

编者按

随着农业机械化程度的提高,农民的劳动强度越来越低。而收入的不断提高,也让农民的物质生活越来越丰富,原本的粗茶淡饭渐渐被大鱼大肉取代。一日三餐的营养还怕不够,儿女孝顺父母再奉上保健品。更不要说烟酒在农村的市场有多么庞大。生活看似充裕了,实际上,人们在消耗着大量资源的同时,也在消耗着健康。且看乡村医生对此的忧思。

孝敬老人应选对方式

汝州市 杨文杰

相信同行们都对这一幕不陌生:子女们为了尽孝,买来很多礼品让老人们进补,水果、奶粉、蜂蜜、保健品等应有尽有,且以甜食居多。在农村,女儿们回娘家常常带上一篮子鸡蛋,儿子们回家则买几斤肉。久而久之,老人能不能每天喝上鸡蛋茶、经常吃上肉,成为衡量子女们孝心的“指标”。

在子女们看来,长辈们年轻时操劳太多,现在应该尽量多休息、少干活,并且多吃一些好的,安逸地享清福。殊不知吃得饱,吃得多、过度安逸已

经渐渐成了中老年人身体健康的无形杀手。禽蛋类和动物内脏含有大量胆固醇,常吃肉尤其是大肉容易导致血液中的甘油三酯增高。血液中的胆固醇和甘油三酯如果不能及时代谢,就会形成高血脂症,导致心脑血管疾病的发生。过度的安逸使人运动不足,造成身体代谢功能紊乱和体重增加。加上过多食用甜食,使人体患糖尿病和心脑血管疾病的风险进一步加大,因此在孝敬父母和长辈时,要更多地为他们的健康着想,选择有利于健康的礼品。

孟二哥戒烟记

杞县 安西民

我儿时的玩伴孟二哥是一个聪明能干的人,干什么都很在行,日子过得六六大顺。可是,他有个坏毛病,就是爱抽烟,从三天一包到两天一包、一天一包,直到一天三包。他吸烟很少用火柴,用一根火柴吸一包烟,一支接一支地抽,连烟头也很少扔掉,夜里接烟不用开灯。

香烟成了他最好的“朋友”。妻子劝他,他根本不听;儿女们劝他,他直瞪眼睛;朋友们一劝他,他就说:“饭后一支烟,赛过活神仙。”

记得一年前,他患了一次感冒,咳嗽、咯痰很严重。我给他开了一些止咳化痰的药让他吃,并说:“二哥,把烟戒了吧!不说花钱多少,自己的身体最重要。”孟二哥气喘吁吁地说:“兄弟,我不愁吃不愁穿,吸烟的钱有的是,想叫我戒烟有点儿难!”

香烟成了他最好的“朋友”。妻子劝他,他根本不听;儿女们劝他,他直瞪眼睛;朋友们一劝他,他就说:“饭后一支烟,赛过活神仙。”

两个月前,孟二哥咳嗽、咯痰的症状突然加重,痰中带有血丝,胸痛得厉害。我去看他,他上气不接下气地说:“老弟呀!你给我好好看看,我这病是咋的啦?”我诊断一番后,劝他到城里的大医院检查一下。

孟二哥到大医院一检查,结果是“肺内占位性病变”。化疗之后,他要回家,说是大医院胡闹,越治越厉害。

他回到家,我又去看他。他拉着我的手,眼睛里放出求救的光芒。我理解孟二哥的心情,好心劝他:“二哥,你这是‘气管炎’,是吸烟引起的,你不能再抽烟啦!”他少气无力地说:“兄弟,不吸烟我这病能好吗?”“……能!”我说。

邻居李大嫂有眩晕症,生气、劳累、休息不好都能导致发病,几乎每个月都会发作一次,经过正确的治疗,现在每年只发作一两次。可是自从她迷上保健品,把所有药都停了,吃着一两个月两三千元的保健品,连吃了一年半,花光了所有的钱。可结果,病越来越厉害,最后不得不借遍亲友的钱再次住院,接受正规治疗。

只是,孟二哥应该再早一点儿戒烟。

这也是一种迷信

濮阳县 牛瑞霞



保健品真的能治百病吗?真的能把所有的慢性病根除吗?每天看到电视上大量的保健品蜂拥上市,不少病人在倾其所有购买它,有的甚至把医生开的药都停了,既耽误了治病,又花光了积蓄。可结果呢?

