

从“青蛙效应”中感悟 奋力跃进

□ 孟宪著

“青蛙效应”源自十九世纪末,美国康奈尔大学曾进行过一次著名的“青蛙试验:把一只青蛙扔进开水里,它因感受到巨大的痛苦便会用力一蹬,奋力跃出水面,从而获得生存的机会。当把一只青蛙放在一盆温水里并逐渐加热时,由于青蛙已慢慢地适应了那惬意的水温,所以当温度逐渐升高到一定程度时,青蛙便失去了自我脱险的能力,再也没有力量跃出水面,于是之,便在舒适环境之中直至被煮熟为止。

“青蛙效应”强调的是“生于忧患,毙于安乐”的道理。

青蛙如此,人生亦如此。

人天生是有惰性的,不到迫不得已多半不愿意去改变已有的生活。假若一个人久久沉迷于闲散安逸的生活时,就往往忽略了周遭环境的变化,当危机到来时就像那青蛙一样只能坐以待毙。未雨绸缪、居安思危、常怀危机意识,这才是我们应该从青蛙效应中领悟出的道理。

当今社会,竞争异常激烈,为此,我们要从“青蛙效应”中学会居安思危。逆水行舟,不进则退。当我们遇上猛烈的挫折和困难时,只要勇于激发自己的潜能,就可以打开一片新的天地;而一旦趋向平静,便耽于安逸、享乐、奢靡、挥霍的生活,就会不断遭遇失败。

“青蛙效应”带给我们的启事是:一个单位和一个人生存的主要威胁,并非来自突如其来的事件,而是由缓慢渐进而无法察觉的过程形成。目

光短浅,只看到局部,而无法纵观全局,对于悄悄发生的大的变化,而无法察觉,最终会带给我们更加严重的危害;“青蛙效应”中的青蛙,就好象是我们在岗的芸芸众生,我们要着眼未来,勤于思考新的问题,勤于学习新的知识,不能过“今朝有酒今朝醉”和“当一天和尚撞一天钟”的懒、散、庸、平的生活,到头来那将是非常可悲的;当今的社会,是一个知识爆炸、日新月异的时代,知识也需要不断更新,所以我们不要一味地沉迷于现状、安于现状,不思进取,长此以往,无疑会被时代所淘汰。

诺贝尔奖获得者居里夫人曾将自己的金质奖章给她的孩子当玩物,人们对此大惑不解。居里夫人毫不奇怪地解释:“荣誉只能属于过去,一个人假如被荣誉所累,那他永远不会重获进取!”一个人如此,一个单位同样如此。

居里夫人的哲言告诉人们一个并非深奥的道理:太阳每一天都是新的!

“青蛙效应”有其特殊的效用。在当今这个竞争激烈的环境里,如果仅仅满足于安逸的环境,而感受不到危机,随着时光的飞逝,我们也会像青蛙那样失去了危机意识,丧失竞争力。如果没有敏锐的触感觉察到潮流的变化,就随时有被淘汰的可能。只有常怀压力感,让自己主动地跳出舒适区,才能驾驭这千变万化的世界,锻造自己适应竞争的能力。

(作者单位:连云港市广播电视总台)

人民医苑 目录



主 办:连云港市第一人民医院医疗集团
承 办:连云港市第一人民医院
出版时间:2013年9月30日

2013年第03期
(季刊 总第7期)

编委会

主 编:李小民
副 主 编:王乐平 谈 笑 李家树
李爱民 张海林 施 辉
杨红波 孟尔旺 张建华
张友亮 李明星 徐宏志
徐长华 卢思广 罗 洪
执行主编:李小民 仲伟茂
编 辑:王 龙 杨光礼 高 峰
江 荣 周 源 胡 静
刘 乐 薛 梅 许龙龙
顾 问:孟宪著 王成章 陈 炜
俞德春 汤 丽

编辑出版:《人民医苑》编辑部

地 址:江苏省连云港市新浦区通灌北路182号
电 话:0518-85452253
传 真:0518-85456700
邮 编:222002
网 址:<http://www.lygyy.com.cn>
投稿邮箱:lygyyxx@126.com

内部资料 免费赠阅

卷首语

01 从“青蛙效应”中感悟奋力跃升

本刊特稿

04 支持医疗就是给未来更多信心

工作论坛

08 携手谱写“传承与创新”护理之歌
10 仁义为医 精细成事
12 条形码技术在医院信息系统中的应用
14 乘风破浪会有时

美文悦读

17 是谁舞在月光
18 照海亭下七十二洞
20 洛阳:给人再来一次的理由
23 山清水秀美渔湾
24 相思明月楼
25 忆南湖
26 佛教圣地在灵隐
27 是什么美丽了城市的风景
29 美小护的卧铺之旅
31 梦回校园
32 打好背牌才是本事
34 我的电影时代
36 我帮父亲“捅破墙纸”
37 曾经自卑
38 又看孙杨
39 葡萄
40 百字令·白露

- 41 情人
- 42 却话“情事”
- 43 “受了委屈”的月饼
- 44 那段青春的航程
- 47 让月儿更圆

小说连载

- 48 灵域传奇之南荒

杏林人物

- 60 大爱无声

天使风采

- 63 一片丹心为病人
- 66 生命之歌
- 67 苦乐 ICU

医德医风

- 69 责任·爱
- 71 不变的精诚

礼仪之窗

- 72 交谈礼仪

智慧生活

- 76 最幸福的三个字
- 78 你看懂了多少
- 80 语录
- 81 王梓凡绘画
- 82 倩如倩秋工笔画
- 84 吴静漫画
- 85 宋茹油画

苍梧片影

- 86 悟道庵

新书快递

- 87 不病魔,不哲学
- 87 所有人问所有人
- 88 身边的江湖
- 88 剑桥简明金庸武侠史

医讯传真

- 89 第一届董事会第四次全体会议召开等

健康讲堂

- 105 拨慢衰老的时钟
- 106 佛教养生谈
- 108 从五点教孩子应付意外
- 109 防皱从膳食开始
- 110 该偏食者要偏食
- 111 秋后老人防病有重点
- 112 秋季养生贵在收
- 113 如何预防秋季易发眼病

文体看台

- 115 藏地密码,你知多少
- 116 江苏 13 市众生相
- 118 大时代、小时代
- 117 滚滚东逝水,淘尽真英雄

封底摄影

- 劲流 陈新宽

支持医疗就是给未来更多信心



白岩松

中央电视台著名主持人，中央电视台新闻评论员，中国健康知识传播激励计划健康知识宣传员。

■无论医疗还是教育，都是一个国家最重大的事情之一。而且几乎在每一个国家，真正对医疗和教育满意的人都少之又少。

■患者有病，我们帮他治好了，当然很有成就感。但如果能让更多人晚得病、不得病、得小病，或是得了病快速被治好，不发展成慢病，就更是功德无量。我希望有更多的人投身这一功德无量的事业。

■如果环境激活了向善的东西，这个社会更多的是正能量，形成自我约束，每个人展现的都是有道德感的一面。但如果环境激活的是人们内心糟糕的那些东西，结果只能是乱象丛生。

■社会应该站在一个更高的层面上去看待医疗。医疗不仅仅是医生守在诊室里等着有人得病来治疗，而是一个庞大的社会综合体系。

1. 如何建立起彼此信任的医患关系，已成为当下中国一个绕不开的问题

前一段时间，我在美国跟朋友聊天，意外地发现我们对对方的国度都有很多误解，即便在如今的互联网时代。

我的一位美国同行告诉我，现在他每个月用于医疗保险的费用已超过了1000美元。一个人1000美元，即便在美国，也有相当一部分普通人支付不起。接下来，他说了一句玩笑话：“其实我们在美国才是看病难、看病贵！”普通人已经难以承受这样一笔医疗开支，因而医疗改革尤其是医疗保险改革必然会成为奥巴马头上悬着的一把利剑。

在我们想象中，像美国纽约这样的城市，孩子上小学似乎不需要考试，更不需要择校。又一位同行告诉我，他的孩子今年要上小学，已经参加了三四次考试，他甚至觉得孩子的尊严都受到了严重的

侵扰，最后还是没考上。在我离开的头一天，这位同行带着孩子搬家了，搬到一个所谓的学区房里，争取能上这所小学。

我为什么要以此作为开场白呢？无论医疗还是教育，都是一个国家最重大的事情之一。而且几乎在每一个国家，真正对医疗和教育满意的人都少之又少。偶尔有些国家做得好，立即就会成为他们最大的骄傲。就像伦敦奥运会开幕式上，英国拿出很大的篇幅来反映他们的公共医疗体系。他们认为，就像他们的流行音乐、工业革命一样，公共医疗体系也是值得他们骄傲的地方。

因此，无论走到哪里，医疗和教育的重要性都不说自明。这也是今天，我们这么多人聚集在这里的原因。

今天我要讲的是医疗的社会价值。中国自古以来只有两个职业后面加了

“德”字：一个是师德，一个是医德。很多人问我：“你为什么格外喜欢为医生说话？”我想告诉他们，首先医疗有一个巨大的价值，就是文明传承的价值。中国的古人用四个字概括了人的一生，叫“生老病死”。“生老病死”哪一个环节跟医生没有关系呢？在一个文明社会里，如果更多人的生老病死与医生紧密相关的话，说明这个社会的现代化程度是足够高的。

无论西医还是中医，如果没有医生付出艰辛的努力，人类的文明是传承不下来的。如果没有现代医学的不断进步，我们的人均期望寿命又怎么能从三四十岁上升到七八十岁呢？在文明不断演进的背后，是医学的进步和医生的付出。

哈尔滨医科大学附属第一医院发生患者杀死医生事件后，网上的调查居然显示有超过 80% 的声音是幸灾乐祸，替犯罪嫌疑人鼓掌。当天晚上，我做了一期节目，题目是我取的，叫做《我们都有可能是凶手》。

当我们已经不能站在正确的立场上时，我们不就是帮凶吗？更加让人忧虑的是，当全社会都形成了一种对医院、医生的逆反心理，甚至站在对立面的时候，最终受害的就不仅仅是医生，而是每一位未来的患者。不清楚这一点，我们既有可能都成为凶手，也有可能而且必然会成为未来新的受害者。从这个角度来说，如何建立起彼此信任的医患关系，已经成为当下中国绕不开的一个问题。

今年我的政协提案内容，就是希望国家能设立一个医生节。实际上，从设立教师节之后，1985 年国务院已经下发通知，原则上不再设立针对某一职业的节日。但问题是，医疗关系到社会的安全和公平，以及信心的价值。到了今天，我觉得我们有必要设立一个医生节，呼唤社会对这个职业的尊重，同时也形成这个职业的一种自重和约束。

2. 我永远对那些付出很多努力做

科普的专家表示感谢，也希望有更多的医生能够离开诊室 3 小时做科普，因为这可能会减少未来每天 30 分钟的门诊量

今天我重点要讲的是医疗的另外 3 个重要价值：常识普及价值、社会抚慰价值和社会问题的应对价值。这三点过去讲的人比较少，尤其是后两点，我几乎很少听到。这也是我这些年来在跟医疗界不断打交道的过程中获得的一种越发深刻的感受。

医疗的常识普及价值非常重要。用我自己的亲身经历来说吧。从 2007 年一直到现在，我作为前卫生部的健康知识宣传员，最大的体会就是健康常识极其重要。还记得那年，时任卫生部部长陈竺为我颁发健康知识宣传员聘书时，我们谈到了“大医治未病”的理念。不能说等到有病了，才想到上医院看病；要是治不好，就唯医院是问。我们应该想办法动员全社会的力量让更多人不得病、晚得病、得小病，或者得病迅速被治愈不转成慢病。这才是我们卫生行政部门的第一使命。这样做将为我们这个社会节约很多资源，也卸去了很多原本就无法完成的任务。

在这个过程中，常识的推广与普及是每位医生的职责，也是整个医疗系统至关重要的事情。前年，我觉得自己血压有点高，一检查果然是到了吃药的临界点了。我问医生：“是不是现在开始吃药，以后就要一直吃下去？”“是的。”我说：

“我知道自己可能在生活方式上有一些问题。您给我两个月时间，看我能不能改善。”于是，我开始走路，到今年开始跑步，血压一直都控制在正常的范围内，血脂

等指标也都在向好的方向转变，没有出现器质性的病变。也就是说，相当多的亚健康状态在向器质性病变方向转变的过程中，很多问题是可以行为干预而逆转的。在这个过程中，如何传播相关的健康常识就至关重要了。

比如，我们说要“管住嘴，迈开腿”。怎么“管住嘴”？我经常对我身边的人说：“给你一个指标吧：如果吃饭前半个小时你开始觉得饿了，说明你上一顿饭吃得合适，不多不少。”现在在很多慢性病都是营养过剩造成的，其实我们不需要那么多营养。另一方面，“迈开腿”就是说运动，而运动是一个社会的综合体系，同样需要通过我们的医疗系统呼吁全社会给予重视。我知道现在有很多人到奥林匹克森林公园长跑，但我从没去过。我知道在那儿跑步很好，但我要到那儿跑，付出的时间成本是难以承受的。北京奥运会已经顺利闭幕 5 周年，但我们身边的体育运动设施依然不够。由于应试教育的压力，青少年的体育课也越来越被边缘化。

在这种情况下，我们每一位社会成员都应该行动起来。如果医生不愿意投身于“治未病”的行动中，就只能坐在诊室里看着每天上午的挂号数由 30 个变成 40 个，甚至变成七八十、上百个，直到你不堪重负。而且，越来越多的患者抱怨你不跟他多说几句话，而你却越来越没有时间跟他多说一句话。



作为医生，你们有责任传递更多的医学常识。同样作为卫生行政主管部门，也应该思考如何动员更多的力量来“治未病”，普及常识，改变老百姓的生活方式。如果任其发展，我们的糖尿病患病率会不会名列世界前茅？高血压患者数量会达到什么样的地步？肥胖状态会不会直追美国？患者有病，我们帮他治好了，当然很有成就感。但如果能让更多人晚得病、不得病、得小病，或是得了病快速被治好，不发展成慢病，就更是功德无量。我希望有更多的人投身这一功德无量的事业。

当然，这一事业也不是你们想做就马上可以做好，有很多评价体系也要随之改变。现在，很多医生更愿意去写一篇专业的学术论文，因为这跟职称、晋升紧密相关。而你就算是写了上百篇 1000 字左右、对老百姓健康有着巨大作用的科普文章，也不会对你的职称有任何帮助。这样的评价体系本身就有问题，因为在我看来，做好科普有时候比做好一篇科研论文更难。

科普、科普，首先你要明白科学，然后还要明白普及，再将两者结合在一起。懂得这些的人才真是少之又少。我永远对那些付出很多努力做科普的专家表示感谢，也希望有更多的医生能够离开诊室 3 小时做科普，因为这可能会减少未来每天 30 分钟的门诊量。

3. 如果要抚慰医生的内心，就必须通过制度的一系列改革给医生真正的安全感

第二，医疗的社会抚慰价值。长期以来，整个医疗行业重生理，轻心理。而很多患者来看病，生理症状只是表

象，藏得更深的是心理方面的问题。医生一次又一次地帮助他治好了“标”，但“本”的因素一直都在，没有得到很好的干预，治疗便一次又一次成为无用功。其次，在我们这个几乎没有明确的宗教信仰的国度里，医疗体系本就应该在人的生老病死过程中扮演精神抚慰者的角色。这一点长期被我们忽略，虽然有相当多的医生凭着内心的热度默默在做，但很少有人从理性的



角度去系统梳理它。

宗教最初的诞生，在很大程度上与人无法面对死亡，以及对死亡有着巨大的恐惧紧密相关。就算是一个健康人在每年一次的体检中，医生哪怕是一句话，都会让他紧张很久，直到结果出来显示没问题，这一身汗才算是退了下去。有人说三句话就可以让患者从小病变成中病，中病变成大病，大病直接到死亡。第一句是“你怎么才来啊”，第二句是“真没什么办法了”，第三句是“自个儿想吃点啥就吃点啥吧”。

有人问季羨林，主义跟宗教哪个先消失？季老很客气，但又很坚持他的看法。他说只要人掌握不了死亡，恐怕还是主义先消亡，但有可能只早一天。谁在面临生老病死的时候，没有一种

巨大的精神需求呢？现在，我们都在谈论过度治疗的问题。在西方一些医院，当医生清晰地判断出，这是一位晚期病人，再过度治疗对任何人都没有好处时，他开出的最后一个药方就是帮病人请一位牧师，实施最后一步治疗，那就是心理抚慰和干预。

当然也有人反问：“你用什么来抚慰医生的内心呢？”当医生要戴钢盔、练武术的时候，当医生的每一个诊台上都要装监视器的时候，当医生看到有异动就要往楼道里跑的时候，他还怎么去照料别人？当众多责备集中到医生身上时，谁又来抚慰他们？

很多人说，世风日下，中国人道德滑坡。不，我认为人性几乎没什么变化。现在的中国人人性不会比 100 年前的中国人差多少，也不会比 100 年后的中国人好多少。问题在于，人性中有很好的东西，也有很坏的东西，就看环境激活了什么。如果环境激活了向善的东西，这个社会更多的是正能量，形成自我约束，每个人展现的都是有道德感的一面。但如果环境激活的是人们内心糟糕的那些东西，结果只能是乱象丛生。

所以，我们要思考的是什么样的环境激活了“恶”，而不是单纯地谴责某一个人很恶。大街上，老人跌倒了，竟然没人敢上前扶起来。如果中国的医疗保险和养老保险已经覆盖到了每一位老人，你再看看老人跌倒之后，还有没有人讹诈或被讹诈。中国的老人最怕给子女添麻烦。当他跌倒后，马上意识到“坏了，要做手术，要花两三万块钱”。这时，他的思维全乱了，任何伸向他的一只手都会被当成慌乱中的一根救命稻草。

20 多年前，中国的马路上要是

两辆汽车撞上了，两位司机肯定会下车打成一团。为什么？打输打赢决定了如何赔偿。但现在，你看看事故现场还有多少人打架。甚至相当多的场面都很温馨，大家停到一边，相互递一根烟，聊上几句，把保险号一抄就“拜拜”了。有了车险，人们就不再用打架来决定利益与赔付，中国人在撞车之后的文明程度已经跟世界接轨了。为什么我们的道德突然间高尚了？是制度带来的。

同样，如果要抚慰医生的内心，就必须通过制度的一系列改革给医生真正的安全感，让他不必在制度的“督促”下成为千夫所指的恶人。如果一位优秀的麻醉师可以享受到作为一个中高端阶层的人应该享受的利益，他一定会清正廉洁。我认为绝大多数医生都是无辜的。我们必须促成一种巨大的沟通和理解，才能使医生的内心得到抚慰。北京同仁医院医生被砍事件后，我们做了一期节目。几位医生谈起医生现在的处境，一个个都泪眼婆娑，话都说不下去了。如果一个社会掌管着所有人生老病死的群体感到害怕、想要逃避，受害者还会是我们。

医学是科学，不是神学，因此从来不存在 100% 的正确。我相信当一位医生没有生存的压力，没有医患关系的压力时，他会为每位患者都负责任。什么叫做负责任？在患者有 50% 的可能活下去，也有 50% 的可能死亡的情况下，他会愿意冒险一试，让那 50% 的可能变成 100%。但在现在的医疗环境下，有能力冒险的医生也会选择不冒险。

还有另一个社会抚慰系统，就是对患者的抚慰。在做“感动中国”十大人物评选节目的时候，我们报道了很多优秀的医生。除了医术精湛，他们的伟大还来自于内心的润泽，使他们的每位患者都如沐春风。一位老医生在行医过程中，总是先把听诊器焐热了，

然后才放在患者的身上，因为他不想让患者感受到那个铁家伙的凉。就这么一个小动作，让我当时看这个节目的时候热泪盈眶。

相当多的医患矛盾，就在于原本焦虑和担心的患者到了医院，在陌生的环境中找不到帮助，于是火越来越大，最后出现冲突。这中间没有社会抚慰的润滑作用。台湾很多医院的门诊大厅都有志愿者值班，他们扮演的就是“润滑剂”的角色。当时我走进一家医院，志愿者马上就过来问我：“您哪不舒服？”当我告诉他是外科病后，他就领我去外科，并告诉我收费在哪、划价在哪，有问题随时找“黄马甲”之类。他们不是医院的人，不增加医院的成本，每周只需工作一两个半天，却能很好地使患者的情绪始终处于稳定状态。就这一点，我们现在做得还不够。我特别希望将来这种社会组织能快速成长。医疗绝不是让医疗系统把所有的问题都解决掉，医疗也需要跟社会合作。

4. 全社会要营造更好的氛围，让医疗在挑战愈发明显的社会里扮演更加重要的角色

最后要说的是社会问题的应对价值。医学要面对很多亘古不变的问题，比如生老病死。而随着社会的发展，又有很多新问题，带来很多新挑战，同样需要医学去面对。日本福岛灾难就是一次复合式灾难。过去有过地震，有过海啸，也有过核泄漏，但这一场地震把地震、海啸、核泄漏全部捆绑起来，造成了人类第一次面对的复合式灾难。面对这样的灾难，医学界该如何迎接挑战？

还有老龄化的问题。到 2013 年年底，中国超过 60 岁的老人将达到两亿。从人口比例来说，中国依然不是一个老龄化社会。将近 14 亿人口中，两亿老年人，青壮年依然很多。像日本，65 岁以上的老人占总人口的比例超过了 25%。我们的问题在于“两亿”这个

总数。而且，中国 60 岁以上的老人从一亿到两亿的过程很漫长，但从两亿到 3 亿的进程将会明显提速。

这个挑战是巨大的。我们现在的残障人士超过了 8000 万，而随着老龄化的发展，将有越来越多的老年人进入这个行列。他们需要轮椅了，耳朵听不见了，视力也降低了，那我们的康复跟得上吗？我们的医疗资源够用吗？现在，中国的老年福利院只有 300 多万张床位，跟实际需要相比，1/50 都不到。将来，谁来给我们养老？

随着社会的快速发展，很多问题都在积聚、爆发。我们都希望将来，中国人都能喝到洁净的水，吃上安全的食品，呼吸新鲜的空气。大家有没有想过，这 3 个希望背后都是对医疗的挑战？比如肺癌的增长，难道跟空气污染没有关系吗？水被严重污染，很多地方重金属渗入地下水，又会给医疗带来什么样的挑战？

所以说，社会应该站在一个更高的层面上去看待医疗。医疗不仅仅是医生守在诊室里等着有人得病来治疗，而是一个庞大的社会综合体系。对这个体系而言，改革是一个层面，理解是另一个层面。全社会如何营造一种更好的氛围，让医疗在挑战愈发明显的社会里扮演更加重要的角色，是我们都应该思考的问题。

我今天的心情是很矛盾的。一方面作为业外人士，我不觉得我有资格跟这么多医疗界人士来谈论医疗；可另一方面，我又非常期待在未来的医疗专业会议中，有越来越多的社会人士参与，进而帮助他们认识医疗、了解医疗，最后形成全社会对医疗的一种支持。因为在我看来，支持医疗不就是给自己的未来更多的信心吗？我想，我们都是支持医疗行动的最终受益者，因为我们每个人都都要经历生老病死的全过程。

（本版文字根据白岩松在 2013 年中国医院论坛上的演讲整理。）



携手谱写“传承与创新”护理之歌

□ 吴继云

随着医院的快速发展,市一院三年时间新增 18 个护理单元,新上任 18 名护士长,占到现有护士长总量的 41%,这一大批护士长都是由护理骨干“过五关斩六将”层层竞聘产生的,如何让她们快速适应角色转变成长为一名合格的护士长,带领护理人员为病人提供优质护理服务、保障病人安全,并能不断创新,推进医院护理事业的发展?该院护理部从“传承与创新”入手,为新护士长搭建“拜师学艺”平台,制定考核督促老护士长“不吝指教”,双方不断探索护理管理及服务新举措。此举实施大半年以来,新护士长的适应能力、创新能力明显提升。

为新护士长搭建“拜师学艺”平台

去年底,为了帮助新护士长在短时间内迅速完成角色转变,有序开展科室管理工作,保障科室工作的连续性、稳定性和高质量,护理部出台新老护士长帮扶政策,以一年为周期,新老护士长双向选择确定“一对一”师徒关系,按照协议要求认真履行职责。

“好老师才能带出好学生”,为了又好又快带出 18 名合格的护士长,该院规定了严格的择师标准,必须是在护士长岗位上工作 6 年及以上的老护士

长,需政治素质好,群众威信高、热爱护理事业、热心帮助他人、具有良好的医德医风;有较强的护理管理能力、沟通表达能力和科研创新能力。经过双向选择确定帮扶对象,并且双方签订结对协议书,明确各自职责。

教学相长,新老护士长共同进步

李建华是医院唯一一名男护士长,从手术室来到病房,工作模式发生了质的改变,既要快速适应工作岗位,又要带领一帮“娘子军”在医院最繁忙的胃肠外科“冲锋陷阵”,他在上任之初真有点怯阵。此时,护理部给他安排的“导师”——甲乳外科护士长刘海给他打了一支“强心剂”,从弹性排班、制定病人收治流程、与护理人员的交流、与病人的沟通等方面事无巨细地指导他,电话交流、现场指导、定期督查他的工作质量,刘海毫无保留地将自己的工作经验传授给他。得知李建华对现有的护理记录单模板有疑问有想法后,刘海与他积极探讨,征对胃肠外科疾病特点,制定出专科护理模板,有效规范护理流程,操作便捷性得到了科室护理人员的大力称赞。

在帮与被帮、学与教中,新老护士长均感觉受

益匪浅,在实施帮扶半年的总结与推进会上,18对结对人员共同分享了自身体会,“教学相长”几乎是所有人心中最大的感悟。通过结对帮扶活动,一方面,老护士长毫不保留将其深厚的专业知识和娴熟的管理技巧传于新护士长,使新护士长能够迅速抓住管理要领,少走弯路。另一方面,新护士长思维活跃,勇于创新。老护士长可以从新护士长身上吸取新颖的管理理论和革新的管理思路,在交流探讨中取其精华,补其不足,总结出更加优秀的管理理论与经验。

严格考核 帮扶取得显著成效

制定帮扶协议、确定各自职责、每周督查、每月上报、半年汇报,护理部作为管理部门用PDCA法不断改进帮扶质量,助推此项活动实施以来取得了切实成效。在帮扶过程中,发现部分新护士长的质控意识有所欠缺,护理部及时拟定了《新护士长结对帮扶期间跟质控组活动计划表》,将新护士长分为四组,每月按计划跟

随护理质控网络进行活动,在实践中提升了新护士长对质量标准的理解和把握。护理部在每月的月绩效考核中,根据老护士长结对帮扶工作的完成情况,酌情给予加分。在中期综合目标考核中,将18名新护士长的考核成绩给予单独排序,排名在前1-5名则结对老护士长加1分,6-10名则结对老护士长加0.5分,11-18名不加分。严格的考核,明确的激励政策,既激发了新老护士长参与的主动性,更营造了比学赶帮超的良好帮扶氛围。

自2013年1月初实施“新老护士长结对帮扶”活动以来,其“以老带新,以优促新”的方式、方法,使新护士长在管理理念、管理经验、管理方法、管理措施等内容上得到直接传承,使其从管理实践空白直接过渡到全面、深入的了解和掌握,迅速、科学成长,新老护士长共同携手谱写了“传承与创新”的护理之歌。

(作者单位:连云港市第一人民医院)



女汉子指的是身材好长相好,但平时做事不拘小节能和男生打成一片,偶尔吐出点脏字,略带有暴力倾向的女生,不是身材烂到爆,长得让人停止心跳,天天就知道疯扯的女生。

——@宣泄笔记



仁义为医 精细成事

——访连云港市东方医院院长谈笑

□杨收平

问：谈院长，您作为临床专家和医院管理方面的行家，从您数十年的从医历程和医疗行业管理经验来看，您认为现代化医院应该具备什么样的特点？

答：我认为技术、人文是现代化医院快速奔跑的两条腿。医生的培养周期很长，医学作为技术性很强的行业，一个专家的成长至少要 12 年时间。随着科学飞速发展，医学已经告别了纯经验时代，在严格科学实验数据基础上建立循证医学，疾病诊疗都有严格的标准和完善的临床路径，严谨规范是对医生职业的基本要求。人才、设备、管理机制三要素成就了高效运转现代化医院。

值得一提的是，医院人文建设关系到医疗行业的和谐度。医学技术需要人文引领，医患关系要有人情味，医院管理要体现人性化。只有将医患、医护、干群之间关系处理好了，医院才能健康发展。

问：当前医疗改革已进入了深水区，您认为东方医院作为公立医院怎么改才好？

答：这是一个复杂的话题，我认为首先要将人民的利益放在第一位，把握好党的卫生政策精神，认清医改形势，在调查人民群众需求的基础上，重点研究解决好焦点问题，探索多元化办医机制，健全医保制度，取消以药补医，切实减轻百姓负担。但是医改道路矛盾重重，不可能

毕其功于一役，不管过程怎么曲折，我坚信，医改最终会成功。

问：东方医院最近几年发展非常快，在医教研方面取得了一系列开创性成绩，大家有目共睹。期间一定也经历了曲折，我想知道东方医院目前存在的困难是什么？

答：东方医院是个历史悠久的医院，建院 70 多年了，虽然历届医院领导都为医院发展做了努力，但由于其相对偏僻的地理位置和比较薄弱的基础，医院的人才梯队、高精尖技术和省市一流医院比较，还有一定差距。目前我们正在努力缩小这方面的差距，经过近三年不懈努力，医院软硬件上了一个台阶，医院已经从二级甲等跃升为三级乙等医院，2012 年还获批成为徐州医学院附属医院，临床、科研、教学，齐头并进，医院综合实力大大增强。目前医院科室健全，医疗设备齐全，技术稳步提升，医院的发展前景是良好的，对此我们充满了自信。

但是，也面临着一些瓶颈困难，短期难以解决。我们要正视连云港地处苏北，在省内属于欠发达城市的现实，医院所在的东部城区只有 20 万人，人口基数决定了医院现有规模。因此，在发展中过程不能贪大求多，而是要走精细化道路，突出特色。我想，在未来 10 年，东方医院将会成为我市有影响力的医院。

问:除了医疗技术上的突破,作为东部城区唯一的三级公立医院,最近三年东方医院为老百姓做了哪些实事?

答:当前一个突出的问题是医患关系紧张,我分析有两个原因:一个是医疗费用问题,我们在狠抓大处方、控制药占比上下足了功夫,对医生坚持不懈进行职业道德教育和纪律监管,将传统文化教育引进医院,贯彻一切为了病人,花费最好,治疗效果最好的理念,逐步降低住院费用问题。第二个是服务态度问题,我们加强了医护人员的礼仪教育,通过多种形式的优质服务创建了多个市级文明窗口。

为和谐医患关系,我们加大了医院的公益性,医院上下掀起了奉献的热潮。现在,临床科室都能主动走出去为百姓健康服务。在强化服务意识改变服务模式后,医疗纠纷发生率大大减少。我认为,大医院放下架子,和社区共建,做好居民家庭医生,这种开放式健康服务模式值得推广。

在医院内,我们加强文化建设,开展传统文化进医院活动,倡导尊重老人孝敬老人的美德,拓展医德教育途径。我们的急诊室,经常出现免费救治流浪人员的善举,端水送饭,治愈后,将他们送回户籍地,承担起了公立医院的的社会责任,为促进地方文明构建和谐作出了应有的贡献。

问:东方医院未来 10 年的发展目标是什么?

答:我们的最终目标是建成人民群众满意的现代化医院,作为连云港市首家涉外医院,对外医疗、优质服务一直是我们的特色。

作为领导者,目光要有前瞻性,决策要有超前性,做事远看 10 年 20 年,这需要职工的理解和支持。

按照地区卫生需要设定医院发展规模,我们要做成百姓放心医院、优质医院、平安医院,朝三级甲等医院的目标稳步迈进。让东部城区百姓足不出户就可以享受到高效优质医疗服务,但是必须要澄清,我们不是为了上等级而发展医院,而是努力给老百姓提供这样的配套服

务,按照三级甲等医院的目标去要求,管理自己。用好人才是关键,我们求贤若渴,需要德艺双馨的人才。拥有合理的人才梯度,医院的发展才会有不竭动力。

问:您常说细节决定成败,在医院精细化管理上您有什么体会?

答:感谢大家对我的信任,作为综合性医院的院长,面对九百人的集体,我有一种责任感和使命感。我想要做事先做人。我总结出医务工作者修身的三字诀:精、仁、诚。精是技术上,精钻苦研;仁就是为人有爱心;诚就是做事守信用,恪守职业道德。

在医院的运行中,一是靠人,要充分发挥人的积极性,以人为本,讲人性、人情,虽然我们有这样那样的现实困难,但是一定要调动好职工的积极性。我们不光要引进人才,还要留住人才。为此,我们的干部一定要和职工同甘共苦。院领导和中层干部要经常深入临床一线,理论联系实际。另外就是靠制度,不依规矩不成方圆,一个大集体,凡事得靠制度去推动,而不是大小事情都需一把手过问才能解决。另外还要有开放的胸襟气度,管理者要认识到自己不足,走出去,交流学习,不要固步自封。我常带着中层干部出去学习,也请专家来院交流。

问:您在讲话中多次引用了儒家思想。您出生于书香门第,您的父亲是名老中医,年逾八旬仍然坚持为病人服务。您父亲还曾经写过抗战题材的小说《三河树》,现在我亲眼看到您案头有许多介绍儒家思想的书,比如《论语》,这对您的医院管理工作有什么启发?

答:父亲对我的影响非常大,我热爱传统文化,喜欢绘画,就是受到父亲的熏陶。儒家学说讲做人要“仁义”。我认为同样适用医疗行业,适合医生修身养性。所谓“仁”就是爱人,所谓“义”就是做人做事有气节有原则,这也是从医者的基本素质,我经常给职工讲,堂堂正正做人,扎扎实实做事,其实好多做人思想都在儒家传统文化中能找到根源。

(作者单位:连云港市东方医院)





条形码技术在医院信息系统中的应用

□ 成彦衡

21 世纪人类已经进入信息社会, 随着信息技术的突飞猛进, 许多新技术的应用正在加快, 条形码技术的应用就是其中之一。多年来, 条形码在商品流通领域的应用已广为人知, 在医院信息领域的应用也逐年增加, 越来越呈现出更广泛的应用前景。

1 条形码简述

条形码(BarCode)是由美国的 N.J.Woodland 在 1949 年提出来的。条形码是一种可印刷的机器语言, 靠黑白条码之间在光上的反差将信号转变为电信号而读出, 利用特制的条形码阅读装置, 可快速准确地识读条形码信息并转译为计算机语言输入计算机中。因此, 条形码是一种简便实用的自动化计算机外部输入方式, 属于自动识别技术范畴。

目前, 在医院信息系统中采用条形码技术已经成为医疗行业信息化的应用热点。在发达国家的某些医院或医学中心均已使用了条形码技术, 相比之下此技术在我国的应用和发展较缓慢。

2 条形码在信息系统中的应用

2.1 在门诊的应用

将患者标识号(又称标示号、ID 号)采用条形码管理。即患者在门诊挂号时, 挂号员将患者姓名、性别、年龄等基本信息录入计算机, 打印相应的条形码, 将其贴在门诊病历左上角。患者在交费、检查、化验、取药和再次就诊挂号时, 只要用条形码识别器轻轻一扫, 患者基本信息就可以调用。

系统的优化创新。(1)ID 惟一。当患者初次到门诊就诊时, 医院会为病人分配一个条形码作为患者的 ID, 患者可在挂号、就诊、收费、取药等一切与病人身份有关的环节使用

该 ID。一人一个 ID 号, 既可以减少医院在管理患者信息方面的工作量, 又可以确保患者信息的完整性、唯一性。(2)信息无纸化处理。患者在门诊就诊过程中所产生的一切数据, 都依靠患者的条形码 ID 进行传输和保存。无论是医生开具的检查申请、处方信息, 还是患者的检验检查结果, 都以电子数据形式在各科室间进行传输和保存, 既能实现门诊的无纸化, 又能加快信息的流通, 提高效率, 降低成本。当然, 患者也可以根据实际需求将其打印成纸质材料。(3)强化医生工作站的信息查询功能。

2.2 在药剂科的应用

药品条码及货位条码维护和打印, 用于维护当前药库需要管理的药品条码和货位条码信息, 并可以根据实际需要打印特大、大、中、小 4 种位标签; 药品盘点管理用于辅助完成药品盘点, 自动为用户指引货位。方便拾取药品, 避免漏盘。其效果是, 支持多台设备同时盘点, 盘点速度快, 改变了手工记录再录入电脑的传统模式, 节省人力成本, 提高工作效率; 药品入库管理用于辅助药品入库上架, 自动为用户指引货位; 药品出库管理用于辅助完成药品出库, 自动为用户指引货位。方便拾取药品, 避免漏发药; 当前库存查询, 实现了在库房内, 通过扫描药品条形码或货位条形码查询当前库存量, 时时掌握账面库存情况, 及时发现库存异常。

2.3 在图书室的应用

条形码在医院图书室流通管理系统中, 主要应用于图书、资料、各类期刊和读者计算机借阅卡等几个方面。实行计算机自动化流通管理, 必须在新到的每一册图书、资料、各类期刊和读者计算机借阅卡上粘贴一个条形码号标签。

由于每册图书、资料及各类期刊、每个读者的计算机借阅卡上都赋予了条形码标签,使其具有了唯一性,因而便于流通管理。当工作人员将图书、资料、各类期刊的条形码号及其有关信息和读者计算机借阅卡上的条形码号、姓名、单位、职称等输入计算机后,就可以从数据库中通过条形码号迅速查找出书刊资料的有关信息,迅速判断读者的借阅资格,准确地办理读者的借还手续,从而使复杂的借还手续变得十分简单。

2.4 在设备管理中的应用

科学地引入条形码技术管理医院医疗设备,不仅可以实现对医疗设备进行动态管理,还可以有效地解决医院固定资产清查中医疗设备方面出现的问题,保证医疗设备账物一一对应。实时记录医疗设备的流转和使用情况,减少固定资产投入的浪费,提高资产的利用率、完好率,降低成本,防止医院虚增资产和国有资产的流失。

医疗设备管理具有系统性和动态性,实现方便、快捷地查询效益分析统计、质量分析统计等详细信息。对医疗设备进行科学动态的管理有利于医院领导对全院医疗设备进行宏观调控,保障医院管理工作的顺利进行。另一方面对于加快医院数字化、信息化管理的步伐,在促进医院获得最大经济效益和社会效益方面具有重大的意义。

2.5 在耗材管理中的应用

医用耗材使用量大、覆盖面广、品种繁多、规格型号复杂、专业性强等特点,管理难度大,须加以严格控制。目前大部分医院医用耗材库房管理虽然引入了计算机管理,但是,往往是采用手工录入的方式,效率较低,处理速度慢,操作环节中容易出现人为失误。

高值耗材具有价值高、科技含量高、技术含量高等特点。尤其是植入性类耗材其有效性和安全性必须严格控制,一旦发生问题,会给患者带来痛苦,为医院造成损失。

为避免人为操作失误,提高耗材库房的管理效率,规避医疗风险,必须寻找新的解决方案。随着信息技术的发展,条形码技术的成熟和广泛应用,条形码可以快速、高质量打印,能够被各类扫描器快速、准确识别,将条形码自动识别技术应用到耗材管理和使用中,提高了数据采集和信息处理速度,保证了运行环节中的准确性,可以为医院管理者提供更加详实、准确、及时的基础数据。

2.6 在病案管理中的应用

病案作为医院信息的重要载体。良好的病案纪录,不仅能够真实地反映医院的医疗水平和服务质量,而且是评

价医疗质量,医院管理水平的可靠性依据。条形码技术在病案管理中的应用,是实现医院管理计算机网络化、信息化必不可少的基本条件。

条形码与计算机网络技术的结合,使病案的采集、存储、查询和信息交换更加准确快捷。从原来病案工作用手工操作输入电脑和用毛笔写病案袋等,到现在改用条形码管理病案,更加验证了条形码在病案工作中的优点,避免了手工操作的差错。

2.7 在检验科的应用

医院信息系统和临床实验室信息系统的应用逐渐普及,但大多数 LIS 没有提供使用条形码技术的功能,不能充分利用已有信息及检验设备功能,来降低工作强度、提高工作质量。

我院检验科通过扫描患者身份条码和标本条码。可以快速识别标本,快速录入标本信息,简化和规范了对检验仪器的操作,降低了操作者的工作强度,也提高了检验报告的准确性。同时结合 HIS 系统,可以将检验报告传递至医生工作站,避免了差错的发生,节省了临床取报告的时间和精力。也为实验室实现自动化工作提供了重要功能。

3 讨论

3.1 条形码技术在信息系统应用中的优点

实践证明条形码应用于信息管理,具有许多优点:首先,条形码作为一种图形信息技术,与文字技术相比,其图形简单、容易识别、使用方便、操作简单,工作人员无需进行特殊培训即可上岗;其次,采集信息量大、速度快,一般使用光笔或扫描器,每次可采集八十位的字符信息,只需不到一秒钟的时间即可完成;第三,准确性、可靠性强,它不受任何人为因素的影响,据有关资料介绍,使用该技术其差错率仅在几百万分之一;第四,应用广泛,减轻劳动强度,收集数据信息省时省力。此外它还具有保密性强,价格低廉等优点。

3.2 条形码技术在信息系统应用中存在的问题

首先,条形码作为一项自动识别技术应并入医院网络系统,使整个资源得到共享,不提倡仅用单机管理;其次,在制作条形码时要考虑到质量问题,选择准确、平整、清楚、光洁、耐磨的条形码,可加盖保护膜,再者要使用者有保护条形码的意识,避免使用时皱折、涂画等人为损害。

