

人生因阅读而精彩

□刘传俊

北宋著名文学家黄庭坚说：“人不读书，一日则尘俗其间，二日则照镜面目可憎，三日则对人言语无味。”还有一句耳熟能详的诗句“腹有诗书气自华”，一幅流传悠远的对联“忠厚传家久，读书继世长”。这些都是说读书与不读书的结果是大相径庭的，读书者与不读书者的语言和气质是有明显差异的。读书是非常重要的事，是明理悟道、处事谦恭的坚实基础。读书越多，范围越广，理解能力就越强，思维就越活跃，大脑就越清晰，谋事效率就越高。

纵观古今，勤奋是读书人的美德，刻苦是其走向成功的必经之路。东汉时期的孙敬，深夜读书时怕打瞌睡，于是头悬梁读书；战国时期的苏秦，读书时握锥刺膝，以驱赶倦意；少年匡衡，夜间凿开邻家土墙，借光读书；孟母为使孟子逃学，剪断织机上的丝线，发出“废学如断织”般振聋发聩、宛若惊雷般的劝诫；范仲淹三更灯火五更鸡，手被冻得发红，墨迹中却透着松香……这些读书故事，代代相传，在历史长河中闪烁着夺目的光，激励后人发奋读书、自强不息。

读书需要僻静，读书要耐得住寂寞，读书更要克服艰难困苦。流沙河有一首诗《夜读》，记载了他偷偷看书的趣事：“一天风雪断路，晚来关门读禁书。脚踏烘笼手搓手，一句一吟笑，一句一欢呼。刚刚读到最佳处，可惜瓶灯油干枯。鸡声四起难入睡，墙缝月窥我，弯弯一把梳。”读到这首诗时，恰好是在一个月明星稀的夜里，我情不自禁地笑了，又生怕笑出声来惊扰了诗的意境。读书的意趣在诗文里，更在生活中。阅读之时，宠辱不惊，一切皆忘，只有手翻书页，潜心与智者徐徐交流，直面诗情画意，感悟曲折人生之路，心情随故事情节跌宕起伏。读书让我们走进另一个斑斓的世界。

近一段时间，我读了一篇文章，讲的是作者中学时代夜里偷偷读书的事儿。外来的石匠来他家干活儿，带了几本书，他趁父亲

沉睡后拿着书钻进被窝里，使用父亲的手电筒阅读，直到晨曦出现才合上书。成年后，他将秘密告知父亲，父亲恍然大悟：“怪不得那时手电筒的电池用得那么快。”他一直没忘，是那一束束微弱的光，照亮了他求知的心田。少年时，我在夜里读书，常被油灯的火苗儿燎焦头发；年轻时，我一边做饭一边读书，稀饭溢出、炒菜糊锅的事儿不止一次发生，惹得妻子总责怪：“一心不可二用！”

明代政治家于谦说：“书卷多情似故人，晨昏犹乐每相亲。”意思是读书就像和老朋友交谈。苏轼说：“宁可食无肉，不可居无竹。”实际上，人生离不开的还有读书。读书不仅可以修身养性，还可以教人乐观向善向上。读书能充实内心，增长知识，开阔视野，化解烦恼，改变精神气质。

然而，随着电脑、智能手机的普及，读纸质书者少之又少，出门带书读报的人几乎看不到了。公交车上、地铁里、候车室里等场

人比比皆是。有的人走路时还聚精会神地看手机，对面的汽车驶过来还浑然不觉，当听到喇叭“嘀嘀”两声，这才猛一惊缓过神来。这浪费了多少大好时光啊！

坚持读书是一种良好的习惯，不是一蹴而就的事情，也不是读几本、读几日就能立竿见影的。读书是一种潜移默化熏陶。在长此以往的熏陶之下，人的心灵就会得以洗涤，人的品德就会获得滋养。

“万般皆下品，惟有读书高。”读书是一种精神享受。读书的益处一言难尽、数不胜数。长期坚持阅读，整个人将呈现出巨大的变化，举止间流露出高雅，谈笑中携带着温润。谈笑风生，生而有情趣、有丰盈、有蕴涵。生活中不难看到，坚持阅读的人，身边总有一圈精神磁场，随时随地即可吸引求知、探索、议题的目光流连，愉悦自己，也愉悦他人。

读书能超越局限，感知精神宇宙的无穷，并能洞察与体悟生命的意义。一本好书犹如一盏光

芒四射的明灯，能为愚昧的暗夜提供智慧的光芒。特别是那些经久不衰的名著，被世人称为精神食粮，我们更应该反复阅读、反复体味。

“谈笑有鸿儒，往来无白丁。”读书，还能结交许多良师益友，心照不宣地切磋阅历、体验，乐在其中。学问和知识的力量能够吸附志同道合者，在共同的精神追求中实现理想的目标。