邻居李大嫂有眩晕症,生气、劳累、休息不好都能导致发病,几乎每个月都会发作一次,经过正确的治疗,现在每年只发作一两次。可是自从她迷上保健品,把所有药都停了,吃着一两个月两三千元的保健品,连吃了一年半,花光了所有的钱。可结果,病越来越厉害,最后不得不借遍亲友的钱再次住院,接受正规治疗。

邻居李大嫂今年40多岁,迷恋烟酒得了偏瘫,治愈出院后,听说保健品能根治慢性病,也把所有的药都停了,连续吃了一年保健品。可结果呢,血压再也控制不住,偏瘫加重,住院也没有治好。我的一个同行因受保健品迷惑,原来生意很好,可是他让每个病人都吃保健品,甚至治个感冒也要花几百元钱,结果病人越来越少,慢慢生意冷淡,自己关门去了。

可怜病人求医心切,只要有一线希望,即便倾家荡产也要购买此类保健品。如果平衡心态,按正规疗程服药,闲时锻炼身体、参加有益活动,身体能不健康吗?

如此包装

新密市 付文娜

我一直习惯于扎个马尾辫、穿一身休闲装,穿梭在卫生所,熟悉的病人说我像个学生,初来乍到的病人则会以怀疑的目光打量着我这个“小医生”。

在市医院上班的朋友知道我的困惑后说:“文娜,你现在是参加工作11年的乡村医生了,咋还和我们上学时一样啊!你看看你幼稚的穿着打扮,别说病人看病时用不信任的眼光看你,就是我看着也不成熟!”

“休闲装和运动鞋穿着舒服自在,当个乡村医生还需要包装吗?这也太离谱了吧?”我用力地摇摇头。

“就没有见过你这么死心眼的女人,明天我就给你买一套‘工装’,让你彻底改头换面!”

第三天一大早,朋友就提着精心采购的衣服来到村卫生所,把我拉到休息室。十几分钟过后,我长长的马尾辫变成了披肩发,穿着一身职业女装出现在病人面前。但是,我的全身像是被一捆绳子束缚了一样,尤其是脚上的高跟鞋一走一响的,好像是在嘲笑我的愚昧。

以前说我孩子气的病人,在皱着眉头的同时,嘴角还略带几分讽刺的笑意,瞅着“脱胎换骨”的我。一个很喜欢的3岁小孩,看到我的新形象竟然往大人身后躲。天啊!这烦人的包装我不要了!

回到休息室,我迅速换掉“工装”,麻利地把头发扎起来。朋友没有办法,笑着对我说:“傻妞啊!你就是底南瓜难攀高架子啊!”

给自己一个希望

开封县 贾文丽

震兴奋地说:“分数出来了,我通过执业医师资格考试了,很开心!”

我说:“恭喜恭喜!真是大好事!”

过了两天,她又说:“执业医师资格考试结束之后,我感觉心里挺空的,时间充裕了,又不知道该做什么了,也可能是前阵子太紧张了。”

我说:“是啊,那时候我为了考试,没日没夜地学习、工作,感觉自己像上了弦的钟表,滴滴答答,不停地运转。分数出来后,我先是兴奋,接着就大睡一场,然后就没了动力,感觉很空虚。幸好,你一次就考过了!”

“感觉很幸运。”

“不是幸运,是你复习得好,曾经努力过。那时候,我很快投入了写作,连续写了四部中篇小说。以后即使写点‘豆腐块’,三言两语,我也坚持每天写,很快就变得充实起来。人活着,最起码要给自己一个动力、一个希望吧!工作之余,我抒发了下自己的感情,写写自己的感受,就会感觉生活很充实!”

贾说:“嗯嗯,我也得给自己一个希望,让自己充实起来!”

