

慢一点，心会更舒适

儿科主治医师 张雪明

新学期开始，儿子参加了课余书法班，为了给孩子树立一个好榜样，我拿起了久违的毛笔练起了毛笔字。将宣纸舒缓铺开，用镇尺压好，正襟端坐，悬腕沉肘，然后一个字一个字缓缓临帖。与抱着笔记本打字截然不同，平日可以东倒西歪，趴着、仰着一通敲击，电脑给出啥字体则整齐划一，既看不出字写的好坏，也看不出字中酝酿的情感，更无从谈“以字识人”了。

一笔一划写毛笔字时，心中格外宁静，胸无杂念，一心想着怎样运笔、字的间架结构，在写字时有足够的时间思考，心里想到的就是“欲速则不达”。中国传统文化涵盖很多方面，山水、花鸟、琴棋书画诗酒茶，细细品来，才能品出“煮酒论英雄”的那份豪情与智慧；跟随陶渊明一路闲悠，才能到达宁静优美的“世外桃源”；让心灵带着想像的翅膀翱翔，才会领略到“春风又绿江南岸”的清韵。

吃饭需细嚼慢咽，才能品尝到美食的滋味；喝茶是品茗而非牛饮，为的是喝出茶叶特有的香气；看书要细细诵读，方能共鸣作者的真情实感；旅行，要放下尘俗杂务，寄情山水，才能领略大自然之美……

而今时不同往日，快，成了现代社会的特点，日新月异的时下，我们总赶不上时间的节奏。快，也是现代人的追求，人人都在争先恐后，做任何事都不愿落在别人后面，哪怕由此衍生了现代生活病。快，难道真的那么重要吗？

对自己快，我们压榨了自己的健康，导致头痛、失眠、焦虑、胃肠功能紊乱。记得曾看过一篇百岁老人的报导谈及其长寿秘诀时，老人说：“我的长寿秘诀在于慢。”他说，自己年轻时身体并不好，属于体弱多病的类型，为何能长寿呢？因为他有一个“慢”的生活习性，吃饭慢慢吃，走路慢慢走，同人发生争执，他不急不恼，在和风细雨中化解矛盾。因为这一点，他的心态每天都能保持宁静平和，也就顺利度过了“百岁”大关。纵观那些英年早逝的企业家，哪一个不是以“忙”字代替了生活的全部，将“忙”拆开，就是“心亡”，心都死了，何谈健康长寿？

对老人快，我们丧失了尽孝应有的耐心，我们疲于奔命，少了对老人的关心和照顾，以为忙于挣钱，赚的盆满钵满时给

父母一沓钞票，就是给老人长脸，就是挣足了面子。回过头来，有多少人在痛失双亲后，才知道父母亲要的原是那么简单，那么少——亲情足矣！

对孩子快，我们几乎将孩子摁死在起跑线上。天天说“不让孩子输在起跑线上”，殊不知人生是场马拉松，耐力最好、最能吃苦的才能笑到终点，因为速度快更容易疲劳。孩子永远在赶进度，幼儿园学小学的内容，小学学初中的内容，初中学高中的内容，为此，孩子们失去了童年应有的快乐！

对同事快，使我们本就不轻松的工作环境变得更加紧张，快，使我们忘记“谨言慎行”、“三思而后行”，可能破坏既定的工作计划，也可能在自己不知不觉中伤害了别人的感情。

对他人快，让我们忘记了“退一步海阔天空，忍一时风平浪静”，稍有摩擦，就燃起火药，挑起争端，造成一些不可挽救的局面。

快，让我们戴上诸如“浮躁”、“急功近利”、“不择手段”的帽子，几乎将“谦”这个传统美德忘诸脑后。

有人说，快，也许在工作中还是很重要的，我当然认可。在抢救生命的无影灯下，快，能让病人起死回生；在分秒必争的救灾现场，快，能把灾难降到最低；在瞬息万变的战争年代，快，能把握战争的主动权。我今天想表达的就是要合理把握工作和生活的节奏。就如医院工作的我们，快，也让我们少了和患者沟通的时间，容易造成误解引发纠纷。

当然，我们不能指望所有人随即放下所有的负担，放弃所有的压力而投身古人的那种每天琴棋书画的生活，但是如果大家能适当把握节奏，稍微慢一点，能够发现身边的“且停亭”，能够心平气和地“煮水煎茶”，能够不带任何目的地和亲朋好友一起聚会，看看身边的美景，享受一下微风拂面的惬意。正如歌手林宥嘉所唱《慢一点》中歌词“别急着抵达终点，过程才是关键，那些琐碎细节，才最值得纪念，就让我们慢一点，光阴已经似箭，多危险，就请明天慢一点，每天度日如年，多新鲜”。慢一点，可能更重要的是要有一颗易满足的心，欲望是无穷的，而物资是有限的。如果用有限的物资来满足无限的欲望，那人迟早要被自己的欲望所吞没。所以我们应该有追求和信仰，靠信仰引领我们，做一些能做当做，利己利人的事情。

