



每天早晨我都去公园锻炼身体，却发现身边几乎全是老年人，难得碰到一两个青年人。我也曾询问过青年人为什么不去健身，他们的理由无非工作太忙，或者就是认为锻炼不锻炼无所谓，反正自己的身体硬得很！

### 善待自己最重要

□陈慰

可是，当我不断看到周围有同事英年早逝时，在扼腕叹息之余不禁想问：在思想成熟、知识渊博、阅历丰富、事业有成的鼎盛时期，应该如何善待自己，有张弛有度的健康生活？

我的一位医生朋友刚过40岁，已经成为其所在学科的带头人，平时工作十分繁忙，为了晋升职称，她搞研究、写论文；为了取得更高的文凭，她每天学习到深夜。当她与几乎和她女儿同龄的丈夫在同一个考场时，她更感到压力之大。

终于，她病倒了，无法再像从前那样朝气蓬勃地工作，不再有体力像以前那样去关爱、照顾家人。在她养病的阶段，她才感到自己是那样虚弱。卧病多日的她悟出了“健康是家庭幸福、事业成功的保证，是人最宝贵的资源”这一道理。据她说，在她的同事中，30多岁得颈椎病、腰椎间盘突出症、神经衰弱、抑郁症的人不在少数。

### 稿约

生命与健康的思考，属于每一个人。在《惠壹百味》这个空间里，我们寻求真性情、真思想的妙文、美文、好文。不必篇篇遣词造句、技巧炉火纯青，只求情感和思想流淌自内心。小小空间，体裁不限，篇幅不宜过长。为满足读者、作者的需求，特开设“人文盛筵”、“身与心”、“生活与想象”、“慧性乐诗”、“悦读”、“烟云世间”、“心灵之约”、“初次体验”、“健康人生”、“窗外”、“往事”、“杏林”等栏目，文章也可配发作者工作照、生活照，展示天使多样风采。

欢迎踊跃投稿，来稿请注明题目和详细通信地址。

来稿请寄：郑州市纬五路东段47号《医药卫生报》何双(收)

电子邮箱：hnh88801@qq.com



洛阳市中心医院胸外科“全家福”

### 本领救人 7000多例普胸手术，诸多“领先”

“建科29年，手术7000余例，河南省特色专科。”4月22日上午，洛阳市中心医院3号病房楼5楼，胸外科主任张晓话音刚落，桌上的手机就响了起来——手机“震动+铃声”不依不饶，“逼”得他不得不拿了起来。这个长途电话，邻省的一位同行在媒体上看到他们开展的“肋间神经冷冻止痛术”后，专门来电请教。通话中，张晓一边为手机那端的同行解答，一边对采访的记者拱手致歉。“胸外科是医院的一大骄傲！”洛阳市中心医院胸外科副主任郎保平说。自1982年科室成立以来，已先后完成了包括食管外科、肺外科、胸腺外科及微创外科等普胸手术7000多例，其中气管肿瘤或气管狭窄“人工气管置换术”、开胸手术后的“肋间神经冷冻止痛术”处于国内先进水平，治疗肺气肿的“肺减容术”、“胸腔镜下肺癌根治术”等在省内领先。洛阳市中心医院胸外科目前是河南省特色专科、河南省食管癌诊疗中心协作单位、洛阳市医学重点专科，洛阳胸部疾病研究所也设在这里。

### 本色做人 家属眼里最美的一张“全家福”

上午10时过后，病区走廊上，患者家属和

一天上午，对着电脑打印报告的我一抬头，就看到抽血大厅一位衣着朴素、满脸皱纹的大叔一手搀着一位大婶，另一只手用力按着压在大婶胳膊上的棉签，生怕按松一点儿血就会从针眼儿处冒出来……

### 偶感

河南省人民医院检验科 王亚娟

一切都是那么自然，我和同事被他们这种相濡以沫的真情感动，同时也在想：他们身边怎么没有子女陪同？还有其他检查吗？虽然我们帮不上什么忙，也许我们出去问问情况或许能使他们早些拿到检查结果。但是等我忙完手头工作出去找他们时，两位老人已不知去向。为此，我和同事难过了半天，为我们能尽的微薄之力没有实施而愧疚！此后，只要是来做尿检的患者，我们都会问他们还有没有其他检查项目。比如B超，患者做某些部位检查是要求膀胱充盈的，留完尿标本B超检查就做不成了。窗口抽血的患者，我们也会反复叮嘱他们把手中的检查单全部交给我们，能一次抽血完成检验的

绝不让患者再挨第二针……前几日，孩子因感冒诱发急性中耳炎。晚上到急诊科输液，值班护士看到我抱着孩子过来就赶忙说：“你把药放这儿就行了，先找个位置让孩子坐下，我们配好药马上过去。”“小朋友，几岁了？坐下让阿姨看看你小手儿洗得白不白？”护士边亲切地和孩子说话边认真进行穿刺，温和的话语减轻了孩子对扎针的恐惧。看到孩子那么安静、那么配合地伸出小手，我揪着的一颗心顿时舒展了许多。也许是受了我孩子的影响，排在后面的小男孩儿也非常顺利地完成了穿刺！



### 一个艾滋病患者的亲情告白

那一年的车祸，我昏迷了一天一夜，醒来后才知道，我不仅被摘除了脾脏，还输入了2000毫升血液。出院后，亲人们在庆幸我捡回了性命的同时，表现更多的是对我的担心，害怕我的身体难以康复。两年后我的身体逐渐消瘦，经常出现疲乏、反复发烧等症状。我在基层多家医院治疗，状况时好时坏，后到省级大医院检查，被确诊为艾滋病，我顿时感到五雷轰顶，天旋地转。

