

当专业与温情在病房相遇

□张梦雪



制图：李歌

在这里，监护仪规律的滴答声与新生儿的啼哭交织成了一首生命交响曲。

当我轻轻推开3号病房的门，在暖黄色的光晕中，29岁的产妇张女士正用双手攥着床单，她苍白的脸上缀满细密的汗珠。这个画面使我的心跳加速。

“我来看看您宫缩的情况。”我温柔地说。当我的指尖触碰到张女士冰凉的皮肤时，职业敏感性瞬间拉响警报：张女士子宫收缩乏力，有产后出血的风险。

在呼叫医生的同时，我俯身在张女士的耳边低语：“您现在需要集中精力地配合我们，就像刚才迎接宝宝那样勇敢，好吗？”我望着张女士颤抖的睫毛，特意将监护仪的屏幕转向她看不见的角度。

产后出血，是产科医务人员需要时刻警惕的危急状况。我们凭借着专业的团队和丰富的经验，有信心帮助张女士化险为夷。

在这争分夺秒的“黄金10分钟”里，我和同事配合默契。我用双手轻柔而有力地帮助张女士进行宫底按摩，有一位同事精准地为张女士进行药物注射，还有一位同事全神贯注地实时监测张女士的出血量……每一个动作都流畅且果断，既专业又不失温柔。

在抢救间隙，我安抚张女士说：“我们正在帮您止血，您很快就会好起来的。您要相信我们！”我们的专业与态度，让那些冰冷的仪器也仿佛有了温度。

当医生为张女士检查时，她因恐惧而全身颤抖。我毫不

犹豫地握住张女士的手，坚定地说：“别怕，我就在您身边。来，您抓紧我的手。我相信您是最勇敢的！”张女士因为疼痛而下意识地抓紧我的手。我忍住手上的酸痛，轻声安慰张女士：“马上就好了，我会一直陪着您。”

经过紧张有序的抢救，张女士的出血量明显减少。看着张女士疲惫的面容，我鼓励她说：“您表现得特别棒，别担心，我们会一直守护着您。”随后，我们安排了一名护士专门守护在张女士的身边，密切监测张女士的病情变化，让张女士不再感到害怕。

作为产科护士，我们不仅需要具备娴熟精湛的技术，还需要为每一位产妇提供细致入微的情感关怀。

我们见证过初为人母时

的那份忐忑与期待，也深深懂得产后身体虚弱时的无助与彷徨。在我的记事本上，密密麻麻地记录着：“某某产妇说冷，记得调高室温或者多拿一床被子；某某产妇怕黑，记得留一盏床头灯……”这些看似微不足道的细节，却让医疗过程不再是固定的程序，而是一场充满温情的生命与生命的对话。

虽然医学存在一定的局限性，但是人文关怀却能为每一个生命注入无尽的力量。当我们为新生儿小心翼翼地整理襁褓时，总会贴心地让产妇先亲

吻新生儿的额头；当产妇分娩后返回病房，我们会第一时间轻声夸赞：“您真是太棒了！”这些充满爱意的举动，即便被消毒水的气味所环绕，也依然无法掩盖其中浓浓的人情温度。

“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰。”我们用专业和爱心点亮这盏明灯，照亮了无数家庭迎接新生命的道路，也深刻地诠释了：真正卓越的护理，是让每一位母亲都能被看见、被珍视。

（作者供职于河南省郑州市妇幼保健院，本文由李志刚整理）

我们的选择

书画作品



李随营/作 (作者供职于河南省胸科医院)

守住自己的精神家园

——读老舍《万物静观皆自得》有感

□隗 讯文/图



的时候，跳上书桌，在纸上踩印几朵小梅花。”寥寥数语，猫的可爱与俏皮便跃然纸上，让人不禁会心一笑。

老舍对花的喜爱更是溢于言表。为了养花，老舍不辞辛劳，精心照料，“看着友人拿自己的劳动果实，心里自然特别高兴。”在养花的过程中，老舍领悟到了付出与收获的喜悦，也让我感到生活中那些微小而美好的事物带来的满足。

