

# 坐在办公室里的中医师

□本报记者 梁佳 实习生 任安娜



他有着多重身份,既是有30余年临床工作经验,擅长中医内科、妇科常见病、多发病诊疗的主治中医师,也是路北街道社区卫生服务中心办公室主任,还是峰西社区的驻村医生、签约医生。不过好在这些身份都能“各司其职”,因为坐在狭小办公室的他说,只要用心去交流,没有做不了的工作。

他便是陈国华,53周岁的他讲述起自己以往的工作经历,反复说着“平凡”二字,而该街道社区服务中心主任任志敏却有感于他对工作的态度,称赞不已。

## 他是驻村医生——腿勤嘴甜态度好

远的不说,近十年来,陈国华陆陆续续地当了好些年的“驻村医生”。现在每个月的12日,都是他的驻村服务日,他总是调侃自己的“驻村医生”身份,“大概是全区算老的了”。且不论这“老”字是否真实,他做这工作可一点都不含糊。

为了赶在服务对象吃早餐前测血糖,家在黄岩的陈国华每次都要特意定好5点半的闹钟,以便于6点半之前赶到,宁愿自己多做一个步骤,也不愿给服务对象多添一分麻烦;每一次,他都不厌其烦地回答诸如“陈医师,听说血糖高不能喝粥?”“陈医师,我这两次测血压,量的结果都正常,高血压的药

还要不要吃?药量要不要减”等问题,并向他们传授中医药养生保健知识,为健康保驾护航;他为人热情,尽心尽职,如果服务对象没有到村委会或居委会定点测量,必然要到对方家中跑一趟,甚至多趟。

扎实的工作,让他对管辖村、社区的情况甚是了解,而这些年,一只装着血压器、听诊器、测血糖仪、笔记本等物件的黑色手提包,成为他常年携带的最佳“工作伙伴”,并且这个“工作伙伴”的“肚子”里,还藏着一位驻村医生的“用心”。

原本,陈国华只需要像其他人一样做好简单记录,回单位登记录入系统就好,但他偏偏

给自己多加了一个工作环节,制作起《档案名单列表》,详细记录服务对象的姓名、性别、年龄、管理级别、电话、地址、身高、体重、烟酒、运动、服药、随访等情况。“我填写表格的时候尽量详尽,再放包里,工作时常带在身边,记不清楚时看一看,服务对象的情况就更加明了。”陈国华说道。

要说驻村以来工作都顺利那是骗人的,陈国华也遇到过不配合、不信任他的服务对象。每当这时,他的做法是多走几次接触沟通,把他们当朋友、当家人,去的次数多了,他们自然会被这份诚心打动。他说,做驻村医生的工作,就是要腿勤嘴甜态度好。

## 他是行政人员——凭良心做实事

说回来,现在陈国华的主要精力还是侧重在行政工作上,要说他在校时,哪里想到自己以后会做行政工作?现实总让人“意外”。1982年学校毕业后,他先是做了20多年中医临床,在换单位后,因势所需地兼顾起门诊和行政工作,再后来跳槽到如今的单位,却因他做事细心稳当,依然逃不开做行政工作的“命运”。

无论对谁而言,行政工作总是较为繁琐的,个性追求稳妥的陈国华这些年也磨练出一些工作方法,其中包括提前列好计划表,平日里做到工作“快人一步”。他说,就当是“笨鸟

先飞”吧,多做一些,早一步把工作都落实到位了,关键时刻才不会慌乱。所以,平日里但凡有人到他办公室办事情,他从未懈怠,都能很快予以处理,他说,事情虽然繁琐,但凭良心做事。

不过,别看陈国华应对行政工作游刃有余,对于一个学医者而言,终究学以致用、不荒废所学才是件要紧事。陈国华的想法亦不例外。他虽身在办公室,却一心向往到门诊给人看病。

能解陈国华此番“苦闷”的,大概也只有那

些专程为他而来的病人。“中医不同于西医,一旦信任建立,病人就会很相信。”谈及一直追随他几十年的“粉丝”,陈国华理解道,“这种是不需要宣传的,患者会根据药效,自己进行判断。”所以他并不稀奇自己位于四楼的办公室时常有患者推门而入。“知道我做行政工作,他们都会打电话预约,毕竟这么多年,我对他们的情况比较了解。”说到这里,陈国华遗憾中带着向往地说,“说实话,做了这么多年医生,治好别人的病,看到他们身体健康,是一件很有成就感的事情,多么希望能再坐回门诊啊!”



