

# 医眼观古今

“医眼”之由来，源于南宋僧人释慧开的《医眼》诗句：“开黑暗门，通向上窍。内外障除，神光独耀。”细嚼此诗，以简洁而富有力量的语言呈现医者的使命和价值。字面上，“医眼”可理解为医者的眼睛；深度解读，则为医者的智慧和洞察力。通过开启黑暗之门，打通心灵之窍，无论是内在疾病，还是外在障碍，医者都能够洞察疾病的本质，找到治愈之道。而医者的仁心和卓越医术像神奇的光芒照耀众生，给遭遇病痛的患者带来健康和希望。

医者是我人生最初的职业。曾供职于一家省级专科医院，从事医学临床检验，显微镜下细菌、细胞的微观世界一度让我着迷。有时，我将一些典型的、特殊的病例写成通俗易懂的科普文章投放报刊时，引起的社会反响是我始未料及的，有的患者拿着报纸，不顾路遥找我帮忙看病或预留床位。不胫而走的传播力量，提升了医院知名度，也让我这个无名之辈小有名气。医院领导见我能够写点东西，还能发表，便调我到行政部门写材料。告别五年的临床生涯，从此走上与文字打交道的笔墨之路。

行政部门工作，是一门管理的艺术，需要全局的眼光，高的站位。很多棘手的人与事，我试着用医学的眼光看，从生理、心理和社会的角度切入思考，感觉更能接纳、理解和包容，视野更开阔，更容易找到解决问题的钥匙。因而，在临床诸多医学门类学科中，我特别欣赏有关眼科的一副楹联：明目识秋毫，洞察世间万象；



清心观宇宙，透视人间百态。上下联配合默契，盈满生活哲理。

几年前，我在新湖南客户端《湘健》频道开设作家专栏《健康笔记·医眼观古今》，以望闻问切的医家之眼洞悉古今，感怀天下，通过笔记形式将自己的所见所闻、所思所想熔铸于医学人文之中。以笔为刀，解剖那些被岁月覆盖的故事、深藏的历史和蕴含的文明，让世人感知年代久远，却与今天的生活隐隐衔接的历史脉络；以古观今，让那些渐行渐远的动人往事焕发生机，让那些早已离去的先贤达人变得生动可感。

《医眼观古今》栏目自开设以来，陆陆续续刊发了130多篇、约20万字随笔。每当文章上线，仿佛点亮了受众的心空，引来几十万点击量。北京知名书法篆刻家彭一超先生见专栏粉丝众多，特治闲章“医眼观古今”印，并附联“文心有寄仰天地，医眼无私观古今”为我加油鼓劲，点石成金的快乐，真是妙不可言。

眼睛既有“心灵窗户”的美称，又是透视身体健康的门道。古医书《素问·脉要精微论》说：“夫精明者，

所以视万物，别白黑，审短长”“眼睛若明亮，全身就光明”，中医望目，通过观察眼睛相关部位的变化来判断一个人的情志和五脏六腑的健康状况。

心如止水鉴常明，见尽人间万物情。医眼观古观今，犹如望目察病，看的是历史，观的是人生。因此，正面看人，切忌以貌取人；背后论人，不要捕风捉影。远观，切忌道听途说；近察，不要一叶障目。高处观事，切忌目空一切；低处睹物，不可簸土扬沙。鉴古，切忌苛求先人；观今，不要求全责备；赏景，不畏浮云遮望眼……更重要的是，观人察物不要只用眼睛，而要用用心去感知，用时间去验证，岁月剥去虚伪，时光筛出金子般的品质。

观今宜鉴古，无古不成今。没有先人的筚路蓝缕，以启山林的铺垫，就没有今天丰富多彩的世界。以史为鉴，观察现实；以人为镜，观照社会。感觉与感受，别有一番滋味在心头。

《医眼观古今》结集出版，是我近年来在客观理性扫描古今人事的过程中，不断反思自我、提升内在修为的历练和感悟。人性的复杂和多面需要用耐心、诚心、包容和智慧去对待。每一次真实的接触、每一回真切的感觉，都是心灵的洗礼和升华。我很享受这个不断挑战自我的创作过程，不仅观赏了大千世界，也看清了正道沧桑、人生百态；不仅认识了自己，也磨砺了自己的人生境界。

