

你对国内看病有误解

最近一位宁波姑娘小伊分享了自己在国外就医的经历刷爆朋友圈：小伊在美国读书时胆囊结石发作，疼痛难忍的她来到医院后却被告知要等四个月才能做手术，并需要支付高昂的医疗费用。疼到崩溃的小伊选择了坐飞机回国，结果半个小时就做好了手术，而且医疗费用不到美国的六分之一。

“相差太远了！”小伊感叹道，“医生给做的微创手术，技术不比美国差，医生、护士的诊疗、照顾也很专业周到。”看到小伊的事情后，网友们纷纷晒出了自己在国外的就医经历……

生活中不止一次听到有人吐槽国

内“看病贵、看病难”，埋怨指责医生冷血、不尽责、只看钱……与此相对应的便是将国外医院奉上神坛——医生水平更高，看病效率更高，治疗环境更好，而且国外全民免费医疗……

此前有媒体采访了十多位在华生活的外国朋友，在他们的眼里，备受争议的国内医疗环境却是另外一番光景，他们中的很多人觉得中国患者真的很幸福。挪威植物学家毕昂松·奥尔森说，在中国看病比挪威方便，有时候不用预约，到医院排个队就能挂上号。“在挪威，即使急诊，有时也需要等1~3天，其他慢病，预约到1年以后也很常见。”已到北京生活5个月的日本

留学生珊珊说，相较于中国的三甲医院，日本大医院预约等待的时间会更长，如果当天排队挂号，至少需要两个小时以上，预约挂号一般是在三个月内；加拿大音乐人国子玉在北京生活了8年，提起在中国医院的看病经历，子玉想起几年前的一次外伤。那次她撞破了头，伤口较深，需要紧急处理，她记得，当时急诊医生接诊很快，动作也非常麻利，几乎没怎么等，缝好伤口就回家了。

国外看病没你想得那么美好，国内看病也没你说得那么糟糕。诚然中国医院还有许多可以完善的地方，但我们却不该就此忽视所有医护人员的

付出。或许，我们都欠他们一句感谢：他们在死亡的荆棘丛里拼尽全力为病人杀出一条血路，医生是人不是神，他们也无法保证每一次抢救都能成功，当生命在他们面前流逝时，他们的无力感、心痛感甚至不比病人的亲人们少，只是他们唯一能做的，就是擦干眼泪，争取打赢一场与死神的争夺赛。

医者仁心，从来不是说说而已。医生和病人之间，从来不该是对立的。对国内医生人们有误解，有偏见，可对那些整日忙碌，为每一个生命与死神搏斗的人，值得我们说一声：“对不起，谢谢你。”

摘自人民日报微信号

热点捕捉

城市的温暖

在我们身边，有这样一群人，他们行色匆匆，但无论是风吹雨淋，还是严寒酷暑，他们载我们出发，送我们到达，又时常给我们温暖。

近日，一位“的哥”的举动让人动容。“我坐在车里，他在外边等着，直到我朋友到来，真的特别感动。”几天前的一个夜晚，郑州市民李女士独自一人乘坐出租车，下车后等朋友来接，天晚路黑，李女士有些害怕。就在这时，驾车离开“的哥”李波也担心李女士的安全，几分钟后折返回到下车点，为打消李女士顾虑，他让李女士坐在车内等，而自己则站到车外，直到李女士的朋友前来。李女士说：“这个司机人恁好！”

其实在我们身边，像李波这样的人还有很多。

前两天在陕西省西安市，两位“的哥”的举动也让人心里暖暖的。一位农民工手指动脉扎进玻璃，出租车司机魏向阳将伤者紧急送到医院急诊室然后悄然离去，事后，工友非常感谢并要用现金感谢被魏师傅拒绝了。魏师傅说：“举手之劳而已，不必感谢。”

前几天夜里，家住西安的夏先生老伴胸闷气短突发急病，“的哥”杨文国接到两位求助的老人后，一路上连闯两个红灯将他们送到医院。夏先生很感动，“当时我老伴喘不上气，脸都憋紫了，我还担心人家司机不肯拉，结果杨师傅一看我们老两口，二话没说就让我上车，一路上把车开得飞快，没几分钟就把我们从潘家村送到了西安市中心医院。”夏先生说，“多亏了杨师傅，给我老伴赢得了抢救时间。给这位好心“的哥”点个赞。”

