



闲消暑日长 ■朱良城

生活故事

把自己完全托付给医护人员

■赵文心 文

此文标题来自一篇报道《被病毒击垮后直面死亡的反思》。反思者英国伦敦公共卫生与热带病医学院院长、国际著名病毒学家彼得·皮奥特教授,他感染了新冠病毒,成为新冠病毒肺炎患者,幸好医护人员帮助他熬过这一关。教授“把自己完全托付给医护人员”,这发自肺腑的信任多么美好。几个月来天天跑医院的我对良好的医患关系亦颇有感触。

膏药药膏药酒,短效长效止痛片,红外线灯按摩仪,豆包盐袋暖宝宝,从去年12月中下旬开始,我轮番用这一大堆东西对付我的肩痛,徒劳无益。因为疫情不能去医院,病情发展迅速,夜里无法平卧,靠在枕头堆里迷糊一会儿就被肌肉痉挛痛醒。左肩一天比一天僵硬,手臂无法高举前伸,也不能侧伸后弯,看着自己的手,好好的样子,偏偏酸软无力什么也干不了,真是又急又恼。右手也腱鞘炎发作,拇指痛得钻心,笔也不能握。左右夹攻,自觉形同废人。熬到四月初,“全副武装”去做磁共振检查,确诊为肩袖损伤。骨科医生建议手术修复,开了住院证。我考虑再三决定先做康复治疗。

骨科康复是一个完备的治疗系统,包括仪器治疗,即运用光电磁力冷热等物理因子特性,利用特殊的仪器消炎镇痛,改善循环;运动疗法,即治疗师指导病人通过特定运动来训练患病的肢体,重获走跑跳等功能性能力。徒手操作治疗,治疗师在全面评估患者情况后,徒手实施大小关节松动等技术,改善患者躯体活动度及日常功能。

在康复医学科的各间治疗室里,我看见男女老少的各种伤痛,僵直的颈项腰背、不能伸直的手臂、不敢着地的脚跟肿胀歪斜的膝盖。我从他们的脸上看到了我自己焦虑无奈的表情,从他们小心翼翼护住伤痛处的举止看到了我自己偏斜僵硬的形体。人体的构造太精密,各部位排列组合差之毫厘就可能引发不适。日常生活又充满意外,有一些瞬间,生命太脆弱,无法承受突如其来的伤害。我们都急切地盼望医生解除病痛,妙手回春。

但当我第一次接受徒手治疗时,我差一点想放弃。太痛了!治疗师要把肌腱肌肉粘连处拉开,我因为疼痛,不由自主地对抗,肌肉更加收缩,既抵消治疗师的力量,我也更痛。“放松,放松。”治疗师提醒着。接下来我会知道,“放松”是治疗师做手法时最常用的词语。但要做到,很难。

我咬紧牙关,在心里默念放松放松放松,庆幸戴着口罩,可以遮挡龇牙咧嘴的表情,呻吟的声音也可以轻一点。

“加油!好,很好,再坚持五秒!”“用力!自己抬高,你可以做到的。”我躺在治疗床上,告诉治疗师哪里绞痛哪里酸胀,治疗师的双手灵巧有力,我僵硬的手臂感受到温暖。

我问治疗师,他的双手是否可以如透视般“看见”我肩部的情况,他说哪一条肌肉在对抗,肌腱挛缩的节点,肌力丢失的程度大致是清楚的,可以对症松解。我想,把自己托付给年轻的治疗师是正确的决定。

病去如抽丝。治疗的日子一天天过去,左肩的情况在缓慢好转,晚

上睡觉可以平卧侧卧,不再痛醒,肌肉不痉挛了,手臂可以自然下垂摆动,手也有点力气了。每次我把感受变化告诉治疗师,他们和我一样高兴。康复过程遇到瓶颈是常见的情形,有时手臂功能刚有起色又退步了,阴雨天肩部沉重酸胀,治疗师嘱咐我不着急,细心帮助我调整。

