

心有所向 平凡也会发光

□董娟

从大学到现在，有很多人问我：“你为什么选择护理工作？”我也问过自己这个问题。从刚开始被追问的心烦气躁，到后来的从容淡定，再到现在的无比自豪，我想只有自己亲身经历过，才能明白其中的重要意义。工作这些年，我虽然没有历尽人事，但是在医院这个特殊的环境里感受着悲欢离合，更体会到护理工作的价值。

青涩

我犹记得轮转期结束时，得知被分配到呼吸科的那种不情愿的心情。我以前听说呼吸科的工作又脏又累，到处都是咳嗽、咯痰的患者，并且老年患者居多，还有感染传染病的风险。

我去医院护理部愤愤不平地问主任：“为什么把我分到呼吸科呢？”主任语重心长地对我说：“姑娘，你先去呼吸科工作3个月。3个月后，如果你还不愿意在呼吸科工作，就把你调去其他科室。”

就这样，我怀着不情愿的态度来到呼吸科工作。然而，科室

同事们的热情欢迎，以及指导和帮助让我很快适应并喜欢上了这个科室。病房的爷爷奶奶也会关切地对我说：“小姑娘辛苦啦！我的孙女也像你这么大了。你工作这么忙，吃饭了吗？”

被包容、关怀、认可的感觉，让我打消了初到岗位时的不情愿，感受到科室“大家庭”的温暖，感受到同事们对患者的关心、爱护，感受到护理工作的价值。如果我是羽翼未丰的小鸟，那么科室就是温暖的避风港。青涩的果子，终究只有经过酷暑才会成大。

成长

初涉临床，单独值班，我经历了太多的第一次。我第一次经历患者去世，当心电图呈一条直线，家属悲痛欲绝。我为患者去掉所有的抢救设备，忍不住蹲在处置间的角落流泪，有抢救过后的疲惫，也有对生命逝去的惋惜，更有对如何做好患者临终关怀工作的思考。

我第一次见到患者家属节衣缩食的窘迫。为了能够及时给爷

爷缴纳住院费，奶奶连咸菜都不舍得买，自己躲在走廊吃馒头，却笑着告诉爷爷自己在外吃过饭了。我拿出值班室柜子里的零食偷偷塞给奶奶，虽然“无济于事”，但是想尽自己的一份心意。

我第一次体会到患者的无助。一位70多岁的爷爷蹲在病区门口掩面哭泣，我上前问了他才知道，原来他凌晨5点骑着三轮车带着老伴儿来医院就医，由于疫情儿女们都在外地回不来，病区没有床位，老伴儿住不上院，他非常担心老伴儿的病情。护士长了解情况后，第一时间联系相关科室，帮助患者办理了住院手续，并把患者送到病区。疫情无情人有情，我想这大概就是“以病人为中心”的真实体现吧！

我第一次顺利为患者采集血液样本，第一次成功抢救心脏骤停的患者，第一次成功吸出患者堵在气道的血块，第一次配合医生为患者进行气管插管……凌晨时分，我接到援助许昌的电话时毫不犹豫地，从温暖的被窝里爬起

来，告别儿子踏上征程；第一次参加医院组织的人文护理大赛……太多的第一次，让我从青涩到成熟，从胆怯到从容，从生涩到娴熟。

秉承“厚德、博学、诚信、求真”的医院文化，以科室为沃土，让我在漯河市中心医院这个充满人情味的大家庭里不断成长。

坚定

时光荏苒，转眼间我从事护理工作已经8年有余。我走过盛夏，褪去青涩，洗尽浮华，不断成长。青春换来的是我更加坚定地从事护理工作的信念。

当别人沉睡于梦乡时，我在病房之间穿梭；当别人面对死神惊恐万分时，我在争分夺秒地抢救患者；当别人对疫情谈之色变时，我奋战在抗疫一线，只想为患

者解除痛苦、送去希望。在工作之余，我坚持学习，积极参加医院、科室举办的各类活动，参与科室管理工作与人文示范病房建设，承担科室实习生的带教工作。我也在学习叙事护理中疗愈患者，关爱朋友，“遇见”自己。

春风、夏阳、秋叶、冬雪，生命在每个阶段都有耐人寻味的故事，我会用心聆听每一个故事。我虽然不能照亮黑夜，但是可以成为陪伴患者走夜路的人。

也许在别人看来，护理工作琐碎单调，但是正是这些琐碎的工作，让我体会着平凡的快乐。心有所向，平凡也会发光。只要脚下有力，就无所畏惧。我愿意做一个有温度的护士。

（作者供职于河南省漯河市中心医院呼吸一科）



我的文学逐梦之旅

□李云霞 文/图

文学如一股泉水，流进我的心田；如一缕阳光，照进我的心房；如一盏明灯，指引我走向远方。

记得上小学时，老师在课堂上声情并茂地讲述大林和小林去外婆家讲故事。路上的风景如画，小林匆匆而过，眼中空无一物；大林却用心捕捉到路边绽放的花朵，郁郁葱葱的树林，活泼可爱的小兔子，金黄色的庄稼地以及潺潺的小河，并且将这一切记录下来。老师借此教导我们，写作要善于观察。从那一刻起，我明白了观察的重要性，也开始尝试写日记，从此开启了我对文学世界的探索之旅。

