

■ 医院文化

# “道健仪” 缔造医院健康品牌文化

河南省直第三人民医院 宋瑞捧 彭豫

河南省直第三人民医院积极探索健康和谐文化之路，以“让我们健康多活二十年”为使命，积极探索“体医融合”“医养融合”发展之路，坚持“未病先防，既病防变”，创新“吃、动、睡、想”健康干预手段。无论是“医、教、研、产”工作和“防、治、康、养”举措，还是“吃、动、睡、想”行为方式等，既遵循“万物和谐，道法自然”的人与自然和谐规律，也遵循生命科学规律；既充分应用中医学的实践成果，也敢于创新，不断在健康领域尝试和努力。

河南省直第三人民医院提出“医养领先”的理念，针对中老年人健康需求的变化，充分发挥中医“未病先防”的优势和作用，建立“道健仪”健康服务体系，“道”为《易经》中的“一阴一阳之谓道”“道法自然”；“健”为《易经》中的“天行健，君子以自强不息”；“仪”为《易经》中的“太极生两仪”，

“两仪”即阴阳平衡状态。河南省直第三人民医院开设了医学运动部、中医睡眠部、慢性病服务中心，为健康科学行为方式的开展奠定了强有力的基础，并把中医养生保健、中医“治未病”理念等融入健康养老全过程。推进“体医融合”“医养融合”，从生活方式方面探索研究健康养老模式，引导中老年人树立健康生活理念，从而实现中老年人健康关口前移、减少失能失智发生、减轻家庭与社会负担的目标。

据世界卫生组织公布，影响人类健康的因素中，生活方式占了60%，生活方式健康直接影响到大众的健康。那么，什么是健康生活方式呢？河南省直第三人民医院“道健仪”健康服务体系在生活方式上进行了深入的探索和研究，首先把生活方式分为“吃、动、睡、想”四个模块，在太极阴阳平衡的基础上，把正确姿态作

为研究对象，探索出了医学运动体系，该体系是依托“体医融合”、中西医结合的创新成果。

从异常体态入手，从慢性肌骨疼痛原因入手，从影响中老年人高发的跌倒风险因素入手，通过医生身份的转变，以“教师、教练”的身份对中老年人进行抗跌倒训练、姿态矫正及传统养生功法等多种运动形式的引导式教学，实现恢复、改善、提升中老年人的运动平衡能力。编创“抗跌倒保健康”，增加训练的趣味性，真正达到中老年人“动出长寿”的目的。

在中医基础上创新了睡眠特色调理，在中西医并重基础上走出了高血压等慢性病的特色治疗之路。

河南省直第三人民医院在郑州市郑东新区正光街社区便民服务中心成立道健仪日间照料中心，通过课程中的健康评估、健康管理、健康

课堂等多种形式，为中老年人提供“防、治、康、养、乐”一体化的健康服务。充分发挥健康管理在预防疾病、促进健康关口前移方面的优势，将健康促进与养老进行深度对接，构建体医融合社区便民服务中心。

道健仪日间照料中心于2019年10月开展了第1期“道健仪健康促进班”，每班30人，服务对象是55岁~75岁的非失能失智的中老年人，以“吃出健康、动出长寿、睡出艺术、想出境界”为目标，编创“抗跌倒平衡操”，提高中老年人抗跌倒能力；编创“手指操”，提高中老年人反应能力；开发营养膳食系列课程，让大家合理膳食，吃出健康；开展健康睡眠心理课堂，教大家如何调控情绪、如何放松自己，从而拥有高质量睡眠。

通过3个月的“教”和“练”，“道健仪健康促进班”的中老年人养成了健康的生活

习惯。前6期健康评估数据显示，参与评估的中老年人中，有95%的中老年人抗跌倒平衡能力得到了提升，88%的中老年人睡眠质量有明显改善。

“道健仪健康促进班”学员王叔叔通过体能、平衡训练之后，在第3次去西藏时，虽然在团队中年龄最大，但是体能最好，高原反应比前几次都轻；学员徐阿姨通过科学训练后，体能增强，游泳速度更快了。

