

扎根基层守护群众健康

□刘建新

我从小在乡村长大，目睹过很多神经外科危重症患者因基层医疗资源匮乏，从而在转诊中错失最佳救治时机。那些期盼的眼神、无助的叹息，在我心中埋下了一粒种子：有朝一日，我要把先进的神经外科技术带到基层，让乡亲们在家门口就能看好病。这份初心，如同灯塔，指引着我前行。

医学之路，道阻且长，唯有笃行不怠。2017年，我有幸作为骨干医师被选派到郑州大学第一附属医院进修深造。神经外科是行业公认的“高、精、尖”领域，手术风险极高，想要学有所成绝非易事。进修期间，我白天在手术室观摩学习，紧盯每一个手术细节；夜晚查阅文献、整理笔记，常常伏案学习至深夜。

2018年，河南省启动神经外科专科医师培训，我凭借扎实的基础和执着的追求成功入选，继续在郑州大学第一附属医院开启了为期4年的规范化培训生涯。

从显微镜下解剖的精细练习到神经电生理的精准判断，从急诊患者的快速处置到疑难病例的多学科会诊，我在日复一日的实践中积累经验、锤炼技能。

在郑州大学第一附属医院学习期间，看着来自全国各地的患者奔波求医的艰辛，我愈发坚定了信念：“这些先进技术如果下沉到县级医院，就会挽救更多的生命！”我盼着有一天，能把学到的本领真正用在基层，为乡亲们筑起一道生命防护线。

2022年底，我来到鲁山县中医院工作。“医院要建一个能真正服务群众的神经外科！”领导的信任与支持，让我鼓足勇气扛起了这份重任，开启了拓荒之路。

建科初期，条件远比想象中艰苦。我深知，基层患者需要的就是能解决实际问题的技术。我带领团队从基础建设抓起，规范诊疗流程，完善应急预案。

两年来，我们先后创新开展了20余项填补县域神经外科空

白的手术。我至今还记得一位60多岁的脑出血患者，入院时神志不清、单侧肢体瘫痪，家属焦急万分。我们果断采用神经内镜微创手术，通过一个3厘米的小切口，清除了患者颅内的血肿。两周后，患者顺利出院，康复效果良好。

鲁山县是人口大县，地处豫西南部，山区面积广，多数群众家庭经济条件有限，外出就医不仅花费高，还面临“挂号难、陪护难”等问题。我们把神经外科的先进技术带到基层，就是要让群众“大病不出县”。

作为一名医生，我深知个人力量有限，只有培养一支“带不走的医疗团队”，才能持续提升本地的重症救治水平。自建科以来，我把自己在郑州大学第一附属医院学习的技术和经验毫无保留地传授给团队成员。我鼓励年轻医生大胆实践、勇于创新。如今，团队成员已能独立开展多项常规神经外科手术，形成了一支技术过

硬、作风扎实的专业队伍。

除了临床诊疗和团队培养，我还重视健康科普工作。脑卒中、颅脑损伤等疾病的防治，关键在于“早发现、早诊断、早治疗”。我带领团队成员通过医院微信公众号、社区义诊、健康讲座等形式，向群众普及神经外科常见疾病的防治知识，讲解高血压病、糖尿病等慢性病与脑卒中的关联，教群众识别脑卒中的“预警信号”。每次义诊时，看到乡亲们认真倾听、积极提问的样子，我更加坚信：科普也是一种“救治”。

展望未来，我还有更长远规划：继续深化微创技术在神经外科的应用，不断提升手术的精

准度和安全性；逐步开展脑血管介入等先进技术，填补更多县域医疗空白；持续加强团队建设，培养更多优秀的神经外科专业人才；扩大健康科普工作的覆盖面，让更多群众掌握健康知识。

星星之火，可以燎原。虽然我深知自己不是最优秀的，但是我愿做星火中的一束，在鲁山县这片热土上扎根生长。我将坚守初心，用过硬的技术、优质的服务守护好一方百姓的健康，用仁心仁术回报百姓的信任与期盼，在基层医疗的道路上坚定前行，书写属于一名基层医生的责任与担当。

