

健康是快乐人生的基石

□朱乃洲



十几年前，我还是一个身强力壮的青年，平时只知道干活多挣钱，根本不关心身体方面的事情。

有一天深夜，我突然感觉一阵剧痛，疼痛的位置在右脚。那种剧痛的感觉无法形容，我坐立不安，不知把脚放到什么地方才好。好不容易熬到天亮，我急忙叫家人到村卫生室拿了些止痛药吃。几个小时后，我脚上的疼痛渐渐

减轻了。休息了两天，一切恢复了正常。当时，我以为是自己不小心扭伤了脚，没把它当回事。

让我没想到的是，这次疼痛后没到一个月，我右脚再次发生剧痛。我感到莫名其妙，但以为是旧伤发作，吃了几天止痛药就好了。为了防止脚再痛，我特地买了很多治疗跌打损伤的药物吃，想彻底治愈疼痛。

时间一晃又过了一个月。有

一天，我到一位亲戚家喝喜酒，也许是心情好，中午大吃大喝了一顿，回到家后我倒头就睡。谁知当天夜里，我突然从剧痛中醒来，这次不但脚疼，而且左胳膊肘关节也疼了，疼得我衣服都无法穿。这次疼痛相当严重，疼痛的部位又红又肿，几乎失去了行动的功能。为了尽快止痛，我又吃药又打针，但还是煎熬了一个星期的时间，疼痛才停止。

这次的疼痛，让我感到不安，隐约觉得自己得了什么怪病，于是去了县里的医院。医生仔细问了我的病情，看了疼痛的部位，判断我得了痛风。经过抽血检测，我体内有一种叫尿酸的物质，超过正常值50多个单位，它是产生痛风的罪魁祸首。医生警告我，痛风是一种很难治愈的疾病，而且会越来越严重，甚至还能引起心、肾等内脏疾病。治疗这种病最重要的是改变不良的饮食习惯，降低血液中尿酸的含量。医生还对我的日常生活提出了许多建议：不饮酒，不吃海鲜，不吃辛辣的食物，少吃各种肉类，多吃水果蔬菜，尽量控制体重。

从医院回来，我对家人信誓旦旦地保证今后不喝酒不吸烟了。可是陋习难改，还没坚持两天，我又把酒买回来了。看到家人吃鱼吃肉，我也照吃不误。尤其是我最爱吃的辣椒炒肉丝，怎么能不吃呢？但正因为这样，痛风接二连三地发作，每一次疼痛的时间也是越来越长，止痛药的效果越来越不明显。这让我真的害怕了。我想，如果有一天我瘫痪不起，过着生不如死的日子，活在世上还有什么意义呢？还有，如果我真的失去了劳动能力，不仅给家庭带来沉重的负担，老婆和孩子又怎么生活？思前想后，我感到不能不重视自己的疾病了，暗暗下决心要同疾病做斗争。

为了治病，我还买了一些有关痛风治疗方面的书籍。书上都说，治疗痛风这种病，必须要讲究科学的饮食，必须要控制体重。在这一原则指导下，我坚决地戒了酒。就是在酒席上，我也不给任何人面子，做到滴酒不沾。其次，我严格限制饮食。每天根据干活量的多少控制饭量，多干多吃，少干少吃，努力克服暴饮暴食

的毛病，吃饭细嚼慢咽；每天多饮水，至少两升，促进体内的废物排泄；选择适宜痛风患者吃的食物，如牛奶、萝卜、青菜、鸡蛋等，尽量不吃海鲜、动物内脏、菌类、菠菜等。

由于我管住了自己的嘴巴，没到一个月体重就开始下降，到医院检测，血液中尿酸的含量也接近正常了。最让我高兴的是，以前每个月都要发作的关节痛次数明显减少。而且随着时间的推移，痛风发作的次数更少了，有时一年多时间才偶尔发作一回。见到科学饮食效果良好，我同疾病做斗争的信心更足了。

