

1939年12月21日,毛泽东写下了《纪念白求恩》一文。

1963年,全国掀起学雷锋的热潮。顾玉东在雷锋常读的三篇文章中,读到了这些之后引领自己一辈子的文字:“一个人能力有大小,但只要有点精神,就是一个高尚的人,一个纯粹的人,一个有道德的人,一个脱离了低级趣味的人,一个有益于人民的人。”

那年,顾玉东已从上海第一医学院毕业两年,被特别指派为杨东岳的助手,参与创办华山医院手外科。

人生是螺旋形地上升,有时候会恍惚觉得自己又回到最初的起点,是,又不是。如今八十岁的顾玉东一头银发,身板还是挺直的,步伐也不比年轻人慢。半个多世纪的时光仿佛只是刹那。对这位受人尊敬的工程院院士、手外科、显微外科专家,复旦大学博导来说,最欣喜的是能从一起工作的学生们身上看到自己年轻时的影子。“我对他们的期望唯有坚持一个目标,一个方向。”顾玉东说。

1966年2月,杨东岳带着爱徒顾玉东进行了世界第一例足趾移植再造拇指手术。22小时的手术结束后,作为主刀医生助手,顾玉东没有休息,继续留在病房观察术后恢复情况,每过一小时爬起来观察伤口的颜色,毛细血管回流有没有阻塞,肿胀程度如何,表皮温度有没有变化。他和病人睡在同一房间整整10天。

首例足趾移植再造拇指手术成功后,同年3月、4月、5月,师徒两人又连续做了4个案例,均告成功。6月,“文革”开始,两人被认定为走“白专道路”,下放到青浦新农公社接受“改造”。白天,他们和

农民一起劳动;晚上,两人偷偷摸摸地拿出五个案例的资料,杨东岳总结手术方法,顾玉东总结术后的血循观察指标。

所幸,“文革”后期,科研得以批准继续进行。领先于世界的游离足趾移植术(1966)、缝合足趾的游离皮瓣移植术(1972)相继问世,世界首例血管神经、肌腱、骨、皮肤一次移植和带血管的骨皮瓣、骨膜一次移植手术成功(1977)。

1979年,在美国旧金山召开的第28届国际外科学术会议上,世界著名显微外科专家伯恩克宣布:“游离足趾移植再造拇指和手指的手术是中国首创,杨东岳教授的这项工作,是世界上做得最早、最多、成功率最高的。”

1981年4月,受卫生部委托,华山医院主办了全国首届显微外科学术班,以向全国推广足趾移植再造拇指的技术。授课期间,杨东岳肩关节异常疼痛,但仍坚持讲完一周全部课程,并为一位19岁女工因右手拇指缺损做足趾移植手术示教。上了手术台才发现,她的足



雾里看花 (摄影) 张希依

去日本旅行,已经很多次了,而每一次都有意外的收获。今年5月去岐阜县,这个县的森林覆盖率非常高,有山有水,因此被誉为“森林之国”、“山水之国”。该县中部有个叫关市的小城市,以生产刀剑利器而闻名,但今天却成了旅游观光之地,那里有一个声名远播的“莫奈之池”。

我们乘车两个半小时,来到了一片丛林旁的“根道神社”,神社前有一潭清澈的池水,据当地居民说这本来是个小蓄水池,附近花店的员工在池中撒了一些睡莲的种子,后来又有人在池中养了几十条锦鲤鱼,真没想到,无心栽柳,几年之后,这儿便呈现出让人意想不到的绝美图画。

我们寻踪而去,只见从林下的水池中,有袅娜多姿的水草,浮在水面上的荷叶则千姿百态,自由摇曳。荷叶下的锦鲤鱼,色彩缤纷,红的、黄的、白的、蓝的、黑的、白中有红,蓝中有黑……有的鱼儿居然有三四种颜色之多,它们在恬静的水池中游来游去,十分悠闲而极具生机。

