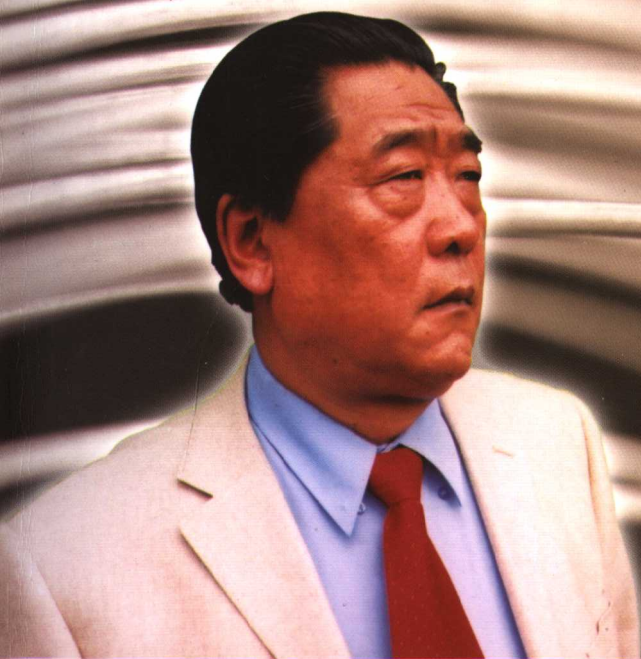


新世纪金达莱文丛

戴宝柱
著

浮生若茶



延边人民出版社

浮生若茶

戴宝柱 著

延边人民出版社

责任编辑：肖玉梅

图书在版编目 (CIP) 数据

浮生若茶/戴宝柱著. —延吉：延边人民出版社，
2005. 8

(新世纪金达莱文丛/于雷主编)

ISBN 7-80698-523-9

I. 浮... II. 戴... III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 087801 号

新世纪金达莱文丛

(1—8)

延边人民出版社 出版

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>.)

延边新华印刷有限公司印刷

延边人民出版社发行 印数：1—1 000 册

850×1168 毫米 1/32 插图 50 印张 字数：1610 (千字)

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80698-523-9/1·62

定价：160.00 元 (全套) 本册定价：18.80 元

戴宝柱主要著作

- 《健康新论》著
- 《杏林集》著
- 《秋之思索》著
- 《浮生若茶》著
- 《百草集》著
- 《吃出健康》著
- 《杏林春暖》著
- 《人参熊胆与健康》著
- 《简明卫生统计手册》编著
- 《老年保健》编著
- 《灭鼠知识手册》编著
- 《人生谜解录》编著
- 《男女性保健》编著

戴宝柱主编作品

《当代中国人才库》名誉主编

《现代医院护理管理》主编

《社会卫生管理》主编

《农村卫生管理讲义》主编

《健康教育发展研究》主编

《学校健康教育研究》主编

《健康教育简明教程》主编

《控酒限盐饮豆奶健康行动指南》主编

《延边居民健康状况调查及对策研究》主编

《解析饮食养生》主编

《长白山食药探源》主编

《卫生保健知识手册》主编

《新编卫生保健手册》主编

《延年健身秘要》主编

《全民卫生保健知识题库》

副主编

目录

人民健康的忠诚卫士	路慧雁 1
精神世界的永远胜利者	杨守玉 5

卷一

父亲八十寿辰	9
人生的选择	10
忆官地卫生院	12
与郭子恒的忘年交	13
不是后记的“后记”	15
活着的随想	16
无暇轻松	18
笑看人生	19
学会感受	20
“对手”	21
感动	23
多彩生命	24
成功与失败	25
浮生若茶	26
句号的联想	27
交友之道	28

打扫心房	29
人生杂感	30
再说放弃	31
自信断想	32
欣赏人生	33
学会自我心理养生	35
生命感悟	38
往事如烟	39
心灵砝码	40
学会忘记	41
人生碎语	42
宽容杂感	45
品味平常	46
驴从“枯井”中脱困的启示	48
面对人生	49
年龄随想	50
“静以养心”则心地坦然	51
猜疑是心灵的肿瘤	52
人生悟语	54
生活偶思	57

