

隔着世界 永远爱你

一、纪念高苏麟因公殉职

2017年8月4日，是高苏麟逝世的日子。高苏麟1988年1月16日，在南京医科大学第二附属医院诞生，乳名叫“浪浪”。他是我唯一的亲孙子；他生前是南京医科大学附属江苏省人民医院，消化内镜中心的麻醉医师；他是2012年入选中国好人榜的“南京最美医生”，逝世时年仅29岁。2022年8月4日是高苏麟因公殉职五周年的祭日。2017年7月27日，高苏麟在门诊忙碌了一天（当时科室许多工作人员患重感冒请假，他自己也患了重感冒），夜里发高烧，呕吐。次日卧床不起，但接了单位同事的来电，他便硬撑着起床，骑摩的赶去上班，在马路边歇了三次，用尽最后一点力气撑到医院，在自己的工作科室里发生休克，即被同事送去急诊，傍晚入本院ICU抢救。虽经全院奋战抢救了七天七夜（2017年7月28-2017年8月4日），仍未能挽回高苏麟年轻的生命！高苏麟因致命的鲍曼不动杆菌感染，败血症，多脏器功能衰竭，回天乏术！

二、逝者如斯 深切怀念

人有旦夕祸福，一朝出门去，归来夜未央。家中的顶梁柱远去，我们白发人送黑发人的长辈们，拖着悲哀，衰老的身躯，撑过了一年又一年的酷暑三伏天。目前正值大暑天，是我孙子高苏麟五年前的受难日。我们万万没想到，在蜜水里幸福生活着的孙子，身为一名德技双馨的好医生，在他参与抢救过无数患者的医院，彼时他自己也满身插管，遍体鳞伤，尝尽了临终患者抢救时遭受的所有痛苦！饿着肚子，永远离开了这个世界！给长辈亲人们留下了永恒的、刻骨的、外人看不到的悲痛欲绝！忆起时，心如刀割，寝食难安。眼前幻现他依稀的面影；耳边宛如又响起他上呼吸机前那无奈地哀求声：“爸爸，我饿，想吃点东西”；“爸爸，您千万别签字啊！插上管，上了呼吸机，我就……”。我可怜的孙子，在他的人生临近了的最后时刻，他是否对自己的命运结局有了预感？在他那病入膏肓的紧急关头，ICU抢救室弥漫着紧张气氛的刹那间，他心里应该是很不愿意离开这个缤纷多彩的世界，和他相依为命的全家亲人！他才29岁啊！如不是天降横祸，“明天”就是他和未婚妻去民政局领结婚证的日子，11月大喜日子的婚宴酒席已预订好了。突遭意外，撒手人寰，他该是多么得死不瞑目啊？！

逝者如斯，倏忽之间，鸟飞兔走。所有哭泣，悲伤，痛心，都已没用，生命没有第二次。只要我还活着，我今年迈87岁的老妇，就不会忘记祭奠我的亲孙子。2020年初以来，受新冠疫情影响，我唯一的祭奠方式，就是请出他的照片，供上他爱吃的饭菜、糕点、水果；或者寻找一处僻静地方，等待一阵凄风吹过，借助袅袅青烟，越过万水千山，朝着他归宿的没有病痛的天堂，带去我们永恒、深切的怀念！高苏麟永远活在我们心里！

三、青春韶华 誉满金陵

高苏麟童年时，家属院里及院外广场上的爷爷，奶奶们都爱逗他，亲切的喊他的乳名：“浪浪，浪浪过来”，赞他懂礼貌，活泼可爱。他在广场上关爱老人及拾金不昧的两个小故事，让爷爷奶奶们常常念叨。高苏麟是幼儿园里的童声独唱小明星，他喜欢唱“种太阳”——一首儿童歌曲，唱出了想让世界变得更加温暖和明亮的美好愿望。《三字经》里有句“人性本善，性相近，习相远”。高苏麟和其他孩子一样，从小有根植在骨子里的传统美德：清纯、善良、大气、胸怀大志。他从小养成点点滴滴助人为乐的好习惯，习惯成自然。高苏麟在中学和大学期间，因助人为乐的行动，多次获校方褒奖。2012年7月13日，高苏麟和另一位偶遇的同事陈红武医生对一位心衰瘫倒在路边的老人施救，他们见义勇为的善举誉满金陵，温暖了一座南京城。扬子晚报等诸多媒体相继报道，两位年轻人迅速在网络中爆红。这时我还不知情，有老同学打电话问我“你的孙子是不是叫高苏麟，麒麟的麟？”，我方得知信息并打电话给苏麟爸爸确认。对高苏麟来说，那是一件许多人都会做的平常事，面对一位身处危难中的爷爷，立刻救人，是他的良知，做人的底线；抢救病情重笃预后凶险的左心衰老人，是他当医生的光荣使命。履行职责，对他是无须疑虑的事情。但是在当年，轰动全国的南京彭宇案 - 南京鼓楼区西水门公交站撞人致伤案，对社会强烈冲击的不良影响，阴霾未散。面对该见义勇为的事，“扶不扶？救不救？”，不免产生复杂的心理矛盾，社会思潮普遍迷惑。还有2011年10月，广东佛山发生的小悦悦惨死案，18人冷血绝情，让举国震惊。两岁女童被车撞倒，18人路经不救，遭二次碾压致死。第19位路经者是位身体瘦弱矮小的，目不识丁的农村拾荒阿婆，她奋不顾身抱起血泊中奄奄一息的女童……阿婆是挽救回人们的一丝道德观念的勇者！

