连累百姓。于是他们悄悄回村拿了工具，下河打捞，费了很大的劲，最后成功打捞出尸体，另外捞出了枪支。他们剥下了坏蛋的衣帽和两盒子弹，把现场处理妥当，尸体埋在就近很少有人走动的河边，缴获物寄存到附近一个哑巴家里。这件事情做得机密，地方又相当隐秘，所以后来一直未被发现，以后朱阿伯就拿着这支缴获的三八枪投入到烽火连天的抗日战斗中。

徒手杀敌勇夺三八枪，那是一段多么传奇的经历啊！我们听得心驰神往，除了敬佩还是敬佩。

愿他永远快乐

朱阿伯有一个美满和乐的大家庭，朋友之间，也是情深意厚。我曾经看到老朱伯伯百岁寿辰时的一张全家福合影。照片上的他鹤发童颜，慈眉善目，精神抖擞，喜气洋洋，膝下儿孙满堂，真让人羡慕。

薛伟良老先生当时曾深情赋诗一首《贺朱英百岁》：

百岁高龄老顽童，
手磨万琢成器用。
曾共枪林弹雨夜，
而今朝夕喜相逢。

在朱阿伯住院疗养过程中，他的亲人们无论寒冬酷暑，总是轮流陪伴其左右，细心照看，尽责尽孝。

而今，老人安然离去，通过生前好友王关道老先生介绍，我们了解到，朱阿伯在抗日战斗时期，先后加入抗敌后援会和常熟人民抗日自卫队；在解放战争时期，担任苏常太武工队书记，常太武工队大队长兼县委副书记等职务，成为党领导的苏南游击队的重要领导人之一，60年前他率领武工队高举红旗进入常熟大东门宣告常熟解放；在社会主义建设时期，他担任常熟县政协副主席，为党为人民做出了贡献。王老先生经常说起那时和朱老伯伯共事的情景，一个机智聪明、不畏艰险、积极上进、热情爱国的革命形象，就这样深深地烙印在我们心头，我们也体会到了革命老前辈之间深厚的情谊，天长地久，感人至深！

诉不尽道不完对这位老人的钦佩和思念，唯愿他在天堂幸福快乐！

我刚工作的某一天

（文/孙玉丹 2009年第2期）

我是一个刚入社会未满一年的“雏鸟”，二院护士中的最平凡的一个。去年的这个时候我还在为找寻工作而烦恼，而今想来，那正是我值得骄傲的一年，我通过重重考验，终于大学一毕业，就找到了一份值得我付出的神圣光荣的工作。

记得那是我刚工作的某一天。清晨醒来，一切就绪之后，我踏着自行车，迎着初升的朝阳，充满希望地开始了新的一天。换上制服，踏进重症监护病房，我提醒自己：要仔细，不能犯错，因为一个小疏忽就会伤害一个生命。深吸一口气，开始了一天的工作。

依照往常，看着白板，熟悉一下自己负责的病人的病情、夜间情况后，随着同事一起交班。我负责两个病人：一个老病人，情况稳定；另一个新病人，进来没几天，病情也日趋稳定。在床边书面交班、晨间护理后，遵照程序开始基础护理工作，给老病人打鼻饲液，翻翻身拍拍背，监督他主动功能锻炼；给新病人吸吸痰，开始静脉输液，等记录好生命体征写好交班记录后听医生的查房。那位新病人经过一整晚的脱呼吸机试验后，经血气分析，医生决定给他拔出气管插管。神志清楚的病人第一时间得到了消息，很是开心，这可以从他不断地点头中看到。一旁的我也很开心，告诉他是好样的，先休息一会，储存精力。

当天医嘱执行后，我同病人一起等待着主任来拔管。回想实习时看到医生拔管的过程，我心里默默回想了一遍需要配合的地方，准备好了吸氧导管、针筒、吸痰用具、手套，检查了心电监护仪。毕竟理论与实践是有些差距的，即使我熟知全过程，即使是在别人做来不到一分钟，觉得无比简单的拔管，我也依然不能避免心慌手乱。可能是我吸痰太慢了，主任有些生气了（我认为是的），反复看监护，催着我，他字字连珠，直向我逼近，而此刻的我头上的汗水亦如他说的字，颗颗慌张地流下。我慌了，差点拿不住主任急需的针筒（抽气囊用），还好只是差点，我传过去了。气囊一抽，同时存在气囊上方的液体被一点一点地吸除掉，在主任急切、似乎有些生气的语句中，在我冷汗直冒的情况下，气管插管终于成功拔掉了。观察了一段时间，病人病情平稳了，我直松了一口气。

下午探视时间，望着能开口断断续续和家人互相诉说的病人，那场面十分感动，听着他们朴实无华但充满感激之情的话语，心里震动，那震动一直持续到当天八小时工作时间之外的晚上，直到晚上我的脑海中依旧有那幅笑逐颜开的温馨画面。举手之劳的小事，在别人眼里就是大事。

别人包括家人都会说：护士很辛苦，有中夜班，收入也没有医生多，病人好了，感谢的是医生，不太会感谢护士。但是那震动的一幕却提醒我，我的职业是神圣的，与医生一样，同样救死扶伤，同样不求回报，这是一种责任，一种不计回报的付出，同宣誓的内容一样。在付出的过程中我有酸有苦有甜，有委屈有伤心也有开心的时候。时间过去，经验积累，长了一岁的我拔管时不再是战战兢兢，熟练的手法堵住了主任急吼吼的说话（事后他还表扬我动作像老护士一样了），更学会了其他更复杂的配合，受了病人的责备也能笑笑地沟通，处理问题也不再是一年之前的毛躁了。唯一不变的就是那颗看到病人好转时愉快的真心，是这颗心提醒着我医学拒绝马虎，不成熟的我仍需要锻炼，只有技艺娴熟才能带给病人

更多的信赖与帮助，我亦为之努力着……

一封异国来信

（文/倪伟 2009年第3期）

不久前，我打开电脑查收电子邮件，一封新的电子邮件引起了我的注意。发件者是上个月医院收治的一名外籍病人 Tony，信中写道：“我已安全抵达南非，家人重逢感到非常高兴，整个飞行过程也很安全。回家后已就医并继续治疗。对在市二院住院期间医护人员的关心表示感谢！再次来常熟会来拜访二院。”

我在回复电子邮件的同时，又想起了当初的一幕幕情景。

5月4日深夜，一阵急促的电话声将自己从睡梦中叫醒，总值班通知有一外籍患者来急救中心就诊，由于有语言交流障碍，希望自己前来进行沟通。

根据以往提供涉外翻译的经验，涉外患者如果就诊急救中心，常是紧急事件，我遂给家人留了张便条后匆匆前往医院。到达后，看见一外籍白人患者在护士站旁安静地等待，心稍稍定了一下。患者自我介绍叫 Tony，单独从南非来中国进行商务洽谈，飞机到香港后再转飞上海，到达上海后又在国内多处考察，两天前到达常熟。

医生发现 Tony 左侧下肢肿胀明显，伴有牵拉感，经初步诊断，考虑其为深静脉血栓，联系血管外科会诊，经彩超检查后确诊为股浅静脉血栓。随即，联系涉外病区安排住院，并由专科医师提供两种治疗方案并告知患者。患者联系其国内医师后选择低分子肝素、口服法华令治疗措施，根据患者 INR 调控法华令使用剂量。

在 Tony 住院期间，本院多科室进行会诊，由血管外科提供主导治疗意见，涉外病区提供具体治疗措施，事业发展部联系有关医疗保险事宜，后勤保障部尽可能提供让患者满意的餐饮服务。

期间还有几个小插曲让 Tony 印象深刻：法华令给予常规剂量后，INR 上升缓慢，涉外病区医师会同专科医师多次进行讨论，并就有关注意事项、诊疗计划进行沟告知；病区护士知道他喜欢鲜花，就尽量保持病房每天有色彩鲜艳的花朵；医院提供的色拉鸡块非常适合他的口味；很多医务人员都可以用英语与其交流。

5月23日，Tony 在病情平稳后离院，他希望在离院的时候能由我送别，不巧是那天我不在医院，这可能就是他发送电子邮件表示感谢的原因吧。

这件事情只是我院涉外服务的一个缩影。据统计，作为常熟市涉外医院，我院曾收住日、韩、美、英、俄、印等多达 14 国的外籍患者，他们对医院提供的医疗服务均表示满意。

祝福你，小女孩

（文/魏岳珍 2009 年第 3 期）

6 月 19 日，本是静静生活长河中的一个普通音符，但因为我们的呼吸道隔离病区来了一位甲型 H1N1 流感患者，而有了特别的抑扬顿挫。

她，留学加拿大，在回国探亲的飞机上不幸感染了“甲流”病毒。发热、咽痛、咳嗽等症状促使她来医院就诊。当疾控人员把咽拭子检测呈阳性的结果告诉她与家人时，她们都非常紧张和害怕，一副完全不知所措的样子。后来，在我们的全程安排和处理下，才让一切有条不紊。

这位小患者只有 15 岁，脸庞清秀，神情却有些落寞。噢，她应该和我女儿差不多大小吧，却因为患了那个有些特殊的“流感”，需要与她的父母、朋友暂别几天，做个“小可怜”喽。当时，穿着防护服，戴着防护镜的我，竟有了些想拥抱她的冲动。唉，还是忍了吧，为了彼此的健康与平安。

女孩看到我们进来，也不搭话，手里的电视机遥控器仍在频繁地更换着频道。我走上前，对蜷缩在病床上的她说：“为什么不吃饭呀？是我们做的饭菜不好吃吗？你看看今天阿姨给你带什么来了，是你最喜欢吃的葡萄。”我把葡萄拿到她面前，女孩的眼睛亮了一下，慢慢地一粒粒吃了起来。第二天再见到她时，她已经能主动跟我打招呼了。从言谈中，我知道了她早饭爱吃玉米棒，荤菜特别中意油爆虾。于是，医院相关科室同事全体出动，把好吃的好玩的，都像搬家似的迁来女孩的“特需病房”。慢慢地，女孩脸上有了笑容，恢复了小孩活泼好动的天性，对我们的叮嘱和治疗都非常在心和配合。随后的几天里，陪小女孩聊天不但成了我们每个班次医务人员的必修课，而且连祝卫东副院长和朱丽芬副主任也加入了进来。

有一天，我拿花露水给她涂抹蚊子咬处时，女孩说：“阿姨，我告诉你加拿大的蚊子像田螺那么大，但很笨，不懂得咬人，你们这里的蚊子小小的，却很会咬人，它们不会是见漂亮才要和我接近的吧？”说完她害羞地笑了。“是呀，谁叫我们的妹妹长得这么漂亮呢！”我语调夸张地回答她。听我说完，她脆脆地笑了。

要出院了，6 月 19 日到 26 日总共 8 天，我们医务人员和女孩相处得十分快乐。按时服药，注意休息，饮食合理，空气流通……一些防控流感的措施，就在我们的谈笑间顺利地完成了。临走时，她说了许多依依不舍的话，我们也眼睛湿湿地。

女孩走了，病房里仿佛还回荡着他喜欢听的英文歌曲，我们真诚地为她祝福与祈祷……

一袋草莓硬糖

（文/朱春霞 2010年第3期）

值班室的桌子上，静静地躺着一大袋不起眼的草莓硬糖，仿佛正在诉说几天前发生的让我深思的一件小事。

那天，十床欠费了，欠了一千多，催缴了几次，产妇每次都说她老公正在筹钱。我总是搞不明白，怀胎十月，有足够长的时间作各种准备，包括生宝宝的费用，为什么一定要等生了才想办法。也问过，总是有各种理由，唉，现今逃款的人也不少啊。

下午，产妇的丈夫终于露面了，矮矮的，胖胖的，在护士站跟主任罗嗦半天，才听清怕药费贵，想不要挂水。

“本来就沒开盐水，只需口服抗生素好了，也不贵的。”主任耐心解释道。

“那好，我去交费了。”

看着那人走远，我松了一口气。

不料才过了几分钟，他又回来了，对我说：“医生，住院部不收我的钱。”

“怎么可能，你是不是走错地方了？”我随口接了一句。

或许是我脸上不经意流露出的怀疑引起了他的不满：“我没有骗你！”“你这种人就不应该呆在这里……”

得，那人越说越起劲，越说越愤怒，还用手指对着我指指戳戳。唉，沉默是金，对付这样的人只能这样。

这时，护士长过来了，耐心地跟他作解释，告诉他住院部怎么走，还写了张条子，上面写着几床还有名字。那人瞪了我一眼，气呼呼地走了。这时，护士长给住院部打了个电话，询问10床的家属有没有去交费，住院部回答说没有啊。

“我交了啊。”那人又回来了，示威似地朝我们抖了抖手里的收据，并要求出院。主任按自动出院的程序给他签字，护士长为他作出院指导，还告知其明天新生儿要采足跟血，等等，总之，讲了半天。幸亏没和他争执，否则只能是火上浇油，说不定会引起护患纠纷呢。我似乎并没有说什么不当的话，为何他如此愤怒呢？要么是我脸上的表情让他感到受伤害了，我后悔我的“不经意”了！

第二天上午，我正忙着，护士长叫住了我：“那人来采血了。”我一看，还真是，那人和产妇的妹妹带着孩子来了，我也没搭理他，只招呼了产妇的妹妹，接过孩子去采血，一丝不苟地完成了，并交代好有关事项，我做得既专业又认真。接下去，我要给新生儿沐浴，正当要关门时，那人不知从哪里冒出来了，急急地不好意思地对我说：“昨天是我态度不好，对不起了，我不该那样说你，这袋糖是感谢你的。”说完，把糖塞给了我走了，不知道有没有听到我说的“谢谢”。

说真的，我有点脸红，觉得这袋糖沉甸甸的。记得医圣孙思邈说过：若有疾厄求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍媸，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆

如至亲之想。是啊，这些我们在平时的工作中都做到了吗？

这袋草莓硬糖让我反思，让我惭愧，让我看到了在我灵魂深处还有某些丑陋的东西，提醒我必须平视自己，平视别人，平视世界，平视现实。正如我在一篇文章中读到的：平视是社会的需要，人与人平等看待，才能创造一个和谐与幸福的环境。

我们是一家人

（文/陆霞 2011年第1期）

去年7月，我有幸成为“爱心天使到我家”活动的一名志愿者。半年多来，我依照安排，先后与两位老人结对。

第一次的志愿对象是一位晚期白血病患者，和她交流的过程中，得知夫妻俩无儿无女，她自身也多次表达过想放弃治疗的想法。我尽量开导她，和她聊聊平常生活里积极的话题，帮她树立战胜疾病的信心。可是，在结对后不到1个月，她再次以消化道出血入住我院。当时我也去看过她，看她精神还可以，以为这次仍能转危为安，没想到仅仅几天人就不行了。虽然见面才2次，但一个生命的逝去，总会带有伤感，让人感慨生命的脆弱，也让我感到身上沉甸甸的担子。

第二次，我又结识了91岁的陆仁飞老人和他的妻子范老师。陆仁飞陆老爷子，有高血压，先前有过一次小中风，在我院神经内科治疗过，未留下后遗症。第一次去看望他，大约是午后2点，老爷子正在睡午觉。他女儿和他老伴范老师接待了我，很热情，拿了糖硬是要我带走，不带走也得在那吃了再走。范老师给我的第一印象就像一位慈祥的奶奶，她向我大体说了老爷子的身体状况和生活起居、饮食。老爷子胆囊已萎缩，饮食需要少油低脂，清淡消化，还得是自己爱吃的，所以平时他的吃饭、服药、睡觉都是由范老师一手安排的。他们的儿女每天都来照顾老人，直到他俩睡觉后才离开。看不出两位老人都如此高龄，身子骨都还算硬朗，除了耳朵有点背。

过年的时候，我带着点年货去看望老人，前两次人不在，第三次终于见到了两位老人。一进门，范老师热情地给我递香蕉、饼干，我像往常一样给老爷子测了个血压，询问最近的饮食起居，老爷子说能下床借助拐杖或者有人扶着走走了，每天还看会电视。临走的时候，范老师又要塞我饼干，说是一定要带走，盛情难却，我只好收下。两位老人反复说：“你来看望我们，我们就很高兴了！”

有人说过，志愿者如同一盏灯，照亮人们“出入相邻、守望相助”的路，也点燃人们心头追求美好生活的激情。我很高兴能够成为一名光荣的志愿者，成为一盏虽然微不足道但能焕发光热的灯。有的人可能会不理解，说你一天上班8个小时关心40多个病人不够，还要去关心和照顾外面与自己非亲非故的人？对

待自己的父母长辈，也未必能做到如此吧？难道就因为我们是二院的护士？就因为我们是党员？我认为，抛开那些为救死扶伤，为护理事业奉献的大道理不说，作为一名常熟市民，都希望自己的小区的健康保健服务能够更健全，而对于一名护士来说，向需要卫生保健知识的人群提供帮助是义务和职责，这并不局限于医院。我是一名从事临床工作才两年的护士，资历与经验尚浅，这样的一次活动，让我在护患人际交流、行为处事上都有了进一步的长进。我用我学到的知识回报社会，用心灵去温暖两位老人的心。虽然与老人接触的时间不长，但我分明感受到了亲情，还有满足感。即使是一句简单的关心与问候，在温暖老人的同时，也会滋润自己的心田，潜移默化地感化他人，让社会多一点真善美的氛围。我想，我们7位志愿者用时间，花精力，尽自己最大的努力来帮助老人们，大家的感受应该是一样的，甚至更多更深。

我奉献，我快乐。作为一个二院人，我们的志愿服务也是在为二院增光添彩，为医务人员这个健康卫士群体再添上无私奉献的一笔。我们将继续努力，进一步加强与社区领导、居民的沟通，将好事做得更好，把枫泾这个文明社区装点得更加美好。相信随着社会的发展，公益意识的提高，能有更多的人参与到这项有意义的活动中来，共同编织成一张呵护夕阳红的爱心网。

一位老护士的心声

（文/朱定珍 2011年第2期）

伴着时间的脚步，春天里鲜花盛开，5月12日国际护士节来到了我们的身边。不知不觉中，我从事护士这个职业已经三十多年了，将自己最宝贵的时间奉献给了这个神圣而光荣的事业，同时也随着时代的变迁，参与并见证了二院的发展壮大。三十年匆匆走过，我感慨万千。如果说第一个十年我是在努力学习，第二个十年是在锻炼自己，第三个十年是在不断进取，那么从现在开始起，我需要认真思考并做得更好，将自己的工作经验不断传递下去。

回忆过去，1977年全国恢复高考，我踏入护理岗位，开始了自己的护理生涯。1987年二院成立，我调入二院工作。还记得当时，来自各个医院的同仁们在一起，从不认识，到相知，再到成为一个团队，一起用心做好自己的本职工作，共同创建二级甲等医院。在无数个日夜里，我与全院职工一起努力拼搏，在抱怨和不理解中，我也委屈过；在鲜花和掌声中，我也自豪过。我牢记着老一辈护理人员的教诲，逐渐懂得了护理工作的责任心，学到了知识，得到了锻炼，积累了经验，感悟了护士这个职业的艰辛和奉献。

如今二院护士人数已经从当初只有50多人发展到670人，规模不断扩大，服务质量不断提升，如今正在创建三级医院。看着刚走上岗位的年轻护士们，我

似乎看到我的过去，有时候我在想，“白衣天使”这个称号给我们的要求太多了，给我们的责任也太大了，当我们红润的脸颊逐渐变得憔悴，当我们细嫩的双手逐渐变得粗糙，我们只需要社会对我们多一份理解，多一份包容，因为我们也是普通的女性，是妻子，是母亲，但是，当经历过这三十年的风风雨雨，感受着这个职业带给我各种生命的体验和回味，那种为病人痊愈而快乐，为病人痛苦而悲伤的工作状态，已经给了我很好的答案。

虽然现在社会环境和工作环境已经有了很大的改变，但是这个职业所赋予给我们的意义没有改变，护理工作本来就不是那种轰轰烈烈的壮举，但每一天的工作都写满了简单而又平凡的爱。护理工作也是一门精细的心灵艺术，不但要做好日常工作，在工作中提高护理的技能，还要做好与病人的沟通，及时了解病人的所想所困，给予及时的关心和帮助，用心去把护理工作的每一个细节做好，用以人为本的护理理念将每一项工作做好，只有这样，才能无悔于护士的职责和使命。

三十年光阴荏苒，三十年风雨兼程，我没有后悔过，如今，我在二院工作的时间已经不多，但我依然愿与各位同仁们一起，继续努力认真工作，用聪明才智与勤劳之手，为把二院建设得更加美好而努力。

经历大赛论感受

（文/吕淑娅 2011年第2期）

今年3月，我们代表医院参加了市“白求恩杯”护理技能大赛，我虽未获第一，但也闯入了决赛，期间收获颇多。今天，作为一名工作了23年的护士，我想就如何扎实巩固基本操作，提高自身工作能力来与大家分享。

首先，要热爱自己的护理工作。对于自己的工作，我并不想说我是多么地热爱，但我确实是喜欢。在为病人一针见血得到表扬时，在配合医生抢救病人成功得到赞赏时，在为家人求医得到认可时……我的职业自豪感油然而生。当然，我也曾经迷茫过，比如我们婚后生活没有老人的照顾，我一直记得在儿子3到5岁时，爱人外出交流工作，我又要带小孩，又要上三班，还要做家务，确实很累，但我相信人是有潜能的，因为期间还坚持了大专、本科的自学考试，完成了主管护师的晋升考核。其实对于我们护士来说，最辛苦的阶段是结婚生小孩后，我认为这是瓶颈期，在这期间一定要合理安排工作、学习与家庭生活，要乐观对待一切，踏踏实实地工作，认认真真地学习，开开心心地生活，相信自己的勤奋、努力一定会得到认可，相信是金子总会发光。

其次，要端正态度，以平和的心态对待三基考核。态度决定一切，医院不上三级也在考，要上三级只是考得勤了些，说白了就是大家容易大家难，大家都在考，你怕什么？再往下说但凡人人都要争些脸面，别人做得了，我就做不了？如果

自己觉得天资不如人，那么就笨鸟先飞，别人背1遍，我就背2遍、3遍，别人练1遍，我就练2遍、3遍，甚至4遍5遍，要有不服输的精神，我想没有办不到的事。

第三，要掌握学习的技巧。不论是理论还是操作，一定要学会抓住重点、理清思路，要在理解的基础上学会融会贯通，而不是死记硬背。例如：输血查对的12点我是这样记的：5、4、3，5是有关病人的床号、姓名、性别、年龄、住院号，4是有关血的质量、血型、成分、血量(数量)，3是交叉配血结果、编码、有效期，这样记我想是很难忘却的。同样，任何操作都无外乎评估(目的、物品、环境、病人、自身)、流程、处置和注意事项，只要掌握操作中的关键点，如无菌操作中的无菌要求、非无菌操作中的有效沟通、健康宣教等，相信你就一定能轻松应对。

当然，还要有精益求精的境界。不论是平常工作还是操作训练，都不要有丝毫放松，要严格要求自己，特别是在平时工作中，要尽可能地按标准去做，不要怕麻烦，尤其是独自一人时是更不要有“反正没人看见，马虎一下吧”的思想，省略操作流程，违反操作规程，最终会自食其果、后悔莫及。

不过，说到考试，不得不提到心理素质。我认为一方面是先天的，与每个人的性格、心理稳定性有关，另一方面就是后天所获取的。我认为只有掌握了基本功，方能成竹在胸，沉着应战，这才是最重要的。另外也要靠平时的日积月累，在工作中要处处留心，做个有心人。我一直记得有位劳模的话：认真做事只能将事情做对，用心做事才能将事情做优！心理素质还特别需要磨练，我非常赞同年轻护士要把握机会，有机会要冲在前面，不要怕，不要有顾虑，权当是锻炼自己的机会。我相信参加了这次市里比赛的其他护士妹妹们一定会收获不少，至少她们经过了一次历练，不会怕铺床，不会怕铺无菌盘，不会怕穿隔离衣……

授帽

(文/凌琼丹 2011年第2期)

“爱在左，同情在右，走在生命两旁，随时撒种，随时开花，将这一径长途，点缀得花香弥漫，使穿杖拂叶的行人，踏着荆棘，不觉得痛苦，有泪可落，却不悲凉。”

常言道，世间最宝贵的是生命。护士是生命的守护神，责任重于泰山。在医院护士节庆祝大会上，我参加了光荣而又神圣的授帽仪式，从此真正成为这个团队中的一员。在微微的烛火映衬下，我戴上燕帽的那一幕，是如此美丽、圣洁，心中是如此兴奋。白色的护士帽象征着纯洁、高尚，当带上这顶拥有无数护理前

辈光辉的帽子时，也就意味着你将承载的并非只是你个人的荣辱，而是整个护士团队的骄傲。

在肿瘤科的这一年时间里，我得到了护士老师们的倾囊教授，不断地学习着、成长着，感受着青春的生命在这忙碌的一年中愈加鲜活而又充实。护士长时刻教育我们，工作虽繁重，但我们的护理重心不能离开“以人为本”的核心，护理工作要做到细水长流、温暖人心，要有一颗爱人的心去关心病人、抚慰人心、抹平哀伤。要提供给病人最优质的身心的关怀服务，对待病人如兄如父。在这里，也是老师们教会了我要努力地工作、踏实地学习、乐观地生活，用心对待病人，真诚地对待我们的护理事业。护理是门博大精深的学科，它涵盖了人类学科的方方面面。对于我们这些初出茅庐的雏鸟来说，想要在护理这片天空展翅翱翔，自己的羽翼必须先要丰满。我们要加强学习，扎实基本功，提高自身的专业技能和综合素质。相对于教本，各位老师更像是人生的百科全书，慢慢研读，细细品味，你会发现成长的过程中他们就是我们的领航人。

这一年中，我接触了各色肿瘤病人，他们是最容易受伤的一类人群，死亡往往是最大的威胁。他们的心灵脆弱得不堪一击，他们把心藏在了一个窄小的黑盒子里，在里面叫嚣着哭泣着。盒子的外面用愤怒不满包裹得密不透风，关闭了五官，对亲人的眼泪与呼唤视而不见，缺氧的心针扎般的疼痛。对于这种孩子般的行为，我们又怎能忍心责难，生存对他们来说已是不易。生命如花，曾经意气风发，却又为何这般悲凉，哪堪面对周围同情的目光。但正是我们护士姐妹们一个个深情的眼神，一句句温暖的话语，如春雨润物般的关怀安抚了这些慌乱不安的心，使他们渐渐地走出黑暗，接受治疗，接受关怀，不再独自悲伤。我们使患者坚信，不管前方道路如何，我们许以的是不弃不离。让我记得最深刻的一次是，曾经一位鼻咽癌晚期广泛转移的病患在被病痛折磨了无数个夜晚，痛得无法入睡的情况下声声低喊着“妈妈，救救我。护士，救救我……”正是病人的这种全然信任，让我们觉得即使再苦再累也是值得的。

在这里，我提前接触到了生老病死、悲欢离合，我学会了感恩，学会了要用爱心去呵护我们的病人，平等、善良、真诚地对待每一个生命，做一名在思想上和技术上同样合格的护士。今天的护士工作，已不只是单纯的打针、发药的概念，它已从具体的帮助演变为精神的寄托、心理的关爱和人文的抚慰，从简单疾病护理向高层次整体护理发展。

相对于当初选择护士这项职业只是单纯的喜欢而言，现在的我是真正的发自内心的热爱。也许繁琐的护理工作太缺乏情调，让青春烂漫的我们减去多少美丽情调；也许有人说身为护士的我们不懂生活，只会跟病人打交道，可我们明白，理想一旦与现实相系，心就再也走不出病房这狭小天地，既然选择了护理这项职业，就注定要为此牺牲一切，用爱的付出换取他人健康幸福，用生命实践神圣的

南丁格尔誓言——关爱生命，守望健康。

忙碌的春天

（文/缪玉龙 2012年第1期）

2012年的春天，春光明媚，此时也正是手外科忙碌的季节。空间本来就不充足，走廊里还挤满了受伤住院的病人。在这拥挤的空间里，我们可爱的护士们来来回回地忙碌着，任劳任怨地过着每一天。

一清早，护士们就已经开始了一天的工作。她们穿梭在病房间巡视、观察、交流，为病人更换床单、被套，进行床单元的整理。9床是昨天新入院的急诊病人，由于下肢手术原因，活动受限，病人在病床上呻吟着，腿上的渗血染红了雪白的床单。颜护士长一边安慰着病人，一边小心翼翼地翻动着病人，为她更换床单，生怕一不小心弄疼了病人。

还没等她们巡视完病房，就听见走廊内朱主任的喊声：“新病人来了，谁来抽个血？”小杭护士一路小跑，来到护士站，只见已经有好几个新病人等着需要接待了。接下来一阵忙碌，入院简介、生命体征测量、医嘱处理……刚忙完，就听见手术室的推车声音——手术病人返房了。小杭立即配合手术患者的交接，拿出病人的病历，查对医嘱落实重要的治疗和护理。手术病人处置妥当，接着就是住院病人的补液、换药水，只见护士们的身影在病房间穿梭。

时间过得很快，已接近晌午。走廊里突然传来推车声音，急诊室护工推着急诊病人上来了。“又是一个毁损伤！”护士老戴顺手抄起血压计。“医生，医生，快点快点！”焦急的病人家属喊着。朱主任跑过来看过病人后，连忙吩咐：“赶快抽血，备血800ml，心电监护，吸氧，马上准备手术！”这时，不知谁喊了一声：“择期手术病人出来了！”这时的护士站开始人头攒动，病人家属、护士、医生、手术室护工拥挤着。再看护士老戴忙着准备急诊手术病人，护士郭郭忙着接手术病人，护士蓉儿和阿敏忙着查对病历医嘱，小芳等其他护士一路小跑忙着换药水、打肌肉针。她们之间虽然没有很多的话语，但有着更多的默契。

又忙活了一阵，护士郭郭觉得肚子有点饿，抬头一看，已经快十二点了，这才发现自己午饭还没吃，郭郭只好泡了一碗方便面，将就着吃完。刚想打个盹休息一会儿，已经到下午上班时间了，她只能继续开始忙碌。发体温表、接手术病人、收体温表、观察手指血运……护士老戴、阿敏还时不时地对病人进行健康教育，指导病人进行康复功能锻炼。

渐渐地，夜色开始降临，看上去有点疲惫的中班护士晓青与老戴她们交完班，看着书写板上密密麻麻的字迹，抖擞了一下精神，也开始忙碌起来。不一会儿，

急诊病人手术结束出来了，朱主任开完医嘱，嘴里还嘱咐：“心电监护，吸氧，输血 400ml，注意手指末梢血运！”晓青开始围着手术病人忙活开了。这时走廊里一阵骚动，又有两个急诊病人来了，同时还夹杂着换药水的铃声。另外一边，病人家属过来述说着病情：“28床今天手术的病人疼得在病床打滚，你先去看一下吧！”护士晓青一点也不慌乱，有条不紊地处理着病房中发生的一切。

不知不觉，已到深夜十二点，可晓青还没来得及写交班本，就先和夜班护士蓓蓓交了班。之后，蓓蓓开始夜班的工作，巡视着病房；她埋头完成交班记录……终于写完了，晓青看了一眼病房，听着心电监护仪中发出“嘀嘀”的声音，还有走廊里家属打呼噜的声音，不自觉地又舒了一口气，拖着疲惫的身体匆匆赶回家。手外科的春天，就是忙碌的季节。我的护理同事们，就是在春天里辛劳奉献着的可爱的小蜜蜂。

急诊室日记

（文/杨涛 2012年第2期）

2012年5月3日 星期四 晴

7:30 晨会：“三好一满意”活动要点、质控分析、安全隐患分析讨论、典型病例救护经验分享……

7:50 业务学习。“小杨，请你讲述 CPR 的操作流程。”护士长向我发问，我在短暂的脑子空白后开始有了反应。作答后，其他护士补充，护士长点评，在忐忑中我的知识在不断巩固完善。

8:20 工作开始，各种急诊病人接踵而来，诊室内，挤满头晕、腹泻、呕吐、手指割伤、脚扭伤、阑尾炎以及其他严重外伤、中毒或不明原因疾患的病人。分诊台的同事为新病人做好预检分诊，安排就诊。抢救室内，八台心电监护仪运行着，时而响起报警声，我穿梭在其中不敢有半点松懈。

10:00 从清创室出来，我就听到一个工头模样的人直冲冲地问：“医生，急诊室在哪里？”后面 6 个民工簇拥着同伴。“伤到哪里了？”医生关切地问。“左边肚子上，撞上钢管了。”工头抢着回答。“来来来，到抢救室床上躺下。”我马上给病人摆好舒适的体位，绑上血压计测量血压。“120/80，心率 92。”我回答。医生过来给病人查体，开了 B 超和 X 片检查申请单。检查完毕，报告单显示正常，医生说：“留观去吧，暂时没什么，先观察。”

10:50 趁着间隙我把前两个抢救病人的用药从急诊药房补回来，正要放进抢救车，同事叫我：“小杨，拿三块长夹板过来，这个人股骨和胫骨都有问题的。”只见一个五十来岁的中年男子躺在平车上，脸上露出痛苦的表情。同事在一旁给病人开放静脉通路，我协助医生进行下肢的固定。医生开了 X 片检查申请单，做

完检查，果然是胫骨中断和股骨下端骨折，医生开出住院证，我配合护送入院。

11:02 补充物品，整理环境，准备和连班同事交接。“快快，医生，出血……”接进一个大量呕血病人，家属语无伦次地说着。病人脸色苍白，气若游丝。平卧，头偏向一侧，吸氧、两路静脉通路、血常规、备血等处置在医生踏入抢救室时早已一气呵成。几乎同时又有一位 COPD 的病人被抱着推进抢救室，63%的氧饱和度使警报声更为刺耳，低流量吸氧，吸痰，护士细心地抽着血气分析……

11:48 我和同事轮流吃完早已凉掉的盒饭，端起的水杯还来不及喝一口，急救车警报声由远及近。推进来的是一个自缢的中年妇女，开放气道、吸除口鼻分泌物、气管插管、心肺复苏、心电监护、建立多条静脉通路一系列操作完毕，我们才长长松了一口气，来不及擦擦额头的汗，立即把患者送进 ICU 病房。家属亲眼目睹抢救过程，得知抢救成功，激动得泪流满面，感谢我们给了他们亲人第二次生命。眼前的情景使我在一瞬间觉得，我们的职业真值得骄傲。

13:50 “医生快救救我的孩子……”循声飞奔而去，我一边把紧张惊恐的爸爸和怀抱着正在抽搐的患儿、惊慌失措的妈妈带进抢救室，同时呼叫医生，迅速把孩子安置平车上，松开孩子的衣领，头偏向一边，放牙垫，吸痰，吸氧，测体温。医生赶到患儿身旁施救，其他同事也赶过来帮忙，迅速建立了静脉通路，遵医嘱静脉推注了安定，肌肉注射了鲁米那，体温计示 40.2℃，用冰敷大动脉……孩子安静地睡了。

15:00 清创室，医生正在给一个头部外伤的病人清创缝合，“小杨给我拆一块纱布，再给我开一支麻药，我得赶快缝完，诊室还有几个病人等着呢。”

16:30 终于和中班护士交接完毕，此刻紧张的心情才有了片刻的放松，我长长地嘘了一口气。洗手，脱口罩，喝上一口水，准备下班。忽然一股刺鼻的大蒜味扑面而来，“快！医生！快点！我妈喝农药了！”我赶紧戴上尚有余温的口罩，和同事们投入到抢救中……

17:17 下班路上，回想急诊工作的紧张忙碌，回想病人转危为安时的欣慰……马路两边的柳枝如此生机盎然，我相信明天将更加灿烂！

誓言永恒 真情永远

（文/周瑜佳 2012 年第 2 期）

我是一名 2009 年加入护理队伍的新兵。身边有许多朋友问我，为什么选择护士这么辛苦又平凡的工作。我也曾经一次次问自己，是否甘心一辈子做这样琐碎的工作，让青春流逝于平凡中。转眼三年过去了，这三年的护理生涯却让我的内心起了变化。我发现，平凡的工作中处处有着感动，而真情，就是打开感动之门的那把钥匙。

我院在 2010 年起开展“优质护理服务示范工程”活动，活动主题是“夯实基础护理，提供满意服务”，活动要求就是要体现一个词——“真情”，用真情对待患者，用真情对待每一天，用真情诠释护理工作的价值和意义。活动开展以来，一石激起千层浪，护理姐妹们围绕主题，积极发挥主观能动性，以病人为中心，在各自的岗位上，努力提高护理服务质量内涵，给病人带去温暖，把人性关怀的力量落实到每一个细节。活动中那些温馨的场面，感动的瞬间，涌现出的一位位优秀护士，一件件优秀事迹，无不真实地体现了作为一名护理工作者的爱、责任与奉献精神。

