



粼粼有型

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。

4分25秒的舞蹈

手机短信提示音频传,打开看新被拉入一个名为“成都行”的群,是市中心医院血液科杨丽华主任发出的邀请,不明就里,回了一个疑惑的表情。不一会儿接到杨主任电话,解释:四川省女医师协会的建党100周年庆和一个学术会在成都召开,邀请我参加血液专业周六晚“巾帼医者艺才荟”的舞蹈表演。

一次聚会,饭后转场到卡拉OK厅,一位朋友告辞,拒绝前往。她回忆小学时,有夭独自哼歌,大她十多岁的姐姐听到后说:唱得这么难听,别唱了。从此她再不敢在公开场合下唱歌。我有类似经历,小时候唱歌,被爸爸喊停,幼小的心灵备受打击,于是人多时候最沉默。长大后声讨老爸,他一脸无辜模样完全记不得。所以成年人须得注意自己的言行,指不定哪句话,就伤到孩子自尊,影响他们的行为性格。

朋友间自娱自乐尚不敢开口,让我登台跳舞,虽不是正规专业的表演,也足以让我感到紧张恐慌,于是下意识找了个理由推辞。然而又后悔,人人都希望尝试不同的生活内容,孩子高考离巢后,生活中最重大的目标突然消失,犹如完成一段奔跑后缓步下来,感到疲倦气喘;特别是过了知天命之年,更年期在身体、精力、情绪、睡眠等诸多方面显示出自然规律的威严,需要一些有趣有意义的事情激发生命的活力。

另一方面,断然拒绝邀请,让我深愧杨主任平素的好。在医疗系统中,医院是分等级的,虽说是社会分工不同,但学术地位差距甚大,每个城市中心医院的专业科室,一般来说就是该学科的带头人,在对下级医院的指导检查中,有绝对权威性,久而久之,难免生出一些优越感,言行举止带出一些傲慢。

一次带科室年轻医生参加某专业病例分享比赛,虽然年轻医生的演讲能力极好,

但医院条件有限,参赛病例较上级医院检查手段、治疗方案简单得多,不能获奖是情理之中。赛后聚餐,一位三甲医院主任频频对我俩说:你们可惜了。言下之意,我两个人水平尚可,然而在二级医院误了此生。无端被人同情,很让我不舒服,细想他的观点正是现在内卷加剧的原因。站高一个台阶,不仅得到更多资源和认可,而且话语权扩大,成就感激增,于是人人奋勇向上。

但是和杨主任相处,总是感到被尊重被照顾,她比我大几岁,短发肤白显年轻,精力十足。血液疾病是小众发病,我院未设血液科,碰到血液疾病就找杨主任科室会诊转诊,她总是积极给与帮助。有相关会议,第一时间下发通知,学术会的内容高深难懂,坐在杨主任身旁,不懂就问。杨主任实诚,碰到不甚明白的就直言:我也听不懂。最佩服她对谁都那么友善,绝不势利地把医生分出三六九等,参会时,对专家热情,对下面的医生也周到。

于是决定参加表演,15人的集体舞,时长4分25秒而已,站在人群的最后面,好或者不好,都是视线盲区,这就不喜抛头露面的赵医生安全感十足。不能耽误白天的工作,都是晚上排练,就在杨主任科室走廊。医生这个职业注定有人要在黑夜守护,排练时就有穿着白大褂上场的,病人一有情况马上出列,返回时一边练动作一边讨论病情。

队员中多数是90、80后,如我之年轻者寥寥。站在年轻人身后,看她们的婀娜体型、曼妙身姿,叹时光悠悠一去不回。曾经以为衰老最是容颜,才发现原来最是手臂:



她们舞动胳膊,如藕段般圆润弹性,划出柔而有力的漂亮弧形;而我辈松弛的胳膊,不足以维持圆柱状,纵切面是椭圆,舞动时巍巍震颤,少了许多美感。好在演出服是连袖的纱裙,掩饰了这个缺点。

及至正式表演前化妆,又纠正我一个观点:以为化妆可以缩短颜值差距,其实不然,同样的条件,化妆只会拉大距离。如同500分和400分的学生,进了同一个补习班,高考时500分考了600分,400分考了450分。画上舞台妆再加上美拍,赵医生的图片效果也抵不过青春年少,突然好同情那些拼命美容想留住容颜的中年女人,与年龄斗逆天生长,能维系几何?不如顺其自然接受现实。你满可以面对青春朝气的面庞,来一句:谁不曾年轻过,但是你们老过吗?

