

一天，有位客人来拜见华佗。华佗叫他徒弟吴普出门迎客。吴普走出门外，向客人道：“师父说，请你自己进来。”

客人听了，心中很不乐意，华佗一向热情好客，往日咱来，他迎到门外，今天叫咱自己进来，不知是何缘故？

客人走进内室，不见主人，便问道：“主人何在？”

“请进！”华佗在内室答道。

客人推开内室门，只见华佗光着身子，躺在铺上，身上扎了许许多多大大小小的银针，自己

痛人先痛己

在用手搓来捻去。客人一惊，往后退了几步说：“你……这……”

“哈哈……”华佗见状笑了起来，说：“进来坐，进来坐，马上起来奉陪。”说罢，华佗把身上大大小小的银针拔了下来。

客人走近他，狐疑地问道：“你这是干什么呀？”

“扎针呀！”华佗若无其事地答道。“你害了什么病呀？”

“啊啊，这是给病人治病。”

客人听了，更加不解，又问道：“针不是扎在你自己身上吗？”

“自己不扎好，咋能乱扎别人呢？”客人一听，感慨地说道：“扎自己的肉，能不觉得疼吗？”

“哪能不疼呢，只是想治好别人的病，使别人减少痛苦，就得先找准穴位。医家对病人有割股之心，‘痛人先痛己’啊！”

客人听了，频频点头，赞叹不已。

口述人：王坤山

科学防癌 健康生活

今年4月15日，是第31个全国肿瘤防治宣传周的第一天，邵阳市洞口县人民医院肿瘤科以“科学防癌 健康生活”为主题，在门诊候诊区开展肿瘤疾病早筛早诊早治健康科普活动，采取PPT讲解和知识抢答相结合的方式，向就诊人员普及防癌知识。图为就诊人员在参与健康知识答题。

通讯员 龙莉平 摄影报道



让电话联通起农村老人的心理健康

夜幕下的中国乡村，总有一盏孤灯在窗棂间明灭不定。那些蜷缩在藤椅上的苍老身影，刷着手机等待子女来电，却在挂断电话后辗转难眠。

现在很多年轻人外出务工，经常打电话给农村的老人的父母，谈工作上的不顺、生活的艰辛和家庭的矛盾。父亲母亲总是努力去疏导，儿子女儿的心理平顺了，农村老人却思虑极深，反而心理堆积起来，睡不着了。

某县调查显示，87%的外出务

工者会在电话中诉说生活压力，而仅有12%的老人会主动提及自身困扰。在湖南某村落，72岁的张桂芳老人在子女电话挂断后，总会对着电视机自言自语几小时。这种“电子陪伴”现象折射出农村精神支持系统的严重匮乏。真正的关怀需要打破“上对下”的情感施舍。年轻人开始学习“倾听的艺术”，通话时特意留出十分钟“老人专属时间”。这种沟通范式的转变，本质是将老人从“情绪垃圾桶”还原为有血有肉的生

命个体。

当子女学会用“您最近睡得好吗”替代程式化的“注意身体”，当视频通话不再只是展示城市繁华的窗口，代际交流才能真正实现情感的双向流动。

当社会支持体系在乡野落地生根，当每个电话都留有倾听的耐心，当老人们能在村头大树下畅所欲言，那些沉淀在岁月深处的忧虑终将化作天边的晚霞，温柔地照亮整个村庄的夜晚。

梁湘茂（湖南）

人生半坡春正好

清明雨丝落下时，山脚的野樱已开成一片绯云。他带着女儿站在半山腰回望，石阶上零落着褪色的鞭炮碎屑，像极了他四十五岁的人生——那些炸响过的壮志，如今只剩满地暗红残屑。他望着远处新抽芽的柳枝，忽然明白这个春天真要祭奠的，或许不是先祖，而是自己蒙尘的赤子之心。

中年人的困顿，往往始于对“失去”的执念。办公室玻璃墙映出他微霜的鬓角时，体检报告上的脂肪肝数值正在攀升；酒局上推杯换盏的他，回家后却数不清孩子书包上的卡通人物。我们

