

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,走好自己的健康路。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心身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,又在诲人不倦中,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,本书带给世人最大的启悟,正在于此吧。



## 做包子

■ 周成芳

觉得谁都比我做得好。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,而我就不能。

我对照视频又做了一次又一次,总算感觉有点像模像样了。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

金缨子花开湘妃山  
娥皇和女英追随舜帝去了天国  
淑水之滨留下了湘妃山  
作为千古情爱的见证  
青青斑竹也在流逝的岁月  
和散失的诗歌中远游  
只有洁白的金缨子花  
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  
为的是要过五关斩六将  
杀出九九八十一难

历尽艰辛修成正果的金缨子  
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霖日月精气  
金缨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骼里  
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艮山口。)

### 山下花海快乐谷

格桑花和秋英手牵手  
走出了天生的孪生姐妹  
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

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  
迸射的青春伴着野性  
把人间的快乐  
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。)