总之,医院信息领域应用条形码技术,适应了新的形式,提高了对医院信息系统管理的力度,畅通了医院信息的交流渠道。

(作者单位:连云港市第四人民医院)



乘风破浪会有时

——赣榆县人民医院十年发展纪实

□ 江 晨

十年岁月如歌,历经十年风雨,赣医人迎来新的世纪。2003年一场突如其来的“非典”冲击了医院,震撼着社会,触动起人们对医疗、对生命、对政府工作的反思,当医务人员还沉浸在与“非典”斗争的思考之中时,社会主义市场经济改革的洪流再次带来新的困惑,赣医人对医院民营化有过短暂的困惑,但绝没有迷惑,在王惠政院长带领下,全体赣医人紧紧抓住公立医院为人民服务的根本宗旨,凝心聚力谋发展,排除干扰,克服困难,苦干十年使赣榆县人民医院有了长足的发展。今日赣榆县人民医院已发展到开放床位近千张的规模,年收住院病人约3.5万人次,年手术近万台次,新城区新院正如火如荼地建设中,社会效益较十年前大幅提升,赣医人的精神风貌昂扬奋发。回头看看走过的十年路,这是全体赣医人是奋起努力的十年,是抓住机遇认真苦干的

十年,是医院历史上发展最快的十年,赣医人为之骄傲。

医院工作主线是医疗工作,在市场经济环境中如何能使医院的医疗质量、技术水平快速发展来满足人民群众不断提高的医疗需求,对此医院领导班子有着清晰的认识,就是始终狠抓医疗质量不放松,在制定新的绩效改革方案时,把质量指标放在最重要位置,充分调动全体医务人员的工作积极性,让全体医务人员在市场经济环境中比质量,比服务,团结拼搏,站稳了市场,求得了发展,让医院发展步入了快车道。十年中医院在医疗质量管理方面不断创新工作思路,强化内涵建设,使医院的技术力量和综合实力得到了迅速提高,亮点频现,期间开展了医疗质量万里行,医院管理年,平安医院建设,等级医院复评,“三好一满意”活动等工作,医务科修订了质量管理系

列制度,编写了科主任管理手册,院科两级在质量管理上形成了规范性的措施,使医院的医疗质量管理工有思路,实施有举措,落实有路径,反馈有文稿,效果有评价。医院近年来在省、市、县卫生行政部门医疗质量检查评比中,均取得了很好成绩,一大批科室和医务人员受到了各种表扬奖励,在全院形成人人重视质量,提供优质服务工作氛围。如在医疗核心制度落实中,很多科主任采取了多项措施强化了落实工作,有的编印手册,有的带头背诵,有的很抓科内轮训,共同做到在掌握核心制度方面人人过关,使医疗质量理念深入人心,落到实处,为医院发展打下了坚实基础。

人力资源是医院发展的第一生产力,医院要发展就需要抓好人才队伍建设,创造一流的医院,除了要有一流的设备、一流的管理、一流的服务,更要有一流的人才。医院坚持把发现、培养、使用、凝聚优秀人才作为医院人才队伍建设的重要内容,建立健全了一整套有利于人才培养和使用的激励机制,很抓“科教兴院,人才强院”战略,采用多举措,激励人才,引进人才,培训人才,提拔 20 余名博士、硕士研究生充实到各级管理岗位上,与徐州医学院合办研究生班。医院制定了一系列科教政策鼓励技术创新,医院神经内科、神经外科、骨科、肿瘤外科先后被市卫生局评为市级重点学科。各学科人才梯队逐步完善,医院的发展后劲更为强大。现医院开设的各临床专科均能开展等级医院重点学科的技术项目,关节置换、断肢再植、各种肿瘤根治术、微创外科技术等医疗技术已常规开展,危重症抢救技术水平大幅提升。

市场经济环境中有风险更有机遇,机遇只会留给有准备之人,医院的快速发展更要抓住机遇。随着国家医保、新农合政策的实施,对医院的服务能力要求更高,如何能更好地服务病人,发展医院,落实卫生部“三好一满意”的各项要求,近年来医院以加强硬件软件设施建设为突破口,大力改善群众就医环境,不断更新医疗设备,医疗服务日臻



完善,医院发展突飞猛进,医院迅速采取措施改造扩张病床,使医院开放床位近千张,先后增加开设了血液透析科、新老干部病区、ICU 病区、新生儿病区、介入科,组建放疗中心、眼科中心,新引进了 64 排 CT、MRI、DSA 等先进设备。大力开展信息化建设,病历、挂号、办公等电子化。开设文化大讲堂,加强医院文化建设,牢固树立“以病人为中心,以提高医疗服务质量为主题”的服务理念,同时坚持构建和谐医患关系,使“病人好,我才好”的理念深入人心,加强对医护人员职业道德、纪律法制和正反两方面典型教育,自觉维护患者权利,改善服务态度,强化“三合理”医疗措施。要求管理科室不断创新服务举措,开办“无假日医院”,使医院服务能



力大幅提升，现已具备三级医院雏形，新城医院的建设将给医院发展创造更大空间。同时医院还积极加强对外联系，借助外力促发展。医院已加入连云港市第一人民医院医疗集团，全面参加集团管理交流、质量互查、会诊指导、病人双向转诊等工作。医院举办的外埠赣榆籍医学专家博士团“情系故乡、助医帮扶”活动已签订长期帮扶协议，专家团成员定期来院指导技术开展工作，内引外联多举措使医院医疗服务水平得到显著提升。

医院近十年来的发展可圈可点，在质量管理、医德医风、技术人才、医疗设备等方面飞跃式的崛起和发展令人刮目相看，实现了经济收入和社会效益的两翼齐飞，综合服务能力迅速向三级医院看齐。十年的发展使我院的医疗技术水平上了新台阶，这是院领导超前发



展的管理引导和全院员工奋发努力的成果，十年的发展使医务人员的凝聚力加强了，关心集体，关心病人，规范服务，细致沟通的能力提升了，这也必将成为今后医院发展更好的基础，医院的发展后劲会更强劲，医院的明天必将更美好。

(作者单位:赣榆县人民医院)



是谁舞在月光中

□王成章

这是怎样的月光呵，海上的月亮以其亘古高悬无边无际的清辉打动了，身子一下子飘起来了。我试着伸出五指，细细分辨着月光赤裸无声的流泄。

刚刚在影剧院里还在倾听瞎子阿炳月夜凄怆的心声呢，伴舞的少女一律素衣长裙，在撼人心弦的旋律里，夸张的长袖如条条白练急剧舞动，逼真出月光如流水的效果。现在突然置身于一片月光下，顿时产生一种奔跑或飞翔的感觉。在这座海滨城市居住这么长时间，第一次有了今夜这种近乎神圣的感觉。

月光笼在这一片山水海域上面，我仿佛听到它在很远的地方轻轻敲击海面的声音，夜太静了。只有月没有山水就少了一种空灵，山水和月光的复合容易使人忽发奇想，这片山水地理娩出的两部伟大作品不都是奇想的产物吗？那是怎样的月夜里，面对着山水，吴承恩和李汝珍心有所孕；又是怎样的山水，引逗得卢生和徐福翩翩奇思，引三千童男女舳舻东去。有了水，就有了船，船把地球各部分沟连起来，也把人类沟连起来，于是各种文化交流融合才有了可能。孔子说“道不行，乘桴浮于海”，《韩非子·外储说右上》载有一个“不臣天子，不友诸侯，耕作而食之，掘井而饮之”的“海上贤者狂裔”，自古以来，海边的人们骨骼不是水做的，而是盐塑的。西汉初年田横自刎之后，居留海岛的五百名“田横之客”“亦皆自杀”，我们从连云港的田横墓、田横冈、

田横沟，分明感受到人性的壮美和肃穆。

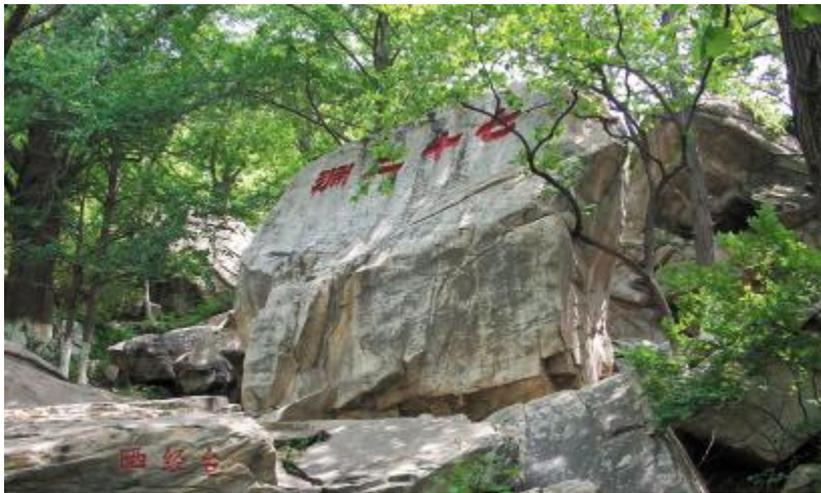
“海客谈瀛州”，今夜的月光使人生翼欲飞。上古时代人类始祖之一的少昊和他的鸟国臣民们不正是通体遍插长羽，引颈向月，坐立不安吗？记得作家赵本夫来连，他说“连云港”三个字就显得清爽纯净，令人精神向上。不错的，我在南京采石矶寻觅过李白跳江捉月的亭台，可采石矶的山水月光怎样能和花果山的月夜景致相比呢。

现代都市的人们似乎少有看山看水望月的心境了，明月山水之乐似乎都是过时的童话。我十分欣赏女作家迟子建在小说《原始风景》里用细腻奇特的笔致描述的一个“童话”：“我背着一个白色桦皮篓去冰上拾月光，冰面上月光浓厚，我用一只小铲子去铲，月光就像奶油那样堆卷在一起，然后我把它们拾起来装在桦皮篓中，背回来用它来当柴烧。月光燃烧得无声无息，火焰温存，它散发的青春持之永恒。”月光令人震颤、销魂之美在女作家童心四溢的笔下摇曳生姿。

“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物”，今夜牛乳般的月光漂白了我的窗棂，照见了手中的纸和笔。

是谁在月光中独舞？

（作者系中国作家协会会员、中国报告文学学会理事、市作家协会副主席、市历史文化研究会副会长）



照海亭下七十二洞

□ 殷胜理

照海亭是花果山怡人美景的一处胜境。

亭，西居三元宫一箭之遥，藏于“琼楼玉宇清光满，冰鉴银盘爽气旋”的峰岭之下，悬于“竹摇青佩疑闻语，鸟弄余音似诉愁”的幽谷之脊。

在这佛道并存、仙风缭绕的峰峦间，照海亭还能辉映波澜壮阔的大海吗？

想来，照海亭修建之时，这充满神奇的花果山尚在茫茫汪洋之中，那么，取宋代文豪苏轼“倚天照海花无数”的诗句为亭命名，倒是颇有意境。那时的海上三仙山于“众妙开山”后已是名扬海外，故照海亭的选址与建筑风格总要经过再三斟酌的。

大凡古迹名胜，一般都以寺院为中心，故花果山也概莫能外。在游人眼里，三元宫便是这福地洞天的标志性建筑了。照海亭作为三元宫的陪衬物，若隐若现于三元宫不远不近的斜上方，犹如一幅丹青中格外抢眼的点睛之笔。

照海亭小巧玲珑，飞檐斗拱，既有园林建筑的飘逸，又不失古典美学特有的富丽堂皇。

在古代，作为一处胜境，总会吸引儒雅之

士流连往返，故在照海亭附近，遍布古人题勒：洞天福地、云台胜境、海天一览、明照无二、别有天地。

如若只是一座造型别致、赏心悦目的亭阁，在景区其实也就是点缀之笔而已，算不得稀罕，天下那么多巧夺天工的名亭、奇亭，论资排辈，这照海亭再风光恐也沾不上边儿。然而，照海亭的独特风采，却如一个动听故事开头铺陈的悬念，下回分解时才是引人入胜之处。

且不说登亭俯瞰，满山美景尽收眼底，群峰遥峙，翠绿扑面，花果飘香，云海铺锦。单说这亭下伏笔，堪为称幽道奇之地……

亭间有条只可容一人攀登的暗道，石阶曲折，蜿蜒而下，脚下忽高忽低，眼前忽明忽暗，待得心惊小喘之际，前方突然岩隙洞开，树漏枝摇，烟云氤氲，天光晃眼，像是天地豁然开朗起来……继而，又是石阶颠簸，再度别有洞天……

聪明人会油然觉得这是走进了一部奇书，走进了西游，走进了令人胆颤心惊的七十二洞！

原来，由亭下已进入《西游记》中的七十二洞！好个照海亭，是深藏洞府神秘的天锁，还是开启福地洞天仙境的帷幕？

海天洞是七十二洞中最大的一个，它与上下左右的小洞连成一体，遂成洞群。洞中石卧石凳自然分布，似隐隐透出佛语禅机。若于洞中小坐片刻，会生发“半枕松风茶未熟，吟怀潇洒满腔春”的特殊情愫。

二仙洞、法龙洞、万佛洞、朝阳洞、无底洞、狐妖洞、马猴元帅洞等，可谓各有特色，大洞连小洞，方洞连圆洞，或明暗相连，或高低相通。这些洞中，过去大多塑有佛像，供信徒朝拜。至今，流连其间，仍觉焚纸燃香之特殊气息尚存。

可以说，《西游记》中神话故事的相应景点，大多集中于七十二洞附近。如石猴横空出世的娲遗石，群猴栖居的水帘洞，妖魔作怪的各类洞穴等。

七十二洞的形成，应该是千万年前一次猛烈造山运动的杰作，想是山崩地裂间，巨大石块交

叉垒叠，自然形成了这一大批洞穴。当然，这些洞穴若无智者构思，巧匠整理，终难形成浑然天成的气势。

七十二洞的开发创意出自一名叫做悟五的高僧，故海天洞又称悟五洞。悟五出生涟东望族，阅历丰富，原为海宁寺主持，曾通过化缘得数百金，游江浙，朝南海，拜金焦，研求物理，参学仪规，访遍名山古刹。回到花果山后，着手对这片自然形成的洞穴进行整理加工，他不惜辛劳，剔除石缝间的淤土，凿通相关连的洞穴，使洞洞相通，终成出神入化的七十二洞。有文赞曰：“其中左盘右折，或欹或侧，有室有房，可坐可卧，履其境者，几疑不在人间焉”。七十二洞建成后，悟五又于洞顶建起照海亭，组成亭下有洞，洞顶有亭的特殊景观。

畅游花果山，可于七十二洞评鬼怪，照海亭上话春秋。

（作者单位：连云港市东方医院）





洛阳：给人再来一次的理由

□ 陈 炜

古都洛阳，历经 4000 多年的岁月沧桑，阅尽朝代更迭、荣辱兴衰，始终以中国的文明之光，照耀着世界的文化峰顶。

踏上这座拥有五千年文明史、四千余年建城史土地的那一刻，我真切地感受到了九朝古都的魅力。

龙门石窟：历史的定格

在洛阳的次日，我早早起来，乘坐由火车站始发的 81 路公交车，一路顺畅到达了龙门。下得公交车，穿过一条长长的仿古街道，在“世界文化遗产”巨石前驻足片刻后，就进入了景区。

10 月的清晨，空气中有些微凉湿润，伊河上水雾迷蒙，两岸青山也在一片朦胧之中。自古以来，龙门山色被列入洛阳八大景之冠，唐代大诗人白居易曾说：“洛都四郊，山水之胜，龙门首焉。”龙门石窟始凿于北魏孝文帝由平城（今山西大同市）迁都洛阳前后，历经东西魏、北齐、北周，到隋唐至宋等朝代又连续大规模营造。石窟密布于伊水东西两山的峭壁上，南北长达一公里，现存窟龕 2300 多个，佛像 10 万多尊，代表了中国石刻艺术的最高峰。据说，龙门石窟断断续续地开凿了 400 多年。400 多年，是一代一代的匠人们，挥洒着青春年华，用手中的斧凿，把历史定格下来。

龙门分东、西两窟。从一尊尊形态各异的佛像前走过，好像进入了一个漫长的时光隧道，那千百年来信仰执着的是那么沉甸而踏实，心底不由升起股温暖的感动。大多数石窟都是房间样式，

有穹顶，有释迦摩尼不同的法身，二弟子、二菩萨分立左右。连衣服的褶皱都如行云流水，雕刻得出神入化。穹顶的莲花，石窟壁上的经文，无不让人啧啧称奇。

漫步在这些洞窟前，看那些佛像在经历了千年之后，有的断了头，有的断了腿，有的没了半个身子，一看就知道这是历尽了磨难，尤其是文化大革命的最后劫。回想着建造这些佛像的鲜卑贵族们，他们以征服者的身份闯进中原，却像一块吸水海绵一样吸吮着中原文化的营养，最终，竟在这种营养的养育下，蜕变了自己，失去了自我。隋王朝统一中国后，这些久已改了汉姓的鲜卑人，再也找不到自己的姓氏了，完完全全地汉化了。鲜卑，这个古老的民族，渐渐地从中国的典籍中消失，最后，竟然消失得无影无踪。

一路走过去，很快就来到了著名的卢舍那大佛前了。卢舍那大佛位于西山南部半山腰间，是当时还是皇后的武则天舍了两万贯脂粉钱兴建的。据说，大佛是以武则天的容貌为原形。佛像高 17.14 米，仅头就高达 4 米，气势雄伟，直上云天。大佛低眉垂目，表情生动细腻，神态祥和宁静、雍容高贵。最让人惊叹的是大佛的眼睛，眼光流转，就像是真的一样，真不知道当时是用什么方法做到的。我想，唐代没有照相相等技术，也许真的是武则天一时心血来潮，命工匠们把自己塑造成了卢舍那的形象也未可知。回想起武则天后来以周代唐，建都洛阳，把中国的女权演绎到了极至。

后人对她诟病也好,赞许也罢,如今都成了过眼烟云。只有这些石头造像,还默默立在光秃秃的山岭间,对着风,对着云,对着眼前的伊水,述说着以往的繁华与衰落。

因为年代久远,龙门石窟几乎没有一尊佛像是完整的,到处是破损的脸庞,折断的手脚,对于一尊精美的雕塑艺术品来说,这确实是太可惜了。但对于佛来说,可能只有等到这佛像的最后一颗石粒都被风吹散后,她才能重回无形的本身,在风中保持永恒。

白园:“邂逅”天涯沦落人

在龙门山对面的香山北端,有一座小山称作“琵琶峰”,这座小山,竟然是白居易的埋骨之地,当地人把它称为“白园”。

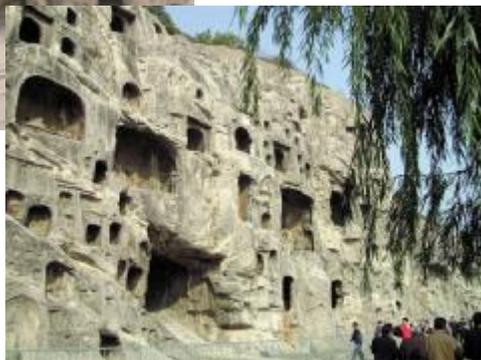
来到白园门口,见到的是一堵不高的黛瓦粉墙,中间开着一个小门,小门楼上也是黛瓦,这就好像白居易的诗风一样,有一种平民倾向。恍然间,走进的不是大诗人的墓地,而是一户普通民家小院。等到进了门来,却是树木花草扶疏,小溪淙淙流淌,山石错落有致,竟是一处幽深的所在。那堵矮矮的粉墙,居然把小小的琵琶峰的山水草木都围了起来,供白居易一人独自享受。

顺着一条长长的直直的台阶向上攀登,周围的古树青幽静谧,我就这样一个人去探寻同是天涯沦落人的千古诗魂。应该说,白居易的仕途也像这直直的台阶一样,都是很顺的。他年轻时游长安,以其诗去拜见诗人顾况,顾况用他的名字嘲笑说:“长安米贵,居大不易。”可是,当他看了白居易16岁时写的“离

离原上草,一岁一枯荣。野火烧不尽,春风吹又生”时,乃叹道:“居天下亦不难,老夫前言戏之耳。”果然,诗人在29岁时就考中了进士,被授予秘书省校书郎。这以后逐渐升迁,到翰林学士、左拾遗等。一帆风顺中,诗人结识了元稹和李绅,共同的艺术追求,竟然掀起了一场诗歌的新探索——新乐府运动。

一气爬到台阶的尽头,那里有一座不大的石阙。眼前就是白居易的坟墓了。墓前,依然是一通石碑,上面刻着:“唐少傅白公墓。”在右边,还有三通大碑被砌在了一起,那是清代乾隆以后的三通古碑,向人们昭示着白墓的沧桑岁月。游客多会绕着白居易的坟墓走三圈,然后站立在石碑前向这位大诗人鞠躬行礼,以示对这位大诗人的崇敬。

离开白居易墓地,走进半山腰的诗廊,那是一组曲曲折折的碑廊,在树木掩映中显得幽深莫测。看到墙壁上那各种字体的诗文,心中默念着那些熟悉的诗句,“日出江花红胜火,春来江水绿如蓝,能不忆江南。”“汴水流,泗水流。流到瓜洲古渡头,吴山点点





愁。思悠悠，恨悠悠。恨到归时方始休，月明人倚楼。”“在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝。”“同是天涯沦落人，相逢何必曾相识。”一种美，便不知不觉间充满胸中，充满天地间了。

走出诗廊，转到了琵琶峰的南侧，那是一处诗人寓所式的建筑，称作“乐天堂”，取“白乐天之堂”之意。虽然是后人臆造，但却表现出了晚年白居易那种隐居香山，与世无争，自得其乐的思想。乐天堂里有一尊白居易的白玉卧像雕塑，只见他卧在卧榻上，一手支撑着身子，一手扶在膝盖上，面向着游人作沉思状，不禁想到诗人的后半生。

白居易 44 岁时被贬官，最初本来贬为江州刺史，但有人又奏一本，就将他降为江州司马，成为刺史下属的一个武官。贬官江州给白居易以沉重打击，被逐出朝庭的失落，又遇上了一位失意的歌女，再听一回歌女弹出的“别有忧愁暗恨生”的琵琶曲，让白居易明白了，不管是高官也好，歌妓也好，贩夫走卒也罢，失落时，都会成为“同是天涯沦落人”的感觉。后来，他虽然又回到长安，还当过知制造、中书舍人等中央官员一类的职务，还曾外放为杭州、苏州刺史，归朝后甚至当过太子宾客、太子少傅等职，但他似乎看破了红尘，很少参与政事。晚

年以太子宾客分司东都的身份致仕，退休时年 70 岁。

白居易一生最快乐的时光就是他退休后的五年。他隐居的地方，就是距他墓地不远的香山一带，这便是他晚年号“香山居士”的来历。

这位经历过 30 多年宦海沉浮的诗人，晚年终于找到了一处平静的港湾，可以平息一下疲惫的身心。

当走出白园，看一眼面前那平静的伊河水，再回望一眼身后琵琶峰上那葱郁的树木时，不禁想到，人生一世，不会永远像湖水一样平静，总会有波澜和起伏。有的人可能在这起起伏伏当中有所收获，有的人却要在这起起伏伏中失去生活信心甚至毁灭自己。

洛阳这座九朝古都犹如一座历史记忆的驿站，储藏了太多的历史记忆与历史事件。那次的洛阳之行太令人难忘了，气势恢宏的龙门石窟、大气从容的洛阳老城，一切的一切，都散发出千年古都独特的魅力，让人陶醉其中，不愿离去。在洛阳的一天，走马观花难免留下太多遗憾。但是诚如人们所说，每个地方总要留点稍稍的遗憾，让自己有个再来一次的理由，很有哲理。细细想来，洛阳就是这样。

（作者单位：连云港日报社）

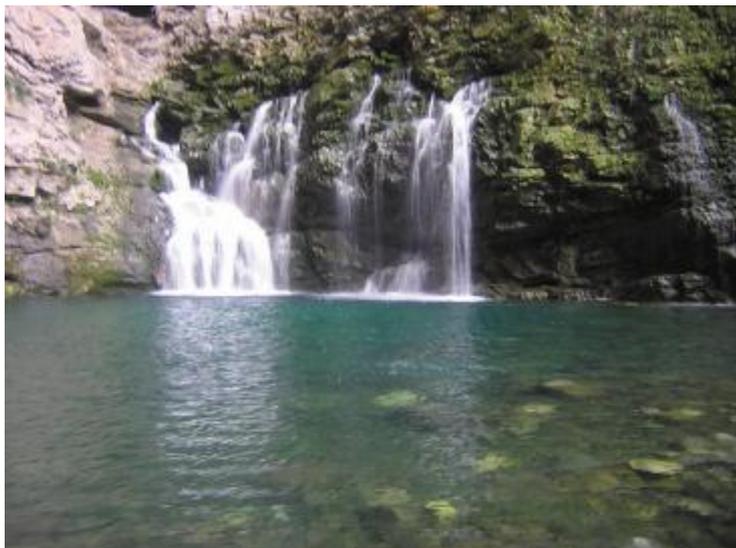
山清水秀美渔湾

□ 杨光礼

渔湾位于连云港市云台山南麓一个 6.7 公里长的山谷里，山清水秀，风景宜人。一日，约了几个要好的朋友去渔湾游玩赏景。

虽是盛夏，凉风习习。绿意充满山坡，野花四处开放，把碧绿的山野衬托得姹紫嫣红。碧绿、金黄、深红。所有的色彩都是那么和谐，分外妖娆。

听当地导游讲，渔湾景色最美的地方要数老龙潭。在导游的指引下，我们徒步来到了老龙潭，老龙潭就在一个山谷里，深深地被这里的美景所吸引，只见瀑布像似一条白色巨龙腾空而下，山谷里，游玩的人们欢声笑语不断，瀑布落差 40 多米的老龙潭下，人们嬉水、留影，兴高采烈，就如进入仙境一般。我们沿着山谷向上攀登，终于到达了山上，山上的空气显得格外清新。山上的岩石是无声的，是寂寞的，我们的到来引起了阵阵喧哗；山上的泉水是欢快的，我们的笑声让泉水流得更加欢畅。水很清澈，清澈见底，能看见来回游动的小鱼。由于泉水的滋润，岩石上的青苔长得特别好，绿油油的，手摸上去，滑溜溜



的细腻，发出阵阵清香。受泉水多年的冲刷，岩石也特别的光滑。

据山里人讲，随着改革开放的深入，渔湾人的眼界越来越宽，村前山谷的开发引起了关注。城里人崇尚自然，山里的瀑布、峭壁、怪石构成的自然形态，难道打动不了城里人的心吗？想到这些，他们自己集资修筑山道，让因涧陡峭而少人探及的山谷，现已变成了游人来往自如的风景区。

当我们下山来到老龙潭时，瀑布击打岩壁飞溅的水珠落在身上，让我感受到深秋的凉意，感受到一股似水柔情雨雾般漫过我的身体、我的心，让我无限遐想，任思绪在风中摇曳。

后来，大家干脆脱掉鞋子，踩在水中，感受老龙潭的包容，感受一份清凉，感受一份恬静。在自然的怀抱中寻找闲情逸致，在寂静的山野中悠闲漫步，渔湾给我留下了最难忘的记忆。

（作者单位：连云港市第一人民医院）



相思明月楼

□王新一

古时的楼，既端庄又灵动，没有钢筋水泥的冰冷，也没有铁窗钢网的森森敌意，只有雕梁画栋，飞阁流丹。古人爱登楼，凭栏把盏，听一夜春雨，望一际离愁。即便是不识愁滋味的少年，为赋新词也“爱上层楼”。楼上的风景，是居高临下的豁然，是思绪飞扬的灵境。当一轮明月升起在楼头，更惹动无数文人的感慨与忧伤。

“楼上黄昏杏花寒，斜月小阑干。”登楼望月，会不自主地忘掉尘世的羁绊，享受平和弛缓的心境。赵嘏说，“独上江楼思悄然，月光如水水如天”。身处“经院僧眠，月楼钟静”的清景，让陈允平不禁“欲飞还驻”。毕竟是“听月楼头接太清，依楼听月最分明”。陆游在忧愤中享受了“洗心幸有高楼月，少待寒光出海东”的片刻宁静。东晋的庾亮南楼赏月，兴致勃勃，与僚属彻夜闲聊，“清景南楼月，风流在武昌。庾公爱秋月，乘兴坐胡床”，佳话写进了《世说新语》，也给武昌添了个“玩月楼”的胜景。月是故乡明，高楼圆月会牵动离家客子的思乡，苏东坡写下“何处倚阑干。弦管高楼月正圆。胡蝶梦中家万里，依然。老去愁来强自宽”。白居易也在“一夕高楼月”里，引发了“万里故园心”。

楼头的清月，会引发满怀的愁苦。范仲淹说，“明月高楼独倚，酒入愁肠，化作相思泪”。纳兰容若见“高楼月如雪”，顿觉“戚戚复戚戚”。“斜谷云深起画楼，散关月落开妆镜”，是陈圆圆对家国身世的无奈叹息。“昔年曾作五陵游，午夜清歌月满楼”，是韦庄对当年意气风发时的

追忆，辛弃疾怀念的也是“明月楼台箫鼓夜，梨花院落秋千索”。当怀念旧友时，刘长卿选择了“夜上明月楼，相思楚天阔”，王昌龄同样是“何处遥望君，江边明月楼”，李商隐则念出“月楼谁伴咏黄昏”。“小楼昨夜又东风，故国不堪回首月明中”，亡国后主的明月留下了千古凄凉，另一句“无言独上西楼，月如钩”，更是无声胜有声。

清冷的月辉洒满小楼轩窗，最易撩动的是甜美与苦涩交揉的相思。“恨君不似江楼月，南北东西，南北东西，只有相随无别离。恨君却似江楼月，暂满还亏，暂满还亏，待得团圆是几时？”“思悠悠，恨悠悠，恨到归时方始休，月明人倚楼”，字字都是相思的哀怨忧伤。“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦。”少年成名的新月派诗人卞之琳，把纯美的相思写得柔若无骨，回味绵长。曹植用“明月上高楼，君若扬路尘，妾若浊水泥，浮沉各异势，会合何时谐？”写下咫尺天涯的绝望。李商隐的“来是空言去绝踪，月斜楼上五更钟”则把痴痴地等候表现得撕心裂肺。

楼头有月，月下有楼，这一幅画面早嵌入千百年来的悲欢离合。谁家今夜扁舟子，何处相思明月楼，沉浮在流光掠影的现代都市，其实每个人心底都保留着一份安谧、平和的精神家园。无论你是否意识到，也无论你是否愿意，明月小楼总会不自主地触动你的心弦，在时光流逝中给你永远的陪伴。

（作者单位：连云港市第一人民医院）



忆南湖

□ 侯雨坤

入秋的夜晚静舒适，一直向往倚楼听风雨，淡看江湖路的情调与味道，随意翻阅了一本诗词，一首东西两湖水，相相比鸳鸯，湖里鸳鸯鸟，双双锦翼长的诗将我带回了江南水乡——嘉兴南湖。

嘉兴南湖，素有东南奇秀之称，它其实是两个湖的并称，所以也被称为鸳鸯湖，我第一次去南湖时，阴天，后来微微下雨，站在烟雨楼上，看着细细秋雨，心中有说不出的淡淡哀愁。

不知为何，今天却回忆起那时那刻的场景，青苔的石阶，拂面的雨水，池中摇曳的荷花，高塔上清凉的空气，那一切，遥远的那么不真实，却又近的仿佛触手可及。

烟雨楼后，假山巧峙，花木扶疏。假山西北，亭阁错落排列，回廊曲径相连，玲珑精致，各具情趣。烟雨楼既不是想象中的那样巍巍峨峨，高耸入云，也不是想象中的那样玲珑剔透，小巧别致，更不是红墙黄瓦，唯我独尊。它厚重敦实，庄严凝聚，青色的墙，青色的瓦，青色的翘檐，默默地见证历史的沧桑。

无论历史怎样演变，无论季节怎样交替，无论气候怎样变化，它总是淡定从容。风来了，它巍然矗立，岿然不动一分毫。雨来了，它不惊惶失措，依然等闲自若，权当全身沐浴，洗去的是尘埃，留下的是青青的身，青青的魂。雪来了，它不害怕，它和雪相映成趣。雪纯洁，楼凝青。清晨，烟雨楼沐浴霞光；夜晚，烟雨楼托起天上的月亮。拂晓，烟雨楼迎接红日跳出东方地平线；黄昏，烟雨楼目送下山的夕阳。

如今的烟雨楼，静静地伫立在南湖湖心小岛上，往

日的凝脂繁华随着一泓清水荡漾开去，马达声声，湖水已有些浑浊，游人络绎不绝地来了一拨又一拨，唯一不变的是湖对面那几栋不会变更的风景。

就像现在，回忆起当日在南湖的游玩时光，还有在湖边小店买到的热乎乎的粽子，为了赶船一路狂奔，那些夹杂着幸福碎片的记忆，点点滴滴。

（作者单位：连云港市第一人民医院）



佛教圣地在灵隐

□胡金凤



飞来山上千寻塔，闻说鸡鸣见日升。不畏浮云遮望眼，自缘身在最高层。王安石这首《登飞来峰》诗描述的就是杭州名胜——灵隐寺。景如其名，一个“灵”字道出了灵隐寺的精髓。这里山峰秀美，雾气缭绕，千百年来，风光旖旎、灵气逼人的灵隐让众多的文人骚客折腰，留下了许多传诵至今的名句。

相传 1600 多年前印度僧人慧理来杭州，看到这里山峰奇秀，以为是“仙灵所隐”，就在这里建寺，取名灵隐。灵隐一带的山峰怪石嵯峨，风景绝异，印度僧人慧理称：“此乃中天竺国灵鹫山之小岭，不知何以飞来”，因此称为“飞来峰”。苏东坡曾有“溪山处处皆可庐，最爱灵隐飞来峰”的诗句。飞来峰又名灵鹫峰，山高 168 米，山体由石灰岩构成，与周围群山迥异。无石不奇，无树不古，无洞不幽。飞来峰的厅岩怪石，如矫龙，如奔象，如卧虎，如惊猿，仿佛是一座石质动物园。山上古树古藤，盘根错节；岩骨暴露，峰棱如削。明人袁宏道曾盛赞：“湖上诸峰，当以飞来为第一。”

飞来峰多洞壑，以青林、玉乳、龙泓、射旭、呼猿等岩洞最为著名。青林洞多冬夏常青的桂树，洞内岩石镌有“金光”两字，因此又称金光洞。又因洞口怪石嶙刚，形如猛虎张开嘴巴，也俗称老虎洞。洞内有济公床及济公烧狗肉处等遗迹。玉乳洞镌有数十尊大小

罗汉，故又名罗汉洞。龙泓洞，又名观音洞、通天洞，它的旁边就是著名的一线天，传说这里“一线可以见天堂”，或能看见“玉观音”的佛教圣景。峰西有古传猿猴独居出没的呼猿洞等。

飞来峰不仅风景优美，而且是我国南方古代石窟艺术重要地区之一，已成为我国古代石窟艺术的瑰宝。在青林洞、玉乳洞、龙泓洞、射阳洞以及沿溪涧的悬崖峭壁上，有五代至宋、元年间的石刻造像 330 余尊。飞来峰的石窟造像以元代镌刻为主，丰富多彩，气韵生动，技术精湛。其中最引人注目的，要数那喜笑颜开、袒腹露胸的弥勒佛。这是飞来峰石窟中最大的造像，为宋代造像艺术的代表作，具有很高的艺术价值。

飞来峰西麓有冷泉掩映在绿荫深处，泉水晶莹如玉，在清澈明净的池面上，有一股碗口大的地下泉水喷薄而出，无论溪水涨落，它都喷涌不息，飞珠溅玉，如奏天籁。明代画家沈石田诗云：“湖上风光说灵隐，风光独在冷泉间。”冷泉池畔建有冷泉亭。据说苏东坡在杭州做太守时，就常在冷泉亭上饮宴赋诗。

去杭州游玩，除了游西湖，灵隐也是必去的地方。在灵隐行走，呼吸着森林氧气，嬉戏于山水之间，游客可以真切地体会到情景交融的美妙，感受到“移步易景，景中有诗”的境界。

（作者单位：连云港市眼科医院）



是什么美丽了城市的风景

□王锦星

下班后,惊奇地发现外面飘起绵绵细雨,不忍雨伞阻挡我和细雨之间的亲昵接触,任凭细雨亲吻着我的脸颊。此刻,迎面走来一个年轻小伙:“嘿,小王,还记得我吗?半年前我父亲住在你们科,现在他恢复得很好,感谢你们啊。”“是30床家属对吧?不用谢,应该的,病人康复了,我们会很开心的。”顿时一阵欢笑声回荡在雨色里。

突然意识到,来神经内科已过半年,心随雨落,激起往事一幕幕……

半年前,带着一丝纠结,忐忑来神经内科报到,害怕护士长因为我刚报到就调休三天而生气,可没想到护士长爽快答应,还满面笑容,热情详细地为我介绍科室情况,顿时,那一丝“想晚点报到的念头”消失殆尽,我可以零负担地去南京考试,稚嫩的脸庞上露出满满的笑容。

初到神经内科,一根大棉花棒激起我强烈的好奇心,经过孙丽华老师的讲解,我才知道,原来这叫“冰刺激”,是科室的专科特色:在临床治疗的基础上,通过对软腭,舌根及咽喉壁等粘膜肌肉进行冷刺激来提高软腭和咽部的敏感度,使患者吞咽反射机能逐渐恢复。这种治疗法,不仅能让患者的生理机能得到康复,而且能有效减少吸入性肺炎,窒息,营养不良等并发症,有效提高脑梗塞患者生活质量。后

来,我亲眼目睹冰刺激的惊人疗效,不得不佩服现代医学的神奇,便暗下决心,我一定要做个优秀的护士,为现代医学添砖添瓦。

时间如白驹过隙,弹指一挥间我对神经内科从陌生到了解。神经内科的病房有四多:老年人多,偏瘫多,输液多,基础护理多。这“四多”让我们护士成为“陀螺”,每天不停地忙碌着,周而复始同样的工作,还时不时为危重病人做分秒必争的抢救工作。这样的工作环境,让临床经验似一张白纸的我有些不安,却更加如饥似渴地吮吸着身边的一切,我希望自己能在神经内科这个高起点高平台上,知识技能的储备不仅有量的变化,更有质的飞跃。

时光老人总是悄悄溜走,不知不觉中我们迎来了工作后的第一个护士节,为了响应护理部号召,我们科室积极参加“年轻护士操作技能大赛”。为了这次比赛,科室里的很多老师利用自己的休息时间与参赛者一起练习,护士长也放下休息时间,放弃和女儿一起玩耍的机会来科室细心指导,就连即将临盆的胡维老师,挺着沉重的身子也来科室指导,传授自己以往比赛的经验,这一幕幕令我感动。一分耕耘一分收获,我们科高华获得第一名,这也印证了护士长的那句话“人不能永远躲在阴暗的角落里,只要有闪光点,你想放光,神内会上下同,全力以赴将你推



得更高更远!

当我真正融入这个集体时,我明白了神内护士爱笑的真谛。我和张洁、江乃丽等老师们一样,每天面带微笑上岗,因为我知道:当我们面带微笑来到病房时,无形中拉近了护患之间的距离;当我们面带微笑,了解病人主诉,倾听患者心声时,自然增加了病人的信任;当我们面带微笑为病人做护理和治疗时,则更增加了病人的安全感;当病房的每个角落布满微笑时,即使窗外寒风阵阵,室内也会温暖如春。与此同时,亲人意识已悄无声息地在我心中生根、发芽,我想,将病人当作自己的亲人去对待,这应该是对优护最好的诠释吧!

时钟不停地在转动,可以回到原点,却已不再是昨天,我不再像以前那么稚嫩,神经内科也不再带给我新鲜的感觉,却让我更加热爱这份

工作,或许了解神经内科的过程,正是我对护理这份职业认知升华的过程。

突然,QQ信息提示响起,我们神内的QQ群“神经兮兮”又开始活跃了,似乎这个群已成为神内每个人生活的一部分。我们在群里分享美食,分享喜怒哀乐,也可以写工作体会,总结最佳工作流程,使他人少走弯路,即使休假在家,也可以了解科室最新动态。

雨越下越大,雨中的伞越来越多,构成一道亮丽的风景,路边卖鸡蛋饼的大婶,那热情的叫卖声似乎也为这美丽的风景增添些许乐感,看着她那嘴角洋溢的笑容,如天使般的真诚烂漫,心头一颤,原来每个人都可以是天使,美丽这城市风景的不只是雨伞,这更有我们一群白衣天使!