轮椅上的老中医

鲁山县 岳春遐

我父岳继文,现年81岁,是一名乡村医生。

父亲自幼丧母,随我的祖父苦读医书,在炮火中长大。新中国成立后,父亲参加鲁山县举办的“赤脚医生”考试,以第一名的好成绩进入许昌市卫生学校中西医结合学习班进修,成为一名享誉山城的“赤脚医生”。

父亲几十年如一日,忘我地工作,时刻遵守用药规范,自行医至今,每天都认真书写病历记录,从未间断。由于长期伏案书写,一写就是数小时,父亲握笔的手指已经严重变形。

去年6月,年逾八旬的父亲不慎跌断腿骨,由于忙于给患者治病,耽误了治疗时机,至今仍无法行走。但是,他每天坐在轮椅上,坚持为患者治病,仍不改以往的诊治作风,认真书写着病历。

十年前,父亲因过度劳累,右眼失明,但是他做记录的笔仍一如既往。母亲看在眼里,疼在心里,有时关切地劝他不要那么较真,父亲说:“越是病人多,越是应该认真记录,治病可是非常严肃的事,马虎不得,必须认真对待!”

岳老先生自谦为“山野一愚翁”,可是,这种“愚”,恰是如今为人们所稀缺的一种品质:沉得下心,耐得住寂寞,不畏枯燥,持之以恒。

文革期间,父亲成了打击对象,曾一度被剥夺行医的权利。但是,父亲始终不忘自己是一名医生,在被迫务农之余,仍然坚持研读医书,治病救人。最终,在群众的强烈要求下,父亲得以重返杏林。

笔者曾听一位年轻的中医专家讲,他在师从一位中医界的泰斗时,他的老师本来爱好广泛,琴棋书画无所不通。然而到了晚年,老人抛开一切爱好,专攻中医典籍。问其缘由,答曰,中医之博大精深,到老方发觉穷一生精力尚不能探幽,所以再无暇顾及其他。

我从从小就跟着父亲见识了祖国医学的神奇。犹记得儿时一个深夜,忽然听到急促的敲门声。父亲开门一看,门外有一个40岁左右的男子,被家属用架子车拉来。只见患者由于腹痛紧缩身躯,来回翻滚。父亲详细切脉后确诊其为胆道蛔虫病,开了一服中药让其煎服。第二天一大早,家属再次来到诊所,说患者已经基本不痛了,想再服些药巩固一下。

父亲又开了一服药让其继续服,两天后患者痊愈。前年夏天,一名女患者同样因腹痛来诊,父亲切脉后却诊断为急性阑尾炎,开药3服让其煎服,患者3天后痊愈。

父亲用药从不追求新药、贵药,谨遵辩证施治原则。几十年来,他治病凭的都是中药和最基本的西药,从未给病人打过针、输过液。他说:“能用吃药治好的病决不用其他方法,那样会增加患者的经济负担,打乱了人体正常的防御系统。”父亲的这一思想与现在大力提倡的合理用药精神不谋而合,这也正是父亲常年坚持研读医书的收获。

对农业过于专注、投入的人,在旁人看来,或有不合时宜之嫌。可是,木业的专攻与传承,非要有这样的人不可。

寻找“最美乡村医生”

的中年才俊,也许是毕业后扎根基层的有为青年,也许是温婉的巾帼女将……

从本期起,《乡村医生特刊》在全省范围寻找“最美乡村医生”,欢迎广大读者以来信来电的方式提供新闻线索,将身边的乡村医生美丽的闪光点告诉我们。我们将以图文并茂的形式进行报道,让他们的美誉向四方,同时也欢迎老笔迷自荐。

了哥王的传说

井冈山是中国革命的摇篮,它光辉的革命历史触动了几代人心中的红色情怀。有幸游览井冈山的人还会发现,井冈山是一座又红又绿的山。红的是人文,绿的是自然。除了满山的红杜鹃外,井冈山还有着良好的亚热带生态环境,森林覆盖率达64%,有“绿色宝库”之称。其中有一种植物,高达一米,红褐色的茎秆,上结红色浆果,模样十分讨人喜欢。这是一种叫了哥王的植物。说起来,它的故事还真不少呢!