有的“的哥”忙着救人，有的“的哥”却停下来“站岗”。今年4月21日凌晨，在湖北省武汉市一位女子醉倒在路边，往来车辆呼啸而过，惊险万分。这时热心出租车司机熊建民发现后，放弃营运，现场指挥车辆避让，守护女子安全。看女子一直没有醒来的意思，熊师傅拨打110报警求助，民警赶到之前，熊师傅就这样一边联系一边“站岗”。生意没做成还耽误了回家时间，但熊师傅一点埋怨都没有：“我觉得值。”

出租车是城市“流动的风景”，的哥是这风景中的一角，这些暖心的哥的举动，让这个城市的夜晚不那么黑，给陌生人的心灵带来温暖。

摘自新华网

生活新知

力大无比的人造肌肉

张晓玉

随着人工智能的不断发展，机器人可以拥有一个越来越智慧的“大脑”了，但是它们的躯体还是丑陋僵硬的传统机械模样，与其智力升级完全没法匹配。

美国哥伦比亚大学的一个研究团队利用一种特殊的柔性材料，成功制造出非凡的人造肌肉。科学家测试了人造肌肉在机器人制造方面的多种应用环境，在这些实验中，人造肌肉表现出了超强的伸缩能力。通过电力加热，在80℃的环境下它可以膨胀到自身体积的9倍大。这种合成肌肉能举起1000倍于自身重量的物体，单位质量人造肌肉中储存的能量是天然肌肉的15倍。计算机可以控制自动元件完成几乎所有设定的动作，使之像真正的人类肌肉一样，完成推、拉、弯曲、扭转以及托举等动作。

为了使人造肌肉实现强伸缩、高耐压和低密度三重特性，这种人造肌肉使用的材料是一种硅橡胶材料，随温度的调节会有较大的弹性，而且能够在较大范围内进行体积变化。同时，这种材料的运用也使得人造肌肉更容易制造，成本较低，且更为环保。这种柔性材料可以通过3D打印完成定型。

运用这种人造肌肉可以制作软体机器人，模仿生物的自然运动，在医疗辅助等许多领域都有着广阔的开发前景。

摘自《科学之谜》

美文闲读

带上阳光 一路前行

叶文俊

时间，总是不紧不慢。当记忆的闸门，在清浅的时光中，一次次地撞击奔涌的心河，感恩的心，会再次寻找生命之旅，那个价值取向的自我。勾起一段过往，在蓦然回首的时候，牵绊一段苦涩，助力快乐的成长。原来，生活的美好，不在风景如画的空间，皆在内心深处，那山高水长的流淌，一路高歌，一路上鲜花盛开，才是风雨彩虹的颜色。

我喜欢一个人，端一杯香茗，静静地欣赏，静静地品尝。把每一段生活的经历，在光阴的故事中轻轻吟唱，让每一个细节，娓娓动听，又缓缓释放。或许，与某些人或者某些事，都会有相逢的喜悦，抑或有离别的感伤，感谢那些人或事，让我学会了自我修复，学会了微笑，独自吞下咀嚼的品

尝。

有的时候，我们的用心，就如春天播种的每一粒种子，都会不由自主地许下愿望。因为守着那些希望的田野，我想嗅着稻花香入眠，也想看到农民兄弟们，那饱经风霜的脸心花怒放，对于我，就是最高的奖赏。人生何处不相逢，就是不断经历，不断摔打的过程。在工作中，努力拼搏，实现自己人生价值，我的心中另一个自己，都会加油鼓掌，感谢、感知、感悟……

随着季节的变幻、年龄的增长，有些刻骨铭心的记忆，也会在伤痕累累之处，重新开出鲜艳夺目的花，虽无声无息，但助人也助己的日子，让独自漂泊的身影，不断地挺直了脊梁。曾经在每一天，都带着自己的阳光，带着亲人