(作者单位:连云港市第一人民医院)



□ 郭晶平

炎炎夏日，在新闻媒体宣称全国进入“烧烤模式”的那天，美小护正在骄阳下赶火车。硕大的背包压得她有点喘不过气来，眼看着马上就要登上9号卧铺车厢时，却被三个“重量级”乘客插队抢了先，还撞得美小护一个趔趄差点和大地来个亲密接触。人群发出不满的声音，纷纷斥责那三人的不文明行为，美小护甩头瞬间恢复好心情，外边热浪袭人，车箱里却很凉快，毕竟花钱买的是空调卧铺。刚上车的人们似乎进入了世外桃源，一下子觉得舒服了很多，纷纷将行李往货架上塞着，等到火车开始缓缓出站，基本上每个人都安置下来了。

美小护订票早，是个下铺。刚才挤着她进车厢的几个重量级恰巧铺位和她一个过道，原来几人是一家三口，父亲拿着三张票安排自己睡上铺，妻子睡中铺，下铺给宝贝儿子。小男孩大概10多岁了，长得又高又壮，知道要去连云港旅游看海，有些小兴奋，这对中年夫妇疼爱地望着孩子，时不时问一句，生怕儿子饿了渴了。

火车开始了穿山越岭，这一带涵洞比较多，车厢里的光线伴随着火车的穿行，忽明忽暗，让人昏昏欲睡。美小护躺下来开始喘口气，刚才排队检票又被挤着上车，肩膀被两根背包带勒的生疼，后背全是汗，方才被冷气一吹，现在T恤凉凉地贴在皮肤上，说不出的难受。唉！20个小时的行程结束，到单位后紧接着就是夜班，医院工作繁重，没有好的休息怎么能好好为病患服务呢？她尽量让自己合上眼，周围的嘈杂声逐渐远去。

突然一声呵惊醒了美小护，原来对过的中年男人也就是孩子的父亲正在扭动着肥胖的身体努力向上铺爬去，哪知道肚子太大，卡在了扶梯和顶棚之间，再也动弹

不得。这一家平均体重150斤，谁爬上去都是个问题，三人轮番试过累得气喘吁吁。

美小护天生热心肠，爬起身朝三人说：“我的下铺给你们吧，我睡上铺。”孩子他妈一听连声道谢，只见美小护身轻如燕，大背包被她一甩上了床，手脚并用三秒不到就爬上了上铺。惊得三人直叹瘦人的好处多还力气大。孩子妈甚至感慨万分地忆起当年自己“身轻如燕”时，惹得孩子爸一阵爆笑。美小护在远处被这家人逗得前仰后俯，唉！当护士的有几个胖的，科里生过孩子的姐妹们，个个苗条如蜻蜓，但为病人翻身时却似乎力大无穷。美小护心里开始自嘲让你们知道俺是干啥的那还了得？

胖夫妻解决了睡觉问题，对美小护十分感谢，胖女人客气地递饮料给美小护喝，还拉起了家常，在她看来，瘦小的美小护是去连云港上学的大学生，美小护这下是彻底得意上了，这张老脸居然还能装嫩，毕竟自己也是孩子他妈了，人家客气客气，自己就找不到北了。美小护嘿嘿一笑拒绝了胖女人的饮料只说自己已经工作了。

小男孩拿着父亲的手机挑了一条新闻读给父母听，什么在汽车引擎盖儿上煎牛排正好七成熟、南京的毛蛋放在集市里卖，小鸡爬出来了；英国30度放高温假了，非洲留学生决定暑假回非洲避暑了，引得周围的乘客纷纷探讨起了最近异常的天气。“阿嚏！”小男孩揉揉鼻子，胖女人赶紧试试孩子额头，这空调开得太猛了，刚上车时的凉快现在已经觉得是寒气逼人了。美小护也觉得鼻子有点不舒服，赶紧躺进被子里。刚才还在骂天热不下雨的乘客又开始抱怨铁老大的冷气太强受不了。

一夜过去，列车还在向东行进中，伴随着火车特有的咣当咣当声，车窗外不再是山岭，而是一马平川。美小护爬了下去准备泡碗快餐面慰藉一下饥肠辘辘的胃，发现小男孩被子滑了一半掉在地上，就顺手帮他盖好。火车上除了方便面别无选择，车停靠时，能明显感觉到夹杂着厕所味道的热浪冲入车厢，真是“味道”好极了！一看时间还有八个小时才能到连，美小护无聊地玩着手机，墨迹天气提示今日高温橙色预警，搜狐早新闻称不上40度都进不了全国前十名，四大火炉没了南京，烧烤模式还要继续，额地个神，在这空调车里吹着冷气想着户外的热浪，全国人民不容易啊，非洲人民都表示同情了，英国人真是的才30度就休假。阿嚏，美小护被自己突如其来的喷嚏吓一跳，正埋头找纸巾擦鼻涕却听到火车广播员的声音：“乘客同志们，有一小孩得了疾病，如有医生请到4号车厢，谢谢！”美小护边捏鼻子边埋怨着，人家请的是医生，不是护士，万一去了处理不了耽误了病情怎么办？少管闲事！美小护这么嘴里嘟囔着心里却在忐忑着，当广播再次响起，美小护坐如针毡，虽然这一车人没有一个知道她是护士，但她总觉得有人在指责她，嘲笑她，内心那个正义的她正在与邪恶的她做斗争！

终于，正义战胜了邪恶，她脚步飞快地向4车厢奔去，她在摇晃的车厢里保持着平衡，边走边骂自己怎么这么没出息，那边急等的是病患，自己却还在考虑得失，即使自己不是小儿科医生，总还是一名有资格证书的护士、一名经验丰富的母亲吧！这车厢里除非正好有儿科医生，不然不会有比自己更合适的人选了！CPR、高热护理、烫伤护理、急救止血在她脑海里迅速闪过，实在不行还能打电话给医院的同事，请他们电话会诊，想那么多干什么，她谴责着自己，为方才的犹豫懊悔着。

摇摇晃晃穿过五个车厢美小护终于看到一个被被子裹得严严实实，就剩下两只眼睛还在滴溜溜转的小男孩，美小护扶着卧铺的栏杆上气不接下气问一旁的人：“广播里说的小孩是他吗？怎么不舒服了？”一个戴眼镜的瘦高个年轻女子抬起了头，焦急地回答：“是，是我们！高烧，烧一夜了！”美小护继续发问：“小孩有没有吐或者拉肚子？”“没有，上车前还是好好的。睡到半夜我发现他有点热，结果现在浑身滚烫，高烧39度。”小男孩朝美小护做了一个鬼脸，一看就知道精神很好，他看到这么多

人围着他调皮地喊道：“救命！妈妈要把我热死了！”一边喊一边挣扎着要从被子里出来，又被妈妈不情愿地按了回去。

美小护赶紧阻止，把汗津津的孩子从被子里扒了出来，顺便快速检查了孩子全身包括手脚口腔等皮肤情况，一切正常，只是受凉感冒，一定是车厢空调惹的祸，美小护心里有了底，她有条不紊地指挥起来，先让周围人帮忙把毛巾用冷水浸湿敷在了孩子额头上，接着用温水擦拭大血管走行处，然后她又和孩子母亲把被子拆开，只剩被单盖在孩子肚皮上。面对孩子母亲的不解和周围人的疑问，美小护沉着冷静充当起了“列车健康教育大使”，她从小儿生理特点一直讲到物理降温的方法和注意事项，不仅告诉大家怎么做还讲出为什么要这么做，美小护的专业指导迎来了乘客们的一致赞誉。“呀，孩子烧退了，38度！”小孩母亲举着体温计兴奋地朝美小护喊道。美小护摸摸孩子头，叮嘱他听妈妈话多喝水，并告诉他们自己在9车厢如果需要帮助可以直接找她。

回到铺位，美小护发现小胖子一家已经醒了，胖爸胖妈在起劲地争论着去海边到底是在连云港还是连云港东下车，两人争的面红耳赤，一看美小护来了，孩子妈赶紧拉着她做裁判，于是美小护又义不容辞地当上了“连云港旅游大使”，滔滔不绝地再次开始演讲。

火车终于到达了新浦站，美小护下车了，从清凉的车厢出来更觉得天气异常地潮湿闷热，想到几个小时后的夜班，赶紧回家洗个澡睡个觉，然后精神神去上班！



(作者单位：连云港市第一人民医院)



梦回校园

□乔红

无数次梦回,承载了少年梦的校园。那个操场,沙石铺就的跑道上,留下我们奔跑的足迹;校园边,小河垂柳、田野麦香,响彻着我们读书的声音。无论是炎热的夏季,还是寒冷的冬日,我们都不曾畏惧过,那些地方总有着我们努力、奋进的身影。

那个时候,云台中学是我们乡的最高学府,同学们都是经过筛选,从各个村考进来的,因为学校离家远,我们大多数同学都选择住校。中午同学各自用饭盒蒸饭吃,早晚则是以各个班为单位,去食堂把先前定好的稀饭和馒头领回,到教室根据订单再次分配,四个同学为一组轮流值日。三年来,我们在一起学习,在一起生活,在一起玩耍,在一起长大。那种纯真的感情以及那时的一些事,至今仍令人难忘!

记得有一个同学因数学成绩出众,经常受到数学老师的表扬,也经常做老师的小帮手,改试卷、布置数学作业等,俨然成了“小老师”。有一次数学测验,这个同学发现有一道选择题给的 ABCD 四个答案中没有他的正确答案,他便在 ABCD 四个备选答案后添了个 E 答案,并选之,这件事令数学老师很是恼火,从此解除了他这个“小老师”的职务。有一回,因课间上厕所排队,出来时上

课铃已响了,我当时心里惊呼糟糕,因为英语老师最讨厌学生迟到了。果然,教室门口已站了两个同学了,我的迟到更令老师不快,喊两遍报告也不让进,我当时很生气,就冲进教室到我的书桌边,拿了我的英语书又回到教室外,倚着门框听他讲课,我的这个举动可能让老师吃惊了,他只好让我们三人进去。可我偏不,我就一个人站在门口捧着书听他讲课。老师是又好气又好笑,半节课下来,在老师第三次说:“Please come in.”时我才拿着书昂着头走进教室坐下继续上课。现在想想,那时的我们是怎样的年少轻狂和倔强啊!

有一次偶然路过学校,当时有一种冲动想进去看看,但又怕校园中的学生问我:“阿姨,你找谁?”是啊,我找谁呢?又有谁在这等我来呢?如果我对他们说,我来找我的记忆,他们会不会笑话我?想到这,我突然心慌了,好像自己做错了事,就匆匆地离开了。

这些年来,那些记忆在脑海中从未离开过,而且还越来越清晰,只愿有一天,自己能鼓足勇气,去那魂牵梦萦的地方,重温那些记忆中的片段,找回我们完整的回忆……

(作者单位:连云港市东方医院)



打好背牌才是本事

□ 孙琳琳

人生就像打扑克牌。拿到一手好牌的人，不一定能赢。拿到一手背牌的人，不一定会输。就像当下在大江南北极为风靡的扑克游戏“掼蛋”，就是一种特别需要技巧和胆识的扑克游戏。玩过掼蛋的人都知道，并不是刚开始拿到一手背牌或者好牌就决定了输赢，还需要有过人的胆识和足够强的操控能力，才能得到最终的胜利。虽然我们可能会不断受挫，可我深信：命运是公正的，它的公正之处在于，此刻它在无情地打击了一个人的时候，也在另一面悄悄地给予他更多的机会。就像我们的人生，它也需要胆识，需要智慧，人生更需要背牌也要打好的精神，还有行动，要知道打好背牌才是本事。

出生好比是发牌，谁都想要拿到一手好牌，希望手里能有几副“天炸”，能够让我们平地一声雷，抖抖精神，可惜手中的牌总是背牌居多，偶尔来手好牌却还总带点美中不足。谁都想出生在衣食无忧的家庭，但是命运往往不能皆如人所愿，富人毕竟是少数。80年代出生的我们，也就是所谓的80后，总是觉得生不逢时，每个人背后都有一段心酸和无法言说的艰难，我们还是选择了为了生命的存活与延续，不停地奋斗在喜怒哀乐的人生路上，让不同的灵魂承受生活的摔打，接受磨难的考验。人的一生，既不是想象的那么好，也不是想象的那么糟糕。每一个生命，都要历经酸

甜苦辣的生活，即使再曲折的路也要走下去，再艰难的日子也要挺过去，这样人生才会少一些遗憾，多一份从容和坦然。相信困难是为了让我们变得更加坚强而存在的，它增加了生命的厚度，有一天，我们就可以微笑着“破茧成蝶”。生活终究是千变万化。我们唯一可以经营的，只有自己。我们80后踏踏实实地走过来，我们知道没有工作分配，所以更加努力；我们知道没有庞大的家产可以继承，所以辛苦创业。很多人失败了，但是有更多的人成功了。

没有人可以一直“桃花顺”，面包总会有的，但不是永远吃不完的那种。房子和车子我们也可以拥有，但不一定是现在。当我们拿到一手背牌的时候，有时候真想不玩了，可是我们的人生还是要走下去的。有



的时候我们也会用用小计谋,我们弯下腰佯装坐等失败,为的是有一天可以昂起头,所以我们要一直学习的是利用我们手上的牌,尽量让自己少输一点,多赢一点,要赢得理直气壮,赢得别人心悦诚服。相信未来的你肯定会感谢现在努力的你。

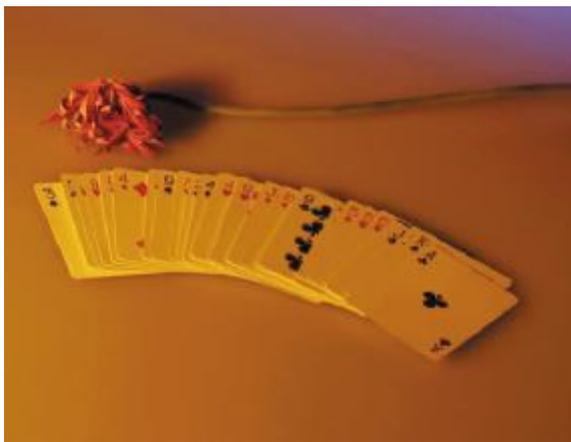
牌发好了那就出牌吧,80后的成长,介于70后和90后之间,可以说是比前有余比后不足。虽说80后的环境比70后有所改善,但是在对80后的教育方面父母所花时间可能还比不上70后。跟90后就更没得比了。无论手中的扑克牌是怎样零星渺小,无论生活给自己开了多大的玩笑,我们80后知道永远也不要自甘堕落,不要做伤害自己的事情。要知道,喝酒、抽烟折磨的是我们的身体,伤的是我们的灵魂,而那些让我们消沉痛苦的事情和人根本就是毫发无伤的。认真算一算,其实,亏待自己真的很不值。生活欺负了你,不要悲伤,不要气馁,因为只要你愿意抬头,阳光就在你眼中。当你陷入困境时,千万不要抱怨,抱怨就如同往鞋子里倒水,那只会让你前进的步伐变得更加沉重。所以,你的眼泪化解不了当前的问题,你的沮丧无法逃离此刻的困境,懂你的人,都在你的身边,只要让自己对着世界微笑,未来的你一定会感谢此刻坚强的你。

人从出生一开始,就在经历着各种不同事情。从而造就不同的人生,人生经历的成功与失败,只是转眼之间,有些人失败了,从此一蹶不振。但有些人失败了,他会总结失败的原因,他会卧薪尝胆,蓄意待发。失败其实不可怕,经得起失败的人才是勇者,能够反

败为胜的人才是智者。原来,舍才是得最大的机会;舍得诚实,得到的是真心;舍得面子,得到的是实在;舍得酒色,得到的是健康;舍得虚名,得到的是逍遥;舍得小,就有可能得大;舍得辛劳,就有可能成功。

其实,我个人觉得我们80后,还是很有优势的。我们已然成为当今社会的中流砥柱,应该好好地利用这些优势,即使我们没有拿到一手好牌,我们也有能

力打得给力。慢慢开始长大,渐渐懂得了生命的意义所在,在任何时候,面对任何困难,都不会低下高高的头颅;就像那太阳底下的向日葵,即使低落,也要面朝太阳。不再怨天尤人,学会了包容,以自然平常的心态去对待每一个人,每一件事,认认真真地过好每一天,在心中形成自己去衡量这个世界的一杆秤,对于



自己的所作所为,敢于承担。对于现实,仁者见仁智者见智,但对于我来说,真的很好,万里迢迢从黑龙江到江苏,一路上所遇到的都是些好人、贵人,或许正如一位名人说的那样:当一个人拥有积极地心态,努力向上,那么他所吸引的东西也一定是积极的、向上的、正面的。所以不管在何种情况下,都别忘了保持一颗积极向上的心以及对美好事物的期待,这样,你的人生才会充满阳光,生命,也才会绽放精彩。给自己一点掌声,因为前面的路虽然长但并不孤单,虽然艰辛但充满阳光。人生犹如玩扑克牌——打好背牌才是本事,不管拿到什么牌都要努力打好,未来的你一定会崇拜现在给力的你。

(作者单位:连云港市第一人民医院)



我的电影时代

□ 张怀霞

时间就好像东逝的流水，一去不复还；又如离弦的箭，转眼即逝。童年的情景，好似还在昨天，记忆犹新。每每走进电影院，围着超大屏幕观看精彩电影，我就会想起我童年的电影时代。

我们这一代的童年是无忧的、快乐的。没有家人的束缚，没有作业的重压，更没有形形色色的辅导班，整天和周围的小朋友玩各式各样的游戏，做五花八门的趣事，快乐无法言喻。然最让我们所有小朋友兴奋的要数村里放电影了。

那时的电影都是乡上免费到各村放映的，一般有两三个月才能放上一次，所以每次都能让我们这些孩子激动好久。每次村里放电影，都会提前几天得到消息，但不确定究竟是哪一天。那几天是我们小朋友最难熬的日子。有的小朋友为了逗人开心，总会乱传消息：“光明来了，光明来了，我看到了。”这一句话不要紧，惹得众多小朋友高兴得手舞足蹈，可后来却瞎忙活一场，那个小朋友却会在那偷乐好一阵。当然，他也免不了被其他孩子骂上几句。

“光明”在我们小朋友的心中是一个电影的代名词，“光明”来了，意即电影来了，朦胧中好像还有更深一层的意思，“光明”来了，又好像是我们心中充满了光明。其实，“光明”是放电影人的名字。实际上，他的名字叫郭明，这个长大以后才知道。大人们在茶余饭后谈起的时候，小孩子在旁边偶尔拾了两句，以讹传讹，也就传错了，但不管是“光明”还是“郭明”，他在我们这一代小朋友的心中确实影响深远。

电影放映队真的来的时候，整个村子就沸

腾了。家家总会早早做好晚饭，吃过了，大人们约上邻居，搬上板凳，抢到好的位置坐下，一边聊天，一边等待着电影的开始，还不时打听着是什么电影。我们这些小孩子可就不一样了，不等晚饭弄好，早就拿着一片干饼到处呼朋唤友去了，然后一起去视察视察电影布挂好了没有，勘察勘察哪个地方是最佳看电影的位置，然后向大人们报告。等到大人们就位后，我们就会从路边人家的草垛上扯下几个稻草把子放在自家大人的前面，然后又到处转悠了。

电影场一般选择离我家不远的的一个空旷的大场上，场很大，一般能容纳五六百人观看，前后三两个村都会到这里来。放影的广场不仅是小朋友们打闹嬉戏的场所，更是一些聪明的生意人赚钱的地方。电影布还没挂好，他们早就摆好了摊位，准备兜售物品。小摊子上一般都是瓜子、花生，还有就是小糖蛋什么的。说是小摊子，其实就是在地上铺上一块布或是一张纸、一块板，上面放上小袋子装好的物品，旁边放上灶灯、马灯，就形成了各具特色的摊位。夜晚降临时，这些小摊上的灶灯、马灯就会点上，星星点点，煞是好看。我们这些小孩子在电影没开始的时候，总会从这些小摊子旁跑来跑去，但是没有一个人买的，只有眼馋地望望，因为我们口袋里根本没有钱，即使是一两毛钱的一袋，对我们来说也是望尘莫及。有的家境好一点的，父母买了一袋瓜子或是花生，孩子抓了一把，然后每个人都能分上几粒，这也就过过馋瘾了。若是平时得罪过他的小朋友，那绝对是分不到的，那他就只有干相

的份了。

放映机灯光亮起来了，电影真的要开始了，小朋友们赶紧散回自家大人的身边，散开稻草把子的结，坐在散开的稻草上，聚精会神地欣赏着精彩的节目。说是看电影，其实根本不理解其中的意思，只知道打打杀杀、你来我往很热闹。依稀中只记得《少林寺》、《八卦莲花掌》、《侠女十三妹》等几部电影，别的也记不清了。每次放映电影一般都是两部，每部两片。每片放完以后，放映者都是把放完的片子倒回头再拿下，放上新的片子。在换片的当口，许多站在放映机前面的，在照在影布上的一束光里，伸出自己的手，做个小狗的造型，学个小鸟的动作，还不断发出声音，这样准会引来许多人的目光。还有什么也不会做的，干脆就把头伸上去，不免也会引来许多回头率。当然在放映的时候，也有使坏的，把自己的整个身子挡在光线里，这时整个影片就全被挡住了，这时就会引起整场的轰动，纷纷站起责问是谁，还有的干脆就骂开了，这样那个使坏的人就不敢了，大家也就继续看自己的电影。我



每次总是在放到第一部第二片的时候就迷迷糊糊睡着了，虽然心里也很想把精彩节目看完，但上下眼皮总是打架，打着打着就粘到一起去了。最后都是在母亲再三呼唤声中醒来，这时才知道电影已经结束了，我就模模糊糊地走在返家的队伍中，牵着母亲的衣襟，深一脚浅一脚地往家赶，有时眼睛都不睁，甚至有时候到第二天都不知道自己是怎么回到家的。第二天出去玩的时候，照样还会和小朋友津津有味地谈论着前天晚上看到的精彩的内容，心里还是对下次电影充满着期待。

随着农民生活水平逐渐地提高，电视也慢慢地普及了，到村里放映电影的次数也越发地少了。随着年龄的增长，我童年的电影时代也就结束了。近年来，随着影娱技术的发展和娱乐市场的需求，3D、4D影院应运而生，生机勃勃、栩栩如生的感官影像给我们带来了更新的娱乐享受，然每次坐在豪华的影院里，心里还是不由地想起童年时代的电影……

（作者单位：灌南县卫生局）





我帮父亲“捅破墙纸”

□任蓉华

在小区门口的副食部买东西时，李阿姨悄声对我说：“闺女，又好久没见你回来了，你爸一个人也不容易，无论发生什么事儿，你都得多理解他！”接着，李阿姨告诉我一个在她看来不是太好的消息：父亲经人介绍找了个老伴儿。我猛然间感觉，自己亏欠了父亲太多，常以工作忙为由，很少去关心形单影只的他。母亲过世已经七年了，七年前的那段往事依旧历历在目。

母亲外出买菜时，一个趔趄摔倒在地，送入医院被诊断为脑血栓，在床上昏迷了将近两年。两年间，父亲整日整夜地守候在她的床前，我每次去看望母亲，总能见到父亲捧着饭碗，像喂孩子一样，先在自己嘴里试试热凉，再一口口将饭送到她嘴里。这要搁在以前，简直难以想象，父亲是一名老兵，是母亲眼里的“大老粗”，连自己都不会照顾，更别提对他人体贴入微了。

医生说，身体没有知觉，主要是因为大脑失去了反应。父亲便信心满满地，不厌其烦地给我母亲讲幽默笑话，讲家长里短，讲陈年旧事。在父亲的悉心照料下，母亲终于醒了，但依旧瘫在床上，脾气也变的异常暴躁，常对父亲无理指责，甚至破口大骂。每逢此时，父亲总是一笑了之，再不行就默默走开，没有露出过一丝厌烦。母亲常茫然地重复问我们：“我还能下地走路吗？”父亲接得最快：“当然能！你忘了那年我的腿被车碾断时，你咋说的？你说要给我当一辈子的拐杖。我还要拄着‘拐杖’周游世界呢！”我们背

过脸去流泪，听见母亲在傻傻地笑。

半年后，母亲最终没能成为父亲的“拐杖”，在一个秋风萧瑟的午后去世了。性格本就内向的父亲，自此之后，更是变得沉默寡言了，他常独自去公园的一角坐上几个时辰，那里是他与母亲初遇的地方。我由于工作调动，搬到了另一座城市，记得在月台上，父亲拽着我的手说：“常回家看看啊，常回家看看！”等我透过车窗跟父亲作别时，却不见了他，仔细寻找才发现他竟背朝我，垂头半蹲着，他不想让远行的女儿看到自己眼泪呀！想到这里，我羞愧不已，打算帮父亲办件事儿，否则难以安心。

再次见到父亲时，我笑着问他：“爸，听李阿姨讲您找了一个老伴儿？”父亲似乎打了个冷战，愤愤地说：“就她舌头长！”我又问：“您怎么不早告诉我呀？”父亲挠挠头，尴尬地笑笑：“我怕给你丢人，一直在犹豫。”我连忙应道：“怎么会呢，只要您能幸福，女儿绝对支持您！”父亲听后有些激动，握着我的手说：“我的好女儿呀！但是你薛……薛阿姨的女儿好像也不太同意，估计够呛了。”

我掏出手机，拨通号码说上来吧，来瞧瞧咱们家的老爷子！父亲一脸疑惑，我平静地告诉他：“薛阿姨的女儿就在楼下，我们已经商量好了，不但同意你们的婚姻，我们还要给薛阿姨当伴娘呢！”刹那间，父亲老泪纵横，我赶紧帮他擦掉，一起笑着迎接他的另一个女儿。

（作者单位：山东省聊城市）

曾经自卑

□杨婷婷



偶然间在《读者》上看到《曾经自卑》这篇文章,感触蛮深。自卑,潜伏在我们的生活中,许多人都为之困扰,为了摆脱它,你有努力过吗?

文章主要讲述了一个自卑的男孩,通过自身的努力考上了一所名牌大学,但就是因为怕同学嘲笑自己来自农村,不敢与同学讲话,不敢展示自己的才华;一个女孩,因为外形肥胖,就连普通的体育课都不敢上,一直生活在孤独与自卑中。就是这样的男孩女孩,最终却成为了央视著名的节目主持人。

人无完人。缺点是与生俱来的,关键在于你如何去看待它。有人把缺点转化成优点,所以你眼中的他们永远是光鲜亮丽的;而有的人习惯于把自身缺点放大,永远让自己处于弱势中,才导致自卑。

人之所以会自卑在我看来是因为自身心理在作怪,有时候我们会因为别人的一句话、一个动作,甚至是一个眼神,就去胡乱猜测是否与自己有关,有时还会为之困扰,产生自卑感。由此也就拉远了人与人之间的距离。

想知道故事里的男孩女孩是谁吗?白岩松,央视著名主持人,中央电视台新闻评论员,《新闻周刊》、《感动中国》、《新闻 1+1》等节目主持人,1989

年毕业于中国传媒大学新闻系,2000年被授予“中国十大杰出青年”,他就是文章里提到的小男孩,而现在才华横溢的张越就是那个胖胖的小女生,央视《半边天》等栏目的主持人,2006年度获得“优秀播音员主持人”荣誉称号。你会认为这是奇迹吗?事实证明:在大多数情况下,没人会在意你的出生、家庭、外貌等,这些不过都是表面浮尘,只要你拥有真本领,战胜自我,你就无需自卑,展现最真实的自我就是最完美的,始终坚信付出就会有回报。

曾经,自卑这个词也一直困扰着我。看到同龄人多才多艺,活泼开朗,生活与工作中勇于展示自我,而自己却一直处于自我封闭中,缺乏勇气,也缺乏信心,认为自己肯定没有这个能力,总习惯于为自身的不足找借口,同时也没有付出百分百的努力,理所当然地认为自卑是与生俱来的,却不曾为之改变过!

我们每个人都想把自己最好的一面给呈现出来,所以,从这一秒开始,不要为工作与生活中的琐事所困扰,付出努力,战胜自己,把自卑转化成自信,青春短暂,何不让自己活得精彩些呢?

(作者单位:连云港市第一人民医院)

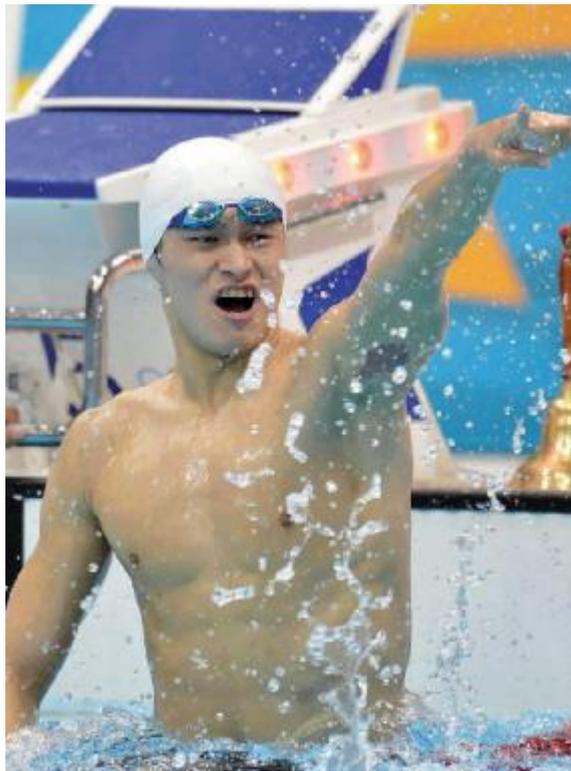
又看孙杨

□王 征

2011年的上海游泳锦标赛,是我第一次知道中国游泳队有个叫孙杨的男运动员,主项是自由泳中长距离。可那时候的我对于“阴盛阳衰”的中国游泳队,知道的男运动员只有吴鹏和张琳。近几年,随着年龄的增长,他们的成绩也远不如从前。男子400米自由泳的决赛,被业内给予希望的孙杨却只拿了个亚军,作为资深体育爱好者的父亲告诉我,800米,还有戏。当时的我并没觉得他有多么厉害,直到毫无悬念地拿到金牌,才让我真正注意到孙杨。父亲说,明年的奥运会,中国男子游泳队就看他的了,这是孙杨给我的最初印象。

2012年的伦敦奥运会,男子400米自由泳比赛之前,当很多人还不知道孙杨是谁的时候,我和父亲守在电视机前,期待他给我们带来惊喜,孙杨用绝对的优势让大家认识了这个皮肤白皙的90后阳光少年。接下来的800米,我没有过多的关注孙杨,因为我知道,孙杨需要的就是突破自己,最终,孙杨用破世界纪录的成绩再次证明了自己,也一夜之间成为当下最炙手可热的体育明星。

结束了奥运会,也就意味着从零开始。随后的日子没有了孙杨的消息,再后来知道是他和教练朱之根的关系。再后来,两年一度的世界游泳锦标赛,在今年的夏天来到了巴塞罗那。再次在电视上看到孙杨的时候,他已经获得400米的金牌。一年的时



间,争议、质疑……孙杨用冠军回答了所有人。没有参加200米的比赛,作为师姐又是老乡的前世界冠军罗雪娟说,有点遗憾,但在随后进行的4*200米接力的比赛中,孙杨用几乎不可能完成的超越实现逆转,帮助中国游泳队拿到份量最重的铜牌,同时最后一棒游出自己的最好成绩,是可以拿到冠军的。赛后孙杨说,他从来没有这么累过。1500米决赛,我知道孙杨一定能获得冠军,只是没有想到过程是那么的不容易,最终孙杨利用最后150米后程发力,拿到最为辛苦的这枚金牌。其实我们都知道,接力之后,他是如何完成两个1500米,从预赛到决赛的比赛的。

因为年轻,成长的路上,总有挫折,总会受伤,所以坚持才变得尤为重要。

当下,当很多人谈到90后时,总会贴上这样的标签:自我、高调、浮躁、不负责任,不计后果;但我想说,他们身上应该还有这样的标签:真实、自信、勇敢、坚定、敢做敢当。

孙杨,希望你带领中国游泳队带给我们更多、更大的惊喜!

(作者单位:连云港市第一人民医院)



葡萄

□ 闫振壮

打破一冬的沉寂，旧藤吐新绿
五九尾，六九头，春暖花开季
三月扬花，四月结果
七月葡萄正美时

摘下一串串玉滴，晶莹如琉璃
草龙珠，山葫芦，玛瑙难比拟
入口清凉，绕舌顺滑
闭目回味着甜蜜

玉露轻轻吻着你
朝阳初起，如美人般泪眼迷离
银汉迢迢千万里
藤蔓之下，谁在诉说幸福蜜语

急匆匆趁着晴日，穿梭于秤杆高低
人奔走，车来去，只不过半月有余
月圆之后，甘甜散尽
谁又能将你记起

无端端飘着细雨，惹起了少年心事
惜流芳，思往日，也曾经携手故地
风吹不尽，雨打难去
却留谁默默伫立

枝枯叶落韶华逝
金黄满地，终化作护花春泥
何处酒香又飘起
玉壶光转，三九严寒更思忆

（作者单位：连云港市第一人民医院）



夜

微凉

霜露重

华灯初上

何处诉衷肠

秋风起夜未央

阶前踱步忆过往

春去秋来花败庭前

叹明月辜负似水流光

泪雨连珠落犹怜梦一场

直道相思无益掩惆怅

待来年盼嘴角轻扬

似这般年少轻狂

细数当年珍藏

心事终虚妄

垂首吟唱

七里香

莫恋

忘

□ 秦小夜

百字令——白露

(作者单位:连云港市第一人民医院)



情人

□ 高玉平

我见,或者不见你
你就在那里
默默呼唤
千年的轮回
万年的期盼

我来到你的面前
拈花的手
轻轻抚触
我的头顶
微微一笑
把爱植入
我的心田

我念,时刻念着你
情就在那里
有增无减
回到我的天国
你是我最尊贵的王
走进我的心里
你是我永久的 情郎

(作者单位:连云港市第一人民医院)



却话“情事”

□ 杨丹丹

情
忘却
再回首
繁华落尽
留一时荼靡
流水缱绻消逝
看云卷云舒
泪眼婆娑
待未央
微凉
思

我认为除却亲情、爱情、友情之外，还有一种游离于界限之外的情感，我称为“望情”。旁观望，想忘却，却惘然，比亲情深沉，比爱情刻骨，比友情长远。

村上春树说：“如果我爱你，而你正好爱我，你头发乱了的时候，我会轻轻地替你拨一拨，然后，手还留在你的发上多待几秒。但是，如果我爱你，而你不巧的不爱我，你头发乱了，我只会轻轻地告诉你，你头发乱了喔。这大概是最纯粹的爱情观，如若相爱，便携手到

老；如若错过，便护他安好。”

时间就像齿轮，转动时或许会带着“咯吱咯吱”的疼痛，会磨合我们所有的棱角，改变我们原有的模样。当明天成为今天变成昨天，就像坐在静止的火车里，看着相邻列车快速掠过，产生前进的错觉，我们逐渐变成另一个自己。有个懂你的人，是最大的幸福。这个人，不一定十全十美，但他能读懂你，能走进你的心灵深处，能看懂你心里的一切，以一个驻足者的姿态，在离你最近的远处观望。就那样相守，在来往的流年里，岁月安好。

金岳霖暗恋林徽因终身未娶，哪怕林徽因嫁给梁思成仍毗邻而居。这份相守又岂在朝朝暮暮，或许他也曾有过梨花院落溶溶月，柳絮池塘淡淡风的忧伤吧。

如果你恰巧有这么一个人，那便请你好好善待，在这场无关秋月的旅途中，并不是每个人都会对你付出且甘之若饴。或许他不是你在难过时最想见到的人，但他确是在你需要时即可出现的人。就好比在沙漠里水源永远比食物来得重要。

蓦然回首，人犹在，寂静欢喜。

（作者单位：连云港市第一人民医院）



受了“委屈”的月饼

□ 刘学正

前段时间去外地旅游，当我们全家人兴而归时，看见防盗门的门把上挂着一个黑色方便袋。里面是什么呢？我打开一看，竟是两盒包装精美的月饼！仔细查看包装，却未能发现可以证明赠送人身份的东西，我一时不知该如何是好。

妻子连连示意让我丢掉，她说天上不会掉馅饼，这里面肯定别有玄机，万不可图一时之利而追悔莫及。儿子也撇撇嘴，“爸，我们老师说来路不明的东西，千万不要招惹，这年头谁会如此好心，还当无名送礼人？”

这时，我想起了一个段子，说的是一对夫妇在门口捡到两张当晚的电影票，并兴致勃勃地去看电影，当他们意犹未尽地回家后，才发现家里已被盗贼洗劫一空了。这两盒包装精美的月饼，会不会也是不怀好意之徒设的圈套呢，莫非在里面下了毒药？我越想越诡异，赶紧拎起来扔进垃圾桶，又怕累及他人或流浪猫狗，便又掏出来，找了个更大的方便袋套紧系牢，然后狠狠踹上两脚，方才罢休。

本以为事情就这么过去了，岂料，两天后乡下的姨父打来电话，问我月饼的滋味如何？我这才知道表弟最近和别人合开了一家食品厂，那两盒月饼就是他们厂生产的，特地带给我品尝。我埋怨道：“表弟也太粗心了，怎么就直接挂门把上了呢，也没留个名。”“谁还随身带纸笔呀，家里没人时，咱这不都是直接把东西挂大门上吗？”姨父反倒有点儿疑惑。

哎呀，在城里住久了，我竟把乡下的处事习惯忘记了，老家的农活较重，特别是中秋节正是收获玉米的日子，十有九家都遇不见个闲人，有时候访亲碰到“铁将军”把门，带来的礼物往大门上一挂便拍拍屁股走人，这事儿真是再平常不过了。

到了晚上，我站在阳台上凝视月亮，凝视着城里的月亮，凝视着这轮二十年前的乡下的月亮，忽然感觉它受了委屈似地一颤一颤，像极了那两盒被我扔掉的“莫名其妙”的月饼。

（作者单位：山东省阳谷县安镇刘庙村电信营业厅）

那段青春的航程

□ 俞德春

1987年的春天，从来没有拿过照相机的我，破天荒的第一次接触摄影，就搞了个投资不小的摄影小说——花费200多元拍摄了摄影小说《启航》，要知道当时的月工资才48元啊，200元可是我积攒了两年的零花钱啊。尽管这个摄影小说最后也没有在报刊发表，更没有几个人看过，但是它却改变了我对摄影的认识，通过拍摄这个作品，使我对摄影产生了浓厚的兴趣，乃至走上了以摄影为生的道路。可以毫不夸张地说，这个摄影小说改变了我的人生轨迹。

在80年代，青年人最热门的话题就是文学。爱好文学的我，参加了由连云港日报社彭云、刘安仁等老师讲课的文学新闻写作班，学习期间认识了一个喜欢摄影的同学——刘明唐。起初，我对摄影是不以为然的，文学、美术、音乐、书法等都是进行艺术创作的活动，而摄影是什么？生活中、现实世界有什么，拿起照相机拍就可以了，摄影有什么艺术可言？所以，当刘明唐向我推荐摄影的时候，真的一点感觉都没有，除了他拿出当时很时髦的单反照相机使我好奇一下外。

第二次再谈起摄影的时候，大家说起了当时最热门的话题——摄影小说。于是我就想，那我们为什么不搞一个摄影小说呢？当时我在《文学报》上看到一篇描写中学生早恋的小说《柳眉儿落了》，认为这个小说不错，于是就在这个小说的基础上进行了改编，开始筹拍摄影小说《启航》。

我很喜欢看电影，看到小说里精彩的章节，经常在大脑里“放电影”，想象着那些情节。以我的条件，拍电影是没有可能了，但是像拍电影那样拍个摄影小说还是可以的。要拍摄摄影小说，首先要找资金啊。照相机是刘明唐借朋友的，但是胶卷、相纸、药水等这些材料必须得资金解决。那时我已经工作两年了，每个月除工资以外，还有20多元的奖金，这些就没有上缴给家里，



我又没有谈恋爱,这些钱积攒有 200 多元了,这在当时就是有钱人了。为了拍摄《启航》,我忍痛把这些钱都拿出来买了胶卷、相纸等耗材。

资金有着落了,没有演员也拍不成啊。当时我们矿上有个小青年马守贵人长得很不错,很阳光,经过我多次邀请,他终于答应“出演”男主角了。女主角由谁来担任呢?按照我对这个人物的理解,这个女孩应该是那种很清纯、相貌清秀、端庄的女学生,可是在我们周围没有合适的人选,于是我和刘明唐骑着自行车“扫街”寻找,终于,有一天在海州新建路上,一群中学生放学骑车过来,一个我们苦思冥想想要找的女孩出现了,她不是那种很漂亮很出众的女孩,但是她的眼睛那么单纯,虽然是骑自行车擦肩而过,还是被我一眼发现了,于是马上调转头头追寻,后来终于在市桥追上了她和她的同学,一个高个子女孩。

我说明来意后,那个女孩求助地望着比她高半个头的女同学,两个人对对眼神,点点头答应了。这时才知道她们是蔷薇中学的高中生,我看好的中等个女主角叫朱萍,高个女孩叫李青,正好还需要一个龙套,就由李青来担任了。

万般齐备,1987年初春,在一个星期六的早上,我的处女作《启航》在新浦公园开拍了!那天春雾很浓,我和马守贵从锦屏磷矿骑自行车,朱萍和李青从海州骑车,刘明唐就住在新浦,我们从三个方向聚集到新浦公园中心水榭小岛,就以这个地方为主要景点开始拍摄。刘明唐一会儿在岛上拍近景,一会儿跑到对面岸上拍全景,我则拿着改写过的稿子和两个主演交流,告诉他们这个镜头应该,那个画面要那样……两个多小时的拍摄,终于把主要画面都拍下了,然后又到朱萍她们学校教室,拍了其余的画面。

紧接着,我和刘明唐开始了后期制作工作,当时我





还从来没有在暗房放大过照片,看着爆过光的相纸经过药水的浸泡,很快就出现影像,真的很兴奋。当时没有条件把图片说明打印在粘贴照片的卡纸上,练习过书法的刘明唐手书说明。经过一番辛苦,我们的第一件作品《启航》终于出炉了,限于条件,我们只做了两份,一份寄给全国摄影小说大赛组委会,一份自己留着。

结果当然是可想而知的,我们没有收到组委会的如何信息,幸亏自己当时保留了一份,不然就白忙活什么都没有了。

这个摄影小说没有成功,但是我对摄影的兴趣却起来了。为什么我设想的那么好的画面,拍出来与预想的不一样呢?如果我自己拍是不是会好些呢?于是我义无反顾地投入到摄影的发烧当中,烧得越来越高,乃至除了社会必须的开支外,不买衣服、不看电影、不谈恋爱,所有的积蓄都投入到当时绝对是高消费的摄影爱好中,照相机从国产的海鸥、珠江,用过再卖,换成进口的雅西卡,镜头从标头,到二手的变焦镜头,等等。尽管脾气暴躁的老爸曾经气恼地要用斧头把我照相机砸了,但是我都没有放弃对摄影的热爱。

