

大家谈人生

人的一辈子，总要留下点什么

钟南山

我出生在“卢沟桥事变”的前一年。父母给我取名“南山”，因我生在南京，南京有个钟山，爸爸说，干脆取名钟南山吧！他希望我像大山一样，经历过大风雨，还能够屹立在那儿，茁壮成长。

听外婆讲，在我不到两岁的时候，日本飞机开始轰炸南京，把我们的房子炸塌了，我被埋在废墟里。外婆紧张极了，一直扶着砖头瓦砾，拼命把我挖了出来。那时我的脸已经黑紫，把我的鼻子清开，又按按我的身体……我活过来了。我的命还挺大。

后来，我们逃到贵阳。刚买了新房子，添置好家具，日军的炮弹又来了。那时家里生活困难，只有咸菜吃，偶尔有块腐乳就很不错了。贵阳天无三日晴，地无三尺平。房间里很多臭虫、跳蚤，我们的头发上长着虱子。有一天晚上，我突然听到外面放炮仗的声音，跑到大街上一看，到处灯火通明，大家开心地欢呼。接着听到电台说：“日本投降了！”

1946年，我们家离开贵阳，到广州安顿下来。我的父亲钟世藩是广州中央医院的院长，妈妈廖月琴是护士长。有一年，我家住的小楼天台突然多了很多小白鼠，一问才知道，父亲是在做乙脑病毒的实验。当时医院很困难，父亲就用我自己的工资买来小白鼠养在家里。我觉得很有意思，父亲便安排我喂小白鼠。小白鼠养得多，我家总有一股老鼠味儿。有人来找我们，邻居就说，你只要闻到老鼠味儿，就知道他们家在哪了。

邻居们经常带孩子来找父亲看病。孩子病好了，家长开心，父亲也开心。这些事耳濡目染，让我从小就觉得做医生能帮人解决困难、减少痛苦，是一个很好的职业。

如果我不做医生，或许会成为一名专业运动员。读高三时，在广东省的一次运动会上，400米项目我跑出了53秒05的成绩，出乎意料地打破了广东省纪录！后来参加全国运动会，我得了全国第三名。中央体育学院（现北京体育大学）问我要不要来当运动员，我回家和父母讨论了半天，决定还是学医。父亲说，学医不单让自己身体好，而且能帮助别人，让别人身体也好。于是我考取了北京医学院（现北京中医药大学）。

不过，我很喜欢体育运动。竞技运动不是单纯锻炼身体，而且有益于锻炼人的意志品质，争上游、讲究团结和时间效率，还有不服输的精神。把体育的这种竞技精神拿到工作、学习上，是极为可贵的。

我与妻子李少芬的结缘，也与体育有关。从广州到北京后，我周末常去姨婆家玩，在那里认识了李少芬。当时李少芬是国家篮球队队员，我常到她的训练基地去锻炼。一个周六的晚上，我从北医骑车到龙潭湖去找她。骑了一个半小时，天气很

冷，电话也不方便，找她找不到，我很丧气地又骑了一个半小时回校。结果同学对我说，她从龙潭湖骑车来北医找我了！我心里突然非常温暖。尽管我俩没见着，但是，我们确认了对彼此的感情。

李少芬一直是国家队的主力。1963年底新兴力量运动会，领导对她开玩笑说，如果女篮拿了冠军，你就可以结婚。几天后，真的夺冠了！相恋8年的我们结婚了。

1971年我回到广州，在第四人民医院工作。一天晚上，父亲和我聊天，聊到一半，他突然问了一句：“你今年都35岁了？真可怕。”然后沉默了。父亲35岁时，早已在美国读完医学博士，回国成为知名的儿科专家。而我经历了下放农村、烧锅炉，刚回到医生的岗位上，甚至还还没接触临床。我的35岁，差得太远了！

这句话点醒了我，我要把失去的时间赶回来。在医院我只是最低级的住院医师，我主动要求到急诊室工作，因为可以学到更多的解决医学急重问题的方法。过了半年，我基本熟练掌握了常见急诊患者的诊治，正想申请到病房进一步提高，突然有一天，我接到了要求我参加研究慢性支气管炎防治的任务。没想到，这竟成了我的人生转折点。