每一个人，在一生中，总免不了要生病，无论平日里多么坚强的人，一旦生病，就如同易碎的玻璃更需要加倍的呵护。作为一名护士，我们身上不止承载着救死扶伤的重任，更需要用一腔真情去温暖那些脆弱的生命，用更完美的服务让患者有家的感觉。我相信，这是每一个护理工作者所希望达到并为之追求的目标。我所在的心血管内科是苏州市临床重点专科，科室以老年病人为主，很多老人辛劳了一辈子，没有了年轻时强壮的身体，落下了一身病，如果再因为子女工作繁忙无法陪伴左右，就更加容易觉得无助。而这时，与他们接触最多的我们就变成了他们最能信任、最能依赖的人。

病区里有一位八十多岁的患者，是位退休老教师，双下肢因为常年痛风引起活动障碍，而一双儿女又工作繁忙，无法经常照顾左右，老人的日常生活很难自理。我们护士像她的女儿一样，每天都会打好一壶热水放在老人的床头，细心梳理那丝丝银发，定期帮助老人洗头、洗脸、沐浴、更衣、修剪指甲。老人也总会用他那双写满岁月沧桑的手紧紧握住我们的手，颤抖地称我们为“好女儿”，眼神里充满了疼爱、感激与尊重。在这样的眼神中，我们所有的付出又算得了什么呢？

记得一名患者曾经对我说：“在生活上再苦再难我都可以忍受，但疾病的痛苦使我在精神上无法承受。”在治疗期间，每个病人不仅需要身体病痛上的治疗，精神上的安抚也是必不可少的。我们护士与病人接触时间长，最能体会病人肉体与心灵上的痛苦，所以更应当以丝丝真情关爱患者，永远将患者的健康放在第一位。护理人员只有对患者真心关爱，并且掌握熟练的业务技术，才能得到病人的信赖，才能使“优质护理服务”趋于完美。

有一位老人，虽然得的只是一般的老年病，医生也精心治疗，但是疗效就是不明显。这是什么原因呢？我们护士经过细心分析，找到了答案。原来他生病至今，所有的亲人几乎没有一个人去照顾他，寥寥数次的探望，气氛也是冷冰冰的，他总是闷闷不乐，无精打采，完全感受不到一丝要努力生存的动力。他的亲人不在，我们就是他的“亲人”，护士们经常来到他的床前，扯扯家常，讲一些奇闻趣事，有谁买了水果零食也会留一小份给老人，送上甜甜的祝福。刚开始，老人

并不能完全接受我们的关怀，笑容很僵硬，看的出来不是真的快乐，但冰山也有融解的一天，慢慢地，老人开始能和我们进行交流，笑容也真实多了，能主动告诉我们他今天的状态和需求，而我们也能根据他的具体情况实施相应的治疗和护理。经过大家的配合，老人终于康复出院了。出院那天，老人乐呵呵地说：“姑娘们，你们真是越看越美，连我这个老头子都要动心了，真有点不舍得出院啊！”听到这么另类的夸奖，所有人都不好意思地笑了。

古希腊思想家苏格拉底说过这样的话：“贡献你的挚爱来赢得人心。”记得有一位美国的患者在临出院时递给我一本笔记本，上面用英文写满了他在住院期间的感受。他说，自己虽然来自异国，但一点也不觉得孤单，白衣飘飘的你们纯洁得如同飞翔的天使，给了他像美国亲人一样的爱和关怀，他要把这本笔记本带回去给他在美国的医生看，让他们知道在中国常熟，有着这么一群可爱的天使们。我接过笔记本，那一瞬间，感动就像穿透黑夜的阳光，伴着那洁白的工作服放射出庄严的光芒，这光芒使我胸中升腾起一种幸福感，一种成就感，也更加激起了我的责任感与使命感。是的，我们做的是平凡的事，却也能从中体现了自己的价值。

我是一名护士，我骄傲，我自豪，我不觉得自己渺小。我们将以更大的热情继续投身到“优质护理服务示范工程”活动中，把自己的真情，像南丁格尔手里那盏百年不灭的明灯一样，给需要帮助的病患们带去光和热，让他们永不再寒冷。最后，让我们再一次在心中重温在南丁格尔像前的誓言：我宣誓，我志愿献身护理事业，奉行革命的人道主义精神，坚定救死扶伤的信念，履行“保存生命、减轻痛苦、促进健康”的职责……

On Call 在林登

（文/金蔚 2012年第3期）

在林登的每一天，都是我 On Call 的日子。林登医院的院长是 CEO 兼 CMO，是当地的妇产科专家，手下两名妇产科医生轮流值一线班。中国医生不在的时候，他每天 On Call。我一到林登，妇产科就交给我了，我 On Call，我是 Boss，不开刀，我决定。每两周我们回乔治敦度一次周末，才是他 On Call。

任建刚稍好一些，他手下有两个麻醉护士，做得很熟练了，他们三人轮班，每人连续三天 On Call。但是因为麻醉医生只有他一个，所以责任也很重大，遇到打臂丛，只有他会做。外科胡立军是跟当地一名医生两人轮值，每人一周，一天一夜跑几趟急诊室是常有的事。儿科姚艳华，也是跟当地医生两人轮值，每人一周。

依赖捐助的“免费医疗”

上班第一天，Dr. Mosley 带着我，先到妇产科可能会跑到的各个区域看了一遍。妇科住院病人在 Female Ward，跟外科合用，由 Dr. Profitt 分管。因为产科病人多而复杂，我主要先和 Dr. Mosley 一起查房。Dr. Profitt 那边有疑问再向我请示。Dr. Mosley 告诉我，哪两天是我的门诊日，哪两天是我的手术日，On Call 的安排，周六、周日的查房，还告诉我这儿药房里的药物种类。

之前跟第九期的王主任联系过，知道林登的医疗工作，妇产科是最忙的。圭亚那实行全民免费医疗，在公立医院，药品、器械全部依靠捐赠，一切费用都不需自己出钱。查房时量宫高腹围的皮尺、手术室的吸引器等，我看到都是 Made in China。也有很多是美国人、德国人捐助的。一般情况下，顺产、结扎手术等，是 24 小时出院；剖腹产、子宫全切除手术等，都是 72 小时后出院。医院绝对不会留你多住一天，床位周转极快，所以也就特别忙。忙倒不可怕，我就担心遇上高危的“尴尬”病人，在一个连 B 超医生都没有的地方做手术，抢救药物稀缺，促进子宫收缩的药只有缩宫素，我们临床常用的米索前列醇、欣母沛都没有！要是遇上产后出血之类的，不是急煞我吗？圭亚那，“多水之乡”，却是个缺医少药的地方！

有惊无险的“胎盘早剥”

顺利完成了一天的工作，刚刚回到驻地，就接到 On Call 电话。是医院总值班打来的，初来乍到，对他们的口音实在不习惯，Pardon 了好几遍，总算弄明白了，一个产妇宫口开大 7cm，生不出来，但没听明白究竟出什么事了，总之要我马上去医院！不一会儿，医院的救护车就在门口接我了。

急急赶到产房，见站了几个护士，病人手提尿袋，已经坐在轮椅上，准备去手术室。我说，不行，我必须做个阴道检查，才能决定是否剖。大家七手八脚把她弄到待产床上，Dr. Mosley 跟我解释，还又写又画。我终于搞清楚：这个是他们本院的护士，二胎，第一个孩子顺产的，但已死于交通事故。因为病人肚子痛得厉害，又发现血性羊水，所以，怀疑是胎盘早剥，打算立即剖腹产。我做了个阴道检查，好宽大的骨盆！胎头很高，但是我摸到了胎儿的耳朵，是个枕横位。病人腹部在宫缩时候是硬的，但宫缩间歇时还是软的。没有胎儿监护仪，我拿听筒听了听胎心，144 次/分，胎儿好的，胎盘早剥证据不足。我开始拨胎头。病人不太合作，叫痛，我抓紧每一次宫缩机会边拨正胎头，边安慰病人。一屋子的人巴巴地望着我，同时安慰着他们的同事。在这真诚的凝视下，我心里只觉得压力山大！今天是第一天上班啊！要是失败，搞了半天没有生出来，最后还是剖腹产的话，那怎么办？要是胎儿不好了怎么办？我一次次用力拨，一次次肯定，给自己鼓劲。我查得很清楚，有把握，她能自己生！终于，胎头拨正，先露一下子就降下来了。赶紧再听胎心，但是听不真切。几阵宫缩后，我说，宫口快开全了，上产床。然后脱下手套，叫助产士准备接产。新生儿出来，没有挤压口鼻羊水的

动作，直接断脐就交给另外一个助产士处理。小姚赶紧跑过去看他们处理婴儿，检查了一下心肺。我正想着这么个接法，会阴不知道要撕裂成什么样了？要是 III 度就惨了！不一会，胎盘娩出，手术室护士长亲自检查软产道，见阴道深深的两条撕裂伤。没办法了，只好我来修补！还好，阴道深 II 度裂伤。再检查宫颈，要无齿卵圆钳，竟然没有！晕啊！我只好因陋就简，硬是把宫颈检查了一遍。缝合完毕，护士长敬佩地看着我，连说“Thank you!”病人也睁开眼睛，连声称谢。

妇、外、麻醉“战斗”到凌晨

在林登，没有配备厨师，一日三餐，我们都是自己做饭。这天傍晚，大家在厨房忙，忽然小姚接到 On Call 电话，说急诊室有新病人要请她会诊。车一会来接了，胡立军陪她一起过去。由于圭亚那特殊的治安环境，为确保安全，我们规定女队员去医院会诊，必须有男队员陪同。

我和建刚把菜盛好，看看才六点多，就准备等他们回来一起吃。哪知不一会就接到立军的呼叫，他也有一个会诊，而妇产科有个急诊剖腹产要我们去，已经派车来接。我们赶到医院，是个妊高症、疤痕子宫。在准备手术的时候，又送进来一个女病人，31岁，未婚未育，和母亲生活在一起，下午外出后没有回家，后来被人在河里发现，阴道大量出血，已经出现休克症状。我初步检查，发现阴道口擦伤，处女膜裂伤，后穹窿一个大洞！护士强调说，是受伤晕了之后才被扔到河里的，估计遭到过性侵。Dr. Mosley 一听后穹窿破了，就对我说，叫外科医生吧，在这里，这个手术属于外科的。可是在中国，这属于妇产科手术。我请立军会诊，他说从外面看不出肠子受伤。我决定先和 Dr. Mosley 先做剖腹产。妇科那边必须先输血准备，我再跟立军一起经腹修补。这是因为一来病人未婚未育，经阴道修补相当困难；二来不知什么器具损伤，明确腹腔内是否存在别的创口也是必要的。Dr. Profitt 也来了，写病历，做术前准备。等我完成剖腹产，转到手术室 2，建刚已经上好麻醉，我们摆好膀胱截石位，我跟立军进腹，Dr. Profitt 做助手，腹腔里有大约 600ml 的血。找到活动性出血点，迅速止住出血。立军一段一段检查肠子、大网膜等腹腔其他脏器，确认没有别的损伤。成功修补完毕，立军说这是他第一次修补后穹窿。缝完最后一针，大家方才觉得肚子真是饿啊！抬头一看，已经快凌晨一点了！我们三个人在台上，小姚就一直坐在手术室的外间等我们。

回到家，四个人狼吞虎咽吃了半夜饭。建刚得出一个结论，谁有空，就抓紧时间把饭吃了，不能再等来等去，全体挨饿！

一位断指再植病人

（文/汪李军 2012年第3期）

这是我在手外科轮转的第一个月，在Z主任手下工作。一次急诊值班时，我被护士通知到病区清创室处理伤情。就诊的是个29岁的工匠X，在用电锯刀的时候切断了自己右手的4根手指。他的朋友很聪明，把手指收好，裹在毛巾里带到医院。我初步检查了这些断指，为较整齐的切割伤，断指还算干洁，右手的创面经过急诊室医生有效的包扎止血，X线片显示切断水平位于四根手指的近节指骨基底部。就剩下手掌和大拇指了，如果当时他撒手再迟一点的话，可能连手掌也……

手部切割伤，我前几次值班已碰到过数例，但大多都是手指皮肤裂伤或者甲床碎裂，经过仔细的清创缝合后，患者都可以直接回家。X的损伤则严重多了，他紧皱的眉头也透露出伤情严重。

“医生，我的手指可以接起来吗？”他问。

当然，他的手指应该被复原，他还年轻，受伤的还是右手，要是没了四个指头，年轻的他还怎么工作。

“可以接！”我急迫地安抚他，“但是，你的全身情况是否允许你耐受手术，或者断指接上之后能否活过来，可不是医生说了算，我们得确保你在手术后注意一些事情，才能尝试去接你的手指。”

“我会注意的，医生，做什么都可以，只要让我的手指活过来。”

“你不抽烟吧？”我问他最重要的一点。

“我……我抽烟的。”

“每天多少支？”

“一天两包，有时候闷得慌，就抽得更多。”

两包？更多？问题复杂了。Z医生可不喜欢给吸烟的人接手指，因为那样断指存活的成功率大大下降。Z主任不止一次地讲，“深更半夜给一个病人接手指或脚趾，天一亮，麻醉一清醒，他坐床上闷了，烦了，就躲到卫生间里抽烟，红润润的一个指头（趾头）就这样被他毁了。”我知道Z主任不是嫌夜里干活累，即便是他的腰椎间盘突出症很严重，术中维持长期的站立或前俯弯腰，再复直腰，会让他很难受。

X痛苦地“嘶嘶”起来：“你问我抽烟的事情干吗？总之，医生，我的手指要活过来，你要帮帮我，我还得工作，养家糊口。”

我很想帮他：“X，你能戒烟吧，从现在开始？”

“戒烟？我当然知道吸烟不好，但戒烟跟我手指头有什么关系？”

“问的好，X，简单地说，吸烟，会让你的小血管收缩，如果我们为你做了断指再植的手术，即便我们接得再满意，但只要你一吸烟，哪怕一两支，那么之

前所有的努力都会白费，你的手指因为小血管收缩，本来微弱的血供几乎全中断了，就像干涸的种子一样，发不了芽，干死了。”

X 似懂非懂，呼地从衣兜里，拽出一包香烟，扔在了地上。“再不抽了，医生，你帮我接手指吧。”

我带好 X 片去了手术室，找到正在缝合神经的 Z 主任，并汇报了新急诊病人的情况。“四个指头？”Z 主任视线离开显微镜，转向我，“病人受伤 1 个小时左右？”

“是的，主任。病人是 20:30 受伤的，说是当时灯有些灰暗，没看清楚。断指还算整洁，被朋友用毛巾包好，一起带过来了。”我解释道。

“那就跟病人和家属告知一声，准备急诊手术，送手术室前急查血常规，”Z 主任视线回到显微镜下，又像是想起了什么，转过头问我，“他吸烟吗？”

“是的，主任，病人说以前抽烟的，可他说会戒掉的。”

“他说戒你就信了？”主任语气有些沉重。我站在一边，愣住了。主任继续他的缝合，不看我了。

“主任，他 29 岁，伤的还是右手。”我重复着以为重要的信息。

“所以我们应该给他做断指再植？”

“是的，他还没找对象、还没结婚！”我弱弱地回答。

“好吧，你去准备，向患者和家属充分知情同意。”

我出了手术室，来到 X 身边，这个时候，他的家属来得更多了，本来安静的病区，吵吵嚷嚷。一个中年妇女握着他的手，在哭。

“X，这是你的母亲吧，”我转向中年妇女，“他的手伤得很严重，需要手术，但即使我们接上，也不能保证它们一定能活过来，就像播下一粒种子，没人敢保证这粒种子一定能生根发芽、枝繁叶茂、还开花结果，好比他的手指，接上去之后不一定能挥洒自如，灵巧无比。”

“我知道的，医生，他都告诉我了，我现在难过死了。我一定督促他戒烟，你现在帮我们接手指吧。”

急查血常规正常，心电图正常，我初步判断可以耐受麻醉，送手术室。跟以往的断指再植一样，手术时间长得漫无边际，Z 主任带着我在显微镜下做了近 6 个小时，我们修复了 4 根手指双侧的指动静脉、双侧的指神经，连接了伸、屈肌腱和指骨。脱下手术衣时，已是凌晨 4 点多。还好，我们没有其他的急诊手术！

回到病房，Z 主任叮嘱我，给患者用上烤灯、扩血管的药物，监测手指脉氧饱和度，密切关注手指感觉和血运。我一一执行。

手术后的第五天，X 的四个伤指末节指腹开始红润、饱满起来，我们的断指再植起效了，X 和他的家人高兴地哭了。手术第二十天，伤口拆线，X 的手指戴着康复科医生制作的高分子支具托出院了。出院前我们嘱托他，手指还没有完全

康复，需继续戒烟，遇到任何的手指不适，随时来医院就诊，X 笑呵呵地点头答应。

就在 X 离开的一个星期后，他的母亲慌慌张张地打电话过来：“医生，我儿子的手指好像不大好，您给看看吧？”

一个小时后，X 和家人准时来到医生办公室，他母亲说的没错，是不大好，有三个指头大半边都冰冷发黑！我心里有些奇怪，明明出院的时候，都温热红润！我当时经过他的同意，还高兴地拍了照片。“怎么会这样？X，不该是这个样子的呀。”

X 没吱声，低头不看我。我拿出他的左手，看了看食指，是黄色的，闻了闻，清晰的烟草味！

不会吧，我想，他怎么会那么傻？Z 主任和我之前可是反复强调的。

“你吸烟了，是吧？”我用力甩出他的左手，有些气愤。

他母亲的眼眶开始湿润了，“医生，我劝过的，他不听，他说手已经好了，可以吸烟的，看他每天轻松的样子，我也以为好了，吸就吸吧，”她开始哭起来，“医生，还有救没救？”

我对她说，主任正在手术，等等看主任有没有办法。

我不敢相信这个情况，一开始见到他，了解到他的病情，我真想把自己的手指头给他一个。为了让他的手指头活过来，我付出了多少心血和情感，每天为他担忧，每次换药，我都小心翼翼，全面的消毒，松紧合适的包扎，还生怕弄痛他。可现在，这个人恢复了吸烟，四个手指，毁了三个。一会儿，主任出手术室，我怎么汇报病史？当初他就提醒我，“他说戒你就信了？”

主任了解后，什么都没说，安排 X 住院，因为 X 拒绝足趾移植手指再造，所以手术施行了坏疽手指清创和残端修整。他的右手现在只剩下大、小拇指竖着，似乎在宣告，非常 6+1！我每次进病房，给 X 换药的时候，心里大大地不舒服，我觉得我把希望都压在他身上，他却背叛了我。我甚至有一天查房，当着 Z 主任的面，批评了 X，X 低着头，还是死不说话。不说话，有什么用呢？

十天后，也就是 X 出院的当天下午，主任把我叫到了办公室。

“小汪，给我看看你的右手。”

“应该还算干净吧。”我疑惑地拿出手，难道主任在宣教最近医院举办的“无菌操作，‘手’当其冲”？

“你有几个指头？”

“我？5 个呀。”

“X 他右手有几根指头？”

“哎，就剩下大小拇指了。他根本不听话。”

“你觉得很委屈？很气愤？你委屈什么，气愤什么，他才两个，你有五个，

你现在的样子好像在说你才是受害者一样，你怎么不放下姿态，像个真正的大夫，去关怀他，别像个法官。X 他做的是不对，可他几乎没有右手了，还常常被人提醒要反省着自己的过错。你一再强调他的错，难道是在治疗他吗，他的心理活动我们就这样置之不理吗？”

“是的，主任。”我点头答是。

回去慢慢咀嚼这些话，我才悟出了主任的苦心。铡刀切断手指，不是 X 想要的；指头发黑，不是 X 想要的；可责怪，也不是 X 想要的。病人需要的是真正的帮助、安抚，而不是评判啊。

在压力面前

（文/郁嘉娴 2012 年第 3 期）

护士这个职业所面临的压力是很大的，有来自工作上的，也有来自生活上的。很少有什么工作可以像护理工作这样繁琐。比如，执行一项医嘱时需要你去核对、操作、与病人沟通、记录等。你没有办法去简化这些环节，而且如果哪个环节做得不好，会引起病人得不满，给同事带来麻烦，甚至酿成护理差错，给病人带来痛苦。你还要整天面对不同的人，满足他们不同的要求，即使很累、有不解或者很难过，也不能过分表现出来。“她”是“ $1+1=2$ ，但 $100-1=0$ ”的工作。夜深了，别人在家休息时，我们还在为病人做护理和治疗，在紧张地抢救病人。中夜班回家休息时，还时常会担心自己有没有什么工作没完成。我们会经常面临各种考试、各种检查，一到考试、检查的日子，忙碌了一天的我们还要回家复习。繁重的工作难免会出现一些疏忽，可能并不是什么大的错误，但心里多少会有些自责，如果连续出现，即使是小的疏忽，对人信心的打击也是很大的。

这个时候正是恋爱结婚的年纪，确实，我们恋爱时没有太多的时间去陪伴自己的另一半，总是要对方来迎合自己的时间。婚后，也会冒出多数家庭面临的问题。在忙碌一天后，我们还要履行做父母、子女的义务，对人的精力也是一个挑战。

有的人选择了工作压力相对轻松点的科室，有的人甚至选择了跳槽，这些也是办法，但提高自己的抗压能力其实更重要。在疾病面前，我们是减少病人痛苦的天使；在压力面前，我们也可以成为解救自己的天使。

当工作中出现了护理差错，首先应该主动告知，放在心里反而增加自己的负担，向老师或前辈们求助，看有没有什么弥补的方式。对于一些比较内向的人，可能一件事情会影响好几天的心情，感觉自己犯了弥天大罪，害怕同事异样的眼光，每天顶了朵乌云上班。这样不仅影响自己的工作，而且会影响同事间的关系。

所以，有些时候要学会放下。就像舞蹈家在台上表演，一个动作没做好，如果他一直记着那个错误的动作，就会影响整场的发挥。如果在那一刻先对自己宽容一下，采取一笑而过的方式，可能会更加放松、投入地完成整个表演。然后，在离场后再去总结经验、吸取教训。

护理工作是一个非常需要团队协作精神的工作，很多事情不是靠一个人就可以轻松应对，所以处理好人际关系十分重要。在平时工作时应该积极勤奋，不应该抱着偷懒的想法；要多关心同事，不仅在工作中，还要在生活上；有什么做的不对的地方，应该诚恳地向对方指出，不在别人背后说是非；如果听到什么流言蜚语，不必放心上，别人可能也是无心；如果两个人之间有什么误会，应该及时去解除误会。拥有好的人际关系，每天工作时我们的心情就会感到很轻松，一天三分之一的时间更像是和一群朋友在上班，有什么风雨可以同进退，有什么烦恼可以簇拥而谈，有什么快乐可以一起分享。

我一直觉得做护理人员的家人，也是具有奉献精神的。很多同事中班下班后，他们的爱人常常来医院接他们，怀孕期间更是上班送、下班接。在家里，我们也没有更多的时间、精力去做家务、陪孩子，他们必须承担着更多的责任和义务。所以在与家人相处时，要有感恩的心，不要总把工作上的不快乐转嫁给他们。没有他们，我们会过得更辛苦。

刚踏上工作岗位时，我们满怀信心，觉得只要努力工作就可以成为一名好员工。后来当我们遇到困难，面临压力时，开始迷茫、焦虑、不相信自己了。不过，随着我们各方面的成熟，之前再大的困难也会变得很小。在压力面前，我们应不断地前进，努力提高自己的业务能力，保持与同事、家人间的和谐关系，乐观、自信地面对每一天。

天路行

——记江苏省卫生系统赴海南州对口帮扶调研之行

（文/赵雨花 2012年第3期）

7月中旬，在吴钢院长带领下，我有幸参加了由江苏省卫生厅组织，包括省属机关领导，以及10家医院院长、科主任在内共30人组成的“江苏省卫生系统赴海南州对口帮扶调研”工作组，在盛夏季节里来到了美丽的夏都——青海。青海省地处青藏高原东北部，面积72万平方公里，省内地势较高，平均海拔在3000米以上，为长江、黄河、澜沧江等大河的发源地，有汉、藏、回、蒙古、哈萨克等民族。我们的目的地海南州因地处青海湖之南而得名。

在西宁下飞机后，我们乘车翻过日月山，经过倒淌河，进入广袤美丽的青藏

高原。7月13日上午，我们来到海南州医院，受到医院职工与当地居民的隆重欢迎与热情接待。我们参观了该院病房、门诊大楼，了解了医院的工作情况，开展了为期半天的义诊工作。藏族同胞因为路途遥远，平时一般不看病，这次听说江苏省专家团过来，一家几口人同时来求医。直面藏胞，感受他们求医的不易，我深感自己义不容辞的责任。

我院对口帮扶的是同德县医院。当天下午，我们随对口县领导，驱车前往同德。一路上，我们穿过村庄，经过架在黄河上、仅容一辆小车通过的铁索桥。过了桥，就是一条狭小崎岖的道路，左边是峭壁，右边悬崖下面是水流湍急的黄河。我紧紧抓住车门，大气不敢出，等到转过山头，来到宽阔处，才长长舒了口气。接着，小车开始了一个接着一个的沿山转弯，经过了上百个转弯后，我们来到了目的地。同德县地处海南州东南，总面积5011.03平方公里，人口近6万，县人民政府驻杂巴松多镇，辖杂巴松多、官贡玛2镇及巴沟、秀麻、河北3乡，还有一牧场。

7月14日，吴院长和我来到同德县医院。同德县医院是一家二级乙等综合医院，医院病房大楼一层是住院处、药房、手术室、内外妇儿科门诊，二层是妇外科病房，三层是内儿科病房，拥有CT、DR、全自动生化分析仪、电子胃镜、心肺功能监护仪、B超、电子阴道镜等设备，医务人员59名，2011年收治住院人数1977人次，门诊3.3万人次，收入813.2万元。由于当地产业主要以游牧为主，常见病为骨关节病、传染性肝炎、肺结核、性病，2011年还发现了鼠疫。在交流会上，我们了解了当地医院的帮扶需求，深深体会到他们工作环境和条件的艰苦。吴院长承诺将给予鼎力支持，包括开展技术培训、业务指导等。

大美青海，圣洁海南。承载了同德县人民的期望，我们乘车返回西宁，一路上，遥望高低起伏的马路，象一条条巨龙翻山越岭，欣赏着马路两边的美景，我感悟着天路的壮观。处在这样一个人间天堂里，没了大城市的喧嚣，我感觉心境开阔。党中央、国务院已经制定了西部开发的战略目标，要求西部地区科技教育和卫生文化等社会事业明显加强，改革开放出现新局面，人民生活进一步改善。经过此次天路之行，我们深刻领悟了西部大开发这一伟大战略思想的正确性，让我们走进大西北，去奉献自己的青春与智慧，为西北内陆地区卫生事业的发展尽一份力。

一张躺椅

（文/郑众 2013年第2期）

那是年前，我中班接班时，听日班的人说老李自动出院了，家里人本来还想等过了新年再回家，可人已经不行了，回去的时候人都昏迷了，呼吸很微弱。走

到他住过的病房，房间空空的，他的一些东西还在，还有一张陪他同病魔抗争了快2个月的躺椅仍孤零零地呆在床边。

说起老李，可能我们二十九区的医护人员都认识。胰腺占位开刀一年多后发现左锁骨淋巴结转移癌，在我们科化疗了多次后又复发，去苏州在左锁骨淋巴结上放置了几次放射性碘粒子导致局部皮肤溃烂出血，沈主任和龚医生帮他多次换药也不见好转。他是我们科的老病人，每次来总要和我打招呼，人长得挺高，浓眉大眼，头发乌黑，我一直开玩笑说他长得像新疆人。可这次来的时候看上去人很憔悴，比前几次住院明显消瘦很多，大眼睛也凹下去了，一直说左手疼得不行，用了几张止痛贴也管不住。在床上躺不来，只能把家里的躺椅抬到了病房里，往椅子上垫了软的褥子，不管白天黑夜人都坐在躺椅里，头靠在椅背上休息，左手耷拉着已不能动弹了，右手相对好些能动动，可还置着PICC管。要是轮到PICC管换药的时候，我们只好让他家里人托着他的手，以最快的速度将药换完。看着他痛苦的表情，我心里也清楚，他是强忍着不说而已，每一次的换药对他这种晚期肿瘤病人来说也是一个不小的折磨。

入院后他的病情也不见好转，两个腿肿得像大象腿，皮肤颜色红得像火烧了一样，不断有黄水流出来，足背肿得像两个大熊掌，一般的鞋子根本穿不进，只能用两个里面放着厚厚棉花的脚套包裹双脚。我和护士长每天拿碘伏给他消毒双腿，局部要用好多块治疗巾包裹，眼看治疗巾一会儿就湿了，还要不断给他更换。这样的日子也没过多久，水肿不断向上蔓延，脐部以下都浮肿得摸上去像橡皮做的，小便越来越少，推了利尿剂才勉强解个两三百毫升尿。由于躺椅的边缘是有点向上翘的，即使垫了很厚的海绵，也免不了压着大腿根部的皮肤，以致于后来贴了保护贴他也出现了皮肤褥疮。褥疮靠近肛门，处理起来十分困难，要一个人将病人上半身扶住，使病人臀部抬起，另一个人将肛门两侧的皮肤绷紧，敷贴才能贴得服帖，而且要贴得快，因为老李站的时间一长，全身就疼痛难忍，忍不住地要呻吟起来，这样的操作我们每隔三四天就要做一次。

在肿瘤科，病人如果告诉你今天吃得很多，那种感觉就像自己小孩吃饭吃得好一样的开心；如果告诉你因为化疗后或者是肿瘤终末期吃不下、呕吐不止，而且很多事你都无能为力，那心里就像被揪了一样的不舒服。我的心情也这样跟着老李的食欲忽上忽下。刚开始，他还能抬起头告诉我说：“今天早上我吃了一大碗粥，中午老婆买的面我都吃了。”到后来，只能由他老婆代为转达，吃的量也越来越少，到最后什么也不吃了。我不断地鼓励他，要多吃才能消肿，流出来的黄水也是流失的营养呀，可是他的食欲无法随意志来改变，人越来越瘦，有时候几天不刮胡子，看上去就像从深山老林里回来一样。

他是去年十二月中旬入院的，那时气温还不算冷，坐在躺椅里盖个被子还能对付过去，可是随着时间的推移，到了今年一月份气温越来越冷，他穿着厚厚的

棉袄和羽绒服，盖着大被子，室内还要整天开着空调，才勉强凑合，毕竟人坐着和躺着是不一样的，空隙比较大，被子还盖不严实。那个空调由于 24 小时连续运转着，终于在一月中旬的某一天罢工不制热了，这样屋子里更冷了。我们迅速联系了后勤来维修，可能空调也用了好几年了，修了大半天也没修好，大家都急了，要是因为室温不达标，病人出了事，我们是要负责的，幸好我们护士长和张主任商量果断决定，为老李那个病室申请了一台新空调。看到安装好的空调在房间里送着热风，室内比之前更暖和，我们心里甭提有多开心，心想这下老李可以安心休息了。

老李回家后，不久就离世了。在他住院的最后这一个月里，说实话，他都是在那张躺椅上度过的，即使血压低到休克了，也是坐在那里连着心电监护测量生命体征，病床他可能连碰都没碰过。在这里，我衷心呼吁社会各界能设计一张适合晚期肿瘤病人休息的多功能床，我在肿瘤科不止一次看到过这样的病人，到去世前都无法躺在床上，看着让人十分心酸，但愿老李他们在天堂能舒服地躺在床上睡一觉！

我的一天

（文/黄亚平 2013 年第 3 期）

早上 7 点 05 分，“再见妈妈，我上班去啦！”对着在厨房忙碌的婆婆交待一声，步行出门，迎着薄薄的阳光做了个深呼吸，空气真好，心情也不错，我是一个医生，一天的工作开始了。

7 点半到科室，走廊里已经等了好几个急需住院的孩子。儿科床位向来紧张，排队住院是常见的现象，看着焦急的家长们，不禁加快了脚步。和同事们一起安排好那几个又哭又闹的孩子入院，交好班，7 点 50 分，一路小跑到门诊，今天上午专科，不能迟到。

穿过候诊的人群，打开电脑，乘开机的几分钟准备好工具：听诊器、压舌板、手电筒等，泡好开水——只是泡着，很少有时间喝，当然也不会上厕所。已经有十几个病人挂了我的号等着了，分诊护士开始叫号，有妈妈爸爸带着哇哇大哭的孩子进来，发烧带咳嗽的，体温已经量好，高热，因为戴口罩，孩子看不出我表情——其实是和颜悦色的，通过细声细语交流几句终于不哭了，体检发现肺部有音，初步诊断“肺炎”，并拍胸片确诊。孩子很烦躁，父母很焦急，反复交代注意事项后家长理解，并接受处置方法。急性胃肠炎、扁桃体炎、支气管哮喘……儿科病种很多，病情很单纯，呼吸道感染占一半以上，只要耐心问诊，细心检查，一般诊断处理不难。这段时间手足口病患儿较多，必要的体检完成后，要进一步

实验室检查，排除重症，做好传报登记工作，最后另辟专室留院观察治疗，反复同家属沟通，做好消毒隔离及宣教。忙而不乱，工作有条不紊地进行着，耳边的喧闹声渐渐散去，处理好最后一个患儿，下班时间已过去 10 分钟。匆匆到更衣室换下湿了半条腿的工作裤，那是因为有那个胖小子就诊时没有管好他的“小鸡鸡”而尿湿了我，这种“事故”作为儿科医生已经习以为常、处变不惊了。

午休时接到电话，一个新生儿刚出生，“吸入性肺炎”情况不好。匆匆赶到病房，小不点躺在暖箱里，补液吸氧中。检查发现：脸色微紫，呼吸急促浅表，肌张力不好，哭声反应欠佳，肺部呼吸音粗，心率 140 次/分，病情危重，随时有呼衰、心衰危险。立即向主任汇报，因为儿科没有新生儿呼吸机等抢救措施，急需转上级医院治疗。120 救护车随之就到，抱着孩子刚到走廊，发现因为头罩吸氧停止的缘故，小不点的脸部、嘴唇都发紫，加快脚步的同时催护士用力挤压氧气袋。到了车上，继续头罩吸氧，看着孩子氧饱和度由 87 慢慢上升到 93，嘴唇渐渐转红，定一下神，出发直奔苏州。窗外下起了沥沥小雨，路上湿滑，相当不好走，时间就是生命，驾驶员集中精神，开着顶灯，拉响警报，加快速度，一路疾驰。孩子传出呻吟样呼吸，额头还有青紫，嘴巴里不时吐出粘液，氧饱和度徘徊在 90 左右，一度下跌到 80，我侧身一遍遍地给小孩清理口腔粘液，保持气道通畅，充分吸氧，密切观察生命体征，调整补液滴速……一个小时后终于到达苏州儿童医院，边抢救边和值班医生交班，看着小脸渐渐转红，终于松了口气。因为我一路横坐着，有点晕车，虚汗直冒，也许压力大，居然没有呕吐。回到单位，已经可以下班了，很高兴今天能准时到家。

对医生来说，工作有时很累很烦琐。不过，每当看到孩子病情转好，摇摇摆摆给你送来一个苹果，我是快乐的；当患儿治愈出院，挥着小手笑着告别，我是快乐的；当走在街上被人认出曾经治好他家孩子，千恩万谢和你道谢，我是快乐的；当逢年过节患儿家属手机短信祝福不断，我是快乐的……一直都这样认为：辛勤的劳动会迎来丰收的快乐，快乐是幸福的伴随现象，幸福就应该是这样啊。

捕影者

（文/瞿俊晨 2013 年第 3 期）

我们是一群特殊的医生，不拿手术刀，不挂听诊器，每天徜徉在黑白的影像世界里，捕风捉影，不放过一丝一毫可疑的东西，为临床医生提供最有力的诊治依据。有部电影叫《听风者》，而我们就是“捕影者”！

有一首搞笑对联说得好，上联：任她胸大胸小，片上只见心肺；下联：管你貌美貌丑，视下俱是骷髅。说的便是我们，普通临床医生首先看的是病人，望闻问切，而我们接触的则是一张片子，一幅幅图像。任一器官或组织的形态、密

度、信号的改变，都是我们需要用心去观察的点。记得刚入大学的时候，对医学还只是门外汉，对医学影像的认识更是只停留在“拍片的”这个地步，殊不知现代医学中，影像已经成为不可或缺的组成部分，从普通平片，到CT，到磁共振，医学影像的一步步发展在很大程度上推动了临床医学的进步。因为通过影像，医生可以更直观、更早期、更快速地对病人的病情做出判断。

同其他医学门类一样，我们搞影像的医生同样也需要胆大心细，对待某些疑难杂症，在结合了临床资料后，需要我们在诊断时做出大胆而全面的推测；而对待普通病人，哪怕只是一个简单的骨折，也不可掉以轻心，仍然要细心观察片子的每一个角落。捕风捉影，这个词，就是对我们工作特点最形象的诠释。

