

慎独为魂

□张颖

不久前,我利用休假时间去了日本。当我们乘坐的大巴车来到东京的一个十字路口时,出现了这样一幕:一位老妇人一手拉着购物车,一手牵着小狗在人行道上走着。老人驼背的程度几乎接近直角,行走缓慢而吃力。正在这时,她那只调皮的小狗像故意捉弄人一般,突然在人行道上溺下了粪便。老妇随即从购物车中拿出纸巾和污物袋,缓缓捡起粪便放进小车。这一系列动作对年轻人而言可能轻而易举,而对这位驼背的老妇人来说却并非易事。但她却做得那么认真,那么一丝不苟。

我还发现,日本街道上几乎找不到垃圾桶,人们一般把垃圾带在身上,回家后放进自家的垃圾桶里,而且还分门别类,以便

回收及处理。从老妇人的举动到日本人对待垃圾的做法,我看到的是这个离我们最近的发达国家的社会文明的程度。据说,日本还流传着一句话:“管好自己,不给社会添麻烦。”正因为这种理念,才有了我所见的一幕幕。

在东京的十字路口,好几十个人在等红灯,却没有一个人乱闯。当红灯变绿的时候,车辆缓缓启动。只要还有人在穿越马路,车辆就会停下来让人先行。几天后,

我们这些身临其境的游客也不由自主地改变了以往“我行我素”的出行习惯,开始按照当地人的习俗行事,并由此感受到一种尊重他人、为他人谋方便带来的愉悦。

台湾女作家龙应台在其博客上谈过她对文化的理解。她说:“文化——它是随便一个人迎面走来,他的举手投足,他的一颦一笑,他的整体气质。文化其实体现在一个人如何对待他人、对待自己,如何对待自己所处的自然环

境。”由此我联想到我们在医院从事的护理工作。操作中是仔细还是马虎,是多干还是少干,有时不易被别人觉察。对危重患者的抢救是否做到了全力以赴,对昏迷患者的翻身、吸痰、口腔护理是否已经尽心尽力,以及在无人监督或无人检查时能否独立完成工作等,所有这些,单靠刚性的管理制度是不行的。

那么,如何让我们的医务工作者,特别是新一代护理人员做到慎

独,自觉地恪守职业规范呢?我们是不是也要从内心意识到医疗护理职业的使命感与责任,并将其视为实现人生价值的途径呢?南丁格尔奖章获得者林菊英老师曾努力倡导“仁慈为本,慎独为魂”的护理理念。所以,我们还需设法从领导和骨干做起,在医院和科室营造出一种认真做事、默默付出的氛围。只有如此,大家才能逐步把制度化变为自觉,养成良好的职业习惯。这个过程也许会十分漫长、艰苦,但我们一定要走下去。



低碳避暑

□郭雪强

夏天一到,避暑成了首要问题。天气炎热,人就显得烦躁,消暑首先就是让自己的思想平静下来,神清气和,乐观愉快,不要焦虑、紧张、急躁、激动,让神经系统处于宁静的状态。俗语说心静自然凉,因此,最佳消暑对策是心静。

其次,到大自然中避暑。夏日里绿色遍野,树木成荫,一早一晚,或迎晨风到莲池赏荷,或听蝉鸣去柳堤徜徉,或披晚霞于清波荡漾,有这样的情趣,哪里还存在什么炎热和烦闷?夏天的午后或傍晚,邀三五好友于白杨遮盖、绿树垂波的河湖畔扯竿垂钓,既修身养性,又增添了生活乐趣。

还可品茶,但要喝热茶。消暑应以热制热,喝热茶可刺激毛细血管普遍舒张,体温反而降低,这是简便易行的降暑良方。绿茶或花茶最适合夏季饮用,能清心利尿、解热除烦、止渴消暑。当然也可以自制酸梅汤、绿豆汤。夏季消暑,低碳为宜。



