以医事亲 他们更懂得责任与奉献

□索晓灿 王 瑾

敬老孝亲，是一个古老而现代的话题。中国传统文化以儒家思想为主体，儒家思想又提倡读书之人懂得一些医学知识和养生之道。清朝医学家陈修圆说：“为人子而不读医书，尤为不孝也。”更有甚者，还有人因父母亲朋或自身疾病缠身转而学医。

孝，是中华民族的传统美德。近日，15位河南中医药大学学子获得了由该校和郑州中医骨伤病医院联合设立的“敬老孝亲”奖学金。他们的故事，就是一堂堂生动的敬老孝亲教育课。

以医事亲，把对家人的爱放在心间

母亲患严重的精神分裂症，父亲生病且常年服药，这让驻马店市西平县的刘冰青从小就很懂事。母亲因病常年卧床，理发是个大难题。10多岁的刘冰青把心酸和对母亲的心疼放在心里，自己买了一套剪刀，尝试着为母亲剪头发。也就是从那次开始，刘冰青成了母亲的专属理发师。

受家庭影响，高考填报志愿时，刘冰青毅然报考医学院校，期待用专业知识为亲人的健康保驾护航，并开始了康复治疗技术的学习。每每寒假回家，刘冰青一定会为母亲量血压、测血糖，给父亲按摩以缓解疲劳。父母脸上欣慰的笑容，就是对刘冰青“敬老孝亲”最贴切的诠释。

敬老孝亲不需要高昂的口号，更多的是生活中的点点滴滴。彭喆的父亲现在是河南中医药大学的保安，所以彭喆跟保安、保洁人员接触更多。接触多了，彭喆慢慢发现，这些工作人员普遍年龄较大，每天都从事体力劳动。于是，谁的手机时间不准了、闹铃不响了，彭喆给他们调；谁的手受伤了，彭喆给他们包扎；谁的身体不舒服了，彭喆给他们做简单的针灸推拿。

心中藏爱，用行动回答“救不救”

2015年5月，一面锦旗突如其来，出现在李沁的宿舍里。当时，室友们非常惊奇，集体追问锦旗的接收人——李沁。

那年寒假，李沁外出打工。一天，他在银行办理业务时，刚好碰到一位不慎从电梯上摔倒的老太太。当时，老太太手腕上的皮肤已经被骨头刺破。学医的李沁当即判断，老太太伤情较重，便快步上前，利用在校学习的医学知识，对老太太的受伤部位进行紧急包扎固定，然后马上打电话联系当地医院及其家属。急救车赶到现场后，李沁又将老太太送上急救车，并跟急救医务人员简单说明了情况。看着老太太在医务人员的陪伴下乘急救车赶往医院，李沁悬着的心有了着落。

李沁说，收获这面锦旗他也很意外，因为他当时并没有留下个人信息。李沁多方打听后得知，是老太太的儿子通过通话记录找到了他，并专程送来锦旗，以感谢他助老扶危的高尚品德。

敬老孝亲，更不能忘“以及人之老”

从2002年开始，河南中医药大学针灸推拿学院阳光青年志愿者协会便开展了社区医疗志愿服务项目，将敬老爱老、关心老人作为活动的重点之一。作为有技术专长的志愿者，学生们为肩周炎老年患者进行按摩，放松肩部肌肉。这样的活动不仅在郑州市区开展，更在其他地方的山区和乡村开展；他们不仅照顾和帮助老年人，更为孩子们带去敬老爱老的故事！

用实际行动践行敬老孝亲精神的，还有白云苹贫困生基金会工作人员。他们凌晨开始乘车往乡村赶，上午8时开始接诊患者，为患者诊病和指导用药，一直坚持到最后一个患者离开；关心农村留守老人，送医送药到他们身边。不论严寒酷暑，不分白天黑夜，白云苹贫困生基金会的老师、学生，医生、学徒，已经坚持做了10年。

2015年的一天，白云苹贫困生基金会工作人员来到新安县石山村。中午时分，一个11岁的小姑娘找到工作人员：“我家离这儿远，我奶奶腿疼，家里就我和奶奶，你们能不能去我家给奶奶看看病？”工作人员立即带上设备，跟着小姑娘沿着蜿蜒的山路走了近30分钟，来到小女孩家里，仔细为老人检查和治疗，还教会小女孩给奶奶按摩的手法。

老吾老以及人之老，这句话是说在赡养孝敬自己的长辈时，不应忘记其他与自己没有亲缘关系的老人。敬老孝亲，不仅是为人子女必须承担的责任，更多的是心怀天下的奉献精神。也许，敬老孝亲的深层含义正在于此。

