

## 简单快乐

楚奇(湖北)

一位朋友住院后,我前去医院探望。他在交谈中流露出对生活的厌倦、失望,面对高额的房贷、工作上的紧张压力、夫妻之间经常为生活琐事吵架,导致身体状况日趋下降。其实在我们的周围有很多生病的人,他们在患病前,曾经长期沉浸于烦闷、紧张、焦躁的情绪中,或夫妻不和,或工作紧张,或人际关系麻烦多,心理压力太大。

一位医学专家告诉我:好多疾病,比如说恶性肿瘤等,尽管病因尚无定论,但人的心理压力、情绪与疾病紧密相关,奢侈的欲望以及殚精竭虑、患得患失的心情,永远是消耗健康的恶魔。一个人长期

忧思喜怒,正气不足,长期处于心理阴影中就容易破坏机体的免疫力。无法满足的欲望和过高的压力是人快乐的主要原因,所以说:简单而快乐的生活方式,是我们健康的基石。

所谓简单,便是简化自己的欲望和消减各种压力。要相信,人生的很多目标,总是要按部就班地实现。即使人生的困境把你压迫得难以喘息,也要竭力甩掉那些使人筋疲力尽的压力和欲望。

快乐是什么呢?快乐就是一种轻松的心境,用简单的心面对世界,过朴素生活,好好睡觉,甜熟安详;醒了喝茶,满怀温润;饿有饭吃,不计粗

精,滋味深长,如此简单,满心欢喜。这就是快乐的深刻涵义。这样的心境反映在生活态度上,就是客观、豁达、坦然。

保持健康,延长自己的寿命,把更多更美好的事物收入自己的眼帘,是人生极度的乐趣。从医学的角度讲,简单而快乐,能够使人体的内分泌系统长期保持平衡的状态。每一个人的躯体都有不良细胞,我们简单而快乐地生活,就是让这些不良的细胞难以破坏肌体的免疫力。因此,让我们为生命开辟一片纯净的土壤,寻觅一处赖以生存的宁静港湾,从容地躲开喧嚣的诱惑,简单着,快乐着。

## 患病亲历

## 当回“老大”

青衫(辽宁)

与身体进行了一夜的争斗后,我还是输了,早晨醒来头昏脑涨,全身酸疼。

我病了,而且还有点发烧。班是上不了了,连打个电话的力气都没有。

老公当机立断:请假陪我去医院。平时懒得出奇的老公,居然端出一碗粥来,勉强喝了几口后,在老公的坚持下去了医院。

平常的日子里,我绝对把老公的地位排在我前面,因为他工作又忙又累,老公也乐得享受在家当老大的感觉。可此刻的老公,仿佛是男版的我,把我照顾得无微不至。

楼上楼下折腾了三个小时后,医生确诊,小病无大碍。心里轻松了,才有精神看一下刚才不断爆响的手机,发现全都是同事的电话和短信。

跟着老公一路回到了家。怎么回事?谁呀那是?刚到家门口,发现五

六个人影站在门前。我用那双发烧烧得浑浊的眼睛定睛一看,那不都是单位的同事吗!赶紧请进屋去,安顿好我,老公忙着端茶倒水。我和同事寒暄了几句,大家都是明白事理的人,知道我体虚不宜久坐,留下带来的东西后,纷纷告辞。

本来医生给我开了病假条,休息三天,我也就想就此歇歇,看到这些东西,我忽然决定明天就上班:自己的工作,不能丢给忙碌的同事了。平时在单位,同事之间都是各忙各的,交流的时间有限,本以为淡如水的友情,到今天我才知道,那是一杯盛满真情的水,值得我细细品味其中的甘甜。

一场小小的病痛,让我在家当了一回“老大”,那种被呵护的感觉,证明爱情还在身边;曾经以为的人情淡薄,在关键时刻,在你需要的时候,化成温暖,慰藉心灵。



## 幽默一刻

## 老年人门诊

两口子带着爷爷去医院看病。丈夫看到挂号单上年龄的“龄”错印成“令”了,就对大夫说:“漏掉一个‘齿’字。”

“是掉个‘齿’字,”大夫说,“因为我们这是老年人门诊嘛!”

## 世界纪录是多少

一位著名跳高运动员赛前因发高烧被送进了医院。医生给他量了量体温,摇了摇头说:“嗨,40度。”

这位世界纪录保持者听了,情绪大振:“那世界纪录是多少?”