河南省直第三人民医院的健康文化就是把党的“以人民为中心”的理念融入健康工作的各方面，时刻践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的行业精神，在参与生命全周期服务中，在疾病治疗全过程中，努力做到“最佳方案”，赢得“最佳体验”，在推进“让我们健康多活二十年”工作中实现价值，在不断传承中推进医院可持续发展。

■ 悦读

一天下午，科室组织学习了新版《中华人民共和国医师法》(以下简称《医师法》)。我深刻领会了国家颁布实施新版《医师法》的重大意义，增强了职业认同感，坚定了信念，勇敢担当起身着一身白衣的责任和使命，努力守护人民群众的身心健康贡献自己的力量。

新版《医师法》中亮点很多，信息量很大。其中有很多内容是关于加强医务人员保障和提高从业门槛的，让我倍加珍惜自己作为医务人员的荣耀。作为一名急诊科护士，在我的工作中，似乎就像是这个科室的名字一样——“急”，每天都是忙碌而充实的，但我没有一丝一毫的抱怨。因为这是我憧憬的岗位，实现了儿时的梦想。为患者减轻痛苦，无论多么忙碌，心里都是满足的。

来急诊科的患者都是急病，需要尽快治疗，因此对护士的要求很高，与患者或者家属的沟通需要掌握技巧，没有时间让我们交流感情。因为“急”，医务人员和患者之间只有微弱的信任感，患者对每个环节都十分敏感。在这种情况下，我感受到树立一个让人信任的形象是多么不容易，人与人之间的沟通是多么重要。

在为患者服务的过程中，我要学会观察细节，和患者家属进行有效的沟通，而不是无谓的争吵。对前来问诊的患者，我应该热情以待，主动询问需要什么帮助，遇见行动不便的患者要伸出援助之手，微笑服务，让每一位患者感受到医院的温暖。

在参加工作后，我才真切地感受到我们的工作意味着什么。对发生突发事件的患者来说，每一分每一秒都是在和死亡作斗争。我们的工作应该是忙而不乱，在极短的时间里要将所有的事情都考虑到，将事情处理得井井有条。

我还要不断地学习，巩固自己的基础知识，学习他人的长处，将自己的短板迅速补齐起来；要不断提高对自己的要求，让患者看到我的工作态度，绝不敷衍，打造良好的医务人员形象。

□范喻

## 一身白衣的责任和使命 ——学习新版《医师法》有感

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

■ 心灵絮语

## 成长

□董娟

我作为新员工在肿瘤科轮转的时候，遇到了患者陈老师。他总是穿着白色背心，手拿一把蒲扇，在病区里走来走去。由于长期放疗，陈老师胸骨柄处出现了手掌大小的皮肤破溃，医生开的药需要每天涂抹或湿敷，胸骨柄又刚好是他的视线盲区，他每次都涂不到位。我为他做治疗时发现了这个问题，便主动帮助陈老师上药，有时候上药时看着那破溃的皮肤，我会说：“疼了您就说，我轻一点！”他总是笑着说：“不疼，你已经很小心了。”

慢慢地相处久了，我了解到陈老师退休之前是一位人民教师，他只有一个女儿，但是当到陈老师退休之前，他却在显得有些孤独……时间很短，两个月过得很快，那是我最后一天在肿瘤科上班，陈老师放疗结束后来护士站找我帮他上药。我对陈老师说：“陈老师，您以后要找别人帮您上药了。”陈老师说：“小董护士，你把你的联系方式给我吧，咱俩做个朋友，过几天我也要出院了，以后我再医院复查，我去你们科室看你。”