■影视天地

《变形金刚》：还是儿时的汽车人

□张 琦

新近上映的《变形金刚5：最后的骑士》可谓是在各大院线场场爆满。我不知道别人看《变形金刚》是图个什么，但我是为了那一份怀旧的情怀。

小时候看《变形金刚》，特别喜欢里面的汽车人，但是家里很穷，买不起一个玩具机器人。因此，我在作业本和书页空白处画擎天柱的头像。老师肯定不喜欢这么做，所以要没收玩具，要批评在书上画“大头人”（老师语）的行为。看着店里摆的高大上的汽车人，我暗自发誓：等我长大了，一定要买一房间的变形金刚。

当“80后”“90后”成为社会主流的时候，哪怕其童年玩的洋片、贴纸、烟盒都将成为社会主流文化，《变形金刚》就是具体体现。对于新上映的这部影片，我只打了四星，其中有一星是因为它叫《变形金刚》。在这一点上，电影和电视相比还是有差距的。电视卡通片能给角色充分的展示空间，你闭上眼睛去想，擎天柱、大黄蜂、威震天、声波、红蜘蛛都那么栩栩如生，各人有各人的性格脾气，无非是人心外面套了层机器皮。但是电影版《变形金刚》没有那么多时间去展现，主要精力都放在炫目的特技上了。

酷炫是该影片的最大特点：变形炫，攻击炫，格斗炫，从地下打到天上，除了水里没有展示以外，在120分钟的影片里起码炫了90分钟。人们对其有夸奖也有批评。笔者窃以为，《变形金刚》在传统的动画片里没有解决好的问题，电影版里同样没有解决好。首先，变形金刚的比例问题依然让人头大。擎天柱变形后有两层楼之高，但是转到下一个镜头，当他拿起地上的眼镜时，如果比例是真实的，那么眼镜的镜片我估算应该有脸盘那么大。然后是战斗场面问题，动画片里让人最恼火的就是射击场面，汽车人和霸天虎滋水枪一样滋激光，但是99%都是空枪，仿佛根本不带瞄准系统一样。电影里修正了这一问题，打击都相当精准，但是新的问题是后坐力消失。人类的攻击如同蚊子咬，变形金刚之间的攻击以肉格为主，擎天柱居然用上了手刀……

最后是变形奥秘，电影版把它弄得复杂化了。看完了给人一种感觉，似乎变形金刚都是某种能量团，然后他们侵入机械内部，就成了机器人。这种能量会因为低温而无法正常运作，在高温下又会状态不稳定。尽管一些变形金刚没能在电影里塑造出丰满的性格，而且变形过程太复杂、太富有细节，但是我已经很满意了。如果能在下一集里给变形金刚们人心和人性，那么我会毫不犹豫地打五分。期待下一部《变形金刚》，期待更多惊喜。

君子慎独

□郝孝力

被誉为“关西夫子”的杨震，曾举荐才华出众的王密出任昌邑县令。为了报答杨震，王密在深夜给杨震送钱，但是杨震拒绝了。王密说：“暮夜无知者。”杨震大怒，说：“天知，神知，我知，子知，何谓无知？”这个著名的故事为大家引出了一个很重要的做人应有的境界——慎独。

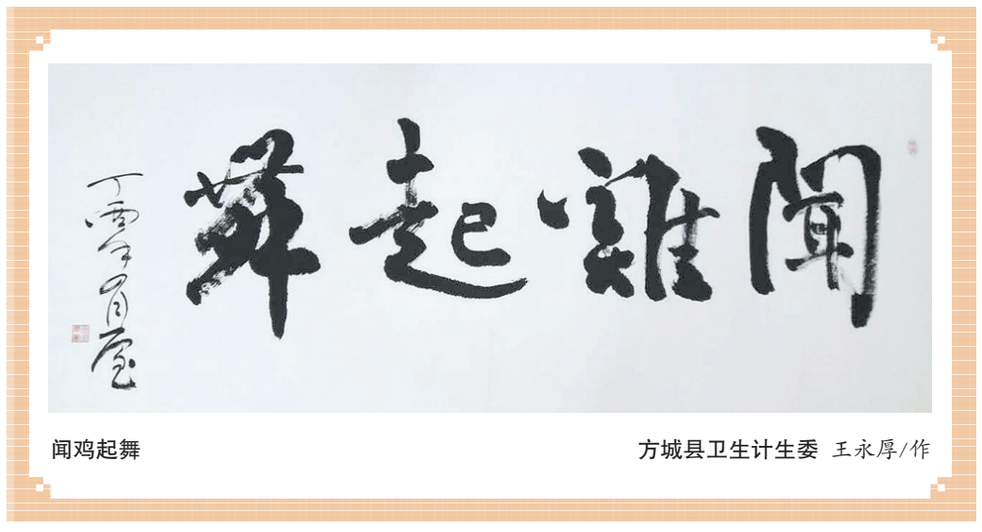
何谓慎独？慎独最早见于《礼记·大学》和《礼记·中庸》，其中后者中的慎独含义更贴近现在的意思：“道也者，不可须臾离也；可离，非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”用现在的话来理解，大意是：“道是不可以片刻离开的，如果可以离开，那就不是道了。因此，品德高尚的人在没有人能看见的地方也是谨慎的，在没有人能听见的地方也是有所戒惧的。从最隐蔽、最细微的言行上就能看出一个人的品质，所以君子要学会慎独。”

