

只有卑微的工作

陈娜

我们每个人都面临着风雨起伏的坎坷人生和复杂多变的职场路程，假如你非常热爱你的工作，那你的生活就是天堂，假如你非常讨厌你的工作，那你的生活就是地狱。因为每个人的生活当中大部分时间都是和工作联系在一起的。

在这个世界上，没有卑微的工作，只有卑微的工作态度。无论你从事什么工作，只要你诚实地劳动，没有人能够贬低你的价值。一个人的出身和学历一旦成型，是很难改变的，它是我们走向成功的阶梯，而正确的工作态度就是你迈向成功的助推器，与出身和学历不同，态度完全是可以自己把握。当我们在工作中没有更多明显的优势时，那么积极的工作态度就是我们最大的资本。

人不能改变过去，但可以改变现在；人不能改变别人，但可以改变自己；人不能改变环境，但可以改变态度；人不能样样顺利，但可以事事尽心。让我们努力做好每一件工作吧，并时刻记住：世界上没有卑微的工作，只有卑微的工作态度。

有感继续教育

贾颖

不知道“继续教育”是否有严格的定义，我个人理解：参加工作之后的学习，包括有组织的集中学习、个人的自学、网络上参与的、实地举办的各类培训班、外出进修等等，形式不拘，应该都算。

一次病休在家连躺几天，脑子里闲闲的，忽然冒出一份感慨：我可是继续教育的受益者呀！

业务学习是我们在院参加继续教育的主要形式。在我院，组织开展医务人员业务学习的活动由来已久了。起初我是参加学习的人员，坐在台下听，记笔记。尽管是药学专业之外的内容，但它给了我了解其他学科的机会。后来我也有机会在台上讲，说实话，能力很有限，内心很紧张，唯一能够给自己增添一点勇气的就是认真准备教案。那时候没有电脑，手头的资料非常有限，除了上学时用的教科书，再就是药品说明书、订阅的专业期刊。细细地阅读、思考，一笔一划地写在白纸上，就是教案；在讲台上，一块黑板，一个板擦，几根粉笔，就开讲了。现在条件好了，有电脑、投影仪，制作成 ppt 文件，从内容到效果都大为改观。

认真准备的过程就是又一次强化学习的过程。多亏曾经有过的那些经历，让书本上的理论得到更深入的理解，让点滴零散的知识得以积累，让我能够学以致用，尽管还很有限。学习让我对自己的工

作有了感觉，对所学的专业有了方向感，引领着我主动地再学习，最终让工作变成愉快的劳动，这岂不是件幸福的事么？

闲闲的思绪一下兴奋起来，又生出一些小小的感慨，想说出

来，你不妨听听。

忙碌的工作容易让我们忽略身边点滴的变化，从而忽略一些小感受。2011 年参加的一次业务学习，由检验科张立胜主讲《临床用血》，让我想起上世纪 90 年代初刚参加工作的时候，患者需要用血得去邻县联系供血者，短时间内仅仅完成交叉配血，结果无异即进行采血，全血输注。数年后听廊坊市中医医院的医师在我院讲《成分输血》，那是我第一次听说可以根据不同情况给患者输注血浆、红细胞、血小板等血液成分，效果更好。如今的临床用血系统化，管理，俨然可谓一门学科。

前后联系一比较，医疗事业的发展变迁直现眼前，“以病人为中心”的医疗服务宗旨具象化了。精神为之一振奋——这是作为医务工作者共同的骄傲呀——有时候，我们真的很需要这样一点小剂量的兴奋剂。

继续教育有利于增进不同科别、不同专业之间的了解和协作。尤其在医学专科细化的今天，我们没有精力去精通所有的知识，但是极有可能在学习的过程中喜获“灵犀一点”之妙呢！

继续教育是我们人生之路不可缺少的“加油站”，珍惜你我的好时光，不要轻易放过每一次学习的机会。

摄影欣赏

樱花烂漫

王长富 / 摄影



2012/04/08

父亲是一个朴实的农民，没有过多的言语，任劳任怨一辈子，但他是家里的天，是我们的依靠。

父亲是坚强的、乐观的。自幼家里穷，是村里有名的困难户。他白手起家，是村里第一个从生产队退出的人。收过废品，做过豆腐，拉过砖，后来又成了村里的种植能手。父亲种的西瓜上市早，个儿大、皮儿薄、又沙又甜，深受人们的喜爱。由于父亲的勤劳，家里很快脱贫，成了村里的殷实人家。不管遇到什么困难，他都能乐观的面对，从容解决。小时候我认为没有什么事能难倒父亲，看到他那坚强、自信的身影，我就充满了信心、力量。