所不同的是，临床医生也许只要掌握自己的专科便可得心应手，而我们有时需要更全面系统的临床知识，因为来做影像检查的病人，内外妇儿，无一能除外，能否做出准确的诊断，是对我们一双眼睛的考验，更是对我们脑中储存的临床知识的挑战。所以在国外，往往只有最优秀的临床医生，才能去做影像科医生。当然，在国内，鉴于医疗国情和医生培养机制的不同，暂时不可能做到和国外一样，但是这充分说明了要成为一名优秀影像科医生的难度性。

作为年轻的影像科医生，离“优秀”这个标准还相距很远很远。从普放室，到CT室，到磁共振室，每一个地方都让我汲取了成长所必需的营养。记得刚入普放时，跟着陆主任看片，惊叹于陆主任“一秒看片”的神奇本领，比如一张胸片，陆主任看一眼就发现了问题所在，而我瞪着眼睛看了半天，却是“未见明显异常”。陆主任告诉我，快速看片是由于普放工作量庞大的原因，但也不能仅仅追求这个，普放是影像的基础，而基础最重要的是扎实，速度是次要的，不误诊、不漏诊才是关键。

在现代医学影像中，CT及磁共振正扮演着越来越重要的角色。在二院的影像中心，正有以丁主任为代表的一批优秀CT及磁共振医生，每天用自己的慧眼为病人服务。CT及磁共振的图像，一个病人少则几十张，多则上千张，从这么多的图像中发现问题并作出准确的诊断，任何蛛丝马迹都需要经过双眼的过滤，这正是一个个“捕影者”们所要做的。丁主任就是这样的业务强手，不管平时的工作还是工作之外的科研，他都在为我们年轻医生做表率。

在电影《听风者》中，梁朝伟在眼盲时精通于业务，而后来医好了眼疾，看到了大千世界，却丧失了原来的过人能力。这于我们来讲，则是要把双眼专注于业务，不能为外面的各种诱惑所羁绊，正所谓“业精于勤，荒于嬉”。这对于我们年轻医师则更是如此，不必举出各种例子了，因为做好我们每天的工作就是最好的例子。捕影容易，捕对不易，学习艰辛，路却光明。年轻的影像医师们，让我们踏在前辈的肩膀上，更上一层楼，只有站得更高，才能看得更远，愿每个人都成为慧眼的捕影者！

守望者

(文/戴焯 2013年第4期)

有那么一群小孩子在一大块麦田里做游戏，
几千几万个小孩子，附近除了我没有一个大人。
我就在那悬崖边，我的职务是在那儿守望，
要是有什么孩子往悬崖边奔来，我就把他捉住
——孩子们都在狂奔，也不知道自己是在往哪儿跑。
我得从什么地方出来，把他们捉住。
我整天就干这样的事，我只想当个麦田里的守望者。

——杰罗姆·大卫·塞林格

上面这段话兴许您听来耳熟，很多时候我觉得我们药师就很像这个平凡的守望者。每当遇到陌生的朋友问到你什么地方上班，我会说我在医院上班，那么你是医生还是护士呢？在所有人的心中，医生是救死扶伤的白衣卫士，护士是燃烧自己、点亮别人的白衣天使。很多人都没有注意到，在医院里，还有我们这样一群叫做药师的人，在默默工作着。

回忆十二年前，当作为一名药学生踏入校园时，心中也曾怀着无限憧憬，“祖国赋我重托，人民健康所系”，我们曾在国旗下立下誓言，“我志愿献身于崇高的医药事业，弘扬神农伟业，建树万世之功，为了人类的健康与发展而努力奋斗！”这些现在读来，心情依旧无限澎湃，但是，真正的生活却是很平淡的。

认真学习了四年后，我走出校园来到工作岗位，成为了一名药师。最初工作就在门诊西药房，在窗口工作的几年时间里，每天必须重复着同样的话语，比如药品的用法用量、用药的注意事项、药品的保存等，我们的工作就是这样的平凡，甚至有人看来是枯燥乏味的，但是我深深明白，我们是整个医疗服务过程中不可缺少的部分。药房窗口外，是被病痛折磨的人，我不能马虎，必须认真配好每一张处方，仔细发好每一盒药，并且要交代清楚。作为一个药师，我们一定要用自己一丝不苟的工作态度，为患者在整个诊疗过程中把好最后一关。高中英语课本上曾有这么句古老谚语：“It's better to give than to receive（奉献优于索取）”，当时并没有真正懂得这中间的意思，但是今天，我体会到了，当我们看到患者怀着希望、放心满意地离去时，我也感受到了快乐。

多年的工作实践，我渐渐成熟，也深刻领悟到了知识在医院这种技术型单位的重要性，简单的按照医生处方抓药、配药、发药将不再是、也不应该是我们工作的全部。我们常熟二院在今年的3月28日零点开始正式实施公立医院改革试点工作，人们普遍觉得，药品实施了零差价，打破了原有以药补医的机制后，医院还需要我们药师做什么？药学服务理念提出如同一座灯塔，为我们药学人员指明了方向。医院药学的发展将会由传统的药品供应，逐渐转变为药师参与到临

床用药实践中、促进合理用药为主的临床药学领域，这就对我们提出了更高的要求。只有以更深入专业的知识武装自己，才能真正地做到服务于患者，服务于临床。

2012年，我获得了前往卫生部临床药师培训基地接受规范化培训的机会。在那一整年的时间里，我跟随临床药学带教老师每天下到临床科室，参与到临床的交接班、查房、病例讨论等一系列诊疗活动中，老师们认真执着的工作态度深深感染了我。回到本单位，我也成为了临床药学队伍的一员。为适应不断变化着的药学服务的需求，在求知的道路上我从未停止过脚步，在学习中成长，在学习进步，在学习和工作中体现了自身价值。我们的努力没有白费，在医生们用药遇到困惑时，他们会想到有这么一群临床药师可以答疑；当病人遇到问题时，他们会来药物咨询窗口找我们，这就是对我们工作的最大肯定。

雨果说过：“花的事业是尊贵的，果实的事业是甜美的，让我们做叶的事业吧，因为叶的事业是平凡而谦逊的。”药师的事业是平凡的，我们默默无闻地工作，如同那麦田里的守望者，在守护着纯真快乐的孩子们一样，不用感天动地的豪言壮语，只是用我们的爱心在自己的岗位上执着守望，用行动为病人们播撒温暖和安康！

燃情岁月



夜里的荒塚静悄悄

——一次难忘的夜诊

（文/曹剑凡 2004年第3期）

掐指算来，我已经在医疗岗位上工作三十多个年头了，往事悠悠，过去的许多事都像过眼云烟，随着时光的流逝渐渐淡出，直至无影无踪了；有的则像时明时灭的霓虹，只留下断断续续的片断。但是，在我的脑海里，一直有一个记忆犹新的夜晚，让我刻骨铭心、永志难忘。

我20岁那年，分配到常熟县王市公社卫生院当医生。为了能随时随地“为贫下中农送医送药”，白天，我们到处巡回医疗，到了晚上，还必须轮流通宵值班，随时准备出诊。记得29年前的一个深秋之夜正好挨到我当班。起先，没有病人也没有出诊任务，为打发时间，我就看书消遣，到夜里十点多钟，正看得睡意朦胧，突然，医院值班室的门被敲得“砰砰”直响，开门后，一个老乡上气不接下气地对我说，他家有人得了急病，需要我立刻出诊。我问了大致情况后，背了药箱，提着一盏桅灯，甩开大步就跟着他冲向夜幕。

星夜出诊，能为贫下中农送医送药，我觉得自己重任在肩，心中升起神圣的使命感、光荣感。“为贫下中农健康立功”的机会到了，我暗下决心要出色完成任务。

我们小跑似地走得很急，我边跑边想，要有一辆自行车该多好啊！到哪又快又省力。可那时自行车还是人们处心积虑、挖空心思追求的结婚“三大件”，它需要凭票不算还限量供应，这样金贵的奢侈品，怎么可能武装到公社卫生院呢？院里什么交通工具都没有，在全公社范围内，我们无论到哪儿，都只能用爹妈给的“11号车”（两条腿），碰到急事就发扬“飞毛腿”精神奔跑着去现场。

紧赶慢赶了约一个半小时才到了病人家。我为病人诊疗配了药，采取了一些护理措施，在确认无事以后，就点燃桅灯，谢绝了病家送我的好意，独自上路回院。没有自行车的年代，自然也不会有什么手表，当时的估计时间，起码也该是

凌晨一点左右了，这就是说，我已进入出诊的第二天。

夜已经很深很深了，野外黑洞洞、静悄悄地，时不时会从远处传来几声狗叫，秋虫噤若寒蝉，在草丛里深藏不露，只是偶尔“叽叽叽叽”地鸣叫几声，再没了初秋时此起彼伏的热闹。茫茫夜色里，满天星斗星罗棋布地挂在漆黑的天空，它们眨巴着惺忪睡眼，对人世间的操劳和疾苦无动于衷。星空下，地平线上的树丛和农舍都成了模糊的剪影，只有乌黑的轮廓。

我是由桅灯微弱的光线照着跟病家派来的人出诊的，一路上只想着快点到，没有仔细辨别路径，现在独自一人返回，又没有任何标志和参照物，就只能跟着感觉走。夜，静得可以听到自己的心跳和呼吸，空气显得格外寒凉潮湿了，我回院心切，走得飞快，可觉得自己老在原地转悠。“鬼打墙”了——我想起老人们常说的那种现象，顿时紧张起来。

记得从医院出来的时候，我曾经过一条河流，穿过一个墓地，那些坟莹就像大大小小倒扣的碗。当时，也没有想到怕字，可现在料理好病人思想松弛下来以后，头脑里就多了许多挥之不去的墓和墓碑。而且，不光是想象，荒野里那些飘移、跳跃、忽闪忽闪的鬼火（磷火），不但实实在在，而且就近在咫尺，远点儿的也仿佛正在向我包抄过来。我想到了曾经在田野里看到的骷髅，想到了杜甫“新鬼烦怨旧鬼哭，天阴雨湿声啾啾”的诗句，想到了儿童时代听到的鬼故事，不禁毛骨悚然、不寒而栗。为了壮胆，为了转移自己对黑暗、鬼怪和各种不祥之兆的注意力，我哼起了毛主席语录歌：“下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利……”当然，我的歌声是“颤音”。

转而，我又想，作为一名医生，救死扶伤，做的都是好事、善事，“头上三尺自有神明”，上苍有眼，是不会欺负好人的。况且，就算地下有鬼，那么地下也有我曹家的老祖宗，他们一定会护着我的。我还想到鲁迅先生写他遭遇“鬼”的文章，故事里那个高得见不到头的鬼原来是一个盗墓人踩着高跷装的。找到这些安慰之后，我胆大了些。

由于先是受惊吓，后是疲惫，又怎么走也出不了这个“恐怖谷”，于是，我索性着地而坐，等待天亮。为了省灯油，我把桅灯的灯蕊捻小了点儿，又把它放到墓顶。

不久，迷迷糊糊之中，我被“扑扑扑扑”的声音惊醒。原来，是桅灯里灯油将尽发出的声响，它不甘熄灭，正在作最后的努力，这就和一个衰竭临终的人一样，肾上腺髓质会分泌出最后的激素，从而使人身呈回光返照的兴奋状态。看着行将熄灭的桅灯，我为自己即将完全坠入黑暗而暗暗叫苦。终于，伸手不见五指，四周什么也看不见了。

不知过了多久，突然不远处传来一声清晨常有的老人咳嗽声。“咳嗽”，在我们那儿并不光意味着有痰要吐或需要清清嗓子，有时候，尤其是在夜晚，咳嗽声还含有询问的意味，比如在那个没有电灯的年代，人们夜间跨进厕所之前也往往先咳一声，为的是告诉里边的人“有人来了，别怕”，同时这也是为了询问里面是否有人，“里面的人”对此也心领神会，听到外面有人咳嗽，于是也干咳一声

算作回应。我为了回应那个老人，就大声喊：“老伯伯，是我呀！”

我想，如果我一声不吭，那么，天亮以后，王市茶馆里恐怕又要有一则崭新的鬼故事问世并传遍乡里了：一个雾朦胧的深夜，村西头那片荒凉的乱坟堆里，有一个鬼躺在自己的坟头上，身边的鬼火一闪一闪的，苍白的鬼脸时隐时现的……并且，这是一个老人亲眼目睹，信不信由你。

老伯伯肯定被我弄得大吃一惊，我却得救似地高兴起来。看着不远处犹豫不前的人影，为证明我是人，就进一步大声向他解释：“老伯伯，不要怕啊！我是出诊的医生，迷着路，请你放心好哉！”听了我的话，老伯伯小心翼翼地走近我，几分钟后来到了我面前。那是一位慈祥的、背有点弯的老人，他近前对我说：“弟弟，真被恁（你）吓了一大跳。听到恁的声音，才大胆过来。今朝是个大迷露，里达（这里）是一块坟地，恁身后是一条河。幸起你勔乱跑，不然的话，跌到河里就不得了哉！”

老人还告诉我，他是上街喝早茶的，不想碰到了我。

我问：“现在几点钟了？”

老人说：“大概有四点半了。来，我带恁跑（走）吧！”

终于可以回去了，我站起来打起精神，跌跌撞撞地跟那位老人朝集镇走去，桅灯在手里晃荡着。这时，我发现头上和身上的衣服已被浓雾浸湿。我紧跟和我素不相识而此时此刻却比什么人都重要的老人，一脚深一脚浅地朝墓地外走去。

天蒙蒙亮，我发现我们正处浓雾中，真的是如坠五里云雾。到医院时，已经是早上六点钟了，我又困又乏，就眯了一会儿。醒来时，浓雾已经散去，窗外阳光普照，人声鼎沸，绿叶扶疏，莺蹄燕啭，新的一天又开始了。

几十年过去了，遗憾的是，我至今也不知道那位在我最焦灼、最无助、最提心吊胆的夜晚来到我身边，带我走出困境的老人是谁，都怪我晕头转向忘了问，当然，我永远忘不了的是，在我刚踏上社会的从医之初，曾经遇到一位慈祥的老人，是他在我最无助的时候帮了我。

那个令人难忘的夜晚，给了我一个深刻的人生启迪：有时候我们对别的事物感到可怕，却不知道我们自己也是让别人恐惧的理由，而许多时候，恐惧心理的产生，多半是由于误会、误解或陌生，只要多沟通，多交流，这世界其实很可爱。那个令人难忘的夜晚也告诉我一个做人的道理：这世上的每一个人，都可能在你最需要的时候出现在你的身旁，并拉你一把。每个人的一生都有可能遇到这样的人：他虽然和你萍水相逢素不相识，却在你需要的时候，无私地、满腔热情地帮助你，而在为你做了什么之后，他又返回茫茫人海，从此不为人知。但是他虽然可能在你眼前消失，却永远不可能消失在你的记忆中。我们作为医生，似乎都是别人有求于我们，但我们又何尝不需要别人呢？正是由于明白了这一点，从医以来，我常常告诫自己：要善待每一个人，尤其是我的病人。他们会象那位老人，在我遭遇不幸或身处险境之际挺身而出。也许，我们自身并没有直接得到他们援手，但一定有许多别人曾经或者已经得到过他们的帮助。

尊重别人就是尊重自己，“人”字的结构就是相互支撑。

猪头肉香

——农场生活忆旧

（文/倪翔 2005年第4期）

那天早晨天刚亮，窗外传来淅淅沥沥的下雨声，我从床上跳起来，睡眼惺忪朝窗外望去，只见远处云台山脉被一片浓浓的雨云罩住，只露出浅浅的山脚。连长曹大金牙在门口传达连队决定：“今天不出工，全连休息一天。”这消息对一个多月来挖河挑土方的我们来说，无疑是注射了一针兴奋剂。大家躲在被窝里讨论如何安排这宝贵的休息天。麻子林庆玮喜好喝酒，便说道：“哪个帮我去凌州打酒，我出钱请他喝。”我自告奋勇从床上坐起说道：“我去”，我倒不是想喝酒，那60多度的山芋酒我算是领教过了，喝了二两头疼你个半天。林庆玮正在教我拉小提琴，人家都说我俩是师徒关系，此时拍拍马屁一举两得，于是我到食堂随便啃了一个馒头，穿戴好雨具，找了一个包和一个军用水壶往凌州出发。

凌州地处云台山脚下，是云台公社所在地，不属我们兵团农场管辖，离我连只有四里多地，要走一段泥路。凌州有家熟食店，店里有时会供应猪头肉。那个年代买肉都要凭票供应。林庆玮临走时给我一元钱，叫我打满一壶酒，说：“如果有猪头肉，用余下的钱买。”我算了算，山芋酒三毛一斤，水壶能装一斤半，猪头肉五毛钱一斤还多五分钱呢。猪头肉确实很有诱惑，那天林庆玮买到了让我尝了一块，那油滋滋，香喷喷的，含在嘴里来不及咀嚼，就咽进肚里了。

大雨泼洒在塑料雨衣上发出撒撒啦啦的响声，半高的雨鞋已灌满了水，我每走一步发出“呱”的一声响，远处麦田像癞痢头似的泛出些初春的绿意，走完了一段公路，没走几步胶鞋上就裹满了烂泥，像脚镣一样很沉很沉，没走百米已经满头大汗。想了想干脆赤脚得了，反正胶鞋里全是水了，就这样一脚滑一脚地赶到凌州。

先不急买酒，直冲那熟食店，店里师傅说给你赶巧了，还有一段猪下巴，称了称正好一斤，令我激动了好一阵子，师傅切肉时随着那猪肉块的抖动，我的心也随之跳动，艰难地一口一口吞咽着唾沫，我小心翼翼地把肉放在了书包内，付了钱，再到供销社打了酒，往回赶。

返途中，天逐渐开始放晴，一缕阳光从云隙中钻出，显得格外明亮，我脱掉雨衣，浑身觉得凉飕飕的舒畅适意。干脆不走泥泞小道，光着脚踩着松软的麦苗。我左手拎着胶鞋雨衣，右手搭在包上，透过厚厚的帆布层，我的手感觉到了那肉的弹性和温度，全身皮肤突然一阵紧一阵地收缩，那种感觉就象现代书上描写毒品犯过瘾似的，百蚁钻心。是啊，一个多月没有吃到肉了，能不馋吗？连队司务长难得从县里搞来些猪油渣，用它烧了白菜，人人端着盘子，只分到一点点，津津有味地嚼着咽下。多么渴望能吃到一顿象模象样的肉，想着，我的手开始不由自主地伸入了包内，用手指捅开了纸包，叼起一块放进了嘴里，一时间，那种舒适的感觉往全身蔓延，体内几乎所有细胞刹那得到了安抚，那一根根神经也得到了松弛，这种全身性的感觉，在我一生中永远难以忘怀。接下来便一发不可收拾，我的右手好像着了魔似的机械地重复着一个动作，还没走完一半路程，纸包已经

是空空如也了。我扔掉空纸包，揪了把枯草擦了擦嘴上的油渍。到了连队，我对林庆玮说，酒给你买来了，但猪头肉没有买，便把钱找还了他。林一点也没看出破绽，提着酒兴奋大喊，“去食堂买菜，喝酒喽”。望着他那高兴劲，我的心内疚了很长时间。现在每当我看见猪头肉，就能想起那段往事，以及那些个兵团农场战友们，你们都还好吗？

血染上甘岭 浩气催人进

（文/仲跃 2007年第2期）

在新中国刚刚诞生的五十年代初，以美国为首的十多个国家组成的联合国军队，入侵与我国唇齿相邻的友邦朝鲜，侵略战争的战火甚至烧到了我国东北。于是，一场轰轰烈烈的“抗美援朝、保家卫国”的正义行动开始了。中国人民的优秀儿女——中国人民志愿军，雄赳赳，气昂昂，跨过鸭绿江，和朝鲜人民军并肩作战，决心打败美国野心狼。

在朝鲜战场上的几个战役中，以上甘岭战役最为空前激烈而闻名于世。上甘岭位于金化以北 597.7 高地和 537.7 高地，在两个正面不足三公里，面积不足四平方公里的阵地上，敌人逐次投入作战兵力六万余人，使用十八个野战炮营，多种火枪 1685 门，发射炮弹 190 多万发，出动敌坦克连 15 个，飞机三千架次，投掷重磅炸弹和凝固汽油弹一万多枚。这么多的钢铁倾泻在如此狭小的阵地上，使山头削低了两公尺，岩石被炸成了黑色粉末，碎石有一尺多厚。英勇顽强的志愿军陆续投入兵力四万余人，依托坚固的坑道工事，经过异常艰苦、激烈的 43 天战斗，歼敌两万五千余人，守住了阵地。

其中，志愿军 15 军 45 师 135 团 2 营通讯员为英雄黄继光所在部队。在夺取零号阵地时，我方被敌人的一中心火力点围阻。当时六连连长万福来把仅剩的九名战斗员，分成三个突击队，连续进行爆破，不幸都倒在敌人火力之下。

在这紧要关头，谁上去？身边的黄继光挺身而出，和两个连队通信员火线组成“功臣六班”。黄继光被任命为班长，带着两个战友向敌人火力点匍匐前进！途中，吴三羊牺牲了，肖登良身负重伤。黄继光身负七处伤，突然跃起向前扑去，将爆破筒塞入敌碉堡的机枪口，伸开两臂，用胸腔堵住了喷着火舌的机枪口。在瞬间巨大的爆炸声中，我们年仅 22 岁的英雄黄继光与敌人同归于尽，这就是苏联卫国战争中马特修索夫式的英雄！黄继光为我军反攻赢得了时间，保证了部队反攻夺取阵地，为我军上甘岭战役的胜利作出了贡献。中国人民志愿军领导机关为他追记特等功，授予“中国人民志愿军特级英雄”称号和批准为中国共产党党员。朝鲜民主主义人民共和国最高人民会议常务委员会发布命令：追认黄继光为“朝鲜民主主义人民共和国英雄”称号，授予金星奖章和一级国旗勋章。

万福来为黄继光生前所在连连长，是英雄黄继光的悲壮战斗历史的见证人。万连长在历次战斗中都荣立战功，上甘岭战役中荣立二等功，他不愧为又一个战斗英雄。自己右臂被炸伤不能动弹，就用左臂指挥战斗，嘴巴被炸烂，舌头被炸

裂开，一块弹片卡在下颚骨内，拔出时带出十余颗牙齿，鲜血从鼻孔里涌出来，多次昏倒在战地坑道里。两名朝鲜阿妈尼担架队员担着他送往野战医院，当遭敌人炮弹、炸弹时，阿妈尼就用自己身体掩护万连长。因为伤势太重，万连长又由野战医院转诊至东北，后再送至上海第二军医大学治疗，经多次手术，才使这位英雄康复。

万福来为黄继光的连长，又是在上甘岭负的重伤，愈后他在学校、工厂、机关等作了二三十场报告。因来信慰问者实在太多，在医院领导支持下，以万连长口述为蓝本，打印了一份给青少年的复信。新闻媒体报告后，反响强烈，不少青年在英雄黄继光精神鼓舞下踊跃参军，有的迈上了前线。当年，我在初中读书，和团员们向最可爱的人——中国人民志愿军伤病员写慰问信。后来，我收到了万连长的那封打印的回信，被英雄精神所感动，毅然投笔从戎，加入了中国人民解放军的行列。万连长这封鼓舞奋进的信，永远激励我前进！

上世纪八十年代，当我重温这封信时，涌起了再访英雄万连长的愿望。但从上百个城市的集邮朋友中寻访无着，年近九十高龄的全国集邮联副会长张包子俊也复信：“未知万福来同志在何处。”无奈之下，我贸然求助总政治部，终于有了消息：万连长在孝感市39155部队干休所，黄继光生前连队在黄陂县39455部队。同时，由于万连长的复信很珍贵，他们建议我捐献给中国人民革命军事博物馆收藏。我服从了“命令”，不久收到了博物馆征集文物证明书：“……您将珍藏的文物（黄继光生前连长万福来给青少年的信）计壹件，捐献给中国人民革命军事博物馆。特此感谢。……”

此后，万连长给我写了三十三页的回忆式专信，详细介绍了上甘岭战役和黄继光献身的英雄事迹。当年，万连长被评为二等乙级残废，出院后在河南第二残废军人总校教传统教育，后来被军首长发现，批准重返部队，一直干到师参谋长，1983年离休，在孝感市15军干休所安度晚年。

后来，我又收到了黄继光生前连队的第21位连长胡东旗写的六页长信，信中介绍了英雄连队立功受奖的事迹。这些都是激励我们为人民做好工作的动力。可不久，惊悉万连长“重病”，急用的进口药品不能报销，当我联系到在武汉能出力的渠道和常熟的赞助单位后，他已转往西南的一个疗养院了，失去了联系，使我十分担忧。几年后，我又“发现”了又一位英雄——当年在上甘岭用重机枪火力支援黄继光的排长钟仁杰。这时，我已与万连长重新联系上，我便为钟排长和万连长“搭桥”，2003年他们终于重逢于孝感。2004年，我得到不幸消息，英雄万连长驾鹤西去，但英雄精神永垂不朽！

如今，我这个已过“七十古来稀”的老人，还能英雄做些什么呢？我愿把英雄黄继光生前生后两位连长的长信，作为又一份珍贵的资料，再次捐献给中国人民革命军事博物馆，供专家研究参考。我想，这是最好的归宿，也了了我的心愿，并作为建军八十周年的节日礼物。

20 年流金岁月忆二院

(文/冯素心 2007 年第 3 期)

人生有几个 20 年？屈指可数。而我已度过的 3 个 20 年可归纳为：读书、支内、医院 3 个部分。读书的 20 年，勾起我对童年和青春的美好回忆；支内的 20 年，在贵州山区尝遍了人生的酸甜苦辣，那是我成家立业终生难忘的地方；医院的 20 年，是我事业的巅峰时期，总让我魂牵梦萦、挥之不去。家住二院一街之隔、退休在家的我，望着窗外身穿白大褂的熟悉的身影，耳听着救护车的鸣笛声……总让我思潮涌动，仿佛又把我带到了在二院当护士长、科护士长、护理部主任的那个年代。

艰苦创业 医院起步

1987 年，在一院急诊科当科护士长的我，深深地被新建的二院所吸引，义无反顾地来到二院工作。当时的二院，地新、人新、氛围新，全院医务人员百余名，护理人员约 52 名，均来自五湖四海。在院长的领导下，白手起家，艰苦创业，从擦玻璃、搞卫生、布置病房开始，小到 1 支笔 1 张纸，大到医疗设备、仪器，全由医务人员亲自筹备、搬运。严格的岗前培训，传帮带式的技能训练全面展开；各项规章制度、操作规程、质控标准、优质服务规范相继出台；医疗设施、基础设备、环境美化逐步到位……12 月 27 日，在震耳的鞭炮声中，门诊开诊，内、外、综合三个病房区正式接收病人，翻开了二院发展史的第一页。在以后的 5 年里，全院职工同心协力，克服重重困难，在动态的调整中求发展，在优质服务、业务水平、科学管理上下功夫，纠正了社会上对二院的偏见，步入了正常轨道。

争创等级 医院升华

1993 至 1994 年，按照卫生部要求，我院作为试点，率先争创“二级甲等”医院。评审标准很严格，尤其是护理，文件规定：如果护理质量、护理“三基”考核不合格，将一票否决，取消评审资格。当时护理部主任的压力可想而知，但为了二院，再大的困难也要去克服。在院长的指挥下，我们没日没夜地工作：系统有序地归纳资料，严格认真地执行质控体系，一丝不苟地开展“三基”训练，有条不紊地组织“三基”考试，千方百计地规范病区和科室的管理，不折不扣地执行奖惩制度……两年中全院护理人员像进入“大熔炉”进行了“提炼”，炼出了真本领，炼出了高素质。艰辛的付出，换来了省评审团的一致好评，医院一举通过了“二甲”评审。全院医、护、技、后勤人员在评审阶段中积极向上、勤奋好学、团结拚搏、敢于创新的精神面貌让我永生难忘。

高效发展 医院兴旺

1995 年后，二院出现了质与量的飞跃：人才培养、科技兴院、重点专科建设、高精尖设备引进；筹备并启用急救中心、适性检测站、健康体检中心、康宾

楼病房、重症监护室、眼科中心、血透室、高压氧仓室等；规范改建、再造供应室、手术室、输液室、注射室、120 病区；率先在病区开展了微机化管理；率先改革护理模式为系统化整体护理；创建爱婴医院；率先改革护理人员着装—改传统护士帽为燕尾帽。1998 年，四院成功与二院合并……全院工作人员在高效发展的环境中得到磨练，医院充满活力与生机，呈现一派兴旺景象。

开拓创新 医院辉煌

医院自 2002 年全面导入 CIS 系统以来，形成了“以人为本、科技创新、倡导健康新概念”的总理念，医院文化已渗透人心，一个朝气蓬勃、奋发向上、和谐共进的二院正展示新的辉煌！

作为一名为二院付出过艰辛努力，见证了二院从创业到辉煌的老护理工作者，为二院的昨天感到骄傲和自豪，在她即将迎来 20 年华诞之际，衷心祝愿全体职工励精图治、同心协力打造二院更加灿烂的明天！向艰苦奋斗在工作岗位上的护理工作者问好！

医院建设发展乐章中的几个音符

（文/管惠生 2007 年院庆特刊）

今年，是我院 20 周年华诞，我院的建设发展见证了虞山福地改革开放、经济腾飞、国泰民安的盛世年华。20 多年来，全体二院人不断地谱写着“关爱生命、服务大众”的美好乐章。我于 1984 年底从徐州调回来二院，是最早报到的外地人员，直到 1997 年退休，亲自参加过这首美好乐章的弹奏合唱，有些音符记忆深刻，回味无穷。

一、选好院址打基础

1984 年初，为适应常熟撤县建市的形势，市政府决定新建市第二人民医院。1985 年初，有关部门根据国家卫生部综合医院建筑设计规范，按 250 张病床（后在 1990 年经苏州市编委、市卫生局核定为 350 张病床）、医院用地 2 万多平方米的要求，为方便城乡人民就医，拟征用规划建设中的市农村公共汽车站（已搬迁至海虞北路，现为在建中的沃尔玛）对面，即现我院西北对角、枫泾二区居民区地段。该地块东为海虞南路，南为枫泾路，西邻军队干部退管所（现枫泾居委会），北邻钢折椅厂（现市级机关液化气站）和肉联厂（现为拆除中的海虞商场），呈直角三角形地块。我们筹建组成员在草拟医院规划时，觉得从医院总体规划、平面布置、今后发展上看都不理想。当了解周边用地全为民用建筑规划时，便要求调整到枫泾路对面，即现枫泾一区、市科委、绣服装厂地块或由城建公司开发的现院址地块。在当时市计经委组建的市六项工程指挥部（不久合并到新成立的市建委）范广源、于桃源等领导同志的大力支持下，由市政府直接划拨得到现在这块

黄金宝地。由于当时设计床位限制，我院地块的西北角划出作绿化用地，后给了城建开发公司建了办公用房；东部又划给了市航道站，并减去了内部 T 形河道的面积。20 年的医院发展证明，选好院址，尤其是赎买置换了城建开发公司和航道站及报社地块、房屋后，使我院地块完整，南有枫泾河、东有张家港河的借景，保持开阔的视野，院内又保留了一定水面，符合江南水乡特色。到明年，我院 21 层病房楼投入使用后，院本部具有近百亩占地面积，8 万多平方米建筑面积，可开设成千张病床，在国内县级医院中也是屈指可数。

二、“三个一点”搞基建

在征地、前期建设资金、设计单位落实后，市政府、卫生局对我院建设十分重视，再三指示医院规划要长远一点，建筑标准要高档一点，综合设施要完善一点。在这“三个一点”的指导下，1986 年夏，时任市卫生局局长钟志诚带领我院筹建组蒋健明、陈明全和我及设计院的工程师等专程到广州、深圳、珠海、中山参观考察医院建筑，深受启发。回来后即草拟了三套医院建筑设计规划方案，其中一套是将门诊、医技与住院集中在一幢建筑内，底部为“★”、上部为“▲”的高层建筑方案；另一套为门诊楼朝向枫泾路、住院楼紧靠枫泾河的“工”字形平面方案；第三套为现在的兼顾海虞南路立面景观、西入口的总体方案。最后市、局有关领导和苏州市医院管理专家们一致认定了第三套方案，即四层门诊楼为一西立面的横着“山”字形建筑，其中南部、中部两个山峰为门诊用房，北部的山峰为医技用房，与东部八层病房楼相通，在西北角留有急诊用地，使医技用房相对处于医院中央，门诊、急诊、住院向三翼扩展。在上世纪 80 年代，有 6517 平方米的四层门诊医技楼，7002 平方米的八层住院楼，在国内县级医院中也为数不多。

三、想方设法上设备

先进的医院设备和优秀的技术人才是决定医院业务的两大支柱，从一定角度看，有了先进的医院设备，才会有优秀人才的用武之地。医院开诊之初，检验科仅有离心机、显微镜、光度计之类常规设备，所有检验项目全靠人工操作。1988 年，在苏州市卫生局医政处长周禾得的牵线下，将苏州市三院闲置的一台 M10 半自动生化分析仪以 3 万元的协议价（新价 10 万元）转让给我院。就靠这台仪器，使我院检验科插上腾飞的翅膀，不仅在当年还清了 3 万元，还使检收入达到 10 多万元，成为医院创收大户。紧接第二年，我们又在中国首届临检技术进展与 Monarch 交流会上，以全新报价对折，仅用 5 万美元购进了当时比较先进的美国 Monarch2000 全自动生化分析仪。以后又创建了放射免疫室，相继购置了血、尿、生化、输血、核医学检验等诸多先进设备，成为县级医院临床检验综合实力的佼佼者。

建院初，引进 CT 就提上了议事日程，但在当时县级医院中 CT 基本空白。为

了争取 CT 指标，在求得江苏省、苏州市卫生主管部门批准后，我专程到卫生部申报立项。第二次我和陆家琪到北京时，十多天中我俩每天一次去卫生部恳求，也许真是那一阵子感动了“上帝”，到 9 月底，我院得到了卫生部医疗器械司的正式批文，拿到一个上海医疗器械厂组装的联邦德国西门子索玛通 CRF 全身 CT 指标。为了筹措资金，以蒋健明院长的名医声望，用常熟市工人医院名义，请常务副市长芮福民、市经委主任包永泉出面，号召市内实力雄厚的企业出资捐助借贷。我陪着经委秘书陶克，到国棉厂、印染厂、制冷机厂、千斤顶厂、淼泉布厂、徐市减速机厂等十多个明星企业，集资借贷到近百万元，如期与上海医疗器械厂签约付款。在此值得一提的是按照当时规矩，买一台 CT，允许有 2 个出国名额，到德国免费考察一趟，蒋健明老院长高风亮节，毅然放弃出国考察，返回了 5 万元考察费用。就在从上海运回 CT 的那天，医院像办喜事一般，请交警队一路护送，全院上下喜迎 CT。由此为我院放射科的发展奠定了坚实基础。

四、真心诚意引人才

俗话说，“山不在高，有仙则灵；水不在深，有龙则灵。”医院是山是水，人才是龙是仙。随着医院紧锣密鼓的基建，人才的引进迫在眉睫，尤其是内科，还面临没有扛大梁的领军人物。为了这一人才，医院筹建小组做出决定，要千方百计将原苏州专区医院在“626”中下放到我市一院，后落实政策回到苏州市五院的祁平东请回常熟。为此，院筹建小组陈明全、吴士忠和我专程到祁平东家拜访，恳请他来挑起内科大旗，并向苏州市卫生局汇报，与苏州市五院联系，恳请支持。通过多方努力，祁平东和夫人周敏智双双来院报到，为我院内科建设发展奠定了坚实基础。在这过程中，我院相继引进了张亚雄夫妇、史星坦、顾泳藻夫妇等一批业务骨干，并接纳了张永良等一批优秀复员转业干部，加上由本市其他医疗机构调入的一大批技术骨干和相继招收了大批的大中专院校毕业生，使我院的科室设置、人才配备、专业建设等很快达到县级综合医院的要求，在开诊不久就通过了江苏省卫生厅等级医院的评审，达到了“二级甲等”医院的标准。

变迁随笔

（文/郭建林 2008 年第 3 期）

黄梅季节，常熟的天气闷热无比。下班回家，推开家门，看到母亲正靠在院门口的躺椅上打盹。见我进来，惊醒的母亲就埋怨起这可恶的天气来。我开玩笑地说：“以前黄梅天都干吗呀？”她一愣神，又可爱地笑了起来。是啊，十几年前的黄梅天，正是农忙季节，顶着烈日，淌着大汗，躬背插秧的父母已经没有了聊天的力气，只想抽隙直起那酸痛的腰，吸一口本也缺氧的空气。

