

张万雄 著

我的 高血压 人生

中国纺织出版社

序

彭见明

我和本书作者张万雄都出生于五十年代初。如今我们都是年过半百的人了。在我满五十岁的时候，我的亲友张罗着说要给我摆几桌酒席以贺生辰，被我断然拒绝。当我猛地觉悟到我居然就是五十岁的人了时，不禁顿生苍凉，万念皆冷，还有什么值得庆贺的呢？而我在四十九岁的时光里，我甚至连我已是中年人的感觉都没有，我认为我的身体状况和思维能力与十几二十几岁的人没有什么差别，而一条五十岁的杠杠，一个小小的门坎，至少从感觉上，一下子把我从青年推向了老年——我认为人一到五十岁就可以称老了。我一位当作家的朋友满五十岁那天，正好我们同在一个县里参加一个笔会，我举杯向他祝贺生日，我说：“祝你进入更年期。”他当然是大怒。其实我这是内心的伤感与震颤。还有多少事情要做呵，怎么就五十多岁了呢！

现在我读张万雄这本《我的高血压人生》，掩卷之余，不禁感慨万千，同时产生了另一种震颤。

五十多岁的张万雄，竟被高血压病困扰了三十多年，也就是说，当他以自立的姿态跨入社会的那一刻起，他就是一个高血压患者，就戴上了沉重的精神与肉体的双重枷锁，把他与他的同龄人拉开了难以估量的距离——生存的与竞争的距离。也就是说，他将付出数倍的努力和生命的消耗才能与同龄人并

行。然而他做到了，我不敢说张万雄如何了得，但至少他迄今为止的人生经历是无愧于时代和社会的。张万雄三十多年前被判以生命的“重刑”而没有被打倒、没有屈服、没有万念俱灰苍凉悲伤且五十多岁了还没有，雄心勃勃要干事业还要写书，相形之下，作为健康人的我，今天的苍凉伤感，便显得有些做作、有些矫情了。与张万雄相比，作为同龄人的我，今天正是干二、三十岁活的好时光呢！

苦难折磨，他几乎在不经意中便成了哲学家。我在他的书中，读到许多这样的句子：

“身上有点小病痛的人，比身上毫无病痛的人，更知道珍惜健康。”

“身体有病并不可怕，怕就怕心理生病，怕就怕失去与病魔斗争的勇气。”

“自己才是自己最好的医师”。

“笑看人生，不仅缓解了我的病痛，而且，弥补了许多人格缺陷，使我的人生趋于健康和完美。”

“只要心理没患高血压，高血压就没那么可怕”。

张万雄纳其半生经历，甚至坦言：“感谢高血压。”“高血压给了我坚强的性格。”“高血压使我学会宽容。”“高血压让我豁达淡泊。”“高血压让我诗意地生活。”……

张万雄紧扣着高血压的主题，以哲学的思辨解剖着自己。以高血压的背景，富于诗意地回忆着半生以来的人生经历。这本书决不是一般意义上的传记或者纪实，她给我们以震撼、以洗涤、以启发、以深省。只要我们设身处地想想张万雄是如何地戴着沉重的枷锁和镣铐在顽强地生存与拼搏的，我们就能掂出这本书的重量了。

作为一个读者，我感谢张万雄，至少我已经不害怕“五十岁”这个年龄了，这对于一个人来说是很要紧的事情，你生命中的能量便能悉数发挥出来，你将活得和年轻人一样精彩，甚

至更多。

这是一本读来令所有人灵魂都会为之震颤的书，可惜这样能够触及灵魂的书如今已不多见。

2004年12月26日大雪之时

(作者系湖南省文联副主席、国家一级作家)

自序：把脉人生

生活是美丽的，但这种美丽是一种残缺的美丽。因为，生活中不可能存在绝对完美的事物，或多或少存在这样或那样的缺陷。或许正是这样或那样的缺陷才成就了一个五彩斑斓的世界。

人生亦不例外。

人生活在这个世界上，在物质上你可以很富有，可是你不一定拥有健康；在精神上你可以很快乐，可是你不一定很富裕；在事业上你可以很成功，可是在婚姻方面你也许很失败；在仕途上你可谓春风得意，可是在人格上或多或少存在这样或那样的缺陷。就我个人而言，在物质上虽然算不上很富裕，但还算丰衣足食；在精神上虽然达不到无忧无虑的境界，至少没有什么负担；行政级别虽然算不上很高，但在地方行业管辖范围之内说话多少还是有些分量；事业虽然算不上轰轰烈烈，但我拥有一个十分美满的婚姻和一个非常幸福的家庭。在外人看起来，我应该属于那种生活得十分幸福的人，但我却感觉不到这种幸福的存在。我反而特别羡慕那些在月白风清的晚上坐在广场角落拉二胡唱花鼓戏自娱自乐、生活在社会底层的人们。尽管他们在物质上比较贫困，可是在精神上他们却十分的富足。为什么会这样呢？托尔斯泰说过：“欲望越小，人生就越幸福。”因此，有人说，如果你是一个无欲的人，你就不可能有烦恼。正因为你读多了书，有了思想，追求的层次就不一样。越有思想，追求的目标就越高，欲壑难填，烦恼就越多。