总把四十五岁当作下坡路的起点，却忘了节气流转中，清明既是祭扫的时节，亦是播种的佳期。

古茶树最懂半坡哲学。海拔800米处的老茶树，既不受谷底瘴气侵扰，又免却山顶风霜摧折，反而能凝出最醇厚的茶韵。中年何尝不是生命的半坡？褪去了青年时盲目攀援的锐气，沉淀出俯瞰来路的通透。那些未竟的升迁执念，恰似试图在春日里打捞梅花残雪，倒不如把目光投向足下——松软的春泥正在酝酿蕨菜的新芽。

暮色渐浓时，山风送来零星的雨丝。他帮女儿把蒲公英种子吹向山谷。那些带着白伞的小精灵乘着春风，正飞向比办公楼更高远的天空。

半山亭的石碑上，不知谁新刻了句诗：“莫嫌旧日云中鹤，且作今朝垄上人。”他掸去碎屑起身时，忽见亭角蛛网悬着的水珠，将渐暗的天光折射成七彩的斑斓。这四十五度的人生斜坡，何尝不是最宜停驻的观景台？且看那蒲公英的种子，落在哪里，哪里便是起风的原野。

谢春阳（湖南）

医 缘

五十年前，刘大姐颈上生了个瘤子，先是如豆，后来竟长得像个小馒头了。她跑遍当地的医院，有的医生摇头，有的开些无关痛痒的药片，还有的竟说“无妨”，由它去罢。瘤子是无情的，只管一日日壮大起来，压迫着她的喉咙，连吞咽都渐渐困难了。

后来她打听到省城有个李医生，专治此症。于是辗转寻去。李医生看了，眉头微蹙，说道：“这是毒性结节性甲状腺肿+甲亢心脏病，可以试试新法子。”

这“新法子”便是口服加注射碘131。当时此法尚未普及，别的医生多不敢用，怕担风险。李医生却胆大，斟酌剂量，巧妙用之。刘大姐先是疑惧，后来横竖想着“与其等死，不如一试”，便应允了。

治疗出乎意料的顺利。几个疗程下来，那瘤子竟如泄了气的皮囊，日渐萎缩，终至消失无踪。刘大姐喜极，不知如何感谢才好，只道：“李医生救了我的命。”

自此之后，每逢年节，刘大姐总要来到长沙一趟。起初是提些乡下的腊肉、糍粑，后来生活好了，便带些包装精美的麦片、蜂蜜之类。李医生推辞，她便说：“不值什么钱，您要是不收，我心里过不去。”李医生只好笑着收下。

五十年间，世事变迁。医院翻新了又翻新，李医生由壮年而白发，早已退休。刘大姐也从“刘大姐”变成了“刘奶奶”，但她看望李医生的习惯却未曾改变。有次她感冒了，还坚持让儿子开车送她去李医生家，儿子劝她歇歇再去，她道：“不去看看李医生，我这一年都不踏实。”

今年春天，刘奶奶又去看望李医生。推开那扇熟悉的门，看见李医生正在阳台上侍弄花草。阳光透过玻璃窗洒进来，给两位白发老人镀上一层金边。刘奶奶从布包里掏出一包麦片，李医生眼睛一亮：“还是老牌子！”两人相视一笑，皱纹里都盛满了五十年的情谊。

窗外的玉兰花开得正好，洁白的花瓣在春风中轻轻摇曳。李医生忽然说：“记得你第一次来看病，医院门口也种着玉兰。”刘奶奶点点头，眼眶有些湿润。五十年的光阴，足够让一颗种子长成大树，也足够让一次医患相遇，沉淀成生命中最珍贵的缘分。

我想，这世间最动人的情谊，往往始于一次偶然的相遇，却在岁月的长河里沉淀出最纯粹的光泽。李医生的一剂良方，不仅医好了她的病，更在她心里种下了一粒温暖的种子。五十年的光阴里，这粒种子生根发芽，长成了参天大树，荫庇着两颗善良的心。

生命终有尽时，但那些真挚的情谊，却如同琥珀里的昆虫，永远定格在最美好的瞬间。在这匆匆的人世间，能遇见一个值得用一生去感恩的人，是何等幸运的事。

李怡乐（湖南）