书中对生活的描写，展现了老舍独特的观察视角。老舍写胡同里的叫卖声，写茶馆里的闲谈，写市集上的讨价还价，这些看似琐碎的场景，在老舍的笔下都散发出独特的光彩。这种对平凡生活的关注，在今天仍然显得格外清新脱俗。人们总是在追逐远方，常常忽视身边的美好。老舍提醒大家，生活的真谛往往就藏在这些平凡的细节之中。

除了对生活细节的描绘，老舍在书中还表达了对人生的深刻思考。他以幽默诙谐的方式调侃生活中的不如意，让我在笑声中获得启示。他说：“生活是一种律动，须有光有影，有左有右，有晴有雨，滋味就含在这变而不猛的曲折里。”面对生活的起伏，老舍选择以乐观、豁达的心态接纳，这种生活态度深深感染着读者。

在这个充斥着各种声音的时代，人们比任何时候都更需要“静观”的智慧。只有学会感受，学会在平凡中发现不平凡，才能在复杂的世界中找到属于自己的那份宁静与快乐。

（作者供职于河南省宜阳县第二人民医院）



人生感悟

一缕荠菜香 不负好时光

□陈 慧

上个周末天气和暖，阳光明媚。中午吃过饭，我提议全家一起到黄河边游玩。母亲听说要去黄河边，兴奋地说：“我们带着小铲子去，挖点荠菜回来包饺子吃吧！”母亲的话让大家欢欣鼓舞。于是，我们带着小铲子，袋子出发了。

说起挖荠菜，那是我小时候最喜欢做的事。《诗经》里说它“其甘如荠”，古人称它“春蔬第一鲜”。每到春天，我都要提着一个篮子到野地里挖荠菜。在那个缺少穿的年代，荠菜是难得的美味，有时甚至是救急的食物。挖一篮子荠菜回来，一家人就能美美地吃一顿。

荠菜那股特有的清香沁人心脾，不管是煮粥、下面条，还是包饺子，都无比美味。荠菜的根有一股清香。因此，吃荠菜得连叶带根一起吃，不然就少了很多风味。荠菜和有些野草长得相似，要仔细辨认才不至于挖错。小时候，我如果分不清荠菜，就把它从土里挖出来，把白色的细根凑到鼻子跟前闻一闻。这种方法比辨认叶子靠谱多了，一直到现在，如果不能确定是不是荠菜，我也会先塞到口袋里，或者拿在手

会闻一闻，有香味的自然就是荠菜了。

辛弃疾在诗中写道：“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花。”荠菜喜欢生长在湿润肥沃的地方。田埂上、菜园旁、野地里，一棵棵荠菜贴着地面摊开平滑的、锯齿一般的绿叶，随风摇曳着嫩嫩的花儿，像在向人们招手。

挖荠菜最好用的工具就是小铲子，在荠菜旁斜着插进土里，稍微使点劲儿一撇，荠菜就连根带叶被挖出来了。揪着荠菜根往上一提，轻轻一甩根上的土，扔进袋子里或篮子里，然后再去寻找下一棵荠菜。如果是非常松软的土，那基本上什么工具都不需要，轻轻一撇就能连根拔起；要是土质硬一些，那就得费点力气了，因为荠菜根千万不能扯断，不然就失去了很多风味。

荠菜多的地方，不一会儿就能挖满一篮子，那种收获的喜悦和满足感油然而生。外出散步的时候，要是看到地上有荠菜，我也会忍不住蹲下身子去挖。没带工具，我就随手找一个结实点儿的木棍。挖出来的荠菜没地方装，就先塞到口袋里，或者拿在手