我却不这样认为。思想本身是没有错的，错的是有思想的人不能理智地面对人生。人的一生，潜藏着许许多多大大小小的病灶，医生只能治疗你的肉体，心灵的疾病只能靠自己慢慢地理疗。上帝拯救不了你的灵魂，自己才是自己最好的医师。

我不是思想家，为什么会有这样的感悟呢？这一切灵感都来自于我的病痛。在我非常年轻的时候，我被检查出有高血压，拿到检查结果，我的精神支柱几乎崩溃。在当时的医疗条件和家庭条件下，我无疑被判了死缓。我心如死灰地回到家里，伤心欲绝地把结果告诉父亲，令我非常意外的是，父亲的脸上居然露出了笑容。他说：“这也许是件好事呢。高血压是个情绪病，激动不得。你的性子急，什么事都沉不住气，说不定它会帮你改了这个坏毛病哟。”父亲的话像诗一样，尽管当时我听不明白他要表达的真正含义，但我内心的紧张情绪的确减轻了不少。父亲进一步开导我：“这世上没有绝对健康的人，每一个人多少都有些毛病，要么是生理上的，要么是心理上的。高血压既是生理病，又是心理病，关键在于调理。”他给我讲了一个故事：有一个城里人和一个乡下人得了同一种绝症，城里人在得知结果之后，精神一下子崩溃了，没过多久就死了；而那个乡下人却很豁达，日子该怎么过还怎么过，结果他奇迹般地活了下来。父亲的一席话对我启发很大：虽然患了疾病，可生活还得继续。从此，我便有了一个好的心态，生活得以精彩地延续下来。许多年以后，父亲聊起这件事，他说当时其实他的心里比谁都紧张，可是他没有表露出来。他说，如果他紧张，我会比他更紧张。人如果得了疾病，要先从心理治起，心理的病治好了，生理的病就治好了一大半。这么些年来，我正是按照父亲教我的方法，每时每刻都在不停地为自己把脉，找出病灶，及时调整自己的心态，积极寻找预防和治疗疾病的方法，使我的人生趋于健康和完美。

其实，生活对每一个人都是公平的。生活因缺陷而美丽。

把脉人生，会让我们得到许多意想不到的收获。《我的高血压人生》就是我用心把脉人生所收获的一些感悟，在此奉献给所有热爱生活的人们。

目 录

001	第一章 难忘的高血压情结
002	1. 感谢高血压
007	2. 高血压烙印
020	3. 梦疗高血压
025	第二章 我的高血压年代
027	4. 我的幸福家庭
033	5. 厄运悄悄来临
044	6. 我的“反革命”弟弟
050	7. 历尽磨难的岁月
062	8. 高血压年代的温暖
070	9. 寻找灵魂安生的地方
081	10. 点不燃的爱情之火
089	11. 当煤矿工人的酸甜苦辣
106	12. 背着高血压踏上求学路
114	13. 高血压平和的大学生活
119	第三章 烦恼的高血压病症

120	14. 高血压使我恐惧
130	15. 高血压使我绝望
134	16. 父亲给了我战胜病魔的勇气
139	17. 战胜自我
161	第四章 深邃的高血压哲学
162	18. 高血压给了我健康的心态
177	19. 高血压给了我健康的体魄
188	20. 高血压给了我健康的饮食
196	21. 高血压给了我坚强的性格
203	22. 高血压使我学会宽容
209	23. 高血压让我豁达淡泊
217	24. 高血压让我远离诱惑
222	25. 高血压让我诗意地生活
228	第五章 高血压使我幸福
229	26. 品味高血压爱情
234	27. 感受高血压亲情
241	28. 体会高血压友情
250	29. 幸福的真谛
257	一部疗病养生的好书 林琬生
259	后记

