

## “小病”的好处

□ 胡建新

前段时间，一家知名网站发表一篇谈论炎症好处的文章，文中援引英国伯明翰大学慢性炎症研究专家埃德·雷恩杰教授的话说：“如果没有炎症，那么你就会死。就这么简单。”其研究成果表明，发炎是人体的“超能力”之一，它能帮助人体击退感染、愈合伤口。

炎症，本是一种常见病、多发病，很多时候无碍健康大局，只是由于感染、化脓、疼痛等症状和不适感，常常令许多人担惊受怕。然而无论如何，一般人都很难想象“如果没有炎症，人就会死”这一反常识的医学结论。医学研究成果业已证明，炎症是人类机体的一种防御反应和警示信号，它能够提醒患者：某些部位出现不良状况，需要重视并及时诊治。

这让人联想到另一种医学现象：凡是平常不怎么生病的所谓健康人，一旦生病

往往就是急病、大病，要想治愈十分困难；而那些平时慢病、小病缠身的人，生命力反而更强大。部分慢病、小病患者为何有时具有超强的生命力和超长的寿命？主要原因在于这些人的疾病暴露并频发于平常生活中，不仅容易引起重视而得到及时治疗和有效控制，而且患者由于知道有病，会在日常起居加以注意，自觉进行有针对性的防护、保养和锻炼，从而使体质得到改善。

每个人在生活、工作中也不可避免地会犯这样那样的“毛病”——各种缺点和错误，这些“毛病”也有一些有益于成长进步的“好处”，譬如可以让人学会坦然面对缺点和错误，提高应对各种错误和挫折的能力，从而提高对人生的信心和勇气；当“毛病”被修复、治愈后，将会变得更加自信和勇敢，同时还能触类旁通地为防止再次发生类似“毛病”而保持高度警觉。而那些平



时没有什么“毛病”，自恃身体健康、自我感觉良好的人，常常因为不能及时发现治疗自己的“毛病”，致使皮毛之疾发展成胸腹之患，可治之小病演变成不治之大病，最终丧失保护健康、挽救生命的最佳时机。其实，人在思想上、行为上有些“毛病”并不可怕，只要愿意接受检查监督和批评教育，勇于正视缺点和错误，及时认识到问题的危害性和紧迫性，进而从速医治，遏制其继续发展，就不会酿成“不治之症”。反之，如果自以为是、讳疾忌医，有了错误而不自知，或者知道自己有错却拒绝别人批评帮助，最终就可能病人膏肓、无可救药。

医术的最高境界在于“善治无病之病”，善医者能将疾病治愈于萌芽时期或初始状态，纵然不能彻底治愈，也能有效阻止慢病变急病、小病变大病。基于此，作为患者，平时应时刻关注“身体状况”，一旦出现

某些“有病”的感觉或症状，就要及时检查、尽早治疗。作为领导，则应正确看待每个下属的错误，真心实意地帮助犯错者及时改正错误，防止其小错变大错。如过于强调错误的严重性，就可能妨碍犯错者以正确的姿态看待错误，进而削弱其改错决心，压缩其进步空间；如对错误采取过于苛刻和不能容忍的态度，则会打击人们做事创业的决心和勇气，乃至扼杀其弃旧图新的热情和信心。相反，倘若允许犯错、宽容犯错，善于鼓励人们从错误中吸取教训，那么犯错者必然会成长进步得更快、更好、更全面。

当然，说炎症和慢病、小病的“好处”，并不是说可以轻视慢病、小病，任其自由发展或者自生自灭，更不是纵容人们可以随心所欲地出错、犯错。这里面充满辩证法，只有悉心体悟、精心实践才能得其要领。

——摘自《思维与智慧》

### 点滴

## 播种与收获

□ 东山银杏

有人遇到困难，多人伸手相助；有人遇到麻烦，却经历“墙倒众人推”。这很可能是因为前者播种过善良，在别人遇到困难时经常帮忙；而后者播种过冷漠，别人需要帮助时他想的是“他有麻烦，关我甚事”。

