

## 照顾好自己的

夏学军

这简简单单的五个字“照顾好自己的”，我们都曾无数次叮嘱过别人，也一定被别人无数次叮嘱过。

小的时候父母上班，经常把我一个人扔在家里，脖子上挂一把钥匙。每天早晨父母都会说一遍“照顾好自己的”，那时候我的理解是别饿着、冻着、安安全全的就是照顾好自己的了。上大学和工作后，我离开了家，每次分别父母还是忘不了叮嘱我一句“照顾好自己的”，言语间充满关切。而此刻这句话在我看来，就不是简简单单吃饭穿衣的问题了，更多的是精神层面上的：内心的平和，情绪的掌控，乐观的心态，学会独处，自由的思想。

在生活中听到这样的嘱咐时，通常都意味着长久或者短暂的别离。父母之于子女，情侣之间的分别，友情被时空阻隔，若能郑重其事、饱含深情地说一句“照顾好自己的”，便好像赋予了告别一种仪式感。孤独彷徨时，一个人在异乡为异客时，想起他们，想起这叮咛，就好像暗夜中突然升起了一个对自己微笑的太阳，没有理由不照顾好自己的，让心尘里开出花来回报他们。

悠长的人生河流，我已经趟过了前半生，剩下的日子里，将面对父母逐渐衰老的事实。去年大年初三，全家聚在一起，饭后父亲让我们每个人说几句话。弟弟说的特别好：感谢爸爸妈妈，能把自己照顾得这么好，没让我们过多的操心，才有足够的精力好好工作、学习、生活，祝我们一家人在新的一年里，都把自己照顾得好好的！

弟弟的一番话我记忆犹新，照顾好自己的，并能将日子过得美满开怀是一种能力。因为不是每个人身边都有一个李大仁或者王小贱，平凡普通的我们，失恋了要自己暗自疗伤，人生难题要自己解决，遇到棘手的工作需要自己加倍地付出精力。

自诩已经长大了，有能力照顾好家人了，而家人还总把我们当孩子，想着怎样才能帮到我们、照顾我们。既然如此，倒不如各自照顾好自己，过好自己的生活，把身体养得棒棒的，彼此都用健康开心的日子来了却亲人的牵挂。当我们遥望彼此的方向，获悉安好的消息，只觉得心里那艘船忽然就靠了岸。

用了很久的时间才明白，不是所有人都只关心你飞得高不高，只有爱你的人才会关心你飞得累不累，是否平安，是否走在自己的路上。

对于爱我们的人来说，我们就是他的一切。照顾好自己的，不轻言放弃，是生命中最重要的课题，这也是我们能够给至亲最好的礼物。

她的丈夫和儿子。看上去，这是一个令人羡慕不已的家庭。但癌症的来临，打破了这平静的幸福。

很多时候，我们认为活着的时候，就应当追求功成名就，追求名利双收，追求财源滚滚，但只有面对死亡，我们才能认清生命。活着的意义，并非家财万贯，而是拥有一个和睦的家庭，一个健康的身体。可惜的是，直到病了，我们才明白这一道理。

郭言

她叫郭言，她的年龄，永远停留在5岁。初次见她照片，右眼睁得很大，左眼闭得很紧，光头，笑容满面。那段时间，在我朋友圈里，尽是有关她的文章和照片。我一点点地，了解这张童真无邪的笑脸背后的故事。

2014年，郭言在广州被确诊为患上“眼癌”。两天后，她的左眼球被摘除。她原本又大又亮的双眼，只剩右眼，依然又大又亮。眼球被摘除后，她的妈妈告诉她：“是上帝把你的左眼蒙住了而已。”患病之后，她自称是“小巨人”，这缘于她和母亲的一段对话。

母亲问她：困难是什么？郭言答道：困难是一个大巨人，想砸扁我们。母亲再问：那你会被砸扁吗？

郭言调皮地说：“不会，因为我是小巨人，可以爬到巨人的头上。”

“小巨人”大概没想到，左眼球被摘除后，她的困难才刚刚开始。在第二年暑假，癌症复发。她的母亲到处疲于奔命，寻求治疗。终于，她联系上美国一家私立医院，但800万元的诊疗费，让这一家人再一次陷入困境。

后来，郭言的故事通过媒体报道，引发关注，于是也就有了朋友圈里尽是她的这一幕。短短十天内，他们终于募集到200万元。希望，在一步步靠近。险峻，却悄无声息。就在他们准备去美国治疗时，郭言无声无息地倒下，怎么也没有醒过来。2015年10月20日，在与癌症抗争了一年多之后，郭言，永远闭上了那只又大又亮的眼睛，再也没有醒过来。留给世人的，仍然是她一只紧紧闭着的左眼，一只睁得无比大的右眼，光头，却笑得灿烂。

熊顿、姚贝娜、郭言，每一个癌症病人的去世，对我来说都是一次莫大的打击和恐惧。那些看起来坚强的、乐观的、美好的癌症病人，忽然有一天，以死亡的方式，告别这个美好的世界，告别这世间的美好。