回望当初的选择,唯一遗憾的是,两个主演都没有看到我们的成品,特别是女主角朱萍和李青,26年过去了,再也没有见过面。现在,我和刘明唐都在从事摄影摄像的工作,经常在一起回说起这段难忘的经历,也曾经多次到当初李青家附近去找过她们俩,但是都没有结果。我心里一直有着深深的愧疚,因为在整个拍摄过程中,连一顿饭都没有请他们,现在想来都是心里难解的节。

(作者单位:连云港日报社)

愿月儿更圆更亮

□李燕珍

虽然早已立了秋，可是一直没有秋天的感觉，这几天突然间变冷了，一下感觉到了秋的气息。秋天似乎是很多人都不喜欢的季节，树叶开始黄了，路边的花儿草儿也开始败了，假如再下点秋雨，就更让人有种离别忧伤的情绪。中秋节快到了，正如诗中说到的“每逢佳节倍思亲”，又到了让我们这些出门在外的人更加思念亲人的日子了。看着天空的月亮一天比一天的圆，看到超市的月饼越来越多，我的思乡情结就越来越浓……

小的时候过中秋节总喜欢在院子里铺张席子，一边吃着月饼一边数着天上的星星，望着圆圆的月亮，然后很惊奇地问着大人们哪颗是牛郎星哪颗是织女星，为什么大人们总说十五的月亮十六圆。以前过中秋节一家人总能团团圆圆的，每年到中秋节妈妈总会做好多的月饼，而且总会放上许多我们喜欢的月饼馅在里面，每次吃着刚刚炕出来的月饼真的好香，那时觉得妈妈的手真是巧手，居然可以做出这么好吃的东西来。现在生活水平好了，超市里有各种各样口味的月饼，可是不管再贵的月饼也吃不出儿时妈妈做的月饼的味道，也许妈妈的月饼里包含了更多的母爱，更多的亲情，这种爱是无价的，是永恒的。

随着现代化生活节奏的加快，人们的生存压力也越来越大，越来越多的人离开自己的家园，走进陌生的大城市，闯荡打拼，所以也就有了越来越多的留守儿童，家里只剩下没有劳动能力的老人和孩子，想想自己深有同感。以前小时候总是在父母身边，上了高中就开始住校，封闭式的管理让我每月只能回家一次，上了大学每学期才能回家一次，现在工作了似乎好久都不回家一次，虽然离得不远，但似乎没有了回家的期待，爸爸妈妈都有自己的工作，每次回家他们

都在上班，回家只能看到空空的房子，却要到晚上才能见到妈妈，我的休息最多只有两天，第二天又该赶回来了，这样一来我和爸爸妈妈的交流就只能在手机里了，心里有种酸酸涩涩的感觉。因为整个社会节奏的加快，亲人们之间的亲情也被慢慢地冲淡，没有时间回家看望自己的父母，虽然心中总是想着挣着钱父母就能过上好日子，可是也许真的有一天你有了钱，却突然发现“子欲养而亲不待”。

我们经常因为工作忙，工作累而没有时间回家看望父母，其实这一切都是为了自己的懒惰而找的借口，每次打电话还没等父母说完就挂掉电话，那种“嘟嘟”声只会让父母感觉更孤单。常回家看看，不要每次都等着父母把菜端上来，把筷子放在你手里，也许多一句“妈妈，我来端菜、我来洗碗”，我们的父母就会更加安慰，家庭就会更加和谐，天上的月亮就会更加的圆更加的亮。

谨以此文章献给那些和我有一样思乡情结的人们……

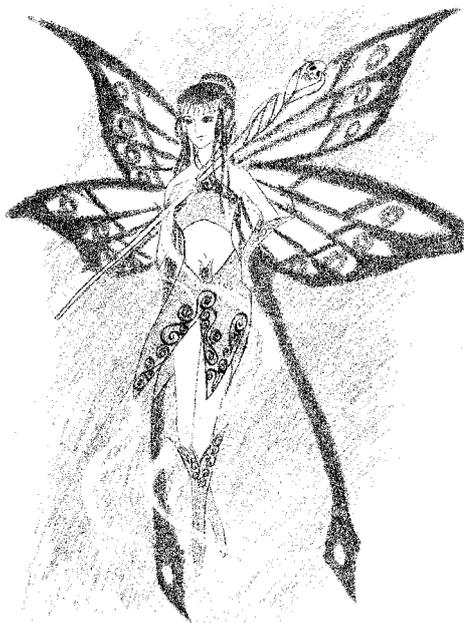
（作者单位：连云港市第一人民医院）





□ 宋茹 文 / 图

第三章 荒城之月



将军府中,华晓锋一如既往地恢复着自己实力,距离上次的刺杀事件整整过去了一个多月,在华将军的一番震慑之下,帝都中倒是平静了许多,表面上的平静却仅仅是山雨欲来的先兆。就比如原本应该到来朝贡的正阳帝国使节团迟迟未至,面对玄月皇室的质问,正阳只道天气阴晴不定不宜出海推脱搪塞。与之同时,玄月帝国的边境也异常活跃,玄月东南方边境时有动乱发生,此次,边境上的异族更是明目张胆地举族入侵。

消息传回帝都已经是两个月后的事了,皇帝勃然大怒,当朝令华晓锋率军应击。这个消息几乎震惊了帝都各派势力。人尽皆知,华晓锋根本就是一个混吃等死、不学无术的纨绔子弟,哪里能行军打仗?众人甚至纷纷猜测以华将军的宠孙之心,一定会上书请战从而撤销华晓锋的指挥权,然而众人所想的事情并没有发生,将军府平静异常,皇族也没有改变皇命的意思。没人知道华将军与皇帝心中各是什么想法。

还有数天便要出征边境了,华晓锋懒洋洋地晒着太阳打了一个长长的哈欠,他的身边华将军面无表情地问:“少主,您真的决定好了吗?要不还是末将前去吧,以将军府的势力,即使是皇族也会给三分薄面的。”华晓锋自信地笑了笑:“将军放心,本座当年在人族游历之时倒也有过行军打仗的经历,虽说时隔千年,但也还不至于贻笑大方。”

华将军神色有些担忧:“少主,末将绝非质疑少主的能力,只是皇族的态度令末将感觉有些奇怪而已,按理皇族是没必要派您前去的,只怕这其中有问题。”

华晓锋安然一笑:“至于这个将军倒是可以安心,依我所见,皇族无非也就是想对我们动手但碍于我们的势力却又不敢动手而已,说白了就是给我们找难题。”

华将军赞赏地点了点头:“没错,少主所想与末将倒是不谋而合,不知少主有什么看法?”华晓锋:“其实很简单,皇帝亲命本座前去无非也只是想试试本座是否真如传言中那样纨绔,我们不得不承认将军府还是有皇族眼线的,所以如果是皇族自然可以高枕无忧,但是草包的华晓锋十有八九会因为指挥不力而死在战场,即使活着回来也是败军之将,看在将军府的薄面上死罪是可以逃,但治个小罪撤除世袭爵位

还是绰绰有余的,而且,将军您根本无话可说,如此,按照皇族的想法只需数十年一过,将军府就会因群龙无首而瓦解。当然,如果不是皇族也有可能采取其它手段甚至不惜再次上演于百万雄师中刺杀主帅的戏码。”

华将军默认了,但华将军还是有些担忧地看着华晓锋:“少主,难道您不觉得,皇族这样做有些多余?他们早就应该明白,拙孙之纨绔并不是什么新鲜事了,若要将军府土崩瓦解,只需静静地等待数十年,熬到末将退隐即可,又何须亲命少主征战边境?相信以皇族的智慧绝不会冒着得罪将军府的风险,来做一件结果早已注定的事。况且少主,你的伤并没有痊愈。”

华晓锋自嘲地笑了笑:“将军,看来朝廷的事什么都瞒不住您的,但是东南边境本座却是必须去的,我神族的封印就在那里。将军所想我本不欲说出,只是既然提起也就作罢。皇族甘愿如此,一来却是为了试探本座,这之前本座已经提起;二来,或许有什么在逼着皇族及早动手,这件事目前也不好说,或许是皇帝命不久矣,担心自己的子嗣无法撼动将军府。或许是为了自己的皇权迫不及待,当然这种可能是最小的,因为将军您之前也说过了。再或许就是雪域,当然这也是目前本座最不愿意想象的地方,因为当今天下,能与玄月帝国对峙的就只有雪域了。”

华将军点了点头:“没错,所以少主,神族封印未解未必会有什么事。但是边境战争及皇族的态度如果真的与雪域有关,还是由末将前去会好一些。无论如何,少主您不能有什么闪失啊,神符还在您的手上。”

华晓锋正色看着华将军:“将军大可放心,此番前往本座也会留意,如果真的与雪域有关,本座别无选择,唯有暂避锋芒;若非雪域之故,也可以留意那边的异族,有可能他们也是远古种族。至于伤势,那就真的是没有办法的事了,到现在本座也不过才恢复五成,五成功力面对雪域高手、远古种族自然是不够看,但若是人族只要不是至尊强者倒也风险不大,应该不会有什么问题。”

眼见华晓锋去意已决,华将军只好应允。“将军,此去边境,除皇族钦点的三千禁卫军外,不知还有什么合适人选?”

华将军随手拿出一份名单:“这是将军府下的两支雄师——东木与南火军团共计二十万人,其中东木军团十万人是由东方世家的军团中抽调而出,此次将由东方世家的继承人东方彦随军出征。南火军团十万人则是由南宫世家的军团中抽调而出,此次由南宫世家的继承人南宫飞随军出征。同时,府中的

百里落日、万青霜亦会随军同行保少主周全。”

华晓锋疑惑地看着华将军:“为何要两大世家的继承人一同前往?难道这也是皇族的任命?”华将军毫不避讳:“不错,将军府与四大家族的关系可谓人尽皆知,皇族有此任命也是不足为奇,少主不必在意,倒是东方彦与南宫飞均是两大世家的后起之秀,少主此行不妨多多拉拢,有朝一日或可收为己用。”华晓锋郑重地接过名单,仔细翻阅下心中亦有了计较。

数日后,帝都的城门口人流如潮,旌旗飘扬。皇帝、华将军以及文武百官在为即将远征的战士们送行。如此,华晓锋这才有机会见得皇帝,皇帝一看就是个玩权弄术的主,虽与华将军年纪相当,但明显多了几分沧桑感,他简单地说了几句场面话便下令打开城门。

城门打开后东方彦与南宫飞率先领兵而来,他们二人一看就是年少有为的典范,二人一身戎装骑着战马走向城门,虽然其貌不扬,但所过之处必然会有鲜花彩带之类飘过,同时还伴有两旁一些女子的欢呼与尖叫,她们毫不吝惜心中的爱慕之意。然而面对着名利与美人,东方彦与南宫飞丝毫不为所动,在他们脸上根本就找不出不舍与留恋,一种军人特有的杀伐果断之气在他们身上倒是体现得淋漓尽致,就连远处的华晓锋见到他们也是暗自赞叹,不愧为名门之后。

其后,皇族禁卫军在一个青年的带领下杀伐挺进,领军青年与东方彦、南宫飞年纪相仿几近而立之年,但他并非出自四大家族,而是出自文臣三大家族的卓家。卓家家主官任翰林院,是一个典型的不能再典型的文臣,自从多年前卓家家主接到皇族的密诏共对将军府后,卓家这个文臣世家出了一个异数,这个异数就是如今皇家禁卫军的领军人卓非凡。

卓非凡自幼便生于文臣世家自然免不了一身书卷气,再配合一张温雅如玉的脸,无论怎么看都是一介书生的谦谦君子,很难将他与一个即将奔赴沙场的准将联系起来。整个人与其身后的禁卫军隐隐有种格格不入的感觉,也许是他出身的缘故,他有着一丝他人难以察觉的厌世之气,按理这样的气息是完全不应该出现在他这样的一个世家公子身上



的。华晓锋看着明显对帝都有所留恋的卓非凡心中闪过一丝异样。然而，他不经意一瞥，这才发现欢呼的人群中，一个清瘦的女子正泪眼如花、含情脉脉地注视着卓非凡。

终于轮到自己了，华晓锋同样是一身戎装，骑着英武的战马从人群中经过。身后随行的正是东木、南火两大军团，霎时间，空中充斥着滔天杀气。华晓锋同样也是一身戎装，面色苍白地出现在人群中，尽管众人都能轻易发觉华晓锋有点元气大伤的样子，但却绝对拥有着君临天下的气势，皇帝不尽皱起了眉头，因为他知道那种气势只能长期养成，无法刻意模仿的。原本人声鼎沸的人潮在见到华晓锋之后居然莫名其妙没有任何声音了，帝都之中除了天下第一美男花溅泪根本就找不出能与华晓锋在外貌上一决高下的人，按理人群中的世家小姐根本就不应该冷场，奈何，此际别说是花瓣彩带了，就连欢呼声都消失得够彻底，看着华晓锋面色苍白、元气大伤的样子，人们眼中浮现的根本就是不屑一顾，只不过碍于将军府无人敢言罢了。没办法，自己的名声在帝都中实在是“太好”了，华晓锋自嘲地想着。

这一幕就连皇帝都没有想到，文武百官直接傻了眼，就连一向波澜不惊的华将军此时都有些微微动容。纵然如此，华晓锋依然尴尬地走过人群，没办法，毕竟自己是这支远征军的总指挥呀，他面上虽是无事，心中早将华将军的孙子骂了个半死。怎么说自己也是神族的圣主，什么时候被人如此鄙视过？

华晓锋处于整个远征军的中间位置，东木与南火军团后则是临时招募的战士足有七千人。领军人是一个看不出年纪的男子。之所以看不出年纪是因为他既有弱冠之年的冲劲，又有而立之年的成熟，甚至还有不惑之年的稳重，尽管外貌说得过去，但气息却十分诡异，他的背上背着一柄狰狞大弓，耀武扬威一般冲击着人们的眼球。他正是将军府中的神射手百里落日。

最抢眼的当属天空之中的御兽师万青霜，万青霜半遮着脸，自鼻翼起便被一块黑纱遮住，根本看不清样貌，但露在外面的眼眸却是罕见的灰色。更为惊奇的是万青霜的一头白发，纵然是年逾古稀的老者也不会拥有万青霜这般如雪白发。细观皮肤也绝对不至古稀之龄，万青霜身形颀长站在一只白色的巨鸟背上，缓缓飞行在大军上空。

此二人同属将军府，此行虽行军在前，但却并非此战之将，仅是客卿。乍见百里落日与万青霜，华晓锋心中一直有些疑惑，尽管素不相识且同在将军府，华晓锋依然敏锐地感觉到二人太过不寻常，但究竟哪里不寻常，自己也说不出。

随着远征军缓缓踏出城门，帝都中许多人哭声一片，他们在与军队中的家人挥泪告别，这一别有可能就是永别。细

观之下，东方彦和南宫飞似乎早已司空见惯，见怪不怪了，根本就不为所动，卓非凡眉头深皱，厌世之情又多出了几分。百里落日冷漠地走向前方好像根本没听到身后的告别。而万青霜根本就没有表情，看不出喜怒。所有人的表情华晓锋都尽收眼底，然而在皇族的禁卫军中，华晓锋发现了几道不和谐的目光。

远征军出了帝都一路急行，到了傍晚才在野外扎营露宿。华晓锋一人独坐帐中，翻看着一份份边境传来的战报以及关于边境的介绍。此行征战的目的地正是南荒之地。南荒之地绵延千里，地大物博但也混乱异常。一块名副其实的鸡肋之地。鸡肋，食之无味，弃之可惜。南荒便是如此。

南荒之地气候温热潮湿，多为湿地及平原，其上更有千万年前就已经存在的原始森林，终日瘴气缭绕，由于气候异常炎热，整个南荒之地毒虫横行，一些南荒的土著居民为了生存甚至畜养毒虫，整日在生与死间苦苦挣扎，也正因此，南荒之人比起帝国之人求生能力强了许多，适应力也远比他们强，如此帝国众人往往会称南荒土著为蛮子，这一来边境便时有战事发生。除了民风颇为彪悍，南荒还有一些奇怪的势力比如雷夏泽、大泽谷、忘忧谷，就算是南荒当地的土著也是分为许多部族。南荒三面临海，出了原始森林就是一片望不到尽头汪洋大海，海中只有一个岛国就是正阳帝国。

南荒地域广阔，玄月帝国的开国之君曾一口气打到了这里，一度将南荒纳入帝国版图，但到了这里之后才发现除了当地土著外，普通人根本就无法生存，环境太过恶劣，迁徙至此的流民发生了大批死亡。且南荒之后就是大海，海中尚还有着虎视眈眈的正阳帝国，基于各种原因，玄月帝国最终放弃了南荒，而正阳帝国苦于中间隔着海，对于南荒也是不曾染指，于是南荒就成了如今这样一个三不管的地带。

通过数日来的急行军，华晓锋发现士兵看自己的目光总是充满了鄙夷与不屑，其中更以三千禁卫军最为明目张胆，东木与南火军团多少出自将军府，对华晓锋面子上还是过得去的。东方彦与南宫飞一看就是历经生死的好兄弟，更因四大家族同气连理二人常形影不离，时常讲述着属于他们自己的军旅生活，甚至有时二人同榻睡觉。尽管他们也很不看好华晓锋。但多少还是处处维护着他，军中的一些杂务本来都应该由华晓锋处理，但他们担心华晓锋处理不当闹出话柄，往往都由他们亲自代劳然后以华晓锋的名义宣布完成，华晓锋也乐得做个甩手掌柜。

卓非凡偶尔参与到东方彦与南宫飞的行列，虽说他们分处不同势力，但行军在外比在帝都却又自由了许多，三人常常与一众军官聊到深夜，而华晓锋身边只有两个木头一般

的保镖万青霜和百里落日，对于这两人一副好似别人欠了钱的脸，华晓锋根本提不起对二人说话的欲望。除了这两人奉命保护自己，别人根本不愿搭理华晓锋，对于这一点，华晓锋也很是无奈，没办法自己的这个身份名声实在是“太好”了。



这日，远征军总算是到了帝国边境，一路南下，周遭气候也变得更加潮湿炎热。如今呈现在眼前的是一片荒城，城墙不过是一片黄土简单垒砌，整个城中荒凉异常，连一个活物都看不到，城外就是一片森林。入夜后，残月升空无私地将皎洁的月光洒满荒城，倒也别有一番景致。看着这片荒城，华晓锋若有所思，记忆中的许多景象浮上心头，然而随着时光的流逝，它们都埋没在了历史的长河中，往事不堪回首……

南荒之中，雷夏泽、大泽谷与忘忧谷是此处蛮民心目中的三大圣地，整个南蛮部族分别信仰着三大圣地的其中之一，除此之外，南蛮部族还有少现于外界的巫蛊师、御兽师与祭司。到了南荒之后，华晓锋敏锐地发现万青霜情绪有些异常，尽管他还是一言不发，但却再不似先前那般对什么都非常冷淡。华晓锋正自伤感之际，却见万青霜失魂落魄地走到荒城之中的一棵枯树下，对着浩瀚的星空有深思、有疑惑、还有几分迷惘……

一阵冷风拂过，风是自由的，它刮过大地，刮过世界，带来无穷的欢笑与泪水，带来一个个动人的故事，风越过山川，越过国度，越过命运与时空，却总也无法越过万青霜那早已尘封了的记忆。然而正是这一阵风唤醒了华晓锋的警觉，直到现在二十万大军齐至，荒城之中却还是如此安静，怎么也有点不寻常，不少战士也都有所好奇。三位将领将欲下令探查，华晓锋的声音突兀地传入各人的耳中：“全军列阵，备战！”华晓锋说完有条不紊地下了一连串的军令，直看得众人张目结舌，单看这指挥方式华晓锋就是一个老油条，这还是帝都中那个混吃等死，出了名了草包吗？卓非凡满怀深意地看着华晓锋，一言不发心中若有所思，远征军中几道不和谐的目光也同时不怀好意地看向华晓锋。不待众人回过神，城门口两个人影出现。

一个苍老的声音传来：“你们是什么人？怎么会出现在这里？”顺着声音看去，说话的是个老姬，老姬头发斑白，脸上的皱纹简直可以夹死苍蝇，身着一身蛮服，手拿一根奇怪的手杖，之所以说它奇怪是因为那个手杖的顶端居然插着一个骷髅头骨，从形态上看绝对是个还没有满月的孩子。整条手杖泛着幽森的绿光，再反射在老姬的脸上，加之老姬精瘦异常，说是皮包骨头也不为过，裸露在外的手指、脚趾全

是黑色，让人毛骨悚然。

老姬的身旁站着一个异族少女，不同于老姬，她披发、赤足，头发是妖艳的绿色，眼眸也是诡异异常，整个眼睛都是蓝色的，根本就找不到瞳孔，十足的诡异与妖艳。少女看着大军，调皮地对老姬说：“哎呀，这有什么好说的，一定是帝国大军来报仇了呗，姥姥看青儿给你表演一段如何？你一定会高兴的。嘻嘻……”

老姬默不作声，但却有着默许的意思，只见少女不知从何处取出一个和老姬一样的手杖，随着她咒语的完成，手杖上的骷髅陡然一亮，接着城外的森林中居然飞出了一群数量庞大的蝴蝶袭向远征军，待得近了，华晓锋这才发觉有异：“全军戒备，所有的结界师布阵，任何人都不得接触这些蝴蝶。”

尽管华晓锋发现的已经很快了，但还是有人动作稍慢被一些蝴蝶盯上了。惨叫声立即刺激着所有人的耳膜，眼前的景象也刺激着远征军的眼球。只见先前还好好的人，很快全身都被蝴蝶盯上了，然后以肉眼可见的速度迅速干瘪了下去。整个过程尽管痛苦异常但意识却又是无比清醒，伴着逐渐消失的惨嚎声，蝴蝶们这才寻找着下一个目标，而之前被他们吸食过的战士，如今都成了一具具体无完肤的干尸，空空的脑壳暴露在炎热的空气中，却没有一丝血水流出。

结界师们仓惶布阵，南荒之地的毒虫可是出了名的，谁都不想以身试毒。随着结界的完成，远征军清楚的看到了这群蝴蝶的不凡。这些蝴蝶远比普通的蝴蝶大了许多，比之普通的蝴蝶也更显妖艳，显然带有剧毒，除此之外，它们的头部构造居然有些类似蚊虫，只不过蚊虫吸食人血而它们却是吸食人命。蝴蝶们看到了如此之多的美食却又无法食用，焦急地撞击着结界，少女眼见自己的蝶群为结界师所阻急得直跺脚：“姥姥，你快帮帮人家嘛。青儿还从未如此丢脸呢。”

老姬没有回答，她不回答不是因为没听到，而是她发现远征军中，华晓锋正神色不善地看着自己，而最让她不能接受的是自己居然有种恐慌感。

少女见老姬没有理睬自己，索性摇了摇老姬：“姥姥，你怎么了？”少女这么一摇，老姬这才回过神来有些慌乱地看

着华晓锋：“你是什么人？”

华晓锋自远征军中缓缓走出，冷笑着看着老姬：“哈哈，真是可笑，你们这群贼子伺机作乱，数次于边境扰民，本座前来讨伐，你居然还好意思问我是何人？”华晓锋说着一种特有的王者气势不经意间流露而出，就连空中的蝴蝶居然都退避三舍，所有的人都诧异极了。

老姬阴沉地看着华晓锋尽管有些惶恐，但更多的还是不耐烦：“我们部族与公子素无仇怨，公子又何苦令老身为难？”华晓锋莫名其妙地笑了，似乎听到了天下最好笑的笑话：“本座是否听错了？素无仇怨？哈哈，只怕全天下都与你们幽冥妖蝶有着深仇大恨吧？你们本就不该存在于此的种族，不好好待在罗刹鬼界，想出来找死？”

所有人都在好奇什么是幽冥妖蝶，老姬与少女凶相毕露对华晓锋已然动了杀心：“欲加之罪何患无辞？玄月帝国多次犯我边境，虏我族人，逼良为娼，欺男霸女你们有什么资格征讨我族？”一旁的少女也不甘示弱：“姥姥，跟他们有什么好说的？让青儿杀死他们祭奠我们失去的族人吧。”

少女说着就要动手，就连华晓锋也已经做好了出手的准备，就在这时，一路上一言不发的万青霜陡然出现在大军前，手中不知何时出现了一个雕刻繁复镶有祖母绿的法杖，一向沉默寡言的他居然主动请缨：“三少爷，此间事情就现交给在下吧。”

华晓锋早就察觉万青霜有异，此际由他亲自提出，也好过自己过多地暴露实力：“好，此际就先由你负责。”华晓锋话音刚落，咒语已经自万青霜口中流落而出，看着这一头如雪白发，老姬和少女都惊呆了，天际一群玄青鸟自城外的森林中飞来，一进城就疯狂地飞向远征军上方的蝶群。

少女惊慌失色，手忙脚乱地指挥着蝶群分散。华晓锋疑惑地看向万青霜，幽冥妖蝶是来自罗刹鬼界的生物，到了人族可以说是锐不可当，唯有处于食物链上端的玄青鸟刚好克制它们，这事根本就没几人知道，甚至幽冥妖蝶还是自己在亲眼所见后才确认的，外界只怕还没人知道这个消息，怎么万青霜好像早就知道的样子？

思忖间，蝶群已经四下飞逃，溃不成军。老姬看着万青霜眼角一阵抽搐：“你这该死的东西？怎么，南蛮还有幸存者吗？”

鸦雀无声，所有人都被老姬的话惊到了，就连华晓锋都短路了一下。万青霜气息一滞：“你说什么？我是南蛮之人？”老姬恶狠狠地看着万青霜：“小子，别装蒜。你若非蛮民又怎会我蛮民特有的御兽术？没想到这里还有一

条漏网之鱼！”

万青霜眼中一片迷惘，迷惘之后却又是一丝坚毅：“我不知道，我不知道自己是蛮民，我甚至不知道自己是谁，但是我知道将军有恩与我，我的命是将军救得，自然我的存在只是报答将军而已。”

少女气的面色苍白：“你们都去死吧！”少女说着身边陡然开出了遍地的黄色小花，同时少女身后居然突兀地长出了一双蝴蝶的翅膀，配合着她那绿色的长发更显妖异。

一时间惊叫声此起彼伏，人人都惊讶地看着少女，华晓锋默然无语地做起了旁观者。万青霜看着少女心中莫名其妙地闪过一丝杀意。“唳”的一声嘶鸣，一只纯白的大鸟出现在万青霜身旁。万青霜跃上鸟背一言不发地袭向少女，只见人影一闪万青霜不见了，少女还没有反应过来，万青霜已经诡异地出现在她身旁。

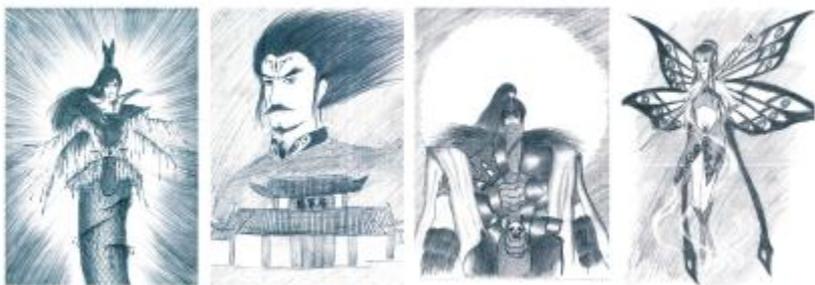
华晓锋瞳孔一缩若有所思地看着万青霜，万青霜的轻功实在太过诡异，连自己都无法看破他的身法，何况毫无防备的少女？但是面对着万青霜诡异的身法，少女居然笑眯眯地任其攻击，眼看自己就要命中少女的大穴，万青霜的直觉告诉他有危险。“噗！”万青霜的一掌毫不留情地击中少女，还没来得及用力。却突然发现那只碰到了少女衣服的手掌突然变成了黑色。万青霜只觉这一掌似乎打到的不是少女，而是仙人掌，整个手掌都如遭针扎。

变故一起，万青霜的身形再度消失了，重回白鸟的背上，就好像从未离开过一般，但是他那漆黑的手掌证明了电光石火间那一刹那的交锋，纵然有如此诡异的身法，万青霜都没讨好。少女笑脸如花地看着万青霜：“哈哈，真是个不怕死的，居然敢偷袭我，怎么样？我的毒还说过得过去吗？”少女话音一落所有人都倒吸了一口凉气，看着妖异非凡的少女，众人简直无法想象在那些色彩斑斓的颜色下究竟含有多少种剧毒。

万青霜毫不犹豫地自己的手掌上划了一个十字切口，同时暗运气劲将毒血逼出，黑色的毒血刚接触到大地，地上的花草无一例外的枯萎了。自己则端坐在白鸟的背上，缓缓调息起中了毒的手掌。

少女嬉笑着对老姬说：“姥姥，我看帝国派来的军队也不怎么样，不如让青儿将它们培养成形之后，再送给蓝姐姐行吗？”老姬连忙拉下少女：“青儿，不要胡闹，是时候我们该回去了，否则，你蓝姐姐会怪罪老身的。”

少女意犹未尽地撅起了小嘴：“不要！姥姥，你必须按照我说的做！我要把那个人带走，把他培养成我的宝



贝。”说着手指居然直接指向了华晓锋。

华晓锋有些惊讶：“哦？你倒是说看看怎么会选上我？”少女有些不满地回答：“很简单啊，因为这么多人中就只有你最好看。所以我要把你培养成我的宝贝。”“呃……”听着少女的回答华晓锋有些哭笑不得：“你这小妖蝶可是越来越有趣了。”

少女说着得意地看向华晓锋：“要不你还是自己和我走吧。”华晓锋苦笑着摇了摇头：“还是算了吧。”少女气极了：“那你就去死吧！”看着眼前这个毫无心机喜怒完全都表现在脸上的少女，华晓锋倒也不想真的伤害她。

少女说着她身旁紫色的花朵全部飘到了她的手中，她不依不饶地看着华晓锋：“你现在后悔还来得及。”面对着少女“强势”的威胁，华晓锋无所谓地招了招手：“尽管来吧，小小的妖蝶，本座还不放在眼里。”

只见那些黄色的小花到了少女手中后立即变成了透明毫无生机的花朵，而少女的手杖则变成了黄色，随着晦涩的咒语响起，所有的军队都笼罩在一片黄色的光海中。片刻，黄光散去了。众人纷纷查探起自己，最后却发现自己身上除了多出了一些黄色的花粉，根本就没什么不适。

老姬神色一变，带着少女仓惶而逃。少女似乎是有些生气了：“姥姥！你不可以这样！好戏都还没有上演呢。”

眼见少女与老姬仓惶离去，华晓锋连追踪的情绪都欠奉。恢复一些了的万青霜此时见众人身上居然都沾有之前那些黄色小花的花粉失声惊呼，华晓锋奇怪地看着万青霜：“怎么了，毒还没有完全逼出来吗？”

万青霜惊恐地看着那些落在众人身上的花粉：“三少爷，你可知那是什么花的花粉吗？”华晓锋摇了摇头。万青霜叹了一口气：“三少爷，之前可曾见有一种黄色的小花？那种花只有三片花瓣，花蕊是黑色的，靠近花蕊的三片花瓣上有三个大黑点，看起来就像是骷髅？”万青霜所说的花不正是之前少女用来攻击众人的花朵吗？华晓锋不假思索地点了点头：“没错，确实就在刚才大家都有见过。”

华晓锋话音未落荒城外一大片黑影如潮水般涌动着，奔向军队。所有人都在好奇那是什么，万青霜有些惶恐地对华晓锋说：“三少爷，别看了，那是吞噬蚁群。就是那些黄色小花招来的。”华晓锋神色一变：“你说清楚点？这是怎么回事？”万青霜迷惘地想了想最后回答：“那些

黄色小花，好像叫金波旬花，是从梵部传来的，波旬是梵部中的一个恶魔，而那个黄色的小花正因为长的像极了骷髅又能够吸引南荒之中的吞噬蚁群，所以才有波旬之称。至于吞噬蚁群它们可以吞噬掉一切他们所能看到的东西，哪怕是灵魂。”

万青霜这么一解释，华晓锋这才明白为什么之前老姬会带着少女仓惶而逃。看着越来越近的吞噬蚁群，华晓锋焦急地看向万青霜：“这南荒之中可有什么毒物能克制这吞噬蚁群吗？用火行吗？”万青霜摇了摇头：“没用的三少爷，南荒之中并没有能克制吞噬蚁群的毒物，即使是用火攻，吞噬蚁群也是同样可以吞噬掉火焰的，似乎只有杀死了蚁后才能解散蚁群，但蚁后又岂是那么容易找到？”

黑色的洪流渐渐逼近了，人们这才知道这黑色的洪流正是由一只只毒蚁构成，这些毒蚁只比普通的蚂蚁大了一些，通体黝黑，但是他们的背上都有一条鲜艳的蓝色闪闪发亮，显然每只都是剧毒无比。

眼见蚁群逼近，许多术士，结界师等能远程攻击的纷纷出手，一时间，荒城变得热闹起来了，色彩斑斓的术法全向蚁群袭去，然而，大家有些失望了，虽然攻击确实是有效果的，但是对于数量庞大的蚁群来说，前锋的死亡对它们并不会造成什么影响，很快它们就爬过死掉的同伴尸体疯狂地奔向军队。

众人看着逐渐靠近的蚁群心头抽搐，因为他们看见，所有经过蚁群的地方，立即一片狼藉，哪怕是一棵大树阻挡在前，也会被蚁群吞噬得干干净净，然后留下一片泛着诡异蓝光的荒地。蚁群越过城门，眼看就要进攻之际，一个人影飞掠而至，他半蒙着脸，只露出两只泛着绿色幽光的眼眸，中间居然是一个奇怪的梭形瞳孔。华晓锋看着这个突然出现的不速之客心中有了杀意，怎么说前面的妖蝶已经招来了这么个吞噬蚁群，这个不速之客一看就不是人族，谁知道会不会又惹出一些诡异的毒虫？与此同时，华晓锋还清楚地发现远处还有数人追着靠近这里。

似乎是感受到了华晓锋的杀意，那个不速之客看了

华晓锋一眼，又看了看他身旁的军队和城门口的蚁群心中有了计较，一个声音传进了华晓锋的耳中：“年轻人，我可以助大家摆脱蚁群，但是相应的你也要助我逃离身后追来的人，如何？”听着这个怪异的声音，华晓锋将信将疑地看着蒙面人：“我为什么要相信你？”蒙面人二话不说径直走向荒城边境，他的身边陡然幽光大作，绿色的幽光化为一只巨大的鳄鱼幻影，只见那个巨大的幻影对着虚空一咬，荒城边缘立即出现了一个的黑洞，一个真实存在却又飘渺至极的无底洞。

华晓锋杀心尽显，他甚至做好了不妙的打算：“一个能破碎虚空的人又岂会需要军队的援助？你究竟是什么人？”蒙面人一愣，很快就反应过来，他似是苦笑了几声接着又以那个怪异的声音回答华晓锋：“破碎虚空？呵呵，若我真能够破碎虚空又怎么会流落至此？这只是我们族人的天赋技能而已。”

思忖间，华晓锋笑了笑：“好，只要你能助我大军摆脱蚁群，日后将军府必会有你一席之地。”尽管蒙面人并不知道将军府在世间的地位，但是他隐隐觉得华晓锋的实力绝对不逊色于那个深沼中的老大，能得到华晓锋的救助，或许自己真的可以逃过一劫，蒙面人再不留手，疯狂地使用着自己的天赋技能。不多时，荒城已与城外的森林之间出现了一道不可逾越的鸿沟，蚁群却依然前赴后继，那道鸿沟就是一个拉长了的无底洞，吞噬着无畏生死的蚁群。

远处，几个人影似乎是有所发现，疯狂地向荒城冲来。蒙面人亦是有所察觉，梭形的眼眸中还是流露出了浓浓的惊惧之色。终于，蚁群一只不落地进入了“无底洞”，“无底洞”也在慢慢地消散，众人都暗自松了一口气。

看着逐渐消散的“无底洞”华晓锋这才明白，蒙面人的天赋技能显然是才开始起步，想来蒙面人的本体或许只是某一种攻击力极强的生物，甚至强大到可以破坏空间。不一会，荒城便回复成原样了，只是原本疯狂涌动的蚁群彻底消失了。

随着三个彪形大汉的到来，蒙面人慌乱地躲入军中。



随着三个大汉的到来，所有人都被他们那一身强劲的肌肉惊呆了，如果说这三个人有什么特点，那就是腰有点细了，可是，他们的腰之所以会细，只是因为他们是浑身都是粗壮的肌肉，只有腰还相对正常一些。除此，他们三人都有着一双和蒙面人一样的眸子，显然都是蒙面人的族人，只是蒙面人与他们相比倒是“瘦弱”了许多。

三个彪形大汉乍见这么多人在此先是愣了一下，接着便是眉开眼笑，犹如看猎物一般看着众人。一个大汉对着大军之中喊了一声：“幻影，出来吧。老大的命令，谁都不能抗拒，你要知道就算是这只军队也是救不了你的，他们只是可怜的食物而已。”

听着大汉大言不惭的话语，东木与南火军团倒是镇静的很，皇族禁卫军有的已然漫骂出声。然而，大汉就没听见一般，根本不把军队放在眼里，用一种极其轻蔑的眼光看向华晓锋：“小子，你好像是这只军队的大老，快叫这些无知的人类闭嘴！否则大爷我第一时间吃掉你这该死的小白脸。”

听得大汉的话，不少禁卫军中的兵痞都忍不住笑了起来。华晓锋心中直叫倒霉，这都是些什么种族啊？怎么先前的小妖蝶先拿自己开涮，现在的大汉还是先拿自己开涮呢？华晓锋依然是哭笑不得地回答：“哦？本座凭什么要听你的？”大汉一怒：“嘿！小白脸，你找死是不？凭什么？就凭我是你老子！”

华晓锋冷漠了笑了笑：“是吗？那倒要看看你够不够格。”大汉真的怒了，一拳就要袭向华晓锋，然而他身边的两个大汉拉住了他，为首的一个大汉：“三弟，不要和这些该死的食物们计较，先拿下幻影再慢慢解决他们。把老大的任务完成了一切都好办。”发怒的大汉狠狠地瞪了华晓锋一眼，便向蒙面人袭去。

面对大汉这足以开山裂地一拳，蒙面人避无可避，“轰!!!”就连荒城的地面都多出了几道裂口。三个大汉都惊呆了，军中所有人也都惊呆了，就连幻影都呆立原地。华晓锋第一次当着众人面显示了自己的实力。面对着如此杀招，华晓锋同样一拳击出，然后笑眯眯地看着大汉：“你觉得如果这一拳是打在你胸口会怎么样？”只见

大汉被这一拳的反震力震得足足后退了七八步，另外两个大汉同时搭手依然后退了两步这才停下，而且，大汉的指根处鲜血直流，虎口迸裂。

鲜血刺激了大汉的凶性，他随手甩去鲜血，一把推开扶住他的两个大汉，目露凶光地看着华晓锋，天赋技能随即开启，毫不留情地袭向华晓锋。巨大的鳄鱼

幻影比之前的蒙面人强大了许多,鳄鱼可以轻易地破碎虚空,何况是人体?华晓锋飞快地凝结着各种手印,只见鳄鱼幻影所处的空间一阵扭曲,三个大汉不可思议地看着华晓锋,因为,大汉的天赋技能——那只幻影鳄鱼居然被禁锢住了,根本就动弹不得,又谈何攻击?最强壮的大汉神色一变:“老二,快去帮忙,这小子有异。”话音未落,几乎所有的人都察觉到禁锢的空间扭曲得更加厉害了,“咩!!!”鳄鱼的幻影被逐渐扭曲的空间挤成了光点四散而下,大汉的天赋技能就此被瓦解。

华晓锋本就苍白的脸,此刻又少了一丝血色,那个老二眼见有机可乘忙以雷霆之势一拳击向华晓锋前胸要害,想趁华晓锋无暇分身之际偷袭得手。而一旁的大汉也很快反应过来,还来不及思索自己的天赋技能如何被破解,便配合着老二攻击华晓锋的后心。

背腹受敌,华晓锋却根本不以为意,正欲出手之际,一支箭呼啸而至,如流星逐月一般飞袭向大汉的肩膀。“嗤……”大汉的肩膀上多出了一个血洞,箭无情地穿透了大汉的肩膀却依然去势不衰,大汉痛得直哆嗦。

箭掠过华晓锋,势如破竹,这次却是直取老二,老二身在半空之中哪里停得下来?与箭撞了正着,“嗤嗤嗤……”尽管这声音真的很小,但却令在场的所有人都冷汗直冒,面色发白。因为在洞穿了之前大汉的肩膀后,这支箭居然自老二的拳头中射入,贯穿前臂与上臂后直接从肩膀处射出,带起一条血线,最后斜斜地插在荒城的城墙之上,箭镞部尚还滴血。

所有人都倒吸了一口凉气,同时也在暗自庆幸这一箭并不是射向自己,直到此时,老二才惨嚎出声,整条手臂都血涌如泉。老二立即查探起自己的伤势,箭伤本无大碍,但这蓄含玄功的一箭完全破坏了自己手臂上的经脉及组织,显然,即使自己的箭伤痊愈了也会落下残疾,老二怨毒地看向百里落日。电光石火间,一箭之威伤了一个大汉残了一个大汉,百里落日满意地笑了。

不远处,另外一个大汉的声音传来:“老二、老三快住手,随我回去吧。”老二老三有些难以置信地看向最强壮的大汉,却发现不知何时他们的老大竟被一个满头白发的蒙面人制住了要害,而那蒙面人正是万青霜。原来在百里落日一箭射出之时,老大就要出手了,万青霜发觉有异却没有做声,而是凭借他那如影如魅的身法将老大打了个措手不及,尽而失手被制。受制于万青霜的老大无奈之下唯有喊停,他倒是很识时务,也知道自己三人根本连华晓锋一个都拿不下,何况军中尚有能人?

