

品粥

在疼痛中触摸生命的真谛

常言道：病未临身，难晓其中剧痛。叔本华亦说过：“人类能犯的最大错误，就是拿健康换取其他身外之物。”今年三月末，我仿佛跌入病痛的惊涛骇浪，切身领略了那种如影随形、蚀骨入髓的折磨。那段经历宛如灵魂炼狱，让我在生死边缘徘徊，又从极痛中重新走了出来。自那以后，“健康乃幸福之本”不再是一句空话，而是一种刻进骨髓的领悟。

故事从持续不断的打嗝开始，那股执拗像附骨之蛆，甩都甩不掉。就医后，医生怀疑是疝气等疾病作祟，最终我决定住院接受微创手术。当时以为只是一场“小战役”，却没想到会演变成一场关乎生死的激烈较量。

术后苏醒，我仿佛挣脱一场混沌的噩梦，却一头跌进更深的痛苦深渊。导尿管、引流管带来强烈的失控感，像潮水将我瞬间吞没，每一根神经都被狠狠扯动。那疼痛仿佛千万根尖针裹着寒意猛扎进体内，又像无数蛔虫在脏腑间钻动撕咬，疼和痒如两条毒蛇缠绕，让人几乎想撕裂身体来解脱。那种痛恰似万箭穿心，每次心跳都伴随着尖锐刺痛，仿佛灵魂被剧痛一点点撕碎。“健康不是身体状况的问题，

而是精神状况的问题”，在此刻，我对这句话有了刻骨的体会。

与我同台手术的一位老者大声嚷着“我要上厕所解手，受不了！”声音里满是痛苦和绝望。医护解释那是术后感觉错乱，他却越发烦躁，甚至要投诉。那一刻，我感同身受，因为我也正被疼痛这头野兽撕咬得无能为力。人在病痛面前，脆弱与无奈完全暴露，健康的珍贵也在此刻变得触手可及却无比遥远。

我被推进病房，周围是冷冰冰的监测仪器，滴滴声像死亡的倒计时。输液管里的药液像一条冰凉的小蛇慢慢钻入身体，我像只被绑住的小动物，动弹不得。哪吒若真踩着风火轮来，也救不了被疼痛紧紧攥住的我。每说一句话、每咳一口气，都像有无形的巨手撕扯伤口，痛得像倒刺荆棘扎进灵魂深处。

疼痛一阵接一阵，像海浪不停拍击；有时又像细针密刺扎进骨缝，痛得冷汗瞬间沿额头和背脊冒出。肚子下方的纱布和引流管处又痒又疼，像无数小蚂蚁爬动，又像随时会爆炸的暗刺，每一次袭来都让我全身一颤，几乎崩溃。身体像藏了一个失控的恶魔，随时制造痛苦。

苦。

病房里，家属们闲聊着，那些话对我来说像风吹过耳际。我世界里只剩下铺天盖地的疼痛，它横冲直撞，让每个细胞都不堪重负。我终于明白，在病痛的阴影下，健康是多么奢侈。

我口干舌燥，喉咙似被火焰点燃，却连喝水的力气都没有，只能看着输液一滴滴落下，默默祈祷疼痛能稍稍减轻。人在病床上，所有外界的信息都变得模糊，唯有身体的痛是真实且无法逃避的。

经历这场病痛，我更深刻地懂得：生命无痛，方为人生至乐。我们总在忙碌中忽略健康，肆意挥霍身体的本钱。而真正经历过这种蚀骨之痛，才明白唯有保持心态平和，坚持运动，让身体强健，才能减少痛苦的侵袭。

这一段刻骨铭心的经历，像一盏明灯照亮我的人生。它磨砺了我的心智，让我在未来的日子里，更有力量去面对生命中每一次挑战与痛苦。因为我知道，只有经历过风雨的洗礼，生命才能绽放出更加绚烂的光彩。

周玉成（作者系徐矿集团甘肃平凉新安煤业原政研会副会长、党群工作部部长）

“粥”之出现由来已久，师古曰：“黄帝始烹谷为粥”。粥可由稻米、小米、玉米、薏米、高粱米等谷物烹成，这样一种朴素又温暖的食物，自古便给人以安稳、踏实的力量。

大作家曹雪芹尤钟情于粥，“举家食粥酒常赊”，千古名著《红楼梦》几乎是在粥香的陪伴中诞生的。书中对“粥”着墨甚多：大宴小宴有粥，正餐夜宵有粥，主食副食仍有粥；太太喝粥，小姐喝粥，宝二爷也喝粥……形成一个琳琅满目、馥郁生动的粥的世界。少年范仲淹家境贫寒，他在荒寺刻苦读书，每日以一锅粥果腹，为节省时间甚至将粥划作四份分食。富家朋友送来的美食，他一概不吃，直至霉坏。他对粥近乎偏执的坚持，磨砺了其清廉坚韧的品行，也促成其成为北宋名臣。若将其功勋铺陈成卷，“粥”的那一页断不可少。