的牵挂，远走他乡，在我挚爱的这片土地，留下一路走来的匆忙，用自己的践行，溢满阳光的缝隙，把每一段日子，照射得那么明亮。

许多过往以后，让我懂得了，自己肩负的使命，不仅是一个家，而是更多个家庭，对春华秋实的渴望。那些走过的路、流过的泪、淌过的汗、摔过的跤……又算什么？这些都将成为自己的财富，供一生收藏。

生活是一篇巨幅的传记，收录的文字，有凄冷的悲伤，也有美丽的梦想。我想，无论这一路怎样的颠簸，我都会带着最初的梦，最初的一抹阳光，在我探访的人生之路，永远是那么明亮，愿所有的人或事，都能与我同行，初心不改，一路向上。

摘自百草园微信号

感动生命的美丽

刘金玲

“感动生命的美丽”，提笔写下这个题目的时候，胸腔里溢满的是那种热辣辣的感动——一份心灵的震颤，一股精神的振奋。

生命，不会总是处于阳光灿烂中。在风雨中成长的我们，必然不可能拥有永恒的美丽。精心构筑、苦觅多年的理想，终成虚空的那份失落；人在旅途，难求善果的那份无助；倾尽真心与热情去追求完美，而终难觅得一个歇脚驿站、一个温馨港湾的那份苦涩；以及前路无期，征程漫漫却横遭失败打击、挫折摧残的那份绝望。

有位哲人说得好：生活中不是缺少美，而是缺少发现。的确，我们应该学会发掘生活中的美，感动生命的美丽。

生命如此多娇。换一种眼光，

换一种活法，生命的意义将得到最充分的体现，它本身的美丽，最值得人们留恋和感动。在生命旅途中，亲人无微不至的关爱和抚慰，师长孜孜不倦的教诲与激励，友人诚挚无比的体贴与帮助，都是生命绽放之美，甚至于艰难跋涉历程中，路人一张明媚的笑脸，一声友好的问候，一双热情的援助之手……只要用心去体验，生命中的美丽就在我们身边。感动生命的美丽，让自己更富有爱心与热情，达观与自信，执着与坚韧，其本身不也正是一种无与伦比的美丽吗？

总是相信这句话：一生中都会过去。想一想吧，在我们一生中，有多少值得我们留恋和感动的人和事，多少的牵挂和不舍。尽管

生命中有太多的磨难与眼泪，但正因为有这些留恋和感动，我们才有了更好地生活下去的信心和勇气。

有人说，苦难是一所学校。苦难教给我们无畏与坚强，教给我们战胜一切的信心和力量。从某种意义上来说，我甚至认为苦难本身也是一种美丽，一种凄美哀绝、撼人心魄的美丽。感动生命的美丽，用毕生的精力去追求、去感受，美丽定会时常光顾我们的生命。

人生中有太多放不开的“执着”。放掉多余的负担，用真心与热诚去感动生命的美丽。相信，经历过一段段风雨旅程之后，自己的生命也会在一次次转折处发现意外的惊喜和炫目的美丽！

摘自阅读公社微信号

留住乡愁

“小满会”

北，从东到西，把崔家桥的每条街道堵得水泄不通。

庙会上人头攒动、比肩接踵，钉镰刀、木锨的，卖杈、耙、扫帚、麻绳的，卖草帽、荷叶扇子、竹帘子等夏日用品的，一字儿排开、应有尽有，几乎不留一点儿空隙，只听见卖东西的吆喝声、钉木锨镰刀的敲击声，还有喧嚣的人声交织在一起，甚是嘈杂热闹。

翌日，人们便会带着这些购买来的工具到自家的责任田劳作。先用镰刀割下一片麦子，把麦茬拔掉弄干净，将一方地的坷垃打碎平整后，再拉着石碾压几遍。

往往忙得不亦乐乎，累得腰酸背痛，直到把地压得平、光、硬为止

大千世界

法国人的“慢”

畅畅

您：请稍等，帮您联系一位理财顾问。见到理财顾问，办理完材料，他又告知你：一周后我们会把银行卡密码寄到您家，两周后才能拿到支票本，三周到一个月才可以拿到银行卡。

也许是从小练就出来的“等”的功力，法国人大多比较有耐心，这可以算是一项优点，毕竟工出细活儿，法国的顶级箱包、香水和药妆真的是几十年甚至上百年一点一点的“慢工”磨出来的“细活儿”。

