

抗疫日记

代远远：为了春回大雁归

夏书阁

2020年春回大雁归的季节，街道上看不见熙熙攘攘的人群和车水马龙的繁忙，行人匆匆的人们面戴口罩，眼神中互相戒备与疏离……每天增长的确诊数字，不断扩大的疫情地图，时刻牵动着全国人民的心。防控疫情形势严峻，在这场看不见“敌人”、没有硝烟的战役中，我主动请缨，随安徽援鄂医疗队逆流而上奔赴武汉。

2月20日我驰援武汉至今，现在仍工作在武汉市中心医院后湖院区。8次进入医院，参与护理患者100余人(次)。因为我所在的医院是收治新冠肺炎患者的定点医院，所以对身体的防护远远超过“方舱”。除一次身体不适提前出外，每次工作时间都在7个小时左右，最长的两次都超过10个小时，工作强度依然很大。大家一看便知，这正是“决战决胜”的快节奏！近段时间，网络上有一个热门话题“最美的背影”，点赞最多的一张照片就是几位医护人员，穿着严密的防护服，站成一排，

赶赴病房。因为我们的坚守，让大家不再恐慌，因为一袭白衣，让人们看见最美丽的铠甲。将名字写在防护服上的我们，也和所有人一样，是子女、是父母、是鲜活灿烂的普通人。怕吗？当然。但我们义无反顾；面对肆虐的疫情，始终坚守在自己岗位上，用一个个单薄但无畏的身躯，共同筑起一道道“防护墙”。

因为毛发也可能沾染病毒，所以进入医院前，我和不少医护人员一样，毅然剪掉了披肩长发以“明志”。古人云，“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”或始或终，同胞都是我的衣食父母。曾经拥有长发的我，更能理解这一举动的重要意义。女人爱美，剪掉长发只是为了好戴帽子，好穿防护服，好上战场，好保护自己和同事。斩断青丝是为了轻装上阵救死扶伤；虽然防护服遮挡住我们的面容，但是我们是一群拥有隐形翅膀的天使。

我是两个孩子的妈妈，女儿6岁在上幼儿园，儿子3岁，爱人在乡下工作，我临走时

把俩孩子托付给孩子的爷爷奶奶。我深知这个道理：没有哪国家？为了祖国的召唤，哪怕付出生命的代价，我也在所不惜！我们逆行是在诠释国家兴亡、匹夫有责的爱国情怀。我来武汉接近一个月，总的感觉：很累、很困、想睡觉，不仅工作上累，而且适应气候也累。武汉昼夜温差大不说，白班夜班轮班，倒过来倒过去很容易出现冷热不均。虽然身体上偶尔感觉冷热不均，但是斗志是不减的，心也总是温暖的：护理好病人的同时，我经常把分配给自己的食品和生活用品分发给患者，这对他们也是一种别样的关怀。休息时，除了与家人同事联系联系、看看电视、听听音乐外，我还捧读一本从家里带来台湾著名作家刘墉的《散文精选》，刘墉的文章打动我，我用言行打动患者，当然，身心“互助式”的劳逸结合也是为了更好地战斗。



正待春回大雁归，我时刻鼓励着自己：代远远，你一定行！滴水汇成江河，有14亿同胞站在我们身后，众志成城万众一心，请相信每一个人的付出，相信阴霾过后终有绚烂彩虹。

良好睡眠 健康身心

本报讯(记者 宋金婷)3月21日是“世界睡眠日”，今年睡眠日的主题是“良好睡眠，健康中国”。由于受到新冠肺炎疫情的影响，不少人出现了焦虑、失眠等症状，在抗击新冠肺炎疫情的特殊时期，市妇幼保健院开展了线上体验课程，以线上形式开展宣传教育活动，普及睡眠知识。

