

走向医门

炽热的太阳坠入了伏牛山脉，一阵清凉的晚风从涅水河面飘来，村镇的上空升起了袅袅炊烟。

张伯祖送走了当天最后一位病人，活动了一下腰身，就拿着茶壶，到门外纳凉去了。

这位年近六旬的名医性格爽朗，谈吐诙谐，看病时也爱说上几句笑话，让病人跟着乐一阵子。此时，他坐在一张石凳上，一边品茗，一边对着自家的药圃说起话来，一会儿夸奖这棵药树长得可爱，一会儿笑骂那株药苗没有长进。张伯祖正在自言自语、自得其乐的时候，身后传来一声清亮而又亲热的呼唤：“伯父，伯父！”

伯祖回头一看，见是侄儿张仲景，心中一喜，口里便逗乐似地说道：“原来是你呀！看你气色极好，不像是来找我看病的，请问乖侄儿，到此有何贵干啊？”

“想向伯父学医，求伯父一定收下我作徒儿。”仲景望着张伯祖的眼睛，直截了当地说。或许是话说得太急，他的脸都涨红了。

张伯祖一听仲景的话，又惊又喜。因为在同族的晚辈中，他很喜欢这位聪颖稳重、勤奋好学

的侄儿。自己的子女都无意学医，以前虽也收过两个徒弟，但最终都不成器：一个嫌学医清苦，中途便弃医经商去了；另一个还未真正学成，就匆忙独立门户，行医找钱去了。如果有仲景这样的后生成为自己的传人，那真是求之不得啊！于是，他试探地问仲景：“你为何要学医？”

仲景毫不迟疑地回答：“为了济世活人！特别是读了扁鹊、仓公的故事后，我更想学医！”

听仲景说读过《扁鹊仓公列传》，伯祖心中又一喜，他起身走近仲景，继续试探：“学医苦，要早起晚睡，要记数不清的药名，识别形形色色的药物，配制各种各样的药方。苦啊！”

“侄儿不怕苦！”

“行医更难，出诊要不分白天黑夜，不避雨雪风霜。缺药时，要入高山深谷采药；治病时，可能被病人传染；医不好时，又会遭人唾骂；医术过人，则可能被同行妒嫉乃至暗算，难啊！”

“侄儿不怕难！”

“你要学医，你父母应不应允？”

“等伯父同意了，我就去请求父母。”

面对这个又机灵又有志气的孩子，伯祖捋须大笑，爽快地说：“只要你父母答应，我就收下你这个徒儿！”

仲景听了这话，高兴得跳起来。

当天晚上，仲景对父母、兄长说出了学医的愿望。父亲叹了口气，说道：“原指望你读书后有个一官半职，为国家效力，为祖宗增光。但现在朝廷中内讧不断，官场十分险恶，这条路不走也好。知子莫若父啊！这些日子，你学医的心思我早看出来。你已经十四五岁，诸子之书，读得不少了，也该学个一技之长了。你伯父医术高、人品好，我答应你拜他为师了。”

母亲、哥哥听了父亲这一席话，自然不会反对仲景学医了。

第二天，在父亲的陪伴下，张仲景恭敬地向张伯祖行了拜师之礼。伯祖乐呵呵地对仲景说：“从今后，你既是我的侄儿，又是我的徒儿，我尽心地教，你就专心地学，望你这株医林幼苗早日长成参天大树！”

（摘自《中外著名科学家的故事 张仲景》，四川少年儿童出版社 1995 年 4 月出版，有删节）

油茶里的信任

那天，门诊来了一位五十多岁的阿姨，少数民族，身材敦实，走路时微微喘着气。她坐下后，第一句话不是抱怨体重，而是笑着说：“医生，我们那儿的人，中午不喝油茶，总觉得少了点什么。”

油茶，在她的家乡，是再普通不过的食物。玉米、淮山、茶叶，加水熬煮成浓稠的一碗，热腾腾的，喝下去浑身暖和。她喝了三十多年，早已成了习惯。可如今，这习惯成了她体重减不下来的原因之一。

这位阿姨的饮食结构，按照医学标准，确实不合理——早餐一碗稀饭，中午两碗油茶，晚餐却吃得丰盛。营养学上，早中晚的能量分配最好是 3:4:3，而她的三餐比例几乎是 1:2:7。如果按教科书式的指导，我大可以直接告诉她：“油茶热量高，中午得吃正餐，晚上要少吃。”可这样的话，她会不会听完就笑笑，回去照旧喝她的油茶？