相传宋太祖赵匡胤就曾得到过了哥王的帮助。宋太祖本是卖油郎出身,一次在集市上因与人发生争执,被无赖痛打一顿,伤势很重。一个小偷路过看见,生了怜悯之心,便将自己随身所备的一条草药拧成的带子送给了赵匡胤。赵匡胤嚼了几节后,第二天伤口就愈合了。后来,他得了江山后,四处打听此药,才知道这种草药因小偷结成裤带用来防身,民间叫“贼裤带”。宋太祖嫌此名难听,御笔一挥,这种草药便得名:“紫金鞭”。

有着千年历史的“贼裤带”又名“紫金鞭”的草药,就是生长在井冈山上的植物了哥王。《岭南采药录》中记载其“因治疗枪弹、竹刺入肉、跌打损伤甚效”而“最有利于男子”,故名了哥王。解放后,这种神奇的草药引起了上海中医药大学王筠默教授的极大兴趣,他领导科研小组对了哥王进行了深入研究,发现了了哥王具有十分显著的消炎、止痛作用。至今说起了哥王,年近八旬的王筠默仍津津乐道。据他介绍,了哥王消炎、止痛作用很好,不但能抗菌,还能抗病毒,更难得的是,这是一种纯天然的植物药。说着这一切的时候,王筠默神情格外矍铄,再三说:“了哥王的确是一种好药。”

运用现代制剂技术,了哥王已经被大量应用于临床,造福人类。有关专家说,与现代普通抗生素相比,了哥王最显著的优点在于其基本无副作用,不会产生耐药性。

相思病有药可医

元代戏曲家王实甫,写下了不朽名剧《西厢记》。在《西厢记》中,有一折戏叫《张君瑞害相思》,是戏中的重点场次。

这出戏说的是张君瑞和崔莺莺一见钟情,互相爱慕,但是碍于封建礼教,不能在块块诉衷肠、永结秦晋之好,以致张君瑞害起相思病来。凑巧,这时崔莺莺的贴身丫环红娘来到,告诉张生:“有一药方送来与先生,用着几般儿生药,各有制度,我说与你:桂花摇影夜深沉,醋酸当归浸。”

张生问:“桂花生温,当归活血,怎么制度?”红娘道:“面靠着湖山背阴里窗,这方儿最难寻,一般两般令人愁。”

张生问:“忌什么物?”红娘说:“忌的是‘知母’未寝,怕的是‘红娘’撒旦,吃了呵,稳情取使君子一星儿人参。”这一剂药确实对症,治好了张君瑞的相思病。原来莺莺托红娘,前来与张生订约,红娘寓意药方,借用桂花、当归、知母、红娘子、使君子、人参六味中药名,巧妙而含蓄地传递了“情报”,使医药充当了穿针引线、缔结良缘的纽带。

从这出戏里,我们可以看出剧作者是知医识药的,他嵌入药名十分贴切(知母、红娘)、含蓄(使君子、人参),一语双关,情景交融,耐人寻味。(申梅雪)

中医人的情书

佚名

像冰片送我冬天的舒畅
你是我受伤时的三七
是我失意时的远志
是我烦闷时的栀子
是我迷茫时的苏合香
只有在你没有我的时候我才懂得
什么叫夏月麻黄
想起你的时候我才知道
什么叫调和诸方
梦到你的时候才发觉
什么是平补三焦
遇到你的时候才明白
什么是救逆回阳
你曾告诉我
人生就应该像熟地
在九九九晒中得到升华
人生应该像青黛
你懂得什么叫彷徨
当佩兰失去芳香
才知道什么叫神伤
当我离开了你
才深切体会到什么叫断肠
谢谢你
是你
一直在启发我
什么是大贵的蒙夷
什么是茶叶的清涼
什么是人参的无私
什么是附子的坚强
一直以来
你
像山海棠给我春天的芬芳
像薄荷送我夏天的清涼
像怀菊给我秋天的慰藉

在氤氲中营造希望
人生就应该像阿胶
在炽热煎熬中得到凝练
人生更应该像石膏
在烈火焚烧中追逐辉煌
啊,我亲爱的
一直以来在我们的相处中
从没有过什么十八反
也不存在什么十九畏
有的只是相使、相须
我希望
我们一起分担风暑寒湿热
我们一起体验酸苦甘辛咸
我们一起追逐寒热平温凉
我相信
我们的情话
定会在我人生事业的升降浮沉中
绽放光芒……