

# 红楼中人爱喝粥

□张帮俊

在中国几千年历史中,粥始终伴随着人们,一直被人们喜爱并百吃不厌。南宋著名诗人陆游曾作《粥食》诗一首:“世人个个学长年,不悟长年在目前,我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”

“粥乃世间第一补人之物!”这是清代名医王士雄对粥的赞誉。粥具有温、软、淡、香、黏等特点,便于消化吸收,又保护胃黏膜,增添津液。特别是粥熬好后上面漂浮着的一层黏稠的物质,中医里称为米油,具有很强的滋补作用,甚至可以和参汤相提并论。对于老年人来说,常喝粥还能起到益寿延年的效果。医学界公认,粥能补益阴液,生发胃津,健脾胃,补虚损,最宜养人。

曹雪芹深知食粥有益于健康,在他的《红楼梦》里,包涵了很多食疗养生的内容,贾府的上下老幼继承了中华民族的传统,在吃山珍海味的同时也经常喝粥,粥的种类也颇多。

在《红楼梦》中,上至主子下到丫环,什么人喝什么粥都很有讲究。比如“金贵”的红米粥就只由贾母独享;一开始喝燕窝粥的林黛玉后来病重就只“熬一点江米粥”;而丫头们一般喝米汤。

碧梗粥:宝玉去探望表姐妹薛宝钗,姨妈留饭,酒菜丰盛,宝玉痛喝了两碗酸笋鸡皮汤,吃了半碗碧梗(绿色的香米)粥。这碧梗粥有补脾胃、养五脏、壮气血的良好功效。

燕窝粥:黛玉有咳嗽的毛病,有回宝钗来探望她,劝她每

日早起拿上等燕窝一两、冰糖五钱,用银铤子熬出粥来,若吃惯了,比药还强,最是滋阴补气的。黛玉久患咳嗽,肺气亏虚,阴液不足,而燕窝有滋阴润肺、益气补中之功,所以宝钗劝黛玉常食燕窝粥,既可滋阴润肺、化痰止咳,又可健脾益气、增强体力。

江米粥:黛玉常常会触景生情,莫名其妙地伤感起来。有天紫鹃走来,看见黛玉又在暗自神伤,便问道:“姑娘们来说了半天话,想来姑娘又劳神了,刚才我叫雪雁告诉厨房里给姑娘做了一碗火肉白菜汤,加了一点儿虾米儿,配了点青笋紫菜,姑娘喝着儿?”黛玉道:“也罢。”紫鹃道:“还熬了一点江米粥。”黛玉也只吃了半碗粥,喝了两口

汤,就搁下了。这江米粥就是糯米粥,它具有补肺,治肺虚、热咳之功效。黛玉体弱多病,经常咳嗽、发热,用糯米粥食疗很对症,黛玉吃了,称“味儿还好”。

米汤:贾府的人连吃粥也分等级,袭人虽是头等丫头,是宝玉的“屋里人”,但她生病就不可能吃上燕窝粥。《红楼梦》第二十回写袭人偶感风寒,吃了药,夜间发了汗,清晨起来觉得轻省了些,只吃些米汤静养。米汤又叫米油,是用上等的大米熬稀饭或做干饭时凝聚在锅面上的一层粥油。米汤性味甘平,能滋阴养力,有很好的补养作用。清代名医王士雄说:“贫人患虚症,以浓米汤代参汤,每收奇迹。”

明代诗人张方贤在他的《煮粥诗》中说到:“莫言淡薄少滋味,淡薄之中滋味长。”这真是粥的真实写照。想一想,在生病时、疲惫时,粥是抚慰人心的一种爱物。它那淡而悠长的味道,常是游子、在异乡温情的牵挂。中国人爱喝粥,可能就是喜欢喝粥时的那一份宁静、那一份温情。



粥诗》中说到:“莫言淡薄少滋味,淡薄之中滋味长。”这真是粥的真实写照。想一想,在生病时、疲惫时,粥是抚慰人心的一种爱物。它那淡而悠长的味道,常是游子、在异乡温情的牵挂。中国人爱喝粥,可能就是喜欢喝粥时的那一份宁静、那一份温情。



# 倾尽此生,却只能想念

□秦芭雨

他认识她的时候,23岁,是一家医院的住院医师。她当时18岁,是医院的护士,也是校花。她的追求者很多,可她选择了相貌平平的他。

那是一个战火纷飞的年代。他们相恋的第三年,他从省城到浙西南的一家医院当副院长,他们断断续续联络着。后来抗战开始,她去了前线做护士。他到处打听她的消息,有人说她在前线嫁给了一个军人,有人说她嫁给了战地记者,也有人说她在战争中牺牲了。

