

累了 停下来歇歇

■曹新旺

人，有时候真的很脆弱，脆弱得像个易碎的花瓶，跌落后再也无法完整……

我一个战友，不但人长得帅气，而且头脑灵活，当我还在部队摸爬滚打时，他早已退伍扎进了商海。从一个小商场干起，发展到几十家连锁公司，可以说，钱对他来说只是个数字而已。我俩很要好，虽相隔千里，但有事没事就会聊上几句。我每次出差，只要时间允许都会到他那儿坐坐，喝几杯小酒，讲讲过去的时光，谈谈如今的社会，很是惬意。

九月初的一天，突然接到战友爱人的电话：“兄弟呀！你哥快不行了……”嫂子已哽咽得说不出话来了。我的脑袋“嗡”的一下，急切地问：“什么不行了？怎么回事？前天我们兄弟俩还通电话呢！”嫂子说：“你哥得了脑梗，正在医院抢救，你俩关系那么好，我给你打个电话。”电话里，嫂子哭出了声。

挂了电话，我连夜赶往战友所住的医院。嫂子告诉我，这一段生意不太好，老战友没日没夜地忙，休息不好，身体出了状况。嫂子劝他别忙了，赶快到医院看看，但我的这位战友轻描淡写地说了一句“没事”继续奔波。嫂子说：“就是个机器也得有停的时候，你哥他不停地忙、忙、忙！你说这咋整？”说着，嫂子的眼泪又下来了。

万幸的是，由于抢救及时，老战友总算捡回了一条命，但也落下了严重的半身不遂后遗症，如果没有奇迹出现，他的下半生只能在轮椅上度过。

还好老战友的语言功能没有受到太大影响，虽然没有了过去那种谈吐的利索，但也能说清楚。看着躺在病床上、身体极度虚弱的老战友，我心中五味杂陈：病，这玩意儿真不是个东西，有时要命不说，还能把一个人折磨得没了人形，细想很恐怖！

坐在病床前，当我握住老战友右手的那一刻，我的心像被电击了一下，这还是那只有力的大手吗？这是一只软如棉花的手。老战友眼里已充满了泪水，我的泪水也在眼眶里打转。“老战友，我后悔啊，后悔没听你嫂子的话，后悔太不把身体当回事，总觉得自己身体好，没有大碍，这下……”老战友有些喘息。我握了握他无力的右手：“别想那么多，好好养病。”

告别老战友与嫂子，坐在飞驰的高铁上，看着瞬间倒向身后的景物，

我几多感慨：高铁这家伙跑得不可谓不快，但再快，它也有慢下来的时候，也有累的时候，也有被休息、被诊治的时候，更何况一个人呢！

日本一位叫森冈孝二的教授写了本书叫《过劳时代》，一经推出便引爆了整个日本社会，再版12次，此书也被引入中国。书中说，从欧美到日本，从发达国家到发展中国家，人们曾经期待的“休闲型社会”迟迟没有到来，“过度劳累的时代”却开始了。为何生产力在发展，人们的业余时间却越来越少？每个人都疲于奔命？蔓延全球的过劳现象，表现为不断飙升的过劳自杀与过劳死、抑郁症、神经失调、社交障碍。“过劳死”已不是个体的困境，而是整个社会需要面对的一大痛点。

据有关部门统计，我国过劳死的人数每年高达60万！已远超过日本，成为世界第一的过劳死国家，而且人数还在逐年增加！

盘点一下我国近年来因过劳出事的优秀企业家：如均瑶集团创始人王均瑶，去世时年仅38岁；同仁堂董事长张生瑜去世时，年仅39岁；御泥坊董事长去世时，年仅36岁；上海中发电气集团董事长南民去世时年仅36岁……像这样操劳过度去世的优秀人才有很多。不到40岁啊！就这样匆匆而去，让人心痛惋惜。

我想，这些人经济上肯定不拮据，但有时候还真不是钱的事，有钱未必能保住你的健康和生命。不是有这么一个段子，说健康是“1”，后面的“0”再多，如果“1”没了，那么结果只能是“0”。