满池的水,清澈透明得让人心醉,而湖面上的荷叶与水草也各显生机,荷叶的形状很随意,很悠闲,圆的、长的、菱形的、椭圆形的,大小不一,鲜嫩的绿荷宛如稚童的天真,也有浓墨的荷叶,深沉得让人感受浓郁之美;还有渐渐泛黄的荷叶与日益变红的荷叶,仔细观赏,让人心中涌起一股温馨。这种美景不由让我想起在法国南部城市见过的一景,那是法国画家莫奈的“睡莲图”。

莫奈一生留下两千多幅油画,其中最负盛名的便是他画的“睡莲”系列,有76幅之多。他在43岁时迁居法国塞纳河畔的吉维尔小镇,在那里建了个农家小院,又在庭院中修了一个池塘。他在池中栽了睡莲,还养了不少鱼,几年后这个池中的睡莲与鱼都给莫奈新的灵感。他画睡莲的时候已近古稀之年,他描绘的水池与池中的莲花,其色彩会随着光的变幻而显得活灵活现,湖中的倒影与娇艳睡莲的妙姿,在画家笔下显得虚实无间而相映成趣,让人观之有几分惊喜又有几分回味。

莫奈没有想到的是,他笔下的池塘与睡莲居然真实地再现现在日本岐阜县的关市。去过法国或看到过莫奈画册的人一眼看到这个池塘,就会不由惊呼起来:这个池塘中的睡莲和鱼,怎么与莫奈的画何其相似?十分逼真?见过的人不由感叹:“这太神奇了,莫奈大师的画原来就是这样的。”

我静静地站在池塘边,很久很久,不愿离开这幅恬静得让人浮想联翩的美景。我完全陶醉了,周边的参天大树给池塘带来了浓荫与深绿色的投影,那池塘的水透明得让水池中的沙粒与小草都清晰得历历在目。粼粼水波让水中的动植物显得更加诗情画意。只有这样的环境,这样的水质,这样一个远离城市喧嚣的氛围,才会有这样的“世外桃源”。

天渐渐地暗了下来,我终于要离开“莫奈之池”了,依依不舍,与沉醉在水中的鱼儿与美景依依惜别,再回过头看一眼,不看对岸的小桥,不看满目的苍翠,不看绚丽的湖面,不看迷人的锦鲤,只瞧一眼那毫无规则的浮萍,它很不起眼,但它的形状与诗意的摆放,就让人永远留在美好的记忆之中,不能被覆盖。最天然的,也是最美的。

有性子在家庭里使,或许家人吃这一套,但千万别在公共场所耍性子,公共空间只认法律与规则,肆意任性一旦违法,就要受罚,付出代价。

为乃法理所拒任性,依法惩戒违法任性行为。法律在维护社会公共秩序安全、保护公民人身及合法财产权利的同时,还要惩戒违法行为。没有惩罚就谈不上保护,这是法律的“双刃剑”。法律是有温度的,那就是精心呵护公民的权利;法律也是有温度的,那就是精心呵护公民的权利;法律也是“冷酷”的,违法了必须受罚。任性违法容许后悔,但“后悔药”不能改变违法事实。违法者应就其自己吸取教训,敬畏法律,今后不再违法任性。



灯花

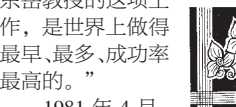
加两小时,一个足趾就等于有了两个发动机,一个坏了还有另一个,双重保险。至今,凡是做两套供血系统的手术,没有一例失败。

秉承对科研精益求精,顾玉东又将研究方向拓展到臂丛神经。在治疗臂丛神经根性撕脱伤方面,他首创膈神经、多组神经及健侧颈7神经移位术;在显微外科基础研究中,他提出血管内皮细胞愈合机制及平滑肌酶的变化规律;他还为肢体创伤设计了多种皮瓣及带血管神经移植。回头看来时路,这条路一走已近六十年。

从业务到管理,如今,华山医院上下,没有人不知道顾玉东提出的“四心”原则:同情心(爱心)、责任心、进取心、团结心。在手外科,由顾玉东倡议的“白求恩奖”每年都会表彰从管理、教学、科研、医护各个条线的医务工作者。每年3月3日白求恩生日,手外科的医护人员都会聚在一起重读《纪念白求恩》。