里，总要把看到的荠菜都挖出来，才算心满意足。有一次，单位组织员工到乡村搞活动，我看到路边地里长着很多肥美的荠菜，但因为身在身没办法挖个痛快，心里遗憾了半天。

周末的黄河边春意盎然，微风习习，我们专门找有绿地的地方。麦田旁经常是荠菜集中生长的地方。我们找到一片麦田，旁边还有一大片树林。树林里的青草绿油油的。母亲说，这样的地方肯定有荠菜。于是，我们停好车，拿起工具走进去。

林间的土地松软潮湿，各种野草和野花虽然不像桃李那般灿烂夺目，但是随风摇曳、怡然自得，也别有风味。这里颇有白居易笔下“荠花榆荚深村里，亦道春风为我来”的意境。

母亲蹲下身子，高兴地说：“快看，这一片都是荠菜！”我一看，地上果然葱葱许多锯齿状的荠菜，叶片迎风招展，有些荠菜已经开出了嫩嫩的小花，正是最适合采摘的时候。

我们分头挖起荠菜来。13岁的女儿分不清哪些是荠菜，总是嚷着让我过去帮她看看。我教她

“闻味”“辨形”两个方法，看她认真地草地里用眼睛、鼻子寻找荠菜的样子，仿佛看到自己小时候在田野里挖荠菜的身影。只是那时挖荠菜是要充饥，如今是休闲踏青。

我们蹲在地上愉快地挖荠菜，说说笑笑，大自然的气息、收获的欢乐，和着荠菜的清香弥漫在空气中，有一股治愈的力量。

看着一棵棵荠菜，虽然它们“颜值”不高、个头不大，但是在田野里自由自在、自得其乐，不管有没有人注目，都拼尽全力去生长、开花、结果，以独特的清香和美味给人类带来福祉，这种质朴和无私多么可贵！

荠菜不仅富含多种营养成分，还能入药。明代李时珍在《本草纲目》中记载：“荠菜甘无毒，利肝和中，明目益胃。”荠菜具有清热解毒、利尿消肿、平肝明目等功效，不仅能够改善水肿和感染，还能够缓解眼部疲劳，增强免疫力，改善消化不良等，是一味药食两用的药材。

我们挖着挖着，走到草地边缘，这里堆着一些垃圾。砖块和瓦砾之间，我也看到了荠菜的身

影，即使根茎拧成了麻花也要钻出地面。这又让我感叹起荠菜顽强的生命力。我想起有一年的一场倒春寒，冻死了很多庄稼和植物。在雪水浸透的枯草堆里，我看到荠菜坚韧地伸出锯齿状的叶子。这种不屈不挠、绝处逢生的劲儿，多么令人敬佩啊！

夕阳西下，我们挖了一大袋荠菜。返回途中，母亲说起往事：三年自然灾害时，太姥姥带着她在雪化后的麦田里寻找荠菜，那些贴着冻土生长的嫩苗，是唯一能找到的食物，也是一家人的救命粮。

“现在日子好了，但春天吃荠菜就像过年吃饺子，是多少年留下的习惯。”我理解母亲说的话，我们对荠菜都有一种非常特殊的感情，我也希望女儿能够明白这份对大自然的感恩。荠菜这种不起眼的野菜，在我很小的时候就教会我，无论遇到什么困难和境遇，都要以一颗强大、坚韧、感恩的心去面对，勇敢地迎接生命中的每一次风雨，绽放出自己独特的光芒。

（作者供职于河南省郑州市人民医院）

雁荡山走笔

□尚学瑞

雁荡山自古名气大，是“三山五岳”之一，有“寰中绝胜”之美誉。据说，此山因山顶有湖，芦苇茂密成荡，南归秋雁多栖于此，故名雁荡。近期，我们一行6人游览了位于浙江省温州市乐清市的雁荡山，收获不小。

进入景区，我们请了一位导游。这个小姑娘能说会道，很有亲和力。从她滔滔不绝的讲解中我们了解到，雁荡山有“三绝”，即灵峰、灵岩、大龙湫，而灵峰夜景、灵岩飞渡、大龙湫瀑布最具神韵。