每天中午休息一会,能补充夜间因炎热而导致的睡眠不足,保证下午精力充沛。另外出汗时,摇扇子获得的风柔和宜人,不会伤身,比开电扇、空调环保。

唐朝诗人白居易每遇盛夏酷暑,总喜欢独坐院中,在徐徐清风里修身养性,自得其乐。他有一首《消暑》诗是这样写的:何以消烦暑,端坐一院中。眼前无长物,窗下有空风。此时身自保,难更与人同。古人的消暑法值得我们借鉴。

除了脚印,什么也别留下

□彭忠富

去远方跋山涉水,是驴友们乐此不疲的行动。跟团出行对他们来说已经失去了意义。那些开发成熟的景区,不是他们的“菜”。他们喜欢骑着赛车、摩托车,开着越野车甚至徒步去征服那些还不为人熟知的地方,从而获得内心的极大满足感。

在常去的驴友论坛上闲逛,发现一段时间来很多人都对四川雅安的牛背山津津乐道。视频、照片和游记层出不穷。牛背山属二郎山分支,是青衣江和大渡河的分水岭,海拔3600米,因山顶一面悬崖有巨石突出酷似牛头、山脊细长貌似牛背而得名,2009年末开始为人所知。牛背山被誉为“中国最大的观景平台”、“驴友的顶级路线”、“摄影发烧友的天堂”,是绝佳的摄影圣地。

我没有那么多时间去野外闲逛,也没有那些先进的装备,就只有在论坛上饱览福了。可是最近的一个帖子看得我如鲠在喉:在去牛背山的盘山公路上,一头奄奄一息的小牦牛趴在路中间,睁着大大的眼睛,瘦骨嶙峋的样子,一看就是营养不良。牛主人是一位中年男子,他看着地上的牦牛,一脸的无助。据说,小牦牛是被游客丢弃的塑料袋害死的。驴友们随意丢弃的塑料袋,让根本没有判断力

的小牦牛在吃草的时候一起吞下去了,结果小牦牛胃里塞满了塑料袋,吃不下别的东西,活活饿死了。牛主人在山上放养了九十多头牦牛,现在只剩下七十多头。找政府讨说法,政府说牛背山没有搞旅游开发,没有收门票,与他们无关。牛主人欲哭无泪,只得把小牦牛丢在路中间,拦住游客。

记得我去年到蜀南竹海旅行,那里是翠竹的王国,各种竹子应有尽有。可是好端端的竹竿上,偏偏布满了游人用小刀刻划的字痕,歪歪扭扭的,特别刺眼。留言时间从1990年开始一直持续了将近20年!随着竹竿的长大,那些字迹显得更加丑陋。如果非得这样才算纪念,实在是一种让人唾弃的方式。

在一些动物园,管理方经常用醒目的文字提醒大家:请不要把塑料袋丢给动物,请不要随意给动物投掷食物!可是一些游人对此视而不见,仍然我行我素。除了脚印,什么也不要留下——这才是一个驴友应该遵循的原则。当今社会,关爱地球、保护环境已经成为人类的共识。特别是那些还没有开发的地区,配套设施没有跟上,如果我们都随意地乱丢垃圾,只会破坏当地的自然环境,从而留下永远的遗憾。



慧性乐诗

倾诉

永城市人民医院 王玉章

所有的故事都会告一段落,幸好才是上部刚过,还有美好的下部精彩的结果。所有的人生都会有终结时刻,幸好才是壮年刚过,还有成熟的中年岁月。别等到秋天才说春风曾经吹过,虽有凉意却未到寒冬腊月;别等到落日才说曾经骄阳似火,虽过正午却仍有热浪暖波;别等到黎明才说曾经梦中相约,虽然美梦难圆却魂牵梦绕;别等到告别才说真的爱过,心中有爱就要诉说。

短暂而忙碌的中学时光虽共同度过,漫长而多彩的人生路上却擦肩而过。暗恋的感觉,

几多甜美几多苦涩,我在疑惑?你心中是否也珍藏着我?为何不能撕开男儿的腠肤?为何不能摒弃女儿的羞涩?别再紧闭自己的内心世界,别再缄口保持沉默。

此时,此刻,我就要淋漓诉说,千言万语你也不要嫌多,纵然唐突你也不要笑我,感到突然你也要露出微笑的酒窝,碰撞出心灵的火花才是金色结果。

如果再不诉说,流星般的光阴不会等我,如果……如果……如果……我还向谁诉说?我还向谁诉说!

