

村子不大，天天有患者，人来人往，言语间经常涉及有关健康的话题。

三四十岁的人提起感冒，说自己20岁以前对此并没有多少记忆；五六十岁的人说起吃药，感叹自己年轻时几乎不曾接触药片；七八十岁的老农说健康，常常说年轻时根本不知道头疼身乏是怎么回事；现在，五六岁的小孩一感冒，就会“乖乖”地听爸爸妈妈的话伸出小手说：“叔叔，输了液，感冒就好了吧……”健康是怎样从我们身边溜走的呢？这个原因还真说不清楚。

健康，从何处溜走？

陕西 马云飞

从记事起，我每次发头痛，几乎没有吃过药，大多数是奶奶弄一些青蒿回来，帮我搓过手心搓后背；然后，我喝一碗生姜红糖水，睡一觉醒来，汗出热退，病就好了。早些时候，缺医少药，喉咙痛了，就喝点凉草泡的水；拉肚子了，就煮一把马齿苋加红糖；牙痛了，就掐合谷穴……小方法简单地应付小病。不能否认，当时落后的医疗条件耽误了很多患者，也让很多患者因此丢了性命。然而，很多年前，人们对疾病的抵抗能力之强确实是毋庸置疑的。方便的就医环境，造就了人们对疾病抵抗力和病痛忍耐力的降低。道高一尺，魔高一丈，越来越新的药品、越来越先进的医疗技术的出现，在某种程度上也并非好事。

与健康人，似乎喜欢与医生作对，医生提倡的饮食和生活习惯方式一个也不遵守，不良习惯倒是个个俱备。健康也许就是从这日常生活中，从我们的不经意中，一点点溜走的吧！时代造就了如今的事，也造就了如今的健康问题。作为乡村医生，我们必将成为农村健康生活的引领者，不能仅仅治病防病，同时还要成为农民的“健康大管家”，知其所以然，治其所病，不但急需，还相当必要！

个累字了得？以往是“汗滴禾下土，粒粒皆辛苦”，现在种子随着杀虫剂、除草剂同时落地——和化学沾边的东西几乎都会对健康造成隐患。

记得小时候上学，特别是冬天，课上到一半，老师还会留出一会儿时间让大家跺脚取暖，冷啊！现在，我5岁的儿子，在学校是冬有暖气，夏开空调！“要想小儿安，忍得三分饥和寒。”多好的一条健康谚语啊，现在的父母别说三分了，就是一分饥和寒都会不得让孩子忍。不久前，一个6岁的小孩来我这里看病时上吐下泄，头都耷拉下去了，两瓶液体输下去后，活蹦乱跳的。但是没想到，回家不久肚子又痛了，原来爷爷心疼孙子，就给孙子吃了一碗馄饨。这哪里是心疼啊，纯粹是给孩子找罪受！

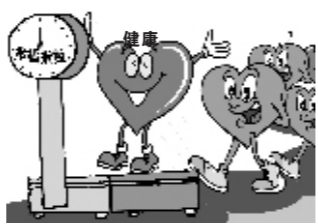
遇到一些病快的年轻人，不用摸脉，看看脸色就知道是怎么回事。一个19岁的小伙子都瘦成皮包骨头了，眼圈发黑，腰弯背驼。其实，他从16岁开始往家带“媳妇”，一年能换好几个，此乃房劳过度、肾精衰败所致。一个嗜酒成性的患者，以酒为食，终年不断，如今眼迷面痴、行走都难如常人；还有一些患者或病抵抗力弱和病痛忍耐力的降低。道高一尺，魔高一丈，越来越新的药品、越来越先进的医疗技术的出现，在某种程度上也并非好事。

与健康人，似乎喜欢与医生作对，医生提倡的饮食和生活习惯方式一个也不遵守，不良习惯倒是个个俱备。健康也许就是从这日常生活中，从我们的不经意中，一点点溜走的吧！

时代造就了如今的事，也造就了如今的健康问题。作为乡村医生，我们必将成为农村健康生活的引领者，不能仅仅治病防病，同时还要成为农民的“健康大管家”，知其所以然，治其所病，不但急需，还相当必要！

