

固守医道的老式大夫



她可能是中国最老的出诊大夫, 97岁坚持出诊,还经常起身给病人做检查。她不收红包、不开大处方,从不用担心医患纠纷。“抠门儿”的她舍不得浪费一个馒头,却给病人垫药费,捐7万元给贫困小学建书屋。有人说她守旧、过气,有人说她身上有“医道”。

当胡佩兰坐在旧式的木头长椅上,下午的阳光照进来,她就开始昏昏欲睡。可是,只要她一穿上白大褂,就会立刻显得精神焕发。

她连自己大儿子、国内著名的心血管专家胡大一的电话号码都不记得了,但是她总会念叨着打电话嘱咐病人来复诊。

胡大一在微博里称,母亲可能是中国最老的出诊医生了。胡佩兰在郑州市一家社区医院做妇科大夫。“多活一天,就干一天。只要能看病,我就要上班。”她必须每天8点半准时出现在医院,这是任何人都不能破坏的

“铁律”。只要她坐着轮椅出了家门槛,看见那辆专程来接她的旧面包车,她这一天就能收获好心情。对这位老医生来说,上班是一件光荣甚至带着仪式感的大事,也是她保持长寿的秘诀之一。

几乎每个出诊日的上午,病人都会把不到15平方米的诊室拼得只剩下一条过道。木凳和病床上坐一排人,墙边站着三四个。

病人趴在她耳边回答。唯一遗憾的是,近几年老大夫的听力在下降,耳朵有些背。她侧着身子,努力地倾听着,实在听不清,就找她的学生帮她

“翻译”一下。她的鼻梁上架着眼镜,戴着橡皮手套的手在病历本上一笔一画地写着字,没有一丝颤抖。在10年前,她还可以做剖腹产手术。

胡佩兰是新中国成立后第一批上岗的医生。她在昔日的郑州铁路中心医院工作到退休。这一年是1986年,她已经70岁了。家人和学生都以为,她终于要歇歇了。但是,她创办了“胡佩兰妇科专科医院”——郑州最早的一批民营医院。直到一个雪夜她在走下医院台阶时,摔断了三根肋骨,才被迫休息了几个月。

医院在不停地拆拆建建,名字都跟着变换。很多病人打听出来新地址,再去找她看病。在病人看来,这位医生值得信赖的地方是,“医术好,看病仔细,而且从不乱开药”。

她用几句大白话总结了自己一直以来信奉的准则:“我用药,一是看疗效,二是要便宜,尽量不开进口药。”

眼看她岁数越来越大,行动不便,她的四个儿子都说“老娘别去上班了”。但天大的事情都不能阻碍她的轮

椅向医院行进。

有一次大雪天,积雪没过膝盖,她还是要去上班。她的学生和保姆,三个人在雪地里推着轮椅,“一个人在她背后推,两个人拉着车轱辘”,走上了快车道。一辆辆汽车从他们身边经过,车轮上绑着防滑链。一位车上的司机看到这一幕,直摇头:“这子女真不孝顺,这么冷的天,不让老人在家暖和,还要在大街上走。”这让学生唐利平的脸“羞得发烫”。

前几天,大儿子胡大一从北京回来接她回家。她很高兴,终于决定对自己放松一点要求,早点回家。她还给院长打了一个电话,说是要请假。不过,她仍然在看完了最后一个病人之后,才坐上轮椅回家。

真要等她结束了一天的工作,脱下白大褂,她的心情就开始失落。在家休息的时候,她时常没精打采,老犯困。有时,她会无所事事地转动轮椅在屋子里来回走几圈。如果轮椅可以一直这么转动,她还是希望它载着自己走在上班的那条路上。 陈璇

