

# 林天东：寄情工作 看淡悲喜

■ 张 霄

现年76岁的国医大师、海南省中医院主任医师林天东每天的日程都十分紧凑，在忙碌的工作中，他仍然精神矍铄，保持着饱满的精神状态。在林天东看来，享受忙碌，注意休息养精神，神清气朗，心念平和，自然身体健康。



周煜 / 绘

追求，他总是心无旁骛、精力充沛地沉浸在每天的工作中。

● 脚踏实地干实事  
心存仁义行善举  
林天东认为，心态最重要，放宽心、从容面对才能“脚踏实地干实事，心存仁义行善举”。

● 工作就是生活  
生活就是工作

早上5时起床，晚上12时后上床休息，是林天东每天的生活状态。“工作就是生活，生活就是工作。”这是他经常挂在嘴边的话。林天东认为，时间都是挤出来的，学无止境，唯有“活到老，学到老”，人生才有意义。

每天从早到晚地坐诊，连学生都会觉得腰酸背痛，林天东却仍然精神饱满，这一切都归功于他的“坐功”。

在坐诊过程中，林天东的坐姿板正，腰椎和颈椎保持在一条线上；每到休息时间，他会起身走动，做到劳逸结合，以防久坐伤身。

由于工作繁忙，林天东的三餐并不规律，“定点加班，晚点吃饭”成为他生活的常态。对于饮食，林天东从不挑剔，家中好的饭菜他能享受，医院的盒饭简餐也能吃。“早餐，林老师常常是稀粥配腌萝卜干。”自2016年就跟诊的海南省中医院泌尿外科主治医师邢益涛回忆道。

林天东寄情工作，以忙养生，正是工作带来的充实感和成就感让他对物质没有特别高的

在学生的眼中，林天东每天都是乐呵呵的，“对林老师来说，聊天是他最好的解压方式。不管是和学生还是和患者，他都聊得来。”邢益涛说。

因为心中无事，林天东的睡眠质量非常高。在他看来，高质量的睡眠是最好的补品，只有睡好觉，才能全身心地投入工作中，服务更多患者。

林天东喜欢看书，他熟记经典验方，并一直关注和学习医学前沿知识，时常与学生交流经验看法，了解当下数字化医疗前沿技术。对学生来说，林天东亦师亦友，时刻保持着年轻心态，保持对事物的热爱，对生活充满热情。

几十年来，林天东始终保持积极乐观心态，看淡人生的喜与悲。为实现行医济世的人生理想，他不仅游学四方跟师求学，还在诊治之余笔耕不辍，出版多部著作。

行医近六十载，林天东始终坚信“无为方能无不为”，以从容淡定心态面对人生的起起落落，这便是他始终精神饱满的养生秘诀。🐟

摘编自《中国中医药报》