

责任编辑 丁海林 编辑 赵颖 版式设计 裴育卓 校对 张宇辉

钟南山：真正的变老 是不想学习新东西了

日前，“共和国勋章”获得者、中国工程院院士钟南山撰文，深情回望自己的医学之路，分享人生感悟。

回望医学起点与初心

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。

1946年，我们到广州安顿下来。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。

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）问我愿不愿意当运动员，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（现北京大学医学部）。

不过，我仍喜欢体育运动。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，力争上游、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。

医生救的不是病，而是人

43岁那年，我获得了国家公派留学的机会。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。

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的地方、最艰苦的地方、最容易感染的地方，去战斗。

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



资料图片。

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，代替不了医患的沟通。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。要解决患者的“心病”，需要医生来交流。医生救的不是病，而是人。

真正的变老是不想学习新东西了

如今我已年届九十，但还不觉得自己老。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。

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，我是一名医生，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。

延伸阅读

剩饭剩菜 吃不好最伤胃

钟南山院士提到，“老人家常常在家里头勤俭节约，很多剩饭剩菜不太干净或者不新鲜的话，不要坚持把它吃完，里头含有很多亚硝酸盐，由于所谓的节约，导致了得胃癌。”

剩菜，该如何正确保存？

如果饭菜吃不完，扔了太可惜，有一些方法能尽量健康安全地储存剩菜剩饭，注意以下几点：

1. 剩的荤菜可在冷藏室保存，素菜尽量当餐吃完，吃不完的直接丢弃。
 2. 剩菜剩饭，趁热放进冰箱。
 3. 剩菜剩饭，一旦确定吃不完，应该立刻密封好，放入冷藏室保存，最长不要在室温下放置超过2小时（如室温超过32℃，则不应放置超过1小时）。
 4. 剩菜剩饭应在放入冷藏室后1—2天内食用，越早越好。
- 清炒蔬菜、螃蟹、鱼类、虾类建议不隔夜，剩菜剩饭再次食用时一定要将饭菜加热至75℃以上才安全。
- 重复加热的行为，会让亚硝酸盐含量剧增，加热后依旧吃不完的，请倒掉吧。

老年生活报

继承抗战精神 重走太行之路

我的父亲张鸿儒，1938年3月在河北威县参加了八路军。1940年1月，由六八九团调至前方供给部任粮秣员，圆满完成了百团大战的后勤粮食保障任务。1942年，父亲兼任粮秣处出纳员。同年5月25日，日军偷袭八路军总部，左权副总参谋长在十字岭突围战中壮烈牺牲。突围时，供给部周文龙部长将装着金银的钱袋子交给父亲保管。父亲冒着枪林弹雨践行“人在钱在”的承诺，顺利完成突围任务。

1945年日本投降后，八路军供给部整编为人民解放军晋冀鲁豫军区供给部，父亲参与了上党战役的后勤粮秣保障。1948年，部队整编为中原军区供给部，他任粮秣科副科长，承担淮海战役60万大军的粮秣保障任务。1949年，先后完成渡江战役与解放大西南的粮秣保障工作。1952年12月赴朝作战期间，父亲任油料科科长，通过搭建前线油库体系，提升油料补给效率，在1953年夏季反击战等战役中，保障了坦克、汽车等关键装备的持续运转。1955年父亲回国，1956年转业地方，1959年赴西安政法学院高干班学习时，因公病故。

父亲在我们童年时离去，留给我们无尽思念。前不久我们决定，从探寻他当年的抗战经历入手，还原其军旅生涯。

2024年10月28日，我和妹妹乘高铁踏上寻觅之旅。父亲的抗战足迹遍布晋冀两省，唯有站在父亲曾抗击日寇的土地上，才能真正读懂那些被时光尘封的故事，也愈发明白今天幸福生活的来之不易。我们此行不仅是寻找旧址，更是为了铭记烽火岁月。

首站，我们来到山西省晋中市左权县麻田八路军总部旧址。踏入大门，历史的厚重感扑面而来：陈旧的房屋、斑驳的灰砖墙，墙上悬挂着朱德、彭德怀、左权等老一辈革命家的照片；土炕上的粗布被褥、油灯还有旧式木质桌椅，虽平凡却无声诉说着过往。我们怀着崇敬之心，细看每一件文物与图片资料，仿佛能看到将领们围在地图前运筹帷幄的身影，每一件展品都是革命先烈热血与信念的见证。

走进与总部仅一墙之隔的后勤部旧址院落。第一个房间墙上，“八路军供给部”的铜牌格外醒目——这里正是父亲当年工作战斗的地方！我忍不住热泪盈眶，脱口喊出：“爸爸！我们来了！”周围参观者先是诧异，得知我父亲曾是这里的粮秣员后，纷纷投来敬佩的目光。屋内，泛黄的军事地图挂在墙上，八仙桌上摆着手摇电话机与小油灯，还有带补丁的褪色军装、磨损的枪支。眼前的一切，将我们带回那段波澜壮阔的岁月。