据了解，地球上几乎所有的生物都需要睡眠，呆萌的考拉每天要睡22小时，勤奋的骏马每天仅需要3小时的睡眠，我们人类一生中，睡眠占据着三分之一的时光，充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的健康标准。睡眠障碍对生活质量的影响很大，已成为威胁世界各国的一个突出问题，更重要的是它不仅影响人的情绪，甚至能影响人的免疫系统。为此，2001年初春的第一天——3月21日被定为“世界睡眠日”。2020年由于受到新冠肺炎疫情的影响，我国众多人群出现了焦虑、失眠等症状，此次疫情也提高了国家和民众对健康睡眠的重视度。

创卫在行动

近年来，女性因为特有的生理改变和工作压力等原因引起的睡眠障碍受到越来越多的关注。为了保障女性的健康睡眠，提高自身的抵抗力，妇女心理保健专科适宜技术专家协作组与六安市妇幼保健院组织了“良好睡眠，健康身心”工作坊，作为“世界睡眠日”来临之际送给广大女性的礼物。

网络课程首先由妇女心理保健专科适宜技术专家协作组、国家妇幼保健中心妇女卫生保健部郑睿敏副主任与大家聊聊《“睡眠日”的促膝夜谈》，郑主任以专科建设为抓手，促进妇幼发展的工作方针以及女性全生命周期心理保健要点聊到了困扰广大妇女的常见心理问题，特别是睡眠障碍问题。在抗击新冠肺炎疫情时期，妇女心理保健专科适宜技术专家协作组在全国组织了多期线上学习活动。

重庆市妇幼保健院心理科蒋主任的授课主题是《良好睡眠，健康身心》，他从医学专业的角度解释了WHO对失眠的定义，睡眠障碍造成人体的不良影响，针对失眠患者可能存在的认知偏差、行为模式的进行了详细剖析，并用生动的案例引导大家如何养成良好的睡眠习惯，从而提升睡眠质量。

妇女心理协作组核心讲师赵德峰老师给大家讲授《重视睡眠问题、改善睡眠质量》体验课程，带领大家进行一套完整的身体扫描练习，放松心情，缓解日间压力，松解全身肌肉，让人睡意蒙蒙。

参加本次世界睡眠日健康睡眠促进线上活动的女性朋友在课后与各位授课老师在课后与各位授课老师进行了热烈的讨论，针对日常出现的睡眠、情绪问题开展咨询，得到老师的耐心解答。

Advertisement for 'Good Sleep, Healthy Mind' workshop, featuring a photo of a person and contact information: E-mail: 784542876@qq.com.



辛夷，辛夷

喻本荣

一水塘。春来了，水塘边长满密密的水草，塘北岸有一大片竹林，林子里丛生着一些不知名的野生树，高高低低，恣意地生长着。春风春雨把一层一层新绿抹在这片树林的枝枝蔓蔓，暖阳下的林子就更显斑驳明亮。

竹林边有一棵叫不出名儿的树，春刚落户，光秃秃的树枝，便风风火火长出一树花蕾，毛茸茸的，像一支支尖尖的木笔，高高地举在空中，摇醒了二月春风。不多日，胖嘟嘟的紫色花苞，若一吃饱蘸了浓彩的画笔，蠢蠢欲动，要在春天的画卷上落红涂彩。早春时节，修剪春寒，我看着这一树惊艳的浓紫，心起怜意，好性急的花儿，羞巴巴的，也不怕个冷。

来树下，等花开。我常常傻傻地仰视这一树奇异的风景，思绪纷飞。看那丰满欲放的花苞，大红大紫的，多像旧年月里，身着大红大紫花袄子的新娘子，由娘家人伴着路过村庄，花容月貌，怎么也看不够似的。

那日，春风吹过又春雨。暮地，花开一树，如火如荼，拦也拦不住，红红紫紫的六瓣

儿，自然舒展，一如落在春枝上的千纸鹤，展翅欲飞。风动花香，它又像春天里刚落地的娃娃，咯咯地笑，一不小心，惊扰了周遭的同伴。这不，吵醒了池边那棵歪脖子老柳树，起了个大早对着池水忙梳妆，平静的水塘惊起层层涟漪。夕阳也动容了，匆匆地，一头扎进树丛花叶间。鸟儿放开喉咙，花儿就醒了，你拉我扯的，欢欢喜喜聚集在春天里。