老三心有不甘:“大哥,我们的任务就在眼前啊,你是知道雷夏泽的规矩的,我们怎么可以回去?”百里落日

手中不知何时又搭弓上箭:“嘿嘿,能不能走可不是你们说了算。”三个大汉神色一暗,败者亡的道理他们还是懂的。然而,华晓锋在听到雷夏泽后眼中一亮,他摆了摆手:“让他们离去吧。回去转告你们雷夏泽中的老大,就说大泽谷的主人回来了。”三个大汉如遭电击,呆立当场。

华晓锋戏谑地看着三人:“怎么你们不想回去?”老大迟疑了一下支支吾吾地问:“敢问阁下,您是大泽谷的什么人?”众人都惊呆了这态度转得也太快了吧,之前还是一副天不怕地不怕的样子,在听到大泽谷后居然变得如此唯唯诺诺。华晓锋爽朗地笑了笑:“回去吧,记得本座的话一定要带到,如果一切顺利,不久本座就会前去你们雷夏泽鳄族的。”

三个大汉迟疑了一下,毕恭毕敬地对着华晓锋行了一礼,匆匆离去。

第四章 雷夏泽



随着三个大汉的离去,荒城重归平静,华晓锋一声令下,士兵们安营扎寨。除了一些守夜的士兵,其余各自做着自己的事,几个士兵草草地埋葬了几个死去的士兵,看着他们血肉模糊的尸体,一些新兵几欲作呕。

帅帐中,东方彦、南宫飞、卓非凡、万青霜齐聚一堂,上首坐着一脸肃穆的华晓锋,堂下则站着先前的蒙面人。整理一下混乱的思绪,华晓锋看着堂下的蒙面人:“你是否该

给本座一个合理的解释，本座看得出你来自雷夏泽。”蒙面人明显犹豫了一下，最终还是猛地扯下了蒙在脸上的黑布。

“啊?!”在看到蒙面人的真实面貌后，帐篷中的众人反应大致相同。因为，他的脸根本就不能称之为一张脸。他的脸自鼻翼起直至上腭居然完全地消失不见，整个脸上只有一个狰狞的血洞，有些地方已经结痂，有些地方却已经腐烂，也真难得在受了这么重的伤后他居然还能活下来。

看着这张脸，华晓锋陡然明白过来为什么蒙面人说话的声音总是那么奇怪，原来他脸上的残疾根本就无法说话，华晓锋看着这恐怖的脸：“这个伤形成不久，是你的族人造成的吧。除了你的族人我实在想不到南荒能有什么势力能将你伤成这样。可是就算是这样的伤，大泽谷外的祭司也是可以帮你恢复的，为什么你会出现在荒城?”

蒙面人带回黑巾，奇怪的声音传进了每一个的耳中：“多谢公子救命之恩，在下幻影。本是属于雷夏泽中的鳄族，也是雷夏泽中的王族。公子的疑问幻影必会从实回答，只是事关重大，恕在下冒犯，公子既然知道大泽谷，不知与大泽谷有何渊源?可有什么证明?”华晓锋看着幻影不经意间瞳孔变成了诡异的紫色，额间隐隐显出一个蛇形族纹。幻影犹若五雷轰顶，惊讶到了极点，他倏地跪倒在华晓锋面前，重重地磕了一个响头：“参见圣……”华晓锋立即打断他的话语：“本座是将军府的三少爷，你回答重点就好。”幻影心领神会，他又怎会不知华晓锋的难言之隐。

帐篷中的众人只觉一阵头痛，根本就不知道发生了什么，待得恢复后却发现幻影如棒槌一般疯狂地对华晓锋行礼。东方彦、南宫飞神色不善地看向华晓锋，因为在他们印象中华晓锋绝对不会如此深不可测，再者华晓锋今天在荒城的表现也着实令人感到匪夷所思。而卓非凡面上倒是平静得有些过分了。万青霜依然是一副魂不守舍的样子，华晓锋暗中观察着，众人同样也是默不作声，一时间气氛显得有些沉闷。

幻影看着各怀心思的众人，第一个打破僵局：“少爷，雷夏泽中本就有长者为尊，实力至上的法则，举一个再简单不过的例子，雷夏泽就类似人族中的帮派，只是比人族的帮派更有竞争力，每一天都是生死存亡的考验，所有雷夏泽中的长者都享有许多特权。他们可以肆无忌惮地抢走我们的食物，再由他们中的长者先享用，依此类推直到年轻的族人，通常我们的食物是绝对不会多到连年轻的族人都能享用的，如果我们年轻的族人胆敢反抗，那么他们会毫不犹豫地杀掉我们，即使侥幸逃过一劫也会付出血的代价，必有伤残，从此在族中就永远失去了争夺老大的权

利，只能吃最后的残羹败饭。而且最要命的是那些年长的族人都会自觉形成一派，整个雷夏泽中都是他们的耳目，一旦有年轻的族人找到了食物，他们就会群起而抢之，正因如此，年轻的族人死亡率很高，基本上只有成长到我这般大，天赋技能才能渐渐觉醒，能化为人形，生命的威才才相对安稳些。”

幻影顿了顿接着说：“雷夏泽中年纪越长，享有的特权也就越多。我们老大就是族中年纪最长，实力最强的存在，当然他也享有绝对的特权，什么都是第一，包括吃最好的食物，住最好、最大的领地，甚至择偶。族中所有的异性都可以是老大择偶的对象，凡是老大选中的异性，任何族人都是靠近不得的，而且除了族中几个年长的长老，其余的根本就没有择偶权。年轻的族人们往往是辛苦地捕到许多猎物可最终却被饿死。当然年轻的族人如果想要享有特权就必须挑战年长者，雷夏泽中所有的族人可以挑战老大，如果老大输了，年轻的族人就会咬死老大，自己成为新的老大，然后享有老大的一切特权。如果老大赢了，那么作为惩罚他也会咬死敢于挑战他的族人立威，通常这样的挑战都是以老大的胜利而告终，因为族人的实力是根据年龄的增长而增长的。因此，老大对任何一个族人都是压制性的存在。终于，许多年轻的族人因为这一系列不公的特权疯狂地挑战老大，在死了众多的族人后，老大也没能讨好，刚好日前，小人的天赋技能觉醒，这才有了挑战之意，没想到就算是带伤的老大，也不是小人能应付的，战败后小人拼命地逃，这才保住一命，却被老大咬掉了上腭，就连在下都没有想到受了这么重的伤自己居然还能活下来，尽管活了下来，本体的攻击也是大打折扣，无奈之下唯有化为人形，逃向南荒之中的大泽谷，因为大泽谷中的祭司可以恢复小人的伤势，没想到到了大泽谷后，那里的人族变得十分奇怪，个个都变得杀气十足，小人费了很大的功夫才逃了出来，没想到路上却遇到了老大一派的人，这才逃进了荒城，遇到了少爷，接下来的事少爷也就知道了。”

幻影说白了也就是一个失败的老大争夺者，重伤之下这才逃向荒城，想到这里，华晓锋也就自然地放松了对幻影的戒心，但是之前幻影的话引起了华晓锋的注意：“你说大泽谷的人族变得杀气十足?他们可有什么异常吗?”

幻影想了想似乎还有些心有余悸：“记得以前，那里的十个人类部族都是以青霜部族为首的，他们信仰大泽谷的主人，而青霜部族就是一个盛产巫蛊师、御兽师以及祭司的部族，小人前去就是想求助于青霜部族的祭司，可是到了大泽谷后小人根本连一个青霜部族的人都没看见，更郁闷的是原本部族中的许多祭祀大泽谷主人的神祠居然都被捣毁了，那里的人族就好像中了邪一样，见到活物就杀

死,然后一群人冲上去如野兽一般,活活吞食掉猎物,接着再四散离去。”

华晓锋眉头一皱,心中暗自思索:“如果本座没有猜错的话,大泽谷中的部族一定与幽冥妖蝶有关。”幻影疑惑不解:“幽冥妖蝶?那是什么?”幻影将所有人心中的疑问都问了出来,



帐篷中的众人皆是头疼无比,原本看似无比容易的南征,暗中却隐藏着无数凶机,许多他们在帝都中根本闻所未闻,见所未见的事,在这里却是层出不穷,毫无稀奇可言,似乎在南荒这片鸡肋之地没有人能猜到接下来会发生什么。

华晓锋看着帐篷中的所有人疑惑的神色缓缓说出:“幽冥妖蝶本是梵部特有的一种毒物,据说他们拥有着毁灭之神湿婆的部分血脉,在梵部它们的凶名也是位居榜首,因为特殊的种族差异,它们的卵只有在活着的人体中靠食用人体的脏器才能存活,这样一来被寄生的人会逐渐地迷失自我,最后只能成为一具活尸,终日为妖蝶所用,待得油尽灯枯之后,妖蝶们则会寻找下一个宿主。直到辗转九次后,他们才能化茧成蝶最后从宿主的天灵中飞出。化蝶后的幽冥妖蝶剧毒无比,他们每一个都有湿婆的部分能力,想要获得更多的湿婆之力就只有吞噬自己的族人,往往与他们血脉越是亲近的,湿婆之力也是更好吸收,因此,许多妖蝶往往会吞噬掉他们的后代或亲近之人。当年妖蝶一族祸乱了整个梵部,使梵部元气大伤,由当年的第一部族沦为南荒边缘的一个小部,由于妖蝶们太过逆天,成长方式有伤天和,天怒人怨之下,梵部的守护之神毗湿奴降世,据说毗湿奴本是太阳化身,他拥有穿梭时空之力,三步就可以跨越全世界,曾多次降世拯救梵部于危难之中,最终将整个妖蝶一族封印于罗刹鬼界(修罗界),在罗刹鬼界中与其他一些恶魔自相残杀。”说着华晓锋迟疑了一下:“本座倒是好奇得很,这些妖蝶本就不该存在于此地的,可是如今他们却出现在这里,这是不是意味着有一个强大的势力在推动着这场战争?否则又有谁会费那九牛二虎之力去解开毗湿奴的封印?”

尽管东方彦对于华晓锋的身份很是怀疑,但是他所说的消息在结合着路上发生的一切,东方彦只觉脑中一片混乱:“三少爷,你不觉得一切都有些解释不通吗?荒城是帝国最边缘的城市了,平日这里是帝国与南荒的贸易之地,可为什么如今却杳无人烟?看那些积落的灰尘,以及众人遗留下的东西,这里的人至少失踪了半个月左右,还有既然荒城毫无人气,那么之前我们的战报又是从何而来?”

一直一言不发的万青霜突然接过话茬,他的神情颇为激动:“是幽冥妖蝶!一定是他们寄生在了所有荒城城民的体内,就像当年对待……对待……”话未说完,万青霜头痛欲裂,抱头惨呼,意识一片空白,就连灰色的瞳孔也失去了往日的冷漠。东方彦立即出手,生之力源源不断地输入万青霜体内,这才有所好转,但是万青霜的话无疑震惊了在场的所有人,华晓锋皱着眉头,万青霜的话显然也是给了他很大的启示。他看向来自雷夏泽的幻影:“幻影,你可想做雷夏泽中的老大?”幻影有些不敢相信自己的耳朵,他点了点头随即又摇了摇头:“少爷,小人一个残废哪里能做老大?即使有少爷的辅佐做了老大,只怕今后的挑战者也是层出不穷,哪里还能有命?”

华晓锋自信地笑了笑:“本座曾遭遇过毁灭性的重伤,至今仍实力未复,即便如今本座实力未复也不会为雷夏泽所阻,你们的老大还不够格与本座相提并论。届时,本座可以恢复你的伤,并给你想要的实力,但是作为交换条件,你们雷夏泽中所有鳄族必须听命于我,如何?”

华晓锋可谓语惊四座,卓非凡更是一览无遗,幻影似乎还是有些犹豫不决,但他终究还是没能抵住老大之位的诱惑:“幻影参见少主。”最终他还是低下了头……

华晓锋揉了揉快要超负荷的头脑看向东方彦:“现放下这里的疑问吧,城民失踪也好,奇怪的战报也好,现在既然有了妖蝶一族的参与,相信大家也能明白这中间的实力悬殊,所以自今日起,所有的军士均在此安营扎寨待命。”

众人对华晓锋的提议很是不解,南宫飞试探着问起了华晓锋:“三少爷,你这是……”不待南宫飞问完,华晓锋很快解决了众人的疑问:“本座决定深入南荒之地打探一番,这期间,全部军队都要安营于此,由东方彦和南宫飞暂为管理履行职责,若一个月本座还没有传回一点消息你们及直接回帝都,通知将军府前来救人。”

除了卓非凡没有做声,几乎在场的所有人纷纷出言阻止,东方彦直接驳斥:“三少爷,不可!这种事直接让斥候去打探就好,你怎么能以身犯险?”万青霜也出言阻止:“三少爷,这万万不可啊!要知道南荒之地多是毒

虫猛兽，简直防不胜防，其中更有许多诡异的部族，丝毫不逊色于帝都各派的势力啊。”华晓锋随手撩开桌上的战报缓缓起身：“本座深入南荒之地不仅仅是打探军情，也有自己的事情要处理，谁都不用劝阻本座。”

万青霜紧随着华晓锋：“三少爷，倘若你一定要深入南荒，属下亦会跟随前往，属下本就出自将军府，对于南荒之地，属下总觉得它熟悉万分，何况将军于属下有再造之恩，为了将军即使赴汤蹈火，属下也万死不辞，无论如何属下一定会追随前往。”

看着万青霜，之前荒城之中老姬说的话蓦然在华晓锋心头响起，他思索一番心中亦是有了了一丝明悟：“好，你可随本座一同前往，但本座还要再带上一人。”众人只道华晓锋一定会带上同为将军府的百里落日，就连百里落日也这么认为，然而，华晓锋的决定震惊了所有人：“卓兄弟本是出自文臣三大家族，本人更是武艺高强，可谓文武双全，此行随本座前往定可为本座排忧解难不是吗？”

乍一听到自己的名字，卓非凡一愣，但他的脸上却根本找不到内心的一丝真实想法：“三少爷可真是抬举在下了，论起足智多谋，三少爷隐忍了如此之久，实在令在下佩服，所谓大隐隐于市也不过如此吧？说到武艺，之前三少爷只不过寥寥数招便击退了来自雷夏泽的强敌，如此种种，比之三少爷，在下若再称文武双全，只怕受之有愧呀。”卓非凡的不卑不亢令华晓锋迟疑了一下，其实华晓锋的想法也不难想象，卓非凡又岂会猜不透？

大敌当前，前有龙潭虎穴的南荒各部，后有皇族给自己安插的一柄暗剑，可谓凶险异常，其实军中只怕很少有人还不知道皇帝安插卓非凡的作用，若此次南征胜利，卓非凡只怕会立即指挥皇族禁卫军伺机而动，别的不好说，但绝不会放任华晓锋活着离开，回到帝都只需将华晓锋的死推给南荒南蛮部族，也就没自己什么事了，接下来就是皇族出面解决将军府的隐患；若此次南征失败，那很好，卓非凡就是最好的见证人，栽赃、嫁祸、混淆是非绝对是这些政客的拿手好戏，届时只需上演一番，回去之后，华晓锋的指挥失利必然会连累到将军府，因此无论南征胜利与否，华晓锋都会是最大的受害人，他又怎么会坐以待毙？既然如此，何不就让卓非凡这个定时炸弹跟随前往，自己再伺机除了他，将责任推给南蛮部族？自己带走了皇帝钦点的禁卫军总指挥，那么潜伏在禁卫军中的皇族爪牙自然也是不敢轻举妄动的。

卓非凡深知华晓锋的想法，卓非凡甚至怀疑帝都中的华晓锋一直都是装疯卖傻以求掩人耳目，思索之际，华晓锋犹如看猎物一般直视着卓非凡：“卓兄弟在犹豫什么

呢？本座可是非常的看好你，难不成你不同意？”似乎也是知道了自己根本就无法抗拒，卓非凡只有硬着头皮答应了。

华晓锋笑了，他笑得非常满意，将鹰隼一般锐利的目光从卓非凡身上挪开，看向东方彦与南宫飞：“本座离去后，军队则在荒城之中待命，若有哪个不服军令，直接军法处置，不容有誤。哦，对了，不想再看见这些不该出现在军中的眼线。”华晓锋说着将一张纸丢在东方彦眼前，上面密密麻麻地写满了名字，所属军团以及背后势力，卓非凡冷汗直冒，华晓锋满怀深意地看了卓非凡一眼，接着又取出了一摞信笺：“这些都是他们泄露军机的证据，大敌当前，这些至今却仍不能摒弃帝都各派的间隙，既然如此，他们也不配留在本座的军队中，全部处死！”

卓非凡一惊，纸上的名单有很多出自禁卫军的都是他熟识的军官，他们确实是皇族安插的探子，有的还是自己授命传递消息回去的，还有许多人自己根本连他们背后的势力都不知道，更别说别人了，可是都莫名其妙的被华晓锋抓住了把柄，这就说明了华晓锋绝对不是一盏省油的灯，想起之前，华晓锋满怀深意地看了自己一眼，卓非凡突然有种毛骨悚然的感觉，尽管他没有见识过华晓锋的手段，但是华晓锋绝对不容小视。

南宫飞看着一个个熟悉而陌生的名字：“三少爷，这样不好吧，这其中涉及的派系可太多了，回帝都根本无法交代呀。”卓非凡满怀一丝侥幸应和着南宫飞，然而，华晓锋不耐烦地回答：“本座再说最后一次，明天清晨，本座就要看见他们的人头。如果他们背后的势力可以抗衡将军府，本座不介意他们找上门！”

华晓锋有些不满地离开了，卓非凡长叹一口气也离开了，南宫飞看向东方彦：“我们如何是好？”东方彦无奈的叹了一口气：“执行军令吧，现在的三少爷很不对劲。”

……

天明，荒无人烟的荒城中竖起了一根根木桩，桩体上血迹斑斑，还不时有发黑的血液从上面流下，上面则插着一颗颗人头，围观的士兵个个面若惊霜，禁卫军中人人个个脸色凝重。一时间，军营里谣言四起。

“嗨，听说了吗？他们都是叛军被三少爷抓了证据呢，三少爷也忒狠了吧。”

“是啊，三少爷出来后性情大变，哪里还像帝都里的那个窝囊废呀。”

“嘘！你可千万别再说了，否则这些木桩上就会有你的人头。”

“哎呀，是啊，你看我这嘴。”

……

东方彦和南宫飞带着华晓锋来到木桩前：“三少爷，一切都按照您的吩咐，处理好了。”华晓锋满意地点了点头，看着身边的卓非凡：“卓兄弟，你看本座处理得可好？”卓非凡虽心有不甘但碍于华晓锋的狠辣手段，他只有应和着：“对待这些该死的叛徒，三少爷这样处罚已经很是宽宏大量了，在下佩服三少爷的雷厉风行。”

卓非凡的话别有深意，华晓锋也毫不在乎：“呵呵，这只是个开始，一切都还没有结束，卓兄弟你有所不知吧，他们只是一群爪牙，接着本座会处决他们的臂膀，然后就是首脑。本座发现他们每到夜里就会以各种匪夷所思的方式将我们的军情出卖回去，不仅如此，他们还动用了帝都中的势力比如传奇。”

卓非凡冷汗直冒，脸上一片蜡黄，因为与他接头的就是传奇。华晓锋当着东方彦与南宫飞的面说了出来，显然自己已经暴露了，但是他很奇怪为什么华晓锋没有直接处决自己。

华晓锋拿出一张地图，摊在手中：“这是南荒之地的地形图，南荒之地三面临海，仅有这城外的森林与荒城相接，通向帝国，昨夜，斥候来报还有三个暗道可以不经荒城而通向外面，这三个地方本座已经标注在地图上了。东方彦、南宫飞你们派些可靠的人将这些地方围死，不许

放过一个活口。”说着华晓锋别有深意地看着卓非凡，不经意地说了一句：“嗯，对了，将皇族禁卫军打散后再分配到各个看守点，如果他们妄动，直接军法处置。”

卓非凡身子凉了半截，华晓锋的话很简单，他要对禁卫军下手了，此刻卓非凡也顾不得暴露自己了：“三少爷，怎么说他们也是皇族授命前来南征的，您不能做得太绝啊。”华晓锋笑眯眯地回答：“本座说过的话，就不会再收回，你也应该知道，军人的天职就是服从军令，卓兄弟，本座可要提醒你，本座不仅仅是将军府的三少爷，更是此次南征的总指挥。”卓非凡无奈地沉默着，东方彦与南宫飞对望一眼便不再做声。

远处，万青霜走了过来，看见华晓锋简单行了一礼：“三少爷，此去南荒之地的行囊已经收拾好了，我们随时可以动身。”华晓锋看向东方彦与南宫飞：“你们立即传令下去，不得有误。”接着回答万青霜：“去叫上幻影，我们准备出发了。”东方彦、南宫飞离去了，万青霜也离去了，卓非凡无奈地跟上华晓锋，尽管他真的很不愿意和华晓锋在一起，但是他更不愿意自己离开的这段时间，华晓锋又抓到了别的什么证据。

未完，待续……

(作者单位：连云港市第一人民医院)





大爱无声

□ 江 荣

“来,听听心脏”,年近百岁依然精神矍铄的孔宪东,为慕名前来家中求医的赣榆人老顾义务诊治,听完心脏后孔老蹲下身子,轻轻按压老顾的脚踝部有无水肿,一丝不苟的细致检查让老顾很感动。孔主任虽已退休在家,仍然像棵长青树,为解除病人疾苦而尽心尽责。

孔宪东,是连云港市第一人民医院心内科退休老专家,70余年的从医生涯,孔宪东用平凡书写着伟大,用质朴彰显着崇高。他坚守着希波克拉底的誓言,砥砺前行,用大医精诚谱写着爱的华章;他多次获得国家、省级、市级表彰,曾受到邓小平亲自接见;他的“医者仁心”成为我市医疗卫生界一面闪光的旗帜,在今年全省医师节大会上,获得了全省“医师终身荣誉奖”。

孔宪东1919年出生在一个贫民家庭,其父母都是自小在孤儿院长大的孤儿。他经历了缺吃少穿、战火纷飞的旧中国,亲眼目睹瘟疫在中国的土地上流行,人民无医无药的悲惨状况。自小在内心深处就萌生了要做一名医生,解除百姓疾苦的决心。1940年孔宪东读完高中后进入当年的教会医院义德医院,跟随美籍医师瑞义德学习内科,学习的过程是漫长而艰苦的。他从学习护理开始,做过临床检验,干过影像放射,当过助产士,跟着美籍医生在内儿科实践学习,吃苦受累的事情他都冲在前边。直到1949年10月新中国成

立,在党组织的关怀下,先后委派他参加了徐州医学院、南通医学院的学习进修。

10年磨砺,10年坚持,孔宪东成长为一名技术精湛、经验丰富、病人信得过的内科专家,并担任连云港市公立医院第一任内儿科负责人。他全身心地把精力投入到繁忙的工作中去,扎扎实实地做好日常工作,毫无保留地把经验和技能传给年轻人。1988年孔老退休后,有人要赞助他,让他开办私人诊所,他坚定地说,我这一辈子的荣誉都是共产党给的,我要在连云港市第一人民医院奉献我最后的余热。

坚持梦想,倾注毕生精力治病救人

孔宪东虽不是名牌医学院的毕业生,但是他对自己有目标有要求,他从进入美籍医院起就立下志愿,走医生这条路,读万卷书。他开始博览医书,坚持实践与理论相结合,把学到的和从书中读到的,灵活巧妙地用在临床实践上,不断提高自己理论水平和医疗技术。为了学习,在工资很低的年代里,他节省生活费用,订阅了大量的专业书刊杂志;为了学习,他常年吃住在医院里,一边工作一边博览群书;为了学习,他虚心向大医院的专家教授请教,取人之长,补己之短。他治学严谨,刻苦磨练真功夫,不管是在那些缺少B超、X线机的年代里,还是当今具有大量现代化设备的医院里,体检的功夫都是每一个医生必备的基本功。孔宪东望触叩听的体检水准,不是机器胜似机器,精准

无误。一次，一位长期发热治疗无效又查不到病因的患者，请孔医师会诊。他做了胸部叩诊后，诊断病人有胸水，果然用注射器从其胸腔中抽出了淡黄色液体，结核性胸膜炎得以诊断，经过治疗病情很快好转。

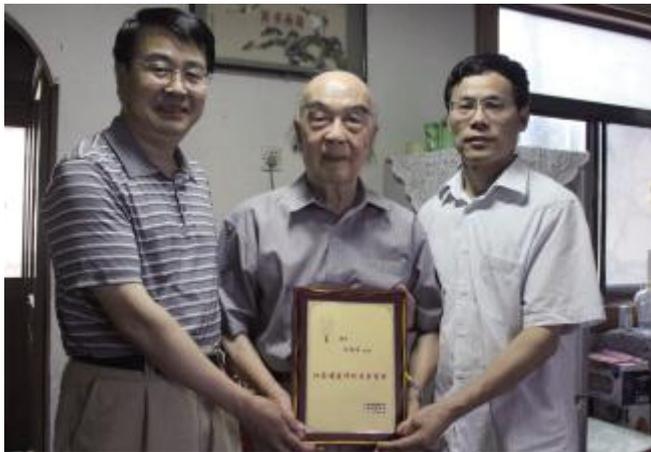
丰富的临床实践经验也是孔宪东经常教育年轻医生的重点。有一次，年轻医生接诊了一位在连云港颇有影响力的教育界元老，该病人突发低血压休克，查了半天也没有找到病因，不知如何治疗，病人生命垂危。孔宪东看了病人后，马上分析判断为

消化道出血引起的失血性休克，因为是老年患者，出血症状表现不明显，果真一段时间后出现大量黑便，经及时抢救治疗后病人转危为安。该病人逢人便说孔医生是他的救命恩人。1972年科里收住了一例三度房室传导阻滞女病人，几度昏厥抽搐，药物不能缓解，病人危在旦夕，孔医生当机立断，用刚学来的技术给病人安装了心脏临时起搏器，使病人脱离危险，这是市内首例心脏起搏器在临床中应用。1982年，孔医生带领心内科团队，用心脏电击除颤的方法成功治疗多例上述病例。他还在本地区率先开展了心包穿刺，腹膜透析等在当年的一些先进技术。经过几代心内科医生的奋斗，连云港市第一人民医院的心内科，已成长成为该院的四大支柱学科之一，年心脏介入的病例数位居全省前列。

坚守诺言，把解除病患疾苦作为己任

孔宪东医师从医近70年，总是将病人的利益放

在第一位，无论是风雪严寒，还是夏日酷暑，不管是深更半夜还是节假日，只要病人需要，孔医生总能及时赶到病人身边，在上世纪的五六十年代，总能看到挂着铜铃的救护车带着他，跑遍了连云港地区的各个大小医院。



院领导看望孔宪东老人

50年代初，结核病在连云港地区的发病率还很高，发生肺空洞和大咯血的比率也很高。那时的治疗和预防条件都很差，孔医生不惧结核的感染，深入病房仔细观察病人病情，带领医生们研究治疗对策，在市内首先开展了人工气腹、人工气胸、气管滴入等

治疗措施，使得地区结核病的治疗缓解率得到了很大的提高。1955年连云港地区大面积流行乙型脑炎和流行性出血热，当时的死亡率很高，孔宪东24小时坚守在病区，每天只能睡4—5个小时。没有丰富的饭菜，没有任何的报酬，但一切为了病人的那颗仁爱之心仍在闪烁光芒。

1964年夏天的一个傍晚，孔宪东正在距医院10公里外的磷矿医院会诊，突然医院打来电话说有一名有机磷农药中毒病人经抢救后仍然生命垂危，让他立即赶回医院，他顾不上会诊的疲劳，立即乘车返回医院，在半路，车突然抛锚了，时间就是生命，孔医生下车就一路小跑向医院赶，天色已晚，路上突然摔倒，双膝全破了，爬起来继续向医院赶，大约跑了3公里，气喘吁吁地赶到医院，采取了合理治疗方案，患者终于转危为安。孔老谈起这件事还风趣的说，这就是“时间就是生命”的真实案例。

在医生每年都要下乡为农民服务，进行巡回医疗的那个年代，孔医生也多次带领医疗队深入新坝、沙河等贫困地区送医送药，与农民兄弟打成一片，了解农民兄弟的疾苦，对农民有深厚的感情。经常有衣衫褴褛满脚泥水的农村病人找到家中求医，孔医师总是让座，送茶，有时还请吃饭。大家都说孔医生对待市长和对待农民一个样，对待病人从不分高低贵贱。

孔宪东坚持几十年如一日，规范用药，能用便宜的药解决病痛，坚决不让病人多花钱。他经常用几毛钱处方，就可以为病人解除一些疾病。高尚的医德，精湛的医术，良好的口碑，使孔宪东成为了连云港地区的一代名医。

孔宪东先后六次荣获了江苏省劳动模范和连云港市劳动模范称号，全国卫生系统先进工作者

荣誉称号，建国 60 周年市卫生系统德技双馨楷模称号。1984 年孔宪东还作为医学界的代表应邀参加了中华人民共和国建国 35 周年国庆观礼，受到当年邓小平主席的接见，并合影留念。孔宪东将这张和邓小平主席合影的照片当作自己的最高荣誉，不管家搬到哪里，他都将这张合影照放到厅堂的中央，每有客人到家，他都会介绍当年的幸福时刻。孔宪东自豪地说：“作为一名普通的内科医生，能得到如此多的荣誉，他这一生的感受很深、很多，但归纳起来只有一句话：为病人服务光荣，做一名医师光荣。”正如孔宪东所说，不管时代如何变迁，不管岁月如何流逝，孔宪东那颗为病人服务的心永远不变，他所坚持的这种精神更值得我们学习和发扬光大。

（作者单位：连云港市第一人民医院）





一片丹心为病人

□ 杨光礼 李海红

她现任市一院门诊部护士长，她在护理战线上已经耕耘了 24 载，她将满腔的爱无怨无悔地奉献给了护理事业，在平凡的岗位上诠释着人生的价值，她就是共产党员、副主任护师李桂莲。

今年 43 岁的李桂莲，1989 年 7 月毕业于连云港市东海卫校，同年分配到连云港市第一人民医院从事护理工作，成为一名真正的白衣天使。工作后，她不辱使命，虚心好学，作风严谨，在老师的带教下，经自己的奋发努力，很快就成了科室业务骨干。

随着护理技术的不断发展，李桂莲深深地认识到，仅靠现有的知识和技术还远远不能适应新时期护理发展的需求，于是她报考了南京医科大学护理本科专业，功夫不负有心人，1996 年 6 月她以优异的成绩拿到了自学护理本科文凭，为她今后更好地做好临床一线护理工作打下了坚实基础。

2000 年，李桂莲因表现出色通过竞聘成为肿瘤放疗科护士长，由一名普通护士走上了护理管理岗位。走马上任后，她虚心向老护士长请教管理经验，积极学习先进的管理理念，肿瘤病区成为市一院首家试点开展责任制整体护理的病区，提升了专科护理内涵，取得了良好效果。她常对护士们说：“我们服务的对象都是特殊病人，工作

中要做到热心、细心、诚心，更要有一颗爱心，让他们在有生之年处处感到人间的温暖。”在李桂莲的带领下，病区还开展了“关爱病人，从无痛开始”专科特色护理工作，大力推行疼痛护理工作，正确实施癌痛规范化三阶梯治疗，大大提高了病人的生活质量。她还带领护士认真做好病人的心理疏导工作，让绝望的肿瘤病人重新扬起了生命的风帆，使病人在生命的最后阶段不仅活的有质量，更使他们有尊严。

2003 年，李桂莲开始担任肿瘤科大科护士长。她更忙了，她的身影常常出现在肿瘤科的每一个病区：检查护理质量、解决疑难问题、组织护理查房、协调处理科内事宜、积极参加护理科研……在她的带动下，肿瘤科的护理质量和患者满意度有了明显提高。

在做好科室管理的同时，李桂莲还积极学习新技术、新理论，成为了市一院静脉治疗护理专业组的学科带头人。静脉治疗是临床常用的治疗方法，人体血液 pH 值为 7.35-7.45，渗透压为 240-340mOsm/L，如果使用药物的 pH 值、渗透压高于或低于这个值都会损伤血管内膜，而临床使用的大多数药是强酸性、强碱性，高渗或低渗，如果长期从外周输液会导致静脉炎、渗出、组织坏死、血管堵塞等并发症，不仅影响治疗，更增加病

人痛苦。对于危重或肿瘤化疗病人来说,好的静脉通路则是挽救他们生命的绿色通道。这一切,李桂莲看在眼里,急在心里,2005年她与朱守林护士长引进PICC置管技术,用于临床取得了满意的效果。PICC(Peripherally Inserted Central Catheter)是经外周插管的中心静脉置管,作为一种先进的输液通道,具有操作简单安全、留置时间长(7天-1年)、维护方便、减少患者痛苦等优点,受到了广大患者及临床医务人员的欢迎。但传统的PICC置管,穿刺针头粗(相当于20ml空针的针头),对血管条件要求高,为了提高穿刺成功率,减轻护士的穿刺压力,2011年她又引进改良塞丁格技术植入PICC。塞丁格技术由瑞典一位名叫塞丁格的放射科医师发明,是经皮穿刺通过导丝、导管交换将导管引入血管内的方法。临床常用4Fr PICC导管由于管腔的承受能力小,不能冲注高压造影剂。当需要同时输注几种不同种类的藥物或做造影剂检查时,只能单独再建立静脉通道,检查治疗后拔出。但常由于患者血管硬化、弹性差等原因,导致液体



外渗,不但给患者造成痛苦,同时也延迟了患者的检查治疗,为了解决以上问题,她于2011年7月又率先在神经外科引进推广双腔Power PICC技术,满足了多通道给药的治疗要求,提高了静脉治疗技术,改变了神经外科的护理现状,这项新技术得到了医生、病人、护士的认可。随着很多患者静脉治疗次数、置管次数的增多,双臂肘窝都没有可触摸或者可视的血管,血管条件越来越差。用使用比较粗的套管穿刺针(14G或者16G)进行传统的PICC盲穿越来越困难。2012年4月在护理部的大力支持下,血管超声仪在她所牵头的静脉小组投入使用,提高了PICC的置管成功率,有效解决了直视或触摸不到外周静脉血管置入PICC管的问题。不仅如此,血管超声改变了传统的PICC穿刺的部位,由肘窝上移到上臂,这样大大降低静脉炎的发生率、提高病人的舒适度。超声系统引导下采用改良塞丁格技术具有创伤小、定位准、穿刺成功率高、上臂机械性静脉炎发生率低、患者置管舒适度提高等特点,而且选择范围广,适合小儿及成人各种年龄的穿刺,被誉为全球最先进的静脉置管技术。血管超声在市一院的成功投入使用,拓宽了我市护理技术新领域,造福了越来越多的输液困难的患者。

目前,李桂莲已能熟练掌握超声引导下应用改良塞丁格技术行PICC置管,现已成功置管500多例,并能熟练掌握常见并发症的预防和处理,还承担了院内外静脉治疗会诊工作。2009年10月开设了市首家PICC门诊,由李桂莲、刘春梅等一批专科护理专家坐诊,进行PICC维护及健康指导等工作,受到了病人好评。

有一位老年男性患者,因脑血栓后遗症卧床20余年,由于长期输液,外周血管缺乏,以致护士每次输液时将其安排至最后一位,以免影响工作,输液部位已从常规的双上肢到下肢、腹部、额头,病人十分痛苦,护士也感觉输液有压力。经李桂莲



会诊后,给病人置入了 PICC 导管,彻底解决了病人的输液问题,减轻了患者痛苦,病人家属十分感激。又一位患者因心衰、气喘,四肢严重水肿,管床医生需要监测中心静脉压来调整输液量,但病人因心衰、气喘,不能平卧、搬动,经治医生及时向静脉治疗组发出了会诊邀请。经李桂莲会诊后,给予病人置入 Power PICC 导管,彻底解决了中心静脉压的监测需求,病人亲属感激地说:“是你们减轻了我老伴的痛苦,我们全家感谢你们。”

李桂莲凭借过硬的技术和良好的职业道德,已成为我院输液团队专业带头人,现担任江苏省护理学会静脉输液护理专业委员会成员,连云港市护理学会静脉输液护理专业委员会主任委员。

为更新我市护理人员输液理念,推进输液技术的发展,由李桂莲牵头于 2009-2012 年分别举办了《PICC 置管学习班》、《静脉输液安全培训班》、《静脉治疗学术会议》、《PICC 穿刺资格证培训班》等四次市级继续医学教育项目;并于 2012-2013 年分别承办了《中长期静脉通道规范化应用及管理培训班》等两次省级继续医学教育项

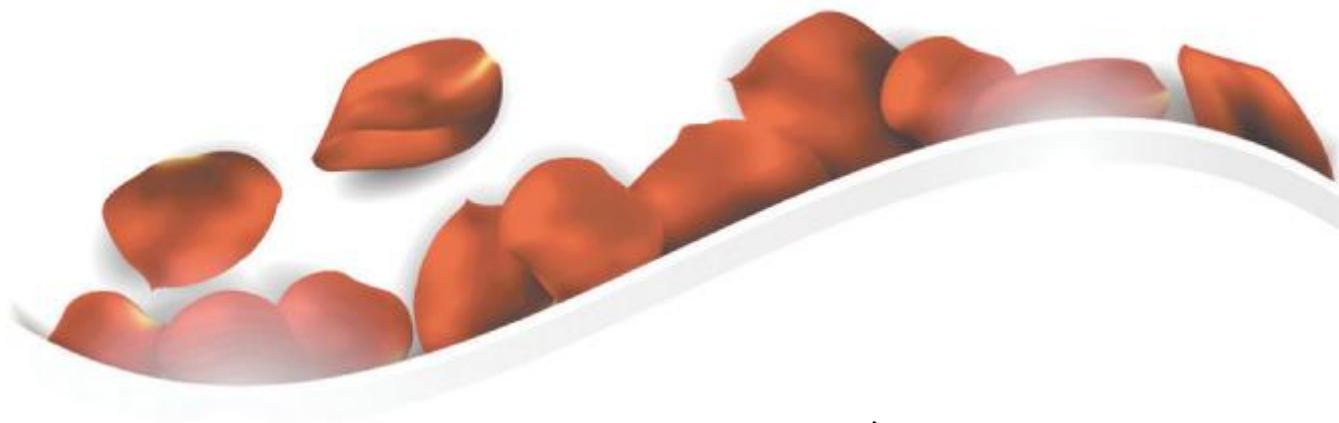
目。

李桂莲不仅护理技术精湛,在学术及科研上也成绩突出,先后有《循证护理在 PICC 置管中的应用》等 5 篇学术论文分别在省级统计源期刊上发表;由她主研的《肝素盐水联合湿热敷有效降低 PICC 插管后静脉炎发生的临床研究》,于 2007 年 2 月获连云港市卫生局科研立项课题;由她引进的《双腔 Power-PICC 在神经外科的应用及护理》,获市卫生局 2013 年医学新技术引进三等奖。

2012 年底,李桂莲调入门诊部任护士长,她不断加强门诊的基础管理,使门诊护理服务水平有了明显提升。

辛勤耕耘,终有收获。李桂莲在技术、业务、管理、学术等方面都取得了可喜的成绩,多次获得院、市卫生系统“优秀护士”,2012 年还获得全市卫生系统“优秀共产党员”荣誉称号。但在她看来,成绩只能代表过去,为实现自己“诚信做人、踏实做事”这一诺言,她将不断追求,勇于进取,为市一院护理学科的发展插上了有力的翅膀。

(作者单位:连云港市第一人民医院)



生命之歌

□ 李 菁

当晨曦中第一道曙光照进了病房
是她们静静地守护在母婴的床旁
当黎明的钟声惊扰温柔的梦乡
是她们忙碌地穿梭在白色的长廊

这里是硝烟的战场
有的只是担心、紧张和对生命的盼望
她们用真诚的微笑和健康宣教
温暖着产妇和家属的心灵
她们用精湛的技术和有效沟通
换来一声声的肯定和感谢
她们用灵巧的双手和坚定眼神
托举起一个个阳光般的生命

有时会因产妇的不理解
而满腹委屈
有时会因家人的一声道谢
而倍感自豪
有时在这条如履薄冰的路上
而小心翼翼
有时会在平淡的日子里
而体味甘甜

是她们用柔弱的肩膀
承载着生命之托
是她们用无私的爱心
铺成了生命的绿洲
迎接着每一个生命的到来

(作者单位:赣榆县人民医院)





苦乐 ICU

□ 徐 桦

有人说,ICU 是一个很有成就感的科室,可以亲身见证生命的奇迹;有人说,ICU 是一个又脏又臭,死气沉沉的科室,肩上的压力比任何一个科室重;又有人说,ICU 是个充满精英的科室,医护人员的素质非比寻常。而我要说 ICU 是个团结一心的科室,有很强的责任心、细心、耐心和爱心。因为我们不怕脏,不怕累,不怕苦,不怕麻烦,我们有一双敏锐的眼睛,有着细致的观察力,有着熟练应用高科技仪器的本领,有着严谨的工作态度。