不过，有些时候明明是不用等的，可是法国人总是习惯把事情留

到最后一天做。例如每个月的25日就可以为下个月的交通卡充值了，可是依旧有很多法国人偏偏要等到月底最后一天或者是次月的1日去柜台排队充值，而且一排就是至少20分钟的队伍。

偶尔跟几个德国朋友聊起法国人的“慢”，他们是一肚子苦水。在德国，有句俗语，大致意思是：“当法国人为了项计划坐在香榭丽舍大街的咖啡馆里喝着咖啡牛奶，抽着烟，漫不经心地讨论时，德国人已经开始工作了。”

摘自《看天下》

名流故事

吴趼人狂放幽默集一身

朱亚夫

清朝末年，社会小说盛行，当时的作者崇尚《儒林外史》，并模仿《儒林外史》的笔法来揭露腐败。在《中国小说史略》中，鲁迅把这类社会小说称为“谴责小说”。吴趼人便是其中的代表作家，他的名作《二十年目睹之怪现状》《痛史》等风靡一时。

吴趼人性情豪放不羁，曾题门额曰“研廛”。《说文》云：在里曰廛，在野曰庐。市内百姓之居也。“研廛”即为吴趼人之居所。吴趼人在“研廛”中读书、编辑、著作。他的著述大多在夜深人静时进行，天色微明时才稍事休息，太阳出来后又继续办事。晚年，他郁郁不得志，于是纵酒自放，经常自斟自饮，至醉方休。醉时高声朗诵司马迁的游侠传，为此邻家妇幼常背地里讥笑他。对此，他依然我行我素，有时甚至以酒代粮，整月不吃饭。一次，吴趼人写信给朋友告贷，捡了一只七孔八烂的破袜子附在信里，信笺上写了八个字：“袜犹如此，人何以堪。”朋友收信后，了解他的窘境，立即解囊相助。

在《吴趼人研究资料》中，辑有

《家居》一诗：“无事一樽酒，心闷万虑清，古书随意读，佳句触机成。幽鸟寂不落，落花如有声。此中饶雅趣，何必问浮生。”其傲岸之态、洒脱之度，溢于言表。

他为人狂放，为文却颇为幽默。吴趼人原先取字“茧人”，一次不慎摔伤一足，于是易名“研人”。朋友给他写信时，常常误为“妍人”或“研人”，他只有作诗自嘲，其中两句是“偷向妆台揽镜照，阿依原不是妍人”。作诗犹不过瘾，他甚至在报上杜撰了这样一个故事以自嘲：有个读书人号“吉人”，一天新结识一位朋友，彼此通了姓名。过了几天，朋友写信称他为“击人”。等到两人相见，吉人笑道：我手无缚鸡之力，不能击人，贱号是“大吉”之“吉”啊。过了几天，朋友又写信，写成“载人”。吉人见到朋友说：你怎么同我开玩笑？我不是武夫，怎能挥得动载矛？我的号是“牛眠吉地”的“吉”。过了几天，朋友写信称他为“棘人”（为父母守夜的孝子）……

摘自《解放日报》

叶嘉莹 梦中时常得佳句

姜蕾

“先生就像一朵莲花一样，转蓬万里，但是根在华夏。一生多艰，深情不变。无论是辗转在外，还是回归故里，先生都在用地的行动诠释着一个中国传统知识分子的家国情怀。”

在去年的“文化中国讲坛”上，面对95岁的叶嘉莹一丝不苟地站着讲了1小时15分58秒，主持人彭坤如是说道。

叶嘉莹生于荷月，性喜荷花。荷花出淤泥而不染，你不管把什么脏东西放在荷叶上，雨水，污水，只要风吹，叶子一摇动，水珠一滚动，荷叶清洁如光，绝不沾染。就像叶嘉莹的为人。她生在旧式家庭，却随丈夫辗转大半个国家，在台湾白色恐怖的境遇里，年轻的她“带着吃奶的孩子被关起来”。