短哲而忙碌的中学时光虽共同度过,漫长而多彩的人生路上却擦肩而过。暗恋的感觉,几多甜美几多苦涩,我在疑惑?你心中是否也珍藏着我?为何不能撕开男儿的腠肤?为何不能摒弃女儿的羞涩?别再紧闭自己的内心世界,别再缄口保持沉默。

此时,此刻,我就要淋漓诉说,千言万语你也不要嫌多,纵然唐突你也不要笑我,感到突然你也要露出微笑的酒窝,碰撞出心灵的火花才是金色结果。

如果再不诉说,流星般的光阴不会等我,如果……如果……如果……我还向谁诉说?我还向谁诉说!

稿约

“大卫生”是现代卫生事业发展方向,我国的大卫生观与世界卫生组织倡导的健康促进战略十分吻合。为了体现与“大卫生”想适应的观念“大卫生观”,《慧心百味》更名为《卫生文化》。除保留之前的所有栏目“人文盛筵”、“身与心”、“生活与想象”、“慧性乐诗”、“医者手记”、“悦读”、“烟云世间”、“心灵之约”、“健康人生”、“窗外”、“往事”、“杏林”、“幽默乐园”等外,我们特推出“医改路上”栏目,欢迎广大健步行走在医改之路上的读者,就新医改与河南卫生系统“五大工程”的实施抒发自己的感受,散文、随笔、诗歌均可。

来稿请注明文章题目和详细通信地址,所有栏目篇幅均不宜过长;要求原创,谢绝推荐文章、一稿多投。若3个月没有收到用稿通知,请自行处理。

通信地址:河南省郑州市纬五路47号《医药卫生报》何双(收)

电子信箱:hnhs88801@qq.com



花之蕊

薛占茹/摄

病床前的友情

□魏德华

冻干凝血因子开始紧缺的时候,我突然再次发病出血。此时的我已经很虚弱了,总想睡觉。

无奈之下只好先住院了,听说只有住院才有可能有凝血因子用。血液病科住院的患者还真多。妈妈拿着凝血因子的盒子去问医生还有没有这种药,路上有的患者看到了妈妈拿着盒子还问是从哪里弄的,一听说空盒子便显得特别失望。其实我并不想输血,因为输血会有很多负面影响,这是没有办法才用的最后手段。

我邻床也是一位血友病患者,比我大几岁,我们聊了起来。聊天的时候我们还是很开心的,好像忘记了自己的生命正在受到威胁。

医院只剩下两盒凝血因子,只够一个人用,邻床的哥哥先来,所以这两盒应该是给他用。但是他还没有用药就出院走了,最终那两盒凝血因子还是给我

用了。得救啦!得救啦!欢呼后我的疑问就来了,他怎么走了呢?病好了?

后来一次偶然的机会我才听说,临床的哥哥为了把凝血因子让给我,自己出院去别的地方找药去了。我的脑袋“嗡”地一下,眼泪吧嗒吧嗒掉了下来。只是一个一面之交的病友,他却为我作出了攸关生命的抉择!

我出院后再也没有了他的消息,不知道他现在在哪里,找到凝血因子了没有,真希望以后还能遇到他。我一定要好好地活着,因为我当面对他说“谢谢”!