（作者供职于鲁山县中医院）



摄影作品



银装夜曲 于昆鹏/摄 （作者供职于河南省健康中原服务保障中心）

人生感悟

助人为快乐之本

□梁星铠

人与人之间举手之劳的帮助，是无比美好的事情。有些帮助，看似微不足道，其实对于需要帮助的人是雪中送炭。突然，我想起经历的两件事。

上周五下午，我去接孩子放学，看时间尚早，就在学校周边散步。在学校东南角墙外路边，有人正在卖香蕉，顾客络绎不绝，卖香蕉的男子手忙脚乱。见此情景，我走上前说：“我来帮你。”

“中！”卖香蕉的男子抬头看我一眼，马上说：“您帮我把香蕉从塑料袋里拿出来吧！”我立即进入状态，由生疏到熟练，一串串香蕉被整齐地摆放在小货车车尾，随即有人或一串或半串买走。半个小时过去了，顾客少了，我和卖香蕉的男子攀谈起来，如何临时摆摊

不影响市容，如何挑选香蕉，一箱香蕉能赚多少钱等。卖香蕉的男子很健谈，使我了解了做生意的艰辛和不少常识。下课铃响了，我与卖香蕉的男子告别，他掂一掂香蕉塞给我，我拒绝了。太阳下山，鸟儿归巢，熙来攘往的人们依然忙碌，我步伐轻快，在喧嚣的城市中穿行。

还有一件事。记得夏日的一天上午，下班后，我在濮阳县城红旗路与建新路交叉口西北角，看到一位白发老人和他的自行车一起歪倒在路边，过往车辆穿梭不停，骑电动车的、步行的人纷纷躲避，老人不停地喊着：“谁能拉我一下，我不讹人！”骄阳之下，大地似蒸笼，空气成热浪，没有人停下脚步伸手帮助老人。我正在犹豫

是否拉一把老人，有人说：“走吧，别让他讹住了。”看着老人无助的眼神和无力的挣扎，我伸手拉住老人的左手，慢慢把他扶起来。“我骑车拐弯时摔倒，压着腿了，谢谢你！”老人口齿清晰地解释着。看着老人的身体无大碍，我继续徒步北行。一会儿，老人骑车撵上我说：“我就在前边的小区住。再次谢谢你！”“您以后骑车要注意安全！”我对老人说。虽然太阳异常毒辣，我身上也出汗了，但是我反倒觉得神清气爽。

“助人为快乐之本。”“伸手助人，渡人渡己。”帮助别人，就是播撒快乐；帮助别人，就是修身养性，举手之劳，岂不快哉！（作者供职于濮阳县卫生健康委）

心灵絮语

晨光里，有一道令人动容的身影。93岁的姥爷身着太极服，在广场上凝神静气地舒展拳脚，银白的发梢镀着金边，每一个动作都沉稳有力。姥爷是一位退伍老兵，如今已与糖尿病相伴40载，用钢铁般意志与科学智慧，书写了一部鲜活的健康教科书，为家族乃至邻里树立了典范。

母亲告诉我，1980年深秋，刚做完体检的姥爷手里攥着化验单，手指微微颤抖——空腹血糖9.6毫摩尔/升，像一根钢钉刺穿了他刚过天命的平静。彼时糖尿病治疗水平有限，邻里间的窃窃私语如重锤敲击：“得了这种病，就等着遭罪了。”这份无形的压力，让向来刚强的姥爷整夜辗转难眠。

傍晚，当医生的女儿带回“需要每日注射胰岛素”的治疗方案时，姥爷积蓄的焦虑瞬间爆发。“姑娘，你还是医生！诊断本上明明写着我是2型糖尿病，不用打胰岛素！”姥爷抢过化验单怒吼。姥姥在旁边低声念叨“终生服药”的话语，更点燃了姥爷的怒火。“闭嘴！谁也别想管我！”“砰”的一声，药瓶被摔碎在水泥地上，褐色药片滚落满地。连续3个月的胰岛素注射，让姥爷的脾气越来越暴躁。直到一个晴朗的早晨，当时5岁的我踮着脚尖，偷偷把糖罐藏进橱柜的幼稚举动，像一盆清冽的冷水，浇醒了姥爷心底的责任感——为了家人，他必须学会与疾病共处。

