

科普文学

同频共振的健康宣言

■ 刘小兵



经历过抗击新冠肺炎疫情的战斗，让我们每一个人人都更加深刻地认识到，提高全民健康素养，对于持续推进健康中国建设，有着多么重要的现实意义。当下，在全民“注重健康、珍视健康”的境况下，一本雅俗共赏的医学读本《钟南山健康忠告》(江苏凤凰科学技术出版社2020年2月出版)进入到我们的视野。

该书以第一人称的讲述方式，将钟南山几十年行医问诊中所积累的健康养生知识，通过简明扼要的讲解，予以层层剖析与探讨。并在此基础上，提出了一系列健康警示和建议，以期唤醒人们的健康意识，让全社会的人都能从生活上、工作上，从我做起，从点滴做起，每天都能

迈出健康步，走好自已的健康路。一开篇钟院士就再三提醒我们，要正确认识健康这个恒常的话题。“健康就像是空心的玻璃球，工作像皮球，玻璃球掉下来会碎，不会跳起来，皮球掉地上能弹起来，被损害的健康难以恢复……”他把健康形象地比喻成空心的玻璃球，把工作视作皮球，两者摔到地下，一个会碎，一个则会弹起来。生活化的比拟，一下拉近了与读者的距离，让人懂得比工作更重要的，其实是我们的健康，有了健康的身体，工作、家庭、事业才会有保障。为了强化这种医学理念，钟南山进一步建议：健康的身体取决于良好的生活习惯，最好的医生是你自己。此话虽短，却道出一个朴素的道理——在科学养生的问题上，只要转变观念，正确应对，人人都是自己健康的“保护神”。

书中，钟南山精辟地把健康归纳为“躯体健康、心理健康、社会适应、道德健康”四个层级。他分析道，只有这四个指标全面达标了，才算是真正意义上的健康之人。钟南山同时从社会心理学的角度，对“健康就是寿命长”这种简单认识论，予以了科学的指正。指出人都有三个年龄，即自然年龄、生理年龄、心理年龄。自然年龄讲的是人的自然岁数，生理年龄则指的是从人体的生物学和生理学角度来衡量的年龄。而心理年龄却是以人的大脑功能及心理衰老的程度来度量的年龄。钟南山认为，自然年龄不可更改，但通过积极的养生和保健，是完全可以延缓生理和心理年龄的，从而在内心始终永葆青春健康。“磨刀不误砍柴工，轻伤就要下火线。”在此，钟南山以一句俏皮的打油诗，突出了自身调养与健康的关系。他就此发出忠告，“感觉身

体状况不好时，体力有透支的倾向时，就停下来好好休息。”在钟南山看来，真正的健康，不仅要活得长，还要活得好。而要做到这点，除了先天的遗传、适当的运动、优越的医疗条件外，注重心态平衡、饮食、疾病的早防早治，也是很重要的因素。而要达此目标，钟南山的秘诀就是“保持一种顺应自然、天人合一的生活方式”。

当下随着生活水平和医疗条件的不断改善，现代人都希望能活得既健康又长寿。如何做到这一点？钟南山悠然开出一剂良方：“人生要有追求。”大量的医学数据和社会观察，也佐证了他的这种观点：“生活有目标，长寿概率高。”他继而忠告说：“每一个人都应该有自己的追求，这对于一个人的健康生活是非常重要的。但是不要苛求，应该做到知足常乐。”面对健康长寿，钟南山开出的第二剂良方是：“要多学会尊重他人，与人和谐相处，对世界多一点包容。”正所谓“仁者寿”。毋庸讳言，长期保持这种平和的心态和愉悦的心情，无疑对我们每个人的身心健康都是大有裨益的。

书中，钟南山还就常见呼吸道疾病的防治，从专业的角度进行了深入浅出的阐释。对居家老年人最应该注意什么问题，也给出了参考答案。他的健康忠告，既面向一般大众，又指向特殊人群，既发挥了自己的医学专长，又在海人不倦中，彰显了他可贵的医者仁心。

在疫情中，品读钟南山的健康宣言，自然多了一些同频共振。与自身和谐，与他人和谐，与整个世界和谐，有敬有畏，健康才会一天天朝气蓬勃地向我们走来。在我看来，本书带给世人的最大启悟，正在于此吧。