从初春到黄梅阴雨,从初夏到溽暑难耐,除了周末,我天天去康复科“打卡”,康复的路很漫长,坚持的动力就是我知道我能够得到积极的帮助还有善解人意的鼓励。

我从切身经历想到康复治疗师和病人相处的状态,恐怕是各种医患关系中比较特殊的。骨关节伤病后功能的恢复重建,需要长期的治疗干预,这个过程常常是以数月数年计的。而病人有各自的具体情况,病情身体素质心理承受状态等等千差万别,这需要治疗师有足够的耐心,制定合理的治疗方案,指导病人科学训练。和仪器治疗的固定模式不同,每位治疗师手势的轻重缓急、拉伸的角度力度、对病情的认知都各有特点,病人要充分信任治疗师,积极配合治疗,认真完成运动练习。我看到有老病人隔一段时间来请治疗师评估状态,“医生看过就放心了。”或者介绍新病人来做检查治疗,“我就是他们治好的!”获得患者毫无保留的信赖。医者仁心,治疗师们给予患者的绝不只是单纯的医疗技术。

上周五下午,我的治疗一直做到下班时间才结束。我和脱去白大褂的治疗师一起走出诊室,目送身着T恤运动裤的年轻身影敏捷地汇入人流。那身影有些陌生却依旧亲切。

海上风物

沪上好声音

■罗光辉 文

怎么也没想到,还能听到这么美妙的声音。

“咕,呱,咕呱咕呱,咕咕呱呱……”领唱、独唱、合唱,或远或近,或高或低,有节有律,悦耳动听。这是纬三河河畔传来的声音。

纬三河离我们小区很近,河畅,水清,岸绿,一池银波,两岸青葱。这里有鱼有虾有野鸭,还有不少青蛙。

这里的青蛙尤其胆大气壮,它们对自己的嗓子非常自信,叫起来无所畏惧,音色特别高亢,特别嘹亮,高八度的声音能穿云破雾,欲与雄鹰试比高。住在十楼的战友常对我说,这儿的青蛙飙高音时能震动他的楼顶。

一天,一位长期住在北郊的“老上海”打着特别亮的手电筒,领我近距离见识了这儿的蛙,身材娇小,头较扁平,皮肤显黑,灰不溜秋,有点像我们赣中老家的土蛤蟆子。鼓着两个气囊,像背着两个大气袋,比自己的身体还大。想不到,这样一只看起来不怎么起眼的蛙,还能发出如此好听如此宏亮的“最强音”!“老上海”说:这种蛙原本不是上海的品种,是当年江湾机场的建设者从江西带过来的,它们来自红土地,是经过长途跋涉才来到上海的,经历过风风雨雨,所以精气神特别足……我将信将疑。

站在阳台上,竖起耳朵安静地聆听,它们时而像合唱演员,掀起整齐划一的蛙声一片;时而像鼓

手,捣起富有节奏的鼓点;时而像情侣,错落有致一咕一呱地说着情话。愉悦身心的好声音给我的退休生活增添了不少生气,让我不忙碌的日子里有了许多情趣。我常常坐在窗边,一边吹着清风,听着蛙叫,一边翻看着书页,读着蛙鸣。

“明月别枝惊鹊,清风半夜鸣蝉。稻花香里说丰年,听取蛙声一片。”

“湖山胜处放翁家,槐柳阴中野径斜,水满有时观下鹭,草深无处不鸣蛙。”

“风驱急雨洒高城,云压轻雷殷地声。雨过不知龙去处,一池草色万蛙鸣。”

……夏夜,蛙们鼓起声囊唱着歌,湿润着都市人的每个细胞,摇曳着绿茸茸的田园情愫。

纬三河河面不宽,也不古老,新居前面的这一段是前几年才挖出来的,不可能有万只蛙,只是蛙们在雷雨过后放歌鸣唱时,你才会天籁中感受到大自然的无限情趣!

