金色池塘

关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母

成为老人的艺术算不了什么，真正的艺术在于战胜衰老。 ——歌德

本报副刊部主编 | 第 314 期 | 2020 年 7 月 10 日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

轮回和变化

刘笑冰

2012 年我在五官科医院开刀，对排队的印象太深刻了。

那天早上五点多，我到外面呼吸新鲜空气，门诊大楼前已经里三层外三层绕了好几个圈排满了人，排第一的想必是通宵了。

2018 年我妈发眼疾，我带她也是去了五官科医院。妈说：“要不是你陪我来，我真不知到哪儿去摸。”我带着她坐量子号邮轮、在五星级宾馆住宿、在大公园赏花……她都这么说。我想：“老了，可以把自己完全托付给一个人，自己不用动脑筋是幸福的。”当我牵着她在同一家医院看病时又听到这句话，我更多的是心疼和感慨：曾经我觉得似乎无所不能的母亲，如今脸上经常是迷惘无助的表情；曾经是我紧拉着不敢放的那只手，如今如此依赖地拉着我。但比这更让我感慨的是不知哪天悄悄变化的看病方式：

我先在五官科医院 App 上预约，掐着时间点到医院自助机上挂号，看完医生拿好药方，自助机上手机一刷付费，到药房，其中一个窗口上方的电子屏幕上已出现老妈的名字，比以前排队挂号、排队等叫号、排队付费、排队取药不知节省了多少时间。

上海各大三甲医院人头攒动、人满为患的场景天天上演，医院充分利用现代化手段提供便利，加快患者就医流程，我因此得以几十分钟看好病。出了医院大门，有一种一条游鱼在密集人群中灵活快速闪挪，迅速到达目的地的感觉。

曾经，妈带我看病，如今，我陪妈看病，是自然轮回。看病时间越来越短，是人为变化。自然轮回，我们是被动接受；人为变化，我们感受到了春风更加的温润。

“能抓老鼠就是好猫”

曹慧中

2018 年春节期间，我的嗓子突然哑了，还伴有异物感，就到区中心医院做了喉镜，诊断为急性咽炎，配了头孢消炎，服用了二十天，病情依旧；再去看，被告知治愈可能要半年至一年，且头孢类抗生素不可再用。于是我预约了沪上一所三甲专科医院的专家门诊。

那天，换乘了两部地铁来到专科医院。医院人山人海，等了五个多小时后，终于轮到了我。专家用灯光照着看了一下我的喉咙，说了声“咽炎”就低下头写处方了，整个过程不到五分钟。我心里好窝火，但也无可奈何。取药后，心里更窝火了，一大塑料包（四十小包）包装的颗粒冲剂，包装上印着“本制品仅限本医疗机构使用”的字样。原来这是医院的自制药。

回到家，我立马在社区家园网上进行炮轰，发泄花五个小时、看五分钟病拿回一包医院自制药的不满。爱人劝我，药已拿回家了，管它是自制药还是上市药，不吃怎么知道好不好呢？想想也是。于是按说明早晚各服一小袋颗粒冲剂。意想不到的是，十天过后，喉咙的异物感消失了；再服用十天，专家说要治半年到一年的咽炎竟然痊愈了。

按照《药品管理法》的规定，医院自制药只能在本医院使用，不能上市销售，所以我一直对医院自制药有偏见。网上查了一下，有很多大医院和专科医院，利用自身的学科优势，自制的药疗效很好，有的药已经有几十年的历史了。尽管有些人也包括我，对医院自制药有些疑惑，但现在想来，作为病人，套用一句话：不管白猫黑猫，能抓老鼠就是好猫。我的经历就是例证。

老少咸议

编者按：

谁都不希望去医院，可是有的时候却不得不去，尤其是年龄大了以后，去医院更是家常便饭的事情。很多人吐槽去医院的种种烦恼，要排几个小时的队；有时看个感冒就要花几百元。好在这些年来，医院也在悄悄地发生变化，开通了微信在线挂号、专家预约、候诊查询、报告查询等服务。随着医疗体制的进一步改革，相信去医院的种种不便将会越来越少。

看病的淡定和忧愁（中）

摄影／李榕樟

从“长蛇阵”到“云看病”

龚伟明

曾经有人问我：你生活中有哪些焦虑的事？我回答：“看病要排长队是之一。”

去年有一天晚上，在某三甲医院做好磁共振检查，我经过挂号大厅，一长溜的队伍几乎排到急诊大楼门口，队伍中不乏老年人和小孩。这般“长蛇阵”，自己何尝不曾经历过？

但是谁又能保证自己不生病？一旦生病必须去医院就诊治疗，就有“排队时间长、挂号收费折返跑”的“老大难”问题，连同候诊，患者每次就医至少需要排 3 次队，如需要做各类检查，排队次数更多。其中一些特色专科尤为突出，想当日就诊，只得赶早到医院或找人托关系。

