

童菲:放下满分执念 拥抱 60 分自在

本报记者 梁湘茂 通讯员 刘孝谊 彭璐

3月2日,第116个“三八”国际妇女节前夕,湖南长沙。

春雨初歇,湖南省肿瘤医院一间不到30平方米的诊室里,摆放着一束束鲜花,还有上百个沙盘小摆件,没有药水味,飘着若有若无的精油香,纸巾盒永远摆在触手可及的地方。童菲医生坐在窗前,眼神清澈,笑起来很甜美。若不是那身白大褂,你更愿意相信她是位教艺术鉴赏的语文老师——尽管她已经在“生死场”的最前沿站了整整13年。

荣誉背后: 从“拯救生命”到“照护此刻”

中国科学院心理研究所硕士、香港大学访问学者、中国科技馆科普团讲师、中国抗癌协会肿瘤音乐治疗专委会常委……童菲的头衔很多,但最让她看重的,或许是自己0元心理援助门诊“坐诊医生”的身份。

2013年刚参加工作时,学临床医学出身的她,面对晚期患者曾有深深的无力感。“那时候总想拯救生命,但慢慢地,那些熟悉的名字还是离开了人世。”童菲坦诚地分享内心的转折,“大约到了2017年,有一次在探访患者的过程中,我突然想通了。我无法延长生命的

长度,但我可以拓宽它的宽度。让患者在此刻、在此地,情绪好一点,生活质量高一点——这就是价值。”

湖南省肿瘤医院党委书记蔡宏坤表示,为了抚慰院内的肿瘤患者及家属,2025年,医院推出“0元心理援助门诊”,通过心理咨询为他们驱散心头的阴霾。

40多岁的杨姐(化名)是一家小公司的老板,患癌后被迫停工。原本雷厉风行的她,陷入了悲观与痛苦的深渊。“她每天盯着天花板,觉得自己是个废人。”童菲没有跟她谈大道理,而是给她制定了一个“60分计划”。

“我告诉她,以前你每天工作8小时,现在尝试只工作1小时。世界不是非黑即白,不是只有100分和0分。我们要允许自己有20分、30分的时候。”杨姐起初不信,但当她真的只去公司处理最核心的事务,然后回家插花、睡觉时,她发现她能以更好的心态面对癌症的挑战了。

童菲说,女性患者常面临独特的心理困境:乳房切除后的身体形象焦虑、因生病无法照顾孩子的“母亲愧疚”、职场上怕被替代的危机感。“她们对自己太苛刻了,一生要强的中国女人,首先要学会放过自己。”

创新实践: 音乐与花朵的治愈之力

在湖南省肿瘤医院各级领导支持下,童菲主要负责的“心灵音乐人文门诊”曾获湖南省门急诊“十佳案例”。11年来,48届心灵音乐会、300余场音乐坊在这里上演。“人身体中的筋膜像一张大网,情绪在里面储存,脏器都在深层律动。”曾有一位刚确诊乳腺癌的年轻女孩,通过反复听歌曲《莫怕,莫怕》,慢慢安抚了内心。“音乐帮她规整了内心混乱的房间。”

而在针对家属的社会心理支持团体辅导中,她会让大家做她精心设计的“一朵花的正念冥想”。一位80岁老党员,总想着把好东西给孙子辈吃。童菲对她说:“您一辈子往外‘倒水’,现在水快干了,得允许自己从别人那里‘拿到水’。这不是自私,是为了能继续照顾人。”老人哭着说:“童医生,你们这心理学很了不起,是改变人、帮助人的事业。”

半边天:把自由还给自己

脱下白大褂,童菲也是妻子、母亲,是那个需要平衡一切的“半边天”。

有没有觉得亏欠家人的时候?童菲点头:“经常有。但我后来想明白一个道理——在任何一个角色里,我们可以追求120分,但也允许自己只有60分。”

她还说:“世界上只有三件事,自己的事,别人的事,自然规律的事。我对你好,是我的事;你对我如何,是你的事。如果把别人的事情背在自己身上,就会很痛苦。”

她将这种哲学运用到对女性家属的辅导中。一位被丈夫冷漠相待的患者,被她建议去种花,去冥想。“把注意力从‘他为什么不理我’转移到美好的自我成长上。种花后,患者眼睛里的光都回来了。”童菲说,这就是“主体性”——我是我自己的,我选择,我决定,我把自由还给自己。