做包子

■ 周成芳

觉谁都比我做得好。尤其是冰儿像是故意气我似的，老在微信上得意洋洋地私发她新做的包子，让我心有不甘。我们一样缺乏做美食的基础，为什么她能做出漂亮的包子，而我却不能。

我对照视频又做了一次又一次，总算感觉有点模像样了。我将做好的包子拍成图片再次上传至朋友圈。为避免被人取笑，特声称这是第二次操作。这次朋友圈围观者众多，除个别微友点评说进步明显，更多的评论仍然是鼓励为主。也有朋友开玩笑说，这包子属于内涵型，言下之意外形确实不敢恭维。

我一向有较强的挫败感，遇到问题习惯知难而退，可在做包子这事上却越挫越

勇。我决定跟包子死磕到底，连续好几天，我夜间做梦都在捏褶子。朋友安慰我说包子好吃不在褶子，可我坚信一定能做出像样的包子。

见我如此执着，不少微友给我发来一些制作方法，并向我分享自己的经验，我边做边虚心向他人请教。

一次，我将刚包的包子拍照片发给堂姐指点，堂姐一看就指出问题，说是面和稀了点，她说面没和好，会直接影响外形。原以为只要发酵后的面团膨胀就算成功，难怪我总捏不出均匀的褶子，困扰我多日的问题终于迎刃而解。



雪峰山花事(组诗)

■ 三都河

金樱子花开湘妃山
娥皇和女英追随舜帝去了天国
漱水之滨留下了湘妃山
作为千古情爱的见证
青斑竹也在流逝的岁月
和散失的诗歌中远游
只有洁白的金樱子花
开满了四月开满了山坡
总有一些花在绽放的途中遭遇劫数
总有一些花在风中零落
更多的花美丽着春天也美丽着自我
为了遥远的成熟之梦
一直做着美丽的坚守
从花朵走到果实是一条漫长的路
就像是当年的唐三藏西天取经
明白了为什么
从藤条到果实都布满针刺荆棘
为的是要过关斩六将
杀出九九八十一难

历尽艰辛修成正果的金樱子
没有液化成泪滴而是液化成琼浆
因为积聚了太多的天地甘露日月精气
金樱子王酒仿佛仙逝的舜帝
在湘妃山起身复活
他下达了第一道诏书
拯救当下的三高人群

(注:湘妃山原名花果山,位于湖南省溆浦县城郊。)

安帮合作社的芍药花

是春天开出了芍药花
还是芍药花开出了春天
这两种可能性

让人眼花缭乱无法选择
村民小组长
带着三百多个穷哥们成功逆袭
在干旱贫瘠的土地上
巧手丰收了一项美丽产业
芍药花盛开着媲美牡丹
远近的游客纷至沓来
毗邻的桑树不甘落后
阳光下晒出大串大串的桑葚
恍如珠宝巨商在炫富
花丛树下
飞出一只又一只雪峰鸟骨鸡
把对天然放养的欢乐颂歌
一直唱响到自己的骨髓里
为了不辜负这一片春色

睡梦中,也在朝着凤凰的目标扑腾
春花秋月从来只囊括了部分的美
假如你对芍药知根知底
它更大的骄傲尚埋在地里

(注:安帮合作社在湖南省靖州苗族侗族自治县县良山口。)

山下花海快乐谷

格桑花和秋英手牵手
走出了天生的孿生姐妹
薰衣草和马鞭草的夫妻相
着实令人着迷
玫瑰和月季
分明是一对争宠的嫔妃

抗疫

一场共克时艰的感动

■ 周康平

人生总有一些意想不到的事情发生。这突如其来的新冠肺炎疫情是一场灾难。面对疯狂吞噬生命的病毒，惊慌是一种难免的现象，我们必然会奋起反击。面对“恶魔”的肆虐，众志成城就是我们战斗的号角。

