

连载



历练从刀开始

成长的烦恼 (下)

打了一针麻醉剂，然后一只手抓着她的脚，另一只手抓住木质椅脚。这时我愣了一下，内心中开始质问我，真的可以这么做吗？真的应该这么做吗？我以为自己是谁？

进行了一番思想斗争后，我告诉自己就这么做吧，尽力就好。我心里默数“一、二、三”后开始拔，起初，力度太小，一点效果都没有，我不得不再加劲儿，病人痛苦地叫起来，然而螺钉却丝毫未动。这时我无意中转了一下手，突然钉子出来了，而且伤口并没有出血。然后我按照教科书上教的穿刺外伤处理办法为她清洗了伤口。她告诉我尽管脚还有些疼，但已经可以走路了。我提醒她伤口可能会感染，要她多加小心。走之前，她不断地向我道谢。那天晚上，我兴高采烈地回家了。

外科手术像其他事情一样，技巧和信心是从经验中积累而来的。就和网球运动

员、钢琴演奏家和电脑修理工一样，我们都需要不断练习，才能熟练掌握职业技能。不过，医生有一点与众不同：我们是用人做练习。

我第二次做中心静脉导管手术，情况并没有比第一次好。这次是位身患重病住在特护病房中的病人，我们必须为她植入中心静脉导管，从而使药物直接运送到心脏。手术前她服用了大量镇静剂，为此我感到庆幸，这样她就不会看到我笨手笨脚的模样的。

这次我的准备工作比上次好很多。我确认了毛巾卷和冲洗用的注射筒没有被落下；我检查了她的各项数据，一切都正常；我还准备了一大号的铺单，以免像上次一样，险些碰到没消毒的地方。

尽管前期的准备工作完美无缺，可后来的手术过程还是惨不忍睹。针插得不是太浅就是太深，一次次的挫败让我犹豫不决，不知道要怎么做才对。我不断尝试，可

还是没有进展。突然发现针筒里有血了，我想针头应该是进入静脉血管了。我用一只手固定住针头，另一只手想取下针筒。但由于针筒塞得太紧，根本抽不动。我加大力气，却使得针头脱离了静脉血管。病人的针孔处不断有鲜血涌出，我尽力压住出血处，然而她的胸腔周围仍出现了血肿。血肿导致导管不可能再放进去了，我想要放弃。但是，病人需要这根导管，而且旁边监督我的学长——一位工作了两年

的住院医师叫我不放弃，他认为我一定能成功。我送病人去照了X光，确认我刚才的举动没有伤到肺。学长拿了一套全新的工具给我，让我重来一次。然而我还是没有成功，病人很快被我扎成筛子了。一旁的学长实在看不下去了，把病人接手过去。不过他也花了几分钟，试了两次才找到静脉血管，这让我心里平衡多了，可能这个病人的情况比较特殊吧。7

宁静自在亦养生

博爱县清化镇卫生院 呼延法衍

随着社会的发展，人们生活节奏不断加快，“养生”成为热门话题。在互联网上，可以搜索到数亿条与“养生”有关的信息。

古典小说《镜花缘》第九十回载：“道姑说……人生在世，千谋万虑，赌胜争强，奇奇幻幻，死死生生，无非一局棋。只因参不透这座迷魂阵，所以为他所误……”其中蕴含着一种养生世世的观点，那就是凡事不必斤斤计较，不要勾心斗角，去“千谋万虑”；也不必好勇斗狠，去“赌胜

争强”，要参透“迷魂阵”，忘怀得失，淡泊名利。

不妨约束住功利心，只管耕耘，不问收获，由时间来裁定。不必患得患失，追求宁静自在即可。明代朱权《活人心法》说得对：“盖心如止水之不动，久而澄清，洞见其底，是谓灵明。宜乎静可以固元气，则万病不生，故能长久。”

健康人生

慧性乐诗

健康的音符

郑州大学三附院 于海洋

如果爱有声音，请相信我在歌唱
如果爱有翅膀，请相信我在飞翔
如果说爱是晶莹的水滴
请相信这里就是蓝色的海洋

头顶光环，那是生命的呼唤
背生双翼，那是飞翔的动力

不告诉你我的痛苦，只让你看到幸福的模样
不让你看到我劳累的身影
只让你看到微笑在我脸庞
不告诉你我的委屈，只告诉你我的坚强，
不让你看到我的艰辛，让你看到我成功在望

