

健康故事汇

敬畏生命

从改变不健康生活方式做起

本报记者 熊建

尚书当实习医生的时候，遇到的第一个病人令他至今难忘。

患者是一位老奶奶，尚书为她诊治了整整两年。

尚书对媒体说，两年间，他早已把老奶奶当成了自己的亲人。由于老奶奶不识字，每次都是看尚书的表情来判断诊断结果。

在最后一次为老奶奶诊治时，因为她的病情加重，尚书本想努力控制情绪掩盖。但是等他一走出病房，老奶奶的儿子就追上来说：“我妈妈知道结果了。”

“在为老奶奶最后一次做心肺复苏抢救时，她已经停止了呼吸。但我还是不愿意放弃，后来她的7个儿女跪在病床前，拉着我的手说，尚医生，不用再救了……”

尚书说，他永远忘不了那个场景。

实习结束后，尚书当了肿瘤医生。“我知道，我接下来要面对的可能并不仅仅是肿瘤，还有人们对死亡的恐惧。”

不怕死，怕遭罪

“在中国人骨子里，对‘死’字特别敏感。”尚书说，“但是当有人得了癌症的时候，我再去问害怕死亡吗，他们给我的答案几乎是完全一致的——不怕死，怕遭罪。”

怎么能不遭罪呢？有一位肿瘤晚期患者已经病危了，家属为了不让他遭罪，就拒绝了进一步抢救，这也是人之常情。

管床的是一位35岁的年轻医生，具有一些医学的人文素养和情怀，就同意了。但是，当患者去世之后，家属就把这名医生告上了法庭，理由就是因为他没有抢救才导致了患者的死亡，而且还对这位医生破口大骂，诅咒他不得好死。

结果，这名年轻的医生在当年距春节还有一个月的时间，发现自己肺部长了一颗肿瘤。

“我不解，为什么一个为患者着想、需要面对冰冷手术台的医生，却要承担如此不好的事情？”尚书说。



图为尚书（前排中）和同事合影。

这位长了肿瘤的医生，就是尚书。

发现它，干掉它

“刚刚检查出来的时候我也恐惧，我也忐忑，我也在想，要是良性的该有多好。”尚书说，“但我回过头来也想，我一直在治病救人，问心无愧，走了就走吧。若不走，留我在这个世界上，多救几个人更好。”

手术结果出来了，肿瘤是良性的。35岁的那次肺部手术，让尚书受到触动。他从肿瘤科离开了，不是不想干了，也不是干得没劲了，而是想重新思考一下自己的前半生是不是出了问题。

“我真真切切地做点什么事，能够真正帮助到患者，能够彻底消灭癌症。所以我选择了现在的这份工作——内镜中心。因为有一些肿瘤，像肠癌，它的发生、发展到癌变，需要5年、10年甚至20年的时间。”尚书说，“在这么长的时间里，我有无数个机会发现这个病，干掉它。”

然而到了内镜中心之后，尚书发现新的问题又来了。“那就是做肠镜检查。做肠镜在很多人的心目中，那就是痛不欲生的代名词。”

他说。

有一项肠癌筛查的调查，医生建议1499名患者需要做肠镜筛查，但是最后有60.2%的病人选择了拒绝，并在填写拒绝理由的时候不约而同写上了两个字：怕疼。

去沈阳，找尚书

对于怕疼的问题，其实打麻药做无痛肠镜就可以解决。“可是，全麻和无痛本身对于患者来说也是一种恐惧。”尚书说。

是传统文化帮助了尚书。“我看了《易经》，发现八卦的罗盘像极了我做肠镜时的场景。”尚书说，于是他渐渐探索出了一种手法，贴合肠胃的蠕动调整肠镜的动作，可以让患者在完全清醒的状态下轻松完成肠镜的检查。

尚书希望把他的科室打造得不像医院，让患者走到这里能彻底消除恐惧。“患者在我这里能够闻到芳香、听到音乐，能够看到医生、护士们自然而然地交流。”他说，很多患者在网上海上看到他的“音乐肠镜”后，专门从外地赶来沈阳找他做肠镜检查。

“我做了一个统计，除了台湾和西藏，我的患者涵盖全国所有省份。”尚书说，作为患者，最大的诉求其实就是想跟医生多聊两句，

“他们没有什么其他的要求，越是这样我越信任他们。于是，我把给患者做检查的整个过程，甚至是做镜下手术的整个操作过程，全部投影出来，给接受检查的患者和在门外等候的家属看，这对他们来说太重要了。”

有一次，尚书当着患者的面，切了30多块息肉。这位患者看到整个画面之后，举着手对尚书发誓说：“我再也不喝酒了。”

看到病，看到人

对于医患关系，尚书说：“总有一个人需要先迈一步，让对方看到你的诚意。我愿意做这样的工作，我愿意迈出这样的一步，甚至是之后的99步。如果你还愿意，我愿意牵着你的手一起走。”