榜样的力量，是社会的精华。南京，江苏及全国许多媒体广泛宣传报道24岁高苏麟和陈红武两位医生现场救人的细节，称赞他们是“最美医生”，“最帅救人医生”，“马路天使”；并入选“第十一届南京好市民”，“南京好人榜”，“江苏好人榜”及“中国好人榜”。媒体对仁爱、正义行动的报道，是为“医者仁心”正名，为日益尖锐的医患矛盾送上了一缕清新的阳光。中国有水稻之父袁隆平，有芯片之母黄令仪，有百位以上的老一辈杰出医学名师……他们才是值得敬仰的国家脊梁！比起他们的大功大德，高苏麟的人生才刚刚开启。社会上的支持，鼓励，过誉赞美，是鞭策、动力和压力。高苏麟以感恩之心，勤奋工作，用生命耕耘每一天，不负青春韶华！

我们感谢养育了高苏麟成长的世界名城，博爱文明之都南京！感谢淳朴、文明、善良、智慧的南京人民，围观群众中撑伞出手相帮的好心人，用手机拍摄施救现场，在网

络发布时实新闻的社会人士！感谢患者家属及参与寻人搜索跟踪报道善举的新闻媒体界人士！

四、传播希望 虽死犹生

高苏麟生前很阳光，很敬业，有口皆碑。深得领导、老师和同事们的厚爱。参加工作后未请过病、事假，节假日常为有困难的医生替班。在他病危期间，院领导、科室主任们，亲自指挥参与查房抢救，组织院内外专家大会诊。不惜动用最先进的医疗设备。在酷暑难耐、没有空调的ICU门外狭小的楼道里，挤满了同事、同窗、挚友以及童年发小们，陪同家人焦灼守候了七天七夜，祈盼奇迹发生。门卫大叔，清洁护理工阿姨，问长问短，黯然落泪。去食堂的人少了，饭菜卖不动……全院笼罩在空前紧张、悲痛的气氛中。大家对高苏麟的爱，不是亲人，胜似亲人！尽管全院竭尽了全力，也未能将高苏麟从死神那里抢救过来！

高苏麟有很多保持着兄弟姐妹般情谊的年轻同事、朋友们，他们为高苏麟发起了募捐，要用捐赠的善款，为高苏麟购买一座好的坟墓。让他入土为安，也好让人们有个寄托哀思的地方。江苏省人民医院，为高苏麟举办了庄重肃穆的追悼大会，医院领导、老师、职工，南师附中的师生，以及社会各界有关人士，300多人涌向告别大厅，厅外还聚集着人群。有位中年男士要捐款，他说“请不要问我叫什么名字也別问我是哪个单位的。我从报上看到消息，从外地赶来……”“五年前马路边救心衰老人的24岁圆领衫帅哥，突然猝死的噩耗，再次引发南京和外界的广泛关注。通过报纸、视频等形式，表示出巨大的震惊和悲痛！及时对高苏麟寄予哀思。大街深巷花店里的阿姨，听说是给高苏麟献花，有人要免费，有人要多给……一对护墓人夫妇，常发微信告诉我“老人家，今天又有人来看望你孙子了。”视频中看到高苏麟墓前有一群男女青年（有时还有人带着孩子），是医院里的医护同事，有的身影见过，有的陌生。让我们全家备受感动的是，省人医有一位老师，每年都要有几次自购鲜花去墓地看望高苏麟，真是动人心魄！还有南师附中的校友前往，也有独自一人缓慢登上台阶的男女老幼，让护墓老人看着很心酸的，有一位女士，摆好鲜花，点烟、敬酒，伫立墓前久久不离去……护墓老人说“来墓地瞻仰高苏麟的人最多”。虽阴阳相隔，隔不断人们对高苏麟的思念，墓前常有流泪人！