在 ICU 工作的护士,都有这样一个愿望,要把我管的病人管理得干净清爽。每天早上先做好基础护理,整理头发,清洁面部,剔除胡须,剪短指甲。每周的一天为患者进行全身温水擦浴,说出来你们不信,我们碰见几个长时间没洗澡的老人,掀开被子,全身发出难闻的汗臭味和尿骚味,用毛巾一擦,皮屑直掉,双脚长满厚厚的角质,我们用好几盆水为他擦澡泡脚,刮除角质,看到患者没有了臭味,对我们露

出感激的眼神,我们真的很开心。

在 ICU 病房外家属的眼睛里,我们只是那进出忙碌,连走带跑的身影,在病房里,我们却是病人身边唯一的依靠,我们在病人的身边,是他们生命的保护神。

提起今年元宵节夜晚从六楼天台意外坠落的少年,大家都有所耳闻,当时患者生命垂危,昏迷,低血容量性休克,肺挫伤,呼吸困难,心动过速,骨盆粉碎性骨折,桡骨骨折,胫骨骨折,安置、抢救病人争分夺秒地进行着,联系麻醉科插管,上呼吸机,建立静脉通路,抗呼衰,抗休克、抗心律失常,骨牵引等抢救工作紧张而有秩序地进行着,我们的目的只有一个,将他从死亡线上拽回来。当他第一次睁开眼睛看我们,当他第一次用手势向我们示意,当他第一次用口型跟我们对话,当他第一次发出声音与我们对话,我们激动而兴奋的心情不亚于他的亲人,在以后的治疗过程中,他恐惧过,消沉过,绝望过,迷茫过,大家都很焦急,我们意识

到心理上的脆弱、痛苦甚至比躯体上的病痛更加可怕，少年正值青春期，是个特殊的成长阶段，需要加倍的关心、安抚，科里的每一位护士不管工作有多忙，总会抽出时间陪他说话，陪他聊天，哄他开心；每天早上接班前都会去看他，鼓励他，开导他；每天下班前都去了解他当天的治疗情况、效果，孩子要吃地瓜，护士下班后就为他买来地瓜。虽然大家嘴上都没说，可是所有的人都把他当成自己的亲人，真心诚意帮助他，希望他能走出困境，日子一天天过去，久违的笑容和自信重新浮现在他的脸上。我们都松了一口气，听着他欢快的笑声和歌声，看着他灿烂的笑容，那一刻，我们心里真的很甜蜜。

ICU 的医护人员的身体真是铁做的吗，不怕累？不是的，当病人多时，护士经常加班加点，拖着疲惫不堪的身体回到家，不光是身体的疲倦，精神上也是非常累，但在上班的时候不能松懈，虽然很累，但还是拿出了十二分的精神来工作，在下班的路上，还经常在想，自己有没有把护理的病人工作做完，有没有做到位，有没有落下什么，唯恐自己在工作上有什么遗忘。当有危重病人转入 ICU 时，不管多累，在听到门铃响的那个瞬间，几名护士冲到门口帮忙转移病人的动作几乎是同时完成的。

ICU 的医护人员的心真得无感觉了吗，不怕死人？不是的，提起死人，我们的心里或多或少都有些惧怕。可是 ICU 的护士不管是年长的，还是刚刚参加工作的，

面对死亡的患者，我们都放下恐惧，放下一切的顾虑，我们要为死者拔出身上所有的管路，清除一切分泌物，有的家属要求帮死者穿上衣服，我们尽量满足，让患者走得安心，让家属心理得到安慰。说起来容易，可真正做起来却不是那么简单，不求别的，只求对得起白衣天使的称号。

在 ICU 懂得，生命很脆弱，几乎每天都要面对生与死的挣扎、面对生离死别，一些人也许以为他们早已习以为常，感情淡漠了，其实，我们最能感受到生命的脆弱和宝贵。病人的病情随时会发生变化，我们一旦发

现异常及时汇报及处理，绝不允许抢救的最佳时机从我们手中流失，在 ICU，所有医护人员最高兴的事，就是看着病人一点一点地恢复健康，直到离开 ICU，这种幸福的心情是别人无法理解的，也是任何东西都无法替代的。

在 ICU 虽无夸赞、亦无责骂，但却有这样的一群人，没有豪言壮语，只是悄悄地把病人放在了心中。尽管我们也有过牢骚，也有过怨言，但是我们面对那在痛苦中煎熬的呻吟，无望哀伤的眼神，我们只知道我们有帮助病人的责任，减轻病人痛苦的义务。我们的职业是这个社会不可缺少的职业，但又不是是一种简单的职业。虽然我知道，我们今天所做的一切必然会被遗忘，但既然戴上了这顶燕尾帽，我们会坚定地做下去，会快乐地走下去。

（作者单位：赣榆县人民医院）





责任·爱

儿童、青少年糖尿病夏令营活动纪实
——连云港市一院内分泌科

□王龙 杨正兄

8月22日,在内分泌病区的活动室里,聚集着一群特殊的“小病号”,他们是来自全市各个县区的糖尿病患儿,来参加科室主办的主题为“唱响青春 展翅飞扬”夏令营活动……

据人民网消息报道称,目前,我国每10个糖尿病患者中就有1个是青少年,青少年糖尿病患者迅速递增的势头值得全社会来关注。内分泌科自2007年以来,已连续举办七届儿童、青少年糖尿病夏令营,旨在为青少年普及糖尿病知识,提供心理咨询服务,帮助孩子们树立战胜疾病的信心。

这是一份责任

内分泌科护士长杨正兄回忆道:“我曾接待过这样一对母女,妈妈的眼眶里满含泪水,愁容满面,身边的女儿3岁半,稚嫩而漂亮,绕在妈妈的膝旁,稚嫩的童音执着地喊着妈妈‘我要吃蛋糕,我要吃麦当劳’,可她却不知道糖尿病是什么?从小姑娘被确诊糖尿病那一刹那,父母如一声惊雷击破希望,他们不相信这样的命运会降临到女儿身上。医院的大夫都建议孩子马上使用胰岛素治疗,每天必须注射四次,看着可怜的孩子,父母无法忍心在她的胳膊上打针。看到好吃的急忙要避开,藏起来,即便这样,孩子的血糖仍忽高忽低,不时发生低血糖……”

这位母亲悲伤而又无助的眼神深深地触动了杨正兄,她觉得是不是应该为孩子们,为这些无助的家长们做些什么?这个想法与科主任徐宁不谋而合,徐宁主任在长期的临床工作中,深刻体会到糖尿病对青少年的折磨,当看到稚嫩天真的患儿因糖尿病需截肢时,她惋惜心痛,是应该为这些孩子们做些什么。经商议,她们决定利用孩子们放暑假的机会,以健康宣教指导为主题,开展夏令营活动。2007年8月,第一届儿童、青少年糖尿病夏令营开班,来自全市各个县区的8位糖尿病患儿应邀参加。医护人员为他们进行身体检查,监测血糖,为他们提供饮食、用药指导。



活动受到了家长们的欢迎,也让他们在与孩子们共同抗击糖尿病的同时,看到了希望,增加了信心。

“没觉得自己为孩子们做了多少事情,付出了多少。是一份责任吧,一名医生对病人的责任,也是一位母亲的责任。”徐宁主任在谈到为何一直举办夏令营活动时这样说。

活动规模越来越大

2011年8月,我院内分泌科与江苏省中西医结合医院内分泌科和淮安市第一人民医院内分泌科的同仁们一起在江苏省中西医结合医院内分泌科分院举办了为期5天的儿童糖尿病夏令营。活动期间,来自连云港、淮安、南京的18名I型糖尿病儿童在一起共同分享成长的经历和与糖尿病抗争的感受。

据了解,18个孩子中大约有一半以上血糖控制得并不理想,原因就是这些孩子基本上都在上学,不愿让同学和朋友知道自己身体不好,他们有自卑心理,即使需要打胰岛素,也是躲在学校厕所偷偷打针,造成血糖波动。在充分考虑青少年患儿的病情和心理情绪后,夏令营活动不拘形式,积极调动他们的积极性,不仅让他们充分了解疾病的相关自我照护知识,还为他们进行全身免费检查;此外,医护人员还通过问卷调查、游戏等形式了解孩子们的心理变化并给予相应的指导,活动后就每个孩子的实际情况与其家长进行沟通交流。

“看着这些孩子在我们的指导下,走出疾病的阴影,树立起战胜糖尿病的信心,我们的付出都是值得的。”杨正兄这样说。

2009年8月,他们与江苏省人民医院内分泌科联合举办暑期夏令营活动,为100多位儿童、青少年提供健康指导;2010年8月,他们又与江苏省人民医院、南京市鼓楼医院携手,为200多位青少年搭建起相互交流的平台,这一年他们有了自己的QQ群,借助网络的力量加强彼此之间的沟通交流。2011年、2012年,他们又联手省中西医结合医院、淮安市第一人民医院内分泌科的同行,开展夏令营活动,如前文所述,他们开始更多地关注儿童、青少年的心理健康,而不仅仅是为他们提供咨询服务。

从连云港到南京,从8个孩子到200多人,现如今,青少年暑期夏令营活动的规模越来越大,活动的影响力也越来越广,《健康报》、《现代护理报》、《连云港日报》、《苍梧晚报》等多家媒体都对此给予报道宣传,社会美誉度明显提高。徐宁主任和她的团队为此付出了无数心血,她们也会将夏令营活动进行到底,只希望能帮助更多的孩子们走出糖尿病的困扰,也希望能引起更多的人关注和关心儿童、青少年糖尿病患者,让他们能健康快乐地成长!

(作者单位:连云港市第一人民医院)

不变的精诚

□ 陈同排

孩提时代,医者似“恶神”
记忆中
屁股上的疼痛,每每令我胆颤心惊
所有的不听话
只要父母一句:占明(村医之名)来了
马上变得很乖

懵懂少年
对医者有了不一样的理解
“恶神”渐渐转变成了“神仙”
几个苦药片,几把苦草药
解除了很多人的痛苦
医者,真是一个神秘而又神圣的职业

我的青春,我来作主
于是——
我去了,敲开了医学殿堂之门
我不负我的青春
我没辜负老师的培养
医学殿堂里留下了我辛苦的身影

二十年前
我成为一名真正的医者
虽然我也是孩子们眼中的“恶神”
但是
他们很快也会知道
所谓“恶神”,其实是他们生命的“守护神”

现如今
社会与现实的改变影响了人们对医者的看法
但是
不管社会如何改变
医者仁心是我始终的承诺
大医精诚是我一生的追求

(作者单位:赣榆县人民医院)





交谈礼仪

交谈是人们日常交往的基本方式之一。美国著名的语言心理学家多罗西·萨尔诺夫曾说道：“说话艺术最重要的应用，就是与人交谈。”从广泛意义上来讲，交谈是人们交流思想、沟通感情、建立联系、消除隔阂、协调关系、促进合作的一个重要渠道。

人们在交谈时的具体表现，往往与其工作能力、文化水平、个人魅力以及待人接物的态度紧密联系在一起。因此，交谈是个人素质的有机组成部分之一。

1. 创造一个融洽的谈话气氛

(1)必要的寒暄。诚恳的态度，能使人感到亲切自然，容易被人接受。无论是说还是听，神情专注，都是对方最大的尊重。应以微笑、点头等动作或以“嗯”、“是”等，表示认可。在对方需要理解、支持时，要用“对”、“没错”、“我有同感”，给以呼应。必要的话，还要在自己讲话时，适当引述对方刚刚发表的见解，或者直接向对方请教高见。这些都是用语言和对方进行合作。不要去迫不及待地直接陈述让对方不快或反感的事。另外，用语要含蓄、婉转。这样才有利于创造一个融洽的氛围。

(2)用语文明礼貌。我们要避免使用气话、粗话、脏话等。那些不但有失身份、让人反感而且不利于谈话气氛的营造。

在常用的礼貌用语外，我们也可以利用这些惯

用语：

初次见面说“久仰” 向人请教说“赐教”
好久不见说“久违” 请人让道说“借光”
客人到来说“光临” 请人帮忙说“劳驾”
等待客人说“恭候” 托人办事说“拜托”
探望别人说“拜访” 送人作品说“斧正”
起身作别说“告辞” 夸人见解说“高见”
中途退场说“失陪” 麻烦别人说“打扰”
请人别送说“留步” 请人谅解说“包涵”
……

(3)注意语气语调。交谈中，说话过快、过慢或是忽快忽慢都会影响交谈效果。另外少用方言土语，即使有一个人听不懂，也不要使用方言土语，以免让人产生被排斥、冷落的感觉。也要注意对方的思维习惯。比如在赞美女性的时候，我们要考虑中国人的思维和意识，不能直接说对方“性感”，而只适合说“迷人”。如果说成“性感”，给对方的第一感觉可能是你对她没安好心。

(4)怎样说话才不失分寸？交谈中不但说话要讲究文明礼貌和语气、语调，也要把握说话的分寸。要让说话不失分寸，除了提高自己的文化素养和思想修养外，还必须注意以下几点。

第一，说话时要认清自己身份。任何人在任何场合讲话，都有自己特定身份。这种身份，也就是自己当时的“角色地位”。比如，在公司里，

对上司你是下属,对下属你是上司,如果用上司的口气对平级或上司说话就不合适了,因为这是不礼貌的、有失“分寸”的。

第二,说话要客观。事实是怎么样就怎么样,应该客观地反映。而有些人就喜欢主观想象,信口开河。当然,客观地反映实际,也应视场合、对象,注意表达方式。

第三,说话要有善意。说话的目的,就是要让对方了解自己的思想和感情。“好话一句三冬暖,恶语伤人很难消。”在人际交往中,我们必须把握好这个“分寸”。

第四,说话要注意方式,多用婉言表达。生活中,有很多问题,都可以用婉言表达,其功效是免除怨怒,促进尊重,让人与人之间充满友好和谐的气氛。

丘吉尔说:“要让一个人有某种优点,你就要说得好好像他已经具备了这种优点。”如果有人遇到困难畏首畏尾,或者办起事来犹豫不决,那么你不妨适时而委婉地对他说“这样前怕狼后怕虎的可不是你以前的表现呀”,“你是个很有决断力的人”。先给他戴上他应该具备的优点的帽子,予以鼓励。由于给了他一个良好形象的“定位”,所以他会为此而努力奋斗,从而改变目前的不好做法。而不应直说:“你这个真笨,什么事都办不成”,这样一锤子把他给打死了,对方也就更加丧失了勇气和信心。

如果有不速之客蓄意打探你的个人隐私,你又不便直接回答时,不妨说出一些不着边际的话语来作答,对方在感到莫名其妙后会知趣而退,同

时,隐隐感受到你的不可冒犯,这种用虚假理由来替换真正理由的话语,就是婉言的一种。

(5)不要说“你错了”。人都有自我肯定的欲望,渴望自己能力被别人承认。如果不照顾到这种自尊心,而开门见山、直截了当说:“你错了,因为……”这就意味着完全否定了对方的能力,只能伤害对方的自尊心,使他觉得难堪,丧失了尊严。这时,他会为自己的态度找出种种辩护理由,甚至强词夺理,很可能使交谈陷入难以挽回的僵局。

当我们在意识到对方确实是错了,又想让对方更正的时候,就得多注意,不要轻易说“你错了”,更不要强迫人家当面承认,而是要采取一些温和委婉的形式,巧妙地暗示出他错在哪儿。

(6)和别人交谈,特别是和初次见面的人,谈什么主题呢?我们推荐四个主题:

一是约定的主题。即交谈双方约定的主题。

二是轻松的主题。如风土人情、旅游观光、文艺演出、流行时尚等。



三是擅长的主题。说一些和对方职业相关的话题,如果和法律工作者交谈,就谈法律方面的话题;和股票交易所的人交谈,可以谈谈股票等。

四是高雅的主题。如文学、艺术、哲学等。

对于这四个,应该是引起交谈的很好的主题。前提是对于你不懂或模棱两可的东西,千万不要不懂装懂,闹出笑话。

2. 把握谈话的忌讳

一是个人隐私。特别是双方初交,有关年龄、收入、婚恋、健康、经历等,如果不是对方主动提出来,就不要谈论。

二是非议别人。无论是长者、名人或是双方都熟悉的人,都不要去议论,特别是隐私和缺点。否则会给别人留下庸俗无聊、拨弄是非的印象。

三是错误倾向。当前社会认为倾向错误的主题,如违背社会伦理道德、生活堕落、政治错误等主题,要避免不谈。

四是令人反感。如不小心谈到一些让对方伤感、不



快的话题,要立即将其转移,必要时向对方道歉。如疾病、挫折、死亡等。

五是独白。既然交谈讲究双向沟通,在交谈中就要目中有

人,礼让对方,要多给对方发言、交流的机会。不要一人独白,“独霸天下”。普通场合的小规模交谈,以半小时以内结束为宜,最长不要超过1个小时。如果人多,在交谈中每个人的发言,最好不要超过5分钟。

六是插嘴、抬杠。出于对他人的尊重,别人讲话的时候,尽量不要中途打断或是和人争辩。这是有悖交谈主旨的。

七是冷场。交谈中从头到尾保持沉默,不置一词,从而使交谈变相冷场,破坏现场的气氛。不论交谈的主题与自己是否有关,自己是否有兴趣,都要热情投入、积极合作。万一交谈因为他人原因致使冷场,应该努力“救场”,转移旧话题,引出新话题。

3. 怎样打破陌生、冷淡的僵局?

在培训过程中,很多学员都提过这个问题。初次见面的时候不知道先和对方说些什么,特别是对方比较冷淡甚至有敌意的时候。所以,这里我们特别探讨一下。

谈论能被对方认同的、轻松参与的、目前都一致定论的,最好和对方有些关联的话题,是明智的选择。这样能使对方对你消除戒备心理,进行下一步的交流。

二战后不久的一天,身为美国参议员的日裔早川先生在火车站等车。他注意到身边等车的人都用怀疑的眼光盯着他,还有人交头接耳。有一对夫妇带着孩子,盯着他,神情显得格外紧张。当时都传说有日本间谍渗到了美国。

为打破尴尬局面,早川对那个丈夫说:“真糟糕,天这么冷,火车偏偏又误点。”那个丈夫点点头表示同意。

早川继续说“带着孩子在冬天旅行,火车又没个准,一定特别辛苦。”丈夫再次表示同意。

早川接着问他,孩子几岁了,看起来很乖很勇敢,比同年龄的孩子懂事。他这次脸上有了一丝微笑。就这样,化解了紧张的气氛。

交谈了几句后,他问早川:“我问你一个问题,希望别介意,你是日本人吧?你觉得日本打赢的机会多大?”



早川说“我的推测可能和你一样。依我看，日本缺煤、缺钢铁、缺石油……怎么打得过美国这种高度工业化的国家。”

随后，他们谈到了早川在日本的家人。以至于在上车之前，那对夫妇还请早川有机会一定要去他们的城市，去他们家吃饭。

你瞧，轻松的话题，就把这个“间谍”变成了朋友。其实早川先生的话题，都是让对方能清晰地意识到、能有同感的、已成事实的观点，像这样的话题，谁都可以自如地参与，不存在什么分歧，很自然地也就拉近了双方原有的距离，并让对方立即产生好感。这样，目的也就达到了。

4. 交谈中的身体语言

在交谈中出现了一些表情、动作，往往是人们真实想法的反映，表示某一方对交谈产生了兴趣或是厌倦。因为无意识的身体语言有时会比声音透露更多秘密，所以在交谈的时候，应该知道这些身体语言的作用。

(1)积极的身体语言。以下这些身体语言表现出来的情况，就可以认为对方对这次交谈已经产生了兴趣。

对方的脸颊微微向上升。这是对方刚刚开始感兴趣的迹象。对于比较感兴趣的话题，人们都渴望听得一清

二楚。

眼睛眯起变细。这是对方思考的一种表现。他不但在仔细地听你讲话，而且大脑中也不停地在随之活动。

嘴角向上扬，嘴时常半闭半开。嘴角向下，是一种轻视或者不屑的表情；嘴唇紧闭，表明他对你的话题实在不想参与；当嘴角向上扬时，表明他的兴趣被你调动起来了；而半开嘴巴时，表示他会和你一起讨论某个话题了。

肩部保持平衡。对方坐立时，两肩不平，是一种疲惫的表示；肩部平衡，表明他的精神很好，对你的话题不厌烦。

对方眨眼次数减少，睁大眼睛。频频眨眼表明了不耐烦，而眨眼次数减少，表明他已经被你的话题所吸引，大概没多余的时间眨眼了。至于突然睁大眼睛，是他已经明白了你的意思。

身体略向前倾。这是“倾听”的代名词，一个人专注听别人说话时，身体便会略向前倾，以求听得仔细一些。

频繁和说话人配合。这时，对方已经积极参与进来。当频频回答：“嗯”，或者是表示赞成地点头，他的态度也就可以看出来。

(2)消极的身体语言。以下这些身体语言表现出来的情况，就可以认为对方对这次交谈已经产生了反感或是厌倦。

跷起二郎腿，并将跷起的脚尖对着别人；

打哈欠，伸懒腰；

指甲、挖耳朵、抠鼻子、脚或摆弄手指；

看手表；

手捂在脑后；

交叉双臂紧抱在胸前；

双腿叉开；

揉眼、搔头发；

对着别人喷吐烟雾或烟圈。



最幸福的三个字

晚上，他扳过她苗条的身子想亲热一下，他把她轻轻抱进怀里，那一刻，他发誓这辈子一定给她幸福。

他从泥瓦工做到分组长，后来组建了自己的工程队，再后来工程队变成了建筑公司，如今建筑公司在这个城市名气颇响，他身边也有了太多的诱惑。

而她越来越老了，苗条的身材变得粗壮，皮肤不再细腻，跟他身边的无数美女比，她土气而沉闷，她的存在时时提醒着他卑微的过去。

他想，这段婚姻是到该结束的时候了。

他在她的银行账户里存入了 100 万元，给她在繁华的闹市区买了一套精致的房子。他不是没良心的男人，不安排好她的后半生，他心里不安。

他终于向她提出离婚。

她坐在他对面，静静地听他讲离婚的理由，目光如鸽子般温顺安静。可是 20 多年的夫妻了，他太熟悉她了，知道坐在对面的她在鸽子般温顺的面容下，她温顺的内心正在滴血，正掀起巨澜。

他忽然意识到自己的残忍。

约定她离家的日子到了。那天恰好他的公司有事，他让她在家里等着，中午回来帮她搬家，搬到他为她买的那套房子里，而他们 20 多年的婚姻也将到此结束。一上午，坐在公司处理事务的他都心神不定。中午，他

急匆匆赶回来了。家收拾得干干净净，她已经走了。桌上放着他送给她的那套房子的钥匙以及那本 100 万元的存折，还有一封信，是她写给他的。

她没有多少文化，这是这辈子她写给他的第一封信：

我走了，回乡下老家了。

被褥全部拆洗过，在阳光下晒过了，放在贮藏室左边的柜子里，天冷时别忘了拿出来用。

所有的皮鞋都打过了油，穿破了可以拿到离家几米远的街角处找修鞋的老孙头修补。

衬衫在衣柜的上方挂着，袜子、皮带在衣柜下面的小抽屉里。

买米记得买金象牌的泰国香米，要去百佳超市买，在那里不会买到假米。

钟点工小孙每周来家里打扫卫生，月底记得付钱给她，还有别忘了，穿旧的衣服就送给小孙吧，她寄到乡下，那里的亲戚会很开心的。

我走后别忘了服药，你的胃不好，我托人从香港买回了胃药，应该够你服用半年的了。

还有，你出门总是忘带家里的钥匙，我交了一把钥匙在物业，下次再忘了就去那里取。

早晨出门时别忘了关门窗，雨水打进来会把地板

淋坏的。

我包了荠菜馄饨，在厨房里，你回来后，自己煮了吃吧……

她的字写得歪歪扭扭，难看极了。可是那些字为什么像一粒粒呼啸的子弹，每一粒都带着真情穿透了他的胸膛？

他慢慢走进厨房，包好的荠菜馄饨整整齐齐地摆放在案板上，每一只都带着她的指痕和体温。

他忽然想起 20 多年前，他站在高高的脚手架上当泥瓦工，离脚手架不远处的工棚里传来她剁馅包馄饨的声音，记起了那声音带给他的幸福和欢乐；记起吃过馄饨的他心满意足，仿佛刚刚赴过一场盛宴；记起那一刻他的誓言：我一定要给我的女人幸福……

他转身下楼飞快地发动了车子。

半小时后，浑身汗透的他，终于在开往乡下的火车上找到了她。

他生气地对她说：“你要上哪儿去？我上了半天班累坏了，回到家连口热饭都吃不上，你就这样做老婆吗？太过分了。赶紧跟我回家！”

他的样子很凶，很粗暴。

她眼眶湿了，温顺地站起来，跟在他身后，乖乖地往家走。

慢慢地，她的眼泪就变成了一朵朵花……

她不知道走在前面的他此刻已是泪流满面……

从家里往火车站飞奔的那一路，他真是怕啊，怕找不到她，怕从此失去她。他骂自己怎么那么浑、那么蠢，居然要撵走自己的女人，原来失去她就像被生生拆去肋骨、割去肝脏般痛不可当——20 多年相濡以沫的岁月，早已将他们的生命紧紧地连在一起了。

在这个充满诱惑的社会，在这个物质飞流的社会！什么是爱？平平淡淡，相濡以沫，同甘共苦才是爱。

如果你也感动了，就接力一下，愿真爱永驻人间。记住陪你走过最难最苦的日子的人才是真的爱你的人。不论爱人还是朋友！

女人想要奢侈品，其实要的是男人的舍得！

女人想要你出差的礼物，其实要的是男人的挂念！

女人想要生日礼物，其实要的是男人的心思！

女人想要拥抱，其实要的是男人的温暖！

女人想要吵架，其实要的是男人的包容！

女人想要的一切，无非是要男人在乎她的感觉！

在不对的时间，不对的地点，只要遇到了对的人，就一切都对了。

真正的富有不是银行卡上的数字，而是你脸上的幸福的微笑。

钱多钱少不重要，重要的是找个知冷知热心的好好疼你。

世界上最幸福的三个字就是“在一起”。



As long as your heart is sunny, no rain in your life.
只要你的心是晴朗的，你的人生里就没有雨天。

——@唯美英语



抛开这张图的真伪不谈
这样的事情，不是没发生过
我不想说什么女神，什么丝
只是想说
有的人，值得你等
有的人，真的不值得

忙忙碌碌大半辈子
转身想起某个课堂上
迷迷糊糊的睡醒
一切还都是新的
一切都还有希望
现在，永远值得我们去珍惜



你看懂了多

以前的手机只能存200条短信，总是删了自己的，留下TA的，还是不够，那就再删
留下的，是最值得回忆和珍贵的，人们希望有个可以存很多短信的手机来保存我们的爱
如今，我们有了可以无限存短信的手机，可是却没有跟我发200条值得回味珍藏的那个人了
花常开，人不在
这是我常说的一句话
科技是改变了人
还是改变了心
这种孤独和寂寥的悲哀
有几个人懂



要说的太多
永远忘不了那一个又一个放学后
大家嘻嘻哈哈一路有说有笑的回家
我本以为那路没有尽头
却还是各奔天涯
再见，
回不去的曾经

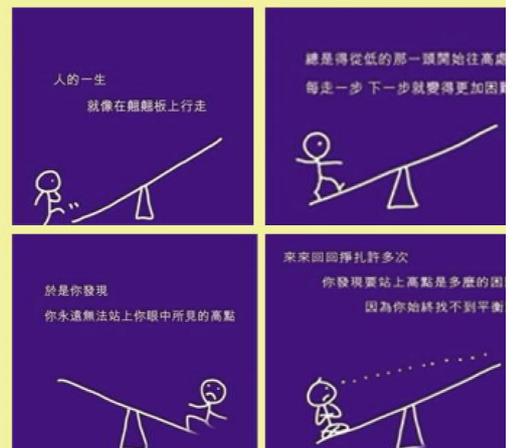


夜猫子们
大家都知
知道熬夜
可是有几
一直觉得
岂不知自



很多时候yes 和 no 只差一个角度
很多事情，只有换个思维
完全不一样
想起曾经看过的一句话：
从正面看，是伟大的“God”从反面看
也不过是“Dog”
很多时候我们所犯的”evil“（罪恶）
恰恰是为了活着：live
学会换位思考，很多事情
大彻大悟

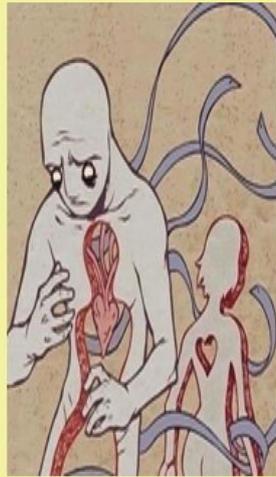
不少人都听过这句话“信任就像一前。”别伤害信任你的人，永远别。



火?



当他手中的鞭子打在它的身上
可曾想过：它懦弱而又恐惧的眼神下埋藏着多大的怒火
你是要当一辈子的懦夫，还是英雄
哪怕几分钟
很多时候



人的一生不要盲目追求不属于自己的东西
有时候
停下脚步
就是进步
这个图看的我发了好半天的呆
女人走了，可是心不在了
男人走了，可是身体没了
露在外面的心，会冷么？
转身之后，谁更痛
我不知道

愛 → 爱

没有心，如何爱？

鄉 → 乡

回望故鄉，已不见郎

義 → 义

不讲道義，因为不管我事

導 → 导

領導者，已无道

親 → 亲

不能相見，怎能相親

看图，不说话



的标准写真
道熬夜不好
的危害
个照做的
睡的早是浪费青春
己的生命也给浪费了

繁体与简体的变换
字是简单了
意却没了
人活的是轻松了
心早不知丢到哪里去了

张纸，皱了，即使抚平，也回不到从



——哎，你看，它头上没戴内裤
——是啊，真是变态，出门怎么能不戴内裤
——你们才是变态，内裤戴头上
局外人都能看得懂，看的透
很多时候
大家互为局外人
谁看得透谁
谁对谁错
谁来做那个一直提醒着我们的局外人？

语录

如果我爱你，而你也正巧爱我，你头发乱了时候，我会笑笑地替你拨一拨，然后，手还留恋地在你发上多待几秒。但是，如果我爱你，而你又不巧地不爱我，你头发乱了，我只会轻轻地告诉你，你头发乱了喔。这大概是最纯粹的爱情观，如若相爱，便携手到老；如若错过，便护他安好。

——村上春树

记住自己这次为什么走上台，既然上去了，不要怕。怕，你就会输一辈子。

——电影《激战》台词

如果你真的非常喜欢过一个女生，就会知道，要真心祝福她跟别人永远幸福快乐，根本是不可能的事。

——电影《那些年，我们一起追的女孩》台词

话说出口，有一些难免会伤人，所以，夫妻之道，贵在无声胜有声。

——电影《一代宗师》台词

才知道“新娘”的意思是接替他老娘照顾儿子，博大精深的中国文字啊！

——网友签名

时间是剪不掉的，剪掉的是废话，剩下的是时间。

——莫言接受采访，主持人表示原本为莫言准备了8分钟发言，而莫言只需要2分钟，问他为什么要剪掉6分钟时间时，莫言如此回答

感谢上帝，我们还有这些假货！

——被称为“非洲野生动物天堂”的肯尼亚，每年吸引大量中国游客前来。当地导游阿布说，中国游客热衷于买象牙、狮子牙、犀牛角等，这违反当地法律，不少商贩将假货卖给中国人

天为什么还不亮？

——山西临汾男童被骗至野外后双眼残忍地被人挖走，男童老是在问家人这句话

大多数人没明白“遏制房价过快上涨”的意思，不是降低速度，而是降低加速度。

——住建部官员一句“我国从未提出把房价调下去”引来诸多热议，有网友如此为他“开脱”

一个国家谁在看书，看哪些书，决定了这个国家的未来。

——俄罗斯人每人年均读书55本，日本人52本，韩国人11本，中国人4.39本

王梓凡素描





倩茹·倩

工
笔
画



秋





吴静漫画





宋茹 油画





悟道庵

□ 崔月明

悟道庵,也叫悟真庵、悟正庵,是云台山地区最古老的梵刹之一。《嘉庆海州直隶州志》、《云台山志》、《云台新志》等志书均引自明代顾乾《海州志》的记述:“在沃壤山顶,竹树弥山,中极幽窈。”沃壤山就是现在北云台南山麓的宿城乡大竹园村黄茅顶,海拔 323 米。我第一次探访悟道庵是在 2007 年,时值初夏,连云区地方志办公室的几位老同志专程陪同我上山。沿着盘山公路,车行至黄茅顶脚下,步行拾阶而上。夹道古木参天,苍松如画,石林、古树、竹海交融,真可谓树木成荫,修竹掩映,清泉流水,曲径通幽,如入仙境一般。

登上黄茅顶,眼前是一片茂密的竹林,穿过林间青石板小路,迎面即为一道石门,两块天然巨石之间仅可容二人并肩通行。石门之侧有“别有洞天”、“德云常在”、“念佛成佛”等题刻,为民初振亚和尚和板浦士绅许鸿宾所题,字径 40-50 厘米,楷书。右方有一块“了空碑”,碑已经断为两截,风化严重,碑文依稀可辨。碑高 2.4 米、宽 0.97 米、字径 4 厘米,碑额及周边有卷云纹装饰。为明万历四十三年(1615 年)涟水杨珊门下生魏子约、沙诏等立,记述了了空法师杨珊与其师罗公创建悟道庵的经过。

石门至悟道庵相距 20 余米,之间有一块平坦的场地,左右各有一棵千年银杏。东面一株树高 23 米,树围 4.5 米;西面一株树高 24 米,树围 5.04 米。两树枝条在空中相握,冠幅覆盖了整个场院。透过浓郁的枝叶便可见一座残存的古庵,坐北向南,古朴的山门还在,肃穆而庄严,似乎向来访者诉述当年的辉煌。身临此境,一种禅意便油然而生。我陶醉了,没有像往常到一景点急于四处拍照,而是伫立于佛园之前,微闭双目,双手合十,让心灵接受一次虔诚的洗礼和升华。

经过银杏树下,再登几道石阶便到悟道庵山门。山门以石砌成,成拱形,山门上的“三教寺”的匾额还很完好。同行的我市地方文史专家张树庄先生给我介绍:“三教

寺”就是原来的悟道庵,始建于明万历四十二年(1614 年),山门内东墙壁上嵌有一块《东海悟道庵碑记》,字径 2 厘米,楷书,为当时海州知州杨凤等立,黄宣泰撰文,清顺治十二年(1655 年)重刻,该碑记述了悟道庵创建的始末。清光绪十二年(1886 年)住持僧师峦法师借重修之机,更名为三教寺,民国 27 年(1938 年)毁于侵华日军的轰炸,今仅存山门、大殿、中殿、厢房等墙基。进入山门,从残垣断壁还能看出当年的形制。山门与正殿布置在一条中轴线上,两边各配一间厢房,略呈正方形。正殿面阔 8 米,进深 5 米,整个建筑占地大约 200 平方。悟道庵东侧有一口井,名“醴泉”泉水甘美。我从庵前的两棵千年银杏猜想,这里在更早时期就应该有庵堂,只是没有史料留存。

“道不可言,言则非道”,只能去“悟”,我想这就是悟道庵的人文内涵吧。明代董良史有《游悟道庵》诗:“策杖危登最上重,何人悟道此山中。清风古洞烟霞远,丹灶陈泥岁月空。欲聘辽阳知有鹤,向寻瑶岛已无踪。还招海若歌秋水,长啸闲庭倚碧云。”今天读来还很是让人慨叹它的幽远和清静。

为了发展旅游,海上云台山景区在其遗址的西侧,对悟道庵进行了恢复重建,使这座古庵昔日的容貌得以再现,并于 2011 年 5 月 1 日上午隆重举行了落成典礼暨佛像开光庆典法会。中国佛教协会副会长、江西省佛教协会会长纯一法师和市有关部门的领导出席了典礼仪式。

落成典礼我没有参加,翌年初夏,我再次造访。修复后的悟道庵环境更加优美,古庵内草木青翠,周围青竹环绕,闲适宁静。我认为悟道庵的复建是成功的,自然生态环境和历史文化资源融为一体,使其历史底蕴和人文内涵更为突出,是人们寻古探幽、礼佛尊道的一处绝妙的净地。

(作者单位:连云港市民间艺术家协会)

不疯魔，不哲学

作者：哲不解

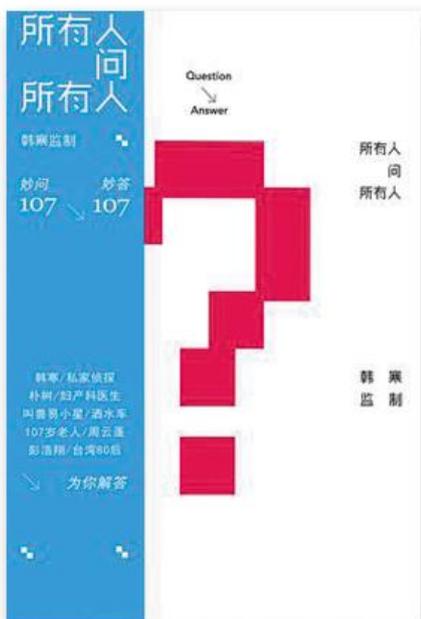
出版社：中国华侨出版社出版

内容简介：

这位清华大学哲学女博士本是无心插柳，没想到一夜蹿红。她以清新健雅的笔法写了历史上最著名的二十余位哲学家的生平传记和代表哲学思想，把一个个遥远生疏的面孔拉到读者面前，鲜活，生动，触手可及。本书写法独特，戏谑，解构，颠覆，又充满了情怀，令普通读者和哲学爱好者们或大呼过瘾，酣畅淋漓；或莞尔一笑，点头称是。绝对是哲学爱好者必读，茶余饭后谈资必备之良品！



所有人问所有人



作者：韩寒

出版社：湖南人民出版社

内容简介：

一份关于社会、民生、八卦、性、音乐、电影、生活、潜规则等所有问题的非标准答案。

无论你是谁，来自哪儿，做着什么，你都可以向任何人提问，提问任何问题。《所有人问所有人》，就是这样一部收录了最不可思议的问题和不可思议的答案的你闻所未闻的奇书，这些问题，你或想到，却从未有人回答，你或想探索，却一直无处着手。

一网打尽你从出生到现在一直藏在内心深处的疑问和问题。韩寒、李承鹏、王中磊、苏紫紫、贾樟柯、铁凝、周云蓬、蒋方舟、朴树、叫兽易小星、高晓松、石康、那多、李银河、熊培云、琦殿、连岳、外交部总机、台湾 80 后、107 岁老人……为你回答。

身边的江湖

作者：郑世平(土家野夫)

出版社：广东人民出版社

作者简介：

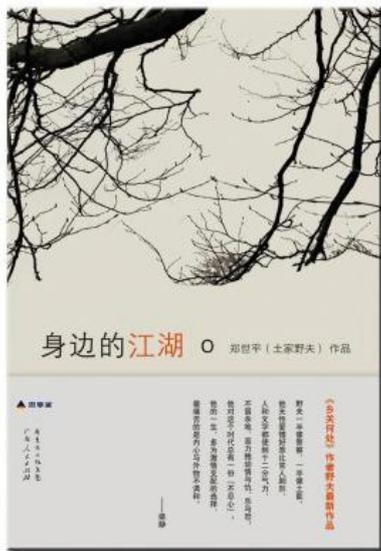
郑世平，笔名野夫，网名土家野夫。毕业于武汉大学，曾当过警察、囚徒、书商。曾出版历史小说《父亲的战争》、散文集《江上的母亲》(获台北 2010 国际书展非虚构类图书大奖，是该奖项第一个大陆得主)、散文集《乡关何处》(被新浪网、凤凰网、新华网分别评为 2012 年年度好书)。

内容简介：

这是一部散文随笔集，收纳了野夫停止网络更新后的全部叙事散文。在书稿中，野夫以他特有的笔触，描写了狱友黎爷、社会政治运动中起伏的老谭、具有革命理想的表哥，以这些大背景下、动荡年代的小人物命运为切入点，记录社会发展过程中那些不能轻易被忘记的伤痛。

柴静说野夫，“一半像警察，一半像土匪”。性格和经历造就了野夫对往来世事的洞察力，促使他一枝孤笔，书写那些大历史背景下普通人的生活变迁，着眼于粉饰之下的种种悲欢离合。野夫的文字简而凝练，往往平淡中直达人心深处，个种苍凉，不胜唏嘘。

本书也是野夫书稿中被删减最少，最能体现作者观点、情感的作品。



剑桥简明金庸武侠史

作者：新垣平

出版社：长江文艺出版社

内容简介：

本书是关于中国武侠世界的一部虚拟历史研究。以金庸武侠是真实历史的一部分为前提展开演绎。本身以十五部金庸小说、唐宋传奇及各时期民间传说为基础构成的连贯武侠史为重心，结合了政治和社会历史的研究，重述了自商朝到清末三千年间的全部中国历史。

书中考察了武术、江湖和门派等在历史上的起源、发展和嬗变，以历史叙事的方式整理了越女、萧峰、郭靖、张无忌、韦小宝等大量金庸小说中人物的事迹。本书综合了各部作品中的线索，探讨了少林、武当、丐帮、明教、天地会等武术组织的由来和兴衰，并解答了许多原著中未曾回答的问题。另一方面，从成吉思汗、朱元璋、康熙和乾隆等帝王，到岳飞、王保保、李自成、陈圆圆、鳌拜、噶尔丹、福康安等数百位大小历史人物的生平和事迹，也都放在这部武侠史的框架内进行演绎。