长期以来，这等就医烦心事，让患者头疼不已。传统的就诊方式，已经跟不上我们飞速发展的时代。好在政府已经十分重视，各级医院针对群众就医排队时间长、手续繁的问题，正在或已经推出使用微信在线挂号、专家预约、候诊查询、报告查询等服务，逐渐改变了就医多次折返跑的不便现象，缩短了患者就诊时间。

今年抗击新冠病毒肺炎疫情期间，在电视里看到某二甲医院“云看病”的新闻报道，医患双方通过视频接诊咨询，消除了老年人常见病的续配药等烦心事。近日，我们文友群在交流中，热心的 Z 女士介绍了自己用手机挂号预约配药的几个程序。确实，当前情况下，“云看病”既满足了就诊者居家网上问诊的需求，又有效降低了交叉感染的风险。

随着互联网技术更好地推广，未来，市民线上疾病咨询、心理疏导、用药指导、防控指南等将得到广泛利用，如此，会进一步化解我们看病难的焦虑。

爱心摆渡桥

喜二

表姐过年七十五了，儿子定居海外。独居已久的她不擅交往，日常生活由保姆照顾，逢年过节闹保姆荒时，便自己动手凑合。由于疫情的原因，年后回沪人员须自行隔离 14 日，因此到三月初保姆迟迟未能返岗。孤独的表姐每日三餐并两餐，宅家时间一长，看着手机里铺天盖地的疫情资讯和国外的负面消息，她担心自己又担心远在美国的儿孙，情绪变得越来越萎靡以至于神情恍惚，也影响了胃口和睡眠，严重时每天凌晨三点以后才能入睡，健康的面容一下子枯槁下来。

我在电话里不断安慰表姐、陪她拉家常，但是电话挂掉后她又陷入不安；邀约同游公园赏花也无济于事。这时有人推荐不妨去看看心理医生。

打了电话预约好爱心机构的心理医生，挽着表姐过去。咨询室里温暖的基调让人放松。一位三十来岁的女医生和蔼地接待了我们，询问了情况，拿出测评表，跟表姐进行循循善诱地问答。沟通中我知道有同样状况的人还不在少数，渐渐地表姐和医生有了积极的互动，见她的话匣子被打开，我借口离开来到走廊。

走廊墙上一幅法国安纳西爱情桥的油画，蓝天、绿水和各种层次的树林充盈画面，爱情桥横卧绿波，融化在一片纯美之中……此时表姐也出来了，带着久违的轻松。我从医生处得知表姐患了应激性心理障碍症。回去后，我敦促她定时用药。至今，一个疗程过去，表姐病情大有好转，还来电约我等病疫过去，朋友圈里的农家乐旅游替她报名。

现在，我对心理咨询业也更为关注，这是一个以爱心筑桥、帮人找回信心和笑容的行业。

当婆婆骨折时

李文娟

老人住院，如果遇到一个好护理，等于请来半个医生。

今年春节前几天，我那 80 多岁婆婆半夜起床穿拖鞋时不小心，一脚踏空，摔在地板上，动弹不得。120 急送医院，经拍片诊断股骨骨折了。术后婆婆神智不清，胡言乱语，日夜颠倒，日常饮食和大小便都不能自理，我们家人急得像热锅上的蚂蚁。怕家人护理缺乏护理经验，故请了医院专业护工周大姐。开始公公有点不放心，担心周大姐护理多个病人，会不会怠慢了老伴。他不顾自己年迈体弱，好几天天未亮就往医院里赶。观察了几天，他彻底折服了，在我们面前夸奖周大姐，说她对待婆婆和蔼可亲，简直像亲女儿似的。

周大姐在上海做护工已有十多年了，她熟练掌握护理技能，非常了解病人心理。特别是对老年病人，周大姐更加细心体贴。婆婆不习惯床上大小便，瘦小的周大姐每次都抱着婆婆到厕所方便。为了让婆婆早点恢复记忆能力，她经常用洋泾浜上海话耐心地和婆婆拉家常，让婆婆放松心情。在婆婆脑子不清醒的日子里，我们陪护也心力交瘁，周大姐给我们做思想工作，讲以往的陪护案例，让我们宽心。周大姐每晚在病房门口走廊里，搭个简易床睡觉。一有动静，她马上起身照料病人。春节过后，婆婆终于康复出院了，婆婆拉着周大姐的手不放，说“谢谢侬啊”。

这个春节周大姐没有回老家，我听护士说，原本她已请好假了，因为家乡的儿子要办婚事，新冠疫情一来，婚宴只好取消了，因为疫情来临，医院和病人都需要她……