当春风春雨又一次刮过阡陌陌上，一垄一垄新绿铺排在原野上，杏花红了梨花白。它又卸下一身姹紫嫣红的袍子，长出一树葱茏婆娑的叶子，跳跃在春天里。

我在那所学校工作了十年，每逢早春时节，我都不忘去看那一树繁花。那日，见一老人在树下捡落花，我问起花的名字，老人笑而不语。

想起红楼里的女人花，元春、迎春、探春、惜春四姐妹的名字，都带“春”字。我在想，这花一定不俗，与“春”字有渊源，也许早就唐时唐宋词里。

后来，从书中读到一则小故事：传说古代一姓秦的举人得了一种怪病，头昏头痛，鼻涕淋漓，四处求医无效。一日，他朋友劝他，何不到外地求医去。于是秦举人走遍天下很多地方，还是治不好。后来走到一个夷人住的地方，遇到一位白发老人告诉他，

这病不难治。那是个早春，老人带他走到房前，从一落叶灌木上采了几朵紫色的花苞，煮鸡蛋吃，半月后积年的鼻疾霍然告愈。举人丢下银两，拜谢过老人，向老人要了些花的种子，回到家乡，种在屋后，等树长成林子，用它的花给有鼻疾的人治病，秦举人成了当地的名医。后来有人问，这种树很奇特，先开花后长叶，叫什么名字？他忘了问老人，想了想，这种花药是辛庆年从夷人那引来的，就叫辛夷花吧。

我从网上查到，辛夷花通窍消炎，专治鼻渊，后来收入《本草纲目》。辛夷花属木兰科，又叫木笔花、望春花。

翻阅诗书，太多的文人墨客都落笔过辛夷花。白居易那句“山吐晴岚水放光，辛夷花白柳梢黄”，一语道出花勤春早乃辛夷；王维“木末芙蓉花，山中发红萼”的诗句描摹出辛夷花的奇特而盛大。

离开了那个学校，一直心心念念着那树辛夷花。

近年，一些花树落户我居住的小城，又遇见大片的辛夷花。初春逢花，不忘去看辛夷花开。

人勤春早。听说金寨玉兰谷花开了，那里就有古老的辛夷树，开出一树树恋恋的紫，我仿佛又想起一位久远的故人，怀想起那片林子，那一树辛夷花，生动明丽在春天里，开在我青春的岁月，芳菲了逝去的流年。

喜欢辛夷花，不光因为它美，缘起它是一味中草药，祛病除疾，普度众生。庚子鼠年，新冠肺炎肆虐的春天，中草药就像那些勇敢无畏的“逆行者”，将春的希冀传遍山川林溪，让草木中，寒意不再。

辛夷，辛夷，“朝饮木兰之坠露兮。”它把人间引向繁华处。

“神医”之愁

赵承河

人送外号“鬼手神医”的吴宝堂，最近遇到一件棘手的问题，愁眉不展。按说，一个有着神医外号的人，吃穿住用无忧，更何况年已八十，儿孙满堂的老人呢，还愁什么？

这“鬼手神医”吴家从江西瓦屑坝搬到金寨银山后，世代从医，医术好、医德高，在银山一带口碑最佳。

吴家学医，要求极为苛刻，要在一个孩子中选出有天赋的儿童三到五名，在华圣老祖的像下举行庄严的拜师仪式后，开始接受本门师父的口头传授，背诵吴家特有的入门口诀——《吴氏从医心法》，就是望、闻、问、切诊断方法，当然，肯定与社会所传自然不同，加入了吴家历代行医积累的实践经验与特殊窍门。待这些孩子将《吴氏从医心法》背得滚瓜烂熟后，再背诵《伤寒论》、《千金方》、背完，还要学习针灸、学习奇经八脉和一百零八个穴位，到这个时候，就会有一个淘汰机制，在选中的三到五名儿童中，只有一位天赋极好的留下作为传承人。因此，能成为吴家医术传承人的，都十之有九。