改革开放后，特别是近十年来，老家变成了工业园区，农田里盖起了厂房，

老宅基也成了动迁小区，老亲新亲都搬到了一起，生活也有了保障。扔掉习惯了几十年的农具，反而不习惯了黄梅天气，这大概就是时代的变迁吧。

不禁又想到自己来常熟的这近二十年时光，不也在感受着这改革的变迁吗？

记得二十年前的常熟，海虞北路还只是一条弯弯扭扭的泥泞小道。跨一辆 26 寸的自行车，邀几个相熟好友，绕道报慈北村，骑到兴福寺，感觉好远啊。八年前，我在琴枫苑买了商品房，站在二楼阳台远眺，发现兴福寺竟还在南面！沿着宽敞平坦的海虞北路，骑个摩托，十分钟就到单位了。这就是城市建设的变迁了。

我们二院也在这改革的变迁中不断地发展壮大。就拿门诊量来说，大家可能难以想象这二十年来我院门诊量的激增。记得当时上耳鼻咽喉科门诊，大约每天 20 人左右，空闲得无聊，便趴在窗台上欣赏枫泾河对岸的景观，羡慕虞城饭店的职工发福利。而现在，能准时下班就是福气咯！

还有可爱的汽车问题。记得前任院长曾说过，希望我们的职工都能开着汽车来上班。当时连“小木兰”摩托对我来说都是奢侈品，这“四个轮子的生活”简直就是天方夜谭。而现在，我们的院领导可能天天在为二院职工的停车问题伤脑筋吧。

二十年的“新常熟人”，目睹着常熟不断地在改革中发展，在发展中变迁。日新月异的城市建设，有时搞得我也迷路了……

想到这里，无意中看到自己隆起的上腹，二十年对于历史的长河只是一个小小的接点，而对于人生来说，足以催老了，姑且就把它自嘲为与二院同步发展吧……

拿起手术刀造福人民

——国家最高科学技术奖得主王忠诚院士与我院的一段缘

（文/褚荣涛 2009 年第 1 期）

1 月 9 日上午，我院神经外科全体医护人员集中收看了电视直播的国家科学技术奖励大会。当看到胡锦涛总书记亲自向获得 2008 年度国家最高科学技术奖得主——中国工程院院士、北京市神经外科研究所所长、北京天坛医院名誉院长王忠诚院士颁发奖励证书时，全体医护人员倍感激动。

王忠诚院士与我院神经外科医师有过一段宝贵的师生情谊。2002 年初春时节，王院士亲临我院，兴致勃勃地视察了神经外科。他认真听取了汇报，高屋建瓴地进行了细致指导，并鼓励医务人员要勇敢地向高难度的研究领域进军，他的教诲对医务人员研究课题的完成起到了关键的作用。在临床手术汇报时，王院士无私地指导手术要诀，句句精当。当看到手术成功时，他露出了宽慰的微笑。临

走前，王院士语重心长地教导我们：“要好好读书，拿起手术刀，只能不停地去掉病人身上的痛苦，而不能割断与人民的感情。”最后，他还欣然为我院神经外科留下了“发展神经外科、造福人民”的题词。在电视屏幕上再次看到敬爱的王忠诚院士，我们感到非常的亲切和高兴。科室不少医师表示，总书记向我们尊敬的恩师颁发国家最高科技奖，这不仅仅是他个人的荣誉，同时也是全国神经外科科学界的骄傲。

为老师的殊荣喝彩之余，神经外科全体医务人员也再次感到了“发展神经外科、造福人民”这个任务的光荣和分量。老师的殷切教导和鼓励不断指引着我院神经外科前进的方向，全体医护人员要以他为榜样，坚守医德，努力钻研，奋发向上，为人民健康事业再立新功。

石河子人民医院，我的母院

（文/张琦琳 2009年第3期）

我站在常熟虞山顶上，神望祖国西北边陲那苍茫沙漠中的绿洲——新疆石河子，不由思绪万千！

啊，石河子，真的好想你！那蔚蓝澄明的天际让多少在鼎沸鼓噪的都市中穿梭的人们嫉羡神驰。人民医院，石河子的明珠，我心中永远的母院。母院，您是白手起家，历经沧桑，在创业中崛起的现代化综合性医院；您是倾注了边疆广大军垦战士无限希望，用汗水和心血凝结起来的深为当地人民赞赏的医院；您是由汉族、维吾尔族、哈萨克族、回族、满族等多民族白衣战士组成的医院。院党委带领这个大家庭的成员为各族人民送去健康。一次次的诊治，饱含人道、奉献，汇成爱的海洋；一次次的诊治，是优美的音符，是无悔的选择。

当1987年我要离开常年厮守的医院，离开朝夕相处的朋友同道时，真是充满了感慨与忧伤。我真心喜欢人民医院，与同事建立了真挚的感情，我在人民医院传染科、呼吸内科、老干部病房、医务科工作期间，体会到了老红军战士、部队首长、少数民族病员、军垦战士伤病员的高风亮节，以及他们百折不挠与疾病作斗争的精神，这种精神是我学习的榜样，永远定格在我心中……

去年，我终于有机会重新回家了，重新看到这片神奇富饶的土地，看到各民族兄弟姐妹和谐相处的温馨场面，看到亲爱的母院，看到朋友们熟悉的面容，心中是说不完道不尽的激动！

石河子人民医院，我亲爱的母院，我永远珍藏的记忆，衷心祝愿您在建设大西北的洪流中如骏马驰骋一日千里！

丝路情深

（文/方梅 2009年第3期）

“美丽的夜色多沉静，草原上只留下我的琴声，想给远方的姑娘写封信，可惜没有邮递员来传信……”每当听到这首歌时，我就仿佛置身于生我养我的新疆，在夏日的夜空中，聆听天山的私语，感受着丝绸之路的古老和悠远。

“我们新疆好地方，天山南北好牧场，戈壁沙滩变良田，积雪溶化灌农庄……我们美丽的田园，我们可爱的家乡。”1951年，《新疆好》这首歌诞生在塞外江南的伊犁河畔，天南海北的人们通过这首歌认识了遥远的新疆。新疆位于中国西北边陲，是一片美丽富饶的土地，不仅有晶莹的冰川，清澈的湖泊，浩瀚的沙漠，辽阔的草原，还有梦幻尼雅，沙埋楼兰。汉族和维吾尔族都是新疆的主体民族之一。“维吾尔”是维吾尔族自称“Uyghur”的汉文音译，意为“团结”、“联合”、“协助”。维吾尔族人以能歌善舞、热情好客而著称。肉孜节和古尔邦节是他们的传统节日。记得每年节日来临的时候，你可以听见满街欢乐的“唢呐”和“那格热”声，随着那些节奏，每个人都会情不自禁地驻足，和着节拍，在想象中编织着舞蹈的梦。在那些天里，单位的同事，会成群结队地到穆斯林同事家拜年，说一些祝福话之后，盘腿坐在地毯上，看着满桌诱人的饭菜，你尽管放开肚皮遍尝佳肴，因为维吾尔族人不喜欢假斯文，你吃得越多他越开心。当饱餐之后，音乐响起，男女老少就会载歌载舞，音乐声欢笑声就汇成一曲民族团结之歌。

我原来的科室是个民族大家庭，有蒙、维、回、哈、汉族组成，每个民族都有自己鲜明的性格特征。维吾尔族人率真，汉族人委婉，回族人精明，蒙古族人憨厚……但是，大家在工作中却能互相帮助，互相配合，互相尊重对方的生活习惯。比如说，科室聚餐肯定去清真饭馆；汉族同志不会在维族同志面前吃猪肉；邀请维族同事到汉族家中做客，汉族同事把自家的锅清洗干净以示清真。

买买提肉孜是一位年纪大我三岁的医生，每当我需要他帮忙时，还没开口，他就会说：“说吧，你，有什么事？”你还没讲完，他就会搂着你的肩膀，开玩笑地说：“麻大没有，妹妹的事就是我的事。”记得2000年7月，我到北京开会，那时买买提在解放军301医院进修，得知我住处之后，他冒着酷暑换乘好几班车来看我，见到我，买买提递给我一包肯德基，说：“中午发的，我给你留的，吃吧。吃完后，我带你参观301医院的手术室。”望着眼前这位实心眼的同事，我真觉得他傻得可爱。从301医院进修回来后，买买提练就了“慢诱导清醒插管”的绝技，每次我看他操作时，他都会故作神秘地对我说：“我只告诉你，别人我不讲。”其实，我知道只要你夸他几句，他就会滔滔不绝地说一堆，自始至终，买买提是这方面的高手。

在离开新疆的那个夜晚，我和我的各族同事开怀畅饮，他们说：“方梅，你是逃兵，你抛弃了我们。”那时的我如此的伤感：一个多么辽阔的地方，一个让

人坦荡率真的地方，一个让人心灵放飞、逐鹿想象的地方，一个多民族多文化绚丽交织的地方，从此竟与我挥手告别，我辜负了她——这片迷人的土地，这份兄弟民族情谊。

可曾记得，我家住过的多个小区一直是多民族杂居，大家和睦共处，我儿子小时候用的学步车是维族同事送的，带他的阿姨是回族，教他的老师有多个民族，上学时午饭在达斡尔族同事家吃（由他家的蒙古族保姆照顾）。当我来到常熟购房装修时，存在缺口的钱也是由新疆的两位少数民族朋友援手相帮，让我感动至今。

“7.5 事件”对我而言，是痛心和愤怒，极端暴力分子毁坏了新疆的安宁，也刺痛了各民族同胞的心。但是，我知道我的民族兄弟姐妹之情不会因此而撼动，只会更加紧密。回想往事——真应验了那句最能反映各民族同胞共同心愿的警句：汉族离不开少数民族，少数民族离不开汉族，各少数民族之间也相互离不开。

漫漫丝绸路，悠悠古道情。多少次，我梦回新疆，在胡杨树下许愿：“求你让我长在你的身边，阳光下，开满花，朵朵是我的企盼。当时光忘记来路时，我会提醒它：数一数各族兄弟姐妹的脚印吧，我们永远是一家。”

共和国教我一首欢喜歌

（文/徐达镠 2009年第4期）

“岁月不居，时节如流。”对于如流水的生命来说，我想能捕捉到雕刻的岁月究竟是多少？收获什么？有一点已经明白的是历史的长卷无比浩繁，承载着的故事无穷沉重，不管留下什么样的印记，如唱吟风花雪月、感叹悲烈伤痕、慷慨信德礼义、抗衡生命轮回等等，生命被万千次雕刻着，生命千遍万遍的艰辛去改变命运，最宝贵的是曾经的感动和感恩。

小的时候，轻松快乐地唱着“解放区的天是明朗的天，解放区的人民好喜欢……”这一唱中的清朗和喜欢，捧送出了视国家命运至高无上的磨砺。沧桑的过去，似面对泛黄的老照片，不去磨损她而翻合起来，然后，对已过去的或发生着的故事，会心会意地投一丝笑！

生命流水之岸过了一站又一站，孕育人民的共和国在壮美中，只要行进在任何一方土地，日新月异、繁花似锦的现实世界的信息如大浪大潮涌动，需要我继续付出的，也最需要守护心的安宁，不要太多的言语、不要无明的烦恼、不要灰暗的无奈……因为，一切现实中如果有了分别自他、人我、男女、尊卑、上下，就划出若干鸿沟，造成人片面执以为实，必引起不安，影响净化社会、美化社会。

心地的平定是改造本身，还要坚定美的心德才能治恶，修善为清源。我多么

希望曾经为共和国唱“解放区的天”的欢喜、清朗心声，仍然高亢嘹亮！

讲一个“英雄的故事”

——纪念抗美援朝六十周年

（文/邵恒宝 2010年第4期）

1950年10月19日，中国人民志愿军为了保卫世界和平与祖国安宁，雄赳赳气昂昂跨过了鸭绿江。入朝指战员10余万人昼宿夜行，于10月24日傍晚进至两水洞一线。25日凌晨当南朝鲜第6师部队进入两水洞后，志愿军118师第354团一齐向敌人展开了火力袭击，这就是志愿军出国第一仗，揭开了抗美援朝战争的序幕。10月25日后来被定为中国人民志愿军抗美援朝纪念日。

“奇袭白虎团”发生在1953年7月。当时中朝方面与美李军以“三八线”为界进行了很长时间的谈判，已基本达成了停战协议的框架。然而在我军对面的李承晚伪军“王牌”首都师气焰嚣张，越过“三八线”不断向我方挑衅，导致在停战谈判的界线划分上争执不下。为狠狠打击李伪军首都师，早日实现停火，志愿军203师负责攻歼号称“白虎团”的李伪军首都师第一团。

为打好这场恶仗，师党委反复研究作战方案，最后决定由担任主攻任务的607团组成一支化装奇袭小分队，乘敌人为躲避我军炮火袭击龟缩在掩体内之际，飞速越过敌前沿阵地，直插“白虎团”团部指挥所，捣毁其指挥中枢。在敌人失去中心指挥的情况下，大部队全线发起进攻，达到以最小的代价全歼敌人的目的。

团长把目光移向了团侦察排副排长杨育才（《奇袭》中严伟才）身上，此人忠诚老练，艺高胆大，如此冒险的任务非他莫属。杨育才接受任务后，在侦察排里挑选了10名智勇双全的侦察员，又配上了2名朝鲜族联络员作翻译。他们研究了作战方案，设想了通过的敌人前沿阵地与纵深的公路可能遇到的种种险情以及排除的办法。他们分成三个战斗小组：第一小组负责歼灭敌警卫排保障其他小组袭击，第二组歼敌炮兵指挥部分，第三组歼灭伪白虎团团部作战室。经过几个昼夜的模拟演练后，小分队于7月13日深夜正式出发，杨育才化装成美军少尉，联络员韩淡年化装成李伪军少尉小队长，其他的队员都化装成李伪军士兵。14日凌晨2时前后，前线传来捷报，“白虎团”部被小分队13分钟就彻底捣毁，敌团长被击毙。杨育才指挥包月禄、李志、金大柱等人攻打时，伪团长正在打电话，还没搞清楚是怎么回事，就被我方的手榴弹和冲锋枪击中。伪团长和美国顾问受伤后，爬出窗外妄图逃命，结果死在草丛里。

就在杨育才指挥攻入白虎团部的同时，韩淡年带领的小组一举捣毁了敌人的炮兵室和报话室，并打死了爬上吉普车逃跑的装甲团长，活捉了李伪军营以下官

兵十多名。李培禄小组攻打西南部警卫排，先干掉流动哨所，接着用火火力封锁敌人，敌人死伤过半后举手投降。

本人曾服役于原高射炮兵 67 师 626 团，从 1968 年初作为战斗骨干调入 68 军高射炮兵团达十二年，在这十二年中多次见过侦察英雄杨育才。杨育才成为志愿军一级战斗英雄，回国后历任步兵 607 团侦察连连长、营长、副团长，203 师副师长等职，于 1999 年 5 月不幸因病逝世。英雄离去，使我悲伤流泪，但他的英雄业绩永存在中国人民和朝鲜人民的心中，是不能忘怀的。我作为一名转业地方工作的干部，在纪念抗美援朝六十周年之际，更加怀念我们的英雄前辈们。

回忆庐山的军旅生涯

（文/叶建明 2012 年第 2 期）

今年“八一”节，是中国人民解放军建军 85 周年。建军节来临前，我不由得想起了自己难忘的部队生涯。记得那是 1976 年，我响应祖国的号召，应征入伍，加入中国人民解放军。一列军列把常熟籍几百名新兵带到福建 32971 部队 97 分队。20 多天短暂的准军事化训练后，我被分到解放军空军第四野战军医院，也就是后来的福建空军医院，第二年又来到庐山空军疗养院。

庐山平均海拔 1200 米左右，夏天最高气温不超过 30 度，是避暑疗养胜地。我们庐山空军疗养院就坐落在牯岭镇美庐别墅的旁边，营区周围到处都是茂密的参天大树，风景秀美。疗养院接待来自全军各航空兵部队的飞行员，飞行员是国家的宝贝，祖国的一代天骄，培养一名飞行员国家要花几百万，所以他们的身体素质在疗养期间是关键，要保证他们在一个月的疗养期间吃好玩好，在疗养后有充沛的精力翱翔在祖国的蓝天保家卫国。飞行员的伙食要求非常高，每周要组织他们爬山、打球、跑步、健身。

和平时期，人民解放军的一项重大职责就是保障人民生命财产安全不受损失，特别是重大灾难发生时，就需要部队的同志挺身而出。记得一次，我只听见营区紧急集合号吹响了，不知什么事情，立即到操场集合。等我们一到操场，才知道是庐山某处着火了，男兵女兵每人发到一把撬，参加扑救大火。等到我们赶到着火地点，兄弟部队也赶到了，大家齐心协力，终于扑灭了火灾。很多人浑身湿漉漉，脸上黑乎乎，衣服也破了，但成功扼制火魔侵害美丽的庐山，这是我们最开心的。

我们部队还参加过 1979 年对越自卫反击战。当时我还在天津进修，得到通知说部队要打仗了，所有人员马上回部队。我们踊跃报名，都坚决要求上前线，气氛非常热烈。后来单位第一批共去了 8 位同志，到南京军区报到。整个南京军

区海陆空三军参战有几万人，军列直达广西前线。喝了出征壮行酒，按要求每人还要写好遗书。“假如我在战斗中光荣牺牲，你会看到美丽的茶花。啊，啊，山茶花会陪伴着妈妈。”李双江的这首《再见吧，妈妈》就是当时大家的心声。我们部队离战场只有 200 米距离，有一位医生一位护士挎了小药箱，负责现场急救。后来，我们单位又换防第二批。战争结束凯旋而归。

我在疗养院药械科工作，负责医疗设备如 X 线机、B 超机等的维修。1987 年，我们研发了用于招收飞行员、潜水员的仪器——咽鼓管功能检测仪，我也是科研小组的成员。1990 年，此项目获国家发明四等奖、全军科技进步二等奖等称号，填补了国家这一领域的空白，部队还在南京召开了隆重的庆功大会。

1989 年，我转业回常熟，到市二院工作。回首部队生涯，军队真是个大熔炉、大学校，是培养人才的地方。当兵人可亲可爱可敬，有了子弟兵的保卫才能有今天的安定生活，人民才能安心发展经济搞建设。我深深感受到，只有国防的强大，国家才有底气，人民才能幸福。

那年，我远望钓鱼岛……

（文/许雪明 2012 年第 3 期）

从小，我就梦想大海，向往着大海。1974 年冬，江苏海洋渔业公司来招工，通过体检、政审，我被录取去海上工作。从此，一干就是 15 年，直到 1988 年才离开渔业公司来到常熟二院工作。

刚到海上要克服晕船关，要习惯日常生活起居。经过几个月锻炼，在政审、考核后，我被推荐学习电报员，毕业后被安排到渔轮上协助船长担任通信员。渔业公司海上捕捞船有两种，一种叫拖网船，由主船与副船组成；另一种叫围网船，由主船、带尾船（灯船）、运输船组成。主船设有电报房，为电报员专用，除船长外，其他人员不得入内。电报房设备配置有电子管、晶体管收发报机、应急自动发报机、测向仪、高频报话机等。电报员这一工作被称为船长的“千里眼、顺风耳”，我每天工作时间为 05：30 到 22：00，主要负责抄收七大渔业公司在海上作业的鱼情电报、气象电报，收发请示调度报。抄收作业是将莫尔斯码翻译成中文，我每次都是一气呵成。海上遇到西北大风、巨浪狂浪都要去避风，我接到风浪来临的气象电报后，总在第一时间报告船长。我们的船到过韩国济州岛、小黑山岛，日本对马岛等避风。

在陆地上生活惯的人，一到海上才真正体会到茫茫大海辽阔无边，正是三山六水一分田。早晨站在甲板上，蓝蓝的天空，一望无边的海洋碧波荡漾，一轮红日冉冉升起，使人心胸开阔，顿生壮志豪情……海鸥随海轮航行气流飞翔，在船尾忽上忽下俯冲海面捕捉小鱼。海豚时而跳出海面，举起鱼尾拍打水面，仿佛在

与我们打招呼。我们驾驶海轮去舟山渔场捕捞，全速前进过程中，海浪里突然飞出一条条鱼来，像箭一样飞行几百米，有的落入海中，有的飞到船的甲板上，仔细一看，圆滚滚的鱼身，两旁有翅膀，它的学名叫“飞鱼”。

有一天晚上，我收到公司生产指挥室发来加急电报，命我船前去钓鱼岛附近海域捕捉马面鱼。我们全速航行，恰恰第二天早晨大雾，只能减慢速度，一路拉长笛、敲钟。当迷雾散去，太阳出来后，网组周围来了五只鸽子，来回飞翔。老渔民说，这是台湾的信鸽，在海上放飞离群了。据说鸽子的脑袋有导航功能，因此我们开启雷达，让鸽子只能在周围飞翔，一到晚上，就飞到驾驶平台上。白天，我们在甲板上休息时，手提当时颇为时尚的双喇叭收录机，欣赏邓丽君爱情歌曲。用望远镜能看到台湾基隆港，大约最多只有 10 公里远，当时台湾已是亚洲四小龙之一，晚上霓虹灯闪烁，比较繁华。

远望钓鱼岛，参天大树拔地而起，那里一片绿树葱葱。钓鱼岛为台湾大屯山之延伸，依据大陆架公约观点，其理应为台湾岛的一部分，毫无疑问属于中国的领土。钓鱼岛附近海域是我国东海鱼场，海底资源丰富，太平洋黑潮流经这里，带来了大批品种繁多的鱼群。我国浙江、福建和台湾等地渔民祖祖辈辈在这一带海域捕鱼，靠此渔区生存。在钓鱼岛与东南方的北小岛、南小岛之间，有一条宽达 1000 多米的海峡，风平浪静，成为中国渔民的天然避风港湾。这一次，我船一网下去，就捕上马面鱼 5600 箱，装满鱼舱凯旋而归……

只能缅怀 不能重来

——谨以此文献给我亲爱的战友郑益龙

（文/陈多多 2013 年第 2 期）

一直觉得英雄离自己很远，感觉那只是书本上新闻里的人物，总是遥不可及，然而没想到这次英雄却是自己最熟悉的战友。

3 月初的一天，接到以前战友的电话。原以为战友是打来叙旧的，没想到传来的却是噩耗。他沉痛地告诉我：“3 月 1 日，有位叫陈永标的游客在广州珠江西堤亲水平台失足落水，战友郑益龙立刻跳江相救，却因此失踪。广州水警等立即组织船艇和人员进行拉网式搜救，经过数天的努力，终于在 4 日晚上，在郑益龙下水救人处往东约 500 米的江面找到了他的遗体。”听到这样不幸的消息，我又上网浏览媒体报道，益龙兄，你就这样走了？作为曾经一起并肩奋斗过的战友，真的难以接受这一事实，我久久地回不过神。

郑益龙，今年 34 岁，广东潮阳人，他于 1997 年 12 月参军，跟我是同年兵，因为表现优秀，1998 年 12 月便加入了中国共产党。入伍 16 年来，他从战士、

排长、司务长、副中队长、政治指导员，一直到武警广州支队第四大队副政治教导员，先后参与了抗击特大洪水、奥运火炬传递安保、深圳大运会安全保卫等重大任务，3次荣立三等功，1次被总队评为“优秀共产党员”。虽然我很早就复员了，但是我们共同在警营的那几年，已经足以让我深深记住这位好战友、好兄弟。

一抔黄土，阴阳两隔，尽管咫尺，却是天涯。多少个不眠之夜我思念他，思念他的笑容，思念他的身影，思念我们一起共同走过的青春足迹。还记得你看到新兵因为训练跑肿脚时端来的那盆温暖了全队的洗脚水吗？你给新兵洗脚、按摩，让他们在部队也能体会到家的温馨；还记得那年我们保障打靶，因为跳弹被打穿大腿的那名战友吗？那一瞬间，你比谁都理智，比谁都勇敢，冲上前二话不说就背着那战友直奔卫生队，战友的血流了你一身，因为疼痛，那战友咬着你的肩膀不松口，到了卫生队，你的肩膀成了牙膜，留下了整齐的两排牙印。你的平易近人，你的和蔼可亲，你的智慧勇敢深深地烙在了我们的心上。

见义勇为，舍己救人，你用自己的实际行动践行了警徽的庄严和武警的内涵。默默地追忆着你生前的点点滴滴，我幡然醒悟——“大凡美德，皆生于忘我”。就像一首诗里写的那样，“如果武警是琴，弹出来的注定是激壮；如果武警是诗，读出来的注定是凝重；如果武警是泉，喷出来的注定是勇敢；如果武警是砖，砌出来的注定是忠诚；如果武警是盾牌，放射出来的注定是正义！”是的，这才是武警，这才是益龙兄令人敬仰的原因！

益龙兄，我一定要来送一送你！我特地向单位请假飞赴广州。前来吊唁的战友和市民从殡仪馆大厅一直排到了外面，大家一起向烈士默哀。在追悼会上，哀乐在低低地徘徊，悲痛在心头缠绕，我无法掩饰我的泪水。静卧在鲜花松柏中的益龙啊，此刻，你在想什么呢？你是否想起了亲爱的大队和战友？是否想起了白发苍苍的父母？是否想起了纤弱的妻子和乖顺的儿子？

浩浩珠江水，悠悠哀思情。我相信，有一天，在天堂里，益龙兄会笑，因为看到了他未竟的事业后继有人。岁月轻松，人自沉重，但我已然坚信，时间的流逝是不知不觉地消融，阴霾定将散去，明天一定会迎来灿烂的朝霞。

联珠洞边的红色追忆

——记退休二党支部的一次党员活动

（文/虞掌秋 2013年第2期）

5月，一个生机盎然的季节。5月15日，在这个火红的石榴花绽放得异常鲜艳的日子里，我们退休二党支部举办了一次有特殊意义的党员活动：寻访红色遗

址——联珠洞，缅怀中共常熟县委诞生 85 周年。

联珠洞位于常熟虞山半山腰，1 人多高，宽 9 米，深 15 米，可容纳五六十人。洞顶有孔，可见蓝天。当年，山泉由顶孔流入，纷纷洒落犹如联珠，由此得名。

1928 年的 5 月和 7 月，中共常熟县党委曾在此举行过两次全县党代表大会，选举产生县委领导班子。同年 8 月，中共京沪特委也在此召开江阴、无锡、常熟三县农民运动负责人联席会议，部署秋收暴动，成为领导常熟人民进行革命斗争的中流砥柱。联珠洞是中共常熟县第一次党员代表大会的会址，更是中共常熟县委的诞生地。1982 年 11 月，联珠洞被列为常熟县文物保护单位。

85 年过去了，今天医院退休二党支部的党员来到红色革命摇篮，回顾不平凡的奋斗历程，见证流金岁月的华丽转身。市卫生局离退休活动中心主任、局机关离退休职工党支部书记俞克勤应邀参加了活动。

在虞山麓村民自建的“联珠茶苑”里，大家边品茶边座谈。我用生动的语言、真挚的感情讲述了联珠洞的红色故事，在现场进行了生动的党性知识教育，随后还介绍了我院和全市卫生改革发展推进情况。老党员们畅所欲言，纷纷表示一定会配合组织，为我市卫生改革发展贡献自己的力量。

俞主任介绍了市卫生局为引领好、组织好、发挥好老同志的智慧和热情所开展的工作情况。他表示，市局有关部门将为离退休人员充分提供“老有所养、老有所为、老有所乐、老有所学”的平台，并祝愿老党员身体健康、家庭和谐！

老党员们不顾年老体弱，登临联珠洞。洞口前的场地上，建有一排平房，这是早年的林场为了护林防火，存放一些灭火器材和供护林人员歇脚的地方。而今，人去房空，柴门虚掩。山野树丛，露出依稀峥嵘和沧桑。映入眼帘的洞口右侧外壁部位恍惚有刻字，但已颜色褪尽、漫漶不清，仔细察看，才看出是“联珠洞”三字。据说是民国年间政治人物李根源老先生的题额，字体滋润而遒劲，十分耐看。

岁月无痕，时隔 85 年，联珠洞景色依旧。值得欣慰的是，当年为了民族的解放，沿着崎岖山路走来的共产党员用自己的热血和生命，早已换来了一条实现中国梦的光明大道。

变电所的变迁

（文/程铭钧 2013 年第 3 期）

我是从 1993 年来院的，一直从事医院电气维修和变电所改扩建工作，亲眼见证了我院变电所从设备落后陈旧到设施完善、功能齐全的全过程。

当时变电所地址在现康复病区西侧。变电器的容量只有 315 千伏安，电工就

周季梅和我两人，负责全院的日常电气维修。低压柜是1986年靖江生产的，采用铝母排，刀式熔断器作为开关和保护，设备陈旧、落后、保护性能较差，我们戏称这是乡镇企业用的。供电线路只有一条，每当夏季高温季节，高压供电线路频繁停电。我清楚记得，最多一年停了43次，有一天停了3次电，严重影响了医院日常用电。一停电就得开启发电机，发电机房闷热、噪音极大，我们一呆就是半天甚至一天。由于发电机容量小，首先要保证急诊、手术室的供电，其他部门只能部分送电，真是受够了停电的困扰。

1995年，在院领导重视和努力下，在供电部门的配合下，我们建成了双回路供电线路，改善了供电质量，减少了停电次数。

随着医院规模的不断扩大，病房设施的改善，医疗设备的增加，我院新建了急诊楼、康宾楼，增加了中央空调机组。2001年新增了1000千伏安变电器，缓解了部分用电之忧。

由于当时我院急诊、ICU、手术室、计算机中心等重要部门仍由原变电所供电，所以供电情况仍较为紧张。我清楚地记得，在夏季每天至少要3次查巡变电所运行情况。虽然变压器室主要开关附近已加装排风扇进行冷却、降温，但由于环境高、负载大，设备温升情况仍较为严重。一旦发生设备烧毁、损坏现象，对于医院的正常运行将带来严重的后果和影响。回忆当时的情况，我的感觉真是如履薄冰。还算好，没有发生事故，平安地渡过了每年用电高峰。

2003年我院开始立项、报批建造21层新住院大楼，负责全院供电的变电所也将建造在该大楼的地下一层内。2009年4月，大楼正式启用，新变电所也随之投入使用，随后原变电所的供电负载也逐渐改至新变电所。现在的变电所配备了4台1250千伏安的发电机，房间宽敞、设备先进、功能齐全、操作灵活，安全可靠相当高，极大地保证了我院供电的可靠性、安全性，彻底改变了原有陈旧、落后的现状。

回顾新、老变电所十几年的变迁，感慨万千。有如此先进的设备作为保证，我们将更努力工作，为医院更好更快发展作出贡献。

难忘青春梦 重走知青路

（文/颜卫国 2013年第4期）

1970年4月17日，17岁的我同成千上万的知识青年一样，响应伟大领袖毛主席“上山下乡插队落户，接受贫下中农再教育”的号召，从上海来到革命老区——江西省井冈山地区（吉安市）永丰县藤田公社藤顺大队。当时我在日记里写道：“虽然离父母亲人远了，但离毛主席的无产阶级革命路线近了。”怀着战天斗地的激情，晒脱皮、磨破肩，学会了挑担、犁田、喂猪、放牛，以及水稻、菜果

的种收等农活；风餐露宿，修建过井冈山铁路和五七水库。后来，我有幸于1972年11月被招工到江西核工业部的厂矿工作，但对插队的第二故乡情怀依旧，对革命老区的勤劳人民依恋如故。

今年10月4日至8日，我们当年在藤顺大队插队的22位上海知青，结伴“难忘青春梦，重走知青路”，回到了我们的第二故乡。当地的江西老表打出横幅、燃放鞭炮迎接我们，久别重逢，真是无比的喜悦、激动和亢奋。43年了，昔日的泥沙路已改建成柏油路，一幢幢新建的砖瓦房代替了过去的土坯房，旧貌新颜，一派改革开放后的新农村景象。乡亲们围着我，都说“长高了、长壮了”，我兴高采烈地回答：“当年我是吃了江西的大米、喝了江西的水长大的，感谢乡亲们对我们上海知青的帮助和培育！”

我们此行，除故地重游我们当年修建的井冈山铁路和五七水库外，还重温了红色历史，再次接受了革命传统教育。藤田是中国工农红军第一方面军第四军（军长为朱德，政治委员为毛泽东，俗称“朱毛红军”）第一师的诞生地。1933年8月6日至14日，年轻的中国工农红军在藤田举办了声势浩大的首届全军运动会，参赛运动员6000余人，藤田被称为“军运会的摇篮”。我们参观了首届全军运动会旧址、当年为解决运动员饮水开挖的红军井，以及毛泽东、朱德、周恩来等红军领导人的旧居，重游了1930年12月朱毛红军在永丰县龙岗活捉敌师长张辉瓒、粉碎国民党第一次“围剿”的战场遗迹。另外，我们还游览了唐宋八大家之一，北宋著名政治家、史学家、文学家欧阳修的故里——沙溪镇西阳宫，参观了永丰县城永叔公园的欧阳修纪念馆。

知青年代已成为历史，但时光悠悠，那段青春岁月是足以珍藏一生的宝贵财富。

亲情无涯



感谢你，母亲

（文/殷榕 2005年第1期）

母亲病了，勤劳坚强的母亲病了，病得很突然，病得很厉害，就在我调到新的工作岗位不到二十天的时候。

我哭了，对于正处在调整心态、适应新的工作环境、考虑如何打开新的工作局面的我真是一个天大的打击！那些天，我总觉得天老是灰蒙蒙的，不管是晴天还是下雨，脑子里除了母亲的脸，我什么都不能想，什么也想不出，就觉得两只眼睛一直要看着母亲，生怕一转眼她就离我而去了……

母亲生我们兄弟姐妹三个，我最小。从小父亲就在地工作，母亲一个人含辛茹苦把我们三个拉扯长大，儿时的生活并不富裕，跟着母亲，和大多数同龄的孩子一样，我们也吃过苦，但更多的是欢乐、是温暖。母亲给我的印象是四个字：勤劳、坚强。多少次，当我半夜从梦中醒来时，母亲还在纳鞋底、织毛衣，而在清晨当我们一觉睡醒时，母亲已把早饭做好放在饭桌上了；生活中有着太多的困难，母亲总是昂起头、挺起腰，领着我们坚强地走了过来。从小在家里我是最受宠的，这不光是因为我最小，主要是我学习成绩好，母亲很支持也最看重我们的学习，一直到我们长大工作后，她就把对我们学习的支持和看重转移到了我们的工作上，谁要是工作上有了成绩，哪怕是一点点，她也会非常的高兴，她的心和我们的心是紧紧连在一起的！

母亲从手术室出来了，身上带着七根导管的母亲由医生和护士护送着从手术室出来了，手术的创伤在她苍白的脸上又刻上了几条皱纹，母亲好可怜！我的心像是被人揪住了那样疼，监护仪“嘀嘀嘀”的响声没有一次不在撞击我的心脏，六个小时后母亲醒了，她想翻个身，可七根导管就像七根绳索一样束缚着她，额头的汗，擦了一批又一批，我知道她疼，知道她难受，作为一名护士、我该做的

都做了，我感到无助、绝望，可此时母亲却吃力地张开双眼，望着憔悴的我，轻声说：你别急，我不要紧的，明天就会好点的。我惊叹母亲的坚强，同时也使我醒悟：是的，一切都会过去的，明天会好的！就这样，我和母亲互相鼓励着，期待着一个又一个明天的到来，可喜的是，在医护人员的精心治护下，母亲靠着她的坚强，战胜了病魔，赢得了生命！

虽然一年半后病魔终将母亲从我的身边夺走，但在陪伴母亲渡过的这段日子后，我深深感到：年迈的母亲尚能如此坚强地面对病魔，不惑之年的我更不应该向困难低头！在以后的人生道路上，不管遇到什么样的困难和磨难，我都会勇敢面对，坚强走过。

感谢你，母亲！

母 亲

（文/周奕 2005年第2期）

我是从做母亲的那一刻起，才真正体会一个母亲的心。

当一个花朵似娇嫩的小生命捧到我的眼前，就有一股暖暖的、柔柔的、甜甜的感觉溢满我的心房，那十月怀胎的辛劳、分娩时刻的痛苦顷刻间烟消云散，只有一种血肉相连、呵护备至的柔情自然而然地流淌在我的心里，我知道，那就是母爱。

从此，饿了，冷了，哭了，笑了，孩子的喜怒哀乐主宰着我。我每一分钟都关注她的成长：抬头、翻身、出第一颗牙、走第一步路、说第一个字……

生病了，我带着她挂号、看病、配药、喂药、不厌其烦的测量体温、更换她冷敷额头的毛巾；委屈时，我把她搂在怀里，用故事的方式将做人的道理给她娓娓道来；得奖时，我和她一起把奖状贴在最醒目的位置，因为，这是她的喜悦，更是我的骄傲。

从此，孩子是我力量与生命的源泉，她是我生活的中心；从此，初为人母的我忽略了母亲——我的妈妈。

自从孩子出生，妈妈美其名曰“升级了”，便毫无怨言地挑起了后勤保障的重任。妈妈为我们烧饭洗衣，照看孩子，操着不甚标准的普通话给孩子讲故事，上街总是挑好看的宝宝衣服买回来……直到有一天，妈妈突然提出要去看中医，说胃不舒服好一段时间了。我依稀记得妈妈好像提起过，我却没往心里去。看着母亲憔悴的面色，我猛然发觉她老了许多，耳鬓不知何时增添了几缕银发，腰背也不如以前挺拔了，我深深地自责：沉浸在初为人母喜悦中的我忽略了母亲。