市一院医疗集团

第一届董事会第四次全体会议召开

7月19日下午，连云港市第一人民医院医疗集团召开第一届董事会第四次全体会议暨成员单位、协作单位分管领导工作会议，市卫生局局长周伟、市一院医疗集团董事长、市一院党委书记、院长李小民出席会议。医疗集团董事会董事王乐平、李家树、张海林、施辉、孟尔旺、李明星、杨红波、张友亮、徐宏志、徐长华，集团成员单位、协作单位分管领导以及集团职能处室负责人参加了会议。会议由医疗集团董事、集团管理办公室主任、市一院副院长施辉主持。

会上，集团各职能部门负责人汇报了2013年上半年集团工作开展情况和下半年主要工作打算，集团成员单位、协作单位领导交流了各家单位2013年上半年工作情况和下半年的主要工作思路。会上，讨论、通过了《关于增补连云港市儿童医院为连云港市第一人民医院医疗集团成员单位的决定》和《关于增补卢思广、罗洪为连云港市第一人民医院医疗集团董事会董事的通知》。

会上，市一院医疗集团董事长、市一院党委书记、院长李小民对集团各单位上半年所取得的工作成绩给予了肯定，认为集团各单位发展喜人，态势良好，各项工作可圈可点。关于医疗集团下半年的工作重点，李小民要求，一是要进一步提高对集团工作的整体认识，紧紧围绕卫生部、卫生厅的医改新需要以及市局的工作要求，主动承担公益职责，认真做好集团各项工作。二是要认真落实各项目标任务，重点做好信息化平台、集团网站、文化季刊等集团公共共享平台建设；以评审为抓手，扎实开展迎评工作；继续做好集团单位新院区建设的咨询服务工作；进一步拓展集团与徐州医学院在人才培养、科研创新等领域的全面合作；以项目活动为载体，加强集团单位的内部交流与



合作；积极做好新海地区的技术帮扶、双向转诊、信息化建设的支持工作。三是要不断加强集团职能部门自身建设。增强服务意识，提升服务效能；围绕年度目标任务，认真推进落实；创新集团工作模式，增强集团发展活力。

市卫生局长周伟局长对集团取得的进步予以了充分肯定，他指出，在市一院核心医院的带动引领下，集团的工作思路是清晰的、工作举措是有力的、工作成效是显著的。他对集团下一步的发展提出了四点要求，一是要扎扎实实落实年度重点目标任务。坚持以优势学科建设专科医院的发展思路，加快推进市口腔医院、市儿童医院建设步伐；二是大力创新集团资源共享平台建设。重点做好管理平台、信息化平台、人才培养平台、采购平台、服务平台等建设；三是提升集团发展成效，坚持外向型发展道路，推进医疗联合体建设；四是全面加强集团文化建设。以文化建设为载体，树立大卫生、大文化的发展理念，团结合作，创新创优，包容共享，打造愿景共同体、责任共同体、利益共同体，努力把医疗集团建设成为全市医疗集团发展的典范。

举办常用文书写作与信息报道培训班



7月20日，连云港市第一人民医院医疗集团常用文书写作与信息报道培训班在赣榆县开班，来自医疗集团成员单位、协作单位等7家单位近百名学员参加了培训。市一院医疗集团董事、集团管理办公室主任、市一院副院长施辉、赣榆县人民医院党总支副书记吴丛山、市医学会办公室主任姜立学出席开班仪式并致辞。培训班由市一院医疗集团管理办公室副主任、市一院院办主任仲伟茂主持。

此次培训邀请到市政府办公室秘书处林莉副处长、市卫生局办公室罗时宝主任、连云港日报社热线新闻部高级编辑陈炜分别为学员们作了《党政机关公文处理工作规范》、《医疗卫生信息写作探讨》、《医疗卫生新闻稿件写作技巧》等三场精彩的

讲课。

林莉分别从公文种类及写作要求、公文规范格式、公文办理程序三个方面深入浅出地讲解了党政机关公文处理工作规范。罗时宝结合卫生工作的实际，简明扼要地讲解了卫生信息的概念、特点、分类、结构、写作要求，并为我们总结归纳了多种常用卫生信息写作模板，对规范卫生信息写作具有很好的指导作用。陈炜作为媒体人，为学员们重点讲解了消息、通讯等写作技巧，并结合医卫新闻实例，生动形象地讲解了医卫新闻的采访技巧和写作方法。学员们普遍反映：这次培训时间虽短，但专题多，内容丰富、实用性强，对大家今后的工作会大有帮助。

糖尿病专科护理学组成立

日前，市一院医疗集团医管部牵头集团成员单位、协作单位33名相关人员共同组建的集团糖尿病专科护理学组成立，并召开第一次全体会议。集团董事、市一院副院长张海林出席会议并致辞，集团糖尿病专科护理学组顾问、市一院内分泌科主任徐宁在会议上发言。会议由集团医管部副主任刘菁主持。

张海林在致辞中对学组成立表示祝贺，她指出，在集团范围内成立专科护理学组，要充分发挥学组及每个成员的作用，对不同医院、不同科室糖尿病病人要统一护理实践标准；要探索建立集团专科护理会诊制度；积极开展护士培训、定期义诊、新技术推广，做好糖尿病健康教育工作；开展糖尿病的护理科研工作

作，推动集团糖尿病护理工作更快更好的发展。徐宁主任介绍了市一院内分泌科的基本情况、糖尿病筛查、治疗及健康教育等工作开展情况；市一院医疗集团糖尿病专科护理学组组长杨正兄护士长讲解了学组成员的职责、分工，糖尿病专科护理学组2013年工作计划及培训计划；会后全体学组成员还参观了市一院内分泌病区。

集团糖尿病专科护理学组是市一院医疗集团组建的首个专科护理学组，对探索推进集团同质化管理，发挥集团专科护士人才优势，扩大优质护理资源共享度、提升护理技术服务水平，提升集团护理综合实力具有重要意义。

市第一人民医院

夏季百日优质服务竞赛暨“三好一满意”活动启动

7月15日下午,市一院召开以“落实行为规范,提升医疗卫生服务水平”为主题的2013年“一麟杯”夏季百日优质服务竞赛活动暨“三好一满意”活动动员大会。院党委书记、院长李小民作动员报告。院领导王乐平、李家树、张海林、施辉出席大会。会议由院党委副书记王乐平主持。

会上,副院长施辉宣读了《2013年“一麟杯”夏季百日优质服务竞赛活动实施方案》及《2013年“三好一满意”活动实施方案》;副院长李家树就卫生部《医疗机构从业人员行为规范》进行了解读;医务处副处长王仲对《2013年“一麟杯”夏季百日优质服务竞赛活动责任分解表》作了解读;收费窗口员工王艺静、影像科主任周胜利、急诊医学科重症监护病房护士长徐萍分别代表窗口科室、医技科室、护理单元进行表态发言。

李小民在会上作开展2013年“一麟杯”夏季百日优质服务竞赛暨“三好一满意”活动动员报告。报告回顾了此项活动自上世纪九十年代起即被命名为“一麟杯”,充分体现了我院“精诚、仁爱、和谐、求实、创新”的精神。开展此项活动旨在提高服务质量和水平。李小民指出,此次活动

的开展要仅仅围绕七项重点工作抓紧抓实:一、“一麟杯”夏季百日优质服务竞赛活动要主题突出,重点落实国家卫计委颁布的医务人员从业行为规范;二、将提高窗口科室服务病人的满意度作为重点工作。门诊部、监察室应尽快出台改进窗口服务水平、提高病人满意度的具体措施;实行弹性排班制;继续完善大型检查错峰检查制度;根据夏季特点实行中午连班制度,缩短中午病人等候时间;由门诊部、监察室、信息处负责开展“红旗岗位”及个人的评选活动;每月开展窗口服务病人满意度测评,对满意度小于80%的岗位进行约谈,被两次约谈的要进行通报批评;充分发挥自主查询、交费、挂号系统的作用,现场增加服务指导人员;三、认真落实工休座谈会,院层面每季度一次,病区每月一次,科主任、护士长均须参加;四、以降低药占比、缩短平均住院日作为提高医疗质量的重要抓手,切实改进行风;五、此次活动要与三甲医院复核评审相结合,促进迎评工作;六、借助第三方评议、医德档案考评、志愿者服务等平台,载体强化“三好一满意”活动;七、严密组织、扎实推进,确保活动取得成效。

江苏省人民医院战略合作医院联盟
首届联盟会议召开

7月27日,由江苏省人民医院主办、市一院承办的江苏省人民医院战略合作医院联盟首届联盟会议在神州宾馆召开,江苏省人民医院、江苏省中西医结合医院、苏北人民医院、泰州人民医院、连云港市第一人民医院、江阴市人民医院等江苏省人民医院战略合作医院联盟单位参加,会议围绕联盟医院实施资源共享和资源整合、开展高水平的临床研究合作以及开展DCD器官移植等议题进行了广泛、深入的交流。

与市中医药高等职业技术学校 签署院校合作协议

8月8日,市一院与连云港市中医药高等职业技术学校合作签约仪式在医院举行。市中医药高等职业技术学校校长、党委副书记顾强、副校长成亮、冯维希,市一院党委书记、院长李小民、副院长李爱民、张海林,各教研室主任、护士长及科教处、护理部等工作人员共40余人参加了签约仪式。签约仪式由张海林副院长主持。

仪式上,李小民、顾强分别致辞,李爱民与冯维希签订院校合作协议书。签署院校合作协议,合作共建院校护理教学合作班,这是院校双方在以往多年教学合作基础上,

有力创新护理教学模式和人才培养方式的重大举措。市一院始终坚持“加强基础、注重素质、整体优化、面向临床”的培养方式,扎实推进临床教育教学工作。近年来,该院坚持重质量、抓特色的临床护理教学方针,紧密结合临床护理实践开展护生带教工作,护理教学质量逐年提高,赢得了各医学院校的高度肯定。此次双方合作共建院校合作班,将有力推动实现“院、校、生”的三方受益与合作共赢,将实现双方资源共享、优势互补,推动护理专业办出水平、办出特色,适应社会需要,培养应用型高技能人才。[图]

顺利通过省厅三级综合医院调研初评

8月14日,省厅三级医院调研初评专家组根据《江苏省三级综合医院评审标准与细则(2012年版)》对市一院进行了调研初评。专家组在听取了医院等级医院创建工作情况汇报后,分综合管理、医疗药事、护理院感三组,以查阅台账、追踪检查、现场查看、技能考核、人员访谈等形式开展了调研评估,并对检查情况进行了反馈。

本次调研初评的主要目的是评估医院迎评状态,检查医院对新标准的理解和落实情况,帮助医院查找问题并及时改进,促进医院完善迎评各项准备工作。本次检查涉及我院13个科室(部门),访谈人员29名,考查标准涉及90余条,主要是核心条款和近年来国家卫计委和省卫生厅强调的重点工作。

市卫生局党委书记周炜、院领导李小民、王乐平、李家树、李爱民、张海林、施辉及各职能处室负责人参加了反馈会。专家组高度评价了医院近几年在医院管理、人才培养、学科建设、平台搭建、服务优化等方面所取得的成绩,对市一院等级医院迎评工作给予充分肯定,一致认为:全院迎评氛围浓厚,医院领导高度重视,迎评工作推进有序,台账材料准备齐全,标准转化成果显著。专家组在充分肯定市一院取得成绩的同时,也中肯地提出了目前存在的问题以及下一步整改措施和建议:科室QC小组要规范运行并注重

持续改进;许多制度落实和知识培训仍需要加强;医院资产管理、耗材管理要更加精细化;部分重点工作还有改进空间。

院党委书记、院长李小民作表态发言并提出要求:一是要把专家提出的建议认真分析、落实整改,融合于迎评工作中;二是要继续推进评审标准向工作标准转化;三是加大制度、规范、流程等知识的培训力度。全院要以迎接等级医院评审为实现医院科学发展、跨越发展的良好契机,着力深化内涵建设,着力提升医教研水平和综合实力,着力促进各项工作质量持续改进,为高标准通过三级甲等综合医院现场评审做好充分准备。[图]



市高层次人才座谈会在市一院召开

8月30日下午,市高层次人才座谈会在市一院召开,市政协主席仲琨、政协副主席董淑旺、赵波、曹佳鸣、徐大勇、王东升、市人社局、科技局、卫生局等领导 & 全市高层次人才代表共40余人参加了座谈会。座谈会由曹佳鸣主持。

仲琨等一行首先参观了市一院门诊大厅、特需病房和临床技能培训中心等地,对医院近年来取得的跨越发展给予高度评价。座谈会上,市一院党委书记、院长李小民对医院发展及人才队伍建设情况进行了汇报,来自全市20余名各行业的高层次人才对我市高层次人才工作提出了宝贵的建议和意见。

仲琨指出,市委市政府对高层次人才非常重视,特别是近几年来全市上下大力实施科教兴市和人才强市战略,以实施“三百引才”为重点,加快集聚高层次创新创业



人才,人才工作有了很大进展。一直以来,市政协高度重视和关心人才工作,调研组将通过政协提案、社情民意信息等形式,把各位专家的意见建议进行整理后上报市委市政府,积极为全市高层次人才工作献计出力,为推进人才强市战略的实施作出积极努力。

与复旦大学附属儿科医院签订合作协议

9月22日上午,市一院隆重举行连云港市儿童医院揭牌暨与复旦大学附属儿科医院合作协议签字仪式。连云港市人民政府副市长董春科、复旦大学附属儿科医院党委书记徐虹共同为“复旦大学附属儿科医院技术支持与协作医院”揭牌,市委组织部副部长、连云港市人力资源和社会保障局局长马炳军与连云港市卫生局党委书记周炜为“连云港市儿童医院”揭牌。签字仪式由副院长施辉主持。

签字仪式上,复旦大学附属儿科医院党委书记徐虹与市一院党委书记、院长李小民共同签署了复旦大学附属儿科医院与连云港市儿童医院合作协议书。

李小民在致辞中说,连云港市儿童医院的揭牌,是市一院继成立连云港市口腔医院后,深入实施“专科——专院”战略的又一重要成果,对于提升医院综合医疗服务能力都具有重要意义。他表示,这也是市一院



与国内顶尖医疗机构的又一次“联姻”,是两家医院探索公立医院改革与发展模式的创新之举,对于连云港的老百姓而言是“不出家门就能享受到国内高水平的医疗服务”。

复旦大学附属儿科医院作为集医教研防为一体的



综合性儿童专科医院,系卫生部部属“三级甲等”医院,是全国儿科学重点学科、国家“211工程”和“985”工程建设单位,是最早被国家授予儿科学硕士、博士学位授权点、临床医学(儿科学组)博士后流动站的单位,也是亚洲一流的儿童医学中心、儿科医学教育向全国辐射的中心、中外儿科学术交流的重要桥梁,在国内外医学界享有盛誉。

据了解,为进一步落实国家医疗卫生体制改革要求,探索医院改革与发展新模式,促进地区间、医疗机构之间协调发展,更好地为广大群众提供优质的医疗服务,市一院与复旦大学附属儿科医院本着“优势互补、互惠互利、共同发展”的原则,建立战略合作伙伴关系,主要涵盖技术合作、科研合作、学科建设、人员进修、双向转诊等多个层面。

市一院获批设立国家级博士后科研工作站

日前,市一院被国家人社部、全国博士后管理委员会批准设立为国家级博士后科研工作站。这是自2012年成为江苏省博士后创新实践基地以来,市一院在博士后培养工作上取得的又一巨大进步。

2010年市一院在制定“十二五”科教发展和学科建设规划时就提出了“建成省级、国家级博士后科研工作站,落实博士后教育”的发展目标。近年来结合科技创新工作,市一院先后建成了国家药物临床试验机构、江苏省博士后创新实践基地、连云港市转化医学基地等科研平台;升级改造了中心实验室、病理科等,启动了院生物样本库的建设;鼓励全院在职人员积极攻读博士研究生,与南京医科大学联合招录2名

博士后进站;实现了国自然课题立项突破,获得2项国自然课题和多项省部级科研课题,在平台支撑、人才储备、课题依托等方面都为博士后培养打下了坚实的基础。

此次市一院被批准为国家级博士后科研工作站,是上级主管部门对该院博士后培养工作的充分肯定。市一院将不断完善博士后管理工作,做好博士后科研与后勤服务,集聚科技创新优势资源,充分利用生物样本库等科研平台,积极开展转化医学研究探索。市一院申报国家级博士后科研工作站获得成功,必将有效促进该院科技创新能力的进一步提升,有力推动医院发展内涵和学科建设内涵的进一步深化与拓展。

“中医药就在你身边”科普巡讲活动启动



为全面推进中医药文化惠民工程,提升基层中医药服务能力,实现中医药进乡村、进社区、进家庭,市东方医院启动了以中医药四季养生保健、中医饮食保健和中医药特色诊疗为主题的科普巡讲活动。

7月19日下午,首期“中医药就在你身边”文化科

普巡讲走进了连云区荷花社区。巡讲过程中,东方医院中西医结合科医生武传昇用幽默风趣、通俗易懂的语言,多角度、全方位地向社区居民介绍了中医四季养生、饮食保健、药膳、中医药防病治病等科普知识。巡讲结束后,中西医结合科主任李金莹与科室其他医生一起为社区居民答疑解惑,并为社区居民进行了耳穴埋子、穴位按摩等中医特色诊疗,并发放健康处方100余份。

此次活动的开展,受到了社区居民的热烈欢迎。通过普及中医药知识,让他们充分感受到中医药的文化魅力,同时,提高了居民的保健意识,使大家能够合理养生、健康养身。“中医药就在你身边”巡讲活动将会陆续深入到连云区、开发区、徐圩新区等人口密集社区,更广泛地传播中医药知识。✎

举办《现代医院管理》高级培训班

7月28日,市东方医院与南京医科大学联合举办的《现代医院管理》高级课程培训班,在市东方医院开班。省人民医院党委书记、院长王虹,市卫生局党委书记周炜,南京医科大学医政学院副院长黄晓光等领导出席开班仪式。东方医院院长谈笑主持开班仪式。

周炜在开班仪式上致辞,他首先对王虹院长的到来表示热烈的欢迎,并对本次培训班的举办表示祝贺。周炜在致辞中简要介绍了东方医院近年来的跨越发展情况,特别对医院在现代管理模式方面所做的探索表示赞赏。他从医院管理的高度提出加强管理队伍建设与人才培养的重要性,他希望东方医院的干部职工珍惜此次难得的学习机会,认真聆听王虹院长关于医院管理的高水平讲座,并能通过此次培训,在医院管理理念和水平上更上一个台阶,从而更好地推动东方医院的科学发展。

在随后的两小时中,院长王虹作了《新形势下的医

院发展战略与运行管理》的精彩讲座。她向大家介绍了江苏省人民医院的历史沿革与发展历程,讲述了医院近年来的功能定位和主攻方向,分享了面对复杂的社会与行业形势,省人民医院在管理方面作出的战略决策和应对措施,并结合实际案例,传授了丰富而详实的成功实践经验。✎



苍梧晚报小记者团 来院参观



8月10日上午，苍梧晚报小记者团26名小记者在报社领导的带领下，参观了市东方医院。

小记者首先参观了医院涉外病房，在温馨的病房里，他们观摩了整体护理的开展情况，体会了优质护理服务的内容。

接着，小记者们访问了谈笑院长，认真聆听并记录了医院的发展概况，谈笑逐条回答了小记者的提问，令小记者们非常满意。小记

者们跟随谈笑，又参观了医院先进的医疗设备DSA机，了解了现代化医疗技术的内涵。

九点半，小记者们和海马健康志愿者一起参与送医下乡活动。他们爬上了海马健康志愿者长期服务点——江苏海拔最高村大竹园村，看望了留守老人，受到竹园村村委的热烈欢迎。

接近中午，小记者们返回医院，在院党委委员、工会主席王波的介绍下，小记者们仔细参观了医院陈列室。

整个上午，小记者们都兴趣盎然。连网和连云港电视台“在我身边”栏目的记者随团访问并跟踪报道。

据悉，“小记者”是《苍梧晚报》的品牌栏目，小记者主要由小学生组成。由于医院前期做了充分的准备工作，这次和苍梧晚报社合作非常成功，通过小记者活动全面展现了医院的蓬勃风采，收到了很好的宣传效果。

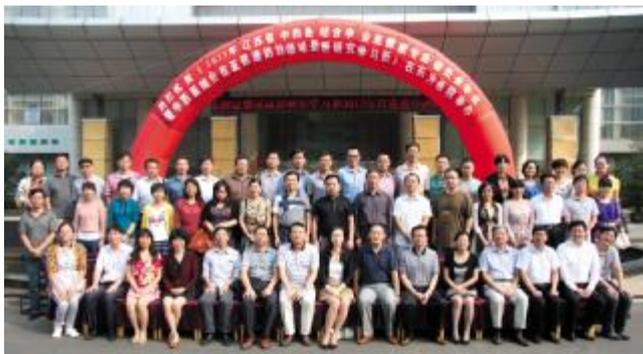
承办省中西医结合学会 亚健康专业委员会学术年会

由市东方医院联合江苏省中西医结合学会亚健康专业委员会、南京市中西医结合医院共同承办的“2013年江苏省中西医结合学会亚健康专业委员会学术年会暨中西医结合在亚健康防治领域最新研究学习班”，于9月6—8日在我市举行。

江苏省中西医结合学会亚健康专业委员会的委员们和来自省内各家医疗机构的同仁们齐聚一堂，共同探

讨亚健康研究领域最前沿的信息，分享各自在研究中的经验和体会，为来自全省的百余名医生带来一场“最贴心”的讲课。连云港市卫生局副局长董青、连云港市东方医院院长谈笑参加会议并致辞。

本次研讨班紧扣“亚健康的研究与预防”这一主题，邀请到了来自江苏省中医院、南京市中西医结合医院、南京中医药大学、南京市妇幼保健院等多位知名专家教授分别从“失眠的中医防治”、“慢性腹泻的中医体质调理”、“音乐疗法对抑郁状态的研究”、“宫颈亚健康及预防”、“肠疗对女性亚健康的作用”、“亚健康的运动康复”和“皮肤亚健康”等方面进行讲述，内容十分丰富，极具知识性和应用性。专家们的授课亮点纷呈、精彩连连，现场气氛活跃，学员受益匪浅。市东方医院院长谈笑也为在场的学员们带来了一场精彩的讲座。作为我市知名皮肤科专家，谈笑和大家分享了“皮肤亚健康”的奥秘，为大家上了一堂实用的“皮肤课”。



医院被授予“首批省级消费教育示范基地”称号

近日,从市消协传来消息,我市 9 家单位被江苏省消协授予“首批省级消费教育示范基地”称号,市东方医院榜上有名,成为全市卫生系统唯一获此殊荣的单位。

消费教育示范基地的建设,目的是通过在各个行业选拔信誉良好、服务优质、具备良好社会责任意识,且在行业内具有较强影响力的单位,引导消费者合理

消费,维护消费者合法权益。

近年来,市东方医院坚持依法执业,加强诚信建设,严格按照“合理检查、合理用药、合理收费”的要求,切实保障了人民群众的健康权益和消费权益,多次获得“江苏省价格诚信单位”、“江苏省医疗服务诚信执业单位”、“连云港市消费者信得过单位”和“服务满意单位”等称号。

市四院

市卫生局局长周伟来院督查 三级传染病医院创建工作

日前,市卫生局局长周伟在相关处室负责人的陪同下,赴市四院督查推进三级传染病医院创建和精神卫生综合楼建设工作。

周伟在实地察看了医院精神卫生综合楼选址、血液净化中心并听取关于迎接三级传染病医院评审和精神卫生综合楼建设的情况汇报后指出,创建三级传染病医院、建设精神卫生综合楼项目既是 2013 年政府工作报告内容、市卫生局市级年度综合目标考核指标,又是全市卫生事业发展“十二五”规划的重要内容,全院上下必须进一步提高思想认识、强化组织领导、扎实推进举措、设法攻坚克难,倒排工期、挂图作战,举全局之力强势推进两项工作进度,确保既定的年度目标任务圆满完成。

周伟要求,一是要全力以赴做好三级传染病医院

迎评工作;二是要集中精力推进精神卫生综合楼建设;三是要统筹推进其他各项工作。要充分利用好市一院医疗集团平台,加强对外交流合作,积极推进医疗联合体建设,不断提高医院的综合诊疗水平。



接受省厅专家组三级传染病医院验收评审

日前,省卫生厅等级医院评审专家组赴市四院进行三级传染病医院验收评审,市卫生局周炜书记、董青副局长、医政处郭行政处长陪同评审。

专家组分为行政管理、医疗质量、医疗技术、院感护理四个专业小组对照三级传染病医院基本标准查阅台帐资料。专家组还实地查看了医院的整体布局、基础设施、科室建设等情况;现场访谈医护人员相关核心制度、岗位职责、院感、应知应会等内容;对医务人员心肺复苏、抢救操作等基本理论、基本知识、基本技能进行现场考核。

现场验收结束后,医院结合省厅专家组提出的意见,进行逐条梳理并认真整改,做到以评促建、以评促改、以评促学,进一步提升医院内涵,以满意的成绩顺利通过省级评审。



召开夏季百优服务竞赛活动动员大会

日前,市四院召开夏季百日优质(以下简称“百优”)服务竞赛活动动员大会,院全体干部职工参加了会议。会议由孟尔旺院长主持。

首先,张建华书记作“百优”活动动员报告,他指出,全院广大干部职工要认真开展“百优”活动,进一步提升医疗质量和服务水平,切实转变工作作风。同时,他要求全院职工,一方面要统一思想,提高认识,切实增强开展“百优”活动的紧迫感和责任感;另一方面要明确目标,突出重点,扎扎实实开展“百优”活

动。随后,章以法副院长宣读了活动实施方案,并对开展“百优”活动进行了具体的部署。

最后,孟尔旺指出,开展“百优”活动,要结合医院三级传染病医院现场验收中专家提出的意见进行持续改进,要结合医院实际,从每一细节做起,针对每一服务环节,每一服务项目,认真进行梳理,细心进行排查,找出薄弱环节,挖出存在问题,拿出整改措施,务求取得实效,不断提升医院综合实力。

周炜书记赴市四院检查指导党建工作

8月27日下午,市卫生局党委书记周炜、纪委书记汪群、政治处主任朱其远一行5人赴市四院检查指导2013年党建工作。

周炜在听取医院党支部书记张建华的汇报后,对医院上半年党建工作表示肯定,并对医院下一步工作提出了三点要求:一是进一步强化班子建设,充分发挥党组

织政治核心作用,党政领导之间要密切配合,形成良好的沟通协调机制;二是建立健全制度体系,提高制度执行力,真正形成用制度管权、按制度办事、靠制度管人的有效机制;三是认真谋划精神病院发展,扎实开展志愿者服务等组织活动,切实提升效果,打造人性化管理格局。

党员干部参观城市规划展览馆

为进一步强化党员干部爱党爱国热情和建设美丽港城的干劲豪情,日前,市四院组织全体党员、入党积极分子、中层干部参观了连云港城市规划展览馆。

借助现代化的高科技手段和精彩生动的解说,通过沧桑之变和规划演进、城市总体规划与产业规划三个展区,全面再现了我市悠久灿烂的历史文化,展示了我市建市以来一系列城市规划建设

的重大成就,描绘和展望了港城未来发展的巨大潜力。

全院党员干部纷纷表示,通过参观大大增强了热爱家乡、建设家乡的热情,在今后的工作中,将以党的十八大精神为指引,牢固树立强烈的时代责任感和历史使命感,立足本职岗位,脚踏实地,充分发挥自身优势,为推进山海相拥的新港城建设不断添砖加瓦。

灌南县新区人民医院

积极创建二级甲等医院

根据医院五年发展规划的要求,力争五年内将医院建成规模适度、功能完善、环境优美、设施完备、治理规范、技术精湛的二级甲等医院。

经过3年的努力,医院通过在科学管理、人才培养、设备投入、学科建设、科研教学等方面的发展,使医院整体水平上一个新台阶,以达到二级甲等医院水平。

年初,医院成立了创建二级甲等医院领导小组,制定了工作目标:即坚持“以评促建、以评促改、评建结合、重在内涵”的工作方针,引入全面质量管理理念,从环节质量控制入手,从组织架构优化、制度建设完善、风险防范机制构建、信息化手段应用等方面,做好医疗质量与安全管理体系的建设与持续优化,确保医院通过“二甲”评审。同时,召开了全院创二甲动员大会,明确了各部门、科室的分工和责任人,提高全院职工的思想



意识,统一思想,增强凝聚力。参照江苏省卫生厅《江苏省二级甲等医院评审标准》进行逐条分解,并落实到相关职能科室及临床各科室,职能科室根据自己职责范围定期进行督导和检查,发现问题及时作出整改。经过全院职工的不懈努力,于2013年8月医院创



建办经过自查已达到二级甲等医院分数基本标准,并向市卫生局提评审申请。

8月29日,市等级医院调研考评组一行12人对医院等级创建工作进行初评。考评组通过听取汇报、实地考察、现场访谈及材料审阅等形式,对照等级医院创建标准对医院的行政管理、医疗质量、护理管理、医疗服务、医院感染预防与控制、药事管理、设备管理、基础建设等方面进行了一次深入细致的全面“体检”。在评审反馈会上,评审组专家对医院的综合实力和发展速度给予充分肯定,认为医院创建氛围浓厚、评审资料完整全面,尤其是在医院管理、全院职工的创建热情方面给予了高度评价。同时专家也指出了检查中存在的问题和不足,并针对存在问题提出了改进意见和建议。医院根据专家组的反馈意见积极整改,继续推进医疗质量和管理水平的持续提升,健全完善长效运行机制,为等级医院创建复评做好全面准备。

9月17日,由市卫生局组织的专家评审组对医院申报二级甲等综合医院工作进行终审。

评审过程中,专家组通过召开座谈会、观看创建专题片、查阅资料等方式,对医院行政管理、临床医技、

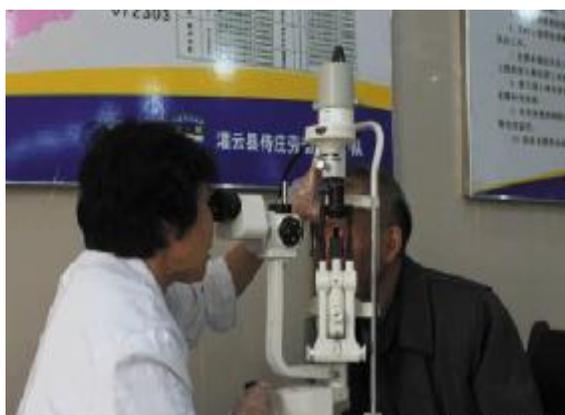
后勤服务、护理管理等方面进行了多角度、全方位的检查和评审。

在专家组召开的评审工作反馈会上,各评审专家组通报了对医院综合管理能力、临床学科、护理等方面的评审结果。评审组一致认为,医院近年以来紧紧围绕“医疗规范化、服务人性化、管理科学化”的管理理念,“以人为本、惠民利民”的服务理念,强化和规范医院管理,持续改进和提高医疗护理质量,服务能力不断提高,综合能力显著增强,各项规章制度、考核制度、奖惩机制、人才培养规划较为完善,专家组一致同意医院通过二级甲等医院评审。同时专家也指出了存在的问题和不足,并提出了改进意见和建议。市第一人民医院院长李小民、县委书记阮冰、县长李振峰、副县长张文艳、姚峥嵘参加终审反馈会。

县委书记阮冰代表县委、县政府感谢市卫生局对我县卫生事业的关心和支持,并表示,县委、县政府将以这次评审为动力,进一步加强和改进对卫生事业的投入,加大人才的培养和学科建设,加快医疗团队的继续教育和精神文明建设,努力提升医务人员的综合素质和业务素质,不断提高全县医疗卫生事业发展水平,为全县人民提供更加优质的医疗服务。 

市眼科医院

灌云侍庄乡开展白内障筛查活动



为认真贯彻落实上级有关部门文件精神,实现“百万贫困白内障患者复明工程”的目标,9月3日,市眼科医院白内障筛查小组携带仪器,赴灌云县侍庄乡开展白内障免费筛查活动。

在筛查现场,医护人员对患者的病情进行了耐心的询问和细致的检查,检查的项目包括抽血、量血压、查视力、尤其是针对白内障进行重点检查。筛查期间工作人员还为患者讲解白内障的发病原因,介绍白内障的种类以及如何彻底治疗白内障,并对适宜白内障手术的患者进行详细登记,明确联系方式,保证他们到医院能够接受更好的治疗。

副院长刘洪松介绍说,“百万贫困白内障患者复明工程”项目是由卫生部、财政部和中国残联共

同牵头,被列入国家医改的重大公共卫生的服务项目,旨在让更多的贫困白内障患者接受复明手术,解决其因病致盲的问题并减轻其就医负担。通常白内障分为老年性,继发性,先天性,外伤性,代谢性,药物及中毒性,后发性等几大类型。目前药物治疗只能对早期白内障患者起到延缓发展的作用,而要彻底治疗白内障,手术是唯一的有效方法。

这次活动有百余名患者来到现场进行筛查,年龄最大的达到了104岁。患者们与眼科大夫认真沟通,咨询眼科方面的各种问题,大夫都给予了详细解答。患者纷纷对市眼科医院细致周到的为民、便民服务表示感谢。■

深入开展“夏季百日优质服务”和“三好一满意”活动

7月17日，医院召开夏季百日优质服务竞赛动员大会，院领导班子及院周会全体成员参加会议。会议由院长王惠政主持召开。

王惠政首先作了夏季百日优质服务竞赛动员报告，指出医院全体员工要围绕“落实行为规范，提升医疗卫生服务水平”这一主题，转变服务理念，树立病人至上的观念，完善管理细节中的不足，严格执行法律法规，规范医疗行为，排查、解决存在问题，确保夏季医疗安全，真正做到“病人好，我才好”。

王惠政还要求各科室要把“夏季百日优质服务”活动和“三好一满意”活动结合起来，广泛宣传，营造氛围，加强督查，务求实效，对工作中涌现的先进经验和先进典型进行总结和评比表彰。各科室做好规划，营造比学赶超的良好氛围，从中不断选拔人才，使医院更具活力。他希望通过此项活动，



形成个人与医院全面发展的良好局面。

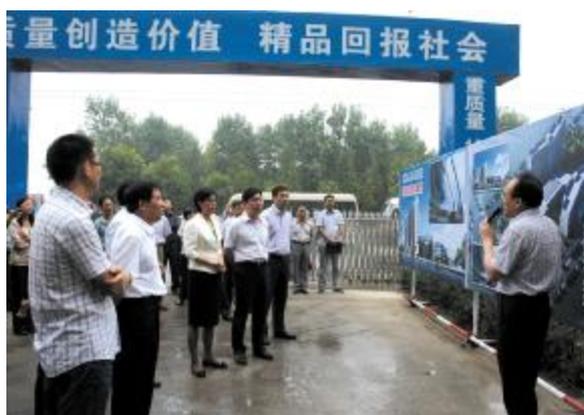
夏季百日优质服务竞赛活动不仅是一次业务竞技的比拼，也是优秀人才施展才华的平台，更是再造医院新气象的有力契机。医院全体员工将立足岗位，争先创优，进一步提升服务意识和服务质量，为病人提供更优质的医疗卫生服务。✿

“红十字健康快车”再次出发

8月22日——31日，赣榆县红十字会与赣榆县人民医院联合举办的“红十字健康快车”再次出发。由我院内外科，眼科专家组成的诊疗组，带着常用药品、器械先后来到海头，柘汪，沙河等九个乡镇敬老院，卫生院开展义

诊活动，进行健康体检，卫生科普宣教，免费发放药品。红十字会与医院联合举办“健康快车”行动已经开展多年，每次活动都受到广大乡镇患者，当地敬老院，卫生院，当地政府一致好评。✿

滕雯副市长视察新城医院建设工作



9月12日上午，副市长滕雯在赣榆县委书记、县长曹卫东的陪同下到新城医院视察指导工作。王惠政院长详细汇报了工程的立项、选址及目前的建设情况和新城医院建成后将要突现的经济效益和社会效益。

滕雯对赣榆县人民医院积极融入全市经济发展大局，实施“惠民工程”的重大举措给予肯定，并对下一步的施工质量，安全、进度提出了具体要求。市卫生局周伟局长、县政府官平副县长、县卫生局秦泗洲局长陪同视察。

以色列医学专家来院进行学术交流

9月17日，以色列高级医学专家西蒙·爱德华多博士到赣榆县人民医院进行医学技术指导。西蒙·爱德华多博士是以色列知名消化内科专家，在消化内科疾病方面有深入研究，医术精湛，在以色列享有很高声誉。此次来华将进行为期10天的免费技术帮扶，期间将在医院巡诊、坐诊、座谈。

交流期间，西蒙博士举办了一场医学科研、医院管理、文化交流的精彩讲座，交流活动取得了良好效果，其科研成果、管理经验值得我们学习、借鉴。



无偿献血 奉献大爱



9月2日,东海县人民医院团总支组织团员青年开展的“献血献爱心 传递正能量”活动在医院广场拉开帷幕,全院广大青年志愿者积极参与了无偿献血活动。一个上午短短3个小时献血量就达11000多毫升。

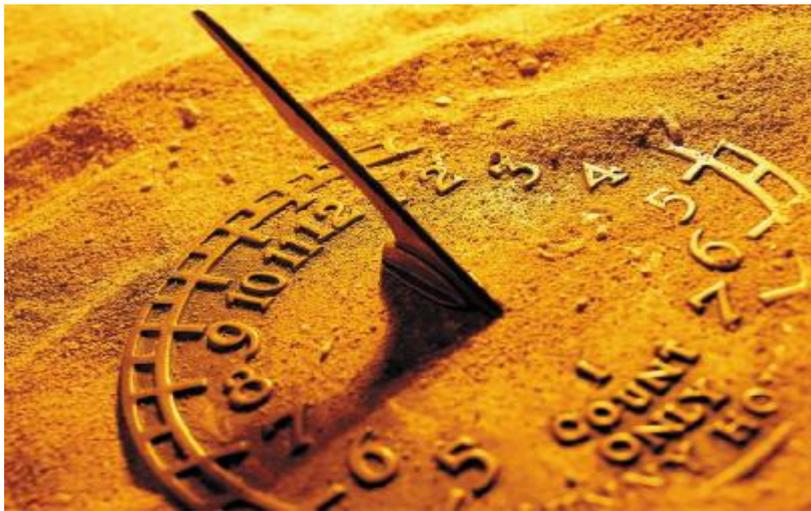
为了参加这次献血,有的同事舍弃下夜班回家休息的时间赶过来参加献血,有的同事今

天本该在家休息,可是却专程赶来医院参加这次献血活动。大家纷纷表示:“作为医务工作者,我们就应该身先士卒参加无偿献血活动!”献血现场人来人往,医务工作者们的踊跃献血也感染了许多患者家属,他们自发的来到献血车前询问献血的相关事宜,要求加入我们的活动。

纵瑞森喜获江苏省“医师终身荣誉奖”

近日,第三届中国医师协会医师节暨第二届江苏省医师终身荣誉奖表彰大会在南京市举行。会上,江苏省医师协会和省医学会对全省德高望重、医术精湛、为医疗卫生事业作出重要贡献的优秀医师进行表彰,东海县人民医院老专家纵瑞森获此殊荣。

纵瑞森从医60年来,在平凡岗位上作出了不平凡业绩,他秉承“大医精诚、奉献病人”的服务宗旨,以朴实无华、无私奉献的人生态度,在医疗、教学等方面取得了卓越的成就,为东海县的医疗卫生事业作出了重要贡献。



拨慢衰老的时钟

延缓衰老,延年益寿是人类不变的愿望,衰老虽然是无法避免的,但可根据衰老的自然规律,及早进行保养,从而拨慢衰老的时钟。那么,各个年龄段的人应如何进行保养呢?