这是一场没有硝烟的战争，医疗队频频出击，救百姓于水火。这是一场国之大义，是一场无须全民动员的危难，也是一场不计个人得失的考验。前方和后方，都是我们自救的战场。我们万众一心的力量，来自我们民族精神的坚强不屈。这场拯救行动，既有军医们逆行的感人泪下，也有各省市医疗队队伍走向疫区的义无反顾。他们彰显的无畏与豪迈，让国人热泪盈眶。他们是我们最可爱的人！

在这场全民奋起的战斗里，有无数值得我们关注的人。有些人，无法像医疗队队伍那般逆行而奔赴前方，他们普通的身影却是一支不可忽视的力量，后方的抗疫也充满了艰巨！前方奋战的场面感人至深，后方的工作现场，同样让人热泪盈眶。

我所在的小镇，虽远离湖北武汉，却不幸遭到了新冠肺炎的侵袭，成了严重的疫区。因治疗条件有限，加强防范和管控显得尤为重要。阴雨的天气，寒冷的街面，这过年的时节，街头早没有了往年的车水马龙。冷清的大街小巷上行走的人，多是政府和社区的工作人员，他们不仅肩负着特殊时期的宣传、检查和监督的重任，还要疏导民众紧张的心理，营造良好环境。

为了防止疫情的扩散和蔓延，封道是必然的选择。那些肩负封道工作的人员尤其不易。在这艰难时刻，警察冲在前方义无反顾。高速公路的路口任务最重，这些雷打不动的管控阵地，简易的帐篷就成了他们的家。那些坚守在进城老公路的人员，住的场所更为简陋。一张红白相间的塑料膜，围成一圈便是一处居身之所，以抵挡寒气的侵袭。看到他们蹲在泥地上吃方便面的模样，心酸之情便涌上心头，这就是属于他们的春节。我们与这些人员素不相识，他们这是为了谁在吃苦受罪？还有那些守小路的人员，我们这镇虽小，但八方通衢，小路和大道自古有之。既然已是严重疫区，一些人心惶惶，便想离开这里。群体隔离是疫区人员应尽的责任和义务，把守小路更是不可掉以轻心的重任。小路一般都是在荒山野坡，在一条通往县城的老旧公路上就有多条通往外界的小路，其中有一条蜿蜒曲折的小路，可通向长江下游的一座城市。守护在这条小路上的，是两个即将退休的老人。因年龄较大，单位并没安排他们上岗，这两个人却主动报名。他们的理由很简单，国难时刻，我们这些工作几十年了的老人，岂能独善其身！后来与这两位老人一同值守的，还有一位刚刚新婚的年轻人，他们日夜看守着这条重要的小路。这几位勇者挤在一个岩洞，篝火上吊着烧得黢黑的茶壶，三张小板凳，一条泡沫垫上堆着两床棉被，这就是他们过年的家！看到此情此景，怎能无动于衷。面对称赞，他们只是淡然一笑：“我们这算啥，你没看到我们单位守在山上的人，那才辛苦。”

说得没错，守山的人，条件更是恶劣。山上寒冷，潮湿多雾，可他们不因驻守的艰苦就躲闪一旁，依然像钉子似地钉在山上。

抗疫的工作真是各有辛酸。我们小镇上，承受风险程度最大的是那些处置疫情突发的人员。他们不仅要积极参与疫情发生之地的封锁与清理，还得不厌其烦地对所属楼房的人做思想工作，安抚他们紧张的情绪，让他们遵守隔离规定。有时，还要走进疑似者家中消毒防疫，这与奋战在前方的抗疫勇士并无区别，但难以被更多的人知晓。正是这些默默无闻的普通基层工作人员，不怕感染，不惧死亡，以他们实实在在的行动，肩负起了我们后方的抗疫战场，将兴风作浪的病毒扼杀在每个角落。

这一座花卉的紫禁城
敞开大门热烈地侍候着
来来往往的上帝
寻花访柳的大王
快乐大本营
是湖南卫视当家花旦
如今深入山村
体验生活送戏下乡
快乐的原义
就是建立在速度之上啊
麦咭冒险乐园穿着洋装
进射的青春伴着野性
把人类的快乐
推向了极至的疯狂
吃货们吃天吃地吃世界
又在小吃餐车一条街大吃特吃之后
再一次修订了明天的减肥计划

(注:山下花海快乐谷景区坐落在湖南省怀化市鹤城区山下村。)