“一个人的能力总是有限的,希望所有的医务工作者都能将白求恩作为自己永恒的榜样。”顾玉东说。

世事变幻,唯有信仰是人心中的定海神针。



夜光杯

随着年龄增长、工作压力的日积月累,我们的身体开始出现亚健康状态,诸如精神不振、面部油腻、失眠、生理周期不稳定、脱发、肝火旺、气虚、贫血等。为了拥有比同龄人强健的身体,我们从现在开始应该行动起来对自己的健康予以调理。在开始调理前,认清自己的体质至关重要。

体质分9种,我们试以《人民的名义》中几位老戏骨的体质为例。第一种,沙书记与侯亮平的平和质。这是最健康的体质。这类人通常性格开朗,不怎么生病,对环境适应能力强。阴阳气血调和,体态适中,面色红润,精力充沛。

而更多的亚健康人群是属于另外8种体质,他们或多或少会有一些特别的症状表现出来。8种分别是气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血淤质、气郁质、特禀质。

首先是欧阳菁。她是气郁质。气郁质调理的原则是理气解郁,应选择辛散轻宣,忌壅滞碍气之品,比方说:小麦、莲子、山楂、柑橘、金橘、柠檬、橙子、玫瑰花、月季花、代代花、合欢花、茉莉花、萝卜、黄花菜、海带等。

第二是反面人物刘新建,属于典型的痰湿质。痰湿质的人特别容易得心血管疾病和糖尿病,严重时中风、胸痹风险也特别高。痰湿质调理原则是燥湿化痰。应选择清淡,忌肥甘油腻之品,比方说:白术、苍术、薏苡仁、荷叶、茯苓、赤小豆、生山楂、冬瓜、黄瓜、萝卜、香菇、海藻、海带、姜、葱、蒜、芥末等。应该要少吃猪

第三是陆亦可。陆处非常重感情,工作严肃认真,平时有一股女汉子的气质,遇事容易急躁,有可能是阴虚质和湿热质。这种体质的人应该多食龟、鳖、鸭肉、牛奶、百合、乌梅等滋阴之物。湿热质的人性情容易急躁。对夏末秋初湿热气候,湿重或气温偏高环境较难适应。

第四是梁璐老师。她是阳虚质或气虚质。

一般我们就建议阳虚质的人选择宜温补,忌寒凉生冷之品。黄芪、党参、山药、花椒、胡椒、桂皮、茴香、羊肉、牛肉、狗肉、鹿肉、鸡肉、桂圆、荔枝、韭菜、辣椒、黄豆芽、栗子、核桃仁、榴莲、姜等都是值得推荐的。

第五是陈海。他是血淤质。血淤质的人,施膳原则是活血化瘀。药物食材的选择宜行气活血,忌酸涩壅滞之品。常选用当归、桃仁、红花、丹参、川芎、田三七、山楂、佛手、黑豆、月季花、玫瑰花、木槿花、油菜、桃子、栗子、醋、葡萄酒等。应该尽量少食酸涩肥甘滋腻之品。

第六是祁同伟与高育良。两位演技好、城府深,光凭面部表情、身体体态、性格特征难以看出他们的体质,但如果能看到两位的舌苔,搭到脉,仍能看出他们是属于哪个体质。

看到这里,您是不是应该让家里人伸出舌头看一看啦?根据体质调理比随意选择补品更科学也更安全。

(作者为上海市公共卫生临床中心中医科主任医师)

公共场所拒绝任性

尹卫国

六月一日下午,武汉某名校女博士张某因迟到误机,大闹天河国际机场,掌掴女工作人员,被行政拘留十天。六月二日上午,北京飞往湖北十堰武当山机场的航班在下降过程中,空姐发现旅客王某正在使用耳机,要求其确认电子设备是否处于关闭状态,王某拒不配合并辱骂乘务员,随后空警赶到,根据《治安管理处罚法》,王某被处以行政拘留五日。在笔者看来,这两起扰乱机场秩序、影响飞行安全的事件,都是任性惹的祸。