人们很早便发现粥不仅能果腹，还可治病。《史记·扁鹊仓公列传》载西汉名医淳于意以“火齐粥”治齐王病，称粥能实五脏六腑之气、逐热，一饮汗尽，三饮病已。张仲景在《伤寒论》中也言：服桂枝汤后，须啜热稀粥以助药力。后世医家更将此思路发扬，《食物本草会纂》用葵菜与粳米煮粥，可治肠胃燥结；《寿世青编》以干姜、高良姜与粳米同煮，可治呕吐腹泻之脾胃虚寒症。又有枸杞粥、菊花粥用于高血压，山楂粥治冠心病，茯苓粥治肾炎，山药粥治糖尿病，黄芪红枣粥益气补血，杏仁粥止咳，杏仁胡桃粥治气喘，不一而足。

粥的另一大功用是养生。宋代苏东坡深有体会，他夜饥时食白粥，称其“推陈致新，利膈益胃”，粥后安睡，妙不可言。陆游亦作《粥食》：“世人个个学长年，不悟长年在目前……只将食粥致神仙。”可见其对粥的推崇。后世对粥的养生认识愈加科学：粳米粥补脾益气、养胃生津；焦米粥健胃消食；绿豆粥清热解毒；红豆粥补血养心；白芝麻粥润肺益肤；黑芝麻粥补肾明目、乌发养颜。

自古至今，“粥”与国人的生活相濡以沫，密不可分。

马军（河北 香河）

三种“奇葩”健身法

“健康是1，其它是0”的理念越来越被认可。我在生活中总结出三种在别人看来颇为奇葩的健身养生法：“仰天长啸法”“倒行逆施法”“白日做梦法”。

“仰天长啸法”。我家西墙外是一片田野，过去嫌不便，现在却成了我每日长啸的好去处。春天的小苗青翠，我在清晨或傍晚走到田边，对着空旷处放声喊上几嗓子，或吼几句秦腔，不讲音调，只求将胸中的浊气尽数释放，直喊得胸口阵阵发麻。每喊长啸之后，只觉清风入怀、气朗神清，如全身被重新洗涤一遍。这是跟爷爷学的，他坚持早晚长啸，活到96岁，是村里的寿星。查资料才知，长啸属“发声疗法”，能增加肺活量，调节神经系统，改善情绪，宣泄郁悒，使人心平气和。中医亦云：“一啸解千愁”“长啸益身

心”，有调气生气之效。

“倒行逆施法”。即转身倒走、倒跑等。我初练时常眩晕，习惯后却觉得颇为有趣。摸索之下，我自创四式：倒走、倒跑、倒扭、倒跳。倒走是在开阔地背向前行，让四肢与大脑适应新的指令；倒跑则在草地上后退慢跑，我每天坚持20分钟，步步踏实有力；倒扭是在倒走中加入“二人转”式扭动；倒跳则在草地上单脚或双脚后跳，但幅度要小，以免摔倒。资料显示，倒行能使身心在运动中求得平衡，活动五脏六腑与肢体关节，祛病健身。倒行百步有正行万步之功效，能促进脚部运动、激活“第二心脏”，改善心血管状况，并使膀胱经和肾经得到锻炼。现代医学也证实，倒走有助

改善脊柱与肢体运动功能，促进血液循环，对腰腿痛、肌肉萎缩、关节炎等有辅助治疗作用。

“白日做梦法”。这是简单易行的“想象养生法”。工作累了，我便坐在屋外或河边闭目幻想：天空令我胸襟开阔；草原让我心旷神怡；朝霞使我焕发生气；高山让我意气风发。人们常将“白日做梦”视为贬义，我却觉得它对养神、养心大有好处。

这三种看似奇葩的方法未必适合所有人，但长期坚持，使我受益良多：精神长年极佳，烦事不萦心；全身轻松，睡眠深沉，体力倍增；过去的感冒、发烧、神经衰弱等病不再“找上门”。如今扛起百八十斤米袋子毫不费力。家人都说我的体质大有提升——这都要归功于我的“奇葩健身法”。

钱国宏（辽宁 鞍山）



秋日月牙泉

月牙泉的秋天，仍然是一汪清泉滋润着无垠的沙漠。沙漠不寂寞，风鸣欢快，安静祥和。

许双福 拍摄于甘肃省敦煌市