【名医会诊】

远离腰腿痛

有些患者认为自己的腰椎间盘突出症是自己平常完全不运动造成的,因此,一旦得病就拼命地锻炼,既不注重方式方法,也不讲究运动强度,结果选择了一些不合适的运动,导致病情越发严重。如患者认为既然是腰不好,就要多做转体的运动,有些人就选择小区里转腰的健身器,还有些人选择打高尔夫球、跳拉丁舞等,且一做这些运动一时半会儿还不停歇,而这些运动往往更容易导致腰痛发作。另有一些患者选择倒走锻炼,倒走对腰椎有否好处,我们不做定论,但是其危险性太大,很易发生摔倒等意外伤害,所以也不提倡。

正确的观点是,腰椎间盘突出症的患者要进行康复的功能锻炼,但是锻炼一定要选择适宜的,如游泳,且要注意运动安全和运动强度。

有些人腰痛了喜欢到美容院等非正规医疗机构去做推拿,甚至有些人喜欢让人踩背,但是这些非正规医疗机构缺乏从事医疗行为的资质,推拿属于医疗行为,并非是一朝一夕的简单培训就能学会,被这些非专业人士推过后,不发生事情算幸运,一旦有事就是大事。

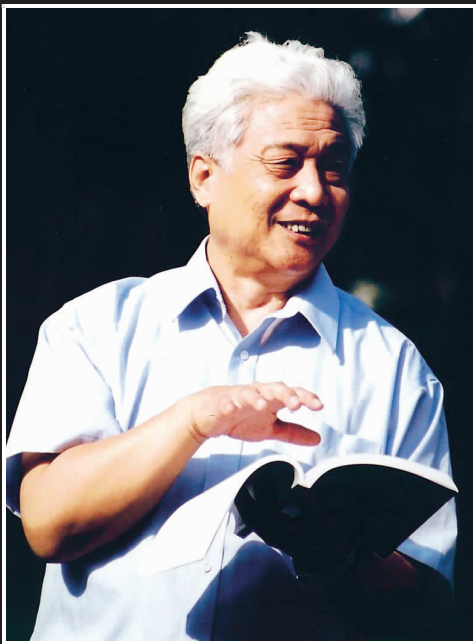
对于腰椎病患者而言,席梦思床垫、棕绷和钢丝床都不适合。木板床有利于疾病的康复,但是木板床上一定要放一层薄的海绵或者两到三条垫被,从而保护韧带。

绝大部分人习惯弯下腰提起重物,其实这样的姿势很容易造成腰椎损伤。正确的提物方法是先蹲下,然后双手提起重物,再站起。同样放下重物的时候也不能弯腰放下,而是应该先蹲下,再放下。

吴昊(华东医院伤外科主任,主任医师,教授)

【病例报告】

食管癌吞噬播音学泰斗



新闻回放:中国播音学学科体系的创立者张颂生前桃李满天下,哈文、李瑞英、刘纯燕等都是他的学生。这位中国播音界泰斗因食道癌晚期医治无效去世,享年76岁。

食管癌是恶性消化道肿瘤,占有恶性肿瘤的2%。我国是世界上食管癌发病率较高的国家之一,全世界每年因食管癌死亡的患者中,约有一半是中国人。近些年食管癌有低龄化趋势,发病年龄较以往平均提前5岁。因此,预防疾病的发生刻不容缓。

食管癌具有比较显著的家庭聚集现象,高发地区连续三代或三代以上出现食管癌患者的家庭屡见不鲜。和许多消化道肿瘤一样,食管癌也被认为与烟酒、营养不均衡、进食速度过快或食用热烫、烟熏、腌制、霉变等刺激性食物密切相关。

70%以上的食管癌患者最初表现为吞咽食物有迟缓、滞留或轻微哽噎感。在早期,这种症状极其轻微,并不妨碍进食,也可不治而愈,但数日或数周后又会重复出现,并逐渐加重。

许多食道癌患者在吞咽时总感觉胸骨后有定位性疼痛。吞咽过后,这种感觉将会逐渐消退,疼痛的部位有时相当模糊。

食道癌患者早期会有食管异物感,感觉好像有残存饭粒、菜屑黏附在食管壁上,有吞咽不完的食物。 宫德凯

【医家坐堂】

上海炎虹路77号谢茵颖:有一对研究水质的专家夫妇声称20年不喝自来水,水质的确也让我和家人禁不住忧心忡忡。

华山医院终身教授张延令:我们身处的这个世界就像一个巨大的吸水海绵,空调房、飞机舱,甚至工作压力,随时都在把水分从我们的肌肤中悄悄“偷走”。如果摒弃自来水,那么如何给身体正确补充水分呢?

