

健康活着

汪东福

出院已经过去快一个星期了,但身体还是没有痊愈,头昏,脑胀,眼花,这些症状还没有完全消失。

说起住院,也不是什么大不了的事情,其实就是升结肠息肉切除手术。但这一次,我的感受却很不一样。

十年前父亲在一次劳动时胸部受伤,在拍片中医生发现他的肺部有一点阴影,当时他没有重视,后来在母亲的催促下才去医院作进一步检查,不幸的是最后被确诊为肺癌。此后,父亲几乎每天奔波在求医的路上,只要听说哪里有好医好药,再远的路他也要赶去。化疗、放疗,西药、中药……循环往复,夜以继日。

自从父亲查出癌症,我们全家的生活就乱了套,完全没有了秩序,每天都是围绕父亲,想方设法使他恢复往日的身体,只要他想去哪里寻医问药,母亲便陪着他一起去,路上好有个照应。我可以想象,在数百里之外的省肿瘤医院,在衢化医院,父母佝偻的身影互相搀扶着的情景。

好几次,我在噩梦中惊醒,我梦见父亲穿着白衣白帽,那痛苦的样子让我痛哭不已。虽然老辈人都说,梦和现实都是相反的,但我总担心有一天,父亲会突然离我们而去。

有一次,我到衢化医院看望在此住院治疗的父亲,发现他的头上增添了不少白发,一夜之间仿佛老了许多。那一瞬间,我鼻子一酸,眼泪差点掉下来。

父亲脾气不好,平时对我们兄妹非常严厉,甚至可以说是苛刻到了极点。但自从查出身体有毛病后,他一改往日的严肃,非常关心我们的健康状况,多次嘱咐我们要注意身体,平时要多去医院体检。

奇迹最终还是没有出现。2017年8月,那个炎热的季节,父亲走完了人生的历程,守在床前的我觉得天塌了下来。

从那以后,平日里我很怕听到“癌症”两个字,更担心家人的身体健康,每当家人生病,我的心便会像被揪起来一样难受。

2018年的一次在体检中,医生建议我马上做甲状腺手术。听了医生的话,我顿时陷入了恐慌之中,担心、彷徨……加上那段时间单位实在很忙,一直拖到第二年3月,我才到衢州市人民医院动手术。

我忐忑不安,惶惶不可终日,从网上查阅了大量的资料,又向医生进行详细的咨询。主治医生姓王,虽然年轻,但经验非常丰富,他耐心地向我讲解了许多医学知识,并安慰我放宽心,打消了我的思想顾虑。

为我动手术的是专门从杭州请来的一位专家,我高中同学的朋友,年纪和我相仿。走进手术室,已经是深夜。第一次上手术台,我有点茫然,不知道前方等待着我是成功还是失败。见我有点紧张,专家便和我拉起了家常,减缓我的思想压力,一边做着术前准备。在麻醉药的作用下,我迷迷糊糊地睡去了。

等我醒来的时候,已是第二天早上。我睁开眼睛,觉得很奇怪,我怎么躺在病房里了?妻子告诉我,我已经睡了好几个小时了。我好像做了一场梦,忽然有了一种恍如隔世、浴火重生的感觉。

窗外的桂花树正发芽抽枝,郁郁葱葱,特别茂盛,看着那生机勃勃的春色,我觉得,活着真好!

事后,王医生告诉我,手术比预先估计的多了很多时间,甲状腺瘤压迫声带神经已经很久,增加了手术难度。幸好手术动得早,如果再迟几个月,我很有可能发不了声而成为“哑巴”。

术后三天我就出院,在家静养了几

天,就返回了工作岗位。没有单位这个平台,我即使本事再好,也是枉然。

由于切除了右侧的甲状腺,我每天必须吃药。还好,三年多来,情况一直很稳定,没有复发,只是平时在饮食、作息等方面还需要多注意。

经过这一次手术,我感到健康实在太重要了。

2021年10月,办公室同事告诉我,他在体检时做了胃肠镜,发现了好几个直肠息肉并及时进行了切除,事后他说:“年纪大了,肠胃不太好,很需要仔细做一次检查。”我问:“做胃肠镜会难受吗?”他答道:“不会,我做的是无痛检查。”