俗话说，无病一身轻。自我渐渐地好转后，做什么事都精神抖擞，轻轻松松。经历过痛苦和喜悦，我深刻感受到身体健康是多么重要的事，它才真正是幸福的源泉。我们每一个人都应该重视自己的身体，养成良好的生活习惯，每天都健康地工作学习，这不仅是对自己负责，更是对家庭和亲人负责。总之一句话，有好的身体，自己快乐，家人更快乐。

身边的哲理

都说医务人员对待工作应该做到一心一意，一丝不苟，但是，我想来说说医务工作中不一样的“三心二意”。

第一“心”：天使之心，包括细心、爱心与耐心。医务工作十分繁琐，每一项制度的建立都离不开检查与核对。但是，琐碎的医务工作更能培养良好的心态、习惯与毅力！每一件事情，从执行到操作再到反馈，医务人员要用自己的热情、渊博的专业知识、精湛的技术，去对待。对于患者及其家属，要用语重心长的话语去安慰、去服务。即便如此，有时还会有人不理解、还会有人埋怨。但是，我们不能因此而放弃，还要一遍遍地去解释、一次次地去沟通、一句句地进行安抚。这是为了让天使之心做得更好更棒！

第二“心”：信任之心，包括放心、舒心与安心。用心努力与付出，则会收获患者及其家属的肯定与赞扬。我身边有一名身材娇小却潜力无穷的护士，她担任科室责任护士时，用她的朴实、真诚、开朗，让产妇及其家属对她竖起了大拇指。很多患者更是在出院时写了真诚的感谢信。她结合自己的工作，用音乐分娩技术，陪伴着一个个产妇平安顺利地度过了分娩期，完成了由“准妈妈”到“真妈妈”的变身。

第三“心”：品质之心，包括美心、好心与善心。我身边的一位医务人员，在得知自己分管的患者未够住院押金时，第一时间取出自己的工资——3000元钱交给其家属，让其放心治疗。这种精神让患者及其家属感动，也值得我们学习与点赞。

说完“三心”，再来谈“二意”。“二意”则来自于医务工作中的“创意”与家属对医务工作的“满意”。我们要针对患者就医问题积极开展创新，为患者及家属提供更多便利。比如，随着创新护理模式，护理质量得到提升，护理技术更加精准，护理工作满意度也会逐年增高，大家对护理工作的认可度、信任度也会逐年提升。

用“三心二意”鞭策自己，惊醒自己，提升自己，突破自己，具有“三心”，兼备“二意”。这应当成为我们的目标追求。

(作者供职于蒙阳市妇幼保健院)

医务工作中的『三心二意』

□马欢

心声

微笑服务

□汪佩佩

微笑是一种无声的语言，它是沟通的开端，只要你轻轻一笑，就胜过万语千言。

“微笑服务”更是一种特殊的情绪语言，是服务工作的润滑剂。很多时候，它可以代替语言，让患者产生良好的印象。

我们在消除疾病，为人类健康而努力。但是，花团锦簇的空间，有时也长有蒺藜，我们总是以一种独特的方式让自己更适应这个角色。

入院时，天使会微笑着对患者说：“有什么需要帮忙的吗？”因为那张和蔼可亲的脸庞，让患者消除了对环境的陌生感、对医院的恐惧。

入院治疗时，病房的天使会给您一个安慰的笑容，让您消除对疾病的恐惧，树立对抗疾病的信心。

微笑能改善护患关系。护患交往是一种人际关系在特殊环境中的具体体现，护患间存在着彼此依存的关系。护理计划的实施与患者的配合是相辅相成的，护理计划的实施依赖于患者的合作，患者的每项护理则需要

护士的指导、实施。有的护士在与患者交往中往往居高临下，忽略了护患间可贵的友好平等关系。

微笑，作为一种非语言的沟通方式，洋溢出富有的情感。这种真挚的情感交流更容易促进护患和谐。

在护理过程中，我们对患者给予亲切、关怀、体贴、爱护，以及耐心、负责的护理服务，患者对护理人员表示尊敬、赞扬、感谢、谅解等，都是交互关系。我想，一个护士应在和患者的交往中，适时地报以微笑，以表示对患者合作的满意之情，这既有利于建立护患良好互动，也有利于提高护理人员的工作效率。