有些东西想着想着就想到了。雨就是。雨下了,下的是雷阵雨。合心愿。下了整整一个上午。雨点粗,落到地上是“噗噗”的声音,落到河里是“咚咚”的声音,而且这雨只下高家村这个地方,三四里方圆,其他地方没有下。这看一看天上的云就知道了;下好后太阳还爬了出来,太阳的光像射线,穿过树叶,穿过芦苇,照到了河岸上,河面像是铺了一层金色的光芒,上面漂浮着云雾,那是水蒸气,水蒸气在蒸发,在冒烟。

这样的天气,人特别爽气,还有谁爽气,想来想去,大概就是鱼,河里的鱼。

雨下到地上就成了水,水流了半天,流到了河里、稻田里、一些低洼地,水稻的尖苗在水里晃来晃去,很是受苦的样子;河里的水像是黄泥浆水了。稻田里的水与田埂一较高,让稻秧长时间浸水,水稻也要喘气的,最起码要萎靡一段时间,萎靡过后,即使长出谷粒来,也是瘪谷多,所以大家都知道要马上开缺放水。

父亲像是领了军令,铁搭扛在肩上,双脚岔开,等待着有人吆喝。他是要去水稻的边上去开缺,要让稻田里的水马上往河里流去。

缺开好,缺口的水都往河里流去了。那是一个水往低处流的真实场景,很美,先是水声哗哗,再是水花点点,还有水柱条条,有听头,有看头。

最有看头,自然是河里的鲫鱼们。真的不知道,这时候是河里的水黄了,还是河里缺氧了。河里的鲫鱼此刻全都涌到缺口处了。它们争先恐后,排着队,有的还喜欢插队。鱼涌到一处,像一条墨黑的大鱼,两头尖中间大。它们在缺口处聚集、蹦跳,它们要到稻田里去。到稻田里去,先要越过那缺口,先要有逆流而上的勇气,再要有逆流而上的本领。

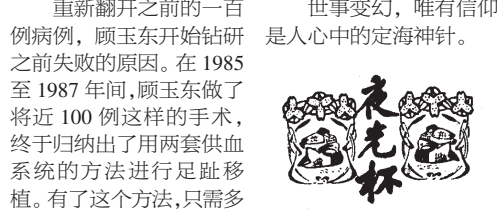
逆流而上的做法就是拱水。河低岸高,鱼就要顺着水流,冲上去;有时是跳跃上去,要连着冲,连着跳,难度很高,必须用尽全身力气,瞅准时机,然后有可能到稻田里逛一圈。可是稻田不是河流哎。稻田不是河流,你干什么去?去找死!但鲫鱼下定决心要去的,谁也拦不住!决心一下,死活不管,鲫鱼一往无前,拼命地你争我夺,都想表现自己,都想第一个冲上去。

冲上去干什么呀?

父亲正嘻嘻地等着它们。

父亲蹲着身,双脚八字大开,两眼放光,盯着稻田里流下来的水,嘴上叼着烟,双手张开,成相握状,时刻准备着出击。父亲抓拱水鲫鱼捉出了名,一个小时,他可以捉几十条。他几乎不用网具,因为鲫鱼只想到自己拱水,想不到拱水的危险,所以在缺口都被捉了,非常可惜的。那些少数拱上缺口漏捉的鲫鱼,居然游到了稻田里,但很快发现自己的冲动没有好处,逐步知道原来稻田不是自己的家。稻田里的水越来越少了,鲫鱼想回去,但返身忘了路。怎么办?聪明的鱼,就躲到人们耘稻时留下的脚潭里,脚潭与鲫鱼一样大,在里面只露出一个背脊骨,但这不行的。我的父亲不让我捉拱水鲫鱼,但稻田里鲫鱼怎么捉法,他非常认真地给我说了一二三,很管用。你想想,连我都知道了,这鱼逃到哪里去?

