

# 谢奶奶家的两封感谢信

## ——祁东县第三人民医院感人的医患故事

7月12日，湖南省衡阳市祁东县第三人民医院（归阳镇卫生院）妇产科病房里，68岁的谢奶奶在两名外甥女陪伴下准备出院。临行前，两封精心手写的感谢信被郑重地交到了李静护士和邓医生手中，薄薄信纸承载着十二天住院时光里沉甸甸的感激。

据悉，谢奶奶在7月1日因间歇性尿频、尿急、尿不净，阴道口脱出肿物被家人送至医院，经检查确诊为三度子宫脱垂、阴道前壁脱垂，需尽快手术治疗。然而，老人的女儿长期在外务工，身边陪护只有2名正在上初中的外孙女。女儿不放心想于7月7日请假回来陪老人手术，谢奶奶却有着顾虑，心疼女儿来回奔波，耽误上班，想提前手术。邓艳医生了解情况后，立刻重新梳理了手术安排，第一时间协调手术室与麻醉科，将原本排在7月7日的手术提前至7月4日，并

第一时间告知谢奶奶：“您放心，手术我来安排，保证安全，让孩子安心工作。”这个小小的调整，让谢奶奶紧锁的眉头舒展了不少。

7月4日，谢奶奶的手术如期进行，下午2点，她被推进手术室，两个外甥女焦急地在手术室外等待，护士李静看到了这一幕主动上前安慰道：“别担心，医生们做这类手术经验特别丰富，我们放轻松。”在历经2个半小时后，手术顺利完成。

当晚李静照常值班，考虑到老人术后舒适度，她更换了床单，调试好监护仪、备好氧气，晚上9点谢奶奶从麻醉中苏醒，被送回病

房。李静立刻上前安置：帮老人调整到舒适体位，检查输液管是否通畅，拉起床栏防止坠床。见老人意识还有些模糊，她和赶来查看的邓医生轮流轻声呼唤：“谢奶奶，醒醒，我们聊聊天，别睡着哦。”温和的话语稳住了老人的状态。而在护理评估后发现谢奶奶深静脉血栓风险评分为5分（高度危险）时，李静当即拿来空气波压力治疗仪，帮老人穿戴，期间邓医生和李静也在不断地安抚小女孩们的情绪，后又跟谢奶奶女儿视频通话报了平安，让她放宽心，安心工作。

深夜，李静坚持每半小时巡查：监测体温、协助翻身、按摩下

肢、细心询问。见外甥女熬红了眼，她贴心找来折叠床并掖好被角。凌晨四点，谢奶奶突发高热（38.7℃），李静立即报告。邓医生火速赶来处理，用药后见老人大汗淋漓，她毫不犹豫地亲自为老人轻柔擦身、更换衣物，这如待亲人般的一幕让醒来的外孙女瞬间泪目。后续几日，李静无微不至照料，邓医生每日查房也总会多坐片刻，给予暖心问候，让谢奶奶倍感温暖。

出院之际，两封朴素的感谢信道尽心声。信中感念邓医生“体谅外婆、提前手术”的仁心与精湛医术，更铭记李静护士日夜无微不至的守护：“你不是亲人，却比亲人还细心。”

纸短情长，这两封信无声述说的，远不止一次成功的手术与顺利康复，更是医者仁心与病患信赖间最珍贵的温暖交汇——当医学的温度遇见理解的暖意，便谱写出了一曲动人心弦的医患和谐之歌。

通讯员 何晓晓 王思缘

## 陪父亲捶背12年，看中医养生的时辰奥秘

2012年，69岁的父亲先后得了肺脓肿和早期喉癌。从那年秋天开始，我几乎每天晚上8点都会用双手握拳，给父亲捶背四五十分钟，从颈椎到腰椎，把整个背部都覆盖到。这一习惯一坚持就是12年，几乎没有间断。父亲自从接受每天的捶背后，身体比之前好了许多，气色温润，脸上几乎没有老年斑。直到2024年11月22日，父亲才安详地离世。

父亲走后，我常常想起他常说的“上善若水”，也在琢磨：为什么每天晚上8点到9点捶背，对他的肺病康复似乎特别有帮助？后来接触到中医“通调脊柱、调理脏腑”的方法，我才慢慢明白其中的道理，便整理成一些心得，算作对父亲的怀念。

在《黄帝内经》中提到，不同的季节和风气，会影响不同的脏腑，反映到身体也各有

对应部位。比如春天容易伤肝，对应颈项；夏天病在心，对应胸胁；秋天病在肺，对应肩背；冬天病在肾，对应腰腿；而脾对应脊柱。所以说，“秋气者，病在肩背”。再结合“背为阳，腹为阴”的说法，背部是全身阳气循行的大通道。肺之俞穴在肩背，脾之俞穴在脊柱，捶背就相当于在调理肺和脾。每天晚上坚持捶背，不仅能祛除秋季容易引起的“病气”，帮助肩背脊柱健康，还能改善肺脾功能失调的问题。

《黄帝内经》还把一天分为“春夏秋冬”四个阶段：凌晨3点到上午9点算“春”，9点到下午3点是“夏”，下午3点到9点是“秋”，夜里9点到凌晨3点是“冬”。不同的时段，适合养护不同的脏腑：早上6点到9点，活动颈椎对养肝有好处；9点到15点，拍打胸胁能养心；15点到21点，按摩肩背能养肺脾；睡前21点到23点做些腰背