卷二

至乐莫过读书	61
与书作伴气自华	62
《三国演义》中的心理学	63
读书札记	67
《红楼梦》中的养生术	71
读书遐想	77

灯下夜话论短长	89
静心莫如读书	104

卷三

家的妙论	109
善待对方	110
善待婚姻	111
身在围城	112
做一个好伴侣	114
给对方需要的爱	115
闲话夫妻	116
共筑爱巢	118
婚姻絮语	119
神奇的“爱情医学”	121
贤妻的魅力	123
一言难尽婚外情	124
爱情，生命质量的高级补品	125
夫妻断想	127
男人真难	128
惜缘是福	129
夫妻憧憬	131

卷四

在微笑中生活	135
常出去走走	136
夏日里的清馨	137
交往	138

轻轻松松地活着	139
健康絮语	141
音乐与健康	142
快乐断想	144
童 年	145
豁达成就健康	146
中年人应学会休闲	147
生命的过程	147
老年寻趣	148
健康杂感	149
面对死亡	151
天天有份好心情	152
生命在于运动	153
开发快乐健康人生	154
多点友情	155
退一步想	156
消气的学问	158
生命的觉醒	159
追 求	160
茶 缘	161
人际交往与健康	162
欲说“吃”字好担忧	163
学会为别人鼓掌	164
老年健康随想	165
感受快乐	167
关注健康	168
生活走笔	169
给生命减负	173

健康杂记	175
心 境	177

卷五

故乡的草坪和喷泉	181
城市形象及其它	182
成都杜甫草堂	184
回望虎丘	185
都江堰行	187
我与《延吉晚报》	188
延吉的记忆	190
永恒的记忆	191
饺子史话	192
走进蜜蜂	194
闲言碎语论世风	196

人民健康的忠诚卫士

——记延边州爱卫会办公室主任、州政协常委戴宝柱

路慧雁

从事卫生行政管理，特别是社会卫生管理近三十年的戴宝柱先生常把自己的工作比作一驾牛车，它的两个轱辘就是人们生存环境和生命质量。“做人民健康的忠诚卫士，让延边在美丽中腾飞”，这是他为之奋斗的。

他引以为豪的是曾经被评为全国医学科普先进工作者、全国爱国卫生工作先进工作者、全国健康教育先进工作者；被州政府记二等功一次；2003年，被中共吉林省委授予“抗击非典优秀共产党员”称号。

已届知天命之年，一生总在激流中任人评说的戴宝柱无愧地说：“我一切的爱好与娱乐都献给了延边人民的健康事业”。尽管工作中也许会有失误，但不为历史留下遗憾。为了210万延边人民的生存环境再好一点，生命质量再高一点，自己在有生之年，将继续为了人民健康，迈着坚挺的步伐前行。”

——权作题记

早在二十世纪八十年代初，有位外国记者写了篇文章，并被我国的《参考消息》转载，文中称延吉市是一个尘土飞扬、污水横流的城市。对此，有人愤怒，称其为攻击。但是作为刚刚从事爱国卫生管理工作者的戴宝柱，却受到一次心灵的震撼，一次严峻的挑战。冷静地想想，当时的现状就是这样啊：市区内屈指可数的几条柏油路既狭窄又坑洼不平，路边放着敞口的垃圾箱，冬天垃圾满溢成山，夏天又成了老鼠栖息觅

食、苍蝇蚊子孳生的地方。民间流传着的“没有老婆可以，没有靴子不行”的顺口溜，就是最好的佐证。

戴宝柱清醒地认识到，在现实面前，唯一的选择就是尽快改变现状，用事实证明“中国人是讲卫生的，中国人是能够搞好卫生的！”

为了改变我州的城市卫生状况，为了人们的生存环境更加有利于健康，戴宝柱倾注了自己的全部努力，四处奔波呼号。他要让社会知道，创建卫生城的核心是改善人民生存环境。卫生，能代表一个地区的形象，昭示一个地区的经济发展，也检验着当地领导干部的管理水平。无论你承认与否，这是不以人们的主观意志为转移的。

