

点点老师走了，她留下的不是一点点

2025年11月18日19时01分，罗点点老师猝然离世，享年74岁。

11月19日上午，接到朋友微信告知噩耗时，我满心不敢置信——朋友说，前一日上午11点，她还在群里热忱发言。直到中午收到媒体人转发的消息，这份突如其来的悲痛才终于被证实。

罗点点本名罗峪平，是开国大将罗瑞卿之女，更是北京生前预嘱推广协会名誉会长，一位用半生光阴为国人“尊严死”奔走的先行者。自2006年创立“选择与尊严”公益网站，推出国内第一份生前预嘱文本《我的五个愿望》，她便始终致力于安宁缓和医疗的推广，打破死亡话题的禁忌，让无数人懂得临终前保有尊严与舒适的可贵。人

们习惯亲昵地称她“点点”老师，这份称呼里，藏着对她温润初心与执着坚守的深深敬意。

我与点点老师未曾谋面，却因一份文字之约结下缘分。2024年11月的一个中午，一个署名“点点”的微信好友申请闯入视线，素来不添加陌生人的我，莫名笃定这便是那位可敬的先行者。通过验证后，果然是点点老师，她读到我的缓和性镇静相关文章，希望我能以4000字的篇幅，把临终镇静的相关事宜阐释清楚。我当即应允，却因琐事缠身迟迟未能落笔，直到2025年2月7日才将文稿呈上。她收到后即刻回复感谢，坦言会尽快转交出版社，虽最终因书稿出版流程原因未能采用，这份对专业的热忱与谦和，却让我感念至今。

与她唯一的一次通话中，她亲切唤我“光伟”的声音，如今想来仍清晰如昨。这位曾是优秀心血管内科医生、后来又成为作家的老人，始终带着“爱你的病人，帮他解除痛苦”的初心，以优雅温和的姿态奔走于推广安宁缓和医疗的路上，用专业与坚守改变着国人对生命终点的认知。她让我们明白，医学不是对抗自然的武器，而是守护生命尊严的铠甲；临终不是狼狈的告别，而是可以带着体面与平静的落幕。

点点老师的离去，是意外，更是无法弥补的遗憾。但她播下的种子早已生根发芽——那些被《我的五个愿望》照亮的生命选择，那些因她的奔走而被重视的临终关怀，那些逐渐破除的死亡禁忌，都是她留给这个世界最珍贵的馈赠。她曾

写道：“生命树上无论什么颜色的叶子都美丽，通过尊重个人意愿的选择，生命树叶都能尊严飘落。”而她自己，正是一片带着温暖与力量，优雅飘落的叶子。

明天与意外的未知，被她用生命再次印证。而我们能做的，便是承袭她的执着与热忱，继续将安宁缓和医疗的理念传递下去，让更多人学会为生命终点做好准备，保有最后的尊严。这，想必是对点点老师最好的告慰。

点点老师走了，但她留下的从来不是一点点——是改变的力量，是尊严的光亮，是跨越生死的温暖与希望。愿她在另一个世界安宁自在，而我们，终将带着她的嘱托，继续前行。

南京和怡韩府山安宁疗护中心、武汉汉西博仕中医院主任医师 纪光伟

心怀善念是医生的软实力

医生应该敬畏生命、严谨认真，对待工作要如临深渊、如履薄冰。因为一次未被发现的室颤，一种没有得到及时处置的并发症，患者就可能失去生命。患者以性命相托，医生必须担起责任，努力把不可能变成可能。一个患者背后就是一个家庭，能够治病救人，甚至拯救一个岌岌可危的家庭，是一件多么幸福的事。

心怀善念，有仁爱之心，是医生的软实力。从医43年，我深感医生不能仅仅通晓技术和理论，还需要有相当的人文素养。光会看病、开药的医生无法成为患者认可的好医生。医学是有温度的，医生对待患者要有同情和关爱，能换位思考，给予他们安慰。不少医生不重视与患者沟通，在工作中缺乏耐心、细心，这都是缺乏人文素养的表现。

另外，医生应该有国情情怀。新冠疫情来临时，医院发通知请大家报名去武汉执行任务，我第一时间报了名。那时，我已经不做科主任了，很担心医院不会派我去，于是，我给医务部部长发了个短信，请他尽可能帮助我参加援鄂医疗队。遇上这样的事，我怎么闲得住。上了去武汉的飞机后，同事提醒我，我才发现自己没有告诉爱人一声。作为医生，当国家需要的时候，有患者有病情在召唤你的时候，你就得冲上去。