让健康托起农民幸福指数

杨小沛



“如果给我一个专门‘装’幸福的篮子，我最想装进健康，因为在这个世界上，我觉得人最难忍受的就是生病的折磨。当我生了病，我就什么事情也不能干了……”一个小学生生在作文中这样写道。

没有了健康，幸福生活就缺少了基础，这是连小学生都知道的道理。因此，要提高农民的幸福指数，就要先提高他们的健康指数。然而，在人们对健康越来越关注的今天，健康却离我们越来越远。

现实生活中的人们普遍感到疲惫不堪。为了让自己和家人过上更加富足的生活，为了事业取得更大的发展，人们总是脚步匆匆、奔忙不息，不断索取并透支着自己的健康。农民在生活中，也存在不少健康误区：没有主动去做身体检查的习惯，觉得身体不疼不痒就是没有毛病，等意识到身体有问题时，已经迟了；习惯把晚饭当成一天的正餐，晚上往往吃得饱，反倒容易导致疾病——现在很多疾病，不是饿出来的，而是撑出来的……幸福就是那个装着健康的篮子，不良的生活习惯就像一只只大手，慢慢地将健康从篮子里偷走，直到篮子变得空空如也。到那时，幸福也必将远去。

古人云：“善治病者，不如善慎疾。”意思是说，善于治病不如善于防病。如果只在“诊断和治疗”上下工夫，忽视健康管理，那么患病人群必将不断扩大，而病是医不完的。

好在人们越来越清醒地认识到，健康来源于积极的生活态度和良好的生活习惯。很多人的健康理念也随之变化：在饮食结构上，从追求吃得饱到吃得健康、科学；在疾病防治上，“无病早预防，有病早就医”的观念也逐渐取代“小病能扛则扛、大病能拖就拖”。

细心的人们还会发现，医疗保健、疾病预防、食品安全，乃至在农村掀起的轰轰烈烈的“厕所革命”等事关民生健康的主题，近年来也逐渐成为政府和卫生部门关注的重中之重。

乡村医生扎根农村，与农民的关系密切，了解农民的健康状况和服务需求，在引领大家养成健康生活习惯方面，有着得天独厚的优势，他们是农民最贴心的健康守护者。也只有乡村医生，才能让“提高群众的健康意识和自我防护能力”在农村成为现实。

那是一个冬天的下午，天阴沉沉的，凛冽的风不停地吹着。急促的电话铃声响起——山那边的一位老农病倒了。病情就是命令，我又要出诊了。

出诊

登封市 冯振铎



我穿上棉衣，提起急救箱，骑上摩托车匆匆消失在寒风中。走过两千米柏油路后，我来到了一段崎岖的山路上。这条熟悉的小路，我不知道已经走了多少次，也许只有这路边的野草能记得清。此时，天开始下雪，淘气的雪花在寒风的挑逗下，钻进我的袖筒里、伸进我的脖子里，我的手脚渐渐冰凉。路面上不断出现的石块也开始给我捣乱，让我左右颠簸着。突然，前轮一滑，摩托车翻了，我被重重地压在摩托车下面。看着流血的脚踝、麻木而不能动弹的双腿、摔成玻璃片一样的后视镜，一种说不出的滋味涌上我的心头。我索性躺在地上，任风雪拍打我的脸颊。

一阵刺骨的寒风吹过，我仿佛听到了患者的呻吟声，看到了其痛苦的表情，想到了患者家属那期待的眼神和无助的叹气声……强烈的使命感促使我一番挣扎后，从摩托车下面爬了出来。舒展一下筋骨，幸