他30岁时仍没有等到她的消息,便和另一个护士结婚了。婚后第二年有了自己的孩子,生活平静而幸福。偶尔,他也会想起那个漂亮的女孩。

在她28岁那年,她回到了省城的医院,做了一名护士长。

他和她再次见面是他的妻子得了子宫肌瘤,到省城来做手术。那一年,他50岁,她45岁。在医院的走廊上遇见,他和他只是淡淡地打了个招呼。在他妻子住院的二十多天里,她帮他一起照顾他的妻子。

她依然只是一个护士长,而他已是当地最有威望的中医。再次见面,他60岁,她55岁,他到她的医院做学术报告,她坐在最后一排的角落里安静地听。一个月之后她退休了。

第三次见面是在殡仪馆,他86岁,她81岁,他来参加她的葬礼。她的手上戴着63年前他送的手表,脸上的表情平和而从容,原来她终生未嫁。他握着她的手,老泪纵横。

回去之后不到一个月,他在睡梦中安详离世。原来,有时候,一转身,真的是一辈子。

# 勇于表达你的爱

□张彦英

前两天晚上,我们一家三口守在电脑前看视频,是某电视台举办的一档关于朗诵的选秀节目。参赛选手来自社会各个阶层,有的朗诵了著名的诗歌、散文,有的朗诵了自己的作品。其中最让我感动的是一位年轻的电视制片人,当他朗诵完,在场的所有观众、主持人、评委们无不落泪。



故事讲完了,作者泣不成声。他用最普通的话语讲述了关于父母的故事,没有华丽的辞藻,可评委却给予他很高的评价,他顺利进入复赛。他却表示不会参加复赛,他来的目的不是比赛、不是获奖,他只是想让更多的人明白一个道理:不要把爱埋得那么深。

在中国这样一个传统的国家,夫妻之间、父母与子女之间表达爱意总是很含蓄。在母亲病重期间,父亲一刻都没有离开母亲,无微不至地照顾着她。然而母亲终于经不住病魔的折磨,永远离开了这个世界。在清明节给母亲上坟的时候,孩子们每人给母亲写了一封长信,父亲写了一封最长的信,足足有10页纸,后7页密密麻麻全是相同的3个字——我爱你。

突然有一天,母亲得了肺癌,像一个植物人,大小便失禁。在母亲病重期间,父亲一刻都没有离开母亲,无微不至地照顾着她。然而母亲终于经不住病魔的折磨,永远离开了这个世界。在清明节给母亲上坟的时候,孩子们每人给母亲写了一封长信,父亲写了一封最长的信,足足有10页纸,后7页密密麻麻全是相同的3个字——我爱你。



## 控烟园地

### 什么叫被动吸烟?被动吸烟有害吗?

答:被动吸烟通常指吸入别人喷出的烟雾,每天达15分钟以上,也称为环境吸烟和吸二手烟。

被动吸烟吸入的是主动吸烟者呼出的一手烟和香烟燃烧产生的二手烟,包含许多有毒物质,如苯、烟碱、甲醛等。儿童更容易发生婴儿猝死综合征、急性慢性呼吸系统疾病,影响他们的身高发育和智力发育。

### 二手烟祸害较一手烟少?

答:一手烟和二手烟同样会损害健康。二手烟的成份和一手烟的成份是一样的,烟中有超过4000种化学物质,当中至少有超过40种致癌物质。若你的配偶或家人吸烟,你便会有很多机会吸入二手烟,从而增加因吸入二手烟而引致的疾病的几率。

### 怎样避免二手烟?

答:选择全面禁烟的餐馆,出外用餐时选择到非吸烟区就座;当有人在餐馆的禁止吸烟区内吸烟,请告知餐馆负责人上前劝阻;当你见到商场内有人吸烟,请通知管理员;向领导、同事提倡实行无烟工作间;劝家人及朋友不要在家里吸烟,鼓励他们戒烟。



## 幽默乐园

### 绝妙的提问

某人问医生:“请问医生,我怎样才能活到100岁?”  
“第一,戒酒。”  
“我从不喝酒。”  
“第二,戒色。”  
“我一点不讨女人喜欢。”  
“第三,少吃肉。”  
“我是个素食者!”  
“那么您为什么想活这么久呢?”

