

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

# 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

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°C),李静立即报告。邓医生火速赶来处理,用药后见老大汗淋漓,她毫不犹豫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胀肿和早期喉癌。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:“地碓春粳光似玉,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