采访最后,谈及未来,童菲说心理援助门诊已服务超400名患者。在“三八”国际妇女节前夕,她想对所有正在经历心理困境的女性说:“爱自己不是一句口号,也不是自私,而是尊重自己的感受,理解自己的状态,看见自己的成长。见天地,见众生,最终是为了见自己。当你与自己的关系好了,与全世界的关系才会好。爱满自己了,爱溢出来了,你才能真正去爱家人,爱他人。”

红马甲进村为村民送上健康“年礼”

近日,永州市新田县政府办驻云溪欧家乡乡村振兴工作队联合县卫健局、枫头镇中心卫生院和村卫生室,组建“红马甲”家庭医生小分队,来到行动不便的老人、慢病患者和脱贫户家中,开展面对面的随访和体检服务。图为医务人员为村民测量血压。

通讯员 肖富 徐平
摄影报道



湘西土家族苗族自治州人民医院 寄生虫病检测能力实现跨越式升级

本报讯(通讯员 罗玲 陈俊)春节期间,湘西土家族苗族自治州人民医院检验科依托新设备系统高效完成粪便常规检测,仅9天内精准检出钩虫、肝吸虫、鞭虫等重点监控“肠道寄生虫”14例,及时为临床诊疗提供了有力支撑,切实保障了群众就医安全。

为提升湘西消化道疾病及寄生虫病筛查水平,今年医院检验科正式投用国内领先的沃文特FA280全自动粪便分析系统,标志着该院寄生虫病诊断水平迈上新台阶,检测能力实现跨越式提升。

新系统投用后,医院寄生虫检出率由0.029%提升至1.39%,涨幅近50倍,检测效能实现质的飞跃。这一成效得到了临床一线医生的认可:“检验科的精准检测能力让我们能更快速地为患者明确诊断,避免因漏检导致病情延误,这是对患者健康最直接的保障。”这也让就诊患者切实受益,一位前来就诊的患者说道:“查了一次粪便,就把我的病搞清楚

了,不用再跑冤枉路、做多余检查,我心里特别踏实。”

该系统作为国内领先的智慧化检验设备,深度融合人工智能(AI)技术,其“检测黑科技”优势突出,核心体现在精准、高效、安全三大方面,所有优势均聚焦临床诊疗提质增效,为临床工作提供坚实的智慧化保障。借助AI技术赋能,有效规避了传统人工检测操作繁琐、周期长等局限,大幅提升检测效率,节省人力,推动检验科实现智慧化、标准化、高效化升级,为寄生虫病的早诊早治提供了坚实保障。

此次新设备投用,是该院深化AI与检验诊疗融合的成果,有效强化了区域寄生虫病防控能力。下一步,医院将持续深化AI技术在检验诊疗领域的融合应用,同步拓展检验平台应用,新增粪便钙卫蛋白、胃幽门螺杆菌抗原等检测项目,辅助诊断各类肠道相关疾病,为武陵山区群众提供更精准、全面的消化道健康服务,切实守护百姓身体健康。

下颌关节紊乱 女孩嘴巴突然张不开

本报讯(通讯员 刘亚玲 周逢丽)春节期间,亲朋好友聚会,瓜子、坚果、年糕轮番上阵,嘴巴倒是过足了瘾,可下巴却累得“罢工了”。近日,在浏阳市人民医院康复医学科,节后因“下巴问题”前来就诊的患者明显增多,仅大年初八上午,就接诊了7位。

12岁的小宇便是其中之一。从年三十开始,她的嘴巴就没停过,嗑瓜子、啃牛肉、嚼年糕,连看电视都要嚼着口香糖。直到大年初七晚上,她突然喊“腮帮子疼”,第二天嘴巴只能张开一根

食指的宽度,一嚼东西耳边就“咔咔”响,疼得直咧嘴。

康复医学科刘玲介绍,这种“节后狂炫后遗症”其实是颞下颌关节紊乱病,硬物吃太多、嘴巴闲不住、熬夜打游戏等都是诱因。出现张嘴弹响、疼痛、张口受限等症状时,千万别自己乱揉乱掰,越折腾可能越严重,甚至导致关节卡死。

所幸,经王平治疗师、刘玲副主任治疗师的冲击波、关节松动等专业治疗,小宇的症状已明显好转。