多想给世界注入平安的元素
多想给人们谱写健康的音符



控烟园地

戒烟后的惊喜发现

好消息！你的身体从你吸完最后一根烟开始恢复啦！

戒烟 20 分钟后：尼古丁会限制血液的流动，因此随着戒烟后身体里尼古丁含量的降低，全身的循环系统得到改善，特别是手和脚。

戒烟 8 小时后：血液中的含氧量达到不吸烟时的水平，同时体内一氧化碳的含量减少一半。

戒烟 24 小时后：体内残留的一氧化碳消失殆尽，肺部开始清除黏液和其他令人讨厌的吸烟残留物。

戒烟 48 小时后：尼古丁全部消除，你会感觉你的味觉和嗅觉开始得到改善。

戒烟 72 小时后：呼吸变得更加轻松，同时你会发现整体精神状态有所改善。

戒烟 3~9 个月后：任何呼吸问题都得到了改善，而且肺部的效率增加了 10%。

戒烟 1 年后：生殖能力增强了 1/3。

戒烟 5 年后：患心脏病的风险下降了一半，而患中风的风险与不吸烟者相当。

戒烟 10 年后：患肺癌的几率达到了正常人的一半。

戒烟 15 年后：患心脏病的危险与从不吸烟的人相同。

如果你在 35 岁前戒烟成功，那么你的预期寿命将与正常人一样。



石榴(国画)

谷福海/画

热烈祝贺：郑州市妇幼保健院秦岭路院区 9月份开诊



郑州市妇幼保健院秦岭院区位于秦岭路与淮河路交叉口向北50米，是由郑州市卫生局批准的公立非营利性妇幼保健专科医院；建筑面积5000平方米，开放床位100张，重点开设妇产科门诊、病房和儿科门诊，以及功能科、检验科、放射科等辅助科室，科室人员全部由医院本部抽调优秀的业务骨干组成，院本部知名专家、主任每周定期到秦岭路院区坐诊。

咨询电话：15713800166
网址：Http://www.zzfybjy.com



10月6日前来秦岭路院区就诊患者免挂号费
乘车路线：83路、126路、103路公交车在秦岭路与淮河路交叉口

顾建钦：(郑州市卫生局党委书记、局长)

郑州市妇幼保健院秦岭路院区的开诊，是郑州市公共卫生服务全覆盖的具体落实，是郑州市合理分配优质医疗资源、科学实施倍增计划的具体举措，契合了郑州市医疗卫生事业的发展方向，填补了西区医疗资源的欠缺，满足了西区广大妇女儿童就近享受医疗、保健的需求。希望郑州市妇幼保健院秦岭路院区越办越好，真正扎根到群众心里！

刘法启：(郑州市妇幼保健院院长)

正式开诊的郑州市妇幼保健院秦岭路院区，是郑州市卫生局批准成立的公立非营利性妇幼保健专科医院，与大石桥本部在管理、诊疗和服务方面实行统一模式，实现技术、人员、设备、服务两院共享。我们共同秉承着“关爱女性，呵护新生”的使命，以医疗传爱、保健传情，全力守护妇女儿童健康，力争成就中原共赴。

郭华峰：(郑州市妇幼保健院业务副院长秦岭路院区院长)

郑州市妇幼保健院秦岭路院区是郑州市妇幼保健院在西区开办的第一家新院区。我代表全院职工承诺：用专业成就事业，用精诚铸就伟业，力争将之打造成郑州市西区广大妇女儿童医疗保健的理想选择。

邹芳：(郑州市妇幼保健院秦岭路院区妇产科主任)

我们优秀的医疗团队，一定会以真挚的爱心、精湛的技术、真诚的服务、先进的设备、舒适的环境热情服务于秦岭路院区周边的妇女儿童，为她们的身心健康保驾护航。

患者：

看到郑州市妇幼保健院在秦岭路上办新院区，我们真是高兴。以后看病、保健在家附近就能很快、很方便地找到知名专家了，这真是政府给百姓办的一件大实事、大好事。