

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

金色池塘

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

本报副刊主编 | 第 315 期 | 2020 年 7 月 17 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

心中的锦旗

郑清心

今年春节，虽然被新冠疫情打乱了生活节奏，但我的心里一直是暖暖的。

1月20日晚上，听罢钟南山院士的电视讲话，我不由心头一紧，猛然想起白天社区卫生中心的杨医生转发过相关的微信，我在外采买年货还没细看，便赶快打开手机。杨医生转发的是“华山感染”公众号发布的《大众如何预防新型冠状病毒》，他还追加了一条提示：出门戴口罩，勤洗手，不要去人多的地方……我将如何预防病毒的文章反反复复读了好几遍，越读越觉得杨医生的转发和提醒真是太及时太重要了。

杨医生是我们社区卫生中心的医生，是我们“同舟共济保安康”病友群的群主，整个春节，杨医生都一直在微信上提醒我们“不信谣，不传谣”“勤防护，不串门”“多通风，休息足，适当锻炼”，还上传了太极拳教学视频让我们学习。年初六，有位病友的孩子发烧了，问杨医生怎么办？杨医生立即给他转发了市儿科医院的“告患儿家长书”，还发来了“如何区分新冠肺炎和感冒”的科普小知识。这个杨医生啊，真是我们的贴心人，在这个特殊的春节里一直与我们在一起，让我们感到无比温馨！

几年来杨医生一边在诊室里为我们治病开方，一边经常通过微信给我们普及医学保健常识，提醒我们防病于未然。我相信，在上海一定还有许许多多“杨医生”，他们共同为守护我们的健康筑起了一道铜墙铁壁。抗疫战斗中驰援武汉的白衣战士们是顶天立地的英雄，留守在上海的杨医生们也是英雄，更是一群无名英雄！我要把心中的锦旗送给杨医生他们！

有惊无险的教训

范正青

对于老年人，有病积极诊治，不要讳疾忌医，也不要过分紧张，既来之，则安之。否则，小病会吓出大病，无病也会猜疑有病。

我在一次体检中查出患上肺结核病，我母亲年轻时曾患过肺结核病，晚年又得了肺癌，临终时痛苦的情景历历在目。好在政府对肺结核病的防治工作非常重视，我经过一段时间的疗养康复了。岂料，三年多前的一天，我突然感到胸部和背部剧烈疼痛，并伴有发热咳嗽，我脑子里又浮现出母亲因肺癌去世的阴影，十分恐惧，暗暗思忖：莫非我真的被遗传了？这个时候的我如坐针毡，茶饭无味，魂不守舍。我找到一家肺科医院，经过拍片等初步诊断，一位中年医生做了一个神秘的手势，对我说：“从你的肺部病变迹象来看，不排除有患肺癌的可能性，需要住院作进一步检查！”我犹如遭到晴天霹雳，脑子嗡嗡作响，走路两腿发软。

此时，有朋友提醒我，看病不能心急，也不要听任某个医生一锤定音，他建议我到另一家三级医院挂个专家号再复诊一下。出乎我的意料，这位经验丰富的专家详细询问了病情，又仔细阅读了片子后笑说：“这是你肺结核钙化后留下的旧病灶，没有什么大问题，但要注意休息，改掉不良习惯。”我长长舒了一口气，精神一振。从这场有惊无险的风波中，使我也懂得一点治病与防病的辩证法，在心里敲响了警钟：老年人要活得自信、健康，除了心态要淡定外，平时还要注意防微杜渐，小毛病要早治，不必忧愁自危，而对吸烟等不良生活习惯要力戒。

老少咸宜

编者按：

本版《看病的淡定和忧愁》之前两期的讨论引发了讨论，本版收到了很多读者的来稿。《心中的锦旗》的作者，希望通过晚报表达对社区医生的感激之情，我们从中看到了医者仁心。

关于看牙，本版刊登了两篇文章，一位居住在美国的读者，写了在美国拔牙的过程，另一位是陪女儿看牙齿的经历，大洋两岸同是看牙的故事，也许可以给我们一点启示。



摄影 / 陈飞

小疾大囧

侯晨轶

平日同我结伴跑步踢球的“男人帮”里，十之八九都有一双典型的臭脚。这些小兄弟们总说：脚臭说明身体棒，象征“男人味”……我也未将脚臭视作病态。

前年去俄罗斯旅游，在开往圣彼得堡的卧铺夜火车上，我和三位团友同一包厢。同室的大叔为防贼用绳索将房门扣得牢牢的。当团友准备安心入眠时，我的脚臭味无处遁形地从被窝里渗透出来。随着这股气味的弥漫，他们不淡定了，先是翻身，后又坐起。我心知肚明：“内鬼”便是我。明明已经洗过的脚丫子，其气味在暖气和狭小密闭空间的作用下，重新起势。如此夸张的情形，居家时不曾发生，因而让我始料未及。于是，我干脆来个“此地有银三百两”，连忙向他们表歉意。大叔的女儿贡献出了在莫斯科古姆百货商店新买的品牌香氛喷了数十下，才总算盖住一整间的“咸鱼味”。我尴尬地成了这一出“俄囧”的主角。

