

四月里，清明节是我们颇为重视的传统节日。可自从知道四月廿三是“世界阅读日”，觉得它也应该成为我们不容错过的一个日子。

阅读有何用？“书中自有黄金屋”、“书中自有颜如玉”早已回答，但答案似乎不够服众，所以时常还会听到有人问“阅读有什么用”。我觉得：书，是我们的精神食粮，如同我们长身体吃下的五谷杂粮、禽蛋肉奶。你说不清身上的哪块肌肉、哪根血管、哪块皮肤毛发……是吃的哪顿饭长成的。故不必追究阅读具体的意义，其实它一直都在那里。

不过，读书的过程中，我真发现有些书在阅读时即可直接显示有益的帮助作用。今天我真诚而迫切地向您推荐几本这样有用的书。

《只有医生知道》，是北京协和医院妇产专家张羽所写。有意思的是它被归为小说类。她告诉女性，要懂得爱护并且知道如何爱护自己，要真正掌握自己的身体、命运和生活的方向，不再导致无谓的伤害。在作者自己从医经历中耳闻目睹的医患故事间自然地穿插着医学知识，不乏科学性、专业性和通俗性。字里行间流露出一位妇产医生关爱女性身心健康的满满诚意。

曾推荐此书给一位年轻的女性，她读后告诉我：内容很贴近生活，对我来说就是在上生动而简单易懂的生理卫生课，是一本教科书。读后受益匪浅，从女孩到女人的每个成长阶段都会有帮助。这本书提供的知识是很专业权威可以放心参考的，所以我觉得这样的途径学习



手术室副护士长 杨乐

悄悄地，悄悄地，一个转身的瞬间，春，已经来到了。那些枯黄的枝干，正开始萌芽，悄悄地准备酝酿着一场花开时的惊喜。心，就这样落入了一场喜悦的期待里……

柳树的枝条，也开始变得有点鹅黄。悄悄地萌发着一场新绿。那柔媚的样子，已经焕然一新，褪去了冬的苦涩，映入眼帘的是一派盎然的生机。一场雨过后，空气非常的清新，连雾气都有着春的暖。那些青松在雨后更加的青翠，深绿中开始萌发了新芽。这份不经意之间的发现，也悄然点缀了落寞许久的心。

一片枯黄的花丛中，我看见了迎春花的笑颜。星星点点的黄，透着娇羞与可爱。看到它们，心里泛着淡淡的惊喜。这花儿，总是在寒冬未尽时，提前给人们送来春天的气息，总是在万木枯荣之时，给人们带来希望和温暖。我想，人也应该如此吧！即使历经人生的四季，也要在来年的春天悄然绽放。不张扬，不媚俗，不低落，淡淡地开谢，淡淡地来过就好，不求人们记住，只为给别人带来春的气息！

春来了，是历经了又一个夏的酷暑、秋的丰硕、冬的严寒之后的新的季节。在这个季节里，我看见了生命挣扎之后的重生，看见了那些用光阴串联的往事，沉寂于岁月的长河，听见了漫漫红尘一曲相思无痕……春来了，带来了满满地希望，带来了重生之后的坚韧与顽强。我知道，一些严寒注定会冰封在冬季，一些微凉注定会走过生命的冬季，迎来春暖花开。春来了，一切的美好都不会再远了……

向您推荐几本有用的书

药剂科主任 贾颖

似乎更可靠，比通过老师的课堂、家中的父母来了解更避免一些尴尬。我很高兴，《只有医生知道》能成为她认可的师和友。

《享受健康人生——糖尿病细说与图解》，是上海交通大学医学院附属瑞金医院终身教授，博士生导师许曼音教授主编的有关糖尿病防治教育的科普书。中国糖尿病的情况不容乐观，对糖尿病的防治已经不单纯是一个医学科学领域的事，已成为一个人们普遍关注的社会问题。这本书是医务工作者为此而奉献的智慧和才能，更重要的是引领大众突破传统的观点，克服重治轻防，转换为寓治于防的新理念。