### 人命关天

医学院进行口试。  
教授问一学生某种药每次口服量是多少。  
学生回答:“5克。”  
1分钟后,他发现自己答错了,应为5毫克,便急忙站起来说:“教授,允许我纠正吗?”  
教授看了一下表,然后说:“不必了。由于服用过量的药物,病人已经不幸在30秒钟以前去世了!”



## 翩翩起舞

□晓荔

因为做文字工作太久了,神经衰弱已经成了我的座上客,令我烦恼。除了雨雪天,我每天都守时地排进队列,跟随音乐节拍舞动,四肢得以舒展,心也随着音乐释放出工作中的压力。舞蹈是全身的运动,不但可以让腿部、腹部、肩部及颈部等都得到充分的活动,而且还能塑造出优雅健美的舞蹈语言,同阅读、绘画、音乐一样,是一件很美好的事。同时,手舞足蹈可增强大脑思维能力,激发青春活力,扩张肺活量,是一项很有益的有氧运动。

夜幕,华灯初上,我收拾完家务,守去广场跳健身舞。夜幕下的广场,霓虹灯璀璨闪烁,月光朦胧,夜在这里变得柔软了。五六个人随着音乐节节奏齐跳健身舞,有的激情奔放,有的舒缓似抒情诗。我喜爱广场上的健身舞,一件很美好的事。同时,手舞足蹈可增强大脑思维能力,激发青春活力,扩张肺活量,是一项很有益的有氧运动。

跳舞目的是健身,也是健身,你会感觉有一种沉和静的力量来自心底,让人产生平和、

## 医学人文语录

▲一个有责任感的医生,一定有两把“刷子”:专业技能和敬业精神。医生的职业素养首先表现为一种敬业精神。生命所系,性命相托。既然选择了从医之路,你就必须将这个信条贯穿在一生中。一个医生应该念念不忘这一点:你面前的这个生命很可能在几分钟甚至几秒钟之后就在这个世界上消失了,因此,你要动用一切力量呵护它。

——吉林大学第一医院消化内科教授从医感言

▲医学具有多学科属性,不单是自然科学,也是实践性很强的经验科学,还有理论、心理、哲学、美学、艺术等学科的属性。因此,医务人员除需具备医学基础知识外,更要有文学、社会科学、哲学的底蕴。但目前医学生在学校所受的教育中,人文与社会科学教育十分欠缺。正因为他们缺乏人文精神的培养,使得一部分医务人员在患者生命处于危难时,仅注重专业技术的提供,而忽视了“善”和“美”的责任。

——辽宁省铁岭市中心医院院长赵鹏认为医学院校应开设人文社会科学课程

# 给检验科插上翅膀

## ——记新乡市中心医院检验科主任李冰

本报记者 常俊伟 通讯员 段世东

宽敞明亮的采集大厅,井然有序的待检患者,一丝不苟的检验人员,一进入新乡市中心医院检验科,记者立即感受到了浓浓的温馨氛围。

采访新乡市中心医院检验科主任李冰是费了一些周折的,并且还是在川流不息的待检患者中间进行的。

之所以说费了一些周折,倒不是因为近年来李冰带领检验科取得了一系列如“质量控制优秀奖”、“省级青年文明号”、“新乡市创新示范岗”、“新乡市精神文明示范窗口”等等诸多荣誉之后“架子”变大了,更不是因为李冰将检验科从一个新乡市中心医院的普通医技科室发展成为河南省检验行业的一流科室后变得骄傲了。而是因为作为一名肩负着全院临床检验工作的检验科主任,李冰的确很忙,就在接受记者采访的间隙,他还在不停地处理着科室的各种事务,向前来咨询问题的患者们不厌其烦地讲解着。

毕业于河南师范大学化学系的李冰是2007年2月走上科室领导岗位的。说起当时的情景,李冰犹然在目。当年,检验科的日标本量大约是1000余人次。上任初始,李冰就协同副主任郭珊、马茹等人检验科量身定制了“紧密配合临床,丰富科研项目,逐步提高”的科室发展战略。

人才,永远是事业成功的基础。检验科先后派出20多人次赴部级医院学习深造,为检验科的可持续发展完成了高素质人才储备。发展至今,该科已经拥有专业技术人员56人,其中,高级职称检验技术人员25人,硕士研究生12人,专科以上学历人员50人。

对外交流,扩大视野,互通有无。该科与北京朝阳医院建立了业务往来,率先引进并在新乡市首家开展了“荧光实验室”项目,用于如红斑狼疮、强直性脊柱炎等自身免疫性疾病的检测。