却说到吴宝堂孙子这一代，出了一个聪慧异常的孩子吴泽宝，一年时间内，已将望、闻、问、切烂熟于胸。在他十岁的时候，吴宝堂带着这个可爱的小孙子外出行医时，吴泽宝居然主动要求号脉，说出是十种脉象里的哪一种，这十种脉象分别是浮、沉、迟、数、弦、滑、濡、细、洪、结代脉。令“鬼手神医”非常诧异，以为是偶然的瞎猫子碰到死耗子，查打正着。如是接连试了好几次，终于发现吴泽宝号脉的手感特别好，悟性远超其父，不仅能将滑脉中的感冒病人与怀孕的脉象分辨出来，还能很好地运用“八纲施治”分辨病人的虚实、表里、寒热、阴阳，次与自己判断毫无差异，让“鬼手神医”非常欣

慰。在针灸一项，吴泽宝单手进针、双手进针，拿捏都十分到位，找经脉、认穴道，似乎有天生的神眼，那四种银针：毫针、三棱针、皮肤针、皮内针，样样谙熟于心。看来吴氏医术要在这个后辈身上得到发扬光大！

最令人称奇的是：在吴泽宝上初中二年级的时候，当时由于其父母在苏州打工，他也跟着在苏州上学，他发现教自己的老师李成林讲课的时候神色有异，仔细观察，下课后，就跟着李老师进了办公室，掩上办公室的门，轻轻地说：“李老师，我看您是不是身体不好？”

“是啊，咦？你怎么发现的？”李成林惊讶地问。“老师，您是不是解不出小便？小腹胀痛？”“哎呀，别说了，我那天晚上和彭俊老师一起喝了顿酒，当天晚上就感觉不行，去医院看，医生做了B超后，说是前列腺增生症，给我开了两味药，可是，服用了几天不见好转，急人。呃，对了，泽宝，你既然能看出来，可有什么方法治疗？”

“老师，您稍等一下。”说完，吴泽宝出了老师的办公室，到学校的厨房要了一把小葱，留下葱白，从怀里掏出一个水瓶，倒出点粉末状的东西，和葱白在一起用擀面杖捣烂，回到老师的办公室，说：“李老师，您躺下，把肚脐眼露出来。”就见吴泽宝把捣烂后的葱白按入肚脐眼，让老师用皮带系住。

“老师，您上午就可以解出小便了。”

后来，确诊下来是三叉神经痛，西医说无法根治。疼起来要人命。

彭俊听说吴泽宝用简单的方法治好了，老师，我看您这病不是一天两天的，您今天回去后，我给您一味草药和海带、豆腐，每天做菜吃。”

后来，李成林的病居然被吴泽宝用这么简单的方子给治好了。却说同校一个住在大山上的彭俊老师，一个阴雨天，从山上下来到学校，路上突然打了个冷战，就感到整个脸有点疼，当时也没放在心上，继续到学校上课，到了下午三四点的时候，突然感觉面部如同火烫的一样剧烈疼痛，持续好一会儿才好。到了第二天，面部的疼痛更加频繁，一会儿火烫的一样疼，一会儿刀割的一样，每次持续时间不长，但是，发生的频次非常高，彭老师痛苦异常，赶紧到院看。可是，检查的时候，没有任何异常，西医给了止痛药外加腺苷钴胺片，服用了一个星期，毫无效果，疼痛丝毫不减，把身量体壮的彭俊老师疼得在床上打滚。然而，脸上却不红不肿，疼过了什么异常也没有。

彭俊听说吴泽宝用简单的方法治好了，老师，我看您这病不是一天两天的，您今天回去后，我给您一味草药和海带、豆腐，每天做菜吃。”

然而，脸上却不红不肿，疼过了什么异常也没有。

然而，国家的政策下来了，所有执业医师，一定要考医师资格证和医师执业证，要报考这医师资格证，必须学历大专以上学历，而吴泽宝连初中都没有毕业，无法参加考试，县里卫生局已经下发了通知，鉴于其爷爷是老中医，又是高龄，就没有再要求他必须持证行医，而他的孙子吴泽宝，必须持证上岗，否则，就是非法行医。