笔者认为，慎独是指人们在独处时，也能自觉地严于律己，谨慎地对待自己的所思所行，防止有违道德的欲念和行为发生，而使道义时时伴随着自己。

青年时期的毛泽东曾说：“愚于近人，独服曾文正。”曾文正即清末名臣曾国藩。曾国藩从31岁开始，直到去世，刻苦修身30年。曾国藩曾在逝世前一年总结了自己一生的处世经验，即著名的“日课四条”：慎独、主敬、求仁、习劳。其中，慎独排在第一位，足见其重要性。

慎独不仅成就了一代又一代人，也在影响着每一个后来人。君子慎独，在慎独精神的影响下，每个人都要守好自己的岗位，诠释好自己的人生。

（作者供职于新郑市人民医院解放路院区急救中心）



闻鸡起舞 方城县卫生计生委 王永厚/作

无法愈合的痛

□任怀江

“儿啊，娘一旦‘走’了，得设法让你不想我。”在我步入中年岁尾、母亲步入暮年的一天，她盯着我若有所思、喃喃自语。当时，我笑着说：“娘儿近，娘儿亲，打断骨头连着筋。您有什么魔力能让我不想您呢？”

母亲90岁的那年冬天卧床不起，也是从那时起开始神志不清的。她对我不管不顾，也不搭理我，甚至整日折腾我。她经常三天三夜兴奋不睡，且大呼小叫，弄得我不得安生。她还经常在我睡觉的时候捶床撕被子，闹得我头痛欲裂。

自母亲卧床后，她竟然不认识我这个与她同居一室、一日三餐喂她吃饭的儿子了。我曾无数次问：“妈，我是谁？”她总是不语，最多只是茫然地瞥我一眼，说：“不知道。”我气馁，我懊恼，眼前这个昔日爱我、疼我且与我无话不谈的慈母，怎么突然变成这样了呢？

母亲临终前几天，我伺候她吃过午饭，肚子开始痛。“妈，我肚子痛，想躺会儿。”虽知母亲已多日不会说话，但我仍然会这样和她说话。到了晚上，我喂她饭，她不张口，两眼直直地盯着我。许久，母亲艰难地吐出4个字：“肚还痛不？”这4个字似惊雷一样，让我目瞪口呆。莫非折磨我9个月的母亲，突然意识清醒了？我赶紧跟母亲对话，可是她缄口不语。

不日，母亲真的“走”了。她走得平静、安详，毫无痛苦。我悲痛欲绝，恋恋不舍。有一种痛，永远无法消失；有一种伤，永远无法逃离……几年来，在我内心深处，仍然忍受着那难以消失的锥心之痛。

（作者供职于温县人民医院）

资料图片

■人生感悟

找到了努力的方向

□包广杰

认真遵守规范，创造性地工作，提高情商，这是我参加医疗质量安全和医患沟通培训班之后所学到的，也将是我日后努力的方向。

我认为，每一名职工都应该认真执行规范。对我们医务人员来说，规范可以理解为每一项医疗操作技术，也可以理解为医院的规章制度。平时工作中，我们只要老老实实按照规范去做，不偷懒，不耍滑，不偷工减料，不打折扣地去落实去执行，就不会出现差错以及医疗和其他方面的事故。凡是出现差错或者医疗事故，大多都是没有执行或者很好地落实规范要求，所以“让规范成为习惯，让习惯符合规范”这句话非常好，值得收藏和学习。

创新的含义无需多说了，但真正能够做到的有几个？大部分能够做到按部就班就不错了，还有一部分人是因为观念落伍，不善于学习新知识，视野狭隘，又不善于接受新观念。因此，想真正做到创新，就必须在做好原来工作的同时，有一腔工作热情和激情，去有所突破。

对于情商，我进行了自我反思，发现我情商偏低，主要表现为太自负、爱冲动，听不进去意见。在以后的工作中，我要努力克服缺点，不断提高情商，掌握跟同事、患者的沟通技巧，更好地服务患者。