国学家季羡林曾言：“天下第一好事，还是读书。”我们要排除可能会来自各方面的干扰，放下功利的包袱，踏踏实实、安心快乐地读书。

（作者供职于郑州市骨科医院）



心灵絮语

我对故乡南阳的所有念想，最后都会回到那条缓缓流淌的白河中。白河像一条沉默的丝带，从我记事起就缠绕在岁月里，顺着我成长的脚印，一路流到异乡的梦境中。

童年的白河，是装下我所有嬉闹的乐园。那时候，河堤还没有修得这样整齐，河滩上铺着细软的沙子，春末的风裹着柳条吹过来，我攥着外婆的衣角往河边跑，看大桥下钓鱼的人投饵，蹲在浅水里摸鹅卵石。

夏天，白河的傍晚最热闹，成年人搬着凳子坐在树下摇蒲扇，我和小伙伴在岸上追蜻蜓，跑累了就坐在石阶上看夕阳把河面染成金色。小时候，我总觉得白河宽得望

不到头，清阳桥的影子落在水里晃啊晃，仿佛整个童年都是慢悠悠的。

后来，白河成了我藏心事的地方。上中学后，我放学总爱绕着滨河路走一段路。若考试成绩不太理想，我就趴在栏杆上盯着河水发呆；若和朋友闹别扭了，我就沿着河堤走一走，让风把眼泪吹干，心里的委屈也随着河水流走。清晨，我坐在河边的石凳上背书，晨雾还没散，河水“哗哗”地流淌，混合着

一河清波载流年

□李贞一

远处的鸟叫声，成了青春的背景音。晚自习放学路过白河岸边时，清阳桥的路灯早就亮了，灯光落在水面上变成一道道彩光。那时候，我总以为日子不会变，因为一回头，白河就在身后。

离开南阳去外地上大学那年，我真明白了离别意义。临走之前，我特意去了一趟白河边，河水不紧不慢地流淌着，和小时候见到的一样。我站在熟悉的石阶上，忽然发现白河没有记忆里那么宽

广，可能是年少时的我眼界太窄，把它当成了全世界。那时候，我还不懂乡愁，以为只是一次普通的远行。

后来，我在异乡见过许多河流，长江的浪太急促，江南的水太温柔，都不是心里的样子。下雨的时候，我会想起白河涨潮的样子，浑黄的水漫过浅滩；秋天的时候，我会想起白河边的芦苇，风一吹就“沙沙”地响；甚至吃甜滋滋的点心时，我都会忽然想起小时候在白河

边买的烤红薯，外皮焦香、内瓤软糯流蜜，带着刚出炉的热气。

原来，白河不是一条单纯的河。它是妈妈喊我回家吃饭的声音，是少年时没说出口的心事，是每次离家时站在桥上回望的万家灯火。它顺着我的成长一路流淌，把故乡的烟火、年少的时光，都悄悄藏进浪花里。

如今，我离开家乡很久了，但我我常常在梦里听见白河的水声。风吹过窗台，我仿佛还能闻到河滩上的沙子味，看见清阳桥的灯光在水里晃。我知道，不管走多远，只要一想起那条缓缓流淌的白河，我就知道自己的根在哪里。

（作者就读于新疆医科大学基础医学院）

医者仁心守太行 实干担当践初心

——记安阳市先进工作者秦富强

本报记者 张治平 通讯员 王晓红 文/图



林州市肿瘤医院专家团队下乡义诊

秦富强，现任林州市肿瘤医院党总支书记、院长，获评安阳市先进工作者。他30多年深耕基层医疗一线，始终怀揣“为民生医、护佑群众”的赤诚初心，把先进工作者精神融入助残惠民、医院发展、党风廉政建设等工作中，扎根太行山区，以实干担当破解群众看病就医难题，用坚守与奉献精神书写新时代医务工作者的责任与荣光。

深耕基层惠民生，打通助残便民服务“最后一公里”

在山区居住的残疾人行动不便，办证、就医困难，是长期困扰基层特殊群体的民生痛点。30多年来，秦富强始终把残疾群众的“急、难、愁、盼”放在心上，创新构建筛查、鉴定、帮扶一体化的助残服务体系，把医疗服务、便民政策送到群众家门口，用脚步丈量太行山间的每一个角落。

早在2003年，秦富强便率先推出流动残疾鉴定上门服务模式，彻底打破残疾人办证必须往返医院的壁垒。20多年间，他带队走遍林州市所有乡镇、行政村，驱车深入偏远山村，为常年卧床、重度残疾、行动完全受限的群众上门开展残疾等级评定、证件办理，累计服务6200余人，让他们不出户就能完成全流