运动，比如平板支撑、小飞燕，有利于养肾。

这样一看，我每天晚上8点到9点给父亲捶背，正好处在“秋季”的时间段，属于“日入阳收”。这个时候捶背，不仅能帮助阳气收敛、归藏，还能增强肺脾的功能，对父亲的康复产生了积极作用。同时，这些年来的坚持，也让我深刻体会到中医“顺应天时”的养生智慧。

中医针灸主治医师  
中医全科医师 胡云鹏（郴州）

## 美丽的草药名

在上海青浦，有一位戴仁毅先生，身形瘦高，面容清癯。往昔，他的手常握着听筒、搭着脉；如今，却在诗行间自由游走。他曾是医生，在救死扶伤的岁月里沉淀下对生命与自然的洞察。如今转身为老诗人，他以草药为墨，写下《草本多情》百首诗。写“当归”：“你是月圆时分的期待/母亲的心结连着当归/游子的心灵可有感应”；写“甘草”：“苦尽甘来是你的写照/药中百搭就数甘草，阅尽诸药你最和谐”。读来仿佛草药名字化作音符，奏响大自然的乐章。

青蒿，明代李时珍写入《本草纲目》。《诗经》亦有

“呦呦鹿鸣，食野之蒿”。五百年后，青蒿素成功提取，为全球疟疾防治立下卓越功勋。

虎杖，未切片如拐杖般坚硬，可活血通络、抑制病毒。现代医药从中提炼白藜芦醇，使其在科研中焕发生机。诗人感叹：虎杖前途光明，却也须接受新的考量。

佩兰，香气幽幽，驱湿醒脾，常与藿香结伴，替人消暑除邪。从屈原《楚辞》到马王堆香囊，再到今日茶香，佩兰始终象征品行高洁。扶桑花清新艳丽，却常被摘下晒干，令人惋惜。夏枯草在春花凋谢后赴夏之约，成分丰富，具抗菌降压、清肝明目等功效，最终

在使命完成时悄然枯萎，这份牺牲精神令人动容。

草药不仅是治病良方，更是诗人笔下的精灵。它们承载大自然的馈赠与人类智慧，在岁月长河中闪耀光芒。草药之美，美在其名，美在其性，美在其用。生活中，草药美名常寄寓意，长辈给儿孙取名，或直取，如张佩兰；或谐音、或截取，如唐虎长、丁地。戴仁毅先生亦以草药为名，他的网名之一便是“独活”。

欣赏之余，我亦赋一首《如梦令·扶桑花》：上古传说如画，娇艳扶桑似夏。羞涩印花瓣，火热奔放心下。牵挂，牵挂，莫让芳华落下。

作者：铁舞  
来源：新民晚报

## “吃货”苏轼的有味清欢

在很多人眼中，苏轼是“唐宋八大家”之一，是豪放派词人。但在我看来，他还是个名副其实的“吃货”。

因乌台诗案被贬黄州，他自嘲“祸从口出”，却又写下“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香”。明明是自讽，话语间却满是对美食的眷恋。初到黄州，他便被长江的鲜鱼、山间的竹笋吸引，食欲已被激起。

竹笋脆嫩清甜，苏轼尤为喜爱。他在《于潜僧绿筠轩》写道：“无竹令人俗，无肉使人瘦。若要不俗也不瘦，餐餐笋煮肉。”一语道出他的饮食哲学：笋与肉，缺一不可。

鱼肉也是古人心头好。苏轼借张季鹰辞官回乡只为“莼羹鲈脍”的故事，感叹美味能勾起最深的乡愁。

而说到肉，就不得不提“东坡肉”。在黄州，因猪肉便宜，他自创此菜，还写下《猪肉颂》：“黄州好猪肉，价贱如泥土。”他毫不在意他人眼光，早晨煮两碗，大快朵颐，自得其乐。

豆腐也得他偏爱。质地细腻，清香可口，他写“煮豆作乳脂为酥”，把豆子制成如乳酪般的佳肴，酥香四溢。

海鲜更让他心驰神往。“半壳含黄宜点酒，两螯斫雪劝加餐。”金黄蟹黄配雪白蟹肉，再佐美酒，尽显畅快。他不再是大诗人，而只是一个沉醉于滋味的食客。

尝遍珍馐之后，再来一碗豆粥，最能抚慰人心。他诗中写道：“地碓舂秬光似玉，沙瓶煮豆软如酥。”粳米加红豆，慢火熬煮，清淡中自有绵长滋味。

被贬岭南后，他又爱上了热带水果。“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”仕途坎坷，却因荔枝杨梅而化苦为甘，把流放地唱成了果香满溢的人间乐园。

有人说，爱美食的人更懂生活。苏轼一生多舛，却因食物而常怀欢愉，还留下“东坡肉”“东坡豆腐”“东坡饼”等经典美食。食物在他笔下，不只是口腹享受，更是心灵慰藉。

小小一碗豆粥，一盘螃蟹，他都能赋诗寄情。或许正因这种烟火之乐，才让他在坎坷中依旧豁达。愿我们也能如苏轼般，从日常一食中，品出生活的诗意与欢喜。

胡寰子