第一章 难忘的高血压情结

人生如戏，少不了许多情节。情节慢慢地沉淀下来，便会积累成为情结，刻骨铭心，成为灵魂的一份子。

在我的人生大戏中，精彩的情节不是很多。因为过得平凡，那些平庸的细节被历史的筛子筛进岁月的河流，流进了时间的死海，没有留下一点属于自己的痕迹。留在筛子里的，只剩下那些被高血压疾病折磨得痛苦不堪的情节。因为我的病生在“自然灾害”和“动乱岁月”里，生理病痛与社会病痛交织在一起，被历史打上了深深的烙印，日积月累，凝聚成了难忘的高血压情结，存进了心灵深处，成为了一道永不磨灭的风景。我深深地挚爱这道风景，每到夕阳西下的时候，独自一人坐在老屋的禾场前面，从心灵深处调出些许情结，就着岁月下酒，那该是一种多么美妙的享受呀……

1.感谢高血压

身体上有点小病痛的人，比身上毫无病痛的人，更知道珍惜健康。

每一个看到这个标题的人都以为我的脑袋有问题，其实我很正常。的确，我是出自内心的要感谢高血压。

听起来真的有些令人费解。谁都知道，高血压是迄今为止世界上最可怕的一种疾病，每年都有数以万计的人死于因高血压引起的各种并发症，其死亡率远远超过了甲肝、乙肝、癌症和艾滋病。那么，我为什么还要感谢它呢？

这得从我的人生经历说起。

我对高血压的感谢是从憎恨开始的。我曾经亲眼看到一个很熟悉的人被高血压夺去了生命。他死去的样子很惨，鲜血从鼻子里喷涌而出，一眨眼的功夫就由一个活生生的人变成了一具僵尸。每当我想起那一幕，我就会感到恐惧，因为我害怕像他那样离去。这 30 多年来，我无时无刻不在饱受高血压病痛生理和心理上的折磨。巨大的生理和精神压力阻碍着我体内血液的正常流动，经常性的头痛和头晕让我真切地尝到了生不如死的滋味。在最痛苦的时候，我恨不得用一根长长的掏耳勺，伸进血管，把血管壁的一些污垢掏出来，让血液随着心脏的跳动自由自在地在血管中酣畅地流淌。由于患有高血压，我的男子汉气概大打折扣。记得在农村当农民时，大碗大碗地喝酒，大块大块地吃肉，吹起牛来不作边际，苦也变甜，恼也成乐。这无我的境界凡间哪里能找？可如今得事事小心，所有的豪放都被收敛起来，为的是控制血压。由于患有高血压，我连当一个煤矿工人的梦想都差点破灭。我曾经为此伤心过，彷徨过，甚至对生活失去了信心，产生了轻生的想法。但就在我绝望之

即，下放在我的家乡劳动改造的一位大学教授挽救了我。我记得那是一个没有月亮的晚上，我坐在家乡的小河边，万念俱灰。那位教授经过这里，发现了我的苗头，走过来和我谈心。我对他说，我不知道活着有什么意义。他大声地喝斥我：“年纪轻轻怎么会说出这种话来呢？要像你这样，我都不知道死过多少回了！”他的这句话深深地打动了我。的确，我的这么一点点小小的挫折与他的人生经历比起来又算得了什么呢？他27岁就被划成了右派，父母劳累成疾，早早离他而去。女儿是弱智，老婆和他划清了界限，常年的精神压抑和生活磨难使他年纪轻轻就患上了哮喘。是什么支撑着他让他坚强地活了下来呢？他告诉我说，最最关键的一点是，不要让心里长满了杂草。他给我把了一把脉，说：“你心里的疾病比身体的疾病要严重得多。你的心里长满了杂草，这一点非常令人可怕。”因为，繁茂的杂草，使得田园中美丽的花朵枯萎，人心亦然。千万不能让心灵的杂草丛生，使得人心像荒芜的田土一般。经常我们误以为只要稍微整理几次，杂草就永不再长，事实上，杂草有如无法根除的心灵欲念，需要时时铲除，而且是连根铲除，否则，根本无法阻止它蔓延。人之身心如能经常整理，即可随时焕发清静美丽的光华。他告诫我说，千万不要轻易地放弃生命。人是赤裸裸地来到人世，也将赤裸裸地离去，不管你的地位有多崇高，财富有多富有，最后还是化为一抔尘土。人生苦短，焉能不珍惜这份情缘？凡人之烦恼并无具体的方法可根绝，如果为求一时之安宁，而轻易使用不当的方法，反而有害身心。最佳妙方莫过于防患未然，在烦恼尚未萌发前，即能加以遏止，此种智慧的人生观，方能使人处于安泰的境界。他给我讲了两个故事。第一个故事说的是，有一位妇女因怀孕时误服下药物，因此产下了一个低能儿。她常常为此自责，只要一考虑孩子的未来，就令她痛苦不已。她曾想过同归于尽的方法，干脆勒死婴儿，然后再自杀，可是她狠不下心来这么做。

