

冥冥有理

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。把自己所思所思所悟用文字表达出来，和朋友们分享快乐，分担忧伤。



中年强则国强



梅 (吴佳 摄)

每周例行大查房，每到一个病床前，习惯性先看床头卡上的年龄、疾病，在心里预先有个方向，再听病史汇报查看病人。看到50上下的数字，总会点感慨，对同龄人产生共情，也是一种人之常情吧。然而，当我还自认为中年鼎盛之时，住院的同龄人已越来越多，那天统计了一下科室(综合内科)住院病人，59岁以下的患者，居然占住院病人的25%。

行至×床，床头卡上数字52，和我同年。男人正在外放抖音，完全不顾这是医院是病房，以及一大群医生在他病床前查房。管床医生已经习以为常，说每次查房不是打电话就是看手机，忙碌到没时间和医生交流的样子。发热咳嗽入院，一查血糖Hi(血糖仪指检血糖>30mol/l时的示警)，只有5年糖尿病病史，但完全没有自我管理，已经发展为糖尿病肾病。

请他放下手机，沟通病情交代注意事项，他满不在乎，觉得发热咳嗽已经好转，至于血糖高点不痛不痒，没啥大不了。你不得不佩服这种人的心大，对于医生告知的各种并发症，好像都是别人的事儿。慢性疾病的进展缓慢，从量变到质变需要时间，对于缺少自控力的人，长时间克制各种欲望，实在是件难事。

接下来看的几个中年病人，有反复发

作胰腺炎，依然不能管住喜欢煎炒油炸食物的嘴；有年轻时大量抽烟，患慢性阻塞性肺病后被迫戒烟，气喘心累的患者，还愤愤不平：戒了烟也不见好。好像欠债还钱只需还最新的债务，以前的账就一笔勾销；还有痛风反复发作，消化道溃疡出血……

赵医生喜欢养花，虽然不专业，也不是很勤劳，但是秋冬季也晓得修枝施肥，把一些羸弱病残的植株丢弃，埋下一些球根、种子。冬天的阳台看上去有点荒芜、枯败，但是临近春天，你会看到发芽抽枝、叶绿花开。所有春天里的万紫千红，都是头一年秋冬的积蓄，不然何以在天气刚刚变暖，那样短短的时间，花儿们就争先恐后、纷纷绽放？

每每在冬天里为花草们忙碌时，赵医生便忍不住联想，多像父母为子女做更多的准备。想要孩子年纪轻轻就精彩优秀，没有父辈的努力支持，全靠他们自己在短短的人生就做到，除非天才怎么可能？即使普通平凡的家庭，也需要有几代资源积累的过程，一个家族要兴旺，每一代人都有责任。

当走过初生牛犊的少年，意气风发的青年，到如今见惯风月的中年，从单位到家庭，我深深感到中年才是社会的中坚力量。做事情，我们既有青年人一样充沛的精力，又有老年人一样淡定的智慧；看问

题，既避免了年轻人的片面冲动，又避免了老年人的刻板守旧。

人到中年，我比以往有了更多的社会责任感，一则因为岁月漫长，积累了丰富的生活阅历；二则因为岁月流逝，有了时不待我的匆忙急迫。中年好，上可以照顾老人，下可以帮助孩子，中年就像一部车，载着老人孩子，性能好可以让老人到达更远的终点，陪青年更长的路程。

一百多年前，梁启超写下《少年中国说》：“老年人常思既往，少年人常思将来，唯思既往也，故生留恋心，唯思将来也，故生希望心。”清朝末年人均寿命不到50岁，所谓老人不过现在的中年人。那个没落的年代，需要激进的年轻人，故梁启超大声疾呼：“少年强则国强。”到如今平均寿命已达75岁，中年人既能思既往，吐故纳新；又能思将来，改革奋进。这个和平繁盛的年代，需要中年人维持，赵医生说：中年强则国强。

一部长篇小说，分上中下三部，上部是故事的开端，中部进展，下部结局。精彩的故事，除了开篇需要吸引人，中部很重要，故事进展枯燥乏味，便失去了看下部的兴趣。一个人活得精彩，也需上中下三卷，当然，如果你觉得人生书写艰难，偏要活成短篇或者中篇，戛然而止也是一种方式。

我希望写出上中下三卷，上卷已经交稿，不能回退修改；中卷正在编写，希望丰富有趣，让大家有期待下卷的愿望。我很认真地对待工作和生活，关爱自己的身体和心理，过好中年时光。我希望当父母需要有更多的能力，陪伴爱人和朋友更长的时间，给孩子更大的支持帮助。

所以当看到同龄人疾病缠身，还不及修正生活方式，对医生的良言置若罔闻，便有些恨其不争。当然，存在便是合理，子曰：“见贤思齐，见不贤而内省也。”他们行为的后果，至少对旁人可以起到警示作用，让旁人引以为戒，也算是功德一件。

中年人，不要只对年轻人提要求，而忘记自我成长。如果事业上已经缺少发展空间，工作驾轻就熟，那更要保护好身体。毕竟，自然规律不可违抗，中年的强大是中时的阳光，即将进入黄昏，晚年是我们的归宿。一个患者叹：人不生病该多好。我说：不行，都不生病，医生就失业了。但是中年的我们，可以让疾病来得更晚一点，更轻一点，让晚年更从容。