30岁:多制造“年轻激素”

激素是人体内新陈代谢的活力因子。激素可以使皱纹减少、动脉硬化减轻、记忆力增强、情绪变好,并可延长寿命20—30年。值得庆幸的是,宝贵的年轻激素能够由我们自身来制造,其原料就是蛋白质的组成部分精氨酸、赖氨酸和高血糖素等。人从30岁起,体内的激素分泌开始减少。因此,建议人们一日三餐中应多吃富含蛋白质的食物(如禽、鱼、奶等),以刺激激素的产生。

三十过后,骨质疏松症开始“萌芽”(尤其是女性),因此增加食谱中含钙的食物。肾功能也在这一时期开始衰退。建议您此时应该积极着手预防肾脏疾病的侵扰,如每天喝8—10杯水,慎重使用药物等。

40岁:保护视力

一旦迈入“不惑之年”,特别是到了45岁以后,视力下降显得尤为突出。此时,眼睛晶状体失去弹性,不容易看清近距离的物体。为了眼球不至于过早老化,平时应该多做一些眼部练习,如上下、左右慢慢转动眼球,或者伸出手臂用大拇指在身体前方画8字,目光紧随拇指移动。每天坚持做15分钟的练习,能够有效地预防老花眼与白内障。

50岁:预防疾病找上门

最近一项医学研究表明,人体内的胆固醇含量在50岁以后就会停滞不前。但这并不意味着可以放纵食欲。因为这一年龄段非常容易发胖,而肥胖是产生多种“文明病”(如高血压、冠心病、糖尿病)的重要原因之一。

此时中老年人免疫系统功能明显滑坡,因而较以往更容易遭受感染性疾病的侵袭。建议要选食富含维生素C、E和胡萝卜素的新鲜蔬菜、水果等。

口腔保健也十分重要,因为此时最容易发生牙龈萎缩、牙周炎疾患,故有必要定期去正规医院看牙医。

60岁:锻炼肌肉

进入花甲之年后,面临的主要问题是身体消瘦,消瘦缘于肌肉的减少。据测定,此年龄段的男子肌肉量大约减少1/3,这是人体衰老的危险信号。此外,肩部和手部的皮肤松弛得也很厉害,身高也会有所下降。这一切均显示出必需加强肌肉锻炼。当然,千万别忘了锻炼大脑,如看书报、下棋等。

70岁:乐观地看待人生

这一年龄段的人外表特征将发生明显变化:皮肤粗糙、出现大小不等的老年斑。记忆力也大不如前。此时除重视保持适合自己的养生方式外,最主要的是保持乐观的心境和健康的体魄,别让外表的老化影响自己的情绪。📖



佛教养生浅谈

□杨收平

养生的基础是养心。记得南怀瑾老先生有句话“佛为心，道为骨，儒为表，大度看世界。技在手，能在身，思在脑，从容过生活。三千年读史，不外功名利禄；九万里悟道，终归诗酒田园。”

但在现实中，多数人、多数时间做不到这么洒脱达观，相反，感觉心头有千斤的重担压着，难以喘息。如今，压力可以说无处不在，无时不有。少年时期有来自学业上的压力；青年时期有来自婚房的重担和事业上的压力；中老年有来自身体健康方面的压力；许多身心疾病和这些压力有关系，亚健康、抑郁症、过劳死……以及心理失衡引发的恐怖暴力犯罪触目惊心。

前几日看电视，记者采访某海滨浴场的女清洁工，游客在海里冲浪，她们却在炎炎烈日下辛勤工作。大热天感觉到苦吗？答曰感觉到累但不苦，因为身体上的累睡一觉就好了。回答太精妙了！

最大的苦莫过于心苦。如果我们的心感觉到苦，那就是真苦了。佛陀说贪欲、瞋(chēn)恚(huì)、愚痴是人心的三大毒。

贪欲最普遍，这是一切烦恼的根源。因为贪婪，心不得满足，遂不能安静。看别人财富多地位高，愤愤然，羡慕嫉妒恨，争权夺利，尔虞我诈，这是乱象的根源。

养心的第一要旨是安心。让心安其位，人司其职，尽好自己的本分。许多人对自己的处境不满意，在这山望那山高，相形之下心里总有失落感，认为自己赚的钱还不够多；认为自己的职位还有点低。诚然，我们的心里生下来就有欲望，但欲望适度，心情才能舒畅。一

些人让名利枷锁套住自己的心，心里得不到自由，很难快乐。我国古代思想家荀子认为“人生而有欲，欲而不得，则不能无求，求而无度量分界，则不能不争。”

佛经上说，眼耳鼻舌身贪着色、声、香、味、触五种东西，会蒙蔽心智和德性。

清心方能寡欲。清心就是消除心里的各种杂念，将心灵污垢打扫干净，管住心门，不仅仅是将心魔关进戒律的笼子里。更重要的是修心，整理好心绪，不存妄念，想那些无谓的事情，不放纵自己。

所谓“佛有八万四千法门，专治众生八万四千烦恼病”，例如贪欲心重者，佛陀教他用“不净观”来治疗，观想种种的不净，自然不会再起贪心。厌恶疗法，想着欲望的不好结果，产生厌恶感。比如戒烟，每次都想象抽烟难闻的味道，一段时间后就不想抽了。

养心的第二个要旨是静心。佛教说的“瞋恚”是忿怒怨恨之意。瞋是睁大眼睛瞪人；恚是恨，怒的意思。心平才能气和。要将心魔制服，不要轻易发怒，对于瞋恨心重的人，就教他慈悲观，以柔克刚，发脾气时，只要慈悲心起，怒气就发不起来。“怒则伤肝”。会冲动会干出傻事情来。

愚痴，指愚昧痴呆，无明无智，对事物不能做出适当判断。为佛学中六种根本烦恼之一，是三毒(贪、瞋、痴)之一。

有人一根筋，脑筋不转弯，一些女性跳不出情感门框。受到感情挫折就想不开，想不明白，不能通达事理，于是跳楼，跳河，钻进死胡同。佛教养生观说，若愚痴

太重,就以因缘观来对治,想到世间一切都是因缘和合,生灭无常,犹如飞尘与粪土,那那么何必愚痴呢?何必那么傻呢,有什么放不下呢?

医治人心理的痛苦,得靠心药。唐朝石头无际大师有一剂治心妙药:师曰:“凡欲齐家、治国、学道、修身,先须服我十味妙药,方可成就。”其方剂如下:

好肚肠一条,慈悲心一片,温柔半两,道理三分,信行要紧,中直一块,孝顺十分,老实一个,阴陟全用,方便不拘多少。

此药用宽心锅回炒,不要焦,不要躁;去火性三分,平等盆内研碎。三思为末,六波罗蜜为丸,如菩提子大。每日进三服,不拘时候,用和气汤送下。果能依此服之,无病不瘥。

切忌言清行浊,利己损人,暗中箭,肚中毒,笑里刀,两头蛇,平地起风波。以上七件须速戒之。

明代憨山德清大师说:“老病死生谁替得,酸甜苦辣自承担,一剂养神平胃散,两重和气泻肝肠。”

佛教在漫长的发展中形成自己独特的养生理论体系。在印度,佛教的比丘们大多数均通达五明之学,特别是医方明,这是出家僧众所必备的知识。在坚持不懈学习中,历代佛教界都出现不少名声远播的医僧,对社会贡献良多。

隋唐两代的著名僧医很多。法喜法师是唐朝雍州津梁寺僧,他在京师时,为患者治疗,别人以为污秽不堪的屎尿

涕唾,他都亲自处理,非但不嫌恶,而且心情愉悦,甚获患者敬重。法喜法师不但了治愈患者的身病,并且耐烦地以佛法安慰病人,令患者去苦得乐。鉴真和尚东渡日本后,虽



然双目失明,靠触诊行医治病救人。

在佛教经典中,有不少论及医药的书籍,据《隋书》卷三十四《经籍志三》记载,大约六朝时,由印度、西域传入中国的医药典籍有十二种。至于中国僧侣所撰述的医药典籍约有十五种之多。

天台宗创始人智者大师在其主要著作《摩诃止观》亦指出,造成疾病的原因有六种,即四大不调、饮食不节、坐禅不调、鬼神得便、魔神所扰、恶业所起。所谓四大,指的是地、水、火、风。人身由四大所成,是印度民族医学的理论基础。其中,地大病相为身体沉重,坚结疼痛;水大病相为饮食不消,腹痛下痢;火大则会全身发热,大小便不通;风大会引起肺闷,气急呕吐。

佛教医学中许多治病方法简单实用。

佛教中用萝卜来治疗头痛,非常有趣,传说一个僧人犯头痛病,十分痛苦,佛祖选了一个y型的灌鼻筒将萝卜汁灌进鼻子,治愈了。僧人用灌鼻法治疗眼病、鼻病也取得了很好的疗效。这种方法就是现在滴鼻、喷鼻方法的原型。我们现在用的牙签,当初被称为齿木,就是由印度佛教徒的牙刷演变而来的。当时佛教徒到各地化缘和巡回说法的时候,随身携带柳枝牙刷,保持口腔清洁。

佛教医学还有许多可取之处,在此不一一赘述。总之,佛教医学是医学长河中的一颗珍珠。佛家有言,天有日月星三宝,地有水火风三宝,人有精气神三宝。心静才能凝神,神凝才能气定,气定才能心静,三者相互影响。所言极是。佛教养生很重视人的精神意志,这给现代的“人医学”模式提供了启迪。

(作者单位:连云港市东方医院)



从五点教孩子应付意外

许多年轻的家长对自己的孩子倾注了全身心的爱。但有些事情的发生却是家长始料不及的。因此,作为明智的家长,应在日常生活中培养孩子应付意外的能力,避免危险发生。具体地说,要让孩子做到以下五点。

认家 节假日,家长带孩子外出游玩,常有孩子走失的事发生。因此,家长应在孩子开始懂事时,就让孩子知道自己的家庭住址、父母姓名和工作单位及电话号码,反复强化,达到熟练程度。

认人 儿童缺乏分析能力,一旦遇上坏人就有可能上当受骗。应告诉孩子如果父母不在身边,有陌生人前来抱你,或送给你什么好看、好玩、好吃的东西、或要带你去玩时,要大声喊叫或跑到人多的地方。

认药 现在不少家庭都备有常用药品,有些药品包装精致、美观。孩子不懂事,错把药品当食品的事屡见不鲜。家长应把一些常用药品逐一让孩子认识,让孩子了解药品名称、用途,教育孩子别误吃而发生危险,最好是把常用药品集中放置在孩子看不到、摸不着的地方,这样才能防患于未然。

认工具 几乎每一个家庭都有金属制成的小工具,如小剪刀、钳子、螺丝刀等。孩子出于好奇、好玩、会拿出玩耍而容易受到伤害。家长除了妥善保管好这些小工具外,还应告诫孩子不要拿着工具追逐嬉戏,以免发生意外。

认电器等用品 大多数家庭都有冰箱、电视机、洗衣机、液化气灶具、抽油烟机,一旦使用不当,易酿成大祸。须教育孩子不要乱触摸电器用品,以免触电或煤气外泄引起中毒或爆炸事故。同时也要指导孩子正确使用方法,免得引起不幸发生。 





防皱从膳食开始

广大女性都希望自己年轻、漂亮,如一旦发现眼角或脸上出现皱纹时,就觉得自己是不是变老了,其实皱纹是完全可以预防的。最近一项研究提出,改善饮食可以有效预防皱纹,甚至可使皱纹减少或消失。但是,应该吃什么,不应该吃什么呢?

多吃富含软骨素的食物。例如猪骨汤、鸡骨汤等可增加皮肤的弹性。组成弹性纤维的最主要物质是硫酸软骨素,人体内如若缺乏这样的软骨素,皮肤就会失去弹性,出现皱纹。

多吃些富含核酸的食物,如鱼、虾、牡蛎、蘑菇、银耳、蜂蜜等,不但能起到防皱,又可消除老年斑。近年来研究发现,经常补充核酸类食物,既可延缓衰老,又能阻止皮肤皱纹的产生。

多吃些碱性的食物。酸性、碱性食物不是凭口感决定的,而是指食物进入人体后最终呈酸性或碱性。碱性食品包括大部分蔬菜、水果、豆制品和海产品等。

因此多吃些碱性食物,可使血液呈现弱碱性,减少乳酸、尿素的含量,保持皮肤的弹

性,延缓皱纹产生。

多吃富含胶原蛋白的食物,如猪皮、猪蹄、甲鱼等。据营养学家分析,每百克猪皮含蛋白质 26.4%,为猪肉的 2.5 倍,而脂肪却仅有 2.27 克,为猪肉的一半,特别是肉皮中的蛋白质,主要成分是胶原蛋白,这种胶原蛋白具有增加皮肤贮水的功能,可滋润皮肤,保持皮肤组织细胞内外水分的平衡。胶原蛋白是皮肤细胞生长的主要原料,能使皮肤变得丰满,白嫩,使皱纹减少或消失。

维生素 A 能维持皮肤的柔韧和光泽。维生素 A、C、E 为抗氧化剂,可防止皮肤下脂肪氧化,增强皮肤表皮和真皮细胞的活力,避免皮肤早衰。另外一些微量元素,如铁和铜可使皮肤毛细血管血液充盈,使皮肤获得足够的营养,避免皱纹过早出现。因此,注意摄入富含维生素 A、C、E 及微量元素铁、铜的食物也有利于抗皱。

而那些刺激性大的食物,过于油腻的食物,以及酸性食物(会使皮肤变得没有活力,失去弹性,尤其会使面部的皮肤松弛无力,容易干燥起皱),则应尽量少吃或最好不吃。❶



该偏食者要偏食

许多人都认为饮食“宜全不宜偏”，否则，就很容易因营养失衡而诱发疾病。但是，中医专家指出，中医历来重视饮食与健康的关系，饮食习俗也应因时因人而异，特别是对某些疾病患者来说，合理的偏食是有益于健康的。

肝炎或血小板减少症患者 宜多进食红枣、黑枣。血小板减少症患者还应偏食不去衣的花生，肝炎患者则还要偏食蜂蜜，以清热解毒。

缺铁性贫血患者 应多吃含铁丰富的猪肝、动物血、红枣、赤豆及新鲜蔬菜、水果等，以补充机体微量元素的不足。

高血压患者 应偏食芹菜，冬天则偏食黑木耳，若将黑木耳、冰糖、柿饼同煮后食用，则效果更佳。另外，海带也有明显的降压作用，高血压患者可多食。

冠心病等心、脑血管疾病患者 应多偏食黑木耳或白木耳炖冰糖(有糖尿病病史的患者最好不食)，以滋阴润肺，提高机体的免疫功能。冬天可多吃黑芝麻，或将黑芝麻加大米捣烂后加白糖煮成糊食用。此外，这类疾病患者还应多吃些玉米油、豆油、花生油、菜籽油等，

尽量少食或不食荤油。

慢性咽炎、溃疡及慢性便秘患者 可每日早晚空腹食用蜂蜜，以补中、润燥、止痛。海带含较多的粗纤维，能润肠通便，便秘患者应多吃。

慢性气管炎、哮喘、肺结核患者 应常食木瓜炖冰糖、蜂蜜及核桃肉等。夏天可多吃鲜百合，冬天应多吃羊肉，以达暖中补虚之功。





秋后老人防病有重点

秋天是老年人的“多事之秋”，也是“多病之秋”。为此，预防保健科专家提醒老年朋友，秋后防病应有重点，方能做到不生病或少生病。

伤风感冒 秋天是老人伤风感冒的多发季节，因此，体质较差的老人，应随气候变化逐步添衣，切不可时增时减。秋天气候干燥要适当多喝水，增强机体代谢，以防忽冷忽热诱发感冒。

胃病复发 秋后天气转凉，老年人的食欲开始旺盛，食量增加，殊不知，老人本来胃肠消化功能就减弱，如饮食加量后反而使胃肠的负担加重。易导致急性胃炎或老胃病复发，严重者还会引起胃穿孔等并发症。因此，老人要做到饮食有节、温软淡素、定时定量、戒烟限酒，同时还要注意饮食调养。

“老慢支” 秋天昼夜温差大，老人身体不适应很容易发生呼吸道感染，导致“老慢支”复发。此时要注意改善居家环境，室内要安静整洁，常开门窗通风，保持空气新鲜，不要在居室内养鸟。同时要防止受凉，科学调理饮食，在医生指导下合理用药预防，以防旧病复发。

关节炎 时入秋季，一方面暑湿蒸腾，另一方面又寒

气袭人，老人极易发生外寒内湿的关节痛症，因此老人应注意防寒保暖，尤其住平房的老人，要常开窗通风，保持室内地面干燥。注意的是大汗后不要立即接触冷水，这样对手关节极为不利。有关节炎病史的老人，更要加以防范，以免加重病情。

中风 进入深秋时节，低气温可致老人体表血管弹性降低，周围阻力增加，使交感神经兴奋、肾上腺皮质激素分泌增加从而引起小动脉收缩、血压升高，而致脑血管破裂。

寒冷还能使老人血液纤维蛋白浓度增加，血液粘稠，导致血栓形成。因此，老人要注意保暖，更要重视高血压、糖尿病、冠心病等多发疾病的治疗，并注意先兆症状，如发现突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等，应及时送正规医院诊治，以防发生意外。

抑郁症 秋风扫落叶，凄风苦雨，往往使人触景生情，特别是老年人易产生垂暮之感，诱发消极情绪，严重者，终日郁郁寡欢，少言懒语，很容易患上抑郁症。防止抑郁症关键是要注意心理调适，保持积极乐观的情绪，做些自己喜欢做的事情，勤于锻炼，或常外出游玩赏景等。

秋季养生贵在“收”



《管子》曰：“秋者阴气始下，故万物收”。《素问·四气调神大论》说：“秋三月，此谓容平。天气以急，在气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”所以，秋季阳气渐收，阴气渐长，是大自然收获的季节，也是人体阴长阳消的过渡时期，经历了夏季阳气发泄、阴伤津耗，到了秋季则应顺



应秋冬养阴的规律，使体内阳气有所收敛而不外散，积累阴精，以养“收”为总的养生原则。

早卧早起，收神气，以顺应阳气的舒张，使肺起得以舒展，且也收敛太过。

饮食清润，养肺阴《素问·脏气法时论》云：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之”。酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，要尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品。秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以润肺滋阴为宜，可适当食用酸味果蔬，如枇杷、梨子、葡萄、萝卜、冬瓜、鸭肉、芝麻、糯米、蜂蜜、乳品等柔润食物，以益肺生津。

精神安宁，保平容 秋季日照逐渐减少，草木凋零，常使人产生凄凉、忧郁的情绪，故有“秋风秋雨愁煞人”之说。此时，人们要做到内心宁静，神志安宁，切勿悲忧伤感，要主动排解不良情绪，避免肃杀之气，同时要收敛神气，以适应秋天的平容之气。❶



如何预防秋季易发眼病

□ 胡金凤

秋天已经走来,高温天气却仍在持续。这夏日酷暑加上“秋老虎”一起出现,真非一个“热”字了得!不过夏热偏向湿热,秋热偏向干热,而干热更容易导致眼睛不适,甚至发生疾病。

不过,秋季眼病跟干热有关,也跟过敏有关。干热需要及时给身体补充水分,如果身体缺水,眼睛也会跟着干燥,长期下去会出现眼干、涩痛症状。过敏则是人体接触过敏源之后,诱发相关眼病,最常见的要数过敏性结膜炎。另外空调所致的感冒也会让眼睛感染病毒,酷热时游泳还可能感染细菌性眼病。

既然秋季有这些易发眼病,该如何防范呢?先来听听专家看法!

市眼科医院王华主任介绍,很多人知道秋季适



合进补,养生,却不知道秋季也要预防眼病。一方面干燥会影响眼睛内部环境,长期用眼要预防干眼;另一方面,要预防过敏,眼睛不适要注意检查,因为秋季过敏源增多,诱发相关眼病可能性比较大;再者,要预防感冒。入秋后,温差变化大,抵抗力弱的人群容易感冒,感冒可能间接发生病毒性角膜炎。

应对干眼、过敏性结膜炎、病毒性角膜炎都重在预防,而预防又是需要坚持和细致做下去的事情,应从生活点滴中做起。干眼一般是眼睛泪液分泌不足,缺少水分,眼睛缺少水分又跟身体缺水不开,因此预防干眼可以尽量多喝水,保证身体水分充足,但不能用饮料代替。另外,还得控制用眼节奏,避免过度用眼,保持合理用眼状态,也能预防干眼发生。生活中眼睛出现干涩状况,也可以用护眼产品来滋润眼睛。最好要选用无防腐剂和无抗生素的成分护眼产品,这样长期使用也不会影响眼睛内部环境,打破泪液分泌平衡。

对于过敏性结膜炎,既要避免接触过敏源,也要做好眼睛卫生,合理膳食等工作。油性皮肤的人群,往往眼睑上会有油性分泌物、碎屑、脱落物,因此要特别注意保持眼睑卫生,眼睛里有异物导致不适情况下,尽量不要揉眼睛,多用清水冲洗。大风天气出门,要做好护眼

措施,防止沙尘入眼,影响眼睛健康。平时也可以适当用护眼产品改善眼睛环境。

合理膳食方面,对于长时间用电脑者,要多吃一些新鲜的蔬菜和水果,同时增加维生素A、B1、C、E的摄入,预防角膜干燥、眼干涩、视力下降、甚至出现夜盲等。豆制品、鱼、牛奶、核桃、西红柿等可经常食用,对眼睛有好处。

秋季会燥热,但最好不要长时间呆在空调房,空调除了调节温度之外,还会抽湿,减少了空气里水分的含量。在这种干燥的环境中,泪膜蒸发率增加,容易使眼睛发干、发涩。

平时戴隐形眼镜的人群,秋季更要注重卫生,戴镜取镜都要把手清洁干净,镜片也要保证灭菌消毒彻底,以防引起接触性感染。此外,生活过程中,经常眼睛出现干痒、酸涩刺痛、流泪、甚至视力模糊等症状,一定要及时就医,查清病因,进行治疗。

以上是干眼和过敏性结膜炎的相关预防问题,虽然不难做到,但需要长期坚持。王华主任表示:“干眼和过敏性结膜炎因为常见,所以很多人并不在意,结果等真的发生了,他们才意识到严重性。爱眼需要从摆正心态做起,爱睛更应该成为更多人时时刻刻都要放在心上的事情”。

说完干眼和过敏性结膜炎,现在要说的是病毒性角膜炎。病毒性角膜炎常常和感冒相关,为什么?这是因为角膜无血管,抵抗力弱,感冒的时候,病毒容易入侵。而且入侵后,感冒病毒



寄生在眼睛角膜里面,不容易被祛除。很多人感冒后,经过一段时间治疗,感冒症状好了,可角膜里的感冒病毒却仍然留着在,如果不加以处理,可能诱发病毒性角膜炎。

所以预防病毒性角膜炎很大程度上要从预防感冒做起。预防感冒,需要平时加强锻炼,增强抵抗力,抵抗力上去了,患感冒可能性就低了。同时,抵抗力弱的人群,可以用中医手段进行调养,恢复身体元气。另外,中药也可以用来应对角膜里隐藏的感冒病毒,不仅没有副作用,效果也会很好。

最后,秋季干燥容易让人上火,而肝属目,肝火过旺也会影响到眼睛健康。因此,应尽量避免熬夜,规律作息。饮食上避免重口味,宜清淡爽口!另外,保持心情愉快,避免情绪波动也能预防一些眼睛的疾病发生。

总之,慢慢进入秋季后,我们要学会预防和应对易发眼病的方法,从而悉心保护自己和家人的眼睛,这样我们才能在“秋老虎”走后的日子里,享受到秋高气爽的宜人风景。

(作者单位:连云港市眼科医院)



藏地密码 你知多少

□ 孙英姿

“这是一个西藏已经开放为全世界的旅游胜地却依旧守口如瓶的秘密。公元 838 年，吐蕃末代赞普朗达玛登位，随即宣布禁佛。在那次禁佛运动中，僧侣们提前将大量经典和圣物埋藏起来，随后将其秘密转移至一个隐秘的地方，他们在那里修建了神庙，称为帕巴拉神庙。多年之后身在美国的藏学专家卓木强巴突然收到一个陌生人送来的信封，信封里装着两张照片，照片上惊现的远古神兽，促使卓木强巴及导师、世界犬类学专家方新教授亲赴西藏。他们在调查过程中震惊地发现，照片上的动物竟然和帕巴拉神庙有关……不久之后，一支由特种兵、考古学家、生物学家、密修高手等各色人物组成的神秘科考队，悄悄从西藏出发，开始了一场穿越全球生死禁地的探险之旅，他们要追寻藏传佛教千年隐秘历史的真相……西藏，到底向我们隐瞒了什么？”

隐瞒了什么呢？这让我有了继续读下去的冲动。当我把第一部看完之后，就被书中神秘曲折的情节深深地吸引了，果断的从网上订下了整套的 10 本书，这是一部值得深读与珍藏的精品。

全书既混合了谋杀、侦探、机关、解谜、宗教、悬疑、追捕等吸人眼球的要素，且情节跌宕起伏，构思精巧，环环相扣，内容深入人心。全书围绕着西藏无数的史诗传说和民间故事展开。他们穿越了全球人迹罕至的生死禁地——可可西里冰川、喜马拉雅雪山、撒哈拉沙漠、澳大利亚魔鬼山、美洲亚马逊森林……这段惊心动魄的冒险，所遭遇的匪夷所思的事

物，历尽生死，那极致的恐怖血腥，与那极致的绚美华丽。

在亚马逊丛林中的玛雅迷宫。卓木强巴和他的伙伴们根据前人留下来的日记来到了当中所描绘的最美丽的大厅，当他们来到这里时却发现这儿是那么的简陋，并且充斥着一种怪味。在他们失望之极的时候，大厅墙壁与穹顶处的光让他们发现了其中的奥妙：古玛雅人把云母事先垫在墙中，利用一种反射与折射的技巧，将月光引入室内。墙内嵌着无数的宝石，月光沿着它的轨迹移动时，照射到宝石上时宝石的光芒聚拢、攒缩，变化无穷。他们发现之前找到的水晶头颅可以和大厅中石柱自上的凹槽吻合时，神迹出现了……那一瞬间，光芒迸现，光柱如流星坠入岩浆池，火花四溅。溅在地板上溜走，划过他们的身体，却不露痕迹。时光流转，星空重现，淡蓝色的闪烁星辰布满穹顶，斗转星移，一切如浩渺宇宙，无穷无尽。我无法用我的俗笔再重述作者笔下所描绘的那美丽的星空神迹，那是现代人的智慧所无法创造出来的奇迹。作者带领着我走进了一千年前的古文明时代，描绘出一个个超脱于现实的美丽景象。

藏地密码用一种通俗易懂的语言为我们讲述了西藏一千年来最隐秘的故事……真希望有一天亲自到西藏去看看，走一走，亲自体验一下西藏高大奇绝的地形地貌，雄浑秀丽的自然风光，色彩缤纷的民俗风情，异彩纷呈的人文奇观，听一听西藏神秘的传说，品一品香甜的酥油茶……

(作者单位：连云港市第一人民医院)

市众生相



潮打空城寂寞回。
夜深还过女墙来。



江蘇十三市眾生相
蘇州
蘇

楓林夜泊 (張繼)
月落烏啼霜滿天，江楓漁火對愁眠，
姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船。



江蘇十三市眾生相
揚州
揚

題揚州一碑 (杜牧)
而過一碑，神智奇，秋。桂管。
者苦滿，賦，白斜，白斜，白斜。
誰知深，西，風，吹，是，楊。



江蘇十三市眾生相
泰州
泰

邊年眠。卷。
或殘。卷。
時。卷。
在。卷。
蘇。卷。



江蘇十三市眾生相
宿遷
宿

蘇。卷。



江蘇十三市眾生相
南通
通

沙。卷。
方。卷。
天。卷。
日。卷。
蘇。卷。



江蘇十三市眾生相
連雲港
連

連。卷。



大时代 小时代

□朱 婧

“我们活在浩瀚的宇宙里，满天飘浮着宇宙尘埃和星河光尘，我们是比这些还要渺小的存在。你并不知道生活在什么时候突然改变方向，陷入墨水一般浓稠的黑暗里去。你被失望拖进深渊，你被疾病拉近坟墓，你被挫折践踏得体无完肤，你被嘲笑、被讽刺、被讨厌、被怨恨、被放弃。但是我们却总在内心里保留着希望保留着不甘心放弃跳动的心。我们依然在大大的绝望里小小地努力着。这种不想放弃的心情，它们变成无边黑暗的小小星辰。我们都是小小的星辰”。相信看到这段话的你们应该并不陌生，对，它就是出自于郭敬明自编自导的新时尚流行的小说电影《小时代》中周崇光在南湘时装压轴表演前的致辞。

电影《小时代》的播出将片中所有人物都推向了议论的高峰。首先，作为一名看片者，我不发表任何意见，但是，我必须表明我的立场和态度。我喜欢小时代，非常喜欢小时代，尽管它拍得比较幻化，为什么这样说呢？在电影中，我们可以看到拍摄的选景、人物的服装和道具以及事情发展的机缘巧合并非可以在现实生活中可以模拟的，也不是像人物中林萧那样的条件可以高攀的。所以，它还带有不真实的东西。我想，“郭小四”主要是想表达他对这个时代人物的一种撰写和烘托，所以在影片中夹杂了这些繁华、潮流的元素，使得影片更加符合这座大上海带来逼人的奢华气息。上海，是一座经济发展迅速、生活水平高

端，弥漫着华灯初上、时尚节奏的宝塔，它是一个以光速前进发展的城市，每一天都有无数的人涌入这个飞快旋转的漩涡，带着他们的宏伟蓝图，或者肥皂泡的白日梦想；每一天，也有无数的人离开这个生硬冷漠的高楼大厦，留下他们的眼泪。也正是这样，“时尚姐妹花”的命运在“大上海”这个“大舞台”上演着她们的人生片段，她们的存在凸显得是那么的渺小，即使她们只是微茫的存在，但是她们每一个人心中都折射出心里每一丝憧憬和每一缕不甘。无论是家庭的突遭灾难，还是姐妹的反目成仇，以及爱情袭来的黑色风暴；所经历的亲情、友情，乃至爱情的巨大转变，终将把她们的经历渲染的淋漓尽致。这是属于当下时代一群时尚年轻人的青春故事，也验证了他们生活的真实写照，更是我们这个时代的一个缩影。

下面，我将人物进行剖析，让大家重新认识真正的《小时代》。

“时尚姐妹花”人物分析：

人物一：爱哭到笑的林萧（琼瑶体）

“哭”是我对林萧的第一印象，周崇光不交稿子害她被宫洺骂，她被炒了，她哭。圣诞节她与简溪约会迟到使得简溪弃她而去，她被甩了，她哭。她为南湘时装表演拿服装被困在高架桥上面，她无助了，她哭。当他发现简溪的家里出现另一个女人的身影，她愤怒而逃，而简溪并没有往常的

追她,她失望了,她哭。周崇光胃癌她私自带他做手术出现危险,她害怕了,她哭。在飞机场看到简溪拉着林泉的手一起奔赴美国,她真的绝望了,她再一次哭了。尽管林萧很爱哭,但是在她被简溪抛弃后走出飞机场后还能拥有周崇光给予她的温暖怀抱,她笑了。在他们身边,有很多的欢声笑语和嬉笑打骂,仿佛是天安排的“活稿子”和“死编辑”。他们是快乐的,在林萧失去简溪之后依然有一个他能够不顾一切穿越这个世界上汹涌着的人群,一一地走过他们,走向林萧。他怀着满腔的热和沉甸甸的爱,走到她的身边,抓紧她。给她快乐和欢笑。不管崇光还能活多久,至少,他才是可以真正让林萧笑一辈子的人。这,就是林萧。

人物二:逆境中重生的顾里(陈欧体)

你只看到我被光芒环绕的精致外表,却没看到我孤独难眠的寒冷内心;你有你遗忘不掉的岁月回忆,我有我的割舍不断的友情往事。你嘲笑我被叶传萍这个老古董挤压和排斥,我会让你见识到睿智和默契带来的震撼和魔力。与顾源在一起,注定是一场血肉横飞的战争,在这场战争的旅途中,少不了陷阱和圈套的挑战和刺激,但那又怎样?即使有腥风暴雨,我也不怕,反正还有唐宛如这个庞然大物帮我挡着,就算她被击倒了,也要摔得漂亮。我是顾里,我为小时时代代言。顾里,纯粹的富家女。她是一位聚集了天下所有女人的理智、冷静、残酷于一身的霸气女皇。她语言尖酸刻薄,常常无奈林萧的粗笨和无策,就知道哭;责怪南湘对席城的软弱和包容,就知道忍;笑话

唐宛如猪一样的理解能力和对自己如花般的美貌。就知道恋。但是,当她一遇到顾源,像老鼠遇到猫,羊碰上狼一样放下她女王的气势和权利,依偎在他的身边。哪怕是他身边有一只小强或者羔羊出现,她也能像捏死唐宛如一样折断她那粗桶般的腰。她外表玲珑精致,生活追求奢侈;

对她来说,没有物质的爱情只是一盘沙,风一吹就散了,甚至不用风吹,缓慢走动几步就是一盘散沙。她高调,她孤傲,她犀利;她不可轻视,她不可小觑,她不可估量;她可怜不可恨,她可爱不可气,她可悲不可惜。她是谁,她就是顾里。一个可以为感情付出一切的女人,她说:“你们谁也别想离开我,我就是粘在你们头发上的口香糖,除非你们削发为尼!”当我们看到眼前神气耀眼背后的顾里,谁能体会她的痛苦和悲哀呢?那个被人设计下药的顾里,在生日宴会上父亲死去的顾里;要面临公司被收购的顾里,在雪地里面快乐的打雪仗的顾里;和顾源亲热地斗嘴的顾里,抱着林萧哭泣的顾里。在经历过一场众叛亲离后,顾里凤火涅槃般的重生了。因为,每个人包括她自己都有愚蠢透顶的时候,而每个人都应该有一次被原谅的权利。这,就是顾里。

人物三:黑色面具的南湘(甄嬛体)

“南”方有佳人,绝世而独立。一顾倾人城,再顾倾人国。倾国有倾城,佳人难再得。要说起我们剧中的南湘小主,那是天生丽质自然美,不施脂粉也销魂。连我们郭导





这么极难伺候和挑剔的小男人对她完美无瑕的相貌也认为是极好的。这不，南湘小主的“六宫粉黛无颜色，回眸一笑百媚生”不知虏获了多少宅男的春心。但愿观众们有好生之德，保佑《小时代》能够票房大卖，大奖收入囊中，南湘小主一定不负众望，好好拍戏，给大家带来更多的惊喜。南湘，一位美得不像话的女子，时刻拨动人们的心弦。林萧曾经这样说过她：我所认识的南湘，把她所有美好的少女时光，都给了这个伤害她最深的人。那种感觉，就像是在自己生命的布匹上裁剪下最美好的一段，然后亲手缝进对方的生命。她少女的无数个第一次，第一次牵手，第一次拥抱，第一次接吻，第一次离家出走。这些事情都和席城的生命轨迹重叠到了一起。我并不像顾里一样愤怒，我反而从心底理解南湘。但是，在南湘美貌的内心却隐藏着一个不为人知的一面，在好姐妹面前，她是带着有色面具的。这会让人感到恐惧和害怕，从顾里的生日宴上她把手上的红酒，从顾里精致的头发上淋了下去。那些红色的液体，哗啦啦顺着顾里黑色的礼服往下流的时候，我就已经感觉到她的冰冷。席城，算得上是南湘最亲密的人了，居然用“蛇蝎美人”来形容她。南湘的身上有太多的疑点和谜，在她身上有很多的秘密。哪一个才是真正的南湘呢？

人物四：打不死的唐宛如（杂乱无章体）

她，一位化腐朽为传奇、化干戈为玉帛、化气力为浆糊的女中豪杰。但是，在她金刚般的外形下还包裹着一颗粉红色少女般的心。唐宛如，小时代中的开心果和快乐活宝。你能想象如果没有了唐宛如的小时代吗？噢，那会显

得很乏味无趣，就好比世界没有了光。而且大家会缺少欺负和笑话的对象。那个给我们带来了那么快乐和那么多经典语录的唐宛如。一个静若处子，动若疯兔的金刚芭比。那个在最美好、最留念的高中毕业典礼和最洋气，最fanish的时装表演会上哭得最凶的“淑女”；那个不管是在骑车还是在走路一看到有点姿色或者哪怕是一个屌丝也会以光速般整理刘海的“梳女”。那个把顾里专业论文的杂志《当月时经》看错为《当月月经》，还振振有词地说：以我的文化程度，我实在难以接受‘当时’中间插进一个‘月’字，我也无法接受‘月经’中间插进一个‘时’字，那完全超过了我的知识范畴的“书女”。那个一向温婉可人的个性在顾里生日宴会上会大胆地摔下餐刀反驳顾里一句“对，你永远都没错”以及经历几许风波之后可以说出“谁的青春残忍呢，青春都是一首残忍的华丽诗篇”的“熟女”。当青春变成旧照片，当旧照片变成回忆，当我们终于站在分叉的路口，孤独，失望，彷徨，残忍，上帝打开了这扇窗，叫做成长的大门。可是，在她听见了顾里和林萧秘密的之后的宛如，不知道为何，变得很沉默。在小时代中，我们也在慢慢见证唐宛如的蜕变和成长。这，就是唐宛如。

这是一个以光速往前发展的城市，这是一个浩瀚的巨大时代。这是一个像是地下迷宫一样错综复杂的城市。这是一个匕首般锋利的冷漠时代。这是一个梦想闪耀的时代，这也是一个理想冷却的时代；这是最坏的时代，这也是最好的时代，尽管这是我们的小时代，但在我们的心里却一直住着一个大时代，一个永远年轻的时代！

（作者单位：连云港市第一人民医院）

滚滚东逝水 淘尽真英雄

□马 肖

英国哲学家弗朗西斯培根说过：“读史使人明智”，一直以来，我也坚信着这句话，读历史，可以让我们汲取前人智慧结晶、吸取失败经验，不断充实完善自己。读史，可以明兴亡、知更替，了解过去，这样我们才能更好地把握现在、展望未来。

《明朝那些事儿》，一本另类的史书，没有引经据典、也未注明出处，里面有些故事的真实性的无从考究，但叙事的主线与历史书上学习及其他历史性书籍里看到的基本相符，相比那些深奥晦涩难懂的史书，这是一本可以轻松读、舒服品的史书，能够在轻松氛围下

了解一些历史知识和做人的道理，何乐而不为呢？

这本书名字叫《明朝那些事儿》，顾名思义，讲的肯定是大明朝的故事，这是一个历经十二世、十六位皇帝，国祚 276 年的王朝，也是中国历史上最后一个由汉族建立起的大一统封建王朝。这本书从大明太祖皇帝朱元璋说起，到明朝灭亡近三百年内，关于明朝的一些事情。但这本书它不是一本普通的史书，它在普及历史的同时，也教给我们很多做人的道理。

内心强大，才是永远的强大。成功人与普通人

的区别，可能因为机遇、背景、或实力的不同而不同，但我觉得最重要的是内心，一个内心强大的人，才能永远强大。

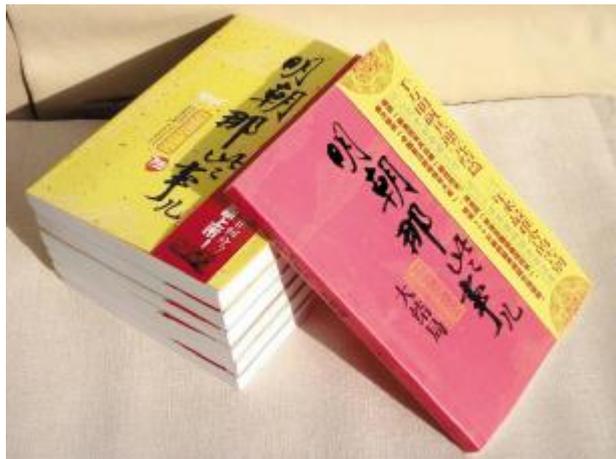
在生命的长河里，总会遇到这样或那样的风

浪，承受得住就是赢家，承受不了就是败者，这就好比大浪淘沙一般，而给予力量去承受每一次冲刷的只有内心。在那个动荡的年代，朱重八失去了一切，亲眼看着自己的父母死去却无能为力，为了生存和狗抢饭吃、被人唾骂，当和尚却被人举报要造反，这一切的悲剧并没有将他

湮没，反而让他变得更为强大，为什么会这样呢？因为他将人最脆弱的心变成了最强的力量来源。一个人是否强大，不在乎外表，才学、财力，在于内心。

这个世上没有救世主，真正的救世主是你自己。“命运之神其实并不存在，他也不会将什么宝剑和钥匙交给一个乞丐，在绝望的日子里，并没有人去同情和可怜这个人，他的一切都是自己争取来的。”

一个人只有真正的失去一切，被逼上绝境的时候



候才能明白自己的力量和伟大。一个人会害怕,是因为他害怕拥有的会失去,可当什么都已经失去,他还会害怕什么呢?当遇到困境、失败、绝望的时候,上天会派人来拯救你吗?不可能,这个世界上没有所谓的救世主可以救人于水火,真正能拯救你的只有自己,只有那坚强的意志、决心,执着的信念和无畏的心灵。

“你的就是我的,我的还是我的”。开篇,作者就给我们讲了一句名言——“你的就是我的,我的还是我的”。这是朱元璋的座右铭,他这么说,当然也这么做了,从失去所有,到坐上龙椅,他一步步地在践行着这个座右铭。敢想,才能敢做。但这不等同于“人有多大胆,地有多大产”,这句话更多的是建立在清楚的自我认知后,为自己的人生做到最好的规划。

当朱元璋还是个乞丐的时候,他就没有想过自己有一天当上皇帝,他当时的想法是活下来,保住命,求生欲望大过天,但保住命之后,他的想法就变得多起来,从濠州城开始,他一点点地扩张他的想法,一步一步走上了人生的最高点,最终将天下握在了手中。

“我相信我是对的”,一个人要有足够的自信。在通往胜利之门的路上,你会见到很多钥匙,这些钥匙有的古色古香,有的金光闪闪,但只有一把才能打开那扇门。在进行决策时,会有很多人在你耳边提出他们的意见,

将他们手中的钥匙交给你,让你去选择,但这个游戏最残酷的地方在于:你只有一次尝试的机会。如果失败了,你将失去一切。所以这个时候,自己一定要擦亮双眼,相信自己,坚持自己的看法,因为这个结果无论怎样,都是你自己要承担的。

朱元璋的过人之处在于,不管他选择了什么:自己的看法,或是别人的意见,他都能坚定的支持下去,因为他相信自己是正确的。

如果你自己都不相信自己,还有谁能相信你呢?

同时,当我们在面临关键的选择或决定之前,最好想清楚每个选择会带来的什么样的后果,自己能否承受,想想最坏的结果自己怎样去解决。这样的话,无论什么结果对自己来说都是好结果,功夫应该花在前面,而不是结束之后再抱怨自己当初为什么这样做,事情已经发生了,下面要做的只能是如何避免再发生,不要过多地沉浸在过往,人的眼睛长在前面,为的就是让我们向前看。错无所谓,我们可以努力把它往对的路上引导,最终还是会成功。

夫天地为炉兮,造化为工;且阴阳为炭兮,万物作铜。人只有经过千锤百炼之后,才能散发出属于自己的那一抹明光。

(作者单位:连云港市第一人民医院)



不管你外表条件如何,不管你家境如何,都要牢牢地记住,必须有自己独立的工作和经济来源。也许你并不缺钱,或者有的是人愿养你,但一份事业,带给你的不止钱,更是独立的人格。爱情是把心交给别人掌握,而事业才是牢牢掌控自己的人生。不要做附属品,独立的人生,才是爱情的底线。

——@经典段子