如果你平时是“肉食动物”,又喜欢喝碳酸饮料,那就选择天然水

我们应该如何学会喝水

来平衡一下体内酸碱值。对于我们身体上的一些小不适,饮用矿物质含量丰富的矿泉水能够有所缓解。在身体疲惫,需要排空体内垃圾的时候,不妨饮用一段时间纯净水,但不建议长期仅仅依靠纯净水来补充水分。

早晨空腹饮用新鲜烧开的白开水,40℃左右,300毫升,对于促进肠胃蠕动最有效。喝和体温接近的温开水(以手心触摸玻璃杯,不感觉烫为准),能有效保护肠胃。一次喝三大杯白开水容易冲淡胃液,加重脸部

水肿。整夜睡眠滴水未进,晨起后空腹一杯盐开水,只会加重高渗透性脱水,并增加血压升高的危险。咖啡、牛奶、果汁等含糖、高浓度的饮料不适宜作为晨起第一杯水。

在进入工作前,泡一杯红茶,振奋精神,应付空调房中身体挥发的水分。热水瓶离办公桌越远越好,每一小时站起来去续水,顺便活动一下身体。喝水的最佳方式是小口小口连续几口,既有效补水,又彰显优雅。

饮水机反复加热真的容易出现

重金属、砷化物等有害肠胃功能的物质,使致癌的亚硝酸盐和溴酸盐过量吗?其实,这样的说法有点危言耸听,我们更需要注意的倒是饮水机中水的新鲜度和微生物污染问题,为此,不使用时最好关闭热水开关,每两个月清洗一次饮水机冷热水胆和出水口。

烧水快到沸点时打开水壶盖,让可挥发的有机物挥发掉。水沸腾后不宜持续烧。不要接热水器里的热水再去烧开,不宜将热水瓶里的隔夜水再煮沸后饮用。

【健康榜样】



跟奥巴马夫人学瘦身

热衷于健康生活的美国第一夫人米歇尔·奥巴马,在种植菜园、玩呼啦圈、做瑜伽、游说国会和美国红十字会倡导国民健康饮食及锻炼等一系列活动之后,联合白宫厨师、专业营养师及私人医生研究出一整套超过100条的减肥心得与建议,倡导美国全民减肥运动。显露你身材的夏季即将来临,我们帮助读者朋友精选出奥巴马夫人提倡的瘦身招数。连克林顿都跟着学,你还等什么?

奥巴马夫人认为瘦身最重要的三要素是:每天摄取2000毫升水,每天保证7小时睡眠,每天至少联系1位朋友并和对方讨论健康。

奥巴马夫人建议想要控制体重的人每天至少回家吃一餐,每周至少回家吃三次晚餐。

奥巴马的办公桌上永远有苹果,这是他夫人所为。桌上有水果,人就会在有点饿或者想休息一下的时候去吃水果,比饿透了以后再去吃正餐更有助于控制体重。

即使是肉食做主菜,白宫厨师也会加入一些绿色蔬菜或者新鲜水果。这是奥巴马夫人的特别要求。吃肉的时候吃上一些纤维丰富的蔬菜,会帮你排走一些油脂,也就不怕会变胖了。

奥巴马夫人表示:“很多美国人爱吃中餐,这时加3勺辣椒酱,就可以帮助瘦身了。”

总统夫妇每天都会挤出45分钟运动。而筋骨练习3分钟、有氧运动2分钟、腹肌练习1分钟的组合搭配健身法对减肥颇有效果。

念译