当时全国只有从事结核病防治的医务人员，少有呼吸疾病的专家，医院里也没有专门的呼吸科，这是一门从零开始的学科，非常困难。有一天，我在为慢支炎患者检查的时候，发现这些患者咳出来的痰，不仅痰量不同，颜色、黏度、气味也都不同，结合在北医生化教研组进修的知识，我突然有了一个奇想，患者的痰或许是研究的一个突破口！我收集了不同患者的痰液，进行生化成分及酶学分析，并根据分析结果将慢支炎区分为四种不同的病理生理类型，从而采用中西医结合的方法分类治疗，其疗效比常规方法提高50%。这项研究获得了1978年全国科学大会成果一等奖。

43岁那年，我获得了国家公派留学的机会。到了英国爱丁堡皇家医学院，我第一次去见导师弗兰克先生。那次见面不是“面对面”，而是“面对背”。他在屋里煮咖啡，我进去了。他问，你想做什么研究？我讲了讲自己的想法。他说，你们中国的医学毕业生学历在国外是不被承认的，你先去看看我的实验室吧，有兴趣就做些研究。导师背对着我谈了六七分钟，就把我打发走了。

我有点孤独，但想到国家送我们过来有多不容易，我就暗下决心，要让外国人看看中国人的实力！

导师对我的改观源于一次实验。我研究的课题是吸烟的主要成分——一氧化碳对血液中血红蛋白的影响。此前，我的导师曾用数学公式来算碳氧血红蛋白

和氧运输的关系，成为这个领域的权威。但我认为，用实验的办法来观察，才能得出更严谨的结论。实验需要大量的血，找朋友来收集血远远不够，我只好在自己身上抽，3周内前前后后大概有800毫升，才校准了仪器。做吸烟实验，我决定自己上，一边吸一氧化碳，一边抽血检查。一氧化碳浓度达到15%时，相当于连续吸了60支烟，同行们都担心我出问题，我有些头晕，但为了取得全过程数据，坚持继续吸入，直到浓度达到22%时，终于得到了完整的曲线结果。

实验证明，导师所用的数学曲线有一半是对的，另一半是错的。我请导师看我的结果，他大为诧异，也很高兴，一把抓住我，说：“你怎么做到的？太好了！我要推荐你去到英国皇家学会的内科学会去作演讲！”那次之后，导师和同事都改变了对“钟医生”的看法。

留学期间，我最大的收获是学会了搞好基本功。没有走好第一步，不要走第二步；第一步一定要证实它是正确的、有效的或重复性很好，再走第二步。这与父亲对我的教导是一致的。我曾在农村给一个患肾病的孩子看病，根据血尿症状，有一位医生认为是肾结核，对他进行一些相关治疗。回家后，我和父亲讲起这件事，说到一半，父亲反问我一句：“你怎么知道他是肾结核？”听到这话，我蒙了，真的答不上来。父亲平时讲话很少，一讲就讲到要害。

父亲晚年由于痰咳不出来，呼吸困难，最后3年生活质量很差。我担任父亲的主治大夫，他非常信任我，让我大胆地去做实验，但当时的医疗只能到那个水平。他去世后不到两年，一个新的仪器问世了——无创的人工呼吸机，对他最合适。有了这个仪器，也许他能活到90岁。这也成了我终身的遗憾。

父亲的嘱托我一直记着——干什么事，说什么话，都得有依据。在抗击非典时，我指出新闻所说的衣原体感染是错误的。抗击新冠疫情时，我第一个在电视上讲到“人传人”，都是掌握了依据才敢下的判断。

2002年12月22日，有一个从广东河源转过来的患者，说吃了一顿饭后就开始发高烧，很快出现呼吸困难。用过很多抗生素，仍然不管用，3天时间肺就全白了。不寻常！

这是首例报告的非典患者。

紧接着，症状相同的患者接连出现。2003年1月底发病最厉害的时候，一个人传染一家子。患者收进诊室后，有些医生不敢进去，送药、递餐都通过窗户。这种气氛我觉得不对。我认为，只要保持良好的室内通风及戴口罩，就不容易被传染。会诊结束后，我说，将市内那些重患者都

转给我们医院。患者来了，我们的护士照样见他，给他量体温，那种恐怖气氛马上就解开了。

在广州呼吸疾病研究所人员共同努力下，大家摸索出一套有效的治疗方案，提出“三早三合理”，即早诊断、早隔离、早治疗，合理使用皮质激素，合理使用呼吸机，合理治疗并发病。可有效避免更多的伤亡。这套方案后来成为通用的治疗方案。医生队伍稳定，社会稳定就有保障。

2020年春节假期，新冠疫情袭来，全国再一次面临着非常困难的局面。许多医护人员自愿去最前线、最艰苦的地方、最容易感染的地方，去战斗。我向他们致敬。大家同心，是一定能够过难关的。