我立即为母亲联系医生，陪她去做了胃镜检查，所幸没甚大碍，只需服药调理。虽然有惊无险，但也让我深切感受到母亲在我心中真的很重要，她是无以替

代的。

我不忍再让母亲为我照看孩子，但她持意坚持，说是看我上班又忙又累，尽量为我分担点，舐犊之情溢于言表，我只好作罢。每天下班回家，骑车进入小巷，总能远远地望见母亲背着我女儿正踏着小街的青石板迎来，一老一少，一样的期待的喜悦的目光，一个等候她的女儿，一个迎接她的母亲。时隔多年，每每想起此情此景，我的心头都不禁流淌着一种感动、一种甜蜜。

虽然，如今女儿长大了，再也不用外婆奔前忙后了，但是，母亲还是闲不住，操起了年轻时的手艺——绣花。有一次，女儿要外婆为她搔痒，不一会，女儿跑过来告诉我，外婆的手有多粗糙，可以当“痒痒搔”了。我走过去，拉过母亲的手，我第一次如此认真地看这一双手，这一双从小把我拉扯大，如今又帮我把女儿拉扯大的手，正如女儿所说，这是一双粗糙的手，指端开着一些小小的裂口，有的还粘着胶布，我小心地轻轻撕开胶布，里面的皮肤正张着殷红色的小口。我连忙叫女儿端来一盆热水，把母亲的双手泡在热水中，然后仔细地擦干，再把护手霜均匀地涂在她的手上，接着我轻柔地揉着这双手的手心、手背、每个关节，如同为我女儿洗手一样小心细致，直至这双手有了几许润泽。母亲有些羞涩地抽回了手，嘴里说着不碍事，继续绣她的花。在她转过身去的那一瞬，我却清晰地看到了有一滴透明的泪珠滑落到她的手上。

在记忆中，母亲为儿女付出是天经地义的，这是伟大的母性使然，而母亲需要时儿女却可以有各式各样的选择。他们将这些选择赋予冠冕堂皇的理由，或者力不从心，或者无暇顾及。而对一些儿女理所应当的举动，善良的母亲却因为突然而变得不习惯了。

我像母亲爱我一样爱着我的母亲，也希望在女儿幼小的心灵播下一颗纯洁的、爱的种子，让爱能时常滋润我们的心。

那个“角”，那份爱

（文/张丽珍 2005年第3期）

世界上每个母亲都是平凡而伟大的，我的母亲也不例外。她相貌平平，衣着朴素，甚至因为家庭太穷，连小学一年级都没读完，但她却是最尊敬、最爱戴的母亲。

我尊敬我母亲。她自己虽然没有文化，但对我们的学习非常严格。在我印象中最深刻的一次是我刚上小学一年级，因为刚入学，一切都不适应，一天默写生字时，老师的眼睛一直盯着我，我紧张的脑子一片空白，“元角分”的“角”怎么也不会写。放学后，老师要求没默出来的同学明天重默。我紧张了一夜，可那可怜的“角”还不会写。第二天，我央求母亲，等我在家学会了写“角”再去上

学。母亲却脸孔一沉，坚决说不行，无论我怎么哀求，还是被母亲一路打骂硬逼到学校去了。说实话，我当时有点怨母亲太过认真，直到若干年后，我才深深体会到，母亲当时打了我，自己却在流泪，可谓：打在儿身，痛在娘心。特别是当我也做了母亲后，我更能体会到母亲当时的心情。我尊敬的母亲啊，您虽没文化，但您却深深知道什么样的爱才是真正的爱。

母亲活了大半辈子，却从来没有怎么享受过。传统女人勤俭朴素的作风在母亲身上得到了淋漓尽致的体现。她生来节衣缩食粗茶淡饭惯了，从不舍得花钱，不舍得吃用，一年到头难得买上几套衣服，家里的一套粗布衣裤可以反反复复地穿上好几年。即便现在条件好了，也不改一贯朴素的作风。

我爱戴我的母亲！您的幸福安康就是女儿的最大的快乐。

小小画家

（文/黄芝玉 2005年第4期）

女儿七岁了，特别喜欢画画，家里的墙上、门上贴满了大大小小、五颜六色的画。朋友、亲戚来了都说我们家可以开个小画展了。

女儿喜欢画画，因此家里水彩笔、蜡笔、颜料应有尽有。小家伙还一本正经地教我什么画用什么笔。我本对此不甚了解，在女儿的影响下空闲时也跟着一起学勾线，打底色什么的，倒也蛮有乐趣。

小家伙学画画挺认真，一回到家，打开书包就画，晚饭烧好后叫吃饭，好家伙膝盖跪在地板上一个多小时都红了。偶尔一两次画的好被老师贴在黑板上，傍晚去接的时候她一定拉着我走进教室去看，一脸的自豪。女儿有时也给我提一些稀奇古怪的问题，通常我都回答不出，这时她往往老成的耸耸肩，一脸的无奈，真叫我哭笑不得。

大概因为每次接她时红、绿灯碰的挺多，所以女儿画的最多的是行人过马路，一个警察在马路中间打着手势。每每此时，我便借机向她灌输各种交通知识，比如行人要走人行道、右侧行使、过马路走斑马线、不闯红灯、雨雪天路滑要小心。女儿现已很懂此道理，碰上我出门，一定要关照我骑车小心，还会叮嘱左右邻居出门骑车、过街要小心，周围邻居都夸她是个“爱心小画家”。

抚育孩子是一件很辛苦的事情，但陪着女儿成长，尽情享受那份童真也成了我生活中最大的享受。

第一次和母亲洗澡

(文/陈月娟 2006年第3期)

说起来惭愧，从记事起从未和母亲一起洗过澡。前几天，正好母亲有空，好说歹说，才把她老人家请进了浅水湾，母女俩第一次一起洗澡。

母亲是第一次走进设备比较齐全的浴室，一向节俭的她显得有些紧张，嘴里一直在说：“这地方太好了，肯定要花不少钱吧？”我对母亲说：“妈，难得来的，别想那么多了，好好洗吧！”向母亲介绍过浴室的一些常用设施后，她显得自如了许多。

母亲开始洗头了，紧挨着她，我才发现母亲的头发已经花白，平时只见外表的一层头发是黑的，没想到里面的竟然也大多已经发白，我心里一阵酸楚。想着母亲从小吃苦受难，出生还没满月，就从东市河畔送到了农村，成了旧社会最后一批童养媳，历尽苍桑；她和父亲一起在贫寒中拉扯我和姐姐长大，无怨无悔；到现在还一直帮我们忙这忙那，从不歇着……我的视线变得模糊了。母亲的手抬不大起来，那是以前为我照看女儿时落下的病，清洗头发时有点顾此失彼，我见了就想去帮她，她却执意不肯，说“没事的，你也累了，我能行的。”

等洗好了头，我要为母亲擦背，母亲有些为难，她太好强了。我想出了一招，让母亲先帮我擦，我再帮她擦，她总算才答应了。母亲的背已稍稍有些弯，但皮肤很细很白，和脸上的皮肤判若两人。此情此景，让我深深感受，母亲背上压的是人生的担，脸上刻的是岁月的痕，她对我们充满了热爱和期盼，学业上的每一点点进步，事业上的每一点点成功，她都会为我们祝贺，而她对自己却是苛刻的，从不舍得买一瓶雪花膏留住岁月匆匆的脚步……

洗澡结束，我们来到休息厅，边喝茶边欣赏 VCD，母亲兴奋地对我说：“这地方太好了，我真开心啊，我们村上能有几个人来到这么好的地方享受啊！”我笑着对母亲说：“只要您愿意，我们可以经常来呀！”母亲连忙说：“那不行，这样太浪费了，我们要知足！”母亲脸上洋溢着幸福。

第一次和母亲洗澡，我的心里充满了感恩。感谢母亲给了我生命，更感谢只字不识的她用最纯朴的语言，最真诚的行为教给我许多做人的道理。母亲是我生命中永远的航灯。

成 长

(文/王爱萍 2007年第3期)

儿子一天天长大了。从蹒跚学步到轻快飞奔，从咿呀学语到侃侃而谈，从依恋母亲怀抱到融入小朋友中间，这些在生活中或点滴或巨大或明显或模糊的变化

无不书写着他的成长，他的进步，他的得意，他的骄傲，还有他因面对新的世界、新的人生而涌出的属于他自己的稚嫩的想法和想法。儿子长大了，而且懂事了，随之而来的也有他变本加厉的狡黠、调皮，而我，只有敞开原本敏感而又牵挂的母亲的心，看着他一步步的迈开属于他自己的人生的步伐，伴随他成长过程中的一言一行，享受着 he 带给我的欢乐。

你的眼睛里有两个我

有一天，儿子盯着我的眼睛，像发现了新大陆：“妈妈，你的眼睛里有两个我哦！在小小的黑黑的圆圆的里面。”他的话语是那样的幼稚而不乏可爱，看着他单纯中又透着狡黠的脸，我赶紧搂过来亲了一口，“是啊，宝贝，是真的，妈妈的眼中只有你。”

老虎长了我的牙齿

带儿子去上海野生动物园游玩，小家伙兴奋不已，回来的路上指着自己的两颗尖牙问：“妈妈，老虎怎么长了我的牙齿？那个牙齿和我这两个怎么一模一样的？”整车的人都笑了，儿子一脸严肃：“真的，不骗你们的。”对于儿子的新发现，我意识到他已经开始学会观察了，观察周围新奇的事物、景象，并因此开始津津乐道自己的新发现了。

今天是红日历还是黑日历

儿子没入托前总嚷嚷着要上学，可从真正进入托儿所那天起，就或多或少一直有着抵制情绪，他可能觉得被约束了。不知从哪天起，每天早上睁开眼睛，第一句话就是“今天是红日历还是黑日历”，如果是红，他会兴奋的说“我好开心啊”，便一骨碌爬起床；如果听到的答案是黑，他便赖在床上装睡。哎，真不知道他什么时候才会主动起床上学，真让我们欢喜让我们忧啊！

我输了还是赢了

家里的电脑一直开在那，儿子在书房半天不出来，少有的安静，觉得很反常，进去一看，小家伙在玩电脑，竟然自己进入了那个“联众”游戏网站，而且在网上和其他三个人在玩“斗地主”，还玩得像模像样，天哪，谁能想象自己的对家是个四岁的小毛孩？一局结束，儿子意犹未尽，抬起头，一脸茫然“妈妈，我输了还是赢了？”我晕。事后觉得疑惑，儿子什么时候学会玩电脑了？还会上网？而且运用地非常灵活，我们并没有教过他啊。我们忽略了他平时的观察和模仿，是啊，这个年龄段的小孩这方面的能力最强了，为人父母该注意自己的言行，做到以身作则，为幼儿创设良好的家庭环境。

翻开以前的成长记录，真觉得儿子是个语言的天才，还有许多诸如“蜘蛛绑架了树叶”、“太阳哥哥和月亮姐姐结婚，生了许多小星星”等等之类的童言稚语。而现在，儿子慢慢地长大了，已经是一年级的小学生了，思想和言语也成熟了许多，是个小男子汉了。早晨起床后，不再嫌他行动缓慢，笨手笨脚，而是让他独

立完成穿衣、刷牙、洗脸，并且今后再也不用大人提醒。眼前的儿子，也正是我们希望的凝聚，我们希望他健康，有个美好的未来，那就坦然地接受成长所带给我们的一切吧！

巴掌人生

（文/季菊萍 2009年第3期）

在这个风雨如晦的夜晚，却在心灵深处无缘由地滋生出丝丝牵挂，我突然地想你，爸爸！我们大都记得母亲十月怀胎的不易，却忘了父亲的默默无闻。

想起三十年前的夏天，不知为了什么，我用哭来抗议着，我甚至躺在水坑里哭，用这样的霸道来挑战你的耐心。在那个年代，一身的新衣，是来之不易的，是你和母亲用了多少日日夜夜的辛劳所换来的，可我的无知，无理，无视这样的成果，终于，你忍无可忍，你的巴掌让我的屁股成了桃花朵朵开，我哭得声嘶力竭，终于知道，父亲的威严和巴掌是无法挑战的。

也记得，在那个缺衣少食的年代，树上的桑葚是多么诱人的时令蔬果，爬上了柴垛，踮着脚去采吃，吃得那满嘴的紫，溢彩流香。而门前的那棵杏树，长得高大，非我能及，我在那浓密的树阴下，在一堆作业中，望着它们神思游离，细数着日子，盼望着，盼望着，那果实能泛出一丝橙色光芒来。等来果实成熟时，风吹过，便有沁人心脾的淡淡果香飘来。是你，爸爸，围着布袋子，爬上去，身姿矫健，在我无限崇拜、羡慕、渴望中，采来鲜果，来慰劳这张流着口水的小嘴。这时，抚在头上的巴掌是那么的温情、怜爱！

还记得，当我将一张张奖状带回家贴上墙，被人啧啧称赞时，你那疲惫苍老的脸上露出的是最灿烂的笑容，你的巴掌抚在我的脸上的是赞许和鼓励。

时光荏苒，年少的我已长大成人，结婚生子，父亲的巴掌再也不会落在我的身上，我常常望着那双苍老满是茧子的手，真想放进手里，好好地抚摸。如果时光可以重来，如果树叶不再枯萎，如果能在醒来，依然看到我年轻的爸爸，腰板挺直，声音洪亮，纵使是一碗泡饭，一瓢开水，我也能在空气中嗅到浮游的食物的香，也能咀嚼出这之外许许多多深长的意味来。

我爱你，也要感谢你，爸爸，纵使斗转星移，岁月不居，我依然在这不止的牵挂中，感受你的良苦用心。请让我为你泡上一盏绿绿的清茶，在那丝丝袅袅的茶雾中，体会你一步步走过的路，即使那人生淡泊平常清如许。你的巴掌或抚慰，或严厉，或温情，都是我立人立业不可少的养分和源动力。这动力是一种力量，也是最后最高最善良的完美。

初为人母

（文/高蓓 2010年第1期）

当我提笔写下这个题目，仿佛又回到了十个月前的那个黎明，经历了六个小时的阵痛，在助产士的帮助下，一个新的生命到来了。伴随着响亮的哭声，我成为一个幸福的母亲，顿时，十月怀胎后初为人母的喜悦、幸福一股脑儿涌上心头，先前的恐惧、呐喊、痛苦全都烟消云散了。

孕育生命的那些日子，同样也是母爱慢慢汇集的过程。看到别的妈妈手里的孩子都会情不自禁想象起自己宝宝的模样。夜深人静，腹中小家伙一脚把我踢醒，我会轻抚肚子微微一笑。成为母亲，意味着曾经无忧的我，从此有了牵挂；曾经胆小的我，从此有了勇气；曾经任性的我，从此有了耐心和自制。

从襁褓中几乎整天沉睡的婴儿，到慢慢地能侧身、翻身，学会坐、爬、站立；从什么都不懂，到现在能认识好多东西，甚至咿咿呀呀想要说话，他的一举一动、一颦一笑，每一个变化，每一点进步，都会让初为人母的我感到莫大的自豪和快乐。然而看到他吐奶、腹泻、发烧时难受的样子，却又让我手足无措，心力交瘁，到处请教方法，讨教经验，恨不得自己替他生病，帮他受苦。直到看到他恢复正常又能对我笑，对我表演他那些“本领”的时候，才又放下我那颗悬着的心。

他是我的孩子，我是他的母亲，我们的关系是如此简单却又如此千丝万缕。作为母亲，我会教他咿呀学语，也会扶着他蹒跚学步，然后憧憬着他会说、会唱、会跑、会跳，走进学校、结识朋友、接触社会，继而把我经历的风风雨雨告诉他，希望我走过的黑夜能成为他的黎明，我走过的荆棘能成为他的坦途；我会告诉他处事的原则，做人的道理，告诉他即使挫折也不要彷徨，即使失败我仍会坚定地支持着他。

现在我时常想起母亲经常对我说的话：等你成为母亲，你才算真正长大，才会真正懂得母亲这两个字的含义。是的，也许每个人对母亲的依赖，对母亲的眷恋都是相对肤浅的，只有当她成为母亲，开始无私、无悔地付出的时候，才会体会到这千百年来都不曾改变的家之大爱、人之大爱。

回 家

（文/陈涛 2013年第3期）

许多年以前，一心想挣脱父母的怀抱，大学毕业后没经他们同意就飞了出来，得到了想要的属于自己的自由。隔三差五我在电话这头闲扯着工作生活的琐事，父母在电话那头诉说着谁结婚了，谁有小孩了，家里养了几只鸡，养了几只猪，逢年过节又说着谁回家了，你什么时候回来啊……这些很简单的话语透露着一股

浓浓的思念，等自己结婚生子之后才明白，原来相隔两千多公里，离父母真的很远很远了。

有多少年没有在家过年团聚了？是七年，还是八年，还是后面的更多更多年？离上次回家也有两年多了吧，带着老公，带着婆婆，拖着儿子，汽车-飞机-汽车，经过许久的颠簸，终于回到了阔别两年多的故乡。天空依旧那样蔚蓝，河水依旧那样清澈，空气依旧那样新鲜，吃着母亲早早准备好的可口饭菜，啃着父亲刚采摘下来的水果，怀着激动与兴奋的心情默默对自己说：“我终于回来了！”第一次出远门的婆婆对周围的一切都很新奇，原来还有比虞山更高的山，原来还有这样盘着山转的公路，原来房子的格局也可以有差异的，原来一个星期固定一天聚集在固定地点称为赶场，原来还有那么多民族，原来少数民族的装扮和汉族是不同的，原来不同地域和气候种出来的菜味道是不一样的，原来真正的牛是长这样的，原来……

鸡啼、犬吠、鸟鸣，清晨就开始络绎不绝，朝阳从山的这边升起，新的一天拉开帷幕。吃完早餐，一家人去外面走走，转转，和邻居闲话家常……一晃夕阳从山的那边下去了，月亮慢慢升起，或许是因为没有空气污染的缘故，月亮显得很大，夜晚的天空星星很多，偶尔还能看见飞机一闪一闪的灯光，凉风徐徐，伴着虫鸣，伴着蛙叫，缓缓入梦，一天结束了……

连续好长时间都是艳阳高照，有点想念雨后那云遮雾罩时的朦胧感觉。临走前几天终于下雨了，看着白茫茫的雾从河里升起，渐渐与天衔接，再慢慢消散，如此循环着，父亲说雾起后如果与天相连就是还要继续下雨，如果停在半山腰就是天晴了。记得读书时一个同学途经这里正碰上雨后初晴，那雾刚好停留在半山腰，一道彩虹从河的这头跨到了河的那头，至今她仍还会说起，那真像是一个人间仙境啊。或许吧，故乡有那么多古老的传说，又有如画的风景，人间仙境偶尔也会被红尘里的凡人所拥有……

在家的时光总是过得很快，假期结束，又该回到工作岗位，又该回到另一个家。临行前，父亲清晨五点就去地里摘水果，母亲早早就在煮早餐，看着他们眼角的皱纹，鬓边的华发，还有渐渐老去的身影，强忍着眼里的泪不让他落下。拎着比来时更多的大包小包出发，沉甸甸的，沉的不仅是包裹，更多的是心，这或许是爸爸的嘱托，是妈妈的唠叨，抑或是家里那温暖的感觉吧！车缓缓启动，微笑和他们告别，转弯了，从车窗里已看不到他们的身影，但还能想象母亲肯定还呆呆地站在原地，眼睛望着车消失的方向……

工作的忙碌与辛苦暂时冲淡了那种想家的念头，我们依旧一个在电话这头，一个在电话那头，在两千多公里之间传递着亲情，都在期盼着下次的团聚……

怡情人生



快乐加减法

（文/高雪芬 2005年1月）

每当我们事业受挫、愿望不达甚至遇到天灾人祸时，都会产生痛苦、无奈、抑郁或挫折感。其实，安详和快乐的好心情离我们并不遥远。

古人云：尺有所短，寸有所长。只要善于发现任何人、任何事的长处和优势，就会保持愉悦满足的好心情。我认识一位老人，一生历尽坎坷，可他总是笑口常开，凡事都说个“好！”字。记得有一次他老伴生病住院了，他还是说“好！”，我不解地问他，你老伴生病了，怎么还说“好”？他说：“这辈子一直是老伴在服侍我，现在好了，我总算有机会服侍她了。”

太阳每天都会从东方升起，带给我们光明和温暖。即便逢到阴雨连绵的坏天气，也要坚信乌云终将会散去，此时太阳的笑脸将越发灿烂。艰难曲折、黑暗坎坷，不会统统降临到一个人的头上。即使山穷水尽，也会柳暗花明。无论灾降还是福临，都应视为上苍的恩赐。常存一份深深的感激，安详和快乐才会成为心灵的常态、生命的主宰。

有智者说，人生哲学即享受生命的心安自乐哲学。从这个角度讲，我们每个人都应拥有源远流长的快乐。但快乐像个调皮的精灵，一会儿潜入深海无影无踪，一会儿又咫尺之间擦身而过。当温饱的生活、宽绰的房子、健康的身体等这些幸福的符号都标识不出快乐时，我们不妨试一试增加“专注”和减少“欲望”，即“快乐加减法”。

“专注”，即通常所说的用心，当我们用心时，心境就会安静而平和，一粒石子、一盘棋、一本书都可以使人心无旁骛。家庭主妇为家人做了一锅新鲜靓汤，科学家成功进行某项研究，两者似乎不能同日而语，但他们都会因投入专注而获得心灵安宁，都会因取得成果而幸福快乐。专注的程度和快乐的持续是呈正比增

长的，故称之为“快乐加法”。

“欲望”，弗洛伊德认为这是人类与生俱来的。但过高的理想和愿望，不仅使身心备受煎熬，还会跌入身体、脑力长期透支的人生低谷。为什么汽车必须装有刹车？刹车，是为了安全前行。削减和控制欲望，就是为了使生活中有更多的快乐，这就是“快乐减法”。

“知足者长乐也”——此乃人生最高境界。

活着是美丽的，工作是快乐的

（文/张丽娟 2005年第4期）

俗话说：月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。人到中年的我，在2005年就经历了一场生与死的考验。3月初，经医院普查，发现乳房肿块，立即住院手术治疗。手术一周后，病理报告确诊为乳房癌。尽管在一周中有过思想准备，但当拿到报告的瞬间，我还是惊呆了，当时真有天都要塌下来的感觉，首先是绝望，然后是恐惧，最后是本能地否认，心想：是否搞错了？正当一家人一筹莫展时，分院赵院长及有关院、科室领导和同事纷纷前来关心安慰我，给了我和我全家极大的安慰。在领导的关心下，我转院到上海肿瘤医院。

在上海住院期间，医院领导和同事于百忙中抽空，在第一时间来病房探望，大到病情，小到家中琐事，嘘寒问暖，这使我倍感亲切。殷榕部长及周奕主任多次打电话到上海，安慰、鼓励我，帮助我树立战胜疾病的信心，这使我深受感动。在上海手术后，尽管我全身插满了输液管、引流管、鼻导管、心电监护仪，身体上觉得痛苦不堪，但内心深处却是温暖无比。自己患癌确实不幸，但有这么多人关心我、在乎我，真是感到很荣幸。上海出院后，定期到二院门诊复查，同样得到了外科门诊、化验室、B超、CT室、病理科、心电图等科室的关心照顾，尽管有的不曾相识，但他们都象家人一样亲切。

手术成功只是取得了战胜疾病的阶段性胜利，更大的困难则是应对化疗后产生的严重反应。每次化疗后导致的恶心、呕吐、脱发、白细胞下降等反应，几乎使我产生放弃治疗的想法。在这艰难的日子里，科室许多同事经常到我家为我补液，陪我聊天，不但在生理上帮我度过化疗难关，更在心理上帮助我树立战胜疾病的信心，尤其令我感动的是，医院及科室领导在护士节到来的前一天到我家看望我，为我带来了节日的祝福！

确实，当疾病来临时，任何顽强的生命都将显得无比脆弱，不堪一击，这时多么需要他人的关爱和帮助；而真正关爱、帮助你的人，只有家人。所以，二院是我的家，是一个充满关爱的大家。以人为本的理念就在我的身边，二院长期重

视文化建设的成果已经让我分享。在此，我向关心我的所有领导、同事表示诚挚的感谢。

随着身体的逐渐康复，郁闷的心情也开朗了许多，重获新生的我终于在 10 月份又重返了工作岗位。经过这次磨难，我更深切体会到生命是可贵的，活着是美丽的，人间自有真爱，健康地工作着是最快乐的事。

同感是高级的情感

（文/张静雅 2005 年第 4 期）

我是一名康复治疗师，骨折患者的后期功能障碍一般都要到我这儿来进行康复治疗，但在今年 7 月 1 日那天，我自己却骨折了。那天中午，我到食堂买饭时，脚不小心扭了一下，当时就觉得有点疼痛，我没有太在意。回到科室，值班的钱亿飞医生给我冷敷和加压包扎。到下午上班时，我觉得疼痛加重，去影像中心摄片，X 光片显示第五跖骨基底部骨折。

骨折必须要制动固定，那时正值盛夏，每天都是大汗淋漓，如用传统的石膏固定，难免会影响日常的卫生梳洗，很不方便，我马上想到了用自己科室的支具。负责矫形支具制作的钱医生给我用热塑板做了一个既能起到固定作用，又方便拆卸的固定支具。平时我带上支具，进行早期的物理因子治疗和卫生梳洗时把它脱下，很是方便。

我家的卧室在楼上，厨房在楼下，休息在家，上下楼梯很不方便，反倒是在科室上班感觉很便利，因为康复医疗中心的底楼都是无障碍设施，医生诊断室、作业治疗室、运动治疗室、偏瘫病人治疗室、卫生间都能推动轮椅自由进出。于是，我干脆每天都上班，早晨由先生用汽车把我送到科室门口，我拄双拐走到自己的治疗室。我具体工作是负责手功能康复和作业治疗工作，因为手是好的，所以一点都不影响工作。

科室的张剑平主任和任媛副主任给我制定了周密的康复计划，我用中午休息时间来完成他们的计划。骨折发生 48 小时后内出血停止，就开始用蜡疗，每天一次，每次 20 分钟，蜡疗能止痛、消肿、消炎及减少粘连。一周后，改用超短波和中频电疗，超短波作用能够到达骨折部位，除了能镇痛、消炎还能加速组织再生；中频能减少粘连及延缓因制动引起的肌肉萎缩。因为物理因子治疗的帮助，我的脚在被固定的四周内基本上没有疼痛。第四周时，我就脱掉了支具，能独立行走了。因踝关节在固定时处于中立位，在我做下蹲动作时脚跟会离地，下楼时要横着走才行。康复治疗专业科班出身的王涛医生让我每天站半小时斜板，十天下来我就能自如的上下楼梯及做下蹲动作，到四十天时我的脚已和从前一样健步

如飞。

同情是低级的情感，同感是高级的情感。这次意外，让从事康复医疗工作的我也体验了一回接受康复医疗感觉，这次特殊的经历使我对病人的心理有了更准确的把握。我将以更专注的情感投身工作，与病人进行心与心的沟通，将自己的工作做的更好。

体会人生三步曲（外四篇）

（文/何启志 2006年第3期）

人生开始，一切美好，初识世界，一切新鲜，看山是山，看水是水。

年龄长大，世事渐多，黑白颠倒，是非混淆，无理走遍天下，有理寸步难行，好人并无好报。往往激愤，不平，忧虑，疑问，警惕，纳闷。看山也感慨，看水也叹息，借古讽今，指桑骂槐。这山看着那山高，争强好胜，跳槽攀比，绞尽脑汁，机关算尽，永无满足，抱恨终生。其实，这个地球是圆的，人外还有人，天外还有天，循环往复，绿水长流。人的生命短暂有限，和永恒的世界计较必然惨败。

人生第三步曲应该是茅塞顿开，回归自然。专心致志做自己应该做的事情。任你红尘滚滚，我自清风朗月，面对世俗之事保持清醒头脑，这样，看山又是山，看水又是水了。

人本是人，不必刻意去做人；世本是世，无须精心去处世。

夕阳碎语

每个人都有不同的命运，有自己的辉煌、自己的荣耀、自己的激烈，也有自己的悲哀、自己的无奈、自己的限制。我这一代人虽然经过动乱、迁徙、水灾、地震、战争、疾病，但风风火火、又红又专、热血沸腾、埋头读书的日子曾经鼓舞着我。感谢上苍和父母赋给我基因生命，让我在人世间游弋了几十年！我一生崇尚勤劳、诚实、善良、长进、耐心、满足，有照顾我的妻子和两个女儿，岁月中虽有痛苦，但也有许多愉快，我有了自己的专业，有了些学问，培养了爱好，也得到不少经验，还有了房子和新潮的生活，现在更有了时间和纯净的心境。我不再胆小怕事、容易感动，违心说话、浪费光阴、强自己所难了。现在六十多岁啦，凡事“躲”得起了。

现在，见识、沧桑、自由、超脱伴随着我。我不问事、少做事；常思考、常回味、常阅读、常上网；整理东西，外出旅游，和家人作乐；可以更加无所顾虑的沉静、静观、皱眉、流泪，和夫人一起听徐云志的弹词，听周蕙、徐小凤的《今宵多珍重》。还可以总结自己一生“内心逆向思考、外表冷静顺应”的信仰，让本能的原始思想自由地飞翔。

人生不顺，人生苦短。要顺从天道，总结规律，看清机遇，适应疾病，平静对待死亡的大限。让自己更清心，更智慧，更宽容，更服贴。

做到虽然难 做不到却好苦

读到这样一则故事：有一位智者和朋友结伴外出旅行，在经过一个山谷时，智者一不留神滑倒了，他的朋友拼尽全力拉住他，不让他葬身谷底。智者得救后，执意要在石头上刻下这件事情。刻完后，他们继续前行。不久来到海边，两人却因为一件事情争吵起来，朋友一怒之下，给了智者一记耳光。智者捂着脸说：我一定要记下这件事情！于是找来一根棍子，在退潮的沙滩上写字。朋友不解地问，这次你为什么不把字刻在石头上呢？智者笑着说，我是要让石头替我记住该记住的事情，让沙滩替我忘了惟恐忘不了的事。

我们都懂要用感恩的心记住美好的东西，用豁达的心忘记不好的东西。给自己一份宽松的心境，抬头看一看蓝天白云，想一想短暂的人生，我们的心肠便不会衰老坚硬，抱怨和牢骚也不会纵横地写在脸上。

做到虽然难，做不到却好苦。那么何苦记住那些不好的回忆呢！

学会心理调节 克服“目的颤抖”

心理学的“目的颤抖”现象经常遇到，譬如头皮静脉注射也好，腰椎穿刺也好，遇到“大”人物或特殊环境，为了追求一次成功，但结果却往往不是百分之百地如愿。现实中找对象也好，想发财也好，升官职也好，目的性越强越不易成功。

过分谨慎导致抑制与焦虑，生活中也往往因为心里恐慌而背道而驰。人生岂能无目的？但如果将目的做成沙袋捆绑在身上羁绊你的手脚，你将如何去攀登高峰。“目的颤抖”是因为你的心在颤抖。你太在乎了，太看重了，眼光平庸了，注定无福饱览绝世的秀色。恐惧抑制了勇敢，失败吞噬了成功。

相反，你准备失败，其实是为了让弦上的箭因放松而射得更准。我们可以学会放松过度的努力和过度的“目的性”，或者为避免错误和失败而产生的过度谨慎，给心灵设一个“弯道”，时刻保持清醒头脑，宁静致远，也是为了让自已走得更好更成功。

“大体则有，具体则无”，把目光放得远一些，让生命恬淡成一泓波澜不惊的湖水，告诉自己：水穷之处待云起，危崖旁侧觅坦途。

戒 烟

我从1994年5月1日起，终于戒除吸烟陋习。如今十多年，我是“闻烟味而厌恶”。戒了烟，就仿佛丢掉了包袱，“无烟一身轻”，手脑都自由了。对读书、思辨、工作、健康均有益。

我开始工作7-8年，并不抽烟。文革下乡和基层医生在一起，居然有了烟瘾，即使妻女劝阻、剧烈咳嗽，想戒烟也不成功。80年代以后，知识分子参政议政，

市里决定从1994年5月1日起就公共场所禁烟征求意见，我的工作环境都是公共场所，我自己从心底里决定要戒烟，从此没抽一支烟，来客也不敬烟，开会遇到别人抽，还可说几句劝告语。后来居然有一位政协主席、三位院长也戒了烟，他们闲谈时都多少承认受了我的影响。

只要下决心，戒烟并不难，但要保证从此一支不抽，再好的烟也不抽。抽烟的朋友要知道不抽烟的被动人群“闻烟味而厌恶”；也要知道病老最后迟早要戒烟，迟戒不如早戒。

为凝聚而感动

（文/金文 2007年第4期）

每一个人的一生都会有很多感动，为人、为事……而这一次却是二院人追求与信念的凝聚把我深深感动。

11月18日是我们每一个二院人值得纪念而骄傲的日子，建院20周年庆典及新住院大楼封顶仪式将隆重举行。这次活动得到了市委、市政府的高度重视，市四套班子的领导将亲临参加，这不仅仅是医院的骄傲，更是我们每个二院人的荣耀。由于科室的职能分工，我们部门在这次庆典活动中承担着比较繁重的任务，院庆画册与宣传片的制作、广告策划、电台电视台宣传排布、市报系列报道的组织、现场氛围布置、《医院文化》特刊出版……大量的工作需要提前数个月就进入紧张的工作状态。画册及宣传片的拍摄涉及到医院已经离任的各位领导以及医院几十个科室，在临床工作繁忙的情况下，各位科主任都积极主动地组织好科室相关人员协助拍摄，有的反复多次毫无怨言。离任的老领导、首席专家一次次默默配合着我们的工作，深深地感动着我。这不正是凝聚的体现吗？

为了客观、真实地反映我院20年发展的历程，媒体资深记者不厌其烦地一次次深入医院内部，采访院领导、科主任、学科带头人，从医院的规模、学科的发展、人才的培养着手，找到最佳切入点，有血有肉地叙述着二院发展的辉煌，他们踏实、敬业的工作作风又一次感动着我。

随着庆典日期的一次次变更，所有的准备工作都不得不及调整，小到一张邀请函、工作证的设计，大到医院的户外广告、工地搭台、会场布置，每个设计人员为了配合我们活动一次次修改设计，不辞辛苦工作到凌晨。我们部门的每个工作人员再也不是以8小时来计算每天的工作时间了，大家以饱满的激情与工作热诚来回奔走在相关的广告公司、电视台之间。夜晚万籁俱寂，你还能看到窗口有我们部门工作人员对每张设计稿、每幅照片、每个镜头反复斟酌修改的身影。科室的凝聚力时刻感动着我。

每个职能部门都参与到了庆典活动各个小组：庆典会务组、封顶会务组、签

到礼品组、礼仪组、车辆引导组、新闻组，每个小组井然有序、有条不紊地开展工作。大家紧张忙碌却快乐地工作着，就像是在院领导的指挥下凝心聚力唱着一首和谐欢畅的歌。由于工作压力重、时间长，自己竟出现了体力不支的情况。同事们那一声关切的问候、一次真诚的搀扶、一杯滚烫的参茶，无不激荡起我心灵的感动。

庆典活动获得了空前的成功，每份资料得到了认可和好评：既有史料感又有美感，我们都十分欣慰。我想每个人、每个部门都很难单独把工作做好。我们需要沟通，在理解的基础上真诚沟通，在沟通的基础上彼此包容；我们需要合作，寻求双赢，体现凝聚。我们更要学会珍惜，珍惜生活着的每一天，珍惜身边每个人的关爱与被关爱，珍惜凝聚，关注生活里每一点一滴的感动。其实感动人的往往是微不足道，但被感动的人都会满心温暖……

让我们都昂扬在一种凝聚的氛围中，让我们每个二院人都为有这样的一个团队而感到骄傲和自豪！多年以后还享受着曾经属于我们一个团队的美好回忆。

传递火炬 传递梦想

（文/徐家健 2008年第2期）

2008，“one world one dream”——常熟的追求。

2008，“one world one dream”——中国的追求。

2008年8月8日，即将到来！

4月30日上午，正是奥运倒计时100天之际，尚湖风景区景色秀丽，气候宜人，“邓禄普杯”尚湖火炬接力跑在此举行，来自全市各行各业近1500人参加了活动。在领导致辞后，长跑开始了，从尚湖风景区南大门起跑，终点是尚湖高级中学。在这段长达3公里的路上，选手们全力以赴、你追我赶地跑着。我作为卫生系统代表队的一员，在竞速的队伍中，经历着梦想、追求、拼搏、挫折、逆转、胜利的种种滋味，冲刺的那一刻，仿佛觉得自己是在“鸟巢”的跑道上飞翔……