4分25秒,一首歌的长度;4秒—6秒,医学上心跳骤停抢救生命的黄金时间。有时候时间漫长到无聊,有时候时间紧迫到争分夺秒,医生就是在时间长河中,守护健康守护生命的一群人。忘了告诉诸位,那天我们的舞曲音乐是《不忘初心》:生生不息只为了那一份托付,不惧风雨迎来新日出。说真的,有多少人能看到新的日出,确是医生全力以赴的功劳!

老师给高三孩子的一封信

□张瑞媛

亲爱的孩子们:

高考已经结束,经过一段时间的休整,你们可能会渐渐发现离开了熟悉的教室与课堂,每天的时间很多,整日呆在家里有些无所适从。其实,高三这个漫长的暑假,是难得的“黄金提升期”,完全可以大有作为。在这里张老师有一些过来人的小建议:

■假期一定要好好学习英语。英语是目前唯一可以确定的科目,不管将来选择哪种专业,大学都需要考四六级,考研考博也需要考英语。近三个月的漫长假期,大家可以高效利用,把英语能力提升到较高水平,上了大学可以节省很多时间和精力。更不用说很多大学(比如清华)会按照英语成绩来分层教学。

■孩子们可以抓紧假期来健身,新时代综合实力的人才培养需要丰富其精神,野蛮其体魄,许多大学对体育要求很高。体育好的同学,可以为自己争取更多机会。比如,我的母校西南大学会在大一新生中选出近40名理科同学组成“袁隆平班”,近30名文科同学组成“吴宓班”,而这两个班级最初就是把英语、体育等科目的成绩作为考核的标准。此外,不会游泳的孩子,一定要把学习游泳提上日程,这是

一项重要的必备求生技能!

■如果已经年满18岁的孩子,可以开始驾照学习考试,这是现代社会必须具备的能力,日后可能会没有办法抽出如此整块的时间来学习,目前暑假就是最好的时机。

■孩子们可以利用暑假海量阅读(多阅读一些以前没时间阅读的经典名著以及自己喜欢的、感兴趣的书籍);多看一些有意义的电影(比如《天堂电影院》《决战冰河》等);多看有价值的经典纪录片(比如《中国通史》100集,《寻找手艺》《鸟瞰中国》等)。

■各种才艺,是时候捡起来了!比如钢琴、书法、美术、朗诵、舞蹈、唱歌……那些从小就培养的兴趣爱好,通通都可以在这个暑假开始挑战!这样,上大学后,你将不再是一个只会学习的学生。大学有各种丰富多彩的活动,会给你提供很大的舞台,这些才艺也将助力你成功进入学生会,加入各种社团、各种艺术团……

■“读万卷书,行万里路”,祖国乃至世界的名山大川,大自然的鸟语花香、沧桑斑驳的古迹……都等着孩子们去走近它们。多年前曾看到一段话:“当你在翻

书时,阿拉斯加的鳕鱼正跃出水面;当你在诵读时,太平洋的海鸥正掠过城市上空;当你在思索时,北欧的极光正交相辉映;当你在努力时,你以为这辈子都见不到的事物,遇不见的人,正向你走来……”那么现在,你已经有足够的时间走出自己熟悉的家乡,去欣赏自然的美好,领会历史的厚重,了解地域风格的差异。孩子们,来一次说走就走的旅行吧!

■最后,利用假期多陪陪父母,看望一下多年未见的亲友,上大学后直至工作,你回家的时间将越来越少。此外,自理能力的培养也很重要,孩子们可以利用暑假,自己进行洗衣、打扫、洗碗、煮饭等必备生活技能的锻炼,这样上大学后开始住校生活,能够很好地适应。

亲爱的孩子们,前方的征途是星辰大海,出发之前,一定要做好身体和心理的充分准备。陪一程,念一生,临行之前,张老师还有很多很多想要叮嘱大家的话语……

千日相聚,一朝离散,期待孩子们飞向更高更远的天空!在此之前,只要能够认真规划、合理利用时间,一定会将这个暑假过得丰富、充实、有意义!