让我们都来读书吧

内二科护士 张春柳

最近，在网上看到一名印度工程师写的文章，作者在机场候机时，注意到德国乘客大部分是在安静地阅读或工作。中国乘客大部分人要么在穿梭购物、比较价格，要么在大声谈笑。现在的中国人似乎很难坐下来安静地读一本书。人们大多在打电话、发短信、刷微博、打游戏，或喧嚣地忙碌，或孤独地忙碌，唯独缺少一种满足的安宁。

据媒体报道，几个国家的人年均阅读量分别为：中国0.7本，韩国7本，日本40本，俄罗斯55本，相比之下，中国人的阅读量少得可怜。

在中国各地中小城镇最繁荣的娱乐业是麻将馆和网吧，一万多人的小镇，有几十个麻将馆、五六家网吧是常事。大部分人的娱乐生活几乎就浓缩在麻将、网络和电视上。

在网吧或大学内的电脑室，大多数都在玩游戏或聊天。而在网上或图书馆查阅资料或读书的学生少之又少。这确实让人担忧。

随着工作节奏越来越紧凑，工作压力也随之增加。喜欢读书又能抽出时间读书的人越来越少。记得上学的时候，还能抽出时间阅读课外书解压。工作之后，忙碌成为了懒惰的借口，网络游戏成为了解压圣品。

罗曼·罗兰说，从来没有人为了读书而读书，只有在书中读自己，在书中发现自己或检查自己。将书中的智慧运用到自己的工作中，适当放缓忙碌的脚步，发现生活中平凡的精彩。星星之火可以燎原，从自身做起，让我们为自己而读书，为未来而读书吧。

修车轶事

住院处 屈梦璐

一天中午，自行车的车带被扎，于是我推车去修理。到了一个路边摊，见一位修车师傅在帮一位大姐矫正车把，我便将车停到一边等待。大姐见我等着上班，便和修车师傅说：“要不您先给这位姑娘修吧，她一会还要上班。”谁知还没等我说话，那位老大爷就不高兴了，“这活儿我得一个一个干！”想到医院的服务窗口也是有条不紊地排队办理业务，我便风趣地对大姐笑了笑说：“没关系，我下午2点上班。”

大概过了二十分钟，那位大姐的车已修好，她对我说：“你把车放在这，我送你上班。”我觉得不好意思麻烦人家，便婉言谢绝了。

午后的阳光照着远去的身影，让人倍感暖意。意识到这位修车师傅的脾气，我不敢与他多说话，时间到了1:45，车修理完毕。我付了钱，骑上车，“姑娘，你的车锁落在这了！”修车师傅隔着马路大声喊道。我赶忙回去取，连声说“谢谢”，老大爷说，“虽然这把锁比修车费还贵几块钱，但我也不会干那昧良心的事儿啊，哈哈……”听了这话，我顿时改变了对这位老大爷的认识，他不是脾气暴躁，而是认真负责，不是严厉苛刻，而是慈祥中不失可爱。迎面吹来的轻风让人倍感春日的温暖。脚步放慢一些，你会发现，生活可以更美好。

常常会无端的想念一些人。

想起一些人时，会发现人的生命是由一段段的回忆组成的，每一段都和一些人联系在一起，没有了这些人，生命似乎也苍白贫乏，没有着落。有些人不仅仅是朋友，有些不是朋友而不得不与他们发生联系的人，甚至有一些憎恨的人，也常常会被想起。所以，生命便可以分为：爱的人，恨的人，无所谓爱或恨的人。在漫长的岁月里想念这些人，会让人觉得自己的生命实在而丰富。



想念

放射科医师 黄秀娟

幽幽的思念，不为人知，带着往昔的感情色彩或爱或恨或浓或淡或长或短。当你想念着一个人时，会觉得极深极深的心底，有一些莫名的颤动，若隐若现地欲升还沉，当你想紧紧地抓住时，会稍纵即逝。当你想念滑过你生命的那些人时，所有的爱憎都像罩上一层淡淡的晕光，透过晕光，你再看，爱和憎都化作一种体验生命的深广的欣慰了。

摄影欣赏

花团锦簇

作者 / 王道伟



诗歌

碧空如洗般的明朗
我何时才能褪去
怎样才能褪去
笼罩着你的阴霾
它的忧伤
到底承受了多少
这般的阴沉
你海的映像
天空的颜色
有人说了
你最初的那湛蓝模样
我竟忘了
太久长了
分开的日子
或许
太过的日子
或许
太久长了

杨明寰

霾