从那以后直至现在，每当逢年过节的时候我都能准时收到陈老师的电话，他会问我最近工作怎么样，我会问他最近身体怎么样。

我在肿瘤科感受到了许多人间温暖，大家都很努力地工作着，医务人员也很努力地地和“死神”争分夺秒，从那时候起我深深体会到，唯有更加努力地工

作，才能感恩生命。

时间回到现在，我也是可以独立值班、独立管理患者的护士了，护士长也能放心地把一些事情交给我了。36床的患者小于是个年轻小伙子，因为外伤导致的踝关节韧带损伤，现在外伤已经好得差不多了，需要来康复医学科进行康复治疗。小于听其他患者说很怕打肌肉注射的针，本来就怕疼的他就更害怕了。

那天我值班，中午大家都做完康复治疗回病房了，我问小于：“小于，你的针现在打了没？”小于说：“不不不，等我准备准备，要不下午做完康复治疗后再打吧！”我微笑着说：“放心吧！不疼的，我推药的时候很慢很慢，一点儿也不疼。”小于犹豫了一下说：“那我就相信你一次。”我按照肌肉注射的要领“两快一慢”完成了这次注射，全程小于也很配合。通过这次配合默契的操作后，小于再也不害怕打针了，逢人便夸我的操作技术好，每次看到我在护士站，总要聊几句。

每一位合格护士的成长历程中，都有过好奇、恐惧、挫败、怀疑，还有很多旁人不知道的泪水和辛酸，但最终依然坚定地选择守护在自己的岗位上。做春天的露珠，纯净清澈，关怀备至；做夏日的骄阳，微笑迷人，热情如火；做秋天的晚霞，美丽动人，体贴温存；做冬日的蜡梅，坚强不屈，默默绽放。

(作者供职于河南大学第一附属医院)

■ 书画作品



张盼盼/作 作者供职于河南省人民医院

在我幼小时的眼里，家乡地头的瓜庵，分明是丹麦童话作家安徒生笔下的小木屋，对我很有诱惑力和吸引力。瓜庵好像能来回走动似的，去年在离村庄远一点的地方，今年在离村庄近一点的地方。瓜庵选定在哪里，哪里就有瓜庵的身影闪现。

那个年代，村里大多是清一色的土坯茅草房，鲜有青砖瓦房，偶有人家盖起两三间瓦房。早晨，太阳还未跃出地平线，瓜庵、瓜田、圆滚滚的西瓜，都被朦胧的雾霭笼罩着，美轮美奂，和我想象中童话世界里的画面一样逼真。这诗情画意，使我神魂颠倒，欣喜若狂，忘乎所以。

瓜田是预先选好的。村民称有瓜经验的人叫“瓜把”，“瓜把”把瓜种丢到了比其他庄稼地打理得更细致的瓜田里。若想在哪个地方搭瓜庵，自然就叫这瓜田闲下来。瓜种露芽了，分叉了，吐须了……好像从脑海里奔涌出来的一首抒情诗，一幅幅油画的画。

瓜秧长到一定长度，开始搭瓜庵了。瓜庵是长方形的，前后各用两根木料交叉拧在一起，每根木料上都露出一小截，下端斜栽入地下，其上用一根横条压在前后木料的交叉处，和交叉的木料捆绑在一起，成为整体牢固的屋架梁。然后

用一根根草绳的上端在横条上系结实，下端就势斜着下垂，绑在摸入地下的木杈子上。如此往复，草绳斜扯好后，再将草苫子之类系在上面，瓜庵的雏形乍现，便成了“瓜把”临时避风避雨的家。

过不几日，远远望去，瓜庵上亮了一层绿。那是“瓜把”事先埋下的长豆角、小葫芦、眉豆角等瓜庵搭好后，在一个清晨将它们秧，引导到瓜庵上。瓜开了花，是在瓜田里的；长豆角、小葫芦、眉豆角也次第开花了，是在瓜庵上的。瓜庵上白的、紫的、黄的花儿，一朵朵一串串，干净净亮闪闪，妖娆多姿，令人陶醉。整个瓜庵被色彩斑斓的花儿护卫着，烘托着。