这本书会告诉你，糖尿病的关键是缺乏健康知识。积极参与健康教育，建立一种文明健康的生活方式，那么就可以在经济发达的同时享受健康。翻开书，你会惊异于它内容的细致周到和系统全面，你心中的疑惑在此可能都有答案；内容的易懂与生动，没有晦涩的专业术语，而是配以简短浅显的文字表述和许多漫画、图片。感觉此书更像是一位非常贴心的专职私人健康顾问。

《漫画脑卒中》，是首都医科大学附属北京天坛医院介入神经病学科主任缪中荣医师所著。脑卒中就是我们

通常说的中风。本书的内容有教你看懂脑血管、高危因素、预防、识别、检查、药物治疗、外科治疗、康复与护理等八部分组成。采取问答的方式，对设置的244个问题以简明的文字，趣味的漫画，以及彩色图表，甚至部分临床影像资料进行解疑释惑。医者仁心，历历可见。

近日，本书的主审之一王陇德院士接受 CCTV-13 新闻《面对面》专访时说：中国慢性病的调查分析显示，我国现有中风病人 1100 万，平均发病年龄 60 岁左右，而且有年龄前移的趋势，如果慢病控制的状况不改变的话，2030 年中风病人可能增加到 3100 万。脑卒中属慢性病，但慢病不能慢治，否则严重影响国民生活质量的提高。大众的防治意识很差，尤其中年人甚至没有意识，令人堪忧。

缪中荣教授在《漫画脑卒中》扉页谈到自己的创作感受时说到：作为一名外科医生，花了几十年时间与患者在一起并肩作战，我在享受手术的成就感的同时，又有深深的无助感。医生的无助在于，看到患者对疾病知识的无知无畏，却无能为力。再精美的手术，都无法帮助一个积重难返的病人。这种无助感随着工作时间越久，就越积越重，转而成为了紧迫感，督促我不得不去做这件事。这就是我要完成的心愿！

出版业的繁荣让我们面对门类众多的书籍，不免出现“选择恐惧症”；当我们意识到健康至上而想自修保健知识时，面对五花八门的科普类丛书，又很难辨识它的专业水准。以我的阅读经验向您推荐，这几本由具有使命感的真正的医学专家所著的书值得您去选读。

摄影欣赏
SHE YING XIN SHANG

桃花依旧笑春风

摄影 / 韩福胜



清明是我国的二十四节气之一。由于二十四节气比较客观地反映了一年四季气温、降雨、物候等方面的变化，所以古代劳动人民用它安排农事活动。“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节。故有“清明前后，点瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚。

清明节，又叫踏青节，按阳历来说，它是在每年的4月4日至6日之间，正是春光明媚草木吐绿的时节，也正是人们春游（古代叫踏青）的好时候，所以古人有清明踏青，并开展一系列体育活动的习俗。

清明前后山中盛开的杜鹃花十分美丽，满山鲜艳热烈，像彩霞绕林，被人们誉为“花中西施”。五彩缤纷的杜鹃花，平凡却顽强，象征着国家的繁荣富强和人民的幸福生活。这就是我国人民热爱杜鹃的真谛。

在所有观赏花木之中，杜鹃花是称得上花、叶兼美的花卉。白居易赞曰：“闲折二枝持在手，细看不似人间有，花中此物是西施，芙蓉芍药皆嫫母。”足见人们对杜鹃花的厚爱。广大群众又叫它映山红，泛指各种红色的杜鹃花，形容它如火如荼的鲜红光彩把山都映红了。古今中外的文人墨客作了许多赞颂映山红的美文诗句，如宋代杨万里的一首“何须名苑看春风，一路山花不负依。日日锦江呈锦样，清溪倒照映山红。”颂扬了映山红质朴、顽强的生命力。

登上那郁郁葱葱的山峦，你会看到火红火红的映山红在青山绿树之间云蒸霞蔚，一团团一簇簇，开得那么热烈，那么绚丽。朵朵花儿如红色的玛瑙，迎风玉立，娇艳欲滴，花瓣儿密密匝匝，蕊靠着蕊，瓣贴着瓣，相互依偎竞相辉映，引来无数的蜂蝶飞舞。每一朵花儿，都空灵含蓄，如诗如画，美不胜收，让人流连忘返。

清明与杜鹃

住院处
吴金华