有人对尚书说：“我看过好多高精尖的医疗设备，也看过很多高楼林立、装修豪华的高档医院，但是越是那样的环境，越是觉得冰冷。因为无论是什么样的疾病，它都长在人身上。我们特别需要绕过疾病找到那个正在承受病痛的人，去关爱这个人的喜怒哀乐，这才是医学人文。”

从肿瘤科到内镜科，尚书跟癌症一路干到现在，但他有时觉得自己挺失败的。

“我失去了太多的东西。”尚书说，“在做生死教育的时候，我失去了我最好的朋友；我每天工作14个小时以上，而得了血栓的妈妈在家里却得不到我的照顾；每天的长时间站立，让我的膝关节和腿部肌肉有了疾病。别忘了，我还自己上了一次手术台，差点把命都搭进去。我就在想，跟癌症抗争的战役，能不能让我赢一次？”

尚书常说，癌症从来都不是我们最大的敌人，最大的敌人是我们一直在恐惧却从来不动。“我希望大家从现在开始敬畏生命，开始行动，改变不健康的生活方式，不要怕麻烦。如果你怕麻烦，将来你可能就会成为你家庭最大的麻烦。”他说。

本文图片来源：沈阳市第五人民医院官网

疫苗认知调研显示

超八成民众愿意接种新冠疫苗

本报北京电（记者熊建）4月25日，在全国预防接种日当天，由南方周末和丁香园联合发起的《全国公众疫苗认知调研》（以下简称调研）结果在京发布。

调研数据显示，大众对疫苗的整体认知度不断提升，85%的公众认可接种疫苗可以预防疾病，而在此次调研的六大疫苗中，大众对新冠疫苗认知度和接种意愿均排名最高。此外，公众对于疫苗的全生命周期保护及家庭疫苗规划的格外关注，近九成公众赞成并呼吁建立家庭疫苗接种本。

调研发现，女性对于整体疫苗的认知明显高于男性，近九成女性认可接种疫苗可以预防疾病。除新冠疫苗外，相比以往，HPV疫苗、乙肝疫苗、带状疱疹疫苗的认知均有所提升。以公众认知度较高的HPV疫苗为例，在听说过HPV疫苗的女性中，近九成有接种意愿。

“从调研结果我们看到，新冠疫情发生后，公众不仅对新冠疫苗认知度高，同时对于疫苗价值的认知有了很大的提升。”中国疾病预防控制中心副主任冯子健说，“疫苗是预防传染病最有效的方式，在人类与疾病抗争的历史中，疫苗发挥着不可替代的作用，可以说，疫苗的价值就是生命的价值。”

在人类与疾病抗争的历史上，疫苗发挥着不可替代的作用，人的一生中各个年龄段都有相对应的疫苗。以往很多公众对于疫苗接种人群还是主要聚焦在儿童。值得一提的是，本次调研中，各年龄段人群均认为自己最需要接种疫苗。

“我国通过接种疫苗，实施国家免疫规划，有效保护了广大儿童的健康和生命安全。”中华预防医学会副会长、北京协和医学院群医学及公共卫生学院执行院长杨维中说，“不止是儿童，每个家庭成员都可以通过接种疫苗来得到全生命期的保护，包括新冠、宫颈癌、肺炎、乙肝、带状疱疹以及流感等在内的多种疾病，因此，提升疫苗对于全生命期保护的认知也尤为重要。”

调研还发现，每个人对疫苗的认知会影响身边人接种疫苗的决策。90%医务人员会督促家人接种成人疫苗，88%公众赞成建立家庭疫苗接种本，以提醒家庭中每位成员进行疫苗接种。

“有健康的家庭才有健康社会，才能更好地促进健康中国建设。”杨维中建议，“如果能像儿童疫苗接种本一样，每个家庭都有一个自己的家庭疫苗接种‘本’，建立自己的家庭疫苗接种规划，将对不同人群在不同阶段及时接种起到积极的推动作用，不仅自己及时接种，同时也可以提醒家人，从我做起，时刻关注，保护全家。”

葛兰素史克中国疫苗业务负责人孙蕾表示：“我们始终致力于引进创新疫苗，不断扩大产品组合，改善疫苗接种体验，承诺为中国家庭提供全人群、全生命期的健康守护方案。未来我们将让更多创新成果惠及大众，并积极携手各方合作伙伴，提升公众对疫苗价值以及家庭疫苗接种规划的认识。”

共建“免疫长城” 献出一“臂”之力



当前，全国各地正按“应接尽接、梯次推进、突出重点、保障安全”原则，对重点地区、重点人群、重点城市加快推进新冠疫苗接种。

自去年12月15日以来，短短4个月，中国新冠疫苗接种总剂次已升至全球第二，但距建立群体免疫屏障仍有不小距离。早日建成“免疫长城”，亟需健康人群献出一“臂”之力。

南海春作（新华社发）

北京市属医院开展科创大比拼

“十三五”获科技投入超30亿元

本报北京电（记者王美华）可移动VHP大型防疫消毒装备的研发、胎儿颅脑异常超声诊断新技术、脊柱微创经皮椎间孔镜手术导航装置……日前，由北京市医院管理中心举办的第五届科技创新大赛决赛圆满落下帷幕。