就在去年7月,远在杭州的妹妹突然觉得肚子疼痛难忍,去医院进行专科检查,发现结肠出了问题,必须马上进行手术,我的心一下提到了嗓子眼。

躺在医院里,妹妹多次打我电话,再三嘱咐我要重视健康,一定要去医院做个胃肠镜检查。我也觉得需要做一次体检,对自己的身体状况有个全面的了解。

去年9月中旬,单位组织大家进行体检,可那段时间正值创建全国文明城市的关键时刻,我每天冒着近40摄氏度的高温奔波于包干区,清理垃圾和楼道堆积物,整改各种问题,忙得满头大汗,整个人像从水里捞起来一样,经常是衣服湿了又干,干了又湿。一天忙下来,连饭都不想吃,路都不想走,哪里还有工夫去体检。

创文告一段落,90多岁的奶奶又去世,然后又是国庆值班、二十大维稳安保值班……体检的事一拖再拖。

一个月后的10月13日,我觉得不能再拖了,便向医院预约,第二天上午做胃肠镜检查。

一切准备就绪,我怀着忐忑不安的心情走进检查室,在麻醉药的作用下沉沉睡去。

一个多小时,我渐渐醒来,给我检查的万医生告诉我,在我的升结肠里发现了一个1.2厘米×1.0厘米大小的乳头状息肉,已经当场切除了。“幸好发现得早,不然过段时间很容易病变发展成恶性肿瘤的。”万医生说。

我不禁后怕,背上一阵阵冰凉。

术后我住了三天院,挂了些维生素、葡萄糖之类的药物,医生和护士非常耐心,服务态度特好。

医生要我再住院观察一两天,但我见没有大碍,便要求出院了。单位里的事情很多,我在医院待得心慌。

曾经看过一篇文章,意思大抵是:健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其它是后面的0,没有1,再多的0也没有意义,可见健康的重要性。

有这样一个故事:一位富翁因身体不适去医院检查,医生告诉他需要静养一段时间,他很诧异地说:“你知道我浪费一分钟相当于浪费多少财富吗?再说,我手下那么多员工,我去休息谁来管他们?”医生把他带到一片墓地里,对他说:“这里面有多少人生前和你一样,觉得赚钱至关重要,觉得谁都离不开自己,可如今他们消失了,别人照常生活,太阳照常升起。”一语惊醒梦中人,富翁很快交接好工作,腾出时间调养身体,之后去各地游览美景享受生活。

身体是一切的本钱,拥有健康就拥有未来,失去健康就失去了一切。一个人要懂得爱自己,爱自己首先要珍惜生命,重视健康,因为健康永远是第一位的。

三月

林新娟

花盆里油菜开花了,主枝壮硕,分枝招展。进入三月,圆润的花苞一朵朵绽放,老家门前就开出了春天。

每年初夏,父母亲将油菜收割回家,油菜籽晾晒在院子里。不知哪一年,一粒种子跃进花盆,长出新枝,开出金色花儿,结出饱满的籽铃,炸出好听的声响,年复一年。

这是春天和生命共同赋予的希望,就像屋后的地里,马兰头、荠菜、水芹菜,年年春来年年发。

屋后的空地十来平方,一家人蹲着谈天剪马兰头择水芹菜,世界平静安详。一只只蜜蜂嗡嗡地来,又嗡嗡地去,偶尔撞在我的发间,慌乱舞动几秒后安全地离开。地里架着三只蜂桶,采蜜归回的蜜蜂,入桶前在桶门口徘徊数秒,父亲说它们是在认门。父亲和弟弟前些年着手养蜂,自制蜂桶,早晚照应,冬日护暖喂食,却依然见一只只蜜蜂僵硬在桶底。当下春暖花开,看它们来去自由,父亲的笑容飞了起来。

地里的野菜,是餐桌上最美的春味。那些年,我们一家人提着竹篮去村前的田埂上剪马兰头、荠菜,兼带背回一箩筐的猪草。不知何时,城里人也往乡下寻找春天,带回春味。我所在的横坑村距离县城十里,来村里的城里人多,田地里的春味就少了,父母亲干脆就将春味移种在后院。在城乡一体化发展的今天,这是农人唯一的奢侈。