我没有急着否定她的油茶。相反，我问她：“早上只喝稀饭，会不会饿得快？”她点头：“是啊，不到中午就饿了。”我又问：“中午喝油茶，能饱吗？”她想了想：“饱是能饱，就是容易馋，晚上就忍不住多吃。”

于是我说：“油茶可以喝，但咱们试试调整一下？早上加个鸡蛋或者一杯牛奶，中午油茶里放点青菜、瘦肉，晚上稍微减点量，行不行？”她没有立刻答应，但也没拒绝，只是犹豫着问：“这样真能瘦？”

我说：“试试看，慢慢来。”

她再来复诊时，带了一个小本子，上面记着每天吃了什么。她说：“医生，我按你说的，早上加了鸡蛋，中午油茶里放了点菜叶，晚上米饭减了半碗。”我看了看她的记录，确实比之前均衡多了。更让我意外的是，她主动问：“还有哪里需要改的？”

那一刻，我知道，她开始信任我了。

这种信任不是凭空来的。如果我一上来就说“油茶必须戒掉”，她可能会觉得我不懂她的生活，甚至觉得我在否定她的习惯。但当我先接纳她的习惯，再在细节上调整，她反而更愿意配合。

体重管理，说到底，不是简单的“少吃多动”，而是生活习惯的重塑。而习惯，是几十年养成的，怎么可能一夜之间改变？医生能做的，不是挥舞着医学指南，命令病人“必须怎样”，而是站在他们的生活里，找到那个可以撬动的支点。

这位阿姨的支点，就是她的油茶。我没有拿走它，只是帮她在里面加了一点青菜、一点瘦肉，让这碗喝了三十年的油茶，变得更合理一些。

后来，她的体重慢慢降了下来。每次复诊，她都会笑着说：“医生，我现在晚上吃少点，也不觉得饿了。”

我想，这才是体重管理最难、也最重要的部分——不是让病人服从医嘱，而是让他们自己意识到，改变是可能的，而且是值得的。

医学给了我们标准，但治病的过程，终究是人与人之间的理解与协商。在油茶和医药之间，信任，才是最有效的处方。

苏志新（湖南邵阳）

医路奔跑·健康同行

5月25日，永州市中心医院以“医路奔跑·健康同行”为主题，开展首届职工亲子迷你马拉松活动。医院职工家庭600余人携手参与，用活力奔跑诠释医者担当，以亲子温情绘就健康生活的生动图景，为初夏的城市增添了一道充满爱与健康的风景线。

通讯员 徐衍 摄影报道



以“我”之名重新定义“护士”

上午8时，胃肠外科病房里，消毒水的味道混着走廊尽头透进来的晨光。我跟着唐美容护士长巡视病房，一个细节让我心头一动——她每次都先理好胸牌，然后郑重地自我介绍：“我是护士长唐美容，这位是王述娅，您今天的责任护士。有什么需要，随时可以找我们。”这看似平常的举动，却在我心里漾开了层层涟漪。

过去每当提及“白衣天使”一词，总是感觉在我们与患者之间形成了一层难以察觉的屏障。大家习惯躲在职业身份后面，患者喊一声“护士”，我们早就习以为常。可是在胃肠外科，每天晨间查房，每位护士都会清楚报上自己的名字，似乎在

倔强地告诉大家：这里站着的是具体的“我”，不是一个模糊的“我们”。

后来跟着护理专项小组下乡义诊，我亲眼看到了名字里藏着的力量。在临时搭起的诊疗棚里，一位阿姨突然紧握住曾在乳甲外科工作的ICU厉护士长的手：“厉护士长！您还记得我吗？两年前的乳甲外科……我今天专门赶过来的。”这位乳腺癌患者不仅记得治疗时的细节，连当时照顾她的每位护士的名字都记得清清楚楚。她描述起“小陈护士打针像蝴蝶点水一样轻”时，我看到厉护士长眼圈微微泛红。

作为一名护士，我一开始还习惯做那个“隐形人”。直到有

一天给29床的张叔叔换输液瓶，他突然问我：“姑娘，你们都叫你王老师，你姓王吧？今天一直是你来换药，我想记住你的名字。”当时我正低头用PDA扫码，手一僵，输液管在晨光里轻轻晃动。

原来，当患者努力记住的是“王护士”而不是泛泛的“护士”时，一种职业的尊严感就在心里悄悄绽放了。那种被认真对待的尊重，让我的眼眶有点发热。那一刻我忽然明白：名字，是建立信任的第一块基石。这个想法让我重新看了一眼自己的胸牌——它不只是个身份牌，更该是心与心靠近的开始。

王述娅（湖南衡阳）
何晓晓 整理