那天晚上,我在河边散步,走着走着,一只蛙“呱、呱”地叫了几声“,像领唱似的,不一会儿,远处、近处的蛙都叫了起来,呱呱呱,呱呱呱连成一片。“叽叽、嘤嘤、吱吱”可能是蛙鸣的感染,草丛里各色虫儿也叫了起来,非常热闹。此时,我想起一个我们敬仰的伟人,他在认真地观察一只蛙、聆听过蛙声以后,以他青春理想的豪迈,喷出一股英雄豪杰的激情:“独坐池塘如虎踞,绿荫树下养精神,春来我不先开口,哪个虫儿敢作声。”豪气潇洒。

世相百态

农民工的孩子

■许晓铭 文

城市的发展离不开农民工,从高楼大厦到地铁高架,从小区保洁到卖菜送水,到处都有农民工的身影和汗水。他们在城市工作生活,于是,他们的孩子也就有了进城读书的机会。

有些城市人瞧不起农民工的孩子,感觉他们野、脏、教养差。我的一个同事在给自己孩子报幼儿园时,见该园“连乡下人的小因都收”,似乎受了羞辱,当即决定舍近求远,“情愿多花钞票去好的私立幼儿园”。

7月,我有幸参加了一个为期3天的“爱的夏令营”,40名营员都是农民工的孩子。在见到他们之前,我曾经想象这些孩子的模样,也许有些邋遢、散漫,叽叽喳喳……

当我们一行来到夏令营的时候,40个年龄参差不齐的孩子已经坐在小礼堂里。先前的嘈杂声,随着我们的到来戛然而止。开营了,张老师将我们一一介绍给孩子们认识,然后是宣读“营规”和日程安排。我发现,这

些孩子们都很专注,除了鼓掌,不发其他声响。姚老师和孩子们畅谈“梦想”。当中有不少提问和互动,孩子们踊跃举手发言,场面很是热烈。进入游戏环节,主持人范老师一番煽情的开场白,引发了孩子们的兴奋点。带着好奇和童真,他们积极参与,礼堂内欢声笑语一片!当我们分发小礼品的时候,他们都很礼貌地说一声“谢谢”。我们私下里说,这些孩子真可爱、真懂事,真讨人喜欢啊!

夏令营吃的是“大锅饭”,开饭时,孩子们自取一份,坐在自己的位子上进食,他们不对饭菜说三道四,也没有浪费现象。更让我们感慨不已的是,每次用餐完毕,他们都会主动收拾碗筷,扫地和擦桌子。吃水果时,水果有大有小,有好有次,我注意到,这些孩子取食时随机拿,绝不挑挑拣拣。

三天很快过去了,和孩子们合影留念道再见的时候,我说:“谢谢你们,这三天,我记不住你们的名字,但是你们留给我美好印象。”

人生智慧

心静自然凉

■郁建民 文

小时候每到难熬的“桑拿天”,我就气急败坏怨天尤人。跑到外面与童伴玩耍,满头大汗,一身发热地跑回家

里,外婆总会让我喝一杯凉茶,为我扇风,心平气和地对我说:“心静自然凉,坐下来静一会便会凉快了。”于是听外婆话坐下,一杯凉茶落肚,静下心来。

心静自然凉,养生谚语说得好:

“避暑有妙法,不在泉石间,宁心无一事,便是清凉山。”唐朝诗人白居易的《香山避暑二绝》其一:纱巾草履竹疏衣,晚下香山蹋翠微。一路凉风十八里,卧乘篮舆睡中归。写的就是白居易消暑的情趣,只见诗人戴着纱巾,穿着草鞋,身上是一袭单衣,在傍晚时分,沿着山路下来,坐在轿子中,一面观赏着路旁山上茂密的草木,一面享受着清凉的山风,哪里还有一点暑热

的影子,不知不觉中,竟然沉沉睡去,一觉醒来时,才发现已经到了家门口。

近来,我每晚都要出去走走,虽然蚊虫多了些,毕竟是难得的,连出汗都变得自然了。与冬日的严寒比起来,还是更喜欢夏的火热,除了满眼的绿是冬天没有的,热中取静的清凉也是宜人的。

或只亮起一盏柔和的灯,正襟危坐,或盘腿入定,或侧身卧了,轻翻书页,于文字中寻些生趣,妙味。若还能有一碗

香茶,那汗珠温温热热地拱出毛孔的一刻,酥酥麻麻的,只一瞬便化成一股清凉直透心底。

洗净杯子,添一小撮茶叶,放入沸水。敞开门窗,静下心来,与杯中物无语交流。这些来自大自然的精灵,在杯子里翩跹起舞;端起杯来,揭开杯盖,香雾漫飘;轻轻呷一口,唇齿甜润,不静自静,于喧嚣的尘世中保持一颗安静的心,内心习习凉意。