瓜田里藤蔓上的花落后开始坐胎。艳阳日、阴雨天，晨曦、日暮……无时无刻，瓜胎开始在朝着人们期望的颜值忘我地生长，竭尽全力展示风采，将浑身魅力发挥到极致。如果说瓜庵上的果实遮遮掩掩，隐藏着

小家碧玉般的娇小玲珑，那么，瓜田里的果实则具有男子汉大丈夫的翩翩风度。秧在风和光的作用下酝酿香甜。

瓜种植入土里到瓜成熟，瓜田是从来都不浇水的，全靠天空落雨沐浴。瓜秧根本不看变化多端的天气脸色，自始至终一意孤行，手脚并用地上长着。瓜秧经历的困厄太多，日照时间也长，还有头顶草帽的

“瓜把”整天用明晃晃的瓜铲压藤蔓、掐旁叉、薅草等悉心护理，结出的瓜成熟后格外甜，吃到嘴里如同蜜汁往嘴里流。甜瓜，黄皮的面甜，青皮的脆甜。花皮打瓜个头小、皮薄，有的红籽、红瓤，有的黑籽、黄瓤，汁水甜得一个赛似一个。用右手拇指从中间掐一圈，再用拇指内侧转着一磕，成了两半。这是小孩儿的最爱，捧起一半用勺子挖着吃，有的干脆用小手指掏着吃，吃相狼吞虎咽，酣畅淋漓。末了，还将瓜皮往脸上一扣，把内里的“甜水”喝个精光。

卸西瓜时，“瓜把”搬起这个用手掌拍拍，搬起那个用拇指和中指对接后弹弹，判断是几成熟。他面带微笑，脚步稳妥，动作轻缓，节奏明快，恰如与相处了几个月的伙伴最后“话别”。无论是翠绿色、青黄色、深绿色，还是熟褐色、黑棕色不规则条纹状的外皮，内里都包裹着一个“甜”字。长长的、薄薄的铁片西瓜刀，从西瓜

中部“叭”地切开，再旋转着刀刀切成西瓜牙。霎时，“西瓜牙”滋润了农人的生活。

瓜田里的瓜自种自吃，专门用来犒劳汗珠子掉在地上的乡亲。因此，只有在酷暑难当的盛夏，汗流浹背的乡亲才有了难得的“奢侈品”，才有了与他们形影相随的黄土田埂的馈赠，才有了一年一度的“口福”。虽不售卖，但当他乡人路过此地，正值饥渴难耐时，“瓜把”就会热情地把“路人”让进瓜庵歇息，紧接着到瓜田挑选上好的瓜奉上。浓浓的乡情，飘荡在瓜田。

前天傍晚，一个晒黑了皮肤、周身疲劳的中年男子，拉来一车西瓜在小区门口叫卖，攀谈中一个画面重现脑际。那年7月的一天中午，我从家乡的西岗干活回家，路过西沟那块瓜田，瓜田里袒露着发光的西瓜，瓜田东面是腰间别着棒槌似的、吐着彩穗的玉米，南面依次是开着小白花的芝麻、绣了穗的谷子、顶着穗头还未晒红的高粱……一派丰收在望的景象不约而同扑入眼帘。家乡的田园风光原来这般美丽！坐落于瓜田北头的瓜庵，正居高临下、目不转睛地注视着这一切，也像处于幻想年龄段的我正注视着它一样。

(作者供职于郑州市骨科医院)

## 家乡地头的瓜庵

□刘传俊

## 征稿

本版征稿栏目：《医院文化》《医者手记》《人生感悟》《悦读》《心灵絮语》《从医随想》《摄影作品》《书画作品》等。

征稿要求：文章主题突出，形式灵活多变，语言生动活泼。

投稿邮箱：258504310@qq.com

联系人：李秋

邮编：450046

地址：郑州市金水区东大街与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社总编室