通过全科人员的不懈努力,截至目前,新乡市中心医院检验科开展的检验项目已达360余项,检验质量在全市乃至全省均位列前茅。细胞、免疫、生化、常规、细菌、血凝检验连续数年获部级、省级“质量控制优秀奖”。该科连年获得“新乡中原医院管理中心及院内先进科室”称号。

谈到专业发展前景,李冰没有停歇的意思。他说,眼下他们已经开展了多项新技术、新项目。比如针对目前因各种污染引起的恶性肿瘤发病率高的现象,该科为了更好地服务群众,开展了血清肿瘤相关物质检测,该项目可检测临床常见的30余种肿瘤;开展的个体遗传检测,可以为受检者提供68种疾病的风险评估,可根据个体遗传检测为受检者评估罹患某种疾病的风险概率,然后针对这些疾病制订专项定期体检方案;还有针对过敏性体质人群开展的食

物不耐受检测,可检测出受检者真正的过敏源;针对乙肝、丙肝患者开展的专项检测等项目。这些项目的开展,给人们传递了一个明确的信息,那就是新乡市中心医院检验科不仅将罹患恶性肿瘤的人群的检测作为自己的任务,更将爱心撒向了亚健康乃至健康人群。因为为群众“检验”出一个健康的人生,在他们心中是无比神圣和重要的。

不仅在科室内要做好患者的检验工作,如遇到行动不便者或年老患者,该科的工作人员会主动下楼甚至到患者家中采集标本。一系列的服务措施,使该科的发展蒸蒸日上。时至今日,新乡市中心医院检验科的日标本量已达到4000余人次,短短四年半时间增加了4倍,其中蕴含了检验科人多少艰辛和汗水。

俗话说,吃饭穿衣量家当。新乡市中心医院检验科能够成为河南省检验行业的一流科室,在装

备上当然也是十分精良的。

据李冰主任介绍,该科的检验设备有大型日立7060型全自动生化分析仪、强生350型干式急诊生化分析仪、贝克曼DXC800全自动生化分析仪各1台,美国贝克曼5diff全自动血球分析仪2台,奥地利BIOCEL-2010全自动酶免分析仪、酶免快速仪、新波生物全自动时间分辨分析仪、法国SIBIA全自动蛋白电泳仪、美国YMMAGE800全自动特种蛋白分析仪、TD-3000精子活性自动检测仪、贝克曼LH750快速全自动血细胞分析仪、希森美康CA530全自动凝仪、贝克曼ACL9000全自动凝仪、贝克曼ACL ELITE PRO全自动凝仪、艾威全自动尿沉渣分析仪、美国PE5700全自动基因扩增仪、艾威科技五元素全自动微量元素分析仪、BD公司新上市BACTC FX全自动细菌培养仪、美国德国罗公司Micro Scan auto SCAN4半自动细菌鉴定仪等,它们都在各自的“岗

位”上发挥了不可估量的作用。每天一上班,看着这些“孩子们”精确地运转着,看着一张张报告单为临床医生们提供着准确的数据,李冰和他的同事们心里洋溢着的是充实和欣慰。

工作着,美丽着。

“在检验科工作是幸福的。”这是新乡市中心医院检验科工作人员的心里话。

为何?因为他们不仅在工作中得到了快乐和成就感,更得到了尊重和温暖。“一味板着脸面孔训斥人的科主任,未必就能把一个科室搞好。”李冰主任的一句话使记者陷入沉思。

“在检验科,哪个职工什么时间过生日,哪个年龄段的职工过生日该用什么形式表示祝贺,这些在李主任心里都有一本明细账。”该科副主任郭珊介绍道。

实施人文关怀,像亲人一样对待患者,这是每个医院都应该努力做到的。从事医务工作

的人同样有血有肉,需要管理者给予尊重、理解、关怀,因为奋战在一线的医务工作者,是做好医院工作的根本和基础。随便进入该科的一个实验室,你都能看到工作人员脸上洋溢的笑容,这是对“职工人文关怀”的一个最好的诠释。

## 后记

面对科室的成就,面对一系列的荣誉,李冰主任是清醒的。将新乡市中心医院检验科打造成国内一流的检验科,这是新乡市中心医院所有检验人的梦想。

不断拓宽发展思路,坚持开展高科技项目,不断完善服务措施,用爱心对待患者和职工,这是科室兴旺的法宝。沿着这条路不断奋进,他们一定会成功的!