护理人员在和不同的患者交往中，有时难免会出现冲突。但作为医护人员，应当有意识地避免、减少并消除有害冲突，微笑可使医患气氛得以缓和；这样既有利于患者消除对抗心理，避免冲突加剧，更能让患者对医护人员表示理解、谅解，改变原有的态度。

(作者供职于郑州中康医院)



秋润

吴思强/摄

烟云世间

红薯伴着我成长

□刘传俊

深秋，阳光普照，我家的后院里，急于栽种白菜的老父亲，看着几株仍蓬蓬勃勃的红薯秧对我说：“刨了吧。”我把红薯刨出来时，看到了一个个红中泛白的薯块，往事不停地在我眼前闪烁。

上世纪六七十年代，我家屋后是个很大的养牛场，除冬季外，生产队的耕牛都拴在那里过夜。一天晚上突然下起了暴雨，隔壁丁大爷晾晒的牛粪(牛粪垫在红薯池底下易于催母薯早发旺芽。如被雨淋，会减弱能量)可遭殃了。他扯着嗓门喊：“快起来挖牛粪呀，下雨了！”听到呼喊，奶奶叫醒了熟睡中的叔叔和我。我们穿上棉袄，拿起铁锹，跑到了养牛场上。我们的衣服被汗水浸湿，棉袄也被雨水淋湿了。自始至终，偌大的养牛场上，只有我们3个人在不停地忙碌着。第二天晚上记工分，丁大爷非要队长给我们多记工分不可。他说：“每人记十分也不亏！”最终，被叔叔和我婉言谢绝了。

红薯池里的红薯经过精心培育，慢慢地发芽了，长大了，到了能下地的时候了。社员们每天从中拔一部分肥大粗壮的，栽种到已整理好的土地里。男人们在池塘和田地之间不停穿梭，女人和孩子们又是往红薯芽根部施农家肥又是封土，这时栽下的叫芽子红薯。芽子红薯淀粉多，可切干保存，也可磨粉做粉条。

栽上红薯苗后，社员们要不停地顶着火辣辣的太阳去锄地。尤其是雨后，我们还要抓紧去翻红薯秧，以免须蔓扎到地里影响产量。日复一日，收获芽子红薯的日子到了。早晨，生产队的钟声响起，社员们便扛上工具走向田野。

傍晚，劳累了一天的社员们，收工后还要将分得的红薯切成薯干。由于天黑还要“抢占”有利地形，大人们挑着重担步履蹒跚着喊着娃子，娃子们用渴盼的声音喊着大人。在那时，人们只能靠喊声分辨着自家人和方位。忘记了疲劳和饥饿的社员们，在一条凳子上支一个自制的刨子，“喀嚓喀嚓”的切薯片的声音，霎时就在旷野里弥散开来，直到半夜。

霜降前后，是刨秧子红薯的时候。我们队里十多个跟我年龄相仿的学生的任务是割红薯秧，男人们刨红薯，摘红薯是妇女们的活儿。我们用镰刀先将秧子割掉，然后像卷地毯一样，割一段卷一段，一直能从地这头割到那头。放下镰刀，我躺在潮湿的红薯秧上，仰望着白云朵朵的蓝天，闻着扑鼻的红薯秧的清香，歇一歇酸了的腰。阴雨天，母亲坐在用玉米皮编的蒲团上去拧带泥的冰凉的红薯。刚出土的红薯，如同母亲的脸颊般好看。

有了红薯，母亲的饭就好做了。她用红薯丝贴饼或蒸干饭，蒸红薯，蒸红薯面窝窝头，烧红薯茶，到生产队粉坊里打过滤了的粉浆水下面条，在锅灶里烧的红薯焦黄可口，味道鲜美无比……那时，我们一日三餐都离不开红薯；一年到头，天天都有红薯相随。我上小学和初中时，放了学，到灶火抓个熟红薯或红薯面窝窝头就下地了。后来离家五六公里的高中上学，中午用尼龙网兜装几个红薯一蒸，便是一顿晚餐。每逢走近绿树掩映的炊烟袅袅的村庄，我都仿佛闻到扑鼻的红薯的甜香。