他们去世的那些晚上，我不能入眠，我深夜痛哭。大抵，是因为他们曾经作为一种希望、一种前行的力量，顷刻之间，破了、碎了。反观自己，我也曾经被贴上“坚强”“乐观”的标签，给了人们希望和力量。我不敢再往下想……



于娟

在她去世后，那本《此生未完成》才得以面世。在看这本书之前，我对她的了解，仅知她是一个高才生，在与癌症抗争。当我慢慢地看她作为一个母亲、妻子和女儿，写下的生命日记时，我忽然觉得，她离我很近。

我们常常以为，病急乱投医这种事情不会发生在高学历人士身上。于娟，在她把曾经轻信病友，差点丢掉性命的事情揭露出来时，我长舒一口气。

这本书的封面，写了一句话：我们要用多大的代价，才能认清活着的意义？这话，对于于娟而言，尤为沉重。这个外人看来光芒四射的女人，是很多人都难以企及的。她拥有着令人垂涎的高学历，出国留学后，又回校任教，有着爱

那些逝去的癌症病人  
你是我生命永远的主角

23

明日看点：最爱明信片  
中华华侨出版社  
章早儿著

贵编：祝乔 编辑：张萍 美编：马燕  
2017年9月13日 星期三

小儿小病用小方1  
大国医讲了你才懂

22

明日看点：小儿小病用小方2  
湖南科技出版社  
沈绍功著

可能都是因为家里只有一个孩子的原因，现在的家长都有一个共同性，就是害怕孩子生病，一生病就想着带孩子去医院看病、打针吃药。希望孩子快快好起来，自己也不耽误正常的工作和生活。其实这种想法也有很多不合理的地方。

首先要说的是，一般孩子的小病，如感冒、积食、咳嗽、腹泻等，完全可以通过中医的方法调养康复，既相对安全又不伤身体。但是吃西药、输液，虽然能很快缓解症状，但是带给孩子的伤害是比中医治疗要大得多的。

比如说输液，你带孩子去看西医，指标高了肯定是要输液的。但是静脉输液用的液体都是属阴的，性寒凉，反复输液，容易对孩子身体的阳气造成损害，长期累积下来，损伤孩子的肺脾肾三脏的阳气，影响孩子的胃口，孩子就会出现不爱吃饭、吃了不消化、呕吐腹泻等症状，导致孩子免疫力下降，抵抗力越来越差，孩子就更加容易得病，陷入“反复生病反复输液”的怪圈。

还有的家长总是把自己当作医生。孩子感冒发烧是经常碰到的情况，但是90%的感冒是病毒感染造成的，西药抗生素对病毒感染并没有什么作用。在没有并发细菌感染的情况下，根本是不需要用任何抗生素的。可是很多家长不分



青红皂白，直接就上抗生素，结果病不见得好，还让孩子身体有了耐药性。

英国曾经有过一篇报道，说大多数西医感冒药都含有15种危险成分，而在对儿童常用的69种感冒咳嗽药的研究显示，这些药对治疗疾病没有明显效果，但却会出现变态反应、影响睡眠以及引起幻觉等副作用，最严重的甚至会导致孩子死亡。

而中医治疗，因为疗效好，副作用小，标本兼治，既能祛除在表的病邪，还能扶正固本，防止反复发作，所以在国外被称为“绿色疗法”。以至于现在很多外国人都远万里来我们中医院学习中医、针灸、

推拿，足以说明我们祖国医学的有效性和安全性是被世界充分认可的。

说到这里，我给各位做父母的朋友列一些我常用的食疗方和推拿方法，孩子生病了，对症施方，不光副作用小，而且对孩子还有保健养生的功效，能起到一举两得之效果。

1. 孩子风寒感冒，喝“姜糖饮”

姜糖饮，也就是生姜红糖茶。只需要把生姜洗净切丝，放入保温杯中冲入沸水，加盖浸泡5分钟，加入红糖溶化就可以了。生姜可以发汗解表，温中止呕。加上红糖不仅可以调味，由于红糖性温，还能协同生姜一起发汗和胃。民间经常用这个方子防治淋雨受寒，驱散风寒的效果相当好。

2. 孩子风寒感冒发烧，推“三关”

推三关是常用的退热四穴之一。认识三关的穴位，首先要找到阳溪和曲池这两个穴位。阳溪位于腕背横纹的桡侧，手拇指向上翘起时，两个肌腱之间的凹陷中。曲池位于人体肘部弯曲时横纹的凹陷处。三关的位置是一条线，位于前臂桡侧，阳溪至曲池穴这两个穴位所连接成的直线。推的时候，用我们的拇指桡侧面或食中指的指面，自手腕推向肘部，也叫推上三关。方向是从下往上的，一定不能记反。每次推100—300下，能起到快速退热的效果。