本次大赛聚焦青年创新，以“医展宏图 青创未来”为主题，面向22家市属医院青年群体，通过鼓励青年医生创新聚力，厚植创新土壤、培育创新文化，服务青年成长成才，推进北京市属医院人才梯队建设。

大赛自去年10月启动以来，经过院内遴选，共计74个项目进入初赛，经过专家组函评后，评选出16家医院的24个项目进入复赛，10个项目脱颖而出，晋级决赛。

决赛现场，十强选手分别向专家评委们展示了青年科技创新项目，专业评委团从项目的创新性、科学性、可行性等方面进行提问和点评，比赛成绩实时公布。

经过激烈角逐，北京天坛医院熊云团队的《脑灌注自动化评估系统在急性缺血性卒中中的应用》获得一等奖，北京天坛医院熊云、北京朝阳医院张希诺、北京肿瘤医院刘辰获得最佳风采奖。

北京市医院管理中心党委书记、主任潘彦介绍，从2016年至今，市属医院已成功举办四届科技创新大赛，树立了科技创新活动品牌，北京市属医院平台、人才、项目、绩效四位一体科技创新全方位服务体系初见规模。“十三五”期间，市属医院累计获得科技投入30.76亿元，获批局级以上科研课题6150项，发表SCI（科学引文索引）论文12711篇，获批专利1850项，成果转化金额2.9亿元。2020年发布的中国科技量值排行榜，市属医院有20个传统优势学科进入前10，有13个学科排名全国前3。



免费营养午餐 山里娃吃上了

4月7日，大别山腹地，安徽省安庆市岳西县来榜镇栗树教学点一年级学生王沐澄和王亦晨正在享用可口的营养午餐。

自2012年开始，岳西县推行农村义务教育学生营养改善计划，从最初的牛奶、鸡蛋、面包，到如今热腾腾的营养午餐，确保每个山娃健康成长。

储永志摄（人民视觉）

中医治疮疡

王红蕊

疮疡是各种致病因素侵袭人体后引起的一切体表化脓性感染的总称，包括急性和慢性两大类，是中医外科疾病中最常见的一大类病证。

中医疮疡的治疗分内治与外治，二者常结合应用。疮疡内治法的总则为消、托、补。初期尚未成脓时，用消法使之消散，并针对病因、病情运用清热解毒、和营行瘀、行气、解表、温通、通里、理湿等法则，其中清热解毒为疮疡最常用的治法。中期脓成不溃或脓出不畅，用托法以托毒外出，托法又分透托法和补托法。后期正气虚弱者，用补法恢复正气，使疮口早日愈合，通常有益气、养血、滋阴、助阳等法则。具体施治时应根据全身和局部情况，按病情的变化和发展立法用药。

十二经有气血多少之不同，病疽浅深之有异。是故为治之法，或疏散，或消毒，或针烙，或内托，或外消，或泻利，或补益。是故肺病为实，宜泻利；溃疡为虚，宜补益；浮露而浅者为疔，宜外消；藏伏而深者为疽，宜内托，此千古不易之定义也。虽然其证有善而易治者为顺，恶而难消者为逆。其为眼白睛黑，目紧小者，一逆也；不能饮食，纳药而呕，食不知味，二逆也；伤痲漏甚，三逆也；脐项转动不便，四肢沉重，

四逆也；声嘶色脱，唇青舌黑，面目四肢浮肿，五逆也；烦躁时咳，腹痛甚，泄利无度，小便如淋，六逆也。脓血大泄，肿尤甚，脓臭臭近，七逆也；喘促气短，恍惚嗜卧，八逆也；未溃先黑陷，面青唇黑便污，九逆也。又如噤气痞塞，喘咳，身冷自汗，目眩耳聋，恍惚惊悸，语言错乱，皆是恶证。若夫动息自宁，饮食知味，一顺也；便利调匀，二顺也；神彩精明，语音清朗，三顺也；脓溃肿消，色鲜不臭，四顺也；体气和

平，五顺也。凡五顺见三则吉，九逆见六则危矣。先哲垂训，班班可考。疮疡外治法应根据疮疡阶段分别辨证用药：阳证者可选用金黄散、玉露散、金黄膏、玉露膏、太乙膏、千捶膏，可加掺红灵丹、阳毒内消散，或用清热解毒、消肿止痛的新鲜草药捣烂外敷；阴证可选用回阳玉龙散、回阳玉龙膏、阳和解凝膏，加掺黑退消、桂麝散、丁桂散；半阴半阳证选用冲和散、冲和膏。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

杏林寻宝

中华传统医药漫谈