“鬼手神医”就是愁这件事儿，眼看一身本领的中医传承人，就要因为没有这个证书，而离开医疗行业，老人唏嘘感叹！



徐斌 摄于亳州

最好的时光

李丽

两年前，你刚上一年级，我带你观看学校举办的“道德讲堂”。班主任牛潇潇老师对你说：“孩子，看！台上的哥哥姐姐们多棒，以后你也要像他们一样。”你连连点头，我却一笑置之，没有放在心上，只把它当作老师对学生的鼓励。知子莫若母，颜值不高才艺欠缺的你凭什么站到舞台上呢？令人意想不到的，两年后的今天，同样是“道德讲堂”的舞台，你不再是观众，而成了一名小演员，顺利地完成了你的演讲，这华丽的变身缘于一次偶然的尝试。

时逢祖国七十华诞，裕安区开展“中华魂”主题教育活动小学生演讲比赛。牛老师推荐你参加学校的初赛，我在感激老师对孩子信任的同时心里犯起嘀咕：没有单独登台的你能胜任吗？没有播音主持功底的你去演讲也不占优势啊……对学生，我百分百信任；对孩子，我的信任却非结果。重着老师字斟句酌修改好的演讲稿，你干劲十足，只花了一个晚上就能熟练背诵，达到脱稿的要求。第二天，你第一次试讲，让我们哭笑不得，这哪里是演讲呢？明明就是背书嘛！老师只好细致地讲解演讲的技巧、情感，耐心地一句句作示范。白天有老师悉心指导，晚上有家长陪同练习，几天下来，你的演讲有模有样了。初赛那天，我和牛老师在台下紧张得要命，大概是关心则乱吧，你轻装上阵，最终进入前四名，带给我们大大的惊喜。

既然要代表学校参加比赛，肩上就多了一份沉甸甸的责任，你的演讲需要继续优化，我们的目标是尽量发挥最佳水平。吐字不够清楚，那就逐字逐句练习；普通话不够标准，我标出所有的前、后鼻音，帮你一个个纠正；动作不够漂亮，你就对着镜子改进；寻找照片、下载剪辑音乐制作合适的背景；同学们还见证了牛老师带着你一场场模拟；你缺乏自信，我们一再鼓励你不要和别人比，勇敢地做自己。幕后的我们做了能想到的所有，台前就交给你，决赛中的你从容不迫、侃侃而谈，动情的演绎收获掌声，不俗的成绩是对你最佳的肯定。短短的五分钟，凝聚了太多人的付出，老师的期许、长辈的关怀、家长的叮嘱，当然还有最重要的你自己的领悟。

今天，你又一次自信地站在舞台上激情绽放，我和牛老师在台下含笑凝视，因你的巨大进步而欣慰。这次偶然，带给你一场心灵的洗礼，时间累积，经历雕琢，雏鸟展翅，少年启航。成长的道路还很长很长，不管前方是鲜花满地，还是荆棘四方，只要有我、有自我、有老师携手相伴，于我们而言，都是最好的时光。

Advertisement for '百味人生' (Hundred Flavors of Life) with contact information: 责任编辑: 宋金婷 784542876@qq.com

Advertisement for '中药铺' (Chinese Medicine Shop) featuring a photo of a traditional building and text: 山下的药铺正在生火，药柜上的毛笔小楷，如风中簌簌发抖的人生感悟。药罐里的党参、白术、炙甘草、苍术、茯苓，劈啪作响，令斑斓的树叶深感愧疚。暮晚的小镇，飘摇着寂寥而又肃穆的良方，屋檐上晾晒的草药，在落霞中与世界的关系愈发清晰。炉火更旺了，病人还没有来取药，人世欲求太多，一阵风，吹乱如水的月色，膀胱胀满的人，内心有数不清的漩涡和激流。清苦的药汤，被文火熬成一幅安身立命的经文，一粒甘苦的药丸，如木鱼敲醒了我的前世今生，她用尽最后一滴药性，将一个人内心的孤寂，涤荡得逍遥自在，宠辱不惊。