我面对的是生命，是生和死的问题，这一点儿都不能含糊。我的压力来自患者的生命。面对质疑，我没有想太多，只想把患者救活。这是我最大的追求。

近年，我向中央提议建设国家实验室，以应对下一个X疾病。X疾病是什么？任何人都不知道，但我们用人工智能的方法可以预测到可能是哪些。未来10年可能在医学上是一个极大变化的时代。我们的生活、我们的健康，很多问题通过人工智能可以得到一定的解决。谁现在不抓住人工智能，再过几年就会落后。

对于医护人员来说，要学会把人工智能应用到本专业中。但同时，人工智能代替不了医学人文，代替不了医生的沟通。人工智能是在技术上解决问题，但难解患者的心理焦虑。一个人得病，他一定会心理得病。心理状态，对于疾病向恶化还是向改善发展起了很大作用。要解患者的“心病”，需要医生来交流。医生救的不是病，而是人。

如今我已年届九十，但还觉得自己老。早上7点起床，工作到12点半，午休一会儿，下午3点接着工作，晚饭后再工作两小时，11点睡觉。主要的临床是搞大查房，就是全国多家医院联合一块看疑难病。也阅读一些最新的医学期刊，不要局限于实验室，多看看国际新闻，拓宽自己的视野。另外，抽空在室内跑步、划船、举重，不同类型的体育活动是我最好的休息。真正的变老，是不想学习新东西了。

我现在这个年纪，主要任务不是自己研究一个项目，而是如何更好地协调，团结大家完成一个共同的任务。广州国家实验室现有1000多人，能给年轻人创造一个好平台，我也没什么遗憾了。

父亲曾说：“人的一生，总要在这个世界留下点什么。只要留下点什么，你就是没白活。”我常用这句话来激励自己。想来想去，我是个医生，如果因为我的存在，我的工作给社会带来一点价值以及进步，我觉得自己的人生还是有益的。

老行当与新职业

轻人投身其中。

新职业的从业者中，年轻人占绝对主流，尤其是在互联网领域。这些新职业的从业者也越来越注重那些“老”的元素。比如一些互联网内容创作者，就主打非遗文化，将传统文化融入自己的创作中。90后网红李子柒“停更”归来，发布的第一条视频内容就是展现非物质文化遗产漆器制作的过程。这样的视频很是吸引人们的眼光。在互联网平台，类似的内容创作和网红还有很多。

许锋

当然是好的、有用的，有的老行当已经或正在淡出人们的视野，这是时代发展的必然。“新”也不一定都能够长久，有的走着走着就变了样，有的属昙花一现。能留下来受到人们青睐，被越来越多人选择，才具有高含金量。唯有“新”“老”交替、互补、融合，并成为常态，才是社会健康发展的体现。

无论老行当还是新职业，总有人在坚守，有人在开拓。“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”。这种不服输、不怕苦、脚步不停的劲头，令人佩服。让我们向所有投身时代洪流、与时代同频共振的老行当、新职业从业者致敬。



在浩瀚东海，岛礁在烈日炙烤下蒸腾着热气。潮水退去，潮间带裸露出棕黑色的壳菜，挤挤挨挨，覆盖在粗糙的岩石上、礁缝中。浪扑来，又退去，壳菜抖抖身子，仍紧贴礁石。这些易露脸的壳菜肉少，肥厚的都藏在水下礁丛里，得潜水去寻。

壳菜，学名贻贝，海边人唤它淡菜、海虹，是一种双壳类软体动物，肉质淡而鲜。壳菜虽好吃，欲采挖却需一番功夫。在浙东海边，我见过一个年轻人身着潜水服，腰上缠只网袋，攥一把特制铁撬，专刺礁缝里的壳菜足丝。潮水刚退，他就扎进礁岸边的海里，两脚又在岩礁上，身子贴住石壁，屏住气，铁撬对着石缝猛撬，壳菜“簌簌”落进网袋。

潜水采挖考验水性，旁人一分钟就得冒头换气，这个年轻人能憋两三分钟。我见他浮出水面时，网袋沉甸甸的，拳头大的壳菜足有10多斤。水珠顺着下颌往下掉，他大吐一口气，用手抹了把脸，手臂露出被岩石划伤的疤痕。瞧着这些“战利品”，他咧嘴一笑。卸下货，又潜入海，苦乐都浸在咸水里。

海边人对海鲜的烹饪方式，往往最朴素、最省力。壳菜常见的制作方法是，从外面扯去足丝，洗净入锅，放点姜片，大火煮几分钟，亮开时装盘。若有足丝未去尽，就用手捏住，一拉就好。吃时蘸点酱油或米醋，鲜味直冲脑门。