拱水鲫鱼为什么要拱水?每次捉它,每次都这样想,但是想不出道理。这道理鱼肯定知道,但鱼忘记了一个致命的事实:无论如何,自己的家,实在不可以随便不要的。



夜光杯

您属于什么体质

陈晓蓉

蹄、禽皮、巧克力,避免进食夜宵。

第三是陆亦可。陆处非常重感情,工作严肃认真,平时有一股女汉子的气质,遇事容易急躁,有可能是阴虚质和湿热质。这种体质的人应该多食龟、鳖、鸭肉、牛奶、百合、乌梅等滋阴之物。湿热质的人性情容易急躁。对夏末秋初湿热气候,湿重或气温偏高环境较难适应。

第四是梁璐老师。她是阳虚质或气虚质。

一般我们就建议阳虚质的人选择宜温补,忌寒凉生冷之品。黄芪、党参、山药、花椒、胡椒、桂皮、茴香、羊肉、牛肉、狗肉、鹿肉、鸡肉、桂圆、荔枝、韭菜、辣椒、黄豆芽、栗子、核桃仁、榴莲、姜等都是值得推荐的。

第七夕会

核杏仁、榴莲、姜等都是值得推荐的。

的气虚调理原则很简单,补气为主。所以要选既具有补气作用,又容易消化者,忌用辛香耗气之品。黄芪、党参、山药、莲子、扁豆、薏苡仁、大枣、大米、小米、糯米、小麦、红薯、马铃薯、鸡肉、兔肉、鸡蛋、香菇、豆腐等可谓首选。平时应该少吃槟榔、生萝卜、空心菜等有耗气作用的食物。

第五是陈海。他是血淤质。血淤质的人,施膳原则是活血化瘀。药物食材的选择宜行气活血,忌酸涩壅滞之品。常选用当归、桃仁、红花、丹参、川芎、田三七、山楂、佛手、黑豆、月季花、玫瑰花、木槿花、油菜、桃子、栗子、醋、葡萄酒等。应该尽量少食酸涩肥甘滋腻之品。

第六是祁同伟与高育良。两位演技好、城府深,光凭面部表情、身体体态、性格特征难以看出他们的体质,但如果能看到两位的舌苔,搭到脉,仍能看出他们是属于哪个体质。

看到这里,您是不是应该让家里人伸出舌头看一看啦?根据体质调理比随意选择补品更科学也更安全。

(作者为上海市公共卫生临床中心中医科主任医师)

健康

有些东西想着想着就想到了。雨就是。雨下了,下的是雷阵雨。合心愿。下了整整一个上午。雨点粗,落到地上是“噗噗”的声音,落到河里是“咚咚”的声音,而且这雨只下高家村这个地方,三四里方圆,其他地方没有下。这看一看天上的云就知道了;下好后太阳还爬了出来,太阳的光像射线,穿过树叶,穿过芦苇,照到了河岸上,河面像是铺了一层金色的光芒,上面漂浮着云雾,那是水蒸气,水蒸气在蒸发,在冒烟。

这样的天气,人特别爽气,还有谁爽气,想来想去,大概就是鱼,河里的鱼。

雨下到地上就成了水,水流了半天,流到了河里、稻田里、一些低洼地,水稻的尖苗在水里晃来晃去,很是受苦的样子;河里的水像是黄泥浆水了。稻田里的水与田埂一较高,让稻秧长时间浸水,水稻也要喘气的,最起码要萎靡一段时间,萎靡过后,即使长出谷粒来,也是瘪谷多,所以大家都知道要马上开缺放水。

父亲像是领了军令,铁搭扛在肩上,双脚岔开,等待着有人吆喝。他是要去水稻的边上去开缺,要让稻田里的水马上往河里流去。

缺开好,缺口的水都往河里流去了。那是一个水往低处流的真实场景,很美,先是水声哗哗,再是水花点点,还有水柱条条,有听头,有看头。

最有看头,自然是河里的鲫鱼们。真的不知道,这时候是河里的水黄了,还是河里缺氧了。河里的鲫鱼此刻全都涌到缺口处了。它们争先恐后,排着队,有的还喜欢插队。鱼涌到一处,像一条墨黑的大鱼,两头尖中间大。它们在缺口处聚集、蹦跳,它们要到稻田里去。到稻田里去,先要越过那缺口,先要有逆流而上的勇气,再要有逆流而上的本领。

逆流而上的做法就是拱水。河低岸高,鱼就要顺着水流,冲上去;有时是跳跃上去,要连着冲,连着跳,难度很高,必须用尽全身力气,瞅准时机,然后有可能到稻田里逛一圈。可是稻田不是河流哎。稻田不是河流,你干什么去?去找死!但鲫鱼下定决心要去的,谁也拦不住!决心一下,死活不管,鲫鱼一往无前,拼命地你争我夺,都想表现自己,都想第一个冲上去。

冲上去干什么呀?

