一位中医生家里的健康年

□刘学

年前最后一个值班日的下午，珠海市高新技术产业开发区唐家古镇的街巷张灯结彩。我结束最后一个门诊，锁上中医诊室的门，手上拿着患者送的亲手写的春联：“当归熟地养生宝，附子人参济世方”，横批：“杏林春满”。

“刘医生，春节快乐啊。”路上偶遇的患者笑着说。

“好嘞好嘞，谢谢，祝您身体健康啊！”我也笑着回应，还不忘加上一句：“过年注意饮食，不要吃太多肥甘厚味呀！”在这里十年了，我早已经习惯于路上遇到很多自己的病患，就像很多老朋友一样。

回到家时，母亲已在厨房忙碌。但今年的厨房有些特别——备菜台上除了常见的鸡鸭鱼肉，还摆着一排青花瓷药罐，上面贴着标签：黄芪、枸杞、山药、茯苓、陈皮。

“妈，这是要开药铺还是做饭啊？”我打趣道，洗净手凑过去看。“还不是你教的，药食同源。”母亲正在浸泡药材，“你们中医最讲究这个。”

我心头一暖。母亲对我的爱已渗透在生活的各个方面，连我的职业都努力地去了解，她经常研究中医知识，到现在遇到一些小问题已经可以自己调理，还能指导她的舞友、球友呢！

转眼已到除夕。“来，你负责调馅。”母亲指着各种食材说，“你最了解全家人的体质。”

《黄帝内经·素问》有言：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”因此选择合适的馅料、饺子皮可以助力养生。我看了看食材，挽起袖子，开始调配“养生饺馅”。

“今年我们包猪肉茴香的饺子，还加了肉桂、生姜泡的水，您和我公婆年纪大了，都属于脾肾阳虚，经常疲倦乏力，腰酸腿软，还怕手冷脚冰凉，大便又不成形，吃这个馅，可以温肾散寒、和胃理气，最合适不过了。我们小三口嘛，就吃猪肉芹菜加山药的吧。”我一边说一边动手，不一会两盆养生肉馅就做好了。回头看去，母亲笑眯眯地站在我的身后，一脸欣慰：“还要做个养生饺子皮呢，我们用荞麦面粉混合小麦面粉来做黑色饺子皮，吃点粗粮，可以通便，过年不至于大鱼大肉吃成大胖子。”

“哈哈哈……”家里顿时一片欢笑声。

厨房渐渐被蒸汽笼罩，药香与食物香奇妙地融合，引得我的女儿、丈夫都来围观。

晚上六点，年夜饭准备就绪。饭桌上，除了传统的红烧鱼、小鸡炖蘑菇等家乡传统美食，还多了几道特别的菜：一道“黄芪当归炖乌鸡”，汤色清亮，特意撇去了浮油；一盘“茯苓蒸排骨”，用新鲜茯苓片隔水蒸制，清香不腻；一碟“山楂藕片”，酸甜开胃；还有一锅“小米山药粥”，温在灶上。母亲说：“喝粥养胃，想喝饺子汤的也有啊，原汤化原食。”

“诶，这酒好像有点特别啊？”最喜欢喝酒的公公率先发现了酒的奥秘。“这是养生药酒，我早早就泡上了，您不是爱喝酒嘛，要喝的健康一点。”这时大家才发现，旁边放着一个酒桶，里面浸泡着几种药材。公公顿时来了兴致，冲着婆婆说：“你看，喝酒也是可以喝出健康的，以后你别管我喝酒了啊。”我赶忙接上一句：“药酒也不能多喝啊，多喝也伤身。”公公听了眯起眼睛，频频点头，“好好好，不多喝不多喝。”饭桌上又是一片欢笑声。

年夜饭后，大家围坐在一起话家常，我又端出紫砂壶，冲泡自己配制的“合家欢养生茶”：普洱茶打底，配陈皮、山楂、枸杞、菊花和2粒冰糖。

接下来就是只要大家聚在一起就会出现的画面，轮流找我把脉。平时家人朋友都会有一些小小的不适，去医院又感觉没必要，不去医院又觉得哪里不对劲，所以每次逮到我大家的手就不自觉地伸过来。我也会借此机会，了解一下家人和朋友的健康状况，指导一下养生方法，中医本就该这样，融入生活，像春雨润物无声。