阳光洒在每位患者身上

——郑州市第七人民医院优质服务侧记

本报记者 李伟强 通讯员 荣文翰 杨杨 贾静



开展“关爱患者,爱心捐书”活动,丰富住院患者生活

“谢谢啊,太感谢你了,我都不知道他跑丢了,太感谢你了!”一位母亲拉着一岁半的孩子对护理服务科孙景茹护士长说。这是“六一”国际儿童节那天发生在郑州市第七人民医院门诊大厅的一幕。

每天第一天,郑州市第七人民医院都开展免费为儿童测量微量元素的活动,为祖国的花朵健康成长奉献爱心。今年6月1日,该院门诊大厅有许多家长带着孩子在测量微量元素,一个一岁多的小男孩跑来跑去在玩耍,身边没有家人陪伴。这一幕被细心的护理服务科护士长孙景茹发现了,她担心孩子的安全,急

忙带孩子四处寻找他的父母。经过多次询问,她最终在收费处找到了孩子的母亲。当母亲看到走失的孩子时很吃惊,原来她只顾着排队缴费,压根儿不知道孩子已经跑开了。

便民举措,满载的是温馨和关爱

靓丽的导医驾驶着漂亮的电瓶车在街道上穿行,这是郑州市第七人民医院护理服务科的导医们在接送患者。虽有46路、152路公交车在院前通过,但为方便患者来院就诊,她们每天奔波于航海路公交站牌与医院之间。她们的服务解决了患者的不便,受到患者特别是

老年患者的欢迎和称赞。为了方便老院区附近患者来院就诊,他们每周二、周四都会派专车去老院区接送患者。患者对该院的便民措施感到非常满意,总是笑着对护士说:“谢谢啊,你们想得周到极了!”

心理咨询,除去的是忧虑和疑惑

有个17岁的男孩,因发型问题屡被学校停课,成绩大受影响。这个男孩长得瘦瘦高高、文文气气,是什么原因造成了这种状况呢?原来是不正确的家庭教育造成了他的逆反心理。经过郑州市第七人民医院心理咨询师姜建慧的耐心疏导,男孩愿意理发并重返学校好好学习。他的父母也认识到自己的教育方式存在问题,悉心接受了姜建慧的意见。

“每天都有两三个患者找我诉说烦恼,他们有的是门诊患者,有的是住院患者及其家属,也有的是一些有心理问题的患者。有早恋的、有逃学厌学的、有网络成瘾的,有的是来咨询亲子

教育的问题,有的是来倾诉婚姻情感、了解关于疾病健康知识的。我很高兴能够为他们排忧解难,也很感谢他们能够信任我。看到他们好起来,不再烦恼,我很开心。”姜建慧说道。

捐赠图书,捐赠的是爱心和祝福

有个叫小梦的10岁女孩,患有严重的先天性心脏病。她的母亲身高不足100厘米,是一个侏儒症患者,父亲是聋哑人。由于小梦病情严重,家庭经济困难,经媒体报道后,受到了社会爱心人士的积极援助。郑州市第七人民医院的医护人员对母女俩给予了热情关怀,不仅制订了针对性的治疗方案,而且在生活上也不断鼓励和帮助他们。

“六一”儿童节这天,为了给小梦一个惊喜,郑州市第七人民医院为小梦送去了儿童书籍和祝福。小梦拿着这些书爱不释手,开心地向工作人员说谢谢。为了丰富住院患者的精神生活,该院组织全院职工进行了“关爱患者,爱心

捐书”的活动,把捐赠的800册图书送到了患者手中。

为了能够更好地服务社会,郑州市第七人民医院开展了许多便民活动。如到社区和农村义诊,为万名“空巢”老人免费体检,帮助年轻妈妈了解科学喂养、婴幼儿添加辅食的原则及新生儿计划免疫,开展“便民服务袋”进病区活动,即在医院的每个病区放置患者及家属需要的日常生活用品、出行必需品等的“便民服务袋”;同时为了丰富住院患者的生活,他们还开设了“自助厨房”,每个厨房内设有3~4个电磁炉,丰富了患者的饮食,促进了他们的身体康复。

这都是发生在郑州市第七人民医院的一个个鲜活的事例,郑州市第七人民医院就是这样以患者需要为目标,提供周到而细致的服务。



便民服务车免费接送患者