

我与《卫生报》30年征文

## 渐渐熟悉 de 朋友

曾海琴

第一次接触《大众卫生报》，得益于一位同事的推荐。在此以前，我对这份报纸是比较陌生的，当然就谈不上评头品足了。可随着对它的日益了解，我觉得它就像一位渐渐熟悉的朋友，让人有了亲近之感。

这份报纸让我的不良习惯有了改观。生活中，我是一个粗心马虎的人，包括平时看书和阅报，都是走马观花、囫圇吞枣式的，很少去细细咀嚼书里和报上的内容，但自从认识了《大众卫生报》后，我发现自己看书阅报细心认真多了，而且有时还会对其中的内容反复推敲，以求甚解。我的悄然变化来自于《大众卫生报》的精彩

内容，丰富栏目的吸引，让我有耐心、有兴趣去品味一份报纸。

人们常说，女人要懂得善待自己。对于一个工作繁忙、生活节奏快的职业女性来说，关注自己的身体健康就是善待自己的表现，而《大众卫生报》就给了我这方面的良好建议。天冷天热时应该怎么注意饮食，生完孩子后要怎样注意身体机能的调理，女人如何才能永葆青春、防老抗衰等等，总能在报纸中找到启示，获得帮助。感受最深的是在宝宝的孕育方面，每次精心读报，都可以增长一些育儿知识，既有关于孩子身体发育的介绍，也有关于孩子

心理健康方面的指导。不知不觉中，《大众卫生报》就成了我的一位良师益友。

除了我，老公也恋上了这份报纸。下班回家，有事没事，他也喜欢拿出报纸瞅一瞅，用他的话说，现在都提倡低碳生活，养生比较重要，所以他特别关注一些养生方面的知识。有时他还会把那些感兴趣的内容剪辑下来，收藏在一起，我戏称他都成了《大众卫生报》的“铁杆粉丝”了。

我喜欢这位渐渐熟悉的朋友，也希望它能成为更多人的朋友。

(作者系湖南省望城县高塘岭镇中学教师)

医生手记

## 感谢理解

张建利(山东)

医院的大厅里聚集着取药的患者，每个窗口排着长队。接近中午时分，一位中年患者拿着一包药来到窗口找我，说：“你发给我的药拿错了，医生让我来调换一下。”我找到患者的处方，仔细核查，确实有误，再进一步查对发现，由于患者太多，招呼患者的姓名时可能没听清，这位患者与刚才取药的另一名患者互拿了对方的药，一位是高血压患者，一位是前列腺增生的患者，而另一位患者又到哪里去查找呢？发现了问题的严重性，我心里十分焦急，赶紧去查看当时的监控视频，到挂号室、看病的科室、医保办查找患者是否留下联系方式。

几经周折，终于联系到这名患者。在电话里他对我讲：“到家的时候发现医生怎么开的降压药，而自己的血压明明不高，心里还挺纳闷，一会儿正要到医院里去问问医生。”我向老人家讲清原因并诚恳地道歉，告诉大爷一会儿把他的药品送过去。大爷一遍一遍地说：“不用不用，我自己去就可以了。”

我开车到达目的地，大爷老两口早已守候在路边。正值中午，烈日当头，骄阳似火，大爷老两口的脸上布满了汗珠。老大爷看见我说：“我有的是时间，这么一点小事，等我坐车去换回来就可以了，怎用麻烦你亲自过来。”我赶紧把药品拿给大

爷，大爷乐呵呵地说：“正是这些。”大爷把原来的药品递给我，一定让我清点一下，我检查正确。大爷老两口拉我到家里喝口水再走，大娘在旁边向我嘀咕着：“大爷的听力不好，取药的时候肯定没听清自己的名字而拿错了药。你们每天遇到那么多的患者，工作那么忙，确实也不容易。”

临走时，大爷老两口送我到路口，并嘱咐我下面有段路正在施工，让我开车慢一点。

这件事让我感到很温馨，从中明白医患之间的沟通和理解很重要，只有相互理解和支持，才能让医患关系和谐，医患的明天会更加美好！

杏林茶座

## 微笑是最美的语言

马亚伟(河北)

去年广州亚运会开幕式上，一位礼仪小姐凭借微笑征服了观众和网友，被亲切地称为“微笑姐”。人们都说她的微笑是“东方式微笑”，温婉清雅，让人为之倾倒。她甜美明净的微笑，至今还让我们难以忘记。

微笑是无声的语言，也是最美的语言。从1948年起，世界精神卫生组织把每年的5月8日订立为“世界微笑日”。每一个人都需要让绷紧的脸庞舒缓、皱紧的眉宇打开，让微笑在脸上绽放。只有这样，才能融解人与人之间的冰霜和风寒。

在对别人的微笑中，你也会看到世界对自己微笑起来。每天出门前对镜子里的自己微笑，会有一天的好心情。

在人际交往中，以微笑示人，会让我们赢得更多的真诚和信任。我一直记得母亲生病住院期间，一位“白衣天使”的微笑。她长相甜美，笑容可亲。每天早晨查房，病人们都会看到她的笑脸。她的笑脸，就像朝阳一样，带给别人一天的好心情，大人孩子都喜欢她。她有时候戴口罩，戴口罩时，她的双眼就成了两弯月牙。她的笑容，是发自内心的。笑容里，有对工作的热爱，还有对别人的真诚。用善良和真诚去面对身边的人，面对生活，你的表情就会成为一朵艳阳，灿烂整个天空。

微笑，是最美的表情。微笑，会帮你敲开成功的大门，会帮你打开一扇和谐的窗子。你把微笑给了别人，你就会收获友谊、温暖、体谅、愉悦。有个成语叫做“投桃报李”，你送给别人微笑的种子，别人会还你欢乐和幸福的果实。

微笑是最美的语言。当别人成功的时候，送给他一个赞赏的微笑；当别人处于困境的时候，送给他一个鼓励的微笑；当别人给予你无私帮助的时候，送给他一个感激的微笑……你会发现，原来生活可以这样美好。

山村医生  
盛俊杰(湖南)  
一串串欢快的音符  
从简陋的诊所飞出  
那是送走病人后  
你在释放青春激情  
坐诊，也出诊  
日日夜夜  
你用精湛的医术  
调理着  
山村的春夏秋冬

## 山村医生

盛俊杰(湖南)



小银针

谁这么缺德

平凡(江苏)