古人说得好，忧勤是美德，太苦则无以适性怡情。庄子也曾告诫人们，形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。身体劳累而不休息就会疲倦，精力使用不停就会亏损，亏损导致枯竭。

有这么一个故事。养由基是楚国的神箭手，有一天，他向人们展示自己百发百中的射箭技术。只见他站在百米开外的地方，箭箭都射中柳叶的中心，围观的人大声叫好。但一个过路的人却说：“好功夫，现在看来，我可以教你射箭了。”养由基心里不服，就停下来质问：“我已练到百发百中了，你有什么本事教我？”那人道：“你虽然箭箭能中，但你不善于调理气息和休息，你要想永远做到百发百中，就必须懂得休息，有劳有逸，劳逸结合才能处于不败之地。要不然，

时间久了，你就会因过度疲倦致弓端不正，箭发不直，脱靶就难免了。这就是我要教给你的呀！”养由基听后恍然大悟，连忙道谢。

论语中有句话叫“过犹不及”。什么事过了头，就会物极必反。现在的生活节奏快，如果我们为所谓的“事业”而奋不顾身，早晚有一天，你的身体会向你提出抗议，甚至罢工。

有时，一个人得学会慢下来，停下来，把事业往后放一放，给身心一点休息的时间和空间。也许有人说，我停不下来也不能停呀，时间就是金钱啊！停下来，我的事业怎么办？我上有老下有幼，吃啥？喝啥？这话没错，也是一个人能否成功的关键。但也别忘了，一个人一旦倒下了，你的“事业”还是事业吗？你的亲情还能享受吗？人残废了，甚至人没了，所谓的“事业”也只是风一刮就散的一片浮云。

有人说，我挣的有钱能看得起病，前面讲的那些优秀的企业家哪一个缺钱，治过来了吗？古人云：病已成，而后药之；乱已成，而后治之。譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！老祖先的智慧也是让我们懂得休息，防患于未然！

古人尚且懂得这些，我们生活在“身体是革命的本钱”的当下，为什么不学学呢！没有这份“本钱”，不管你身处何位，也不管你身价几许，更不管你是什么人，你的作为，你的梦想，你的金钱，迟早要出问题，甚至一切归零！这样的教训太多太多了。

人生的征途上懂得停下来歇歇，并非止步不前、消极怠工，更非不工作、无所事事，而是当你累的时候，当身体有些吃不消向你发出警告的时候，学会停下来歇歇，给疲惫的身体“放个假”，养精蓄锐一下，充好能量再战也不迟。若把小病拖成大病，把有些病拖成不治之症，这不是明智之举，也不应是一个真正奋斗者所为。

因此，健康是人生路上的基石，是一个人第一位的资本，没有这块基石，失去这一资本，你的将不是你的，甚至是别人的！

有几句有点意思的“鸡汤”：“忘不了的昨天，忙不完的今天，想不到的明天，不知道会消失在哪一天，没有健康真会‘塌天’。”

所以，累了，就歇歇！病了，别硬扛！“维修”一下整整装，人生路上再去闯！

为祖国唱赞歌

■杨明堂

峥嵘岁月荡春风，
建国七秩举国庆。
开放创新千浪起，
改革除弊换新容。
国产航母巡南海，
航天建站行太空。
丝绸之路扬天下，
五洲一带惠宾朋。
我国高铁复兴号，
领先世界在运营。
中国风范泽五洲，
大国担当能包容。
互利共赢求发展，
单边主义行不通。
全球各国紧相连，
共同富裕齐昌盛。
五亿农民奔小康，
中国农业得振兴。
村村贯通柏油路，
楼房建在绿树丛。
吃水不再人肩挑，
自来水管到家中。
农业实现机械化，
牲畜不再把地耕。
小麦亩产千斤过，
水稻之父建奇功。
科技腾飞创佳绩，
国富民强百业兴。
牢记习主席的话，
撸起袖子干革命。
真抓实干齐努力，
反腐倡廉树新风。
辉煌壮丽七十年，
新时代里立新功。