返沪次日，我便前往华山医院就诊。医生说：“足部真菌会引起脚气，脚气即足癣，会造成脚臭。严重者会导致溃烂。这病得治，仅靠洗脚无法解决。”他叮嘱我：“药水先用一个疗程再看，‘达克宁’要坚持涂擦，一日两次，直至痊愈。”

近日清理家庭小药箱，将“达克宁”药膏“净身出户”。因为我的脚气早已痊愈。

歪理终究换不来健康。再小的疾患也往往会在不经意间对我们施以“颜色”，使我们饱受其扰。头皮屑没准会破坏一场相亲；甲沟炎或许会耽误一次徒步；粉刺说不定会影响面试结果……可见，唯有重视症状、相信医学，才是对待任何大病小疾应有的态度。

看病的淡定和忧愁

(下)

智齿，该拿你怎么办？

羽茵

生活中很多人一听到拔牙往往大惊失色，坊间还有拔了牙牙口会松的说法，殊不知影响正畸或者带来病痛的牙是有必要拔除的。去年女儿做牙齿的正畸治疗，X光片显示牙齿长得非常任性，四颗全骨埋伏阻生智齿，还是低位，医生说必须拔除。

有朋友介绍去某三甲医院找郑医生，朋友的一口坏牙全在他那看，对其医术非常信赖。郑医生很年轻，玉树临风。我有些忐忑，阻生智齿不像那种冒出了牙龈的智齿，风险较大。个体差异也会导致并发症出现，比如牙神经损伤导致嘴麻。小郑医生仔细地问诊、看片、定方案，准备打麻药了，我发现躺在牙椅上的女儿嘴上不说脚却紧绷着。那长长的针头、钳子、动力钻，一排拔牙器械着实令人发怵。医生相当温柔，让女儿别紧张，一通专业娴熟的操作后，很快拔除了一颗。第二颗牙的角度长得刁钻，为尽量减少创伤少去骨，医生决定把牙弄碎拔出来，割、挖、凿、撬……一番硬核操作后，大功告成！麻药过后，恢复期间一些小问题困扰着女儿，诸如渗血、脸肿、创面肉芽，郑医生耐心地析疑解惑，还作了科普。

休养三周后，女儿说：“智齿，我与你势不两立！”于是，另两颗牙也一并拔了。女儿发了个朋友圈，面对各种发问，她由衷地说，找个靠谱的医生，面诊后一切听医生的，就没啥好担心的啦！

生活中人们口腔护理意识淡薄，定期检查牙齿的比较少。比如常见的牙周病是引起成年人牙齿丧失的主因之一，炎症反复发作，会严重影响健康。早发现早治疗，遵医嘱，不犯忌，维护口腔健康，才能提高生活质量。

我在美国拔牙记

陈欣

女儿在美国芝加哥生了二胎，我离沪抵美帮忙带小外孙。

像我这样的老年人到了美国，最怕的是生病，因为没医保，看病贵，尤其是女儿在刚买新房不久就被裁员，新工作的工资减半，还贷的压力很大。

去年12月初，我下颚的一颗臼齿开始疼痛，一开始想忍一下吧，没告诉女儿，吃消炎止痛的药，可服了三周仍未见好转，有时半夜痛醒。无奈之下，告知了女儿。她说这儿穷人都去让实习生看牙，费用可以低一点，于是预约了急诊，约在两天后。

那天等了一个半小时，一位帅小伙领我们进去。拍片、检查后，他说牙根烂了，有两个方案：一是抽根装牙套；二是拔除。我希望尽可能保留。他说可以。我暗自庆幸碰上了善解人意的好医生。末了，学生请来了好几位老师，他们轮流用尖尖的小钩子拨开牙肉看我的牙根，还叫了许多学生过来学习。“这个牙保不了，大部分已蛀了，抽根装牙套要花一千多元，最多只能维持半年，最终还是得拔的。”因为被学生和当活标本，折腾了大半天，我的嘴都张得麻木了，整个人晕乎乎的。该拔就拔吧，可是祸不单行，拔前要量血压，发现血压很高。我只得先去诊所治疗高血压。

拔牙的日子终于来到了，为我拔牙的是两个小男生，实习时间长的那位当“小老师”，另一位操作，麻药一次打的量不够，又打了一次。我双手紧握，手心直冒汗。一个小时后，蛀牙终于拔出来了，而我差不多快昏过去了。

刚从牙痛与高血压的折磨中解脱出来，新冠肺炎疫情就在美国暴发，我又在担忧要是被传染上的话，后果不堪设想……