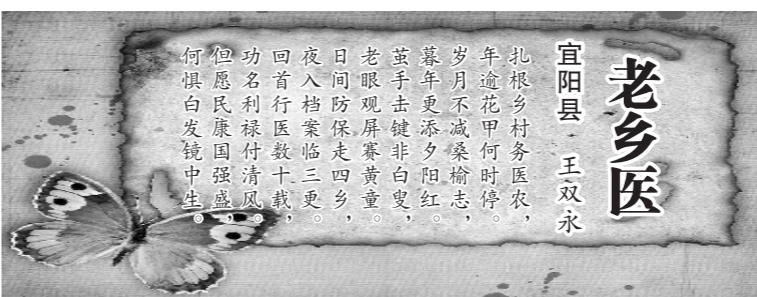
好无大碍，急救箱里的药品也完好无损，我扶起摩托车，继续顶着风雪前行。当我走进患者的家里，一眼就看见王老汉躺在床上，足足盖了3床被子，却还是冷得发抖。几个儿女围在床边，不知所措。我赶紧给王老汉检查身体，结果一看，他的体温达41.3摄氏度、血压达90/110毫米汞柱、脉搏达116次/分、扁桃体3度肿大并化脓。我立即给其肌肉注射退热药，让其口服药物及大量热开水，并帮其反复物理降温。慢慢地，老伯停止了颤抖，并自语道：“唉！我这老头子死不了了，你又一次救了我的命……”

当王老汉的病情稳定，我要离开时，他的儿子拉住我的手说：“真不好意思，上次我爸卒中时欠的医药费还没有还，今天又要先记账了。过几天，等家里的猪卖了，我一定还上。”我说：“老伯的病好了，比啥都强。医药费，以后再再说。”

当我走出王老汉家时，漫天遍野已经是银装素裹。雪停了，风也停了，我的心里暖洋洋的。不知不觉，天渐渐亮了，远远地，我看见家里亮着灯光。唉！看来我又让家人担心了。



洛宁县 李志毅



拜读张晓华《“体面收入”与“诚实劳动”一文，我深有感触：在当今社会，有些人开着汽车、住着别墅，然而医生或在门诊、病房守候着患者，或在无影灯下抢救患者，或刚下夜班，疲沓地回到家……他们的青春年华全都奉献给了患者。然而，他们也是性情中人，和普通人一样要生活，要孝敬父母、呵护妻子、照顾孩子。可是，一个电话打来，他们就飞奔到抢救生命的第一线；家人病了，不能第一时间到位；孩子上学，没有时间接送；在月光下陪妻儿散散步，更没有时间了。

然而，辛勤劳动换来的不是被尊重和体谅。某医院的一位外科医生，曾被在某公司当总经理的朋友指点“逃津”——辞职到他的公司去，既体面又舒适，既无风险又能拿高工资。要知道，这个总经理一夜的消费就是外科医生两个月的收入！外科医生无言以对，只有轻叹一声，一笑了之。

古人讲，世界上有3位最真诚的人：一是父母，二是老师，三是医生。医生以满腔的热情、呕心沥血几十载“寒窗苦”，修来知识、积累经验，在治疗疾病时都想药到病除。但是，疾病的康复是一个复杂的过程，药到病除有时灵验，有时只是一个童话。

医者，忍也。医生除了苦读、研修之外，还要修炼“忍功”。一旦出现医患纠纷，患者及其家属的拳头打到你的脸上时，捂着流血的面孔，难道说你不忍么？

这篇文章说出了广大医生的心声。医生何时能用自己辛勤的劳动，换来患者的尊重与诚实劳动相等的体面收入，为这个闪耀光环的职业加冕呢？

给光环加冕

信阳市 刘尔黎

我愿做一个“铁杆中医”

潘正夏

为患者解除病痛是我最大的快乐和享受。我愿意做一个“铁杆中医”，让中药飘香乡里。

我是一个执业中医师，工作在乡村。高中毕业后，我从1961年起在当地名中医蒋立基的指导下学习中医。由于针灸治病花钱少、适合在农村开展，我就先从针灸学起。我平时白天下地干活，晚上看医书。有时，我工作时也把书带上，利用休息时间看一会儿书。晚上，我就在自己身上，按照书上描述的解剖位置触摸穴位。随着学习的深入，我又在自己身上试针，体验针感。时间一长，在我们生产队里，知道我在学习针灸的人越来越多。渐渐地，有人因内伤、崴脚而找我扎针，扎针后的效果还不错。

