



舅舅有理

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。把自己所思所悟用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

用生命影响生命

55岁,女性的法定退休年龄,如果有高级职称,可以延迟退休,我必须在此之前,做出是否退休的决定。有朋友说,赵医生虽然看上去性格温和,但是一旦做出决定便不会轻易改变。我想,这大概和职业有关。大部分患者,极少是单一孤立的疾病,身体的各个系统关联密切,牵一发而动全身,多种因素错综复杂、缠绕纠结,医生必须在众多矛盾冲突中做出抉择。

工作中每天都要做选择,而且必须带着果断、自信和一点权威,才能让患者有安全感,让年轻医生有信心。大抵我的选择能力在工作中被耗竭,生活中便不喜欢选择,甚至有选择困难,特别是当两个选项都具有十足的诱惑力,我便内耗,就像两片草地中间饿死的那只羊。退休后的轻松自由、发展兴趣爱好,是期盼已久的向往,但及至真正面临退休,在在职的规律生活、被人需要的价值感,以及经济收入,都是考验人性的难题。

选择困难最有效的解决办法,就是把问题拖到最后期限。54岁,给自己安排两个任务,一是做出是否退休的决定,一是在《献血法》规定的55岁前再献一次血,凑足六六顺的吉利数字。人们总是对已经失去和即将失去的事物怀有留恋,想来并不是怀念那些事,而是怀念曾经的岁月。

到了献血车上,和工作人员谈及这将是我的最后一次献血,才知道献血年龄也可以延长到60岁,前提是有献血经历且无献血反应,符合健康检查要求。瞧!献血和工作一样,要有一定资历,才有继续下去的资格。照例填表检查,询问一些注意事项,当问及是否服用什么药物时,想起了每晚的半片安眠药。

多年前,和一位大几岁的朋友聊天,她说夜间失眠,当时我的睡眠质量极佳,不能共情失眠的滋味,朋友幽幽地说了一句:过几年你就知道了。岁月不饶人,更年期之后,我也出现了睡眠障碍。夜里看书看电视容易犯困,明明睡意浓得迷了

眼,但是上床挨了枕头,那瞌睡却像水滴在吸水性极强的面巾纸上一样,弥散开越来越淡直至消失,甚是让人恼火,不得不依赖半片安眠药入睡。

其实,和身体的所有能力一样,睡觉也是一种能力,会随着年龄的增长而减弱,你得坦然接受入睡困难、早醒、夜间易醒等诸多睡眠问题,这是自然规律,无法抗拒。不然,由此产生沮丧、懊恼、愤怒、挫败感等种种不良情绪,只会加重你的焦虑,导致更严重的睡眠障碍。当然,接受不是放任,改善睡眠的方法千千万,你得找到适合自己的方式。

服半片安眠药,已有半年之久,一直不甘心,自己的睡眠被米粒大小的半颗白色药片控制,怀疑那小小的半片药在胃肠道大量内容物混合中,到底吸收了多少?改善睡眠,真正是药物的作用,还是心理安慰的作用?早就有心停用安眠药,尝试过几次,然而上床后就担心睡不着,这念头一生便果真失眠,不得不放弃抵抗。

这次献血被拒,按要求停药一周后才能献血。于是,我决定再停安眠药。朋友好奇,我这年龄为什么还非要去献血?我告诉对方,一是想完成自己定下的计划;二是与工作性质有关,看太多重度贫血生命垂危的病人,输血后赢得生机,便希望能帮到别人。套用泰戈尔的诗《用生命影响生命》:

把自己活成一道光
因为你不知道
谁会借着你的光
走出了黑暗

请保持心中的善良
因为你不知道
谁会借着你的善良
走出了绝望……

请献一点你的血液
因为你不知道



谁会借着你的血液
走出了危难

献血对健康成年人的身体影响极小,我一直认为献血是代价最小的救人一命,所以总是动员身边的亲朋好友献血。

停药安眠药一周后献血,并以此为契机继续停药,睡眠状态保持不错;同时决定延迟退休。睡眠障碍与多种因素相关:身体情况、心理状况、环境条件等,我相信我还会再出现失眠,就像天晴久了会下雨一样。为什么献血后睡眠好转?想来献血是一种善,冥冥中有福报;而且做出了决定,停止了内耗,心情放松了下来。

如今,我已经进入延迟退休阶段,如同“买N赠一”,现在使用的是赠品时段。赠品虽然货真价实,但是包装盒上往往印着“非卖品”三个字,也就是说,赠品不能用金钱衡量,它是对曾经付出的奖励。于是,我给自己最后的职业生涯做了规划:全盘接受身体和职场的各种变化,减少一定的工作量,尽量帮助和培养年轻人成长。这也是用生命影响生命吧!

当兵梦

□贺有德(湖南)

但是,我心里还想着当兵进军营。

填报高考志愿时,我征求父亲的意见,父亲宽大放话:随你自己。一个念头在心底潜滋暗长——报考军事院校。当时,志趣相投的还有五个同学,我们一起报考。不能当兵进军营,读军事院校也是一样啊,心中暗喜,不时偷偷哼起来:“说不一样,其实也一样,都是青春的年华,都是热血儿郎……”恍惚收到录取通知书,走进了军事院校的大门……

然而,现实终归是现实,意外随时都有可能发生:体检时发生了本不该发生、至今让我遗憾的事。

第一天体检一切正常,第二天验血,不能吃早餐。班主任却特意跟我们六个人交代:前一天晚上不能吃晚餐。我们不明就里,不吃就不吃。正是长身体的黄金期,不吃晚餐饿得慌啊!强忍着捱到第二天早晨,状态都不太好。抽血化验时,我是第一个。平时抽血都没事,这次却出现异常:针头插入血管,立即感到全身不舒服,腹内翻江倒海,满脸冷汗淋漓。医生惊讶:就没吃早餐,怎么会这样?我说我们昨晚就没吃晚餐。“是谁让你们不吃晚餐的?”医生似乎很生气。我说班主任不让我们吃。其他五个同学见我这样子,连体检都放弃了

……结果可想而知:军事院校没戏——虽然高考成绩都上了线……这一切,我父亲不知道,班主任也不知道,只有我们六个怀着同样梦想的同学知道。后来,我们各奔东西,但每次见面总会聊起那个梦想,那次体检,那份遗憾……

时隔多年,哥哥转业回到老家的国营机械厂,如今已退休在家。我回乡下老家,兄弟俩见面,一起喝酒闲谈时也会聊起我当年的当兵梦,兄弟俩都笑了——看得出哥哥笑得很自豪,他却不知道那个梦想永远埋在我的心底。

年过半百,回忆往事,假如当年父亲不反对,我成了当兵的人;或者当年班主任不误传信息,我走进了军事院校,我的人生又会怎样呢?

“咱当兵的人,有啥不一样……说不一样,其实也一样……”我一直喜欢唱歌,唱男高音唱的歌,特别是《当兵的人》这样气吞山河的军歌甚至老歌。成不了“当兵的人”,那就唱《当兵的人》,聊以慰藉那个伴我多年的绿色梦想!

没有如愿当兵,有这样一个梦想,回想起来难免遗憾,但有这样一份情愫在心底,在时光深处如云在飘浮水在流淌,宛如昨夜星辰依然闪烁……

阅读副刊精品,请扫描二维码,关注南门口微信公众号。



人间烟火气
尽在南门口