虽然奥运火炬没有在虞城传递，但作为家乡人民的代表——王群宇、王卫东两位常熟籍奥运火炬手参加了在苏州举行的奥运火炬传递活动。5月25日上午8时，“祥云”来到了姑苏城。通过电视，我看到了传递活动的盛况。王群宇、王卫东手持“祥云”先后跑过了短短的80米，实现了所有常熟人的梦想：手持圣火，奔向北京，奔向奥运。这是王群宇、王卫东的追求，也是2008年常熟人的追求，因为同一个世界，同一个梦想。

2008年，注定是不同寻常的一年，有太多的挫折、困难、灾难围绕着我们。

可是，中国人、四川人、常熟人没有服输！更没有低头！因为我们有着共同的追求：对奥运的向往、对和平的追求、对幸福的渴望！中国人太需要奥运了，希望用它来鼓舞在灾难、困难中的人们奋发向上，我们坚信：明天是美好的，未来是可瞻的！

圣火所到之处，人头攒动，人们争相目睹；群情激动，人们倍受鼓舞。许多街边的市民齐声高呼“奥运加油、汶川加油！”、“中国好运、北京好运！”欢呼声响彻云霄。火炬传递的不仅是圣火，更是精神和力量；汇聚的不仅是人群，更是爱心和信心。“祥云”棒棒相接，给灾区带去了希望，整个中国的力量凝聚在一起，都在全力支持灾区同胞重新绽放生命的光辉，重建美好的家园。

2008，“one world one dream”，奥运、精神、支持、力量、希望……2008注定是不寻常的一年，是中国人民团结一心、融为一体的光辉岁月！

奥运精神永在

（文/朱静 2008年第3期）

黄河猛、长江壮、泰山雄、昆仑莽，万里山河浩浩荡荡。中国，迎来了她改革开放30周年，迎来了我们自己的奥运年，迎来了世界的中国年。2008，这将注定是一个载入史册的不平凡之年。

奥运，曾经在多少代人的心中燃烧过希望，曾经在多少代人的手中传递了梦想。因为这个梦想，有炽热的情感，有咸涩的汗水；因为这个梦想，我们把失落交给曾经，把彷徨还给昨天，把激昂的声音纳入胸怀；因为这个梦想，我们用微笑迎接闪电，用坦然面对狂风，心底不息的永远是那一炬炽热的圣火。多少次风风雨雨的磨练，多少个日日夜夜的等待，终于，迎来了我们的2008！

然而，2008注定了是一个多事之秋。汶川大地震，刺破了中国宁静的天空。地震是一场灾难，让中国痛哭，也让中国人拉紧了彼此的手，更加坚定了民族复兴、共迎奥运的决心。这就是中国，这就是华夏子孙！

我虽然不能亲临现场观赛，但在奥运期间，我一下班回到家，就会在电视机前为奥运健儿加油喝彩。奥运会是短暂的，但奥运会带给我们的启示是永恒的。我们要学习运动员顽强拼搏、知难而进、永不放弃的精神，学习广大志愿者“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。平凡的岗位同样可以取得成绩，同样可以奉献社会。每一位医务工作者都应当时刻牢记我们神圣的使命，扎扎实实学习，踏踏实实工作，把关爱带给患者，把微笑献给社会。

画皮 画心 画爱

（文/徐志英 2008年第4期）

当初/ 我/ 将玉佩赠予你/ 我们许下了一世的承诺/ 从此/ 我的眼光只追随着你/ 每每迎着你的凯旋/ 那一轻抚的真实/ 才能卸下我日夜的担忧/ 可这次/ 我抓不住你眼神的全部/ 分明能感觉/ 你刹那的恍惚/ 她/ 眼波流转/ 巧笑倩兮/ 楚楚动人/ 她食人心/ 更能俘获人心/ 只有我知道/ 她是修行千年的妖/ 我撕不下她的面具/ 却让我们渐行渐远/ 你/ 掩藏 压抑/ 想还我/ 一如从前的你/ 梦中的真心/ 让你惊醒/ 那梦里/ 已没有了我/ 她把爱/ 昭告天下/ 让你我无所遁形/ 为了你/ 她甘愿脱下面具/ 只要我/ 让出你身边的位置/ 这世间/ 只能成全一份爱/ 我饮尽她递来的毒/ 一夕白发/ 双目泣血/ 人人避而远之/ 人人得而诛之/ 你来了/ 因为不舍放弃/ 不管我是人是妖/ 你都爱我/ 永远爱我/ 你说/ 这样美丽的结束/ 甘之如饴/ 只要你能好好活下去/ 是谁不甘心/ 揭露了真相/ 你的眼中/ 是错愕/ 是懊悔/ 是心痛/ 也抵不过她眸底的灰色/ 你说/ 你爱她/ 但是已经有了我/ 我的叹息/ 已不可闻/ 你仍是逃了/ 追随我而来/ 原来/ 有一种爱/ 叫做放手/ 她释然浅笑/ 是仅有的一点留恋/ 回到最初的模样/ 幻化成狐/ 换来你和我的重生/ 再次相依相偎/ 到底/ 谁比谁更懂得爱谁/ 谁/ 又辜负了谁

去看《画皮》之前，以为多少会有点恐怖，毕竟是《聊斋》中的故事。事实上全剧除了在周迅脱下人皮面具时有一点预期中的小恐怖外，就是一部唯美的爱情文艺片。一群人穿着古装，以爱的名义，演绎着现代爱情故事，剧情少不了 A 爱着 B，B 爱着 C，C 又心有所属，因为不能各得其所，所以矛盾、纠结、痛苦、心伤……

故事情节有点俗套，基调有点暗，看得有点压抑，几个配角的出场倒添了几许轻松搞笑。不想否认王生对佩蓉的爱，但总觉得那更多的是责任，曾经的爱情变淡，转成了亲情。他对小唯动心动情，但因为对妻子的承诺和责任，让他不断提醒自己，压抑自己的感情，拒绝小唯的示爱，因为“王夫人只有一个”，他想要让佩蓉和自己相信他能做到从一而终，只是他的梦境出卖了他，泄漏了他的真心，所以当佩蓉怀疑他时，他会生气，会大吼，那是因为他也在害怕，害怕自己的动摇。虽然到最后他对佩蓉的不离不弃，他的告白，颇令我感动，但仍不免遗憾，他的爱，不够坚定。

妻子佩蓉，美丽端庄，善良贤惠，她选择了自己所爱，并为他付出了所有。她也会委屈，也会流泪，但仍爱屋及乌，愿纳小唯为妾。为救王生，她甚至愿意喝下“妖毒”，放弃自己的生命。她的爱是忠贞、隐忍、大度、包容、成全、牺牲，爱得越深越卑微。看着在她身边保护她、相信她、对她一往情深的庞勇，如果当初佩蓉选择了她，会不会更幸福？只是这个问题恐怕永远无解吧！

小唯的爱自私而纯粹，因为爱而爱，为了爱，不择手段，掩饰、挑拨，一步步接近自己的目标。她的爱是得到，是占有，也是因为这爱，让她有了一颗柔软的心，看清了爱的残忍而学会了不忍，不忍所爱的人受伤，所以以决绝的方式离开。这样的决绝，必然已在王生的心里，留下了一滴眼泪。爱的本身没有错，只是时间错了，错过了一时便已错过一生。算起来这也是个美好的故事了，给了观众一个还算圆满的结局，不完美，却更现实，况且世间也难寻完美的感情，这样的王生，拿到现实中来，也已经算得上是一个好男人吧！

一部《画皮》，话尽各种相爱，但又有谁知道相爱的结局……

我的新家

——一位绵竹女儿的感言

（文/罗成露 2009年第3期）

我是来自四川省绵竹市土门镇的一位普通女孩。根据两地对口就业援助计划，经过常熟劳动部门的牵线搭桥，在常熟市各级领导的关怀下，有幸成为常熟市第二人民医院手术室的一名护士。我很庆幸自己现在所拥有的一切，也非常感谢大家给了我的一切。

去年5月12日四川汶川8.0级特大地震，让我的家乡绵竹遭受了重大损失，房屋桥梁基本倒塌，道路堵塞，尘土飞扬，废墟遍地，许多乡亲失去了宝贵的生命。家没有了，什么都没有了，以后的日子该怎样过下去？人们一开始都绝望了……

然而我们是幸运的。地震无情，人间有爱。土门镇得到了江苏省常熟市的大力支援，一批批好心人从千里之外赶到灾区。在常熟市人民的援建下，经过一年的时间我的家乡发生了很大的变化。今年“五一”我回家探亲，看到焕然一新的景象：绿树、碧草、溪水、小桥，常熟援建我们的住房，既有川西民居风味，又显江南水乡风情。在“常熟市援建工程”的大横幅下建设大军正热火朝天地抓紧施工，到处是一片热闹的景象。在援建者的无私奉献下，土门镇人民有了自己的新家，孩子有了自己新的校园，患者即将有自己新的医院，每一个人都看到了自己光明的未来。看着宽阔平整的道路，热闹街道，脸上挂着微笑的乡亲们，看着各方面都在努力恢复到地震之前的样子，而且很可能超过震前的水平，我的心里也无比的高兴。

我要感谢常熟市卫生局的各级领导给我提供了这么好的一个工作单位和的工作环境，我会好好珍惜这个工作，更加勤奋地工作，我想这应该是对他们最好的报答了。

我还要感谢医院的各级领导和手术室各位老师同事对我的照顾。记得刚来常熟工作的第一天，我什么都不懂，觉得很无助和孤单。院领导与护理部老师都很热情地接待我，护理部几位部长忙着帮我安排科室，护士长带我来到手术室并介绍相关情况。常熟二院是国内规模较大的“二甲”医院，手术室业务量很大，我在繁忙的工作中不断提高着护理技能与服务水平。手术室的各位老师在工作上不厌其烦地教导我，在生活中又给了我无微不至的关怀。来这工作已经有半年多了，我也慢慢地适应了这里的环境，找到了家的感觉！

在以后的工作中，我会更加努力！我要用自己的行动来证明一切！

被水撕碎的沉寂（外二篇）

（文/温晓宇 2009年第4期）

静静地坐在车上，竟又下起雨来，天空变得灰蒙蒙的，此时，天地间俨然被笼罩在一幅江南烟雨的水墨画中，油菜花垂涎欲滴，水珠儿垂在柳梢，是世外桃源，还是一缕仙境。车上正放着滚滚红尘，如泣？如诉？

我一直相信这个世界是很美好的，水是清的，天是蓝的，山是绿的，可是，总有些冲动与不安分在灵魂深处悸动，那些许骄傲，些许自尊，只是喧嚣的都市还没把那傲骨磨平罢了。远处，是沉寂了千年的湖水，没有人打扰，没有谁侵蚀。它就这么躺了千年，我想，我是爱上这样的水了，听说，万物都是有记忆的，它看着沧海桑田，感受着世事变迁。而我，也终将成为它以后的回忆。

生活中藏着很多的感动，就像这水一样，它强烈而深刻地让人感动，那些微笑，那些问候，那些救死扶伤，那些忙忙碌碌，我感受着，经历着，仰望着……像天使一样爱所有的人。

春雨洒落了一地的思绪，滴滴落入这片湖里，两旁的花儿不知什么时候都已偷偷怒放，悄悄地，没有人知道，偶尔有几片花瓣伴随着细雨一起嵌入水中央，撕碎了曾经的沉寂。

雨渐渐停止了，湖面恢复了平静，清澈，明亮，坚定，叫人怜惜又沉醉。这里，曾经风起云涌，现在又悄无声息，我突然找到了要的答案。在天地间一笑，明天背着安分的灵魂生活。

旧梦·锦瑟年华

水洗过的天空越发的清爽，泥土的气息一阵阵地袭来，我喜欢这样的感觉，那面若桃花、心如尘土的人儿，没有任何回忆可以化作绚烂的思绪。

梦里，我曾到过这样一个地方，偏僻的山脚下，茅草盖的小屋，女主人对着门前的小溪哼起了歌谣，屋檐下，一只小狗正欢快地摇着尾巴。生活本应如此，

不是吗。是我一直流浪在这样的世界，透过了灵魂。

任那些美丽在梦中肆意地妖娆，可为何，我极目远眺，却找不到我的锦瑟年华，多少灵魂，埋葬在这一纸荒唐中。

我坠入深渊，却采菊东篱！

我的梦

我的梦，你落在了哪里，是指尖那一抹的温柔，还是水乡河水那一波的荡漾。

下一回秋雨，便会多一次回忆，问问那个梦，是否还有一个撑着油纸伞，走在青石板上的人儿，烟雨对岸，彷徨而又执著。

一段又一段的文字，鬼魅而又妖娆，是清丽婉约也好，是风情万种也罢，注定了如此的性格。

梦里，依旧很美，只是多了份寓意，少了份昂然，多了份恬静，少了份率真。

千年前的小院里，有一个叫李清照的女子曾感叹过这样的秋风秋雨，千年后，又有人也在感叹，江南，就是让人多情而又惆怅吧！

此去经年，应是良辰好景虚设，如梦，却成霜，而我，只有转身，回头，一地的落寞，却只有把梦藏在那似水的地方！

当绿，春滋味

（文/张晨鸥 2011年第1期）

元宵后的第一个休息日，参加了一场乡村喜宴，喧闹喜庆之余，和母亲下至屋舍周围的田野小径一探。当日正巧是雨水时节，早起颇有些润润的薄雾，十来点钟倒又是暖阳高照，气温攀至十数度，真正应了一句话：“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风。”但毕竟寒冬刚逝，村头田边并不是十分的绿，在满山遍野的初绿中，我突然发现了星星点点的野荠菜。于是，食指大动，提篮携锄奔进田头。

田里麦苗刚刚开始返青，花木也只泛出些烟雨雨雨鹅黄淡绿的颜色。“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花”，倒是那水滴滴的野荠菜长得热热闹闹，在麦苗边，在路边的嫩草和枯叶中，畅快伸展着凤羽形的枝叶。在砖缝里、在碎瓦烂石间、在河堤斜径旁，野荠菜就像躲在路边的野兔一样探出头来，调皮地摇曳着绿色的裙伞。也有些长老了的隔年荠菜，已抽苔结子，顶端俏立起淡白色的小花。老荠菜不好吃，但可以拔下菜苔像摇拨浪鼓那样搓着玩，发出些悉悉索索的响动，这个就是小时候玩的“响铃铃花”了。

篮中的荠菜基本上分为两类，一类像菠菜那样娇绿，向上舒展着肥美的叶瓣，这样的荠菜一般长在田边松软的泥土里，借得麦田半分肥力，水嫩欲滴；另外一类荠菜，颜色较深，几乎像圆饼一样贴着地面生长，在砖缝、在石间、在墙角，在一切需要披荆斩棘和百折不挠的地方，这种荠菜叶瓣蓬松，长着微微的绒毛，

香气尤其浓郁。当我们穿着棉袄的后背微微开始发汗时，手里的两只竹篮已经装的冒尖，但心里还是起着小小的贪念，这上天赐予的美味，挖采再多也不嫌够。返城后的两天，全家都是在荠菜的醉人清香之中度过的。这菜真是嫩，摘去夹杂其间的黄叶枯桔，水里荡了两下，好多叶子都已经不切自断了，染得清水微绿，甘甜醒脑的草叶味满腔满怀。

第一顿，荠菜鲜肉馄饨。荠菜和肥瘦兼有的五花肉切细了，用细盐稍稍一拌，这时可不能使劲搅，因为荠菜太嫩，容易出水，搅多了包的时候会破皮。因为荠菜实际上是比较刮油的，没有肥肉的话不好吃。肥的和荠菜一搭，腻味全无，只夹杂润润的细软清香；精肉和荠菜一纠缠，肉馅变得结实柔韧弹牙，其间嚼到荠菜甘美鲜洁的根茎一端，更是满口生津。热汤热水，一碗碧绿透明的薄皮大馅荠菜猪肉馄饨下肚，舒服的小日子不过如此了。

第二顿，荠菜炒香干。荠菜拦腰一斩，老香干切丝下锅，一起“素”炒，除了点油盐几乎不加别的佐料，借的就是那一份豆香和那一份野菜的青籽气。因为荠菜多汁，炒了香干几乎不加水锅底也会微漾几分汤汁，可谓清爽淡雅鲜香满颊。

第三顿，荠菜豆腐羹。碎荠菜与小嫩豆腐一起下汤锅，汤头一点，微微勾芡，汤白菜绿，入口丰润娇嫩。先前同为野菜的莼菜，如今贱菜贵做，一碗汤腻滑有余而清纯不足，哪及得来我们荠菜羹的沁人心脾、余味悠长呢。

第四顿，下鸡汤。

第五顿，捞湿面。

……

食无定味，适口者珍。吃野菜古而有之，在古籍里说到野菜的小典故有很多，如采薇、芹献之类，最后有个“其甘如荠”，还有陆游的“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归”，说的就是我们的野荠菜。荠菜是春天的恩赐，是个大俗大雅的东西，因为俯拾皆是，百姓挖来混个水饱；因为淡爽，文人赞其清雅，也可以闹出些类似“莼鲈之思”的风雅来。小小的报春荠菜，少了些香椿的齜味，少了些水芹的药气，少了些豆苗的草腥味道，多是正是皆大欢喜的清新与和顺的滋味。初春时节大啖野荠，细细品味源于田间山野的那份清香，在我心里升起的又是另外一种浓的化不开的情怀：那是天地四季、是冰雪消融、是一冬的坚守、是一春的期盼、是回归、是童年、是清纯、是顽强，是借以田间岸头、风声雨影里那些小小绿色身影，对年复一年日子的歌赞。

痛哭的人

（文/周艳 2012年第1期）

扬州最出名是瘦西湖。

雾气未散尽的清晨，无所事事的下午，细雨后的黄昏，只须转一个弯，便到了。毕业前夕反而少去，大约是仗着每寸风景都已熟稔，只在心中乐游也罢。桃红柳绿，千波泛碧，春夏游人如织，冬日雪后落得苍白清静。老人们自得其乐哼着扬剧，并不在意是否坐在非物质文化遗产的牌匾下。

瘦西湖里有座白塔，天气晴好时从宿舍就能清楚望见，放大的净瓶模样，塔身笼了柔和的宝光，若真站在白塔旁却只觉空洞渺小。离开扬州是一个阴雨天，自然看不见白塔，索性连宿舍的窗也一并关上。心知不会再有足以看清白塔的晴天。

寻常的一天从打开窗开始。对面废弃的旧楼前，占山为王的母鸡已经用过早膳，正对自己的领地进行第一轮巡视，天光更映衬出土红色砖楼的古朴，即使是最爱王维的人也不能否认这就是一首天然田园诗。

美洲文学被安置在图书馆最后一排书架，差不多紧挨着墙，墙体里包裹着各色管子，一个人也要小心侧身才能通过。靠右是一扇狭仄的窗，开的位置不高，视线里是两排稀稀落落的法国梧桐，秋天的时候会有很多落叶，却始终根深蒂固让人安心。不用担心落叶的季节，夜是暗紫的，月亮总是挂在倒数第四棵梧桐上。

另一棵树与它离得很远，树冠下隐匿着书店小小的招牌。书店也小，老板和老板娘都是沉默的人，待人像待书一样客气谨慎，书的价格用铅笔淡淡地写在每本书的封底。

后来渐渐和老板熟了，想要溜去哪个公园散心的时候竟也放心将店交与我们。于是我们常常假装坐拥一家书店，招牌是大大的红底黑字，店里有许多书，有玻璃的移门，最临街的那排书架上放一本钱钟书的散文。只有一把钥匙。人们来往不断，更多的人目不斜视地走过我们。

我们拥有硬板床和雨伞。我们拥有白塔。

无数个相似的夜晚消解了。

但我们的谈话往往这样开始，

你知道吗，昨天我做了个梦。

喔，好可怕，所以那条脑袋硕大吞吐紫光的蛇大概是皇后吧。

哈哈。

无数个噩梦随着夜晚消解了。

再后来，悬而不决已久的拆迁终于来了，书店辗转蜗居在某个地下车库，据说老板还是懒洋洋的，每天中午才开门营业，吃五块钱的炒面，仍旧卖着那些明知很难卖出去的大部头。我再也没有去过书店。

打包逃离日复一日的大学生活，行李是仅剩的耐心和轻佻的理想，所有参加仪式的人都学会平静地笑。

木心离开以前，偶尔想起那套彩虹般颜色的木心全集，一个老人的孤独和骄傲都在里面，克制的诉说下极深的哀痛，不用重复很多遍。当然没有人会哭，这只是平常寒冷的一天。一套摆在书店，一套被小心带回家，每一个字都带着冷。

“安知此树下，不有槐安国？安知此天地，不在槐树侧？”天地移转，都逃不过了，这样看来，驼岭巷的那棵千年古槐，看与不看，并没有多大分别。

正对着白塔就是莲性寺，去时是初夏，叶子已转黛绿，礼佛之人与游客渐渐分不清了，有个姑娘转身轻轻说，既然来了，拜拜佛吧。

古镇情思

（文/曹文玲 2012年第2期）

记忆中的周庄是古朴而淡雅的小镇，青砖碧瓦地安卧在一泓秀水的臂弯里。氤氲着泥土和黄花的田野的芬芳，仿佛素抹写意的山水卷轴。檐角高高低低错落的些许老屋，悠闲的坐在刻满岁月痕迹的青石板小路的两旁，间中点缀着或疏或密的不知名的绿树，脚边不弃不离的一弯河水，静默安逸的就像生活的本来，无声但是凝重。

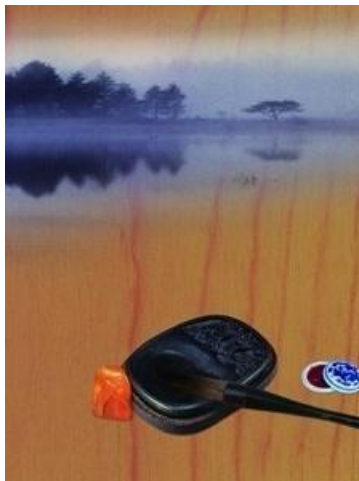
偶有牵着黄牛的牧童经过，在斜阳的余晖里恍如投影，那画面顿时变鲜活起来。

尤其当夜幕低垂，水腻如绸，桨声静默，新月如钩，在清澈的月光里，那屋那树那桥的黑色剪影在石板上斜斜密密地交织在一起，斑斑驳驳地，直延伸至夜的深处，一如那蒙着面纱的年轻女子，让人看不甚清那美丽的面容，反而引发无限的遐思了。

而此时的小镇亦枕着柔软的水波沉沉地睡去了，徒留一些稀疏的灯影，兀自在水面摇曳，譬如游子羁旅的稠愁，和难以安睡的心及不肯眠的眼吧……

周庄便是那一抹心灵的纯粹，便是那润湿了的梦，便是那叹“阿婆茶”的期许，更是那萦绕心头的一缕轻愁……

闲情雅趣



国画奇葩源流长 虞山福地处处香

——虞山画派简介

（文/王伟国 2006年第1期）

国家历史文化名城——常熟，川原喧淑，水木清华，以它特有的古城风韵辉耀禹甸，独步江南。常熟名家云集，代不乏人；文风超迈，艺韵臻妙；绘事迭兴，至明清益盛；诗画琴印，自成流派。虞山画界元代黄子久标浅绛山水之新，清初王石谷立虞山画派之异。他们以翰墨抒情，佳构与深彩并流；以丹青传神，心意共逸韵俱发；笼天地于形内，挫万物于毫端。众多后继者中，大家辈出，独领风骚，卓而有成。

“虞山画派”，简称“虞山派”，为中国画流派之一，为清代山水画家王翬（1632—1717）所立。王翬，字石谷，号耕烟山人、乌月山人、清晖主人。先后师王鉴、王时敏，并取法宋元诸家，画名盛于康熙（1661—1722）间，主要学生有杨晋、顾 、李世倬、上睿、胡节、金学坚等。翬为江苏常熟人，常熟地貌特征有诗云“十里青山半入城，七溪流水皆通海”，这半入城的十里青山是虞山，故该画派被成为“虞山画派”；七溪过城犹如琴弦，故常熟又有“琴川”之别称。虞山画派风格主要为崇古摹拟，影响颇大，其影响一直延续到近现代的水墨画。一度因其复古之风，遭世人批驳，然据学者研究，他们师古而不泥古，大部分人均能别开生面形成自家面目。虞山画派传人众多，流风今犹在，虞山本土籍画家、书画家名家辈出。去年常熟书画院进京举行画展，为第一个走进中国美术馆开画展的县市级城市书画院。

王石谷悉心临摹历代名作，熟谙诸家技法，为集大成者。王石谷的画风有人总结为：“以元人笔墨，运宋人丘壑，而泽以唐人气韵，乃为大成。”他主持绘

制《南巡图》巨构，康熙赐书“山水清晖”四字，声誉益著。明清文人画的三大亮点共同光耀出了中国文人画的辉煌：一是从徐渭到四僧的心灵之火，二是四王的古典之光，三是扬州八怪的生活之烛。王石谷、王时敏、王鉴、王原祁合称“四王”，四王为明清文人画的三大亮点之一，可见其在画坛的影响力之大。如果说，四僧与八怪呈现了文人画的历史新变，那么，四王则代表了对文人画的历史总结。四王中，王时敏和王鉴是前辈，二人皆世家望族，独善其身；王原祁和王石谷是晚辈，皆位居高位，为画坛权威。两隐两仕，互为表里，左右了整个清代的画风。四王加吴历、恽寿平，亦称“清六家”，在清初画坛上居主流地位。王石谷本人所作以仿古为多，功力深厚，熔铸南北画派于一炉。有评者语“唯有时过于圆熟，或伤于刻露，丘壑亦少变化”；至晚年画风于简练中求苍浑，又为论者所重。偶写花卉，隽秀有致。传世作品有《断崖云气图》轴，现藏上海博物馆，《仿王蒙秋山草堂图》轴、《康熙南巡图》卷藏故宫博物院。

魅力无限跆拳道

（文/徐海霞 2006年第1期）

雪白的道服，黑色的腰带，自信的笑容，潇洒的动作，这就是跆拳道，一个充满魅力和诱惑的项目。

跆拳道起源于朝鲜半岛，是奥运会正式比赛项目，已经成为一项集健身、防身、修身为一体的时尚体育运动，并且以其浓厚的东方哲学意蕴感染着众多练习者。它不仅动作简单实用、易学易懂，更重要的是练习跆拳道能够对人的精神品质和道德情操起着很深的熏陶作用，能够摒弃自身懒惰、胆怯、软弱、消极的心态，培养谦逊、宽容、认真、谨慎的生活态度，磨练自强不息、坚韧不拔、吃苦耐劳的意志品质——这也是跆拳道在世界范围内得到了广泛传播的主要原因。

女性练习跆拳道，已成为一种时尚，好处有许多：其一，改变体形，达到健美体形的标准；其二，改善体质，提高心血管机能水平，其三，磨练意志，展现女子特有气质；其四，增强自信心，提高防身能力。

2005年，我和女儿参加了设在市图书馆的东洲跆拳道俱乐部的跆拳道训练。在专业教练的指导下，我们不仅能动作达到标准，并且不易受伤，在实战中效果良好。我们参加了今年元月举行的市“东洲杯”跆拳道比赛，我女儿获得了30公斤以下级第一名，我获得了60公斤以下级第二名。此外，我在2005年常熟市第四届运动会上获得1500米第三名，我还获得常熟市登山比赛第二名，这与我平时的锻炼是不可分割的。

在今年医院迎春酒会上，我邀请了东洲跆拳道俱乐部孔小鹏主教练、陈教练

及几位优秀学员一起给大家表演了跆拳道和多种特技表演，深受大家喜爱，给迎春酒会添彩。

自从练习跆拳道以来，我的反应能力和体能得到了进一步的增强，这在我的工作中得以充分体现，在手术配合方面，我能更主动、灵活地配合医生完成手术，并在连续几台手术配合工作中很少感到疲劳。

为了拥有健康的体质，让我们一起活动起来吧！

笛声悠悠

(文/霍建清 2006年第3期)

小时候，我家乡是远近有名的“霍家大竹园”，几乎家家都有一大片竹林。一次观看民乐表演，我见到演员用一段小小的竹头能吹出好听的声音来，很好奇。大人告诉我，这种乐器叫竹笛。回家后，我在自家竹林里砍了一段小竹竿，锯下一段后在上面挖了几个孔，对着孔轻轻一吹，居然吹出了声音来。当时我高兴极了，从此对笛子产生了浓厚的兴趣。

初中时，一次在梅李镇的百货店里偶然看到有笛子卖，我喜出望外，用妈妈给我的零用钱买下了一支F调小笛子。后来，我又在书店买到了一本胡逸群著的《怎样吹好笛子》的书，开始自学笛子吹奏，经过一段时间的练习，就能吹奏简单的歌曲。在端阳时节还自己到河边芦苇滩采集笛膜，先把芦苇分节割断，然后用刀轻轻削去苇皮，待露出白膜后，把它捻在一起，然后用筷子翻捅出去，擦干净膜上的绒毛，用纸包好备用。自制笛膜可挑选嫩而透明的，吹起来声音清脆响亮。文化大革命中，我参加了“毛泽东思想宣传队”，在乐队吹奏笛子，当时主要以演奏革命歌曲为主。虽时间不长，但给了我一个学习和锻炼的机会，使我的笛子吹奏水平得到了一定的提高。

随着时光的流逝，吹笛的事我也慢慢地遗忘了。医院要举行迎春酒会，工会领导知道我曾吹过笛子，便要我在晚会上表现一个笛子独奏节目。我犹豫地接受了这个任务，心想几十年没好好练习了，不知现在还能否吹得好。经过几个星期的临阵磨枪式练习，我终于在晚会上成功地演奏了一首《姑苏行》乐曲，得到了大家的欢迎。

从那以后，我对笛子演奏重新产生了浓厚的兴趣。笛子是我国一种古老而又经久不衰的民族乐器，北方梆笛发音高亢、嘹亮，南方曲笛音色圆润、清晰，各有千秋。笛子学起来虽不难，但吹好却很不容易，在演奏中要揭示乐曲的内涵，展现深层次的文化，这才是艺术高境界的求索，对照之下，自己觉得差距还甚远，要提高水平必须还要在基本功上下苦功夫。于是，我又添制了几支新笛子，买回

了名家笛子演奏的 CD 片和笛子教程等有关资料，还从网上下载了曲谱，利用业余时间进行系统性练习。首先要了解各种笛子的演奏技巧与风格特点，然后从阶练习开始，再进行气、指、舌的结合练习和各种演奏技巧的练习，并且要经常聆听传统的笛子演奏名曲。

平时练习时为不影响邻居的休息，我基本每天晚饭后仅练习半个小时左右。久而久之，笛子吹奏技术也得到了相应的提高。开始时，妻子嫌我每天吹笛太闹，慢慢地她也习惯了，现在妻子每当晚上听不到我的笛声时，就会问“怎么您今天不吹了？”

音乐能陶冶情操，给人美的享受，使业余文化生活变得更加丰富多彩。吹笛子是我的爱好，每当悠悠笛声响起时，我就会忘记了一天的疲劳和烦恼，沉浸在乐曲的意境中，心旷神怡。

纹枰论道乐悠悠

（文/屈振东 2007年第1期）

我喜爱围棋，这片黑白世界已经融入我的生活，渗透到骨髓，成为我的第一大业余爱好。最早开始接触围棋是在1989年，当时正值中日围棋擂台赛进入白热化的阶段，神州大地掀起了一场空前的围棋热潮，我就在这个时候开始了自学围棋。从开始时被让九个子还输得哇哇乱叫到分先对局时的输赢各半，水平也在不知不觉中增长。

记不清是从什么时候起，我开始看《围棋天地》，还有《新民围棋》。可惜后来《新民围棋》在前几年停办了，到今天为止，我仍习惯买每期的《围棋天地》。躺在床上我基本上就是看这份杂志，细细琢磨棋道。

这些年来我周边一直少不了下围棋的朋友。围棋别名手谈，意思是朋友之间用手交谈，真的是贴切！有空时我就会约朋友手谈一番，其乐陶陶。我个人觉得，对弈双方的水平不能相差太远，太高了没人愿意和你下，太低了你总是受气也不行。棋逢对手是人生一大快事！

下围棋也不能太认真，胜固欣然，败亦可喜，不能伤了朋友之间的和气，更不能伤了自己的身体，进而影响工作，这是原则。但我觉得棋友之间还是要较劲，如此才有意思，才能摩擦出豪气与激情，不服才可能有下一次的预约。如果棋友之间坐在一起相互谦虚、吹捧，那就显得虚情假意，下围棋者一定要真诚。

现在是网络时代，可以上网下棋。我刚开始是在联众网下围棋，后来又在清风、新浪、弈城等围棋网站征战。网络下棋真是好，可以足不出户和天下棋友交流棋艺，想下就下不用约人，可以同韩国人和日本人下棋，赢了也算为国争光。

但网络下棋下多了棋感可能变差，变得为了下棋而下棋，总觉得少了对面手谈的意境。

屈指算来，我从初学至今也有近二十年了，多年的积累终于结出了硕果，在不久前举行的本市第二十三届辛峰杯围棋比赛中，我与同事配合取得了团体第一名的佳绩。此外，我代表医院参加市卫生系统运动会也取得过较好成绩。在我眼中，围棋是一本百科全书，从中可以悟到许多哲理；围棋是中华文化艺术中的一朵奇葩，它不仅奥妙无穷，还可以启迪智慧，锻炼思维，陶冶情操。

2007 年常熟演唱会大盘点

（文/陆洋 2008 年第 1 期）

如果说买歌手的唱片是支持歌手的最直接的方法，那么开演唱会便是歌手回馈广大歌迷的最真情的回报。2007 年，常熟的演艺事业迎来了春天，常熟歌迷有幸欣赏到了一次次百花齐放的盛景，我作为一个“伪”歌迷，每次都到现场感受气氛，也算是对歌手的支持吧。

天王篇：刘德华演唱会常熟站

对于常熟来说第一次迎来这么大牌的歌手，而且还是苏锡常唯一一场，所以大家都很有期待，从总体水准来讲，毕竟是天王，还算上乘。

演出时间：2007 年 9 月 15 日

情节回放：演唱会从 19:45 开始，到 22:30 结束，将近 3 个小时，华仔一个人独当下来，还是比较敬业的。多样的演出形式，时尚的服装秀，凄美浪漫的牛郎织女和天神系列的表演精彩新颖，尤其是吊钢丝那一出，尤为震撼。常熟歌迷还是很热情的，从头到尾，掌声和尖叫没有少给，也让华仔在台上表现得相当卖力。他全场共更换了 4 套服装，古今交汇，时尚与动感的结合，让人觉得 4000 万的舞台布置物有所值，华丽的表现形式也值得内地歌手学习。总之，这次在常熟体育中心举行的演唱会整体场面效果还是比较满意的，给大家也留下了很好的印象，期待下次还能见到更高水准的演出。

大杂烩篇：梦想中国公益演唱会

大杂烩的演唱会也是有市场的，虽然有些人觉得和个人专业的演唱会的水准不能比，但其中也不乏大牌。

演出时间：2007 年 9 月 28 日

情节回放：演唱会也在常熟体育中心举行，众多明星云集一堂，给常熟观众带来的丰硕的视听享受，从一开始的花儿、张韶涵，紧接的陶喆，然后跟着费玉清、韩雪、黄圣依等，还有水木年华、光良，最后压轴的是阿妹。总体感觉还

是不错，大家都算比较卖力，每位大明星基本上都唱3首歌，1首算新歌，另外2首属于经典的，只有阿妹独唱4首。其间还有一个令我很意外的情况是，光良的呼声相当高，仅次于压轴的阿妹。整台晚会持续了3个多小时，刚开始的20分钟一直是导演在教我们练掌声和欢呼声，搞那么久，让现场的观众有点不爽，好在晚会的整场效果不错，还是算满意吧。拼盘式的演出，个人还是比较喜欢的。

群星篇：杰情飞扬巨星演唱会

虽然这次也算大杂烩，可是其中的明星个个都算叫得响，所以人人皆算高潮，而且主办方想得比较周到，老中青歌手都请到了，各个年龄层的歌迷都兼顾到，可惜现场的气氛却和期望值有些“滑铁卢”。

演出时间：2007年10月19日

情节回放：演唱会依然在常熟体育中心上演。姜育恒、萧蔷、动力火车、王心凌、迪克牛仔，当然还有最主要的人物——周杰伦，不过在看下来之后多少感觉有些失落，入场时人就是稀稀落落的，来宾仅是座位的一半，而且连内场都空着好多座位，原定19:30开始拖到了19:50。但是看下来，整场演出的制作效果是不错的，主办方请了动漫公司策划了布幕，将6位明星化作6颗行星，——上演自己的绝活，共同拯救地球，最后将地球重新恢复安宁。或许大多数人的目的是来看周董的吧，气氛因他的出现而白热化，4首唱罢就是一阵烟花礼炮，接下去却静了下来，现场的观众还沉浸在周董悠扬的歌声中，满心等待他再次出场，旁边不时有人呼喊周董的名字，可大屏幕上出现了“结束”的字幕。亚洲巨星的魅力没有完全展现在常熟观众的眼前，只有期待下次机会啦！