过年的感觉

□王晓林

转眼又到腊月了。进入腊月，离过年就不远了。依照民俗，过了腊八节，人们开始盘算着过年的那些事儿，年味变得更加地浓烈起来：香肠、腊肉、腌制品；红灯笼、红春联、红“福”字。烟火气、喜庆味，这“年”写在了每个人的脸上，荡漾在每个人的心里。

过年是一种难以形容的感觉。

这感觉是朴素而隆重的庆典。儿时的“年”在记忆中是一道抹不去的色彩。因为它寄托了人生岁月的诸多艰难。那时的日子，精神生活谈不上富有，物质的匮乏留给人们的印象更是刻骨铭心，但对于过年来说，再困难的大家庭，都盼望着过年。因为过年才会有好吃的、有新衣穿，还能走亲戚、得压岁钱，想着来年会不是好光景。

最不能忘怀的是吃，只有过年了，才可以享受美味佳肴，那是苦日子里仅有的滋味。

从大年三十起，幸福的日子总是丰满着久违的馋嘴，可以如愿品尝到香脆

可口的爆米花，享受到平日里难得一见的糯米汤圆，更重要的是还有鸡鸭鱼肉，能让人无所顾忌地大快朵颐。在孩子们眼里，享受佳肴时的那份闲适心境和感受，就是睡梦中天宫仙宴上的珍馐佳品。其实，过年过的是日子中的心情，昔日时光中的向往，都在年的点点滴滴中生韵。

穿，自然是过年的另一亮色。崭新整洁的衣裤鞋袜是大人小孩内心深处企盼的梦。平日里，衣服裤子都是补了又补，缝缝补补的衣裤承载着岁月的轮回。平时大人们不惜吃俭用、捏紧腰带，过年也要尽可能地为大家家人赶制新装。穿在身上的新衣裤、新鞋袜，心中那种自豪感和满足感随春风一起荡漾，年的鲜活让人们活出了激情和念想。

玩和乐，无疑是“过年”的重头戏。孩子们也格外欢腾，依着自个的性情寻求开心，赶年场是必不可少的。大人们往往会尽可能地给孩子们创造玩耍的条件，买鞭炮、买烟花、看场电影、杂技

等等，以助他们的玩性和乐趣。在孩子们的世界里，过年那几天是一年中吃最好的、玩最好的、看最好的，而在大人们的眼里，孩子们的尽兴欢乐也预示着来年的好运和好收成。那时的“年”是甜蜜的、快乐的、幸福的，总像是一场物质和精神共同开放的盛宴，余味绵长，回味无穷。

时光匆匆，岁月之河载着我们一路走来，日子宽裕了，生活的质量提高了，“年”的味道便显得越来越淡，感觉也越来越茫然。尽管年是年年过，但越过去越淡薄，越过去越世俗，越过去越形式。岁月对每一个“年”的每一次都在提纯和发酵，但提纯和发酵的年在心中依然泛不出色彩，因为光阴皱起的一缕风，便可使刚刚转身后的“年”的那份感觉，杳如黄鹤一般，几乎不着一丝痕迹在心头消失。

尽管如此，但我对于“过年”的憧憬和向往，兴致依旧，热情未减。随着“年”的步履临近，我渴望的心情也日蹙一日。清洁庭院，购置年货，这些都是必不可少的环节。在有条不紊地忙碌中，唤起岁岁年年花相似，年年岁岁“年”不同的感觉。新旧交替，不应只是物质上的清理和购进，还应有精神上的吐故纳新和对“年”的温故知新。

“年”在每个人心中都有一份期盼，孩子们盼着好吃、好玩、开心的；青年人

盼的是爱情开花结果，前途朗然光明；待到中年以后，冷暖尝遍，方知人生恍然，繁华犹如过眼云烟，得到的和失去的并非永恒；待到垂老暮年，耳顺清明，“一蓑风雨任平生，也无风雨也无晴。”人因期盼，而心生美好；人因美好的兑现，又心生莫名的怅然。没能实现的，总是因美好而令人牵念。这或许就是年节综合症的表现吧。

如今的日子与儿时的年不可同日而语了。过日子也好，“过年”也罢，其实过的是心情。这“心情”大有讲究，是进取还是退却？是奉献还是索取？是感恩还是抱怨？……种种状态，构成“感觉”的多元色彩。这需要人们从记忆中找寻和梳理。

盘点往事，感恩是很重要的。上学前是父母养育，上学后有恩师教导，尔后几十年，又有至亲挚友有意无意地帮助自己跨过人生重要的节点。随意停到哪一点上，都因一路上亲朋好友的关爱扶助，而让心中盛开灿烂温馨的感恩之花，于感恩中永葆对生活的热爱。它足以让过年的气氛浓浓地环绕在身边，让人欢喜不已。“年”的新旧，完全取决于一种心境：只要踔厉奋发，只要反躬自省；只要知足常乐，就会有常过常新的“年”。

这样的感觉，就是我寻找到的全新的“年”的感觉。