程办证手续。依托林州市总工会志愿服务平台，他牵头组建医疗卫生志愿服务队，联合林州市残联开展下乡集中评定活动。在河顺镇专项服务中，他设立乡镇集中服务点，简化评定流程、压缩办理时限，同时组建上门小分队，顶着寒风入户为失能老人、重度残疾人采集信息、现场鉴定，单次活动就为32名残疾人办结（更换）残疾证，切实解决特殊群体“出门难、办事难”的现实困境。

为减轻贫困残疾人的就医负担，林州市肿瘤医院全面落实惠民医保政策，开辟残疾人专属就医绿色通道，推行“先诊疗后付费”的便民机制。多年来，林州市肿瘤医院累计为贫困残疾人垫付医药费1036万元，惠及2万余名残疾人，杜绝残疾人因经济困难而延误治疗时机。针对

重度残疾困难家庭，他推动建立“一对一”精准帮扶机制，主动对接民政、残联部门，落实家庭无障碍改造补助；创新“医疗救治+心理疏导”综合帮扶模式，在治疗身体病痛的同时，关注残疾人的心理状态，缓解自卑、抑郁等负面情绪，提升残疾人的生活质量。

秦富强还牵头成立“光明行”志愿服务队，常年组织医务人员深入山区村落开展公益诊疗活动，免费提供问诊、体检、药品发放等服务，同步送上米、面、油等生活物资。山区群众出行不便、看病路途遥远，他坚持定期下乡坐诊，面对面讲解慢性病、肿瘤预防知识，普及康复护理技巧，实实在在解决偏远乡村群众看病难的问题。日复一日的暖心服务，让“太行山下的助残好院长”的口碑传遍林州城乡。

锐意改革谋发展，引领医疗服务提质增效

秦富强立足本地食管癌、肺癌高发的地域特点，带领林州市肿瘤医院干部职工锚定“学科立院、人才强院”发展思路，深入推进医院管理、诊疗体系改革，搭建全方位肿瘤防治链条，持续提

升区域肿瘤诊疗服务能力，让群众在家门口就能享受优质的医疗服务。

在医院内部管理上，秦富强推行常态化行政查房与全流程医疗质量管控机制，细化病历书写、诊疗操作、院感防控标准，定期开展医疗文书专项督查。人才是医院发展的核心动力，秦富强组织实施分层分类人才培养计划，一方面主动对接省内外“三甲”医院，引进肿瘤内科、外科、影像科等领域资深专家坐诊带教；另一方面选拔院内青年骨干、业务能手赴省级医疗机构进修深造，搭建“老、中、青”梯队完整的人才培养体系。

结合本地肿瘤发病实际，秦富强牵头构建“预防—筛查—诊断—治疗—康复”全链条肿瘤防控体系，打破单一诊疗的传统模式；全面推行MDT（多学科诊疗）模式，针对复杂肿瘤病例，组织外科、放疗、化疗、影像、病理专家共同研判，结合患者年龄、身体状况、家庭情况制定个性化的治疗方案，摒弃“千人一方”的诊疗模式。为补齐基层医疗资源短板，秦富强借力省级医疗“蒲公英计划”，邀请“三甲”医院肿瘤专家定期来院坐诊、手术、教学；牵头组建跨区域肿瘤防治专科联盟，与多家省外专科医院建立长期技术合作关系，引进前沿诊疗技术，持续做强本地食管癌专科优势，扩大区域肿瘤诊疗

中心辐射范围。

秦富强在临床工作中，同步推进肿瘤患者心理干预、营养支持、中医药辅助治疗，形成中西医结合、身心同护的特色诊疗模式。通过综合干预，可以有效减轻肿瘤患者的治疗痛苦，延长患者的生存周期，大幅提升术后患者的生存质量，让无数肿瘤患者在家门口得到规范、贴心的综合救治，免去远赴外地就医的奔波与高额开销，切实减轻群众就医负担。

党建领航践初心，廉洁行医守底线

作为林州市肿瘤医院党总支书记、院长，秦富强坚持党建与医疗业务深度融合，以党建引领医德医风建设，坚守廉洁行医底线，把为人民服务宗旨贯穿医院运营全过程，以党员干部、先进工作者双重身份做好示范引领。

他创新推行党员“三亮”（亮身份、亮承诺、亮业绩）工程，全院党员佩戴党徽上岗，公开为人民服務承诺，每月公示业务实绩、群众评价，激励党员主动担当、争先服务。林州市肿瘤医院围绕群众就医需求，落地多项党建办实事项目：优化门诊就诊流程，增设便民服务窗口，开通老年患者绿色通道；免费提供饮用水、轮椅、急救物资，从小事和细节上提升群众就医体验。