快到零点时，我又泡了一壶“安神茶”：酸枣仁、百合、茯苓。春节守岁容易打乱作息，这茶能帮助调节。

“我知道我知道。”女儿高高举起手，一板一眼地告诉大家：“养生要睡‘子午觉’，就是在子时和午时这两个特定时间段休息或睡觉。子时是晚上11点到凌晨1点，阴气最重，而阳气初生，这个时候经脉运行到肝胆，子时养肝效果最好，应该熟睡，不然会皮肤粗糙、黑斑、面色发黄呢。”

话落，大家都忍不住夸赞：“大宝贝太厉害了，真是跟着妈妈耳濡目染啊。”我说：“治未病预防永远比治疗重要。这孩子不知道什么时候也对中医感兴趣了，有一次书包里还掏出一本《中医手诊》呢！”

零点钟声响起，远处传来了欢快的爆竹声。我的手机震动不停，都是拜年信息和患者的问候。其中一条特别醒目：“刘医生，按照您的养生指导，父亲的血压一直稳定，精神状态也好，医者仁心，祝您新春安康。”

夜深大家散去了，我和母亲一起收拾碗筷。母亲擦拭着那个装“合家欢茶”的紫砂壶，“你看，今晚没人劝酒，没人暴饮暴食，大家聊的是怎么健康过大年！”

我心中一动：这不就是中医该有的样子吗？中医的传承不仅在诊室里，也在厨房中；不仅在药方上，也在餐桌上。当养生成为习惯，当药食同源的理念渗入一日三餐，中医就真正活在了百姓的生活里。而中医的温度，就在这一粥一饭、一茶一饮中，缓缓流淌，代代相传。

（作者单位：珠海市高新技术产业开发区唐家湾镇卫生院）

年夜饭里的健康 刘学 供图

手术台旁度过别样春节

□马彦 左子菁

王晓武（左二）团队手术中

2月19日，丙午马年大年初三，南方医科大学珠江医院心血管外科的医护人员仍在与“死神”赛跑。下午5点，连续奋战两天两夜的心血管外科主任王晓武，查完房、安顿好所有危重患者后，才坐上回家的大巴短暂眯会眼休息一下。原来从大年初一起，他便带领团队接连开展多台A型主动脉夹层急诊手术，为急危重症患者守住生命最后一道防线。

这个春节，珠江医院心血管外科格外忙碌。腊月廿八，王晓武团队为一名79岁的主动脉夹层患者进行手术，且当天王晓武在医院坚守近10个小时；大年初二，王晓武团队依旧忙碌，于上午9点为一名术后感染的危重患者实施二次手术，下午2点又有一名72岁高血压老人突发A型主动脉夹层被送至医院。医院立即启动“绿色通道”，患者直接送进了手术室，从下午3点到晚上9点，手术整整6个小时，而当天王晓武的在岗时间已接近12个小时。大年初三，王晓武又到院区查房，下午5点完成所有患者的查房与术后监护安排，他才得以短暂休息。可面对“能否好好休息”的询问，王晓武说：“不好说，只要有病人，随时会回医院。”

果然，下午6点半，心血管外科又接到新的手术消息：“今晚要来一名主动脉夹层的病人，估计明早要急诊手术。”王晓武说，人体主动脉壁分三层结构，夹层就是血流将内膜与中层撕开，血管如同被吹薄的气球，随时可能破裂。因此，主动脉夹层被称为心血管领域的“不定时炸弹”，更是心血管外科难度最高、风险最大的手术之一。

据王晓武介绍，主动脉夹层患者若不及时手术，48小时内死亡率高达50%，而通过绿色通道快速手术抢救，成功率可达90%。每一台主动脉夹层手术，需要3名主刀医生、2名体外循环医生、2名麻醉医生，再加上1名超声医生以及3名护士，至少有11人的团队紧密配合，才能完成血管置换等高危操作。

“只要患者需要，我们都会随时冲在一线。”王晓武说，春节期间是主动脉夹层的高发时段，90%的发病与高血压控制不佳相关。“节日期间，人们饮食不规律、熬夜娱乐、情绪波动大，再加上冬春交替气温变化大，极易导致血压骤升，冲击血管壁诱发夹层。”