哪个结果会没有源头呢？所以人们常说：播种一个行动，收获一个习惯；播种一个习惯，收获一个性格；播种一个性格，收获一种命运。种瓜得瓜，种豆得豆。

人在播种时，最好不忘初心、怀揣善良。所谓“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，不必急功近利，就像种子的生长发育需要时间一样，要遵守自然规律，否则会“欲速则不达”。久久为功，终将受益。

——摘自《今晚报》



## 人生真好玩儿

□ 蔡澜

古语有云“七十而不逾矩”，“不逾矩”就是不必遵守规矩，一下子就活了。

这个人生真的不错，真的好玩儿啊。有两种想法：如果你认为好玩儿就好玩儿；如果你认为不好玩儿就不好玩儿。就像你一出门，看到满天乌鸦嘎嘎嘎地叫，这个很倒霉。但是你想，乌鸦是动物中唯一会把食物含着给爸爸妈妈吃的，这种动物很少，人类这么做的也少了。所以说在这么短短的几十年里，要把人生看成好的，不要看成坏的，不要太灰暗。

我是最喜欢跟年轻人聊天的，因为我想我可以跟他们沟通，我自己心态还算年轻。我发现很多年轻人跟我还是有一点代沟的，我比他们年轻一点。

尽量地学习，尽量地经历，尽量地旅游，尽量地吃好东西，人生就比较美好一点，就这么简单。我喜欢看书，喜欢看很多很多的书，什么书我都看。小的时候看《希腊神话》，喜欢看这些幻想的东西。那么就喜欢旅行，一喜欢旅行，眼界就开了，看人家怎么过活。我在西班牙的时候去看外景，那个地方叫伊维萨岛，退休的嬉皮士在那边住。有个老嬉皮在钓鱼。我看一看，他前面那些鱼很小，我一转过头来，那边的鱼大得不得了。我说：“老头儿，那边的鱼大，你为什么在这边钓？”他看着我说：“先生，我钓的是早餐。”没错儿，一句话就把你人生的贪婪，什么都唤醒了。

在旅行过程中，你可以学到很多人生哲理。另外一次，在印度的山上，一位老

## 书生为真勇

□ 张炜

书生之勇为知而后勇，而莽夫之勇是出于无知。苏东坡之所以能够“直言当世之故，无所委曲”，就因为这种深知。

至于爱，它是我们深入事物、有所作为的一个基础，苏轼“爱”“知”皆备，所以才敢于冒犯天颜，屡屡将自己置于险境。

这不仅是朝堂上的书生之言、大快之言，即使在现实的操作层面、在实践当中，他也有过一些极出色的表现：面对徐州的滔天洪水，面对密州的猖獗匪患，他都表现出莫大的勇气，毫不畏惧，一次次地展现了一个书生的非凡真勇。

我们因而得到深深的启悟：知而后勇，才算真勇。

——摘自《读者》

### 文苑

## 无形的力道

□ 尤今

年过五旬的阿炳，是资深的脚底按摩师，每天客人络绎不绝；纵分身乏术，他却总是一副气定神闲的样子，看不出半分疲惫。

一日，与他攀谈，询及按摩秘诀，他不吝分享：

“如果要掌握脚底按摩的基本技艺，是易如反掌的，短短一周，便能应付裕如。然而，师傅领进门，修行在个人，要真正提升客人身体的机能，就必须透过按压脚底反射区的穴道，来纾解身体的不适，达致保养的目的。所以，负责任的脚底按摩师，必须先问客人身体何处不适，以便加强某些穴道的按摩。”顿了顿，他又正色道：“话说回来，上述一切，对我来说，都还是属于基本功。真正的挑战，是寓力道于无形。脚底、脚背、脚踝、脚趾、腿、膝盖的承受力都不一样，我们必须不动声色地把轻重不同的力道透过按摩源源不断地输送到客人体内，四两拨千斤，客人浑然不觉，但是身体机能已然不同。”

原来，使用力道最高的境界是，别人察觉不到，但是又切切实实地能够从中受惠。脚底按摩是如此，行善、写作，莫不如此——匿名捐出广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜，但是不求一米一饭的回报。如水行文让读者饥渴的精神得到无限滋养，但是在字里行间看不到半分雕琢的痕迹。使力于无痕，需要的是造福人群的襟怀，还有，“铁棒磨成针”的毅力和努力。

——摘自《羊城晚报》

