

杏林茶座

# “本钱”要靠点滴积累

黄兴国 (湖南)

大热天的清晨和黄昏，长沙的烈士公园内跑步、快走和散步的依然人流如织。这些汗流浹背者，以中老年人居多，年轻哥哥和美眉凤毛麟角。

我相信，这些勤于锻炼的人和我一样，都是“身体是革命的本钱”这一至理名言的信奉者和践行者。他们锻炼的目的虽然不全是为了“革命”，只是想使自己的身体好一点，不要因为常生病而给社会、给家庭、给自己带来拖累和痛苦。怀有这种朴素情感而不惜劳其筋骨的人，同样是高尚、可敬的。

“我也知道健康的重要，但现在工作太忙，应酬太多，实在抽不出时间，等年纪大了再锻炼吧！”许多年轻人讲的这些话，虽有道理，也不尽然。磨刀不误砍柴功姑且不论，“本钱”是靠长期点滴积累的。没有大块的时间锻炼，每天忙里偷闲搞半个小时总能做到。几百米的路也要坐车，平时在家里连碗都懒得洗的人，说他晓得健康的要紧，恐怕没人相信。这里试着改一首古诗：“少小不锻炼，老大徒伤悲”，与各位共勉。

# 夏雨敲窗

□张宏宇 (江苏)

夏天的雨是热烈的，说来就来。最爱听夏天的雨声，雨丝在窗玻璃上划着舞步，敲打窗边，有着一一种美妙的节奏，一阵阵夏雨，便是一首首动听的音乐。

夏雨来得痛快淋漓，无拘无束，雨水落在身上，像融进了肌肤里，舒润清爽。雨点落在窗边，绽放成一朵朵透明的花，盛开着夏的心事。夏雨诉说着的心愿，把清凉融入人间。夏雨敲窗，满室清幽，敲醒了寂寞的心港，带给我们意外的惊喜。

夏天的雨时急时缓，夹杂着鸟儿声声脆啼，奏响着一曲夏的乐章。夏雨敲窗，少了尘世的渲染，有了一种生活的情趣，自然随性，缓缓流进心底。那清新的雨飘落在眼前，朦胧且迷幻，远处的山村，像一幅水墨画，露出了鲜亮澄澈的底色。夏雨敲窗，梳理着夏梦，敲响了夏的序曲。

夏天的雨，豪爽有力，强劲的节奏，打在身上，将所有的燥热郁闷一扫而光，赶走了一切懈怠迟滞，那语重心长的交流倾诉，让人感到胸臆酣畅。风打纱帘雨拍窗，夏雨中多了一份清凉。伫立在窗前，任雨帘刷新我烦躁不安的心情，暑气消去，渐明渐清。夏天的雨，是一幅流动的画，打开窗，置身其间，神清气爽。卷起一串串的雨滴，把梦魇收藏。

# 完整的大海

□谢汝平 (江苏)

小汤姆十岁那年，渴望看一看完整的大海。父亲老汤姆告诉他，那要站到足够的高度，有上帝那么高，才能看到完整的大海，大海就是上帝的池塘。

后来走出乡村来到城市读书的小汤姆，在假期里，他攀登了一座又一座的高峰。最终他失望了，不管山如何高，却总是无法看到完整的大海。

就在小汤姆失望之际，传来飞行学院招收飞行员的消息。飞机可以自由飞翔，可以飞得比任何一座山峰都要高，在飞机上肯定能完成这个愿望，小汤姆又看到了希望的曙光。

汤姆在三十岁时成了一名机长。在空中，他俯瞰大海，但大海实在太大了，没有办法看到完整的大海。其实，汤姆早已知道大海是环抱在地球表面的，是一个球形，而人的目光是呈直线的，所以理论上是没有办法看到完整大海的。

在一次飞越大西洋上空的时候，飞机遇到了突然而至的强烈气旋。汤姆机长沉着冷静地亲自驾驶飞机，与庞大的气旋展开一场斗争。在那一刻，他完全忘记了自己，心中想的只是如何避开眼前的灾难，把飞机上一百多条生命安全地送达目的地。经过近三个小时的努力，飞机最终安全地冲出气旋，在燃油即将燃尽的一刻，飞机降落到它应该到达的地方。

汤姆机长那年五十八岁，那是他最后一次驾驶飞机。当回到地面的一刹那，他紧紧闭起双眼，回想这么多年的飞行生涯，眼前浮现出曾经飞过的所有地方，这些地方像放电影一样在他眼前一一掠过，他突然看到了完整的大海，看到所有曲折蜿蜒的海岸线。那时，他终于明白，完整的大海是可以看到的，只要你幸福地闭上眼睛。



小报针

□最后一科

李跃华 (四川)

# 缺碘的人生

□李绪松 (湖南)

我一照镜子，看到自己丑陋的形象，便想起了我不幸的童年。

听妈说，我一生下来就是一颗病秧子。吃药、打针，一直没有间断过，可就是治不好我的病。后来，上学了，整天像个“小老人”似的在教室里，功课也老赶不上别人。看到别人学得轻松、玩得愉快，我羡慕极了。

一天，一个同学邀我去玩，我说要背功课，他没有好气地说“真是书呆子！”第二天，满校园里就出现了嘲讽我的词儿：“鼓眼睛，粗脖子，脑笨头大书呆子。”我无地自容，真想一死了之。

当晚，父亲替我办了休学手续，母亲向亲戚朋友借来几百元钱，送我到当时的地区医院检查。经过诊断：我是在母体里摄取的碘营养不良，不能合成足够的甲状腺激素，从而严重地影响了大脑神经细胞发育，已造成了高级中枢神经系统终生无法弥补的损失。

虽然经过手术、强化补碘等治疗，病是治好了，可留下的，不仅是形象的丑陋，更重要的是“智慧之泉”遭到严重地破坏。

后经百般努力，得到了一份赖以安身立命的教师工作。但工作起来，效率总不如别人，时间一长，就头晕脑胀。可看到学生们那一张张稚嫩的脸，我就只好硬扛了。

去年当我得知当地县政府对全县重度碘缺乏地区，免费供应加碘精盐、碘油丸时，我感慨万分：我们的下一代将告别碘缺乏的日子，聪明、健康的孩子将有一个快乐的童年了。

# 杏林副刊

刊头题字 周用全