生命是爱的延续和传承。回报社会，回报人民。青年是国家的未来和希望，高苏麟2012年在母校南师附中110周年庆典主席台上的献词值得回味：“……我代表我们一家三代学医的附中人，祝福母校，感谢母校！……医生世家的熏陶，让我懂得了希波克拉底誓言的真谛，是心怀天下，仁心仁爱。而在附中三年的成长，则奠定了我学业和事业的基础。高一到高三每周坚持上四堂体育课，每堂课前1500米的体能训练，能

够让今天的我，在结束一天的手术后，仍然保持旺盛的精力……在附中学习、生活的点点滴滴，都深刻的影响着我，并将伴我走过一生。我期待在我们家，还能出现第四代附中人。”由南师附中2006届七班班长端木云聪发起，高苏麟的家长和南师附中，共同商讨决定：成立高苏麟奖学金。将亲友、省人医青年团队、科室及社会人士等所有好人捐赠的善款，用于奖励每年高中三年级、选报医学专业的优秀毕业生。攀登医学高峰，造福天下百姓，延续高苏麟未竟的事业。2017年11月8日，高苏麟奖学金仪式，在南师附中中国国际交流中心举行。2017—2018年度，高苏麟奖学金颁授仪式，于2019年1月11日，在附中学生剧场举行。

2018年1月31日，南京市人力资源和社会保障局，对高苏麟作出工伤认定决定。

我们致谢：感谢世界文明之都南京一养育，引领高苏麟一路前行了29年！感谢江苏省人民医院的工会、人事职能部门，为高苏麟认定工伤所做的一切努力！感谢南京市人社局，以事实为依据，秉公执法，为高苏麟“认定工伤”决定！感谢省人医年轻医护自发组成的团队、科室医护人员，附中、徐州医大等各方的好心人们，为高苏麟募捐善款的行动！感谢在ICU门外陪同高苏麟走过生命最后那七天七夜临终日子的至亲至爱！感谢前往墓地瞻仰高苏麟的老师、同事、同学、亲朋好友等等……感恩不尽

五、高苏麟安息

近年来，社会上见义勇为的英雄、模范事迹频现。我在江苏抗疫逆行出征的队伍里，寻找高苏麟的身影；我在江苏盐城队里看到一个熟悉的女医生名字，是她吗？我想入非非了？残酷的现实，让我陷入了无限的惋惜、悲痛中……2018年1月9日，省人医护士梅凡救人事迹；2018年8月4日，省人医护士史又文救人事迹；2018年7月10日，省人医消化内镜室护士李晓敏等三人获见义勇为奖；2021年10月10日，省人医麻醉科医师徐妍和护士王倩路边救人的事迹，刷屏网络。还有……这些好人好事，在高苏麟生前工作的单位、科室，将会蔚然成风。

写到此，我又忆起高苏麟喜欢唱的“种太阳”，“……我有一个美丽的愿望，长大后播种太阳，播种一颗就够了，会结出许许多多的太阳，……到那个时候，世界每个角落，都会变得温暖又明亮。”

高苏麟短暂的生命，倾尽韶华。凡人善举，留下浓墨重彩的一页。高苏麟短暂的生命里有掌声，高苏麟永远活在我们心里。

高苏麟安息！

谨以此文，纪念高苏麟因公殉职五周年。

高苏麟的奶奶代表全家

泣书于2022.7.25.

锻炼身体，不只每天一万步那么简单

虽然走路速度与寿命长短相关，但影响步速的原因还有很多。

“每天健步走，走出健康路”，作为一种简单的健身方式，走路已被越来越多的人所喜爱，甚至还有不少人把每天走一万步当作长寿的标志。

那么，日行万步是否等于长寿呢？

现在很多人走路都会用手机计数，每天的总步数达不到1万步就不肯罢休。步数已经成为衡量运动的一个重要指标，但是绝大部分人却忽略了一个更加重要的指标，就是步速，也就是走路的速度。

为什么走路快的人更长寿呢？吴佳分

析，一方面快步走的运动强度更高，有利于燃烧脂肪，而且对血液循环、心肺功能的促进提高作用更加明显。

另一方面，走路需要骨骼、肌肉、神经系统等完美配合，以及心血管系统和呼吸系统的参与，如果走路速度太慢，说明身体的某些系统已经受损。如果走路速度比较快，则在一定程度上说明身体系统的功能比较健全。

走路多快算快呢？

走路时感受到心率明显加快，身体微微出汗，呼吸稍微有一点喘即可。

虽然走路速度与寿命长短相关，但影响步速的原因还有很多，包括年龄、疾病、锻炼等。刻意提高步速并不能延长寿命，尤其是患有严重的心血管疾病、膝关节疾病的人，盲目快走反而会加重病情。建议根据自身实际的情况，采用合适的走路姿势，更有利于身体健康。

