

# 简朴生活让人把握生命的质量和长度

石平(本报)

健康、长寿、幸福自古以来是人人企盼、人人追求。有人说: 高职不如高薪, 高薪不如高寿! 其实在健康问题上, 你自己比老天爷管用。中国有一句名言: “医食同源”。“医食同源”一词是根据“药食归一”思想而来, 这句话表达了中国传统的医学基本观念。许多人错误地认为: 生活水平高了就应该在餐桌上吃大鱼大肉, 这样对身体有好处。其实不然, 营养好的标准, 关键在于营养均衡。均衡是营养的最高境界, 每一种都要有, 该多的要多, 该少的要少, 均衡了才会健康。良好的饮食习惯也是不容忽视的, 健康要从每一天开始, 每天健康, 就一生健康。

陈云的养生趣闻。上世纪五六十年代, 国家经济比较困难时, 陈云一日三餐的伙食标准是: 早饭稀饭、馒头、花卷、咸菜; 午饭、晚饭炒一个蔬菜, 炒时菜里加一点儿肉末, 纯荤菜是没有的, 连吃个鸡蛋, 陈云都会觉得是一件很“隆重”的事。到八九十年代了, 国家的经济开始好起来了, 陈云的伙食也有所改善, 但依然很简单, 他一日三餐是: 早饭豆浆、面包、果酱和稀饭; 午饭, 一荤一素; 晚饭, 一个炒素, 炒素主要就是烧豆腐, 主食则为大米饭。陈云吃饭总是细嚼慢咽、不急不忙, 他对主食是“讲究”的, 因为是江苏青浦(现划归上海)人, 在条件允许的情况下, 他只爱吃大米饭, 饭量不大, 为了防止浪费, 每次做饭都要工作人员按上海人才会启用的度量单位“半两”来称量好。陈云饮食主张简朴, 除了他一向的节约朴素作风外, 还有一层意思是他比较注重饮食的科学健康

内蕴, 从不大吃大喝, 不吃很油腻的食物, 更不用说暴饮暴食了, 平时就一菜一汤, 不吸烟不喝酒。他青壮年时期出生入死, 身患多种疾病, 中年时期得过癌症, 如果没有极好的健康的饮食调理, 高寿是不可想象的。

其实, 在 1000 多位开国将领中, 长寿超过鲐背之年的老一輩革命家, 其长寿的秘诀和陈云简朴生活都有相似之处。开国中将孙毅享年 100 岁。孙老把自己的养生之道, 概括为: 基本吃素, 坚持走路, 精神宽舒, 劳逸适度。除此之外, 他还总结出一些健身名言, 例如: “吃苦是福, 吃亏是福”; “腰包无钱, 睡觉香甜”; “健康长寿, 始于足下”; “健康生快乐, 快乐生健康”; “不戴乌纱帽, 精神更活跃”。开国少将陈锐霆享年 105 岁。陈老曾用一首四言诗表达自己的生活态度和养生之道: 自寻乐趣, 不找麻烦; 找点事做, 忙比闲好; 坚持锻炼, 动能抗老; 对党

无愧, 检点怀抱; 死后献尸, 医学解剖。开国少将曹广化享年 100 岁。曹老一生阅历丰富, 淡泊名利。在个人志向上, 他崇尚“淡泊以明志, 宁静以致远”的境界。在个人品格上, 他追求“寒不减色, 暖不增华”的修养。在日常生活上, 他喜欢“青菜萝卜糙米饭, 瓦壶天水菊花茶”的朴素。开国海军少将魏天禄享年 103 岁。魏老将自己的养生之道归纳为“精神”和“物质”两个方面。关于精神方面, 魏老说: “人的一生要有所追求, 而精神追求是第一位的。有了精神追求, 人的思想就不会空虚, 事业也就有了‘恒动力’。”关于物质方面, 魏老说: “我把自己的物质生活归纳为‘衣食简单, 生活简朴’八个字。生活上有一个基本的保障就行了, 粗茶淡饭养生, 衣着干净就行, 奢华换不来长寿。”

由此使笔者联想到, 现在有不少人刚刚小富就追求奢华的生活,

住豪宅, 开名车。吃饭必宴, 每天早出晚归, 疲于奔命, 尽管追求的目标可能达到了, 但最后“文明病”也缠上了身。生活的辩证法就是这样, 当你占有太多不必要的东西时, 就可能失去另一些原本更珍贵的东西。简朴可以消除物欲, 一切过多的烦恼和悲剧都是由多欲和“我想要”造成的。简朴可以带来宁静, 过多的欲望和占有碍于身心健康, 使情绪永难平静, 永难填补心灵空虚。经济学上有消费递减规律, 占有、消耗的多未必更快乐, 上天给人的赐福是有限的, 即是阳光、土地、水和空气。简朴可以让人去浮存真、颐养天年, 发挥物命自然之道的极致。联系中央八项规定、六项禁令和“能吃能喝不健康, 会吃会喝才健康, 胡吃胡喝要遭殃。”“用肚子吃饭求温饱, 用嘴巴吃饭讲享受, 用脑子吃饭保健康。”的养生之道, 两者殊途同归、一脉相承。