廉政建设常抓不懈，秦富强

首创医院廉政查房制度，将廉政监督融入日常查房工作，重点紧盯药品采购、医疗设备招标、耗材采购等廉政高风险关键岗位，建立全流程监督台账，完善采购、询价、集体评审、公开公示机制，从源头遏制医药购销领域的不正之风。系列管控举措落地后，医院药品占比稳步下降，有效杜绝过度用药问题，切实减轻群众药费支出，树立清廉行医、规范诊疗的良好院风。

多年来，秦富强始终以党员的标准严格要求自己，不搞特殊待遇、不谋私利，带头拒绝患者礼品礼金，带头下沉一线服务，群众评价，激励党员主动担当、争先服务。林州市肿瘤医院围绕群众就医需求，落地多项党建办实事项目：优化门诊就诊流程，增设便民服务窗口，开通老年患者绿色通道；免费提供饮用水、轮椅、急救物资，从小事和细节上提升群众就医体验。

廉政建设常抓不懈，秦富强

或是医院病房、行政办公室，总能看见他忙碌的身影。33年医疗卫生生涯，他放弃无数休息时间，把精力投入卫生健康事业，以一名基层党总支书记的担当、一名医务工作者的仁心，扎根太行山区默默奉献。

30余载风雨行医路，秦富强在民生助残路上步履不停，在医院发展中锐意革新，在党风廉政建设上严守底线。他始终牢记医者初心，心系群众，用日复一日的实干、持之以恒的坚守，守护一方百姓的健康，生动诠释了新时代医务人员爱岗敬业、服务群众、无私奉献的崇高品格，为基层卫生健康事业发展、乡村振兴做出积极贡献。



上门开展助残服务

以奋斗书写成长

□宋涛

从医随想

青春因奋斗而出彩，医者因实干而成长。对于青年医师而言，3年的住院医师规范化培训（简称住培）是从理论走向临床、从青涩迈向成熟的关键时期，也是夯实医根基、锤炼医者初心的重要历程。在这3年的住培时光里，我用不懈奋斗书写新时代青年医师的成长答卷。

深耕临床砺初心，勤学笃行夯根基。3年来，我坚守严谨务实的行医准则，脚踏实地完成每一项工作，认真对待每一次问诊、每一台手术、每一个病例。我在临床实践中不断提升诊疗技能，培养临床思维，夯实医学专业基础，实现临床实践能力的持续提升。

我在医院规范化的培养体系中成长。在导师悉心指导下，我的临床业务能力不断提升，全方位补齐短板。立足医学发展新形势与科研工作需求，我开始钻研编程技术、学习医学专业软件，为后续科研工作的开展筑牢技术根基。同时，依托医院优质的住培平台、雄厚的导师团队资源，我积极投身科研实践，参与各类科研课题研究，顺利完成了兼具临床能力与科研素养的青年医师的初步蜕变，实现临床诊疗与科研创新双向成长。

精准定位拓新域，培养专长破瓶颈。在长期的临床学习与病例积累中，我发现睡眠障碍临床需求较高，睡眠医学发展前景较好。在导师指导下，我明确了职业发展方向，坚定深耕睡眠医学领域的信念，专注于睡眠障碍疾病诊疗研究。

目标既定，步履不停。我利用空闲时间潜心钻研睡眠医学专业知识，凭借扎实的专业积累、持之以恒的深耕苦练，顺利通过RPSGT（多导睡眠师）考试并获得国际认证。我参与了认知行为治疗失眠的系统培训，学习睡眠障碍的规范化诊疗、个性化干预等知识，持续补齐专科能力短板，精进诊疗技术，丰富诊疗思路，为开展睡眠障碍的个性化诊疗服务筑牢坚实基础。

深耕科研勇创新，实干担当促提升。在临床诊疗、专科深耕的同时，我坚持临床与科研并行，以科研赋能临床诊疗提质增效。在导师带领下，我系统梳理科研项目申报规范、流程要点与材料撰写技巧，从零积累、逐项打磨，不断提升科研项目申报与学术研究能力。

我积极投身科研工作，积累了丰富的实践经验。同时，我勇于担当、主动突破，以项目负责人身份成功申报市级科技攻关项目，牵头开展专项科研工作。一次次的科研实践，使我不仅熟练掌握科研项目全流程运作模式，大幅提升科研组织、材料撰写、创新研究的综合能力，更锤炼了我求真务实的治学态度、勇于探索的创新精神和履职尽责的医者担当。

3年砥砺前行，笃行绽放芳华。3年住培时光，是淬炼医术、沉淀初心的奋斗之旅，更是突破自我、逐光成长的蝶变之旅。我以汗水浇灌成长，以实干诠释担当，用实际行动彰显新时代住培学员勤学善思、锐意进取、笃行致远的精神风貌。

（作者系焦作市人民医院住培学员）