（作者供职于漯河市第二人民医院检验科）

■慧性乐诗

不了情

□郭增宏

阳光沐浴大地
花树喷香四溢
百草茂叶争艳
万紫千红俏丽
神州上下充满清风正气

俏也不去喧嚣
唯有白衣儿女
将岁月做方笺
绣出健康美丽
医患相依犹如辅车唇齿

相遇相知相惜
你我知心如一
德艺双馨除魔
流淌深情厚谊
救死扶伤肩负博爱道义

我用文字作曲
琴弦拥抱相随
共同弹奏和谐
温暖融入心里
情歌唱响天南海北

（作者供职于河南省医学情报研究所）

炎炎夏日 “情绪中暑”多

通讯员 席 娜

接连的高温天气，使郑州市第八人民医院心理门诊的就医者有所增多。据该院业务副院长、主任医师胡雄介绍，不少人出现了“情绪中暑”。

李先生在一家知名公司做销售经理，平时工作压力很大，整天精神绷得紧紧的。随着持续的高温，他感到越来越烦，天天疲惫不堪，不思茶饭，头痛失眠，有时连说话的语气中都带着火药味，动不动就莫名其妙地发火，常因一些微不足道的小事就跟人争吵。因为这，他失去了很多客户。前几天，在开车上班的路上，他因与对面的车互不相让发生了摩擦，把别人打得头破血流。他说天气一热，他就控制不住自己的情绪了。有人建议他到郑州市第八人民医院看心理医生。

胡雄说，夏季天气炎热，大家会注意防暑降温，却忽略了心理健康。

高温影响情绪调节中枢

一个人的情绪好坏与天气有着密切的关系。在夏季，人们一般会有各种心烦的表现，这主要是高温天气影响了人体下丘脑的情绪调节中枢。有的人即使本身所处环境并不热，也会因为看到窗外强烈的光照等而产生烦躁的情绪。除了气温变化之外，不良情绪还与人出汗较多、睡眠缺乏和饮食不足有关。这些不良因素会导致人体电解质代谢障碍，影响大脑神经活动，致使人发生情绪和行为方面的种种异常。另外，夏季，人的植物神经系统也容易出现紊乱。植物神经系统主管人的消化系统，也影响着内分泌系统。植物神经系统紊乱会使人多梦，降低人的睡眠质量。因此，“情绪中暑”对夏季养生危害甚大，特别是老年人，发火会造成心肌缺血、心律失常、血压升高，甚至会因此发生猝死。

“情绪中暑”有哪些症状

情绪烦躁不安，爱发脾气，或头昏脑涨，萎靡不振，工作效率下降。人的火气大，表现为家庭矛盾增多，朋友间的争吵增加，与陌生人之间的纠纷也易发生。

头脑迷糊，不能安下心来思考问题，经常丢三落四。

情绪低落，对任何事物都不感兴趣，对同事和家人也缺乏热情，觉得日子过得没劲。

思维紊乱，行为异常，常会固执地重复一些行为，如反复洗澡、洗脸、洗手等。

如何远离“情绪中暑”

合理安排生活 造成“情绪中暑”的内因，归根结底是人体对环境的适应性差。人应该顺应夏季昼长夜短的特点，及时调整自己的工作计划和生活节奏，并明确目标，适当地放缓进度。另外，在生活上要定时起居，如果条件许可应睡个午觉，以保证充足的睡眠。同时，不要在封闭的房间里待得过久，居室要注意通风，并尽可能地将室内收拾得简洁些，以避免出现压抑感。

选择清淡饮食 夏天，在保证营养的前提下应少吃油腻食物。另外，要多饮水，以调节体温，改善血液循环。多吃些或喝些清火的食物和饮料，少吃辛辣的食物，少饮烈酒。

避免不良情绪 面对可能出现的不良情绪，首先要冷静，遇事不要冲动；其次是要正确对待别人的急躁和冲动，好言相劝，不要惹是生非；第三，平时要注意情绪锻炼。

静心养生、遇事气和 夏季天气热，这是自然界的正常现象，人们要在生活起居等方面顺应自然，学会适应，除了必要的防暑降温措施外，心静也是重要方法。俗话说，“心静自然凉”，越是天热，遇事就越要心平气和。研究发现，当人保持安静的心态时，机体肾上腺素的分泌会明显减少，人们因出汗等产生的热感就会减轻。

心灵驿站

协办：郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院

心理热线：（0371）68953120

征 稿

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：《悦读》《影视天地》《医者手记》《身边的哲理》《人生感悟》《心灵絮语》《书法摄影》《慧性乐诗》等。

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：570342417@qq.com

联系电话：（0371）85967338

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码：450046 电话区号：0371 广告经营许可证号：豫工商广字第014-1/1号 照排：本报美编设计中心 印刷：河南日报印务中心 定价：全年190元