后来，我在我的医疗组开展了第一例上呼吸机，第一例俯卧位通气，第一例血液滤过……一位老兵在隔离病房清醒过来后的第一件事，就是给我们大家敬了一个军



礼。我们从武汉回来的时候，他的儿子还到机场去给我们送行。这让我更加感受到这份职业的意义。

有了援鄂的经验，在吉林抗疫期间，我们在新冠病房里建了儿科专区、产科病房、老年失能病房、肿瘤病房，让各类患者都能得到更专业的治疗和护理，对每个重症患者都给予了充分的关怀。

吉林大学白求恩第一医院心血管病诊疗中心主任、第一临床医学院教授 郑扬
来源：健康报

中医助力减重 让青春注入健康底色

今年22岁、身高160厘米的大四学生小林（化名），因为平时缺乏健康管理：几乎不运动、饮食随性、爱吃烧烤、晚餐量大，加上长期熬夜、躺着刷手机，不仅体重一路飙升到80千克，腹部尤为突出，还出现白天肩颈胀痛、容易疲劳，夜里入睡困难、常常早醒。身体的不适与身形的变化，让她心情郁闷，也越来越焦虑。

听说中医针灸能帮助减肥，她抱着试一试的态度来找我。检查时可见舌暗红伴瘀点、苔黄腻，脉象弦滑，辨证属肝胃郁热、痰瘀阻滞。于是，我为小林施以针灸，取中脘、下脘、阴交、大横、三阴交、天枢、外陵等穴，以平补平泻法调理脾胃气机；内服黄连温胆汤，加胆南星、芫荽子、石菖蒲、桑枝、丹参等药，清热平肝、和降胃气、化痰祛瘀，以疏通代谢、改善状态。

经过2次针灸和3剂中药，小林在治疗第4天体重从160斤下降到158斤，虽然下降不算多，但意义在于身体开始“动起来”了。更令她惊喜的是，睡眠变好了，白天精神更足，情绪不再沉闷。小林告诉我，她希望能减掉20斤。我鼓励她：“完全可以，但要在四个方面坚持发力。”

首先是作息习惯。建议她晚上10点左右准备睡觉，躺床后不再刷手机，让脏腑按节律运行。

其次是饮食结构。早餐在7点左右，营养要充足；中餐在12点左右，大约七八分饱；晚餐在6点半左右，控制到四五分饱，给脾胃以休整空间。

第三是情志调摄。情绪饱满时，更容易坚持目标。保持稳定的心态，是长期体重管理的重要前提。

第四是运动习惯。上午和下午多进行适度运动，如慢跑、八段锦；中午与晚上以静养为主，避免过度兴奋影响睡眠。

大道至简。遵循身体规律、调好脾胃气机，加上生活方式的持续改善，减肥就不再是揪心事。在古老中医智慧的帮助下，小林的减重之路不仅从体重开始改变，也让青春多了一份健康的底色。

郴州市苏仙区妇幼保健院中医针灸主治医师、中医全科医师 胡云鹏

科学利用社交媒体 积极赋能患者教育

社交媒体是患者参与、分享医疗经验和搜索医疗信息的空间。越来越多的人在线上搜索医疗信息。美国骨科学术中心的就诊数据显示，运动医学患者群体的社交媒体使用率尤为突出。医疗专业人员也深刻认识到互联网的价值——90%的医生将其视为不可或缺的专业资源，依赖网络获取即时的指导。此外，60%的医生将“关注同行讨论与知识分享”列为最常用的社交行为，标志着他们的职业发展与专业交流已显著向线上迁移。对于这些医生来说，这一趋势凸显了数字平台在医疗生态中的核心地位。

社交媒体为医患双方创造了显著价值。对患者而言，平台有助于患者教育，并使其建立对病情有用的护理和诊疗意识，还通过病友社群实现了经验共享与情感支持，有效强化了群体归属感。社交媒体可以在患者中建立群意识。

对医疗提供者而言，社交媒体构建了双向互动通道，既能高效传播权威知识，又能实时获取患者反馈。这种开放式交流模式打破了传统医疗的信息壁垒，促进了更具协作性的医患关系。

然而，社交媒体在医疗领域的应用仍需警惕潜在风险。

当前网络医疗“虚假信息”泛滥，患者可能接触错误甚至有害内容。作为运动医学从业者，我们既要积极利用社交媒体赋能患者教育，更需恪守伦理准则，确保传播内容的科学性与准确性，通过持续的专业参与，将社交媒体转化为循证医学的延伸平台。唯有坚持审慎、敬畏的态度，才能最大化数字工具的社会效益，真正实现“技术向善”的医疗愿景。

中南大学湘雅三医院骨科副主任医师、运动医学负责人 何金深
来源：《展望骨科运动医学——忧从何来》