截至大年初七，春节期间珠江医院心血管外科已收治2例A型、3例B型主动脉夹层患者。“心血管外科是逢年过节的急诊高峰，我们团队全员轮休轮岗，只为守住每一位患者的生机。”王晓武说。身为河北人的他，已经连续多年没有回老家过春节了。“以前也尝试过回家过年，但中途接到急诊手术电话，也需要立刻返程。去年国庆假期，我在10月1日、2日连续两天做完主动脉夹层手术，10月3日飞到西安，结果晚上接到科室的紧急电话，于是4日一早又乘坐飞机返回广州给患者做手术。”

万家团圆时，白衣执甲行。从除夕到新春，王晓武团队用坚守诠释医者担当，在手术台旁度过一个又一个别样春节，为生命“守岁”。（作者单位：南方医科大学珠江医院）

春节我在岗

□刘文琴

爆竹辞旧，春风送暖。在万家团圆、欢庆新春之时，中山大学孙逸仙纪念医院有一群人默默坚守在生命的战场，为百姓健康“站好新年的每一班岗”。

大年初八，消化一区护士正为新入院的患者处理医嘱。

春节期间，药师一丝不苟地完成药品分包，精准调配静脉用药，保障临床输液的及时与安全。

大年初一中午12时，医院产房迎来了农历新年第一位“马宝宝”。

腊月廿八和大年初五两天，南院区日间化疗中心不限号接诊，累计服务患者170人次。

（作者单位：中山大学孙逸仙纪念医院）

家庭医生守护万家安康

□梁杰 何凤仪 叶殷廷

家庭医生张强盛（右一）春节出诊的途中

新春之际，基层一线的家庭医生团队依然穿梭在乡间小巷、社区楼宇，以执着坚守诠释着“健康守门人”的厚重责任。

正月初一，肇庆市四会市下茆镇卫生院张强盛医生早早到岗。问诊、慢病随访、接听健康咨询电话……他的工作日程排得满满当当，与平日并无差别。独居老人和慢性病患者是节日期间的重点守护对象。当天上午，张强盛拿着出诊箱，与护士、公卫人员一同来到曾阿姨家中。

“阿姨，今天血糖控制得如何？降压药要记得按时服用。”他一边为老人测量血压、血糖，一边耐心叮嘱注意事项。曾阿姨患高血压、糖尿病多年，一直是张强盛家庭医生团队的健康管理服务对象。春节期间天气变化大，加上作息不规律，她的病情出现反复。接到求助后，张强盛立即安排上门随访，开展健康指导。曾阿姨感动地说：“张医生经常主动关心我，连我儿子的电话都存着，比亲人还贴心。”

“群众能过个好年，我们的坚守就有了意义。”从医26年来，张强盛已记不清自己有多少个春节是在岗位上度过。他说，每年年夜饭自己基本都是缺席的，孩子大多数时间也是靠爱人照顾。但看到患者康复的笑容，听到那一声声真挚的“谢谢”，便觉得一切付出都是值得的。

同一时间，肇庆市四会市罗源镇红旗村卫生站的乡村医生胡肖怡一大早整理好站内药品，开始了一天的接诊工作。高血压患者陈叔准时前来测量血压，胡肖怡一边记录数据，一边叮嘱：“平时饮食要清淡，坚持按时服药，适当锻炼也很重要。”诊室外，五六位村民正静静等候。陈叔感慨道：“连春节你们都在岗，服务真是太周到了。”

“医务人员其实很难有真正意义上的假期。”作为罗源镇卫生院家庭医生团队中的一员，胡肖怡坦言，她所在的卫生站要服务红旗村近千名村民，每逢节假日接诊量不降反升。“假期大家探亲访友，作息改变、身体容易疲劳，慢性病也常常趁机复发，我们在接诊过程中也会加倍留意。”

上门巡诊、线上咨询……家庭医生的脚步在阖家团圆的佳节里从未停歇，他们总是以专业与温情，守护着千家万户的健康与安宁。

（作者单位：肇庆市四会市卫生健康局）