20世纪60年代，当地流行疟疾，一到秋天，生产队里患疟疾的人不少。我找准穴位，在发病前1个小时左右，在患者的内关、间使、疔门和大椎等穴扎针。大部分患者竟然扎针1次就控制住病情了，不再发病；少数病重的人，扎针2-3次就治愈了。在这期间，我还向一个药农请教，学到了用鲜青蒿揉碎塞鼻孔治疗疟疾的秘方，再配合针灸，疗效更佳。这样一来，周围乡村患疟疾的人也慕名来找我治疗。

我的家乡地处丘陵地带，附近的山上长满中草药，青蒿、丹参、桔梗、沙参和柴胡等到处都是。我经常向当地老中医和药农请教，学习辨认中草药，还从他们那里学会不少治病的单方、验方。我利用干农活的间隙上山采药，采来加工后，免费给乡亲们治病。我很快得到群众的认可，于1970年被推荐当大队医生（赤脚医生），于1972年参

加了“赤脚医生培训班”学习。平日里，我白天背着药箱出诊、采药，晚上针对遇到的难题翻书找答案，直到弄懂为止。1972年冬天，肖翠英患急性阑尾炎，在医院打针吃药虽然止痛，但是下腹明显凸出一个鸭蛋大小的包。她到县医院去看病，被诊断为阑尾周围脓肿。由于受当时条件限制，县医院不敢开刀，建议她到大医院治疗，或者找中医治疗。回家后，她找我治疗，我曾经在杂志上看到邓铁涛（名老中医）用“下法”（泄泻）治疗阑尾炎的报道。于是，我给她开了一剂大黄牡丹汤。服药后，她的大便带有很多脓血。在我对药方进行加减后，她又服用了两剂药，竟然痊愈。从此，我的医术在当地开始小有名气。以后，再遇到阑尾炎，我就用“下法”治疗，大便一通或连泻几次，痛即大减或消失，见效快、疗程短。几十

年来，我治疗急性阑尾炎、慢性阑尾炎近100例，无一例复发。受阑尾周围脓肿这一病例的启发，我真正体会到读书的好处，医书便成为我身边最好的老师。我每年省吃俭用，把攒下的钱用来买医书、订医学杂志。多年来，我学习钻研的重点始终放在中医上，同时也兼学西医知识。读书时，我坚持写笔记，把书上介绍的好方法、好经验记下来，在临床上试用或参考。这样一来，治病效果明显提高，特别是在肝病的治疗上，我积累了一定的经验。不少久治不愈的肝炎、肝硬化和肝腹水患者，来我处诊治后，都得以康复。同时，我还治好一些其他疑难杂症。如，我治好了老谢的尿潴留。老谢因前列腺肥大致尿潴留，小便点滴不通，小腹疼痛难忍，有人建议他到大医院开刀。但是由于他曾任脑部手术，身体一直虚弱，于是到我处求治。“急则治其标”，我给他先行导尿术，同时配合中药外敷肚脐，用胶布固定，并嘱每天换药1次；配合中药内服，每天1剂。4天后，尿管自行脱落，老谢的小便也通了，接着连续治疗一个多月，至今情况良好。

几十年来，读书、学习成了我最大的爱好，为患者解除病痛则是我最大的快乐和享受。凭着对中医的热爱和执着追求，我已经在中医相关刊物上发表中医论文7篇，其中4篇被编入中医专著。我虽然年逾古稀，但是仍然每天坚持学中医、用中医。我愿意做一个“铁杆中医”，让中药飘香乡里。

寻找“最美乡村医生”

诊室里，有他们凝神为患者诊治的身影；村子里，有他们微笑着为村民进行公共卫生服务的身影；夜晚的乡间小道上，有他们出诊的身影；田间地头，或许还有他们辛勤劳作的身影。风吹雨打，无假无休的他们，一定有着平凡然而动人的故事。走进他们，一定能发现朴实然而美丽的光芒。他们也许是曾经的“赤脚医生”，也许是经验丰富的

的中年才俊，也许是毕业后扎根基层的有为青年，也许是温婉的中帼女将……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，让他们的美播向四方，同时也欢迎毛遂自荐。