中学时期，在学习之余，我经常向同学借阅《故事会》《儿童文学》《中学生学习报》等杂志，还迷恋听评书，对爸爸带回来的《萍踪侠影》《书剑恩仇录》等武侠小说更是读得如醉如痴。我怀着对文学的热爱，用心写了一篇作文《我的哥哥》，记述对正在当兵的哥哥的思念。没想到，这篇饱含真情实感的作文被老师在课堂上深情诵读。我的内心涌动着前所未有的激动与喜悦，写作的信心如同一簇燃烧的火苗越烧越旺。

我明白读书很重要，开始广泛阅读众多经典之作，四大名著的博大精深，武侠小说的快意恩仇……如同一幅幅绚丽多彩的画卷，在我眼前徐徐展开，丰富了我的知识储备，让我领略到了文学的无尽魅力。

时光荏苒，我踏入大学校园。在这个更为广阔的知识殿堂里，我如饥似渴地阅读国内外的文学佳作。《平凡的世界》《贾平凹小说选》《飘》《三个火枪手》等书籍中深刻的思想、细腻的情感、独特的视角，仿佛一盏盏明灯，照亮了我前行的道路。我不再满足于单纯的阅读，开始积极撰写稿件。我创作的一篇《黑夜，天边的满天星》有幸被山东的一家杂志刊登。这一喜讯犹如一阵春风，吹开了我心中希望的花朵。它让我更加坚信，只要用心书写，梦想就会照进现实。

工作几年后，我回到了老家。虽然生活角色发生了转变，但是我对文学的热爱愈加强烈。我陪同孩子参加学校“我阅读，我快乐”的活动。在这个过程中，我们沉浸在书籍的海洋里，领略着古今中外的智慧与情感。那些精彩的故事、深刻的哲理、动人的诗篇，如同一颗颗璀璨的明珠，照亮了我们的心灵。我参加河南省校讯通活动，还收获了“博腕儿”和“书香家庭”的荣誉，这无疑是对我坚持不懈读书的最好回报。

“好文章是修改出来的。”一篇文章，要经过多次修改，才能不断提升。我经常将文章念给家人听，让他们指出亮点和不足。在家人的关心和支持下，我的写作水平得到提高。我的文章经常在各种报刊和新媒体平台上发表，如《洛阳日报》《洛阳晚报》《医药报》等。我发表的每一篇文章，都像一次心灵的倾诉，得到了回应和共鸣。

一路走来，我庆幸遇见文学、爱上文学。每当看到自己的文章被刊登，那种喜悦和满足感便油然而生，激励着我在文学道路上继续勇往直前。在未来的日子里，我将继续与文学为伴，用手中的笔描绘出绚丽多彩的人生画卷。我相信，只要心中有梦，脚下有路，文学的光芒将永远照耀着前行的方向。

（作者供职于河南省洛阳市卫生健康委）



摄影作品



风中牧驼人

张立/摄

（作者供职于河南省胸科医院）

心灵絮语

小时候，我特别喜欢吃母亲做的豆腐。普普通通的黄豆，经过母亲的一双巧手就能华丽转身，变成色香味俱佳的菜肴。母亲做的豆腐无添加剂，绿色安全。关键的是，它浸透了母亲的辛劳与情感，那是纯正而厚重的母亲的味道。

母亲每次做豆腐时，我都会在旁边仔细观察，帮母亲做一些递工具、抬东西的活儿。久而久之，制作豆腐的流程我亦熟知。

母亲做的豆腐，选用的是自家种的黄豆。黄豆种在田埂上，插早稻时播种，至晚稻成熟时收割，生长7个月，日照时间长，不打农药，不施化肥，营养极其丰富。

黄豆浸泡一晚后，用石磨磨成豆浆。母亲右手握住木柄转动磨盘，左手拿着木勺时而往磨孔里倒

黄豆，豆浆顺着上下磨盘的缝隙不断地汩汩流出。

磨完黄豆，将豆浆倒入大铁锅里熬煮。豆浆煮沸后，舀入包袱内过滤，4个角吊起的包袱必须不停地摇动，很费力气。看见母亲满头大汗，我踮起脚帮母亲揉包袱。过滤后，豆渣留在包袱内，豆浆流进大木桶里。