后院菜地的斜坡种着茶树,茶芽胖嫩可爱。夕阳下采摘新茶,灯光下围锅炒茶,月光下沏上一杯新茶,人间清苦了无痕。

开化是龙顶茶之乡,我们村也种茶,老乡承包。春茶开采,父亲陪母亲上山采茶去。母亲说在家闲着也是闲着,爬爬山采采茶,既锻炼了身体也换了油盐钱,挺好。父亲说你妈身体弱,一个人上山我不放心,一起去有个照应。我心明了,我和弟弟彼此还着房贷,双亲老而不休,是为子女减负呢。

一家人舍近求远去剪艾草。密赛村东岸的田畈,一边马金溪水潺,一边一围青山绵,天地辽阔,视觉极佳。

密赛村处“百里金溪画廊”诗画风光带,是开化县未来乡村首批试点之一,这里的田野,七月遇萱草花和向日葵花海,当下地里种着极少的油菜,一簇簇的艾草在田间分布,有被剪过的痕迹。宽大的田埂上停着许多电瓶车,田地里蹲着许多挪动的人儿。有一只纸鸢在飞,牵线的小女孩在笑,一对年轻的父母在剪艾草。艾草煮洗后,融入米粉做成艾粿,是江南人清明节的习俗。如今百姓生活好,空闲多,不论节日至或未至,一见艾草就动了做艾粿的心思。

印象中,田埂上的艾草高不过尺把,年少时帮忙家中夏日双抢,它们常常刷得我的腿肚子痒痒。去年城里新家的院子里长出一株艾草,我看着不忍除去,最终超越了我的身高,擎着霜雪伫立在隆冬,这个三月地里长出许多新艾。

天气暖和,我把冬日搬进家的芦荟、多肉等绿植,一一又搬入院子。挥锄翻土,撒下圣女果、小油奶菜、香菜的种子,种下草莓数株。拿起剪刀,对发出新枝的蓝莓树、金桔树进行修剪。种下一株樱桃树,一株西梅树。不问何时结果,只愿有一抔土壤供自己的理想发芽。

先后领了两份荣誉。衢州全市公安工作会议召开,我身披授带,接过“最美警嫂”荣誉证书。这份荣誉,属于我,属于他,更属于衢州所有的警察和警属,我只是恰好代领。警察工作无时间段,过年过节工作在岗是常事。疫情三年,众生不易,我的他长时间抗疫在岗,家中的购房合同,我送到其单位的警戒线外签字。因为选择,所以包容。因为包容,所以他们可以放心大胆地去维护一方和平,一如三月的春芽,鲜亮蓬勃。

收获单位颁发的优秀通讯员荣誉。读书写字是我生活的一部分,因为码字,十年前我接手新闻宣传工作。我非专业,却在专业的路上自学前行,风里来雨里去,将开化供电的最美推向人民日报、中央电视台、新华社等诸多媒体,为基层通讯员的新手上路做着嫁衣,将省公司获评优秀通讯员的唯一机会让出。去年我又转岗到基层单位,兼任通讯员,终于有人为我做嫁衣。当我手捧荣誉证书,十年来夜醒琢磨新闻标题的不易,又猛然跃上心头。

每日上班,我的办公室门开着,抬眼处,便是山川之色,鸟鸣之声,松鼠跳跃之影。楼前的山坡上,两棵超过五层楼高度的水杉,一株落尽叶子,一株黄叶稀少,而后绿意浅显;一株枇杷收尽最后一瓣花瓣,盈盈地结出果子;几株桂花树走过一个冬天,依然一树碧绿,春雨春风中老叶纷飞;再远些是成片的松树,松果摆在我的案头。它们,润泽了我的双眼,滋养了我的精神。

三月,属于新发的生命,属于鲜花,也属于女人。那些致敬她力量的报道,让许多幕后女人们集体亮相。

三月,梅花未尽,菜花已黄,玉兰举盏,樱花次第绽放。走在三月,我眼见的那些新芽,那些花儿,都是人间最美的遇见。

人间最美,遇见为方。我想,你所遇见的那些花儿,就是我最美的祝愿!