汤江峰（作者系中国作家协会会员、大众卫生报原副总编辑，现任《机关党建》执行主编。散文集《医眼观古今》日前由百花文艺出版社正式出版发行。此文为书的自序。）

## “老来俏”有益健康

“老来俏”，就是老年人注重自己的衣着和容貌修饰。老年人爱打扮，听起来不怎么顺耳，其实，“老来俏”对老年人的心理和生理健康都大有裨益。

爱美之心，人皆有之。爱美，就是爱俏。人们往往习惯于按照生命的发展阶段来看待美，总认为代表新生命力的婴儿是美的，活泼可爱的儿童是美的，朝气蓬勃的青年人是美的。但是，自壮年以后，美就悄悄地告别了，人到老年，还谈什么美呢？

“老来俏”能使老年人感到自己年轻、朝气蓬勃，心理上产生积极的情绪，精

神上得到很大的安慰。老年人要有健康的身体，必须保持愉快的情绪，这是良好的饮食和积极的运动所不能代替的。而要保持良好的情绪，时刻保持“老来俏”是很重要的。

国外学者曾对1438名60~80岁平时讲究穿着打扮的老年人进行过调查，发现有90%以上的人比他们的实际年龄年轻得多，有的看上去甚至要比实际年龄小20岁以上。心理学家一致认为，老年人恰当而适宜的修饰与美容会给他们带来青春的活力。潇洒、大方的仪容常使老年人感到自己还很年轻。这种“我还年轻”的心理对身心健康十分有益。在

国外，男性老人喜爱穿西装，系色彩鲜艳的领带；老年妇女爱穿色调明快的衣服，甚至追求流行色，打扮得很时髦。而恰恰正是这种“时髦”，给予老年人一种心理上的愉悦感和满足感。

老年人心理上的安慰和满足，对健康长寿十分重要。因为当人处于心情愉快时，能够促进体内分泌出更多的酶、乙酰胆碱、去甲肾上腺素等生化物质。这些活性物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋以及脏器的代谢活动调节到最佳状态，并可增强免疫系统的功能。这就是“老来俏”对身心健康有益的奥秘所在。

游云（辽宁抚顺）

## 送自己一场旅行

每个人都有一颗向往自由的心，渴望远离喧嚣，寻找内心的宁静。而我，也不例外。繁忙的都市生活，让我时常感到疲惫不堪，渴望逃离这个钢筋水泥的世界，去寻找那片属于我的净土。于是，我决定送自己一场旅行，去感受大自然的美好，寻找那个真实的自己。

在这场旅行中，我选择了一条不太熟悉的路线，想要去一个从未涉足的地方。那里没有熙熙攘攘的人群，没有高楼大厦，只有一望无际的大海和蔚蓝高远的天空。我想要在那里，感受大自然的气息，聆听海浪的声音，让心灵得到彻底的放松。

出发前，我为自己准备了一份详细的行程计划，包括住宿、交通、景点等方面的安排。我希望在这次旅行中，能够尽情地享受每一刻，不再为琐事烦恼。此外，我还特意购买了一些旅行必备的物品，雨伞、充电宝等，以防万一。

终于，在一个阳光明媚的日子，我踏上了这段旅程。沿途的风景美不胜收，让我陶醉其中。天空湛蓝，空气清新，让人心旷神怡，心情愉悦！每当夜幕降临，我会仰望星空，感受那无尽的宇宙。在这样的环境中，我仿佛找到了那个失落已久的自己，那个热爱自由、热爱生活的自己。我忘记了工作的疲惫，置身大自然的怀抱，放松自我，身心得到治愈一般，不再失眠，也不烦躁，我不禁感慨，来一场自助旅行真的很治愈。

旅行途中，我还结识了许多志同道合的朋友。我们一起分享彼此的故事，一起探讨人生的意义。原来，有这么多年轻人，都在困惑之余，积极寻找生命的意义和人生的真谛，所谓旅行，真的是行万里路，读万卷书，每个人的故事，都像一本本打开的书，让我收获不同的感慨。

回来以后，我带着这份宁静和自由的心情，继续工作、生活，负重前行。我相信，无论未来的路有多么艰难，我都会勇敢地面对，因为我已经找到了那个真正的自己。

能能（河南三门峡）



享受美食

李陶 摄