额外篇：“我要我的音乐盛典”2007动感地带苏州演唱会

本次演唱会辐射苏州大市，虽然没有在常熟演出，但是常熟歌迷一样有幸去观看，不过主要面向动感的年轻人，所以现场气氛绝对是年轻人的样子！

演出时间：2007年10月26日

情节回放：演唱会在苏州市体育中心举行，主要明星阵容是周杰伦、S.H.E、潘玮柏……场地和常熟体育中心差不多大，不过最大的感受就是很乱，内场的人没有坐在自己的位置上，都是站在前面，坐在后面的人看不见也就不自觉地往前走。首先出场的是S.H.E，三个小妮子十分活跃，很能带动现场气氛。然后出场的是潘玮柏，把气氛放在歌词里，所以也挺有个性。当然人气最高的莫过于周杰伦，刚出场就是一片最热烈的欢呼，可见他在年轻人当中还是很有地位的。亚洲天王就是不一样，非要“安可”（要求再唱）好久才愿意把剩余的2首歌唱完，从中可以看出，上次的常熟演唱会其实也没有唱完，如果老实的常熟歌迷能愿意多付出一点掌声和欢呼声，“安可”一下，周董应该还是会愿意出来唱的。

校园篇：“我的音乐地盘我的狂欢盛典”常熟站黄征演唱会

相对大牌歌手来说，人气稍显不足的歌手更愿意选择在校园推进他们的演唱

事业，这样，就先抓住了学生这一大块的歌迷群，何况学生族的反响一样会让歌手在现场觉得满足。

演出时间：2007年11月23日

情节回放：演唱会在常熟理工学院上演，观众基本上就是大学生，现场气氛很 high，而且口号特别响亮，感觉和前几次的体育中心的演唱会相比，气氛要热烈得多。动力营的歌手和舞者们先后出场，有些还是理工学院自己的学生，所以人气似乎不低，有些歌手的表现还是可圈可点的，街舞的地板动作都做得挺有水准，小美女和4个帅哥跳的现代舞给人印象挺深，比较 fashion，博得观众不少掌声。最后压场的当然是黄征，一共唱了5首歌，不过比较明显的是，第3首歌曲最动听，可能是假唱啦，但还是降不了现场的热情，当然黄征真唱的时候还算比较卖力的。

2007年，对于常熟歌迷，是收获的一年。各路大牌歌手会聚常熟，丰富了常熟的休闲生活。开放的常熟，也需要更多更好的演出来提高城市的文化层次。2007年的演唱会已经落下了帷幕，从各方消息来看，2008年又将是常熟演唱会的大年，据说周华健、蔡依林、郭富城、S.H.E等都准备来常熟开演唱会。届时，希望我还能有机会坐在舞台下，欣赏美妙的歌曲！也期待歌手能真正给我们广大歌迷带来更多的好歌！

寻觅生活之美

（文/王志鹤 2008年第4期）

我充其量只是个业余的摄影爱好者，与摄影发烧友相距甚远。我的摄影作品实在是拿不出手，倘在摄影过程中偶有一得，也只是抚慰自己的心灵和精神瞬间的一种满足。

因为摄影毫无建树，作品平平，以为相机所挠，凡著名品牌的相机如佳能、尼康等单反机的性能卓著、功能齐全、成像清晰，为摄影爱好者所追求，于是我试想更换相机以求自己摄影作品的升华。一次偶然的的机会，当我浏览获奖摄影作品的时候，一幅充满着诗情画意的田园风光照展现在我的眼前，初升的阳光铺洒在一大片金黄色的油菜花上，显得格外娇艳，让我仿佛闻到了油菜花的清香，远处深绿色的山影中衬托着村庄上漂动着的袅袅炊烟，这是多么带着浓郁乡土气息的好作品呀！然而，使人大惑不解的是，此作品并非出自高档品牌相机。我反思了，看来高档品牌相机能给画面于饱满、画质之细腻和充分展示你摄影技巧的能力，但不是创作出好摄影作品的惟一。为什么在摄影家作品中展示的花朵更娇艳，人物更具性格，景物更添峻美？关键还在于作者的灵感、构思、独特的视角和自

我的审美观。回想我欲购相机之时，曾征求一位摄影朋友的意见，他告诉我买相机当先自我定位，根据你对摄影爱好的程度，你的精力以及经济承受能力而定，不一定盲目追求高档品牌相机，只要用心去感受你的摄影对象，把握其特点，就可有佳作的。对于他的话，我现在总算是理解了。

不是一个人在“战斗”

（文/衣展华 2008年第3期）

前一阵，我作为二院员工，参加了市卫生系统第三届职工运动会。比赛前，我自信满满，比赛中，在许多同事的鼓劲加油声中，我流着汗，体会着运动的快乐，冲在了前面，最终，拿到了登山第一。接着，我又在泳池中劈波斩浪，连获男子50米蛙泳与男女4X50米接力赛两个亚军。

我爱体育，谈不上有体育的天赋，对运动就是两个字——喜欢。我曾经的愿望是成为一名军人，高考前夕，两个哥们离开我去了军校，我当时羡慕极了。不过，高中三年，因为他们的“诱惑”，也有首届中国足球甲A联赛的带动，我开始迷上了运动，几乎喜欢所有的运动项目。足球、篮球、乒乓、游泳、田径、拳击……奥运会比赛项目中除了马术和艺术体操外，每样都为我所欣赏。

我不仅是一名旁观者，还不时投入到运动中，锻炼身体，在运动里放飞心情，为繁忙的临床工作减负。工作以来，每周长跑三次，游泳一次，冬去春来，并未因为年岁增长、工作繁重而有所间断，我知道，为了病人，身为医生的我要有一个好体质。听到比赛的消息，我毫不犹豫地报名参加。那是我的爱好，我有信心，好好地游，努力地跑，我会成功。

在备赛期间，同事们的鼓励与无私帮助，让我有充足的时间进行备战。我们运动员一起刻苦训练，研究战术，排兵布阵，在院工会领导的统筹安排下熟悉比赛路线与赛程，模拟实战演练。在此期间，我深深体会到我不是一个人在“战斗”，我们是一个集体，代表了整个二院，责任感和荣誉感在驱使着我做好这一切。

比赛时，院部更多的关心和支持，完美的组织和出色的后勤保障，让我得以百分百地发挥，个人取得了较好的成绩，我们整个团队获得了总分第一，在卫生系统占了“鳌头”。

这次比赛的经历，使我对运动又多了一份体验，也让我感知，我们常熟二院是具有现代团队协作精神、不是一个人在“战斗”的医院！

我运动，我健康，我快乐

（文/裘丽 2008年第3期）

工作以后，运动越来越少，但是对于羽毛球运动，我却坚持每周至少两次，所以当听到常熟市卫生系统举办的职工运动会中有羽毛球比赛项目时，我二话没说就报了名。呵呵，其实参加女单这个比赛，除了对羽毛球的热爱外，也想看看同行中，能不能找到志趣相投的朋友。

经过比赛，最后我取得了女单的冠军，也算对得住关心我的“父老乡亲”了！这次比赛真的要好好感谢我们院工会领导，无论从前期的训练场地安排，还是从每个工作环节中，都可以看出，他们对这个活动非常重视，组织工作也做得非常专业。通过比赛，我还交了不少朋友，这是除了拿到冠军之外更大的收获！热爱这项运动的朋友们，都是非常有活力、自信和健康的！我和他们一起感受着运动带给我们的快乐，我真心地希望，类似的活动能够多多举办，为我们搭建更多的交流平台。我老公也是一位羽毛球爱好者，11岁的女儿也跟着我们挥舞起球拍，居然在苏州市第五届少儿运动会上一举夺得了冠军——比老妈厉害！

打羽毛球有利于提高人的综合素质，可谓好处多多。经常需要大口吸入氧气，有利于加大肺活量。经常有爆发性及多变的动作，能增加灵活性及心脏和关节的适应能力。步伐有序，手脚配合，能增加全身协调性，提高动作的速度和上下肢的活动能力，促进内脏器官的功能。经常接扣杀球和多变球，以及顾及搭档的位置打法，能培养眼睛的灵活性，就是眼观六路耳听八方的能力。从事羽毛球运动不仅有益于身体的健康，有效地提高人的体质，而且还有助于培养勇敢顽强、机智灵活、沉着果断的优良品质和作风，提高自身修养和素质。

运动使人拥有一个健康的身体。只有拥有健康的身体，才能更好地工作，更好地生活，更好地享受快乐。因此，让我们一起倡导：运动、健康、快乐。同时，我们要做到：我运动，我健康，我快乐！

一起跑步去

（文/凌惠明 2008年第3期）

在这次卫生系统运动会上，我幸运地获得了登山中年组冠军。看到51岁的我健步如飞，许多人十分羡慕，其实这是我常年坚持锻炼的结果。

部队大熔炉赋予了我强健的身体，1994年复员后，我锻炼身体的习惯延续到地方上。每天清晨5点不到，我就要出门，沿马路跑上20到30分钟。没有别的事，我一般天天如此。哪一天因故跑不了，我倒会感到周身不舒服。

早上锻炼时，我发现与我同跑者不少。确实，跑步锻炼是人们常采用的一种锻炼方法，已成为一种大众性健身运动。跑步如此普及，主要因为技术要求简单，无需特殊场地、服装和器械。它可以调节人体内部平衡，促进新陈代谢，增强体质，控制体重，使人精力旺盛，经常练习有明显的强身健体的作用。对于这些益处我都有切身体会，跑步使我几乎与小毛小病“绝缘”。

跑步时要注意控制运动量。锻炼初期，跑步量以没有感到吃力为宜。跑步后可能出现下肢肌肉酸痛，这是正常反应，坚持锻炼几天后这种现象就会消失。跑步应尽量到户外空气清新、没有污染的地方，不宜在雾天锻炼。因为雾天空气的污染比平时严重得多，一些有害的固态小微粒，如尘埃、病原微生物等有害物质得不到扩散稀释，很容易被人体吸入并滞留；而且跑步时呼吸加快，吸入更多的雾气，更加重了有害物质对人体的损害程度。

跑步应注意持之以恒，要自我监控，这点尤其重要。因为有时跑步的念头会突然消失，不想跑了，这就需要将“不想跑”与“不能跑”加以区分。如果身体欠佳，那就不要跑；而在其他情况下则要克服惰性，坚持锻炼。

总之，跑步锻炼应当从实际出发，灵活掌握，根据自身的体质健康条件，因人因地制宜；应坚持循序渐进，逐步提高练习速度和距离，不断坚持抗疲劳练习。坚持跑步锻炼一定能取得身体健康的满意效果。来，让我们一起跑步去！

乐在音乐中

（文/周小文 2009年第3期）

唱歌是我的爱好。我老家在江西赣南煤矿，从小就喜欢哼几句，总梦想着能成为歌唱家。由于找不到老师，我只能自己摸索。上世纪80年代初，邓丽君的歌十分流行。有一位同学通过关系从香港拿来了几盘她的热门歌曲磁带，我听到消息后马上借到手里，一遍遍地听，一遍遍地跟着唱。

在学校里，我是当然的文艺积极分子。联欢会上，我引吭一曲，总是引来同学们最多的掌声。苏小明的《军港之夜》、成方圆的《我多想变成一朵白云》是我最拿手的曲目。

1987年，我来到常熟工作。通过文化馆朋友的介绍，认识了省中的黄曼萍老师。我正式拜她为师，学习美声唱法。黄老师告诉我，歌唱者把音符变成声音的过程，是一个艺术再创造的过程。要完成“二度创作”，必须注意歌曲内涵的理解，意境的想象，声音的运用，风格的掌握，韵味的体现，艺术的处理，达到忘我的演唱。她还着重指出，歌唱是全身心都参与的一种表演艺术，不仅全部身体都要参加，而且包括你的灵魂。只有声情并茂，技艺结合，用心灵歌唱，才能

使歌唱达到感人的境界，产生沁人肺腑的艺术成果。黄老师传授我正确的歌唱理念与发声方法，让我正式叩开了音乐殿堂的大门。

医院各种文艺演出，我总是积极参与。曾经多次代表医院参加卫生系统乃至常熟市的文艺演出，还得了好几个“优秀奖”。

最近，我又在网络上找到了知音。通过新浪聊天工具，我来到了“音乐爱好者聊天室”。那里汇聚了许多喜欢音乐的网友，还有高水平的老师给你指点。网络搭建了一个巨大的舞台，天南海北的网友都可以成为你的听众。你还可以将自己的歌声录下来，做成光盘，那可是歌星级别的待遇啊。我迷上了这种“网上歌会”，休息天在电脑边要整整唱上半天。

跳跃的音符，变化的长短拍，优美的旋律，隽永的歌词，带给了我多少欢乐。我喜欢音乐，因为通过唱歌能够抒发情感，我个人有些不善言表，但通过音乐语言，能够将我的喜怒哀乐充分展现。音乐还能缓解疲劳，门诊一天下来要接待许多病人，身体累心也累，回家唱几首歌劳累也就烟消云散。音乐还能健身，唱歌是一种呼吸新鲜空气的有氧运动，唱歌时全身都在运动，犹如做健身操，令全身通畅，与登山、游泳有异曲同工之妙，更有怡情养性的独特功能。唱歌最主要的好处是丰富了我的业余生活，用音乐编织的友谊纽带，使我结识了不少同道，彼此成为好友。

这次我在职工迎新K歌比赛中唱了一首《天路》：“那是一条神奇的天路，把人间的温暖送到边疆，从此山不再高路不再漫长，各族儿女欢聚一堂。”我想，二院的发展之路，也将是一条神奇的天路，将大医精诚的温暖送到每一位患者心中。

感悟十字绣

（文/顾晗 2010年第2期）

第一次绣的十字绣是给男朋友的，也就是现在的老公，他说，他是第一次收到这样的礼物，当时就感觉我是一个耐心、体贴、能干的老婆。可能是因为他的谬赞，使得我有了兴致继续绣下去。

十字绣，包括绣线的挑选，绣布的质量，绣法的变化，绣具的运用，真是越绣越有心得，越绣越有感悟。其中最重要的是贵在坚持，在绣一幅作品的过程中要稳定情绪、调整心态、平心静气、循序渐进，才能够一针一针地完成自己的作品，这种感觉对于我来说其实是一种耐力的锻炼和考验。通过不断克服这些小小的困难，既增加自己的耐心和细心，又陶冶了情操。从这个角度来讲，十字绣的魅力远不只在它绣出来的精美作品及其实用价值。当你花费时间和精力完成一幅很大、很复杂的作品的时候，那种轻松和畅快，那种满足和惬意会令人神清气

爽，一天好心情！

如果绣十字绣的时候开了小差，很快就会反映在绣品上。这使我想到了我们的工作。我们的工作看似简单，里面却也有酸甜苦辣：对待新生儿我们不敢松懈，从协助哺乳、换尿片到新生儿沐浴、接种疫苗；对待准妈妈们，我们进行心理护理，监测胎心宫缩；对于刚刚升级的妈妈们，我们反复强调母乳喂养，协助挤奶等等，这些都是“小事”，却需要我们像绣十字绣那样细致完成，磨蹭不行，躁进更不可。

骑骑……更健康

（文/邢叶林 刊载在 2011 年第 3 期）

消沉了几天的太阳，终于又神气起来，老公的捷安特专卖店两周年了。曾经不被我看好的营生，倒也被他弄得风生水起！

记得两年前的今天，他突然对我说，他要辞职卖自行车，店址也选好了。虽然知道他在公司做自行车轮胎批发，但也着实吃惊不小。“自行车能行吗，现在的人都买汽车了，谁还买这个呀？”我发出疑问。他笑笑说，你会改变看法的。店如期开张了，两百多平方，大的落地玻璃，窗明几净，透过玻璃远远地就能看到里面的车子五颜六色，造型简洁而富有个性。老公向我介绍着他的一辆辆车，一件件配饰、零件，各种专业术语……这是他的地盘，我看得出他的喜悦，他的自豪！

刚开始的生意，不咸不淡。一天傍晚，他突然扔给我一套骑衣说：“挑一辆车，走，和我们俱乐部成员夜骑去。”叫我挑，那就不客气了！我选了辆 3000 元左右的红色山地车，换上新装，果然英姿飒爽。老公领头，另一位高手断后，一行十人浩浩荡荡出发了。穿过小巷，经过热闹街道，来到秀丽的虞山脚下，暮色中，呼吸着清新的空气，我们环绕虞山整整一周，20 多公里呢！虽然有些累有些气喘，但在老公时不时的鼓励下，第一次，我就坚持了下来，没有拉下！一次夜骑，神清气爽，而第二天也没出现腰酸腿疼症状。老公看我可以跟上，又带我骑过大义，骑过尚湖……渐渐地我也喜欢上了这项运动，不请自到，不光晚上，有时白天也跟着他们骑车去踏青、郊游、野炊、烧烤……最牛的一次是我们车友参加支持世博骑车活动，每位队友车前插了根鲜艳的红旗，全副武装、斗志昂扬地骑到苏州，途中不时有外国友人加入到我们的队伍中。我也领教过常熟发烧友的折腾，他们挑桃源涧最陡、山石最多的一段，从上往下一路“跳下来”，最后来个旋转，帅气十足！

小店开在那里，生意渐渐火起来，老公不知是因为忙了还是锻炼的原因，大

肚肚竟然不见了！而我呢，更是身体棒棒，吃嘛嘛香，连困扰多年的便秘也缓解了不少。

为了让我更喜爱自行车，给予他更多的支持，老公又带我去参加上海车展。这下我可大开眼界了，参展的车子琳琅满目，鳞次栉比，每一辆都让人爱不释手，跃跃欲试。再看发烧友的表演，个个都是身怀绝技，那车子在他们手上、脚上是那么地轻盈，像美丽的蝴蝶一样上下翻飞。

随着我国经济的迅速发展与人民生活水平的不断提高，汽车成为我们的交通工具，节奏快了，现代人的毛病却多了起来！肥胖、糖尿病、高血压……哪样不是缺乏锻炼引起的？在医生的健康处方中，运动，是第一要做的！所以现在好多人手中都有一张健身卡。可是，对于我们职业女性来说，健身卡还是属于奢侈品，平时工作忙，家务多，根本不可能天天去健身房锻炼，一年下来，还是浪费多多！还不如骑个自行车做运动，随便你什么时候都可以锻炼。如今的自行车，不再是主要的代步工具，但它摇身一变，成了高级成人玩具、健身工具啦！看呢，老公的DIY俱乐部也开张了，他更忙了，可是笑得却那么开心！

迷人与美丽的好时节，骑上我们的捷安特，去舒活舒活筋骨，唤醒你沉睡的激情吧！

那些年，我们一起听过的音乐

（文/吴真 2012年第1期）

作为上世纪70年代出生的人，在我开始对音乐发生浓厚兴趣的时候，恰巧目睹了内地流行音乐从萌芽到兴起的过程，也许是因为青春已经被打上了那个时代烙印的缘故吧，直到今天仍然十分怀念80年代到90年代的很多作品。

刘文正 80年代绝对的当红主力歌星，《兰花草》、《三月里的小雨》、《梅兰梅兰我爱你》都是耳熟能详的歌曲，快歌有快歌的味道，慢歌有慢歌的情调，刘文正的歌声震撼着全球的华人。而紧随他而来的就是邓丽君、凤飞飞、费玉清、费翔……作为曾经的偶像，他值得我们用一生去怀念，怀念彼此曾经的花样年华，每当唱起“你到我身边，带着微笑，带来了我的烦恼”便想起当年少年不知愁滋味，对着同班小女孩唱的情景，虽然那时候还不甚知道什么是烦恼。

苏芮 没有哪个歌手像苏芮一样有这么多经典的歌曲，但是留在我记忆中最深的恰是她的《东方快车》，又名《百年后的崛起》。歌曲叙述了中华民族自强不息的前进历程，比喻新颖而恰当，滚滚向前的节奏展示了一个民族不屈不挠的开拓精神，显示了炎黄子孙“加速向前冲”的决心和气势，尤其经苏芮高亢的声音演唱，富有强烈的心灵震撼作用。在表现严肃或重大题材时，国内创作人员在思

维模式及表现方法上往往缺乏变化，表现为模式化、概念化。那些泛泛、浅显的道理，很正确，但不感人，无法起到宣传鼓动作用，加之乏味的语言、矫揉造作的音乐使听众更难以接受。类似这样的歌值得他们借鉴。

孟庭苇 还记得那个清纯的亚亚姐吗？我一向没有收集歌星歌曲的爱好，但是唯独孟庭苇的歌曲集是几乎一集不少没落下。90年代是一个充满着琼瑶式惊心动魄爱情、三毛式对浪迹天涯无限神往的年代，孟庭苇绝对是那个年代的美好之一，我们听她的《你看你看月亮的脸》，听她的《冬季到台北来看雨》……这些音乐这些回忆如此珍贵，曾陪伴我们走过，而且将一直走下去。不过，近几年，她已慢慢地淡出了大众的视线，远离明星光环而恬淡度日，但是，她的歌还依然在传唱着。一心自在快活的孟庭苇早已经开始专心礼佛，并出了张佛教音乐。阿弥陀佛的光碟！真是想不到啊。另外有个小故事就是当年刚认识老婆的时候，朋友们都说“哇，怎么像孟庭苇啊”，或许其中也有缘由吧。

维也纳新年音乐会 想不到会冒出来这个内容吧。所谓维也纳新年音乐会，其实主要是施特劳斯家族的圆舞曲、波尔卡专场音乐会，并且往往是以小约翰·施特劳斯的《蓝色的多瑙河》开始，以老约翰·施特劳斯《拉德茨基进行曲》结束。也是巧，刚进入2012年，就在网上下载到了2012年维也纳新年音乐会高清版本。本届维也纳新年音乐会由马蒂斯·杨松斯担任指挥，这是他第二次应邀此职，杨松斯继2006年以23首打破演出曲目总数记录后再度发力，2012年的曲目总数再上新高，达到24首之多。想起在1989年，中央电视台对维也纳新年音乐会进行了首次电视直播，我也在90年代初开始每年准时收看维也纳新年音乐会。之后有几年可能是要弘扬国内民族音乐，很遗憾没有直播。那时，与我一起观看新年音乐会的，还有找借口约出来的女同学……

每当熟悉的音乐响起，总会不由得回忆起当年的那些事、那些人，真要感叹时光如梭。

上善是水

（文/朱小冬 2012年第1期）

人都是有惰性的，不是因为五年前医生的一句话，我可能不会去学游泳。那时刚三十岁的我每个月都要感冒一到两次，而且有一次一个普通的弯腰动作就闪了腰。寻医问药效果不明显，心里压力非常大。直到一位医生对我说：“你需要运动，不动肌肉就会萎缩。”“我闪腰刚好一点，能运动吗？”“别怕！锻炼呃懂！上班好比花钱，运动好比赚钱。而且如果要保护你的关节，最好的运动就是游泳了。”于是，花钱请教练，憋气、漂浮、蹬腿、划水、换气……凭着一股子二百

五的劲儿居然很快就会了。然后，越游越好，直至纯熟。

我闷在水底，透过泳镜看着清澈得近乎透明的水，发现人们在水中的动作都很慢，犹如电影的慢镜头，一系列动作如鱼儿般悠闲自在。水的阻力让我们必须慢，也因为这阻力和慢速，游泳才成为最不容易受到外力伤害的运动。水如最晶莹的海绵，将我们温柔地包裹和安全地保护起来。在水里，阻力就是疼惜和保护。

我仔细观察泳池里的人，有的嬉戏打闹，有的苦练基本功，有的随波逐流……但神情都是松弛、温和、快乐的。我则感受到一种享受、自在、舒适。想来胎儿时期在母亲的羊水中便是如此感觉吧，这真是最适合人类天性的一种运动了。身在水中游，水在心中游。

每当我从水中抬头换气，视线在水平面缓缓升起，看见水面微微荡漾，水波无穷无尽……而我在其中却如此渺小。这种感觉几乎无法言喻，油然而生一种敬畏：我是如此；接着是一种释然：我本如此，还能怎样？

不知不觉五年了，如今的我精神不再萎靡，肌肉不再萎缩。身外是水，内心是水，我喜欢在水中遨游，感受着，感受着……

老人上网乐陶陶

（文/何美柔 2012年第2期）

电脑在人们日常生活、学习、工作和娱乐中发挥着越来越重要的作用。善于使用电脑，不仅能够提高办事效率，开拓视野，丰富阅历，愉悦身心，还能改变我们的消费方式，增加与外界沟通的渠道，进而提高人们的生活品质，因此越来越多的人，包括退休的老年人，纷纷加入到电脑一族中。

我第一次接触电脑是在1999年，当时是为了考职称去学的。同年10月1日，家里买了一台电脑，是组装机，部件是朋友给我挑的。到2000年，常熟刚开始办理宽带网，我就申请了，很荣幸地成为首批用户。

学习电脑首先要练好基本功，系统基本操作、中文输入法（智能ABC、全拼等）、基本文字处理软件（写字板、记事本）、网络相关软件（拨号网络、浏览器、电子邮件收发）这四大入门神功务必演练熟悉。请注意，这些软件通通在您的WINDOWS系统中，不必另外寻找。对于Windows操作系统，我们主要必须掌握其主要特点与基本操作，以及鼠标操作、窗口操作、窗口和图标的转化、菜单操作、对话框操作等。将基本功练好以后，您会发现，用电脑其实也有快马轻蹄、悠游自在的境界喔。

初学电脑，打字是必须要过的一关。开始学习五笔时，我有两个便利条件：第一，有教材书；第二，有打字练习软件。现在看来，学习也是要有正确的方法

的。首先，背字根，不能死记硬背，要结合打字，用练习软件打字根，边打边背。这样，我较快地记住了字根。还可以通过上网聊天来练习打字。一开始可能比较慢，但只要坚持不泄气，总有熟能生巧、运指如飞的那一天。

上网后，就可以使用 Internet 上的各种网络资源，比如浏览器、E-mail（电子邮件）、FTP（文件传输）及 Telnet（远程登录）等各种服务。要善于使用收藏夹，在网上浏览过程中，您可能经常会发现自己喜欢的站点或者经常需要浏览的内容，这时您该做的是把这些站点保存在您的个人收藏夹里，这样下次您再访问该站点时只要打开收藏夹，点击您喜欢的网站即可。还要学会搜索，使用一些不错的中文搜索引擎，输入关键字查询。还有聊天工具 QQ，我个人觉得里面附带的很多东西，比如听歌、电影、游戏、发邮件等，其实很适合中老年人，既安全又方便。

上网，结识了很多新朋友，来自五湖四海甚至国外。我还和网友一起玩游戏《奇迹》，一开始我不会安装，就有网友帮我远程安装，我就一步一步看他安装完，以后类似的就自己动手。这么大年纪还上网玩游戏，有人觉得很奇怪，我却觉得自己有了那种人老心不老的感觉。

常熟本地的一些论坛，如“常熟零距离”等，可以使我们网友交流信息，增加互动。上论坛最好注册一个用户，这样可以看帖、回帖、发帖等，随着在线时间增加，等级还能不断上升。

当然，网上尤其是论坛上的信息有时较为混杂，真真假假较难分辨，这就需要我们上网者用大脑仔细分析，努力去伪存真。对有的较了解的内容，我还积极回帖，努力还原事实真相。一些年轻网友，有时因为感情等问题在网上发泄，我就及时劝劝他们，不要因为一时冲动丧失理智而误入歧途。

与瑜伽相伴的时光

（文/王文艳 2013年第2期）

第一次接触到瑜伽这个词是什么时候我已经记不清了，只记得高中时曾痴迷于泰戈尔的诗，顺带对瑜伽这项印度古老而又略显神秘的运动产生了兴趣。

真正接触瑜伽是在大三的时候，大三时已不必上体育课了，因此我和几个同学就相约在学校附近的一家健身房办了张年卡，当时的初衷是去健身房跑步的，但渐渐地却完全被瑜伽给吸引了。就这样，除了寒暑假和期末备考的时候，我在健身房学习了差不多一年的瑜伽。

在这一年里，我感受到了在瑜伽的影响下自己身体和心灵的一些变化。

原来，我常常觉得精力不是很充沛，早上起不来，中午只要有时间必睡午觉，

要不下午上课就困得不行，美其名曰“春困、夏乏、秋打盹、冬眠”。学习瑜伽后我觉得头脑特别清醒，思维比平时敏捷清晰，甚至不睡午觉也不觉得困。瑜伽练习引导我放松身心上的束缚，抛开生活中的烦恼，对心灵进行了净化。

在接触瑜伽之前我身体很僵硬，弯下腰手都碰不到脚趾，很是羡慕那些身体柔软的学员。学习后明白了瑜伽不是和别人比较，也不是苛求要做出标准的体式，而是强调关注自身，做到自己所能达到的最好就行。于是，我渐渐地只是享受当下的动作，不再强迫自己，而是关注自己，关注呼吸，感受身体的变化。

掌握练习的体位只是瑜伽修行的最基本的层次。在学习中我对瑜伽有了更深入的认识，我不仅学到了什么样的体位可以锻炼身体哪些部位，还了解了怎样健康饮食，怎样休息冥想，怎样正确呼吸。正如老师所说的，关注身体，身体才会回报你健康。而这些，都是我以前想都没想过的。

工作后，我常常在午休或者下班后去单位隔壁的健身房练习瑜伽，瑜伽成为了我业余生活很重要的一部分。坚持的练习让我逐渐弥补了在大四时中断了一年练习带来的退步。从第一次有些跟不上老师的指令，到现在渐渐地可以去尝试几种简单的倒立了。这一点一滴的进步，让我感受到了努力后收获的喜悦。这种小有成就的感觉，以及每次练习完后愉悦放松的感受，让我更加积极主动地去练习。接下来的目标，就是想尝试着不仅在健身房规律练习，在家里也能养成坚持练习的习惯。

前段时间忙于职称考试的准备，才恍然觉得自己已经很久没好好看过纸质书了，久到已经很难耐着性子坐下来静静地品味一本书了。我向来是个行动派，出于最近对瑜伽理论的兴趣，立马就买了瑜伽方面的书籍，这两天正在拜读印度著名的瑜伽大师艾扬格的《光耀生命》。在阅读中，我愈发地崇敬这位年近百岁的大师了，不仅崇拜他如此高龄还能做出一些难度极高的瑜伽动作，更崇拜的是他对生活和生命的热情，对瑜伽艺术的不懈追求和修炼。

我想，我愿意像艾扬格老师一样，把瑜伽作为一生的爱好，并不是为了打发业余的时间，也不是为了追求多么高深的水平，我只是想在这喧嚣浮华的尘世中不会迷失，能够专注一些东西，体味着瑜伽对我的帮助，能够看清自己，时时纠正自己的行为，让自己更健康更愉悦地生活！

寓情山水



三清山自驾游

(文/田元军 2004年第3期)

心一直想远行,海给人以博大的感觉,而登山却是勇者的选择。虽然还没有去过三清山,但对那里的云海、松树、奇石向往已久。“五一”快近了,就更多了一些想象和盼望,想象着三清山的奇与美,盼望着能碰到一个好天气。

因此,当经过近6个小时的奔驰,横越浙江省,于5月1日到达距三清山60公里的玉山时,我也并不觉得疲乏,只是想着明天能登上三清山的主峰——玉京峰(1816.9米)。

可一到玉山,我的同学——玉山医院的内科医生美玉和我见面后的第一句话就是:“明天你驾车上三清山可能不行,你得雇个司机或由我们医院的车子带你上山。”她说的确有道理,三清山山道险峻,而我的驾龄才一年不到。她带我去试路,用意是叫我知难而退。在山路行了几个难度较大的弯道后,我决心不变。

5月2日6时30分,按照事先确定的上山路线出发了。我们一行6人,我和我的大小LD,我同学美玉及小LD安安,还有她的同事肖医生。他们上三清山也只是一次而已,并且是十几年前的事。后来了解,当地山民也大都没去,山路长,个人无法进山。

开始沿着昨天的路行进,因为第二次了,也为了赶时间,我将车开的极快,一路超车,好多名牌车及越野车都被我抛在后面。过了一座水库,山路越来越弯曲,呈现连续“S”形,一边几百米落差,一面是山崖,直道上仅能过两辆小车。大约行了10公里这种路,就进入平坦的山谷路,车速又加快了,行了约8公里,就开始了连续上坡“S”形。无法去领略这胜景,我专心地开车,眼前只有山路。快速的转向及回方向盘,行车必须要果断,不然会发生危险。安安开始晕车呕吐,还好不久她睡着了。海拔越来越高,车内越来越静,只有沉闷的发动机声音。这

次三清山之行，“小马”的表现我是非常满意的。无论在高速上还是在山路上，都一直能感觉到她澎湃的动力及灵活的操控。

经过一个半小时的跋涉，车抵海拔千米的南部山门。走下车，我望着烟云缭绕的山峰，伸出双臂，喊道：“三清山，我来了。”稍加准备，我带了20公斤的行囊（摄影器械、水、食物），与同伴一起，来到了全国最长的高空索道。

进山前还是晴天，可这时突然乌云盖顶。因为是“五一”，索道前已是人山人海，估计坐上索道要几个小时。本来打算步行，因有两个小孩，所以只能选择索道。同学美玉与肖医生排队，我背着行囊，在周边欣赏。三清山海拔确实高，四周群山的山峰几乎插入云端。天下起了大雨，我背着行囊，雨衣无法全部盖住身体，被大雨中淋的浑身湿透，水珠不断地从脸上淌下。小孩们都躲到大人的下面，闪电、打雷使她们害怕。登山是勇者的游戏，一点也不错。在雨中淋了两个小时，我们终于坐上了高空索道。此时，雨过天晴，仰望山峰，白云朵朵，金色的阳光从天穹散下，几个小时等候的疲劳一扫而光。莫名的冲动，使我不停的用美能达相机记录着瞬息万变的美景。是呀，在这穿云踏雾的索道缆车中，仿佛身处仙境，而自己也如同得道一般，你能不心动吗？

40分钟后，我们来到山峰的深处——天门山庄。望着眼前的“神仙赶石”峰，身后的耸入云中的山峰，天宫琼宇般的建筑，我的LD给我摄下了这一瞬间。我们取道而上，经2公里的行进，来到了国内第一的高空栈道——西海岸空中栈道。全长4公里，海拔1600米的空中栈道，如一条彩虹，将行人托向空中。向南望去，群山层峦叠嶂，惠风畅仰，松涛阵阵，雾气时浓时淡，一幅幅写意山水。行走于这栈道之上，我不由惊叹自然的伟大，尽管历尽了无数的考验，但此时胸中只有成功的自豪。女儿拉着我的手说：“我要去抓把云。”安安望着山石中的探海松，对她母亲说：“你知道为什么这松树能长在石头上，因为流在石上的是仙水。”看来，三清山是给人以灵气的。

体验西藏

（文/李敏轶 2006年第3期）

点上一柱藏香，当香烟从香盒的镂空花格中袅袅升起，如白色的哈达飘荡在空中，那幽远神秘的香味不禁又带我回到那青藏高原的雪域圣地……

几经辗转，经过数小时的飞行，当飞机的舷窗外出现连绵的群山和突兀的雪峰时，机舱内不时传来惊呼；随着飞机的下降，看着越来越清楚的山脉、峡谷、蛛网般的河谷，兴奋的心情油然而生；当降落在拉萨贡嘎机场，大家迫不及待地冲出机场，脖子上挂着当地迎客敬献的哈达，望着碧蓝的天空，呼吸着新鲜而略

微稀薄的空气，沐浴着纯净的阳光，心里好想高喊：拉萨，扎西德勒！我来了！

由于参加的是“林芝深度体验”，所以我们马不停蹄地奔赴 400 公里开外的林芝。一路风景如画，丝毫不觉疲倦和枯燥，但随着海拔的升高，高原反应不期而至。当到达米拉山口（海拔 5013M），我们这些海平面上过来的平原游击队更是头痛、气喘、四肢乏力，正如母亲经过阵痛迎来新生的喜悦，高原反应也是一种切身深刻的考验和体验。因为我们有了充分的准备，当来到有着“西藏江南”之称的林芝（海拔 3000M 左右，低于 3000M 时，人体的高原反应一般较轻）时，呼吸着森林绿野散发出的充足氧份，大家顿时开始活灵起来。入夜宿在圣湖巴松错旁的小木屋，望着雪峰冰川下郁郁森林环绕的圣湖，犹如一抹深深的蓝，柔美纯净，静静地流淌在天地之间，恍如梦境，令人沉醉。