在此笔者想起了老一輩革命家

## 百姓说话

### 举手之劳显美德

张晓

近期不仅在枣庄老城区看到, 一些垃圾箱换成了垃圾桶, 而且不少的乡村, 也在适当的位置建了垃圾箱或垃圾桶, 有的乡村还建起了高标准的垃圾中转站, 如此看来曾一度被媒体关注的一直困扰人们的垃圾问题, 已经引起了上级部门的高度重视, 并已着手解决。

在假期时, 笔者曾驱车带着不到十岁的小侄出门一游, 在车上看到小侄将喝过的饮料瓶一直拿在手中, 直到一景点, 他找到一垃圾桶时才将其随手丢进垃圾桶。当问及为何不在车上打开车窗丢到车外时, 小侄却讲, 妈妈告诉他, 垃圾丢到窗外, 会落在马路上打扫卫生的环卫工人带来危险; 老师也告诉他们, 要养成将垃圾丢入垃圾箱的好习惯。小侄的一席话, 让笔者甚为感动。

由于前段时间扎实的创建工作, 我市的环境有了很大的改观, 不仅老城区的一些垃圾箱, 换成了垃圾桶, 而且不少的乡村也在适当的位置建了垃圾箱或摆放了垃圾

桶, 有的乡村还建有高标准的垃圾

中转站, 此举不仅有效地处理了垃圾, 也使人们的生活环境有了很大的提升。但是最近每当从一些垃圾箱或垃圾桶前路过时, 总会看到有些丢垃圾的人, 在离垃圾箱或桶还有一段距离时便将垃圾随手扔出, 如此乱扔垃圾不仅很难将垃圾扔入垃圾箱或垃圾桶中, 还会将垃圾袋甩破, 致使垃圾在垃圾箱或垃圾桶外, 散落一地。这样不仅人为增加环卫师傅的劳动量, 而且也会因刮风、下雨冲刷等, 散布滋生病菌, 危害人们的健康。

一袋小小的垃圾, 也就仅仅多走两步, 稍微抬下手的举手之劳, 便体现出一个人的素质与修养, 同时也是一种美德的闪现。尤其是当前, 在有些人认为某些行业人心不古、世风日下, 义愤填膺时, 我们是否又能扪心自问, 我们给自己生存的社会都留下了什么值得传承的美德呢? 其实在垃圾箱前的举手投足有时也会给孩子很好的言传身教。

但愿每个人都能养成很好的个人习惯, 多些举手之劳的美德, 既减少环卫师傅的劳动量, 同时又为我们生活的美好环境尽一点绵薄之力。

### 教育“掐尖”坏处多

季广花

据媒体报道, 武汉市一些普通小学的“尖子生”也会被其他优质小学以“转学生”的身份挖走。在大力提倡推行素质教育、规范办学的今天, 谁也不会想到, 这股“择优”风气早已经从高校招生蔓延到中学录取中, 以致于现在竟然出现小学都要“掐尖”的现象。

其实教育“掐尖”现象并非武汉一地, 全国各地随处可见; 并非现在一时, 而是由来已久。这种挑挑拣拣的教育“掐尖”歪风蔓延, 看似无可厚非, 其实是对素质教育的扭曲, 潜藏着诸多负面效应。

这种教育“掐尖”, 除了能满足个别学校、个人的虚荣心和捞到所谓的政治资本外, 既害老师又伤学生。

有些地区, 个别高中即所谓的名校, 打着自主招生旗号, 提前网罗优质生源, 本来 6 月底初中毕业参加统考升入高中, 可是掐尖考试时间一提前, 甚至提前到 4 月份。这就逼迫着初中学校, 上行下效, 也针对高中的“掐尖”, 相应地组合的一两个尖子班, 牺牲午休日, 不分白天黑夜, 拼命地加班加点, 赶进度, 灌知识, 只求提前讲完新课, 提前进行复

习, 以便应对高中的掐尖考试。此时的师生在多重压力下, 苦不堪言, 但是为了荣誉和前途, 仍孜孜不倦, 艰难地跋涉在掐尖的征程上。初中的尖子班必然波及到小学。为了更多的学生能挺进初中的尖子班, 众多的小学也不甘示弱, 也重复初中学校的“故事”。

在一所学校里, 进入尖子班的是“掌中宝”, 能教尖子班课的老师都是“大明星”, 他们都能光耀门楣, 风光独占。其实他们活得也并不轻松。因为承载的荣誉和所受到的压力都是同等的。高处不胜寒, 因为占尽“天时地利人和”和万般宠爱于一身的优势, 所以他们必须出更好的成绩。而其他的老师和同学, 只能成为“三等公民”。试想, 当一个班级中的一些学生因为学习比较好而早早被一些优质学校挖走或提前“预定”, 那些学习成绩一般的学生该作何感想? 他们又该如何面对这种由于所谓的“差距”带来的挫败感? 人为地把孩子分成三六九等, 向孩子传递的会是什么信号和价值观?