我们隔着警戒带端详桌上文物时，纪念馆讲解员破例打开警戒带，让我们靠近八仙桌。指尖触碰电话机的瞬间，仿佛穿越时空；拿起那盏小油灯，讲解员的话让我心头一震：“当时八路军规定，只有团以上单位才能点两个捻的油灯。”那一刻，我才真正读懂“艰苦奋斗”的重量——这盏油灯曾以微光照亮抗日前路，点燃全民族抗战烈火，也让我们更珍惜如今的和平生活。

循着父亲的足迹，我们又来到黎城县八路军黄崖洞兵工厂旧址。昔日这里存储稀缺的军工原材料，如今虽成旅游景区，悬崖峭壁依旧险峻。当年，父亲在此不仅要完成粮秣收购转运，还需为兵工厂筹集两万斤废铁。因部队经费紧张，他常往返八十多里路，拆解日军废弃汽车以得到废铁。

沿着景区新建的五里步行栈道，爬进黄崖洞“一线天”——小路仅容一人侧身通过，脚下是深不见底的峡谷，山风在耳畔呼啸。累了驻足擦汗时，回头望见陡峭悬崖，我不禁想起父亲：当年他是如何在这样的险路上负重前行？脚下的碎石、肩头的粮秣与废铁、额头的汗珠，都是那代人用生命铸就的“勋章”。

追寻父亲的抗战足迹，不只是一次空间上的寻访，更是让父辈精神在我们心中扎根传承。“天下虽安，忘战必危”，作为革命后代，我们既要铭记历史，更要把革命精神化为前进动力，把红色火焰传递给子孙后代，让他们在先辈精神的滋养中，锻造坚韧的底气，走向更加光明的未来。

作者：张延玲（营口市公安局港航分局退休）

凝聚奋进力量



演出现场。

9月2日下午，营口文化艺术中心老干部艺术团、市爱乐乐团在营口文化艺术中心举办专场文艺演出活动，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。来自社会各界的500余名观众观看了演出。

演出内容丰富、形式多样。合唱《红旗颂》以恢弘的旋律、雄浑有力的歌声诉说对党和祖国母亲的热爱；男声独唱《把一切献给党》，演唱者感情真挚、饱含激情，用歌声表达出对党的敬仰；

京剧《发动群众》通过演员们的精彩演绎，展现了爱国主义和集体主义精神；木琴独奏《快乐的女战士》凭借演奏者高超的演奏技巧，将观众带回抗战年代，体会到革命者的热血激情。节目个个精彩，观众掌声不断。

相关负责人表示，活动以艺术形式重温了抗战历史，让现场观众在旋律与歌声中深刻感悟抗战精神的时代价值，凝聚了新时代奋进的力量。

本报记者 赵颖

情暖夕阳 爱润童心



带着礼物来慰问。

近日，市红十字养老志愿服务基地的志愿者与20余名小学生分别来到市养老院与市社会福利院，开展“情暖夕阳 爱润童心”公益慰问活动。

活动现场，学生们带着纯真的笑容与满满的善意，与福利院的孩子们一起做游戏，欢笑声和掌声此起彼伏，孩子们在游戏中增进彼此了解。紧接着，学生们为福利院的小伙伴送上精心准备的图书、玩具和文具等礼物。每一份礼物都饱含深情，承载着对小伙伴们的美好

祝福。志愿者和学生们还为养老院的失能老人购买了牛奶、糕点等慰问品，为老人们带去诚挚的问候与温暖祝福。

相关负责人表示，此次慰问活动，不仅是一场爱心的传递更是责任培养的过程。学生们在与福利院小伙伴互动过程中，在看望老人过程中，让温暖在彼此间流淌。这份爱与责任，将照亮更多的心灵，在未来的日子里持续绽放光芒，温暖他人。

本报记者 赵颖

关爱老人 智慧相伴



观看反诈宣传视频。

近日，站前区建丰街道枫和社区联合市工信局举办“关爱老人 智慧相伴”电信助老课堂活动，提升老年人操作智能手机的能力，增强反诈意识。

活动现场，工作人员为老人们详细讲解智能手机的基础设置：从如何调节字体大小，以便让老人更清晰地看清屏幕内容；到调整屏幕亮度以适应不同光线环境，再到添加紧急联系人，确保老人在遇到突发情况时能及时求助

等。随后，工作人员通过播放反诈宣传视频，结合真实案例，深入剖析常见诈骗手段，向老人们传授实用的防骗技巧。为进一步提高老人的反诈能力，工作人员协助老人们下载安装国家反诈中心APP，并现场演示如何使用该APP进行风险预警、举报诈骗信息等操作。此次活动吸引了众多老人积极参与，得到一致认可。

本报记者 赵颖



张延玲与妹妹在麻田八路军总部旧址前留影。