有一天她忽然想到：“如果我不照顾自己的孩子，谁会照顾她呢？”这时一向黯淡的心情，乍然出现曙光，激发她活下去的斗志，使她感受到生命的意义。就此之后，她常有这样的觉悟：“为了孩子，我更应该好好地活着。”于是在每天送小孩上学时，她就在内心祈祷着：“但愿我的孩子今天比昨天更坚强地活着。”“我就是生下这个智能不足的小孩，才比别人更能体会生命存在的意义。这个孩子对我而言，非但不是一个负担，相反的，他是我的恩人！”第二个故事说的是，有一位宗教家，得了癌症，当他得知自己只剩三个月的寿命时，尽管心中很悲伤，然而却不沮丧。他积极利用这段时间完成他未了的心愿。临死前对大家说：“虽然我们天天都和别人碰面，但是碰面后马上又要分手，谁也不能保证下一次能否再见。我们每天都在生离死别中，而死也就是离别，只不过是永远的离别罢了！因此，大家千万要珍惜与别人共处的时光，人生本就是孤独之旅，有朋为伴的人生，使得人生更有意义。”

教授的故事充满了禅机，打消了我骨子里对疾病和死亡的恐惧，唤醒了我对生命的强烈渴望。

接着，他开导我说，倘若我们生病时，心中必然会产生许多烦恼和恐惧，但只须冷静地反省，则能从恐惧中获得许多宝贵的教训。可惜的是一般人忽略了这一点。他提醒我，“不要老是盯着不愉快的事情死想，多想一想不愉快事情开心的一面。任何事情，你只要换一个角度去思考，不愉快的事情也有它愉快的一面。”比如，尽管垃圾堆里的蛆虫外表很丑，但是当它蜕变为蝉，在秋风里发出美妙的歌声时，就变成赏心悦目的事情了；尽管腐叶枯草平铺荒野，毫无吸引力可言，但里面的萤火虫长成，即会在仲夏夜里发出美丽的闪光，增添了夜晚的妩媚。此意味着美好的东西极可能是从污秽中生出的，亦表明光明乃由黑暗产生。人的生活也一样，诸如幸福也有从不幸中产生的；成功可能从失败中产生的；快乐可能从痛苦中产生

的；美丽是从丑陋中孕育出来的；善是从恶中发扬出来的；正是从邪中彻悟而发的。说到这里，他给我举了个例子。曾有位棋艺界的鬼才说：“我的爸爸喜欢喝酒，又嗜赌如命，并非是一个好父亲，但对我的人生而言，他却是一个好老师，因为我只要与父亲反其道而行，就一定是对的，所以说父亲不就是一个明显的镜子吗？”试想，如果这位鬼才年轻的时候老是想父亲的坏处，他肯定会心生怨恨而远离他。可贵的是，他采用了换位思考，所以成了鬼才。如果我们采用换位思考的方法来诠释疾病，我们就不难发现疾病的好处。通常，我们患得最频繁的疾病是感冒。没有人喜欢感冒。然而，恰恰是这种令人生厌的周期性的感冒使我们抵抗疾病的能力不断地增强。此其一。其二，人只有在失去健康的时候，方感到健康的可贵，因此身体上有点小病痛的人，比身上毫无病痛的人，更知道珍惜健康。其三，对于整天忙碌过度的人而言，偶然生病是有益的，非但能借生病好好休息，调养身心，并且能够得到一个自我反省的机会。此亦即古语所谓“一病息灾”，亦正是我们要感谢生病的理由。因此，人生病时，切莫心生怨恨，应将它视为上苍的恩宠，并且心存感激。

从此以后，我便尝试着用“心存感激”的态度去面对我的疾病。令人意想不到的，在与高血压病魔的抗争中，我收到了许多意外的收获。首先，高血压使我对人生有了一个健康的心态；其次，与高血压疾病长期的斗争，使我悟出了许多处世的哲学。一个人要想幸福地活着，必须具备两件法宝：一是健康的心态，二是哲学的处世方法。而这两件法宝我都具备了。它们是高血压恩赐予我的。因此我要感谢高血压。是高血压使我认识到，人不是生活在真空中，要生存就要与各种病魔作斗争。世界上的万事万物都不是绝对的，一物降一物，关键是要去探索解决问题的办法。假如我没有患高血压，我可能患低血压，或者患上比高血压更严重的疾病。每一个人都会不可避免