教育“掐尖”, 折射出当下国人“以分数论英雄”的思维方式和“状元情结”依然根深蒂固。在素质教育和课程改革高歌猛进的今天, 出现教育“掐尖”这样不和谐的音符, 是多么不应该。我们多么希望所有的孩子能“同在蓝天下, 共享一份爱”!

## 画里有话



陶小莫/图

### 公积金套现

滨兵

原本提供社会保障的公积金, 近来却越来越成为某些组织和个人赚钱牟利的工具。公积金套现, 成为一个几乎公开的产业。人民网财经记者暗访发现, 公积金套现成为了一个地下产业链, 中介帮忙造假、伪造资料, 然后收提取人中中介费。调查发现, 取 10 万元公积金, 中介要价 4300 元。而据知情人士透露, 公积金套现的服务费, 一般都在提取金额的 10%, 更高的甚至达 25%。

公积金套现, 不仅涉嫌违法, 而且也会给自己带来麻烦, 毕竟涉及到信用问题。诚然, 一些人用公积金套现, 可能也有不得已的苦衷。一方面是因为延迟了买房计划, 或是觉得买不起房, 公积金放在那儿不合算; 另一方面觉得公积金存在账户上, 以后会贬值。但尽管如此, 提取公积金也应该按照规定, 而公积金套现, 则是不合规定的。不能因为自己觉得吃亏, 就可以采取“违规”手段套现。不可否认, 公积金提取应该放宽门槛, 满足一些不买房产却急需用钱的需要, 但在规定没有修改之前, 应该毫无理由

维护公积金制度的严肃性。如果任由公积金套现频频, 这就是欺侮老实人了。

对于公积金套现, 首先是要严管。为何那些不法分子可以利用公积金套现赚取“中介费”, 无非是因为和银行及公积金中心工作人员“勾结”, 或是因为监管部门监管不力才导致的。如果能够堵住“后门”, 不让“后院起火”, 也就能够杜绝公积金套现了; 其次, 要严惩。现在对于公积金套现, 惩罚不够严厉。如果在法律和信用上加大惩罚力度, 和个人信用挂钩, 也就使公积金套现会越来越少了。

## 网言个论

# 稀薄的医患信任经不起“谈笑数钱”打击

斯涵涵

日前, 网曝“河北保定第一医院大夫收回扣, 谈笑数钱”视频, 引网络关注。保定市第一医院证实该视频真实性, 称收回扣者为医院一副教授, 该人已被调离原工作岗位, 停止其处方权。

一边是杀医案频发, 一边是医而犹则武……连续不断的医患冲突让医患关系如履薄冰。尽管如此, 人们对医生收钱的潜规则还是各持己见, 但这个医生收钱的真实视频已让人哑口无言, 而他与医药代表“像朋友一样攀谈”, “谈笑数钱”间的那份淡定则令人骇然无语。

日前, 网曝“河北保定第一医院大夫收回扣, 谈笑数钱”视频, 引网络关注。保定市第一医院证实该视频真实性, 称收回扣者为医院一副教授, 该人已被调离原工作岗位, 停止其处方权。

医药代表被称为医院里“会走路的人民币”, 用高额回扣打开医院的大门和医生的防线, 付出成本就要获得利润, 医疗领域行受贿成风, 推高了药价, 摧毁了医德, 最终由患者和社会买单。而处于弱势的患者积郁的情绪无法排解, 又将泄愤口对准一线的医护人员, 由此导致医患矛盾开始又一轮恶性循环。

就此案来说, 该医生“所收回扣多用于科室支出。”是何

种支出? 除了收钱之外, 是否还有旅游、开会等其他贿赂? 他只是一个副主任、副教授, 收受回扣难道只是他的个别行为? 他因“视频”曝光调离岗位, 其受贿行为将进入司法程序, 由司法机关进行裁决, 是否因为其被算计才走“霉运”, 能否给其他受贿者以足够的警戒作用?

虽然该医生即将面临处罚, 虽然他并不代表医护人员的全部, 然而, 其恶劣行为无疑给“天使”的“白衣”蒙上难以驱除的污痕。在医患信任早已薄如蝉翼, 如临大敌, 不堪丝毫风吹草动的背景下, “谈笑数钱”使大多数医护人员数年间的艰苦努力被大大稀释甚至可能化为乌有——深化医疗体制改革, 纠正导向偏差, 强化医德教育, 加大医疗行业监管, 已刻不容缓!