当我们乘船徜徉在雅鲁藏布江上，看着两旁的圣山和神迹，聆听藏族姑娘清朗的歌唱，娓娓道来的古老传说，一切疲惫和烦恼随风而去；当骑马自由奔驰在油亮的草场上，望着开满莫名鲜花的山坡，映衬着蓝天白云的山涧，俯首和马儿低语，思想和马儿一起驰骋，早已泯灭的野性在逐渐萌发；当站在险山峻岭上，远眺雅鲁藏布江峡谷人口大拐弯和远处矗立的南迦巴瓦雪峰，感受大自然赐予的心灵震撼；当徒步在尼洋河畔，欣赏如诗如画的田园风光，散落在山坡原野上的牛羊星星点点，自由不羁的藏族小孩无拘无所地打闹嬉闹，他们接过我们带来的文具，脏兮兮的小脸上荡漾着纯净率真的笑容，不禁让我们回到童年时代。

回到拉萨，浓浓的酥油茶和藏香气息扑面而来。当我们抬头仰望神往已久巍峨庄严的布达拉宫，虔行在这古老神秘的宫殿，朝拜神圣悠久的历史，感受其中的精神力量，心中充满天国佛境的尊惶之情。当我们信步在圣路——八角街上，随着朝圣的人群，漫步踟躕，看着朝圣者一脸的安祥和虔诚，一手摇转经筒，一手捻着佛珠或提着上贡的酥油壶，口中念着六字真言，互相认识的，只是一招手，那么的善意和朴素，置身其中，恍如走入另一个世界。走进久负盛名的玛吉阿米酒吧，踏上天台，点一杯地道的酸奶，靠栏而坐，读着酒吧菜单首页六世达赖在此地写下的著名情诗：“在那东方高高的山顶上，升起一轮皎洁的月光，未嫁姑娘的面容，时时浮现在我的眼前”，心情不禁小资起来。凭栏看着转经的人群顺时针地慢慢流动，晒着拉萨暖暖的阳光，感觉圣城千余年的历史在身边慢慢流淌，历史和现实在这里交汇，享受这一刻的宁静与无争，享受那种虚掷光阴的感觉。当看到大昭寺门口行等身长磕的朝圣者，无关老幼无关贫富，或几天或几月，一样的虔诚一样的恬淡自然，我默默站一旁，感受那种五体投地的信念和洗礼的幸福感，不经想起那首古老的藏族民歌：黑色的大地是我用身体量过来的，白色的云彩是我用手指数过来的，陡峭的山崖是我象梯子一样攀上，平坦的草原我象经书一样翻过……

最富挑战和深度的旅程终于来到，我们要在圣湖纳木错旁过夜。纳木错——

世界上海拔最高的咸水湖，是西藏最著名的圣湖，因其高海拔（湖面海拔 4718M）、住宿条件差、交通不便、气候恶劣、无医疗救治、易发生高原反应而具有危险性。前一阵子就是由于路基坍塌造成旅游团大客车被困纳木错，从而导致大批游客产生反应，幸亏地方政府紧急救助才得以脱险，所以一般团队不选择在此过夜，我们的导游也是忐忑不安。

在我们的决心下，傍晚前赶到圣湖，一下汽车，正好夕阳西下，我们立刻被圣湖征服了，她完全不同于巴松错的柔美，羊卓雍错的艳丽，她有着海的辽阔和雄壮，一边是广阔无垠的草地和拥在怀里的扎西岛，岛上山隘口高挂的五彩风马迎风飘扬；湖对岸是巍峨耸立的念青唐古拉山，四座山峰犹如穿着银色铠甲的天神看护着圣湖；漫步走在无人的湖边，清澈的湖水冲刷着湖岸，岸边林立着大大小小的玛尼堆，阳光从云层里倾泻下来，湖水变得有些斑驳，一顷碧蓝与天际交接；静静地坐在湖边，感受那亘古不变的万籁寂寂，看那空中光影变幻、云层浮动，或大气磅礴或凝固不动，看着巨大的合掌石肃穆地站在湖边，犹如向上苍、神灵、神山、圣湖在默默地祈福，没有城市的喧嚣，没有尘世的烦恼和争斗，只有天地间的回响和清静，似乎这里已是世界的尽头，时间在这里凝固，真想无休止地停在这里。

短短的旅程虽然一瞬而过，但心路的历程却永不平息。柏拉图说过：人的灵魂来自一个完美的家园。青藏高原赋予心灵的洗涤和激荡如此的纯净，心田因感受辽阔和雄壮而变得宽广，因感受历史和现实而积淀沉静。套用那位诗人的诗：我轻轻的走了，正如我轻轻的来，不敢惊扰这片古老纯净神圣的土地，不留下一片垃圾，只留下圣湖边那永久伫立的玛尼堆，留下那米拉山口高高飘扬的经幡，让我的祝福在青藏高原上随风飘扬。

碧海蓝天吉普岛

（文/陈前 2007 年第 2 期）

普吉岛是泰国最大的岛屿，印度洋安达曼海上的一颗“明珠”，它的魅力来自于那美丽的大海，令人神往的海滩，堪称东南亚最具代表性的海岛旅游度假胜地。

我们于 4 月 10 日凌晨 4 点到达普吉岛，一出飞机场，一股温热潮湿的空气就扑面而来，这里刚下过雨。导游是泰裔华侨的第三代，一口流利的中文，沟通毫无问题，而且当地华侨较多，本地人也会几句中文，最大的语言关就这样解决了。

第一天，我们乘船去了攀牙湾，那是普吉岛周围众多小岛之一，是当地著名

的景区。随着船慢慢开动，印度洋的海风吹拂在脸上，水面渐渐开阔，一座座奇形怪状的小岛屿星罗棋布，船两边一丛丛茂密的红杉树，给人的感觉不似在海上航行，倒像在河面上行驶。我忽然觉得回到了桂林的漓江上，只是此处的水面更加开阔而深邃。我们先到电影《007》拍摄地，那是一块直耸水面的礁岩，大家不约而同地喊道：“一颗大白菜！”那真像一颗白菜，船绕着“白菜”转了一圈就去了攀牙湾。游玩攀牙湾需要换乘橡皮艇，二人一艘。橡皮艇贴着岩石壁缓缓划动着，壁底紧紧粘附着密密麻麻的蛤蜊壳，锋利刺手。岩壁下端靠海面处则是海水海风融蚀出的大小不等的洞口，有些洞口穿透了整个岩壁，能望到对面，而大多数洞口需要我们躺卧于艇上才能划入。洞内就像一口“井”，四壁是悬崖怪石，攀附着少许植物，头顶是一小片天空，我们就像井底的青蛙，惊叹着大自然的神奇。

随后几天我们去了大小 PP 岛、翡翠岛、珊瑚岛、帝王岛、情人岛。这些岛屿是海上运动的好场所，可以玩深潜、浮潜、海底漫步、香蕉船、海钓、水上降落伞，也可以亲自驾驶快艇在海上兜风。我最喜欢的是浮潜，穿上救生衣，带上蛙镜，含上通气管，浮于海面上，随着海浪轻轻地摇着。在阳光下透过清澈的海水能看清 4 至 5 米深的海底，灰的、红的、紫的、深蓝色的，鹿角样的、花样的，各种形状、各种颜色的珊瑚成簇地生长着，美不胜收。拿点面包屑一引，美丽的热带鱼就会成群结队地冲上来抢食，不当心手指都会被咬伤，偶尔还可以看见一米左右的大鱼在珊瑚丛中游来游去——那一刻真想让时间就这样停止。玩浮潜唯一要注意的就是浮在海面上不能一动不动，时间一长，船长就会以为你溺水了而把你捞起来。而在海边游泳时也不能一丝不动地立在海水里，因为鱼儿会咬你的脚。普吉岛最好的沙滩是情人沙滩，那里的沙滩真的像面粉一样又白又细，脚踩上去又绵又软。清澄的海水、洁白的沙滩是游泳的最好去处，同时这里也是莱昂纳多拍摄电影《海滩》的地方，情人沙滩也是因此而得名。

最后一天，即 4 月 13 日我们赶上了泰国的新年——泼水节。这天，当地人都是全家出动，开着皮卡，后面的车厢里装满几大桶水，人就围坐在四周，车开到哪里，水就泼到哪里。水大部分是冰水，也有些染了颜色。我们也入乡随俗，买了水枪，见人就射，最后不过瘾，干脆买了小水盆，一盆盆地和别人对泼。这时候再也不分国籍、不分男女、不分老少，都像个大孩子，心里只有眼前的水仗，人们到处追逐着，奔逃着，尖叫着——一直到导游不停催着我们才意犹未尽地乘上了返程的巴士。心慢慢地安静下来，恋恋不舍地告别了普吉。

越南行

（文/任伟 2007年第4期）

在去越南之前，对其了解甚少。对这个国家风土人情的认识，几乎都来源于美国越战片中的镜头。现在的越南到底是什么样子？我心中一直向往着去仔细了解这个神秘的国度。

前些日子，应朋友的邀请，我有幸开始了一次北海—越南下龙湾、河内，共5天4晚的旅程。整个旅程是愉快的，与越南这个国家，特别是下龙、河内这两个城市有了一次难得的亲密接触的机会，对越南的文化、风俗也有了一些了解。

我的首站是广西北海，入住的是北海香格里拉大酒店，这是北海唯一一家五星级酒店。一个人静静地躺在银白色的海滩上，晒着午后暖暖的阳光，听着海涛的声音，望着无边无际的大海，心情立刻就平静了许多；看着沙滩上的风景以及人群，还是很惬意的。

晚上，我们坐邮轮“奥兰德号”开始了越南的旅程。

经过了一个晚上的晃动，我们终于到达了越南的下龙湾。下龙湾是越南广林省的省会城市，也是越南北方最富有的城市。1994年联合国教科文组织将下龙湾作为世界八大自然遗产之一，列入《世界遗产名录》。有“到越南，不到下龙湾，不算到越南；到了下龙湾，不去‘海上桂林’，不算到下龙湾”之说。

“海上桂林”就是在1500平方公里的海面上散布着3600多个大小岛屿，犹如一柱擎天屹立于碧波之上，整个海湾美妙绝伦。其中有天空洞、斗鸡石、海上迷宫、神仙岛、香炉山、狼狗石等。

在众多景点中，我认为景色最美的还数神仙岛，上岛经过400多台阶爬到山顶，“海上桂林”全景皆在眼前。四面看去，海上岛屿星罗棋布，各种小岛奇形怪状，煞是漂亮。看近处，海水碧波荡漾；观远方，山脉起伏连绵。登上山顶的游客都对眼前的景色赞叹不绝，如同置身于仙境一般。

中餐我们是在船上吃的。海上不时有卖海鲜、水果的船靠拢过来，想吃啥自己看着办，那里可都是正宗的野味海鲜、水果，品种丰富哦。

第二天一早7点30分，我们就向越南首都河内出发了。河内距离下龙大约150公里，但由于没有高速公路，大巴足足开了3个半小时。越南的公路不宽，都比较拥挤，汽车时速一般都不会超过70公里，所以有人说越南人有三怪：“男人个个戴绿帽，女人天天戴口罩，摩托跑得比汽车快”。在车上，导游阿富还给我们介绍了一些越南的风土人情，越南所有传统节日都和中国一样，春节、中秋、清明等就不用说了，越南民间也有端午节、重阳节、七月十五的鬼节等。人民币在越南是通用的，和越南盾的比率大约是1:2000元，就是说一千元人民币，可以换成两百万！越南民居也富有特色，每栋房子一般宽3至6米，纵深20至30米，通常是4至6层高，每层都有一个漂亮的法式阳台正对着街道，外墙漆

成奶黄色、浅粉色等明亮的色调。阳台上放了很多花草，生机盎然。跟中国现代农村造的房子相比，越南人民似乎显得具有更好的审美和情趣。

中午以前，我们到达了河内。进入市内，发现街道不太宽阔，主要被摩托车占据着。越南的摩托车差不多全是一个模样，牌子也基本都是进口车，而且还有一个特色：几乎所有的摩托车驾驶员都不戴安全头盔，据说是为了方便。女驾驶员通常都在脸上裹一片方巾，为了阻挡太阳光线，保持雪白的肌肤。

参观巴亭广场，那里是河内的政治中心，越南的国家政府机构都在广场附近。河内是法属印度支那邦总督府所在地，因此有许多 19 世纪法国式建筑，最典型的如河内大剧院、主席府、总理府及一些机关的办公楼等。我们还参观了胡志明陵墓、胡志明故居等景点。在越南人民心中，胡志明主席的地位和我们的毛主席一样，他带领越南人民成立了越南社会主义共和国，让人民过上了安定的生活。之后，我们还参观了中国驻越南大使馆，在越南，中国大使馆的规模是最大的。顺便还参观了镇国寺。下午我们还去了越南军事博物馆参观。

虽然这次旅行时间不太长，我仅是参观了下龙市、河内市，不过对越南这个国家大致有了些了解。这是一个美丽的国家，具有大约二千五百年左右的历史。虽然我去的两个城市现在还缺少现代都市的气息，但它却有着自然、质朴的美。

群友自驾游同里

（文/徐向东 2008 年第 3 期）

8 月 2 日，“二院医务人员交流群（群号：59022396）”的群友结伴赴同里自驾游。从苏嘉杭高速到同里镇仅 60 多公里路程，40 分钟就到了。同里镇建于宋代，至今已有 1000 多年历史，是名副其实的水乡古镇。作为江南的一颗灿烂耀目的水乡明珠，她是江苏省最早也是唯一将全镇作为文物保护单位的古镇，1995 年更被列为江苏省首批历史文化名镇。

进入古镇，脚下经过之处是现在已不多见的石板路。同里景点以“小桥、流水、人家”著称，主要景点可以概括为“一园”、“二堂”、“三桥”。在同里镇中心的两条小河交叉处，坐落了相连的三座小桥，它们建于清代，分别为“太平桥”、“吉利桥”和“长庆桥”，三座石桥小巧玲珑，古朴典雅，是同里的桥中之宝。据说，从古至今同里人逢喜事有走三桥之风俗。不过我觉得老街流水小桥之类的并不怎么样，反倒是几个园林，别有一种江南的韵味。

群友一行人走进“退思园”，它是同里风景的精华和核心，有两大特点非常著名，一是贴水建筑，二是横向布局。一般的私家园林都是纵深构思，而退思园的主人却别出心裁地反其道来了个横向布局，构思堪称精妙。园内遍植兰菊，越

走景色越美，素静淡雅之中显现晚清江南园林建筑风格。退思园布局独特，假山、亭、台、楼、阁、廊、坊、桥、榭、厅、堂、房、轩，一应俱全，并以池为中心，诸建筑如浮水上，格局紧凑自然，结合植物配置，点缀四时景色，给人以清澈、幽静之感。一池碧水中，养着数千尾锦鲤，那鱼十分乖巧，我们蹲于池边投入一点鱼食，大群锦鲤便十分灵性地向我们游来，不片刻便聚集了一大群，数量之多让我们目瞪口呆。争食之际，有些锦鲤居然会被完全挤出水面。同去的几个小孩子乐得大喊大叫。园中的揽胜阁是一座不规则五角行楼阁，与坐春望月楼相通。此楼设计因地制宜，居高临下，可一揽东园佳境，这在江南宅第园林中独树一帜。园林如此精美，据说花园主人任兰生花了十万两白银为之建造，正厅两侧原有“钦赐内阁学士、”“凤颖六泗兵备道”、“肃静”、“回避”四块执事牌，可见园林主人当初的地位之高。

同里还有一处较漂亮的园林就是珍珠塔，这个景区比较大，但基本上是后来重建的，它是根据在江南民间广为流传的“珍珠塔”故事以及遗留的历史遗迹开发修复的。同里是传说中珍珠塔故事的发源地，原有方卿读书楼和陈翠娥小姐绣楼等古迹，现主要景点为锦园十景、紫薇琴韵、秋亭待月、清远荷风、翠舫听雨等，据说重建中重点体现了古典浪漫主义和传奇色彩的想象。可以看到在木雕、石雕、砖雕、泥塑、家具陈设、建筑架构等方面，无不展示了苏州香山派工匠们精湛绝伦的手艺和吴文化的灿烂风采。

走在同里的老街上，时不时可在一些寻常的民宅上见到“文物保护”的牌子，可见同里的老宅之多。传统的食品小店非常不错，刚出炉的茨实糕喷香滑糯，令我们垂涎欲滴，袜底酥、退思饼也别有一番风味，群友们购买了很多。

古老的同里镇，要是真想细细品味没有二三天时间是根本不够的，我们只是走马观花般地粗略浏览，心中有一丝不安，这么粗俗地体验娇娆深邃的美丽古镇，有一点亵渎文明的感觉，至少对不起那些技艺精湛的建筑工匠们。还好我们仍会有机会，千年古镇同里，以后我们会来再次细细品味的——只要那只 QQ“小企鹅”开着，群友们的下一次出行就不会太远了。

青海，我的第二故乡

（文/谈丽亚 2010年第2期）

4月14日，青海玉树发生7.1级地震。当我从电视中看到“青海”这两个熟悉的名字时，心中不禁微微一颤！由于父亲支边青海的缘故，1983年到1986年，我在青海黄南州卫校就读三年，与那片圣洁辽阔的土地有过不解之缘。2006年，同学聚会，我又回到了阔别二十年之久，让我魂牵梦绕的“第二故乡”。

记得那天，几经转辗4个多小时，当飞机的舷窗外逐渐出现连绵起伏的群山，交错有致的河流、湖泊，险峻的峡谷时，一束强光冲破云层透过舷窗光芒四射，耀眼得几乎睁不开眼。飞机平安降落西宁机场，走出舷舱，望着碧蓝的天空，深吸一口清新的空气，心情一下子舒展了开来，阔别二十年的回族同学早已守候在那里……

二十年的风雨变幻，二十年的沧海桑田，在我们彼此的脸上刻上了岁月的痕迹。二十年前的青春少年，如今已显得有些苍老，几乎不敢相认，同学开着一辆桑塔纳来机场接我，一路上不停地给我讲述着其他同学的近况。不到半小时，我就见到了我们以前的劳动委员，然后是同寝室的一位室友，还有其他同窗。他们为我接风洗尘。喝着当地的酥油茶，吃着手抓羊肉，看着市民跳着“锅庄”，那份惬意真是天上人间……

一路驱车来到了我们老班长的居住地大同县，在他家里小聚片刻后我们又去羊肉餐馆吃了一顿丰盛的火锅大餐，又绵又酥的羊肉下肚正好驱走丝丝寒意，不知不觉谈笑风生间已至深夜……

第三天上午在同学陪同下，我去看二十年前曾经留下过我们欢声笑语，飞扬过我们青春的校园。那里现在已改成技工学校，教学楼依旧完好无损，当年种下的小树如今已长成参天大树。我们在绿树成荫的校园摄影留念。宿舍楼虽然显得有些陈旧斑驳，但宿舍楼墙上的“唐卡”依旧是那样清晰完好。

第四天，所有同学都到了，我们来到了国家著名旅游胜地——坎布拉森林地质公园，这里是典型的丹霞地貌，高山、奇峰、洞穴、峭壁为显著特征，大型山体为柱状塔形，城堡陡峭直立，雄伟壮观，千奇百怪，姿态万千，有鬼斧神工之妙。同学们在临时搭建的帐篷内畅杯共饮，放声高歌，几杯酒下肚，个个手舞足蹈，洋相百出。晚上我们就寝于太空房，体验了一种与星月同眠于大自然环抱中的境界，几近天人合一。

次日的行程被安排在农民度假村。这是一个种满花果的院落，房东是一位慈善的藏族老阿爷。老班长代表我们全体同学向阿爷献上了代表吉祥如意的哈达。同学们三五成群坐在一起促膝谈心，互相诉说着分离二十年来，为理想打拼的酸甜苦辣，对未来岁月的美好展望……

聚会的最后一天，同学们依依惜别，陆续返回，我却还有一个心愿，看看青海美丽的大草原。泽库县同学知晓了我的心思后专门从医院派了一辆依维柯接我们前往。不到三小时后，眼前出现了一幅草原美景：蓝天白云，草原一望无际，朵朵鲜花，点缀着绿色的原野，牧民的帐房里飘出缕缕炊烟，三五成群的牛羊悠闲地啃着青青嫩草，我惊叹于如诗如画美丽纯净的世界，仿佛到了天边，所有的一切似乎就此停留，没有了城市的喧闹，抛却了尘世的烦恼，在这天然的牧场里，你可以尽情地享受万物之宁静，你可以肆意地摄取天地之精华……美丽的大草原，

我终于圆梦了！

泽库县的小城人烟稀少，傍晚更显得宁静优美。我们漫步徜徉于幸福山，遇到一位牧民正在虔诚地祷告，口中念念有词，长跪不起……

玉树地震后，我急忙电话联系青海的同学，还好，他们那里没有什么震感，当地举行了悼念仪式，他们踊跃向灾区捐款，让灾民能早日重新站起来。玉树地震，虽然让高原上的人们经受了罕见的磨难，但一方有难，八方支援，有灾区人民自强不息的奋斗，有全国人民的鼎力支持，相信阴霾终将散去，玉树临风更美，青海一定长青！

行走天路上

（文/盛晓东 2010年第4期）

西藏是世界的屋脊，是离天最近的地方。由于人口稀少，现代文明对自然的破坏较小，原始的景观和文化得以保留，因而被称为人间的最后一片净土。通往西藏的道路被称为天路，其中川藏公路由于景色美丽则被誉为中国的景观大道，但川藏公路崎岖不平，滑波、塌方随时发生，因而汽车行驶相当困难危险，有人这样描写川藏线：“别怕身体下地狱，因为眼睛要上天堂。”经过一个月的准备，第一次利用工休假与朋友一起踏上了天路，去感受“地狱”之煎熬和“天堂”之美丽。经过十多天的旅行赶在国庆节前回到了常熟，现将一路上的体会感受与大家一同分享。

高山峡谷 行走川藏线其实就是跨越青藏高原边缘的横断山脉，横断山脉位于我国地势第二级阶梯与第一级阶梯交界处，为四川、云南两省西部和西藏自治区东部一系列南北向平行山脉的总称，山岭海拔多在4000至5000米，岭谷高差一般在1000至2000米以上，山高谷深，横断东西间交通，故名横断山脉。我们从海拔只有510米的成都平原开始，到海拔3100米的林芝八一镇结束，翻越海拔超过4000米的著名大山将近十座，包括折多山、高尔寺山、剪子弯山、卡子拉山、海子山、东达山、怒江山和色季拉山。既然有高山就有峡谷和大江大河，我们跨越了性情迥异的多条江河，如青衣江、大渡河、雅砻江、金沙江、澜沧江、怒江、帕隆藏布、尼洋河等。

蓝天草原 我们穿越了毛垭草原和邦达草原。在四川甘孜州理塘县城以西，群山的环抱之中，就是毛垭大草原。时值秋天，放眼望去，海拔4000多米的草原已是一片金黄。毛垭草原以野花连绵闻名，到了每年7、8月间，在湛蓝的晴空下，绿草连天，牛羊成群，盛开的野花姹紫嫣红，打一个滚就是一身花香。位处西藏昌都地区三江流域之高山深谷中的邦达草原是一块地势宽缓、水草丰美的

高寒草原。因位处西藏东部，降水相对较多，牧草生长状况较好，畜牧业比较发达。由于海拔相对较低，9月的草场依然绿茵如毡，成群的牛羊在那里游荡觅食，湛蓝的天空中飘动着朵朵白云，突然一只色彩艳丽的狐狸在汽车前匆匆走过，回头看了我们一眼便消失在山脊后方……我们的汽车就是在这样一首绝美的蓝天草原交响曲中行进。

森林湖泊 西藏80%的森林位于林芝地区，而其所辖波密县的原始森林覆盖最广，保护最好，岗云杉林被称为我国最美丽的云杉林，只可惜山高路险，未能进入岗云杉林深处一睹秀色。318国道波密段从原始森林中经过，道路平坦，两旁是密密的原始森林，前上方则是蓝天和白云，我们打开车窗，仿佛窒息了很久一样深深地呼吸着新鲜的空气，欣赏着美丽的景色。晚饭后我们闲荡在著名的高原冰川湖泊——然乌湖畔，湖水清澈，远处的雪山和对面山上茂密的原始森林倒映在湖中，收割的青稞被藏民掣成堆，在晚霞下泛着金光，几匹马儿悠闲地啃着青草，一派仙境景色，使人流连忘返。由于到处是森林、雪山和湖泊，波密被誉为中国的瑞士。我与同车说：“一定要在波密买套房子，将来退休后到波密来养老。”

雪山冰川 西藏因地势高而多雪山，西藏人崇拜自然，把雪山当作神山。有一座雪山沉睡在在岁月的冰河之中，被时光遗忘，千万年来，日出日落，但它却将景致凝固在最美的一瞬，这就是四川稻城亚丁的贡嘎雪山，稻城亚丁被称为最后的“香格里拉”。贡嘎雪山的三座雪峰成品字形巍然矗立，一尘不染，俊秀雄奇，撼魂荡魄，五世达赖赐封北峰为仙乃日（意为观世音菩萨），东峰为夏诺多吉（意为金刚手菩萨），南峰为央迈勇（意为金文殊菩萨）。西藏波密然乌的来古冰川和米堆冰川被《中国国家地理》评为最美丽的冰川。通往米堆冰川冰舌的冰沟多砾石，步行很困难，我们在冰帽上攀爬了两小时才亲密接触到了洁白晶莹的原始冰川。我怀着渴望和激动的心情攀登冰川，可当我抚摸着冰川，我的心却恢复了平静。是啊，在壮美辽阔的自然界，在浩瀚的人类历史中，一个人是那样的渺小，人活着何必拘泥于外界的变化，活在当下，踏实做好每件事，看好每一个病人，过好每一天就是我们所应该做的。位于西藏墨脱境内的南迦巴瓦峰据说是所有雪峰最美丽的，只可惜天公不作美，当天云层较厚未能看到神圣的南迦巴瓦，留下些遗憾，也留下了期待。

民俗风情 在行途中四川甘孜巴塘给了我深刻的印象，巴塘位于甘孜西部，跨过金沙江即是西藏芒康。巴塘县城市容整洁，民风淳朴，以跳弦子舞闻名，被文化部命名为“中国民间艺术（弦子）之乡”。但给我最深刻印象并触动我灵魂的是藏民的磕长头。在318国道上，不时地见到信徒们手戴护具，膝着护膝，前身挂一毛皮衣物，尘灰覆面，沿着道路，不惧千难万苦，三步一磕，直至拉萨朝佛。磕长头是藏传佛教信徒为实现信仰、祈福避灾而进行的最为虔诚的祈祷方式。

磕头朝圣的人在其五体投地的时候，是为“身”敬；同时口中不断念咒，是为“语”敬；心中不断想念着佛，是为“意”敬。磕长头者每伏身一次，以手划地为号，起身后前行到记号处再匍匐，如此周而复始。遇河流，须涉水、渡船，则先于岸边磕足河宽，再行过河。晚间休息后，需从昨日磕止之处启程。虔诚之至，千里不遥，坚石为穿，令人感叹。从与藏民的交流中得知，藏民几乎是全民信佛，他们相信来世，对今生的要求不是很高，有吃有穿就行，他们善待动物，对野生动物几乎从不杀生。

十天，2780公里，我们在高山峡谷间颠簸，在草原上尽情驰骋，我们在湖边闲荡，在森林里呼吸，我们碰到滑波，遇到塌方，我们虽然经受了身体的考验，但却得到了精神的愉悦。蓝天、白云、高山、峡谷、草原、森林、雪山、湖泊、牛羊、野生动物、弦子舞、磕长头，这一切在西藏是如此完美地统一起来，我感慨世界上竟然有这么一块天、人和自然合一的净土。我赞美西藏，我为西藏骄傲。在这十天里，我的灵魂受到静化，我的精神得到升华。也许我们不必太过在意外界的变化，我们也不必太过在意自己拥有的一切，不必对人生有太多抱怨，唯有心安，顺应心灵的呼唤，才是我们真正想要的人生。

朋友，去川藏吧！

井冈山的呼唤

（文/康小明 2011年第2期）

“山在，因为山在呼唤。”

井冈山，地处郴衡湘赣之交，千里罗霄之腹，延绵五百里。当地人都说，井冈山有两件宝：历史红，山林好。历史红是因为井冈山是“革命摇篮”，是星星之火。山林好，是因为井冈山是绿色的海洋，这里有满山的翠竹，浩如烟海的绿树，还有奇美的绿潭、涓涓的清泉，更有漫山遍野的杜鹃花在绿岭青翠之中泛着闪闪红光。

1927年10月，毛泽东、朱德、陈毅、彭德怀等老一辈无产阶级革命家率领中国工农红军来到井冈山，创建了中国第一个农村革命根据地，开辟了“以农村包围城市，武装夺取政权”的革命道路，中国革命从这里走向胜利。从此，井冈山的生命力得到了焕发，鲜为人知的井冈山被载入了中国革命历史的光辉史册，“星星之火”不仅燃遍了神州，同时，凝聚成了不朽的井冈山革命精神，井冈山也被誉为“中国革命的摇篮”。

红色的历史浸透在红色的土地上，同时也承载着血沃中华的历史源流，不停在呼喊和召唤。

“黄洋界上炮声隆，报道敌军宵遁”。在黄洋界上，永久地记录着1928年8月30日的保卫战。守山红军就是在这里，以不足一个营的兵力，击退了敌军四个团的围剿。登临黄洋界，俯望下去，是一片绿色的汪洋。但那些峭所坑道，依然袒露着历史的沧桑；那些松林，依然还有炮火洗礼的模样。看着看着，耳畔仿佛响起了当年的炮声。

看着小井红军医院那两层小楼，又有谁会想到，这就是红军第一所正规医院，也是现在301医院的前身。正是在这里，当时由于药品奇缺，医务人员自己上山采药，并用竹片、木板制成的一些医疗器具救治着大批的伤员。但更让人格外铭心刻骨的是那段悲壮与凝重的历史，1929年1月底，井冈山军民第三次反“围剿”失利，敌军窜入小井村烧毁了红军医院，把来不及转移的130多名重伤员押到这里，对他们威逼拷打后将其集体枪杀。站在烈士墓前，听着导游的叙说，眼睛不由得湿润了起来。

大井革命旧址，是毛泽东、朱德、陈毅等老一辈革命领导人的主要活动场所和旧居。几乎所有的房间都只有一张床，没刷漆的木头简单钉成的床架，铺着干草，上面放着一套灰蓝色的红军服，旧旧地擦着补钉，难以置信的朴素。走到毛主席的屋里，和其他房间不同的是，多了一张桌子一张凳，好让他伏案工作，那著名的《星星之火，可以燎原》和《井冈山的斗争》，也许就是在这里写成的吧。院外场地上那块“读书石”依在，也仿佛让我看到了当年毛主席聚精会神看书、阅读文件的情景。

井冈山革命烈士陵园，石阶斑驳而又沧桑，混合着多少泪水与鲜血。在井冈山短短两年的艰苦战斗中，牺牲的烈士就有八万余人，还有些烈士甚至找不到完整的尸首，考证不到他们的姓名。你可以想象八万人战斗的场面是怎样英勇的场面，八万人洒下的鲜血也足以染红井冈山的每一寸土地。但让我们现在难以想象的是，这些来自不同的家庭，不同的环境的前辈和英烈们，是如何汇聚在井冈山的红旗下，是什么让他们如此的坚定和义无反顾？

红色的土地孕育了红色的性格，也必定带来绿色的希望。

曾经有一位哲人说过：“一个没有光荣历史的民族，一个没有英雄的民族，是一个可悲的民族。一个有了光荣历史、有了英雄的民族，而他们的后人不去学习他们民族的光荣历史和他们的英雄，是一个没有希望的民族。”进入新世纪，井冈山人在井冈山精神的感召下，不断挑战自我，超越自我，井冈山从一个荒僻的山村发展为一座新兴的现代化城市、全国文明城市，“井冈山下后，万岭不思游”，井冈山已成为天下人心向往之前来敬仰的圣地。

去井冈山吧！顺着他的呼唤，去寻觅，让你我浮躁功利的心得到一次净化。去井冈山吧！顺着他的呼唤，去瞻仰，也让你我尘封已久的灵魂得到一次洗涤吧！

重庆，非去不可

（文/夏英 2013年第4期）

今年九月底十月初，游山城重庆，回家后，对当地美食念念不忘，这里想同大家分享一下我吃过的重庆美食。

重庆，最负盛名的当然就是火锅了。据说火锅起源是因为重庆潮冷的气候和当地人爽快率直的性格，从今天街头鳞次栉比的火锅店可以看出火锅市场的兴旺。重庆火锅主要分为红汤和清汤两种，红汤以麻辣鲜香为主，而清汤以色清味鲜为特色。

鸳鸯火锅就是这两者的结合体，火锅用S形的金属片分格成太极图状，一清一红，颜色分明。我们外地人在重庆基本上都吃鸳鸯火锅，麻辣挡不了的时候，马上清汤救驾。在这里，推荐的是解放碑附近的“齐齐火锅”，大众点评网四星推荐。

重庆火锅取材相当广泛，荤的可取自家禽、家畜及其内脏器官和水产，而几乎所有的蔬菜都可用作素菜。至于油碟，重庆人喜用麻油拌蒜泥，一来清热降火，二来调味润滑，吃起更加回味悠长。一开吃，某位吃货立刻被辣得语不成句：“好辣呀，好辣呀……辣死了……好好吃哟！……还想吃……我们再加几道菜吧……”可见火锅的魅力无穷。值得一提的是餐后甜点，一碗糯糯软软甜甜带点酸味的糍粑，吃完后，口齿留香，回味无穷，这种甜品在常熟真是吃不到的。

另外一种火锅即我们这边比较流行的小火锅，一人一锅，口味随自己喜好点，这里推荐的是君之薇集团下的“千上锅物自助火锅”。它位于沙坪坝三峡广场，地理位置优越，品类众多，有60余款火锅刷菜：毛肚、鸭肠、千层肚、火腿肠、老肉片、肥牛、章鱼丸、蟹棒、牛肉丸、带鱼、花甲、金针菇、莴笋头等，另有寿司、披萨、水果、饮料、甜品等各类自助，让我们一饱美食之福。最主要的推荐理由是，经济实惠，每位只要55元。

重庆菜属四川菜系，有麻辣酸香的特点，尤以麻辣为重。要推荐的是解放碑时代广场四楼的“东淮西川”。先让大家过过瘾：第一道菜是毛血旺，除了常见配料牛肚、鸭血、鳝鱼、莴笋、黄豆芽、木耳、火腿、午餐肉、猪肉外，里面竟然还有鲍鱼和鲜虾，着实让我意外了一把，总结一下，就五个字：麻、辣、烫、鲜、香。第二道菜是重庆当地家常的酸菜鸭血，那个鲜嫩爽口，绝对赞一个。友情提醒，小心烫口。第三道菜是剁椒鱼头配嫩豆腐，强烈推荐。一口麻辣鱼肉就一口鲜嫩豆腐，恰到好处。某人离开重庆前，强烈要求再吃一遍这道菜。最后一道菜是一份甜点，也可当主食。冰激凌、西瓜，加上松软的餐包，可以适当中和一下麻辣的舌头。

接下来要隆重推出的是大众点评网五星推荐的“九锅一堂”。这是一家石锅主题餐厅，石锅由纯天然的优质耐火石材专业雕刻而成，具有造型独特、质地坚

硬、传热保温等特点，使用时不粘锅，烹饪的菜品色香味俱佳。里面饮料畅饮，首推也是“酸梅汁”。主菜都是石锅，如石锅鸡、石锅美蛙、石锅茶树菇、石锅娃娃菜、石锅鲫鱼、石锅美味豆腐等，特别推荐石锅鲫鱼，香味浓郁、汤色红亮、辣而不燥、保健营养，吃后口不干、不上火、口味幽香、油而不腻，确实回味无穷，以至于一根筋的某人第二天还想再来一顿。

最后，推荐一些当地有名的小吃。“一条石板路，千年磁器口”，对于爱好古镇民俗的旅游者来说，磁器口是嘉陵江畔的一座有 1700 年历史的古镇，而对于吃货们来说，到磁器口就意味着一路从头吃到尾。首推陈记陈麻花，其次是手工玫瑰糖、老地方猫儿面、手工糍粑，另外还有源磁黑豆花、老外公祖传凉粉、秘制烤翅、张飞牛肉等，自己品尝的同时也可以带回家给亲朋好友分享。嗜辣如命的朋友，千万别忘了“有友”泡椒凤爪。

另外一个吃货云集的地方就是解放碑“好吃一条街”，其中“麦丽丝”烧烤，让人无法拒绝它的美味儿！小吃底料采用多种香料秘制而成，肉串飘香四溢，食后口鼻生香，回味悠长，一把把拿着吃，那叫一个爽！还有，“好又多”酸辣粉，其特点为：虽麻，但不苦；虽辣，但不燥；够鲜，且纯正；够酸，但不腻；够香，且回味无穷。粉条虽软，但有韧劲；虽柔，但有劲道，看上去晶莹剔透。吃完后，那叫一个欲罢不能啊……

有习惯吃夜宵的朋友，若到重庆，夜宵强烈推荐当地的烤鱼，鱼非常新鲜，配菜更出彩，很入味。至今依旧在回味，恨不能立刻再飞过去。

重庆美食说不完，道不尽……吃货们，记住了，重庆——非去不可。