不过，我更喜欢把壳菜剥肉晒干，做菜时，先浸水发涨，再将五花肉切块，加入酒、醋、酱油、糖、姜等佐料，烧开后，小火焖制一刻钟。肉的油脂渗入壳菜，壳菜的鲜味沁入肉中，汤汁收紧，色泽金黄，锅盖尚未揭开，鲜甜不及待地从锅盖缝隙冒出来。在海岛，这算得上是一道“硬菜”。壳菜干百搭，炒菜、余汤，怎一个“鲜”字了得。

炎炎夏日是壳菜收割期，我乘船到过嵎泗“海上牧场”。辽阔的海面上，浮标密密匝匝，渔户守着这片“粮仓”，看着浮标突。头顶上无人机不时盘旋，查水质、看长势。脚下松木板搭的浮桥晃悠悠的，拉起一串浮标，下面挂着的壳菜密密麻麻，在波涛中碰撞出钝响。好客的主人随手割下一把，在海水里涮两下，然后丢进锅里。水开，壳子“啪”地张开，端上来时，能闻到海水的气息，蘸点醋送进嘴，那股软嫩让人回味无穷。

近日有朋友来舟山，请他到海边吃海鲜夜排档。凉风轻拂，服务员把一盆肥硕的白灼壳菜端上桌。朋友用筷子夹起一粒，肉柱饱满微颤，慢慢咀嚼，一缕醇香漾满唇齿间，再喝上几口冰啤酒，叹道：“这透骨鲜甜，堪称至味！”

此时，排档油锅里的啦啦声、瓢盆碗勺的碰击声、邻桌的交谈嬉笑声、海浪拍岸声，相互交融、激荡，兴致所至，朋友竟放声高歌起来，旅途疲惫顿消，乐到深处，差点忘了归期。

潮涨潮落中，壳菜又长出新足丝。



本版邮箱：dadi@peopledaily.cn 本版责编：周舒艺

欢迎广大读者来稿。来稿要求为原创首发，非一稿多投。

有道理的。阅读是复杂的大脑神经活动，阅读刺激让巨量的大脑神经树突和轴突发生神秘复杂的生理变化。你一天不读书，看不出啥来。两天不读书，只有自知如痛。古人说，三天不读书说话就像回嚼蜡。长此以往，如同物质消费不达标会现形一样，精神气质就发生改变，胸中不会有浩然之气，目中不会有如炬之光……”

同学都是管理者，这样说话有点抽象，我还是讲得与大家工作贴近些为好。“作为一名领导，手中总有那么点权力，但没有威信就两说了。这个问题早有专家分析过。权力来自你的领导岗位，威信来自你的个人魅力。没有个人魅力的领导，纵然身居高位，也不会有威信。威信来自何处？来自领导力！领导力体现为深谋远虑、多谋善断、知

人善任、赏罚分明。领导力与阅读学习有密切关系。不读书，何以谋？不读书，何以知人？要做一个明者智者，不从古人他人处汲取智慧，何以做到？”

话讲到这里，荐书是必然的了。我接着说：“多读书、读好书、善读书，已成为全社会的共识。那什么是好书？中国每年出版图书40多万种，新书20多万种，如何在图书的海洋中找到好书？”

我抖开手中的报纸：“这就是我们的报纸，其中‘读周刊’版专门向大众介绍最新出版的好书，有书单、专家推荐、学者书评，有记者采访名家、重要图书活动推荐、阅读分享等。我们还有微信公众号，天下好书、新书书讯一览无余。”

呼啦啦，掌声中，我没有听到烦躁和不满，一颗忐忑的心终于放下了。我想，只要勤“吆喝”，爱书读书的人就会多起来。

· 诗歌征文选登 ·

在蒸水河的镜中

朱弦

蒸水河畔流动着人群 河面铺展未干的水墨 穿过一座横跨河面的石桥 童年在烟花的啾啾声里洒落 斑斓的故事，不远处的竹架上 记录着奶奶辛劳的岁月 一串串弯月似的辣椒 以丰收回馈她皱纹里的沧桑 水底的金牛，仅在一瞬间 用犄角拱出水面，驮走 壮阔如海的暮色 奶奶口述的传说隐于荡漾的波光 当喧嚣即将跌入宁静的尾声 那些在岸边凝望的人 以时间为饵，垂钓着一条河流的收成 我在青春岁的镜中 照见落日火红的轮廓