曾国藩送阿胶尽孝心

对晚清重臣、湘军创始人曾国藩，历史的评价褒贬不一：他一生与太平军作战，有人骂他是“曾剃头”，说他杀人如理发，残害天下苍生。不过，他本人一生以忠孝自居，扑灭太平天国起义是为清王朝尽忠；而关于他尽孝的故事，却一直和阿胶有牵连。道光二十四年正月二十五日，曾国藩在家书中写道：“父母大人金福万安……阿胶两斤，高丽参半斤……托人带回湖南老家，以略尽人子之孝。”曾国藩后来出任相，位极人臣，这些东西当然唾手可得。但是在道光二十四年，他还是一个翰林院编修，

是一个穷京官，弄到这些东西并不容易。特别是他的家书将阿胶与高丽参并列，而且把阿胶位居高丽参之上，可见当时的人们以阿胶为难得的滋补上品，甚至比名满天下的高丽参还珍贵。

后来，曾国藩的家书中，屡屡出现寄赠阿胶的字句，寄阿胶成为曾国藩为父母尽孝的最好方式。

那么，阿胶对老年人的滋补功效，在医理上有什么依据？

对老年人来说，健康长寿是子女的最大期盼，那么如何才能健康长寿呢？《黄帝内经》说：“五脏坚固，血脉和调……营卫之行，不失其常……故能长久。”很显然，气血虚衰是衰老的根源，延缓衰老就要从“气血”两字入手。而阿胶味甘、性平，能补血、养血、止血，滋阴润燥，益气补虚，除风化痰清肺，利小便，润大肠。这些滋补功效确实十分适合老年人。（向佳）

郑州片区风采录(31)

金美:22年的基层“老兵”

本报记者 吴玉玺 张海梅 阎涛涛



金美

生这么认真负责的人。”每年到小儿“糖丸”补服期间，她总是挨家挨户送到家长手中，看着小儿服下，观察30分钟，没有不良反应后才离开。因为每年的“糖丸”补服时间在冬天，所以每到冬天，金美的手也便准时起冻疮。出于关心和爱护，一位孩子的家长专门织了一副毛线手套送给她。金美曾专门进修过妇幼保健专业，她对儿童也有着特别的感情。“同样作为母亲，我不忍心漏掉一个孩子。”金美说。“我们最信任金医生”在长兴路社区卫生服务中心，要问起谁的工作责任心最强，大家都会不约而同地推举金美。2009年夏天，张女士患了泌尿系感染，拿着在外院开的处方来社区卫生服务中心输液，处方开的是替硝唑和左氧氟沙星。细心的金美进一步询问了张女士的末次月经时间，经推算已经过去了38天。拿来妊娠试纸一检测，张女士的结果为阳性。金美说，张女士已经怀孕了，在孕早期是禁用这些药的。她还告诉张女士一些生活上的注意事项，如多饮水，并开了一瓶洗液外用。几天后，张女士的症状完全缓解，病情痊愈。孩子出生后，张女士的丈夫第一个给金美送了一包喜糖。“直到现

在，孩子生了病，我们只找金医生。因为我们最信任金医生。”张女士说。

“一声谢谢就足够了”去年冬天的一天，凌晨2时，一阵急促的电话铃声响起，电话那头传来急促的声音：“金医生，快！王丽大出血了！”接到求救电话，金美立即携带急救箱，来到了王丽家。

此时，王丽的出血量大约为400毫升，她面色苍白，血压已经低得测不到了。金美一边给王丽建立静脉通路，一边指导家属拨打120急救电话；同时，又给患者做子宫手法复位，紧急止血。

120急救车赶到后，将王丽送到了医院。金美及时果断的处理，为王丽母子最终脱离危险争取了时间，王丽和家人对金美是千恩万谢。

“一个微笑，一声谢谢，对我来说已经足够了。”金美说，走在大街和小巷，总会有居民亲切地和她打招呼。有的居民坐在轮椅上，说话含糊不清，但是很远就对她微笑。她知道，那份微笑是发自内心的。那份微笑是理解，更是她工作的动力。



主办：郑州市卫生局