跟着导游，我们首先欣赏灵峰景区。灵峰这座山有数不清的山峰，并以悬崖叠嶂、奇峰怪石、碧潭清润、山隐石洞而著称。导游指着连绵起伏的山峦介绍，这是玉女峰，那是金鸡峰，远处是独秀峰等，可谓千奇百怪。

其中，合掌峰别有趣味，远远望去，山峰恰似两只硕大的手掌合拢在一起。我们当时攀爬了这座山峰，山倒不高，爬上去也不大费力，很快就抵达山顶。让我们非常惊讶的是，合掌峰的中心凹陷处形成了一个深洞，而洞内竟然深藏着一座规模不小的寺庙，不由得佩服当初建庙者的毅力和匠心。

我们问了导游后才知道，这座寺庙叫观音洞，洞内依岩势构筑了九重楼阁，底层供奉着观音菩萨、普贤菩萨等佛像。这里香火缭绕，人声鼎沸，看着一个个香客伏地跪拜，我心中别有滋味，不知道他们有何祈求，他们用跋山涉水、不辞劳苦的行动证实了自己的虔诚。

灵岩景区是雁荡山风景之精华，这里集峰、岩、洞、泉、潭等于一体，历来为游人向往之地。此景区最核心的景点是灵岩寺。据导游讲，灵岩寺的来头不小，它始建于北宋，鼎盛时有屋宇百余间。太宗皇帝赐经书，真宗皇帝赐匾额，仁宗皇帝赐金字藏经，如今的藏经楼中还珍藏着经书，寺院大门上方仍悬挂着御笔“灵岩禅寺”。

灵岩寺的楼阁气势恢宏、错落有致，屋顶的青瓦排列如鳞，寺内的梁柱雕工精细。这一切，彰显了灵岩寺古朴而庄重的气质，与周围的参天古树及诸山峰相映成趣，营造出宁静而神秘的氛围。

最后，我们去大龙湫景区。起初，我不认识“湫”字，上网查后才知道，“湫”是水池之意，而龙湫指的是上有瀑布下有深潭。前蜀诗人贯休有“雁荡经行云漠漠，龙湫宴坐雨蒙蒙”之句，写得很生动，说明此瀑布早有名气。

我们正和导游聊天，突然一阵涛声贯入耳中。我们跑过去一看，原来是一挂瀑布凌空泻下，只见千丝万缕的水珠从高高的悬崖奔腾而下，像千万颗珍珠，像千万匹白马，像千万片花瓣……磅礴的水流直坠入一汪碧绿的水潭，溅起“五彩”的水花。从石级走过，漫天的雨雾扑面而来，凉爽而惬意。导游说，龙湫瀑布的落差比黄果树瀑布还大。有趣的是，瀑布旁边有一座山名叫剪刀峰，正面观之如剪刀，移步看却变成了含苞待放的玉兰花。这座山峰经年耸立，像忠诚的卫士日夜守护着龙湫瀑布，让人联想起恩爱夫妻的深情相守、不离不弃。

旅行结束后，我蓦然觉得雁荡山这个名字很耳熟，细想才知道，原来小时候在课本中学过，如沈括的《梦溪笔谈》和徐霞客的《游雁荡山日记》。重新拜读这些名篇，我想舞文弄墨但不自信，因为这些名士文人对雁荡山都是“深度游”，其体验自然会深刻全面，而我走马观花的游览，难免挂一漏万。然而，我毕竟来过雁荡山，很觉欣慰。清朝诗人江湜赞曰：“欲写龙湫难着笔，不游雁荡是虚生。”这句话说到了我的心坎儿上。

（作者供职于河南省辉县市中医院）

征稿

本版征稿栏目：《我们的选择》《悦读》《医者手记》《人生感悟》《心灵絮语》《从医随想》《摄影作品》《书画作品》《驻村手记》等。

欢迎卫生健康系统广大干部职工投稿。征稿要求：文章主题突出，形式灵活多变，语言生动活泼。

投稿邮箱：258504310@qq.com
联系人：李歌
邮编：450046
地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部

