



赵宾,女,1970年生,网名“凿冰煮雪”。通川区中医院内科医生,曾经的文青一枚。从医20余年,感悟颇多,常思述之与人,言之不尽泄于笔端。把自己所想所思所悟用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

凤凰山

都市慢生活

不白病一场

生活

06

2019年12月13日

星期五

邮箱:
3213456266@qq.com□主编:郝良
□编辑:蔡伟

赵医生的身体对情绪比较敏感。如果生气失望、焦虑愤怒等坏情绪不及时排解,会导致身体的不良症状,夏天容易肠道激惹腹痛腹泻,冬天容易感冒咳嗽。所以刚出现鼻塞流涕,晚上就给自己安排了一片艾司唑仑。

医生生病自然是自己诊断自己用药,当需要同行帮助时就严重了。对于感冒,年轻时不理睬它,多喝水,睡上一觉,症状消除大半,鲜有需要服药。但是三年前的那场感冒,诱发咳嗽后迁延数月,动用多种治疗手段,当病情彻底好转时,终于明白廉颇老矣。

疾病的发生,除了先天性、遗传性疾病是父母的责任,大部分疾病与我们生活方式、心理状态息息相关。换言之,如果我们有健康的习惯、良好的心态,患病几率减少很多。

人体结构精密,防御系统健全。置身微生物包围的世界,各种病毒细菌伺机侵袭我们身体,为什么有人患病有人不患?同一人,有一阶段容易生病,另一阶段却相对健康?除了个体、年龄差异,便是不同的生活状态。每个人的出生、经历不同,经济收入社会地位有别,生活水平差距悬殊,抛开客观存在的现实,更大的差距在于心理状态。

疾病分为身体疾病和心理疾病。身体疾病一般定位准确,肺炎、胃溃疡,脑出血,生病部位一目了然,但是心理疾病却奇怪,明明是大脑思维活动出了问题,让心来担虚名。一位70多岁的大爷,天天怀疑得了癌症,各种检查后排除,告诉他是心理疾病,大爷不高兴,说他心脏好没毛病,责怪我们诊断不负责任。

现代医学模式早已由生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式,强调疾病的发生,除了个体的生理情况,还包括个体心理因素,及其所处自然和社会环境,前者和后者在一定时段内相对稳定,轻易不容易改变,我们更容易控制和管理的是心理因素,抑郁、焦虑、愤怒、恐惧、悲伤等不良情绪,都可以干扰我们免疫系统,使疾病乘虚而入。

吃一堑长一智,善于总结的人不吃亏,生一场病总要积累点经验。分析这场感冒,前一段时间家庭和工作出了点状况,赵医生没能及时调整好心态,负面情绪滋长,在冬日寒风中多站了一会儿,感冒病毒就侵占了我的咽喉鼻。

如同守一座四方城池,东西南北兵力部署得当,兵来将挡,敌军就攻不进城里来。

内部出了问题,东边调西边的兵来维护安定,西边的敌人就攻进来,数量少好办,一阵吆喝杀灭它们,怕就怕碰上强悍的敌人。所以内部平衡很重要。

感冒是最普通的疾病,一生中不知要经历多少次大大小小的感冒,其实这是个练兵的机会,让咱们的免疫系统处于活跃状态,只是不得不承认年龄对疾病的妥协,看科室罹患恶性疾病的患者,当年龄和他们越来越接近,甚至超过少数人的年纪,生病时就缺少了淡定和自信。

所有疾病,让人难受起来都渴望健康。生病不单是各种症状难以忍受,更烦心的是睡眠障碍和焦虑,它们总是狼狈为奸干扰我的情绪。年轻时生病好得快,不会想太多;现在小病也要拖几天,总担心是什么大病的先兆,于是更焦虑失眠。

人到半百应该懂得,了解自己比了解世界重要,因为世界永远存在,而自己生命有限。生一次病难受几天,如果有点收获,知道为什么病?怎么办?下一次提前避免,才对得起身体的付出。所以感冒了,给自己服艾司唑仑,帮助睡眠、抵抗焦虑,这一招很管用。

我一向把病人分为三类:看见南墙就回头;不撞南墙不回头;撞了南墙也不回头。对咳嗽的病人说:戒烟,不然病情会加重。病人听劝马上戒烟,病情很少再发,这是看见南墙就回头;不听劝继续吸,然后肺气肿了气喘吁吁,终于戒烟,这是不撞南墙不回头;继续不听劝反复发病,到肺心病全身都肿,想戒也晚了,这是撞了南墙也不回头。

人们常说:人到中年活的是心态。青年心态积极,因为他们精力旺盛;老人心态平静,因为他们阅历丰富。中年人,心里还有欲望体能开始衰减,常叹心有余而力不足,当欲望和身体有了冲突,就需要和事佬,这就是心态调整。

你身体为了欲望牺牲部分健康,也可以为了身体减少部分欲望,主动权在你,虽然难免顾此失彼,最好不要伤了一方元气。病了,想一想值不值,千万不要白病一场。

离别如草远还生

□廖天元

当“删除并退出”五个字,以红色提醒方式,出现在眼前时,我的心不由咯噔了一下。

这一删除,意味着真正地告别这个地方、这个群体,从此就与自己渐行渐远了。一段时光就得封存,一些记忆就要淡忘。

我确实有些多愁善感。无非就是退出一个微信群啊,值得如此纠结和缠绵?