“那个时候，我内心有很多说不出的感情。”这些情感积压久了，会经常做梦。“在漂泊的生活之中，我常常做梦，并且梦中得句”。在哈佛，赵元任的女儿赵如兰请叶嘉莹为其父做的曲填词，于是就有了《水云谣》：“水忘怀了长逝的哀伤，云忘怀了漂泊的孤单……白云渺渺，流水茫茫，云飞向何

处，水流向何方。有谁知生命的同源，有谁解际遇的无常。”

叶嘉莹说，“一生没有过过酒边花外的日子。要不然就是在苦难之中，要不然就是在劳苦的工作之中”，“酒边花外曾无分，雨冷窗寒有梦知。”无论是人生际遇，还是“梦中得句”，叶嘉莹总能从李商隐的诗里，找到特别贴切的句子，与自己的“梦中得句”杂合成诗。例如：“换未成君徐芳蕊，空海为田夙愿休；总把春山扫眉黛（语出李商隐《代赠二首》），雨中寥落月中愁（语出李商隐《端居》）。”

卡尔·荣格认为，梦是潜意识的一种特殊的表现方式，“除了久远的有意识的过去记忆之外，完全新的思想和创造性观念——以前从没意识到的思想和观念——也能从潜意识中表现出来。它们从心灵的黑暗深处成长起来，就像一朵荷花一样，并形成潜在精神的最重要部分。”叶嘉莹在人生际遇、时代背景下的“梦中得句”，完美印证了这一论断。

摘自《中青在线》

趣谈历史

胆子最大的宋朝宰相

李迪算是北宋时期胆子最大的宰相了，他说话快人快语，做事情直来直去，毫不留情面，他这么做是为什么呢？

批评为皇帝

大中祥符元年（1008年），宋真宗在庞大的仪卫扈从下，东去泰山封禅。大中祥符四年，则以更加隆重的仪式，西至汾阴（今山西万荣县）祭祀后土，史称“东封西祀”。

宋真宗在“西祀”之时，他不约束部下，见了那些投其所好的奢华排场，得意扬扬。宋真宗命令部下逢山开路，大造行宫，花钱如流水。宋真宗在“西祀”之后没过几天，全国遭遇大旱，多地农作物绝收。

宋真宗与李迪讨论灾情之时，李迪毫不遮掩，直接批评皇帝，“陛下‘西祀’之时，大兴土木，伤民太深，如今蝗旱相连，这是上天的警告啊！”这顿批评让宋真宗听得一脸惭愧。

吓跑王爷

京剧《狸猫换太子》中，有一位持重贤明的八王爷，时称“八贤王”，深得朝臣的敬重和爱戴。历史上，八王爷确有其人，他叫赵元俨，是宋真宗的八弟。

养生汇

身体有血栓 6个部位会“说话”

讲话不清楚 出现讲话不清楚、流口水、吃饭掉筷子等症状，可能是一种脑梗病变。多发生在患有高血压、高血脂及糖尿病的中老年人群中。

腿或脚肿胀疼痛 如果一侧腿或脚突然肿胀，或者剧烈头痛，行走时加剧，或者站立时有局部沉重感，要考虑下肢静脉曲张的可能。这时不要随意走动，抬高患肢，尽快到血管外科就诊。

出现眩晕 忽然出现瞬间头晕，视物模糊，眼前发黑，甚至是一过性失明，常在几秒或几十秒恢复正常，被称为单眼一次性黑蒙，通常是大脑供血不足引起视网膜缺血所致。因发生时间短，易被忽略。

手脚乏力 忽然间感觉手脚乏力，一条腿迈不起来，走路时步态不稳或踏空跌倒；一侧上下肢发麻，甚至舌头、嘴唇感到麻木。

久坐后喘不上气 卧床或久坐后突发呼吸困难，静息后缓解，日常活动或轻微活动后明显加重，要小心是肺栓塞的征兆，及时到医院呼吸科就医。

胸闷胸痛 急性心梗有三四成的患者会在发病前3~7天内有心慌胸闷、胸痛、乏力等先兆症状。但真正注意到“提醒”，早期来医院就诊的患者不到三成。如果感觉胸闷，不能大意，尤其是老年人，要及时就诊。

摘自《健康时报》