随着改革开放的不断深入，以健康为中心的爱国卫生运动在我州得到了各级党委和政府的高度重视。人们越来越认识到国家级卫生城市是一个城市综合实力和整体形象标志，对经济、文化、卫生、教育等各项事业都起着极大的推动作用。全州从上到下不仅建立了各级爱卫会办公室，配备了得力干部，而且还把爱国卫生工作写进了历届政府工作报告。经过持之以恒的爱国卫生运动，延边各族人民的生存环境和生命质量得到了显著改善。全州六个城市中已有四个进入省级卫生城，在省级卫生城中延边占全省的45%。

还记得1992年第二次全国城市卫生检查评比中，延吉荣获全国县级十佳卫生城的时候，吉林省只此一家，对此国内各大报刊都发表了消息，引起了不小的震动，许多人因此知道了中国有个边陲小城延吉市，而且是延边朝鲜族自治州的首府。由此，延边的爱国卫生工作在全国爱卫会“挂上了号”，历任全国爱卫办主任都亲临过延边，指导延边的爱国卫生工作。1995年，第三次全国城市卫生检查评比中，延吉市再度跻身全国卫生先进城市行列，图们市也加入此列。当时吉林省只有两个县级全国先进卫生城，全部被我州包揽。1999年，第四次全国城市卫生检查评比中，我省共有三个县级市进入全国

卫生先进城市行列，我州的延吉市、敦化市占了两个席位。延吉市三次被评为全国卫生先进城市，人们称之为“三连冠”。

说起我州的爱国卫生运动，不能不提敦化。敦化市的爱国卫生运动，虽然起步晚、基础差，但是步子大、标准高。当人们还在为上厕所发愁的时候，他们却建起了新颖别致的景点式水冲厕所；当人们正为倒垃圾犯难的时候，他们则撤掉了城区的垃圾箱，建起了垃圾中转站；接着，他们又率先在社区实行了垃圾袋装化，成为我省第一个城区无垃圾箱的城市；与此同时，可用百年的垃圾无害化处理场又投入了运营，垃圾不再成为危害人们健康的废弃物。1997年时任吉林省省长的王云坤到敦化市检查工作时，对敦化的城市卫生给予了高度赞扬，并要求全省各地向敦化学习。从某种意义上说，敦化市进入省级卫生城后，提高了我省省级卫生城市质量，成为我省省级卫生城的一个新标志。

戴宝柱认为，生命质量更关注的是健康知识的普及与传播，关注的是人们最本质的东西。他也从不敢忘记自己的追求，勤勤恳恳地为大众传播健康知识，为普及健康知识努力奋斗着。他是《吉林日报》、《长春日报》、《延吉晚报》、《东北亚开发报》、《延边政协》等报刊杂志的健康专栏撰稿人。他在农村创办健康教育学校，走在全国前列。在全民中实施健康促进活动，引导居民消除有害健康的行为习惯和不良的生活方式。他倡导的“控酒限盐饮豆奶健康行动”，预防心脑血管疾病等人类杀手，成为改善人民生命质量的功在当代、利及子孙的大处方。他组织完成的《延边居民健康状况调查研究及对策》课题，为研究我州人口生命质量提供了可靠的科学依据。

作为州政协委员，州政协九届、十届常委，戴宝柱尽职尽责地履行参政议政，建言献策的职责，反映人民群众最关注的事情、最强烈的心声。他的《关于延吉市蔬菜农药残留问题的提案》提出了关注人民生命质量，开发健康产品的建议，形成了一个健康理念、健康产品、健康消费的思想体系。2001年，

他在州政协九届四次全会上做了题为《大力开发健康产业，促进我州经济建设》的发言，力陈我州地处长白山脉，具有得天独厚的优势，具有开发健康产业的雄厚资源。提出了开发健康产业的总体思路，主张把健康产业作为我州经济发展的支柱产业之一，加快科研步伐，制定规划，加大科技投入，并将其纳入招商引资项目。2004年，他在州政协十届二次全委会上做了《用健康理念，推进我州小康社会建设》的发言，提出要立足小康社会，围绕健康大做文章。要用健康理念，规划、建设和改造城市；调整 and 开发新产品；种植和管理农副产品；重视和加强爱国卫生工作，从而提高我州各族人民的身体素质，开足马力奔小康。