地生病，老天爷没有让我患上绝症，已经是对我偏爱有加了，还有什么值得我抱怨的呢？更何况是高血压迫使我从各个方面加强对心理、身体素质的修养和锻炼，不断提高整体素质来控制血压，不仅避免了其它疾病对我身体的侵蚀，还意想不到地发现，从此我的心态变得平和了，对待名利静如止水，对待事业专心致志，对待社会充满爱心，对待生活充满激情。高血压使我身体健康，高血压使我事业有成，高血压使我家庭幸福，高血压使我享受生活……

感谢高血压！

2. 高血压烙印

历史的烙印伴随着我与高血压抗争的一生，细细想来，离我是那样的遥远，慢慢品来，是那样的苦涩，却又回味无穷。

生活就好比一块烙铁，分分秒秒都在人的心灵深处烙下一道道深深浅浅的烙印。浅的被岁月慢慢地冲淡了痕迹，堆积成了平平常常的日子，被磨砺成一粒一粒非常细小的沙子，随风而去。深的要么结成了痛苦的疤痕，一揭就痛；要么凝成了幸福的回忆，越品越甜。我不是一个喜欢沉溺于往事的人，但有三道烙印被岁月的烙铁深深地烙进了我的骨子里，变成了一种挥之不去的体验。这种体验伴随着我与高血压抗争的一生。细细地想来，离我是那样的遥远，却又时时出现在我的眼前；慢慢的品来，是那样的苦涩，却又回味无穷……

烙印之一：“你有高血压”

那是一个收获的季节。满畈金黄的稻谷，随着打谷机的轰鸣，欢快地跳跃着。接到大队部招工体检的通知，我急忙回到住所，提来一桶井水，从头到脚彻底地清洗了一番，然后，换上了一套过节才穿的干净衣裳，兴冲冲地往公社所在地聂市镇狂奔。要知道，在那样的年代，像这样的机遇可是千载难逢啊！自打我懂事的那一天起，我就梦想着成为一名工人。尽管大队给予我的只是一个煤矿工人的招工指标，但对于一个下放到农村接受改造的家庭来说，简直是上天的一种恩赐。我无法掩饰内心的狂喜，感觉天空呈现出从未有过的蔚蓝。狂喜之余，我的内心却又滋生出一种无以言表的不安。大喜必然大悲，我莫名其妙地有一种预感，似乎会有什么不祥会降临在我

的身上。

地区煤矿招工组的医务人员和工作人员就住在镇上的旅社里，几间临时腾空的房间里摆满了体检的医疗设备。地区煤矿里来的工作人员都板着一副严肃的面孔，让前来参加体检的幸运儿们紧张得憋不出气来。紧张归紧张，仍然掩饰不住他们内心的喜悦，大家都为能有这么一次能离开农村，去拿工资，哪怕是去当一个煤矿工人的机会而兴奋不已。

体检还没有开始，谣言却已经悄悄地在围观的人群中滋生蔓延，人们议论纷纷，说是这次体检肯定有一个人要刷下来，为的是留出一个指标照顾公社xxx书记的一个亲戚。听到这些议论，令参加体检的年轻人更加紧张。我也受到了现场这种情绪感染，平常十分稳重的我突然间感到胸闷，心脏剧烈地跳动，血管快速地张弛，整个人被一种强烈的不安所笼罩。我不停地在心里默默的祷告：“老天保佑，千万不要把我给刷了下来。”我真的很害怕，论家庭的政治背景，那个被刷下来的人肯定是我。此时的我是如此的无奈，心底里不免涌上了一缕淡淡的忧伤。

招工体检按预定的程序有条不紊地展开。招工组的刘组长，个头不高，浓眉大眼，既严肃又和蔼。他大声地一吆喝，大家立刻鸦雀无声，专注地倾听他宣讲体检的注意事项。按照他宣读的序号，大家自觉地排好队，等待命运的安排。

等待是一个十分痛苦的过程。那种忐忑不安的煎熬，让我终身难忘。经历了漫长的等待之后，终于叫到了我的序号。我充满自信地走了进去。我从小帮着父母做家务，由于两个哥哥在外地学习、工作，我11岁起就担负起家庭日常事务，挑水、买米、捡柴（煤），里里外外一把手。特别是经过三年多在农村水与火的磨练，混身肌肉像铁砣一样，一米七三的头，60多公斤的体重，清秀的目光从被太阳烤成深红色的脸蛋上射出，炯炯有神。“好帅的小伙子！”刘组长和他的同事都称赞