## 说说方便面

□本报记者 梁亦慰 整理

Q

如今的社会,生活和工作节奏较快,遇到来不及吃饭的时候,许多市民总喜欢泡上一碗热气腾腾的方便面,美味又便捷。不过,针对方便面的各种流言总是不断出现。有人称方便面碗里涂有一层石蜡,被热开水一泡就会溶解到面汤里,粘附到面条上,会给身体带来极大的负担;有人称食用一碗方便面,需要整整32天才能“解毒”……那么,这些观点靠谱吗?

A

其实,关于方便面里的石蜡人体无法吸收的消息,已经流传了很多年。消息称:由于桶装方便面用的桶上的那层石蜡肠胃无法消化,所以石蜡会附着在胃壁上,形成一层膜。

什么是石蜡?它的全称为石油蜡,蜡可分为液体石蜡、固体石蜡、微晶蜡、凡士林等产品。石蜡具有广泛的用途,如汽车防护防腐、炸药生产、板材生产、印刷油墨、日化产品和果蔬保鲜等。我国食品添加剂标准GB2760中规定,石蜡可以作为食品加工助剂使用于薯片、油脂、糖果及粮食加工,主要做消泡剂或者脱模剂使用等。在食品包装中,石蜡可用于与食品接触的容器、包装材料的浸渍用蜡,主要起防水的作用。在纸杯的行业标准中,也有涂蜡纸杯。早在1989年,欧洲食品安全局(EFSA)的食品科学委员就进行了评估并认为,将石蜡继续作为食品添加剂使用是安全的。2012年,欧洲食品安全局对食物中矿物油的安全性进行了再次评估,结果认为,包括石蜡、微晶蜡等多种石油蜡都没有急性毒性,也不存在致癌性。因此,少量食用石蜡并不需要担心其安全性。

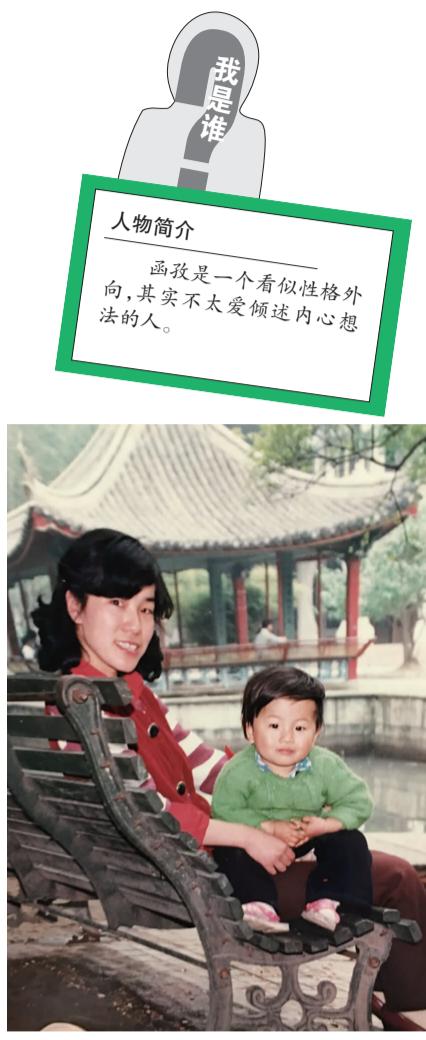
不过,记者在超市中看到,如今多个品牌的方便面外包装上显示方便面碗的材质为聚苯乙烯PE。这是一种无色透明的热塑性塑料,具有高于100℃的玻璃转化温度,因此经常被用来制作各种需要承受开水的温度的一次性容器,以及一次性泡沫饭盒等。由于这种材质本身就有较优的防水耐热特质,商家并没有必要再在内壁加上一层石蜡。

关于食用方便面后需要32天排毒的传闻,不少专家已经站出来“辟谣”。专家指出,方便面诞生于1958年,已有50余年的安全食用历史,“有毒”之说缺乏科学依据。流言中所谓的方便面“有毒”是对方便面营养不均衡的放大和对目前食品制作过程安全问题的忧虑。还有人认为,方便面中含有一种名为BHT的抗氧化剂,对人体伤害较大。其实BHT是我国以及世界上多数国家都许可使用的一种抗氧化剂。按照现行的食品添加剂国家标准,BHT在不同食品中的用量一般为每公斤油脂0.2克。按照每包方便面100克,通常含油量20%来计算,每天吃5包方便面,长年累月地食用,其中的BHT也不会影响健康。而食用