戴宝柱还提出了健康城市的新理念，即健康城市是健康人群、健康环境、健康行动和健康社会有机结合的一个整体，是创建卫生城市的拓展和延伸。最近他组织制定的《延边州创建健康城市专项考核标准》(试行)，成为我省第一部创建健康城市的标准。标准坚持以人为本、人以健康为本的方针，对我们的生存环境提出了更高、更细化、更科学的标准。它要求不断改善自然环境、社会环境、为市民提供一个干净、卫生、安全和高质量的自然环境，建立一个长期稳定的生态系统，享受蓝天、碧水、绿树和草坪，使人们在健康的环境中享有更长的健康生活、时间和寿命……

细数这些爱国卫生运动的历史片断，回首这些年创建省级卫生城、全国卫生城所经历的风风雨雨、坎坎坷坷，戴宝柱心生无限感慨，但是他从不言悔！

如今，戴宝柱欣喜地看到，延边人敢为人先，正以“建立健康环境，开发健康产品，倡导健康消费，创建健康城市”为目标，进行新一轮的城市卫生革命，他坚信——延边经济必将健康快速协调发展，延边定会在美丽中腾飞！

《延边政协》2004年4期 P28—30

精神世界的永远胜利者

——读戴宝柱《秋之思索》有感

杨守玉

长白山大型文学系列丛书近日由于雷文化工作室编辑，时代文艺出版社出版了，其中就有戴宝柱先生的随笔集《秋之思索》，这部15万余字的集子收入130篇作品，可以说是他30年来创作的一次浓缩。其实，从20世纪70年代初至今，戴宝柱写过好多文艺类的东西，诗歌、小说、散文他都曾尝试过。但是，我认为最能体现他的思想、情操、品味和境界的还是他的随笔。从他的随笔可以感知他是精神世界的富有者。

戴宝柱外表粗犷而内心细腻，他的感觉就好象游虾的触须，只要生活对他有细微的碰撞，那些触须就会很快反弹回来，这靠的不光是一种灵性，更多的是对生活渗透后才有的顿悟。《垂钓》、《人生如雨点》、《说“躁”道“静”》……一次随心所欲的垂钓，一场突如其来的春雨、一个秋虫浅唱的月夜都会启迪他文学巧思，万事万物在他那里都能生发出新意，阐释出哲理来。

戴宝柱把自己的文章称作“休闲文学”，是最恰当不过的了。他关注人生，用文章助人解除“精神危机”，走出泥沼的际遇。《嫉妒是心灵上的肿瘤》、《人才与领导的偏爱》、《学会孤独》、《人生碎语》，何尝不是对社会和人生的凝重思考及优选的排解方式？或许和他从医多年有关，戴宝柱在关爱人的生理健康的同时还特别关爱人的心理健康。在《步行上班》的时候，在《静坐黄昏》的时候，在《雪中散步》的时候，也无时无刻不站在一种高度上瞩望芸芸众生，我猜想，他的思维当时

一定在高速运转当中。《观云感怀》，他可以思接千载；《品味挫折》，他可以一览众山；《晚秋话菊》，他可以借物明志，引领读者积极人世，让读者身心得到“按摩”，胸中的块垒得到倾吐。

戴宝柱的文集取名为《秋之思索》，毋庸置疑，他的思索带有思辨性的成熟，他人生的秋天是丰富的。他的丰富不仅仅在于他内心的丰富和人生的丰富，还在于他把自己的丰富无私地给予了别人，使别人可资借鉴。

感谢戴先生为我们展示了一个多彩的精神世界，站在这个世界仰望，我看到他自信的笑容，我相信读者会潜移默化地随他走向精神世界的永远胜利。

《延边日报》2003年1月28日 3版

卷 一