因为在报社做编辑工作，免不了要四处吆喝为报纸发行做广告。我们报纸定位是新闻出版业，为编书、卖书、荐书鼓与呼是分内的事儿，于是，自己就成了读书读报的推销员。不久前，我从一个人食不果腹和腹无诗书的视角又“吆喝”一次。

最近参加了一次培训学习，学员大多与新闻出版没有太直接的关系。但是，我在新闻出版和政法两者间找到了一个公约数：读书读报。我们的报纸有读书的版面，主要介绍最近出版的新书，包括图书热荐榜单、书评、名家谈读书等，这下子，我就有东西说了。

这一天是班级讨论课，课前我和班长说：一些同学希望给他们推荐阅读新书目，不妨我在讨论结束后讲讲如何使用我们报纸的读书版购买图书。班长同意了。

同学们来自全国各地，讨论发言时



▲水彩《渔歌》，作者王可大。

口若悬河，班长不忍打断，致使讨论课严重超时。晚餐时间到了，我才获得发言机会。为了不耽误用餐，我在最短时间里把我的读书版推介出去。

我先分发样报。然后，我是这样做广告的——

“给大家讲两组数字。刚才说我国每年棉制成品用棉800万吨，其中约一半用来出口。这么算来，14亿人年均消费5.71斤棉产品。还有，我查了一下，我国人均年消费羊肉8斤、牛肉16斤、猪肉61斤、粮食274斤。”

这些数字有意思，我一说下来，还一边以夸张手势强调着。同学们好奇的眼神似在问：你推荐图书，说吃说穿干什么？

“再给大家讲第二组数字。据调查，2024年我国成年人人均阅读纸质

图书4.79本，电子书3.52本，合计8.31本。您每年读几本书呢？”

紧接着，又问：“如果你的肉类、粮食消费不达标会怎样？就会‘食不果腹’；如果棉产品消费不达标会怎样？‘衣不蔽体’了。而达到了这样的消费水平，那就是衣食无忧、衣着光鲜，不

食不果腹和腹无诗书

丁以绣

会有菜色、衣衫褴褛。”

我提高了嗓门：“那么，如果一年读书二三本，或者没有好好读一整本书，会怎么样？不会怎么样，一样面色红润、光鲜亮丽，可是，你是否知道，在你的大脑里会发生怎样的变化呢？”

“古人云：腹有诗书气自华。这是

姐姐

应小青

姐姐从同仁来省会西宁参加一场公益运动会。她笑得眉眼弯弯，连说带比画手语。当年那个眉清目秀的女孩已过不惑之年，眼角眉间染上岁月的风霜，但笑容依然亲切。

十几年前，我在广播电视大学读书，住在一所特殊教育学校的宿舍楼里。一天正上楼，突然被一个女孩拦住，她递给我一张纸条：“你好，请帮我改信好不好吗？”看着她清澈的眼睛，同样有轻微听力障碍的我点点头。那是一封家书，信里叮嘱父母放假时不用来接，只需把路费寄给老师，她和同学会坐班车回家。原来，她叫多杰卓玛，年长我一岁，我便叫她姐姐。很多有听力与言语障碍的人书写习惯有点颠倒，我费了很大劲弄明白信的内容后重新写了一封。“以后可以用‘好妈’或‘好不好’，如果用‘好不好妈’，有点奇怪呢。”我耐心地在纸上写道。姐姐恍然大悟，用手语表示感谢。她又掏出钱，比画着告诉我，没什么可送的小礼物，这点钱就当请我吃碗肉面吧。我推辞不了，只好收下。次日回宿舍时我带来零食，她非常惊喜，就这样我们成了朋友。

毕业后这么多年，身边的人来来去去，许多同学渐渐失去联系，这位姐姐却像生命里的一道阳光远远地照耀着我。她很关注我的朋友圈，几乎每条点赞，还托我网购衣服，后来自己也学会了网购。她用照片视频记录着一家人的其乐融融。我知道，姐姐现在过着普通安宁的生活。

久别重逢，这次姐姐来西宁，我特别高兴。她总是为家人忙碌、为子女操心，这一回，重新捡起当年运动的爱好，眼神里充满光彩。她用手语说，是你积极向上的生活态度影响着我。我笑了，在微信上打出一行字，你也在感染着我呀。这次，姐姐特意给我带了亲手做的焗锅馍馍，还有一小桶牦牛奶酸，我只尝了一口，就龇牙咧嘴。姐姐掩口笑，用食指戳在我酒窝边，意思是：“加点糖，就甜了。”