接下来，便是点卤让豆浆凝固。卤水是用熟石膏兑水而成。点卤的环节很关键，卤水的多

少、点卤的时间必须掌握好，因为它决定了豆腐的品相。母亲经验丰富、胸有成竹，点卤时神态自如。很快，原先稀稀的豆浆凝结成了又白又嫩的水豆腐。

水豆腐的清香顺着氤氲热气四处飘逸，让人垂涎欲滴。母亲拿起木勺舀一瓢水豆腐放到碗里，再撒些白糖递给我。我尝一口，水豆腐滑嫩香甜，顾不了烫嘴，仰脖“呼噜噜”地喝得精光。

木桶内的水豆腐舀进洗净的

包袱里，扎紧固定，盖上平整的木锅盖，再压上石块。待水分被挤干后，就可以将“硬实”的豆腐切成块待用。

母亲做的豆腐真材实料，无论是煎炒还是水煮，味道都鲜香可口。以前没有冰箱，做好的豆腐就送给亲戚和邻居一些。自家尝鲜几次后，余下的豆腐做成咸豆腐干和霉豆腐。

因为咸豆腐干既易于保存又便于携带，所以成了我们兄弟外出

回味悠长的豆腐香

□童如珍

人生感悟



制图：李歌

将心比心

□王泉滔

有人说，第一个把少女比喻成鲜花的是英才，第二个这样比喻的是庸才，第三个这样比喻的是蠢材。但是，真理不是这样，真理不怕重复和多谈，并且越谈越闪光，越谈越睿智。我觉得将心比心就是硬道理，不是老生常谈。当对一件事想不明白或心生怨恨时，换位思考或许能找到答案。

在医院工作，我经常遇见问题很多的患者和家属。年轻的我，很少停下脚步或俯下身来耐心地回答。21世纪初，我在济南进修，想去书店买一些专业书，就向一位中年男子询问附近最大的书店的位置，他告诉我前

面的路口左拐就是。我疾步前行，因路口狭小错过了，他一边向我跑来一边大声地喊：“小伙子，你走错了路。”这位中年男子给我留下了至今难忘的记忆，济南也因此给我留下了美好的印象。

去年，我去西安开会，到会场后忽然想起一件东西落在火车站，便急忙返回去拿，但是不知道去火车站的路线。这时，迎面走来一位女士，我向她怎样去火车站，她用手机帮我搜寻路线，然后热情地对我说乘坐几路公交车，到哪一站下车，再乘坐几号地铁就到了。我虽然不知道那位中年男子

和这位女士的名字，但是他们热情的语言与美好的心灵常常激励我前行，去帮助那些需要帮助的人。

那年，我七八岁，站在家乡的沟沿上玩，一位路人问我洪山集怎么走。洪山集是家乡公社政府所在地，离我家近在咫尺。我讥讽道：“洪山集你都不知道，怎么走这么笨啊！”我的母亲在旁边急忙训斥我，并给路人指明方向。

有位同事给我讲过自己的一件事。因为在医院工作，他经常遇到不断询问病情的患者家属，有些心生厌烦。有一次，他的父亲生病了，他陪父亲去医院看病，因此理解了患者的心情。每个人

读书时经常带的菜品。在学校，因为没钱买食堂的热菜，我就用自带的咸豆腐干下饭。虽然有点咸，但是我依然吃得津津有味。

做豆腐剩下的豆渣，母亲将其做成豆渣果。别看豆渣果黑乎乎的样子，却是个好东西。母亲往豆渣内拌入大蒜末、糯米粉和辣椒粉、白糖、盐等调料，放进木桶中蒸熟，做成圆饼状，太阳下暴晒后装入瓦坛保存。

食用时，将豆渣果切成条状，吃起来香糯甜辣、生津开胃，既可下饭又可当零食。

如今，母亲老了，不能亲手做豆腐了，但那渐渐远去却又回味悠长的味道，依然在岁月里生香。

（作者供职于江西省鹰潭市月湖区卫生健康委）

都想让自己的亲人早日康复，都想多问一问医生。医务人员诚恳的语言和体贴的表情，会令患者的心里暖暖的。听了同事的话，我颌首低眉，沉吟良久。

人生每个阶段的思维和处事方法及态度不同。《论语·为政》曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”人的一生要面对很多事情，最重要的莫过于身心健康。财富、地位等，在健康面前都略显苍白。没有健康，就没有了一切。人生病后，最需要的是帮助和安慰。

只有医患关系和谐，相互信任，并肩战斗，才能战胜病魔。医务人员将来可能是患者，患者将来也可能是医务人员。人人都要学会换位思考，多替对方考虑，尤其医学更应这样。

（作者供职于河南省沈丘县人民医院）

征稿

本版征稿栏目：《我们的选择》《悦读》《医者手记》《人生感悟》《心灵絮语》《从医随想》《摄影作品》《书画作品》《驻村手记》等。

征稿要求：文章主题突出，形式灵活多变，语言生动活泼。

投稿邮箱：258504310@qq.com

联系人：李歌

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部