父亲正嘻嘻地等着它们。

父亲蹲着身,双脚八字大开,两眼放光,盯着稻田里流下来的水,嘴上叼着烟,双手张开,成相握状,时刻准备着出击。父亲抓拱水鲫鱼捉出了名,一个小时,他可以捉几十条。他几乎不用网具,因为鲫鱼只想到自己拱水,想不到拱水的危险,所以在缺口都被捉了,非常可惜的。那些少数拱上缺口漏捉的鲫鱼,居然游到了稻田里,但很快发现自己的冲动没有好处,逐步知道原来稻田不是自己的家。稻田里的水越来越少了,鲫鱼想回去,但返身忘了路。怎么办?聪明的鱼,就躲到人们耘稻时留下的脚潭里,脚潭与鲫鱼一样大,在里面只露出一个背脊骨,但这不行的。我的父亲不让我捉拱水鲫鱼,但稻田里鲫鱼怎么捉法,他非常认真地给我说了一二三,很管用。你想想,连我都知道了,这鱼逃到哪里去?

拱水鲫鱼为什么要拱水?每次捉它,每次都这样想,但是想不出道理。这道理鱼肯定知道,但鱼忘记了一个致命的事实:无论如何,自己的家,实在不可以随便不要的。

您属于什么体质

陈晓蓉

蹄、禽皮、巧克力,避免进食夜宵。

第三是陆亦可。陆处非常重感情,工作严肃认真,平时有一股女汉子的气质,遇事容易急躁,有可能是阴虚质和湿热质。这种体质的人应该多食龟、鳖、鸭肉、牛奶、百合、乌梅等滋阴之物。湿热质的人性情容易急躁。对夏末秋初湿热气候,湿重或气温偏高环境较难适应。

第四是梁璐老师。她是阳虚质或气虚质。

一般我们就建议阳虚质的人选择宜温补,忌寒凉生冷之品。黄芪、党参、山药、花椒、胡椒、桂皮、茴香、羊肉、牛肉、狗肉、鹿肉、鸡肉、桂圆、荔枝、韭菜、辣椒、黄豆芽、栗子、核桃仁、榴莲、姜等都是值得推荐的。

第七夕会

核杏仁、榴莲、姜等都是值得推荐的。

的气虚调理原则很简单,补气为主。所以要选既具有补气作用,又容易消化者,忌用辛香耗气之品。黄芪、党参、山药、莲子、扁豆、薏苡仁、大枣、大米、小米、糯米、小麦、红薯、马铃薯、鸡肉、兔肉、鸡蛋、香菇、豆腐等可谓首选。平时应该少吃槟榔、生萝卜、空心菜等有耗气作用的食物。

第五是陈海。他是血淤质。血淤质的人,施膳原则是活血化瘀。药物食材的选择宜行气活血,忌酸涩壅滞之品。常选用当归、桃仁、红花、丹参、川芎、田三七、山楂、佛手、黑豆、月季花、玫瑰花、木槿花、油菜、桃子、栗子、醋、葡萄酒等。应该尽量少食酸涩肥甘滋腻之品。

第六是祁同伟与高育良。两位演技好、城府深,光凭面部表情、身体体态、性格特征难以看出他们的体质,但如果能看到两位的舌苔,搭到脉,仍能看出他们是属于哪个体质。

看到这里,您是不是应该让家里人伸出舌头看一看啦?根据体质调理比随意选择补品更科学也更安全。

(作者为上海市公共卫生临床中心中医科主任医师)

健康