父亲对我是严厉的，又是慈爱的。为了能让我出人头地，他对我的学习管得很严。记得刚一年级时，有一次和同学打架，致使了本来就不想上学的我第一次也是唯一的一次逃学。父亲知道后第一次动手打了我，又把我送到学校。当天夜里我下地小便时听到父母屋里的对话。父亲说他很后悔打了我，他就是吃了没文化的亏，一定要让我脱离庄稼地，还让母亲多为我做点好吃的。从那时起我发誓一定要努力学习，不让父母失望。当伙伴们在掏鸟蛋、捉鱼、游泳等时，我都独自在“苦读”。最终我考上了当时村里人羡慕的中专，后来又上了大学。如父亲所愿，“走出了庄稼地”，这成了他一辈子的骄傲！

父亲是爱我的，但儿时的我还不能理解父亲的爱。记得每次生病，父亲整夜都守在我身边，早上醒来，看到他满眼的血丝，我会天真地认为他又熬夜干活了……现在我也为人父，才渐渐地体会到什么是父爱。

父亲老了，希望我们常回家看看，却从不说出来。每次打电话他都说家里挺好，工作忙就别回来了。当我和妻子带着孩子回家时，那个宁静的农家小院便充满了欢笑。父亲耍着孙子玩，一天到晚不撒手，两鬓斑白的他好像又年轻了。当我们走时，父母送出我们很远，看到他那瘦削的身影，我突然发觉父亲老了……不止一次地劝父母过来和我们一起住，但父亲总是说：“庄稼人离不开土地，侍弄那些瓜菜，就像抚育自己的孩子一样，心里踏实”。这就是我的父亲，一个再普通不过的农民，一个伟大的父亲。

父爱是伟大的，那不是用言语可以表达的，需要你从生活的一点一滴中去细细体会。我爱父亲，愿天下所有的父亲健康长寿。



王长富

野菜趣

经历阳光和春雨的洗礼，田间地头，空闲后院，野菜郁郁葱葱，甚是喜人。吃腻了大鱼大肉的都市人，春天多吃一点当令的野菜，可以有很好的保健作用。

每年这个时节妈妈就开始忙碌起来，下班后提着小桶拿着小铲叫上三两个邻居就到田野去了。蒲公英、刺菜、荠菜、苦苣菜，这些田间地头常见的野菜都是她们眼中的宝贝，带回家择洗干净，放到冷水中浸泡半天就能吃了。以前我从来不吃，一是觉得味道不好，二是觉得没有什么营养价值。后来翻看一些书籍资料后才知道，这些可是名副其实的“草根英雄”。

野菜生长在大自然，生命力强，抗病虫害能力强，是纯天然绿色食品。野菜吃法多样，可凉拌、炒食、烧汤、拌面蒸食，也可做馅，还可以制成干

菜或腌制长期保存。

野菜鲜美且营养价值高，但采摘食用野菜时一定要注意：

一、防中毒

对于不认识或来源不明的野菜，千万不要食用。在工业废水流经的草地、马路两旁生长的野菜，因遭受废水、汽车尾气等环境因素的污染，其中的汞、铅等重金属及其它有害物质含量较高，食用后会危害人体健康，甚至引起中毒；草坪或农田附近的野菜可能会被农药污染，也不要采食。野菜采回来后，要放在清水里浸泡两个小时以清除野菜中的有害物质。在食用前，最好用热水焯一下，尽可能地去除野菜中“潜伏”的毒素。

二、防食用过量

野菜不能多吃，更不能代替蔬菜。野菜含草酸等物质多，过量食用易影响钙的吸收。像鱼腥草等少数野菜则有微毒；蕨类等野菜含过敏物质，可能引起身体不适；灰灰菜吃多了易引起日光性皮炎、浮肿等。

文 / 郭莹

我家后院的一棵槐树上有个喜鹊窝，每天清晨或傍晚总能听见喜鹊叽叽喳喳的叫声。从小就看见过喜鹊，但没有仔细观察。只知道他身上有黑色和白色，具体的分布不太清楚。有点

像小时候的笑话，知道牛有耳朵和犄角，但不知道牛耳朵在牛犄角前面还是后面。这天我特意盯着喜鹊观察半天。只见它头、颈、背至尾均为黑色，并自前往后分别呈现紫色、绿蓝色、绿色等光泽。双翅黑色而在翼肩有一大片白斑。尾羽远较翅长，呈楔形；嘴是黑色；脚是黑色。腹面以胸为界，前黑后白，体长约 45 公分的样子。

要评选建筑大师，我得给喜鹊投一票，一不用图纸，二不用钢筋，三不用水泥。在一棵高高的大树的枝桠处用枯木树枝，一根一根的搭建起来，集安全、简约、舒适、古朴于一体，远远望去好像一个大篮球挂在树梢。原来真以为仅有篮球大小，这回近距离观察，我才发现比洗脸盆还大一圈呢！任凭风吹雨打，自是巍然不动，牢牢卡在树杈上，愣是掉不下来。

自古以来喜鹊是深受人们喜爱的鸟类，是好运与福气的象征。古今有很多蕴含好运与福气的词语和典故都和喜鹊有关。有鹊为邻，我也希望好运常伴。

文 / 韩来旺