从那天起，姥爷的生活彻底改写。当年打仗时，咀嚼如木屑般的压缩饼干、印着“为人民服务”的搪瓷杯，被换成了带刻度的玻璃杯和每日雷打不动的金银花茶。杯壁上沉淀的琥珀色茶渍，如同树木年轮，记录着姥爷日复一日的坚持；一本深蓝色封皮的笔记本，纸页早已泛黄，密密麻麻记录着各个时期的血糖值，成了姥爷的“抗糖编年史”。最让邻居称奇的是，他自创的“运动+食疗法”——饭前打太极拳30分钟，待气血通畅后再进食，这个独特的健康仪式，一直坚持就是1460个日日夜夜。

岁月流转，姥爷的“抗糖”之路始终与时俱进。2006年寒冬，远在济南的女儿带回先进的血糖监测手环，年过八旬的他戴着老花镜逐字研读说明书，用红蓝水笔在笔记本上绘出扇形统计图，嘴里不停地念叨着“运动后血糖降了1.2毫摩尔/升”。床头柜上，《2023年~2025年健康目标计划书》《季度体检项目表》《中医药养生调理方案》整齐排列，封面底部的备注格外醒目：“若2025年各项身体指标达标，将太极拳疗法推广至社区。”这份超越年龄的远见与热忱，彻底颠覆了我对耄耋老人的认知。

40年来，姥爷的血糖始终保持平稳。如今的他，每周仍会抽出3天时间在家唱京剧两小时，骑三轮车户外锻炼一小时，合理饮食、睡眠充足。姥爷总说，“抗糖”的核心是主动改变：“不合理的生活方式和饮食习惯，就得自己下狠心改。年轻人更要坚持适度运动，别等疾病找上门才后悔。”

姥爷的健康箴言既具体又实在：饮食要粗细搭配，控制蔬菜和水果的摄入量，限制肉类食物的摄入量，适量摄入奶类和豆制品；加餐要合理安排，避免摄入添加糖和酒精的饮品；进食需要细嚼慢咽，讲究顺序，维持健康体重，避免久坐。

去年的一个周末，姥爷将珍藏多年的健康管理笔记，郑重地交给了我。泛黄的纸上，密密麻麻的批注仍熠熠生辉：“治病不如防病，养生重在养心，让预防医学的理念在新时代焕发生机。”这正是姥爷40年“抗糖”的核心智慧：以积极乐观的心态接纳疾病，定期监测血糖，坚持合理用药；以科学饮食筑牢健康根基，用适度运动激活身体机能；以良好的作息养护身心，避免过度劳累。

40年前的诊断书，早已在姥爷心中淡去痕迹。他用理性与坚持，将慢性病的隐忧，谱写成了健康长寿的赞歌。在建设中国的建设热潮中，这位老战士的“抗糖”历程，更是对当代年轻人珍贵的嘱托：最好的治疗，永远是未雨绸缪的预防；最可靠的健康保障，是自己成为健康的第一责任人。

正如《哪吒之魔童闹海》（《哪吒2》）中所言：“我命由我不由天。”姥爷用40年光阴证明，疾病或许是对生命的考验。愿我们每个人心中的“哪吒”都能被点燃，以主动健康的信念，在生活中践行科学养生理念，让健康之火代代相传，照亮每个人前行的道路。

（作者供职于洛阳市疾病预防控制中心）

“我们的选择”征文启事

人生路口，向左还是向右？每一次选择，都铺就了未来的轨迹。选择不易，但每一次抉择都铸就了独一无二的你们。花样年华时，你们选择跨入医学之门，研究人类健康的奥秘；风华正茂时，你们选择成为敬佑生命、救死扶伤的医务人员。你们有的扎根基层，兢兢业业地担负起“居民健康守门人”的职责；有的坚守重症救治一线，竭尽全力守好患者的生命线；有的成为心灵的艺术师，有的奔忙在公益事业上……

欢迎广大卫生健康系统干部职工投稿。
征稿要求：文章主题突出，形式灵活多变，语言生动，字数不超过2000字。
投稿邮箱：258504310@qq.com
联系人：李歌