十多岁的我，曾在生产队刨过的红薯地里摸过红薯。顺着红薯筋越摸越粗的，肯定能找着个大的，让我兴奋异常；越摸越细的，我会大失所望。偶尔碰上一大串，我能激动好一阵子。摸红薯时，我也曾被队长追得脱了鞋，冒着初冬的浓雾，踩着又湿又凉的田埂逃走，吓得胆战心惊。一次和伙伴对着锄头上面硬邦邦的黄胶泥时，一不留神被对方的锄头破了我左手手指的指甲处，如今长出来的指甲仍是分离，记下了我的童年往事。

多多的我，曾在生产队刨过的红薯地里摸过红薯。顺着红薯筋越摸越粗的，肯定能找着个大的，让我兴奋异常；越摸越细的，我会大失所望。偶尔碰上一大串，我能激动好一阵子。摸红薯时，我也曾被队长追得脱了鞋，冒着初冬的浓雾，踩着又湿又凉的田埂逃走，吓得胆战心惊。一次和伙伴对着锄头上面硬邦邦的黄胶泥时，一不留神被对方的锄头破了我左手手指的指甲处，如今长出来的指甲仍是分离，记下了我的童年往事。

多多的我，曾在生产队刨过的红薯地里摸过红薯。顺着红薯筋越摸越粗的，肯定能找着个大的，让我兴奋异常；越摸越细的，我会大失所望。偶尔碰上一大串，我能激动好一阵子。摸红薯时，我也曾被队长追得脱了鞋，冒着初冬的浓雾，踩着又湿又凉的田埂逃走，吓得胆战心惊。一次和伙伴对着锄头上面硬邦邦的黄胶泥时，一不留神被对方的锄头破了我左手手指的指甲处，如今长出来的指甲仍是分离，记下了我的童年往事。

多多的我，曾在生产队刨过的红薯地里摸过红薯。顺着红薯筋越摸越粗的，肯定能找着个大的，让我兴奋异常；越摸越细的，我会大失所望。偶尔碰上一大串，我能激动好一阵子。摸红薯时，我也曾被队长追得脱了鞋，冒着初冬的浓雾，踩着又湿又凉的田埂逃走，吓得胆战心惊。一次和伙伴对着锄头上面硬邦邦的黄胶泥时，一不留神被对方的锄头破了我左手手指的指甲处，如今长出来的指甲仍是分离，记下了我的童年往事。

(作者供职于郑州市骨科医院)



诗歌

白衣天使的心愿

□吴原启

大地的幸福是生态园
天空的幸福是一身蓝
鸟儿的幸福是在空中游玩
病员的幸福是有你在身边
你把杏林之歌唱响
心中有爱
大爱无言

两只回春妙手
治病救人练就灵丹
汗水融入爱的港湾
你多少次牺牲个人的自由
扬起爱的风帆
患者满意是你最大的心愿

田野的幸福是生态园
海洋的幸福是一身蓝
鱼儿的幸福是在水中游玩
病员的幸福是有你在身边
你把生命之光点亮
心中有爱
大爱无言

两只回春妙手
救死扶伤责任承担
汗水融入爱的港湾
你多少次难与亲人团圆
饱蘸爱的墨汁
医患同书最美的诗篇

(作者供职于西平县人民医院)

征稿啦!

本版以弘扬积极向上的卫生文化为己任，诚邀您投稿。

征稿栏目：《影视天地》《医者手记》《身边的哲理》《悦读》《书法》《画》。

征稿要求：文章主题突出，形式灵活多变(散文、小说、诗歌、笑话等)，语言生动活泼，字数在900字以内。

投稿邮箱：373204706@qq.com
联系电话：(0371)85967002



本版图片均为资料图片