是的。人世间,多少人会勇敢地断舍离,多少人能挥一挥衣袖不带走一片云彩。但我做不到,我青春的汗水留给了这方土地,我奋斗的足迹也印在这方土地。不知不觉间,就这个地方融成一个整体。这样地分开,无疑有着分娩般的痛苦,但不得不前行。分开,其实是一种由不得自己的成长。

我终于懂得,所谓的感情,其实就是陪伴,你把时间给了谁,谁就和你血浓于水。

这个微信群是六年前建的。群里,全是工作地所有的镇村干部。

2013年的那个金秋,我去履职。正值十月,阳光还很火热。报到的那天,国道上的阳光铺了一路,透过稀疏的叶子,还有些斑斑驳驳。我的心情有些复杂,对知道的事物,自然有些期待和惊喜,但对以后的路,又有些担忧。

这个边陲小镇,离城区偏远。这样的地方,要么自力更生,要么自暴自弃,要么自娱自乐,强烈的自尊,驱使我选择了百般拼命。我主张建立了第一个工作群,建群的初衷,是为了工作沟通更为方

便。这确实比打电话高效便捷,需要开会,收集资料,一个通知发出去,看到的回复一声“收到”,搞定。科技改变生活,这是实实在在的鲜活案例。

慢慢地内容就丰富起来。有人一早,喜欢推送国际新闻、哲理短诗、鸡汤段子,养生保健……一时间群里热闹非凡,点赞的、评价的、聊语音或者打文字,一条条消息上下翻飞,一时间人人激情澎湃。

有个家伙激情过头,消息发错了,是语音:“我老婆一早要走,你早点来。”下面马上炸开了锅,有人问:“你要趁老婆离开干啥子?”那人立即明白过来:“哎呀,发错了,是他们要来找我老婆,让我打个电话。”

没有人想去探讨真相,一群人叽叽喳喳,图的就是热闹和畅快。哄笑之后大伙提供了更多的“佐证”。片刻之后,有人说,做事需要细心啊。有人说,如今车过留牌,人过留影,机过留声,千千万万不得坏事。

有人说,做人就得像人,当官不能像官。这句话引得下面一片大拇指。换做会堂,一定是掌声雷动。

勒庞在《乌合之众》认为,人们一旦形成群体,就会出现智力下降、自信倍增、情绪激动等特征。这个微信群,始终保持着一一种理性和冷静。

这是小的窗口,却折射出大的天地。脱贫攻坚决胜在即,所有的人都铆足了劲。有个雨天,我正在工地协调土地挂钩项目,微信群消息响起,一看:一

张图片中,一辆摩托倒在路中,一个村干部蹲在一旁。那是一个年近五十的女干部,曾经在外办鸡场,为了孝敬父母,不得不辞去外面的工作。我们聘请她做干部,她不好过分推辞。不到半年,人瘦了十多斤。这个雨天,她在骑车走访群众的过程中,不慎摔倒。

万幸,只是些皮外伤。

我在微信里安慰她,她发来语音反倒宽慰我,说:“没事,只是没法再去填表了,完不成今天的任务。”

我的心有些疼。我沉默着,群里也沉默着。

好多话,我没有说出口。有一个年轻的小伙,下乡被狗咬了两次,有一次肋骨被撞,绑上绷带后连续一周,都在走村入户。

有一个快要退休的同志,扶贫途中从摩托车上摔下来,至今走路都是一瘸一拐。

还有从机关下来帮扶的姑娘,轮胎爆炸,车一头扎进田里,吓得花容失色。当我们前去拉车时,这个姑娘才“哇”的一下哭出声来。

好几个兄弟姊妹,被我劝来做村干部,不得不放弃原来好好的生意。开着车,油钱都不够。

那个参加工作不久的娃娃,用电脑太多,腰肌疲劳,有一天深夜,我发现他跪在地上填着表格。

但我沉默了。

好半天,有人说话:“希望我们的工作,能得到群众认可!”

我发了一个红包,写上:安全第一。不到十秒,被抢得一千二净。我愠怒着说了一句话,哪个狗日的不平安健康!

有一天,我在微信群里真的发火了。有一个人打“飞的”回来,要求整治多年没住的房子。依据政策,这实在是无理

要求。村干部和他争吵起来,事后在微信群里发脾气:“这个工作没法搞了。”

那一刻,我突然失去理智,我说:“那你把辞职报告写来!”

紧张和压力已让我容易暴怒。我想,如果所有老百姓都和干部素质一样,还要我们做什么呢?如果遇到困难就打退堂鼓,我们的初心和使命又去了哪儿?我很清楚,导致贫困真不是因没有劳动力,最让人讨厌的是好吃懒做。还有一种贫困,就是格局。往往贫困的人,太在意眼前一分一厘的得失,局限了自己的眼光。而我们的任务,就是需要引导他们把目光放在别人的需求上,尽力去服务别人,这样才能赚钱摆脱贫困。

这就是我们基层干部生存的意义。我突然意识到不妥,廉即补充了一句:看看我批不批?

群里一阵“骚动”。有人说:“把这个逃兵枪毙了!”

我微笑着回复了一句:“你可以‘圆润’地离开了。”

其实,是我该离开了。曾经的一头青丝,已经两鬓斑白。我掰着指头算了算,我在那里,呆了整整6年零16天,留下一张国字号招牌和两项省级荣誉称号。

我在群里说:“尊敬的各位兄弟姊妹,昨天起,我正式卸任。这个地方,从工作地,由此变成我的第二故乡!千言万语,只有深深地感谢。感谢你们的支持、包容、理解和厚爱!这六年,我们一起用心用力,携手并肩。有过酸甜苦辣,有过喜怒哀乐!这一切都化着宝贵的记忆!不管我们在哪里,我们都会彼此珍惜!”

我退出群的时候,有热热的东西流下。我不知道群里,会是怎样的景象。