## 运气好

一男子骑自行车,不小心撞到了一个女子。男子把女子扶起来,说道:“美女,你的运气真好!”美女大怒:“你把我撞到了,还说我运气好?!”

男子解释说:“你要知道,今天我是休假才骑自行车,平常我是开推土机的!”

丁玉宝(安徽)

## 杏林·连载

## 鬼郎中

·司马沃野著

## 七、祸福人自招

午时的蝉鸣声,历来是督军大人惬意的催眠曲,今日却令他十分地心烦意躁。一边打发人去捕那聒噪的秋蝉,一边在湖畔水榭中踱来踱去。守在门外的护兵一个个强撑眼皮驱走困意,打起精神来伺候,生怕招致督军大人——哦,现在应该称“都统大人”——的雷霆之怒。

也难怪,都统大人在先生李仁东的筹谋之下,欲以掌中之兵,趁时局之乱割据一方称霸,但月余来却诸事不顺。先是黄家利用两湖总督幕僚长黄伯钦的势力,调走张都统大人的四营兵马进湘西“剿匪”,让他身边仅余了一支百人亲卫队。次及澧州府台何大人,以调解张、黄两家儿女情事纠葛之名,暗中铺陈利害施加压力。虽然军政不统属,有枪就是草头王,但这不是

兵走营空少了震慑之威了吗?何况山雨欲来的时候,前途莫明,都统大人不敢自乱阵脚。只得依从李仁东之计,头一次低了头,用20支新式火枪、一万白花花的大洋来了结此事。银元花了没什么,那新式火枪可是他趁乱起事的本钱哪!他掌控的四营兵马千余人,新式火枪也仅仅才两百余支,一下子拿去一成,怎不令他肉疼?现在想起,他还在嘴歪脸抽直牙疼。

最令张世泽怒火中烧的,是他那四营兵马进山“剿匪”损失惨重。本来匪不匪的军督府上峰与大家皆是心知肚明,那不过是些穷困潦倒的山民,走投无路之下抢了个县盐库,夺了盐兵的几支火铳罢了。而上峰调令潜在之意,无非是不想让他坐拥一方称大,欲趁机削弱兵权。他统兵多年,把这一都人马经营得如同铁

桶一般,倒不怕谁来釜底抽薪,他更想趁机借势彻底纳庸、桑植、慈利于自己的掌中。为此,在军督府撤开他这个正主儿,另派常德都统作为统军指挥的时候,他并未反对,只是坚持将李仁东塞进去当监军,防止那位同僚且素有龌龊的姚富宽都统,故意拿自己的兵马当炮灰。谁知二儿子张子贵非要闹着随军去“开眼界”,结果在大庸城与姚都统辖下的一位营管带争风吃醋,大打出手闹了一场。其后,又不知怎样惹上了洪门的人,被人打伤,现在还在送回的途中。

都统大人心中暗叹,这哥儿俩一个比一个不省心,一个风流骄横一个胡作非为,真不像自己的种!想到尚无一个有能耐接代传承家业的后人,他不禁气恨地跺脚哀叹。正倚在竹椅上打盹的翠娥被这一跺惊醒,小心翼翼地问:“老爷有什么事吗?”

都统大人不耐烦地挥挥手,吼道:“有子贵他们的消息吗?”

门外当值的亲卫立马单膝跪地回道:“回大人话,一刻前二位公子的车队到达锁口,邱队长已前去接迎。”话未落音,传来一阵嘈杂的脚步声,护卫忙补充道:“公子回来了!”

“让他们进来!”一名壮年军官领着两个军汉抬着二公子轻轻走进水榭花厅,后面跟着大公子和不良师爷。将抬二公子的竹床放下,军官挥手让军汉出去后,单膝跪地,双手举上一封信札:“禀大人,风字营统领张山奉李仁东先生之命,护送二公子回乡,现缴令并恭聆大人谕示!”

张世泽抬手接下信札,让张山起身立候。走到竹榻前,皱眉望着哭丧着脸哼哼唧唧叫“哎哟”的二公子。

“老爹呀,你儿子这次吃了大亏,差点被打死了,你可得要帮儿子出口气呀!”张子贵虽然平时恃仗父亲的宠溺无法无天,但这次惹的祸不小,惟恐被老头子一气之下暴打或关黑屋,甚至失宠扔下不管,不由收起了平日的张扬而扮出可怜样。 ⑮