宣传和普及，人们对艾滋病有了全面的了解，对艾滋病患者有了正确的认识，我才慢慢地重新燃起了对生活的信心。让我没有想到的是，我的同学、朋友、同事在知道我的病情后不仅没有疏远我，反而主动与我联系，邀我一起吃饭，约我一同玩乐，使我重新树立了战胜疾病的信心。近年来，随着社会经济的发展，国家更加关注民生，关注弱势群体，为艾滋病患者制订了一系列保障措施，落实了“四免一关怀”政策，为艾滋病患者免费提供抗病毒治疗药物，免费提供咨询和疾病监测，及时给予治疗指导，实施特别救助，让我们有了最低生活保障。

后来，随着艾滋病相关知识的

(方城县卫生局 任礼飞供稿)

给打个电话，告诉俺家人俺在医院输液？”两位大娘对路过的护士说。护士掏出手机帮她们打通了电话，通完话后两位老人从兜里拿出零钱，说是电话费。护士微笑着说了不要客气，就又要去忙别的了。可惜我没来得及拍下这一幕！

也许是白衣天使的职责让她们习惯了微笑着对每一位患者，也许是对孩子发自内心的疼爱使她们有如此耐心对待每一位患儿……无论是穿上白大褂的我对患者求助倾力相助，还是别的白衣天使对抱着孩子就医的我热诚相待，都令我深深感到：人们既然把“白衣天使”的称号送给我们医务工作者，就是把垂危之际的求生信号发给我们，把对生命重托化作最宝贵的信任呈现在我们面前。我们的双肩担负的永远是沉甸甸的责任，我们没有任何理由漠视、懈怠，只有尽心竭力为患者解除痛苦，才能收获患者康复时最甜美的笑脸！

### 挣“谢谢”

□马爱民



上班族挣工资，做生意挣钞票，做好事挣“谢谢”。挣工资和挣钞票都不容易，都得付出艰辛的努力才能达到目的。相比之下，挣“谢谢”就容易得多。

我爱说“谢谢”，更爱听“谢谢”。因为“谢谢”这两个字太美妙、太动听，只要一听到它，心里那个甜，就像喝了一口蜜。所以我经常制造一些让别人说出谢谢的小“事件”。在公交车上，一见到老人或带小孩的妇女，我都会主动让座，这一让，人家口中的谢谢立刻就会跑进我的耳朵里。在街上，挣谢谢的机会就更多了。小孩子摔倒了，我赶紧把他抱起来，有人自行车上掉东西了，我立马拣起送到人家手里，碰上拉车的人上坡，我会跑过去帮他推一把，每次出手相助，他们都会把真诚的“谢谢”送给我。

一次我去超市买东西，排队付款时，看到我前面的一位中年男子掉了一张五角钱的纸币，我拾起来递给他。出超市后，见一位妇女两手提了两包东西，她想把一包东西夹到自行车的后架上，却腾不出手，试了几次也没有把东西夹上去，我上前两步，过去帮她把自行车后架上的夹子拉起来，她这才顺利地把手里的东西放上去。走了不多远，发现一位推婴儿车的老太太，正走着她停了下来，双手用劲晃动婴儿车，弄得车上的小孩哭起来。我走过去一看，原来是婴儿车的一个前轮卡在了路面的一条缝隙里。我把婴儿车往上一抬，轮子就从缝隙里出来了。短短的几分钟，我就挣到了3个陌生人送的谢谢。物质上我并不富有，可从精神方面讲，我又很富有，用百万富翁来形容也不为过，因为在我的心中早已充满了比金钱珍贵得多的“谢谢”。

### 慧性乐诗

### 五月欢歌

省医学情报研究所 郭增宏

五月，青春的摇篮 生灵灵动，满目绿色 鸟语花香果压枝 一幅幅生机盎然的油画

五月，青春的成长 琼浆飘香，滋润生命 涤污荡垢展新颜 一首首洋溢活力的诗篇

五月，青春的展现 绚丽霓裳，扮靓人间 金色阳光照大地 一条条通往康庄的经纬线

五月，青春的力量 扬帆策马，蓬勃向前 “十二五”蓝图吾辈绘 一篇篇见证奇迹的礼赞

### 医景

红十字蕴涵着庄严，白大褂潜藏着神圣。柳叶刀锋的严谨，荧光灯下的肃穆。床榻边的精心呵护，绿帘旁的问候祝福。慈颜尽消，笑脸依旧。生命的奇迹从此飞出。

### 幽默乐园

### 名医戏官

明代医药家李时珍，曾任四川蓬溪知县，后为编修《本草纲目》，他决意辞官回乡。他离职前，接任的县官为他饯行。席间，新县官问道：“素闻李公医道高明，可否为下官开帖滋补单方？”李时珍早闻此人是个“酒色财气”四大全的昏官，于是佯装允诺，取过文房四宝，开了一剂药方：柏子仁三钱 木瓜二钱 官桂三钱 柴胡三钱 益智二钱 附子三钱 八角二钱 人叁一钱 台乌三钱 上党三钱 山药二钱 写毕，李时珍扬长而去。第二天，那昏官将单方交予师爷去取药，师爷仔细一看，忙说：“大人被骂了！”并道出了其中奥秘，新县官气得直拍桌子。你知道这药方中骂了句什么话吗？柏木官柴益附八人叁上山。(薄木棺材一副八人抬上山)