一碗泡面后,里面含有的添加剂以及防腐剂等对人体不利的元素,经过正常的新陈代谢,会在24~48小时内排出体外。因此,食用一包方便面肝脏需排毒32天这种说法没有科学依据。

那么,如何才能更健康地吃方便面呢?不少喜爱吃方便面的网友总结出了经验。相对于热水浸泡几分钟后直接食用,用锅将方便面煮一煮更有利肠胃的消化,不容易让人感觉腹胀。想要增加方便面的营养,也可以在煮面时适量加入一些新鲜蔬菜,打进一个蛋,让面的口感更好。为降低方便面中的盐分,市民可以选择在冲泡时只放一半的调料,因为调味包中不管是肉类调理包、油包、盐与味素包都含有抗氧化剂,盐的含量也高,吃多了对肝脏会造成影响。

此外,很多人在吃完方便面后,会忍不住喝汤,但从健康角度考虑,含有过多调味品的汤还是倒掉为好。如果吃完觉得口渴,可以吃一些橙子、苹果等新鲜水果,进一步补充营养。方便面只是一种便捷食品,并不适合多吃、常吃。患有肠胃疾病和胃口不佳、吸收不良的人,最好不要吃方便面。



## 爱不曾“缺席”

□函孜/口述 蔡聪/整理

我和母亲有一张合影,照片中的我大概3周岁,听说那是在黄岩九峰公园拍的。话说回来,我和父母的合照少之又少。在读初中之前,我一直感觉自己是外婆的孩子。因为自出生以来,直到小学毕业前的那段时间,一年365天我都是和外婆一起生活。

让我印象深刻的是,小时候,我看到父母都会害羞,会躲在外婆背后,偷偷地打量眼前的父母,然后把头缩进外婆怀里,表示跟面前的父母不太熟悉。那时候,外婆偶尔会带我回家与父母见上一面,倘若父母要我在家里住上一晚,我死活不同意。如果外婆有事需要离开一会儿,我还会让她先把值钱的金戒指放在我这里,生怕她丢下我。

其实,外婆家和我家仅相隔一条河,就算我上学后和父母一起住,我和外婆还是能天天见面的,但是我就是喜欢住在外婆家。冬天,外婆就是我的“人身暖炉”,会帮我暖好被窝哄我入睡。可能因为外婆的细心照料,从小缺乏父母照顾的我依旧有着幸福感。以至于我上初中和父母搬入新家后,每逢双休日,我还是会因为想念外婆,回到她家小聚。

上初中后,我住回自己家,刚开始非常不习惯,常常躲在被窝里哭。时间久了,我也感受到了父母对我的爱,逐渐能接受和他们一起生活的事,但我还是不太善于与父母沟通。读高中时,我寄宿在学校,那时候能和父母沟通的时间很少,我依旧不善于向父母表达自己想要的生活状态。于是,我会在周末结束回学校前,给他们留封信,以表达自己的一些想法。

我会把自己不喜欢与喜欢的事情写在信中。比如,不喜欢父母吵架、不喜欢父亲不待在家里之类。虽然我也不知道父母能不能领悟到我的心情,但是母亲真的很宠爱我,在我还没结婚之前,哪怕我已经二十七八岁了,她还是会抱抱我、亲亲我,然后告诉我,我是她的宝贝。

话说回来,我和父母的合照真是屈指可数,甚至可以说,在我成年后就没和他们拍过合照。在孩子出生后,我拉着老公去拍了一家三口的合照,还带着母亲去拍了祖孙三代的合照。这么做,可能是由于我童年时没有享受到太多父母的关爱,在自己有了孩子后,就特别希望能为他营造温暖的家庭氛围,让他从一出生就能感受到父母的爱。

老公也和我有一样的想法,在孩子出生不久,他就坚持让孩子跟着我们睡,而且约定除了上班时间,必须要在家陪伴孩子,如果我们两个都有事情,必须有一方得放弃私人陪伴孩子。

现在的我,小日子过得还算舒坦,有时候带上母亲和孩子去超市逛一趟都觉得无比幸福。也许,这就是应验了“简单就是幸福”这句话吧!