



A12

HUMANITY

人文

A11 ~ A12 版

责任编辑：尹晗
美编：蔡云龙
电话：010-58302828-6847
E-mail: ysyinhan@163.com

医师报

2020年12月24日



海潮随笔 ⑨

做自己的“上医”

▲ 北京大学第一医院 李海潮

近日，北航一名同学不幸猝死。尽管当时周围有同学懂心肺复苏的基本技能，及时为他采取了胸外按压和人工呼吸，但不幸的是，悲剧还是发生了。无独有偶，几个月前，我们一位非常优秀的同学也因此而离开。

在大学生猝死情况增加的分析中，关于“跑死”和“学死”被着重提及，而在急救策略方面，如何普及急救知识和技能，尤其是AED（自动体外除颤仪）的普及也被再一次提起。并且列出了没有AED，抢救成功率不足1%，有了AED，抢救成功率增加到了50%的数据。AED也因此被称为“救命神器”。

然而，“神器”的出现往往伴随着巨大的成本要求。以AED为例，若要尽可能发挥AED的救命效用，就必须生产出大量的可供放置在商场、机场、地铁站、操场、食堂等各种重要场所的AED。比如，大型机场应安置5~8台AED，大学需要得更多。以此类推，一个中等或者大城市需要安置的AED数量，肯定会是一个不小的数量。

据统计，我国每年发生猝死的情况大约50万例，而到目前为止，能够经过AED而被成功救治的患者依然非

常有限。因为，要做到成功，必须同时具备以下条件：猝死患者被快速发现、发现者中有会进行心肺复苏的人及早开始胸外按压、AED会在相对短的时间里获得、现场有人懂得如何使用AED、能开展进一步救治工作的专业人士尽快赶到。而要让这一切都变为现实，我们需要付出巨大的、甚至是长期的努力，不是一人一事的提升，而是整个体系相关能力的提升。

那么，我们又该如何避免一些本不该发生的意外呢？“黄帝内经”有云“上医治未病、中医治欲病、下医治已病”。我们有没有针对猝死进行有效“治未病”的上医呢？如果有的话，我们是否可以显著减少上述体系建设的压力，显著降低相关救治工作的成本呢？答案是非常肯定的“有”。

我们知道，很多心脏性猝死发生于有基础心脏病的患者，与生活方式、遗传因素等密切相关。对于这一群体，坚持健康的生活方式、及时发现潜在的恶性心律失常等，都是应该注意的内容。但常常，心脏性猝死的发生是因为某些容易被大家所忽视的孤立因素，要避免这些因素，我们最需要的

不是高大上的“神器”，而是做好必要的预防，从而成为避免猝死的“上医”——不要熬夜、不要过度疲劳、不要带病坚持工作、不要做自己力所能及的高强度运动或锻炼、不要将自己置身于沉重的焦虑之中。

我们早就了解“一张一弛，文武之道”，身心健康才能走得更远、走得更远。我们早就懂得没有健康，就没有一切的道理。只是，当我们面对各种各样的挑战，或者各种各样的诱惑时，我们却无法拒绝。

爱惜自己的身体吧，关注身体发出的疲劳和不适的信号，更重要的，是放下对成功无止境的渴求，试着对自己更“宽容”一些，说不定，松弛的状态更

可能会激发出智慧的火花。试着改变一下，在转角处，你也许就会遇到另一个不一样的，也许是你更喜欢



扫一扫
关联阅读全文

医学·历史

抗美援朝中的北医记忆④ 被埋进土里的护士



1952年9月，北大第一医院李淑民随24军开赴朝鲜战场。到达前线后，她在一个不到十人的医疗组里做护士，在枪林弹雨中抢救伤员。

“轻伤不下火线，抢救回来的都是重伤员，简单消毒、包扎后就后送。我负责给伤员打消炎针。”紧张的工作，让李淑民在大部分时间里无暇想到“害怕”两字。“伤员太多，一个接一个，一天可能就有几十、上百个伤员。”李淑民说。遇到大战役时，前沿兵站医院，每日要收治800~1500名伤病员。

一次，医疗器械用光了，李淑民和战友要翻过一个山头去领补给。这时，一枚炸弹飞来，李淑民被埋在土里。苏醒过来后，李淑民抖抖身上的土，呼唤战友的名字。许久之后，战友应声起来。两人又继续赶路，把医疗用品领了回来。

李淑民在朝鲜战场一直战斗到1953年7月27日胜利停战的那一天。并荣立个人二等功。

“袁”何如此·日志 24

尊重生命，要站有站相

▲ 中国协和医科大学出版社原社长兼总编辑 袁钟

2020年12月14日

俗话说：“十快有九毛（粗糙）”，中国疫苗，不图快，图稳！

2020年12月15日

“近年来，我国一些伦理学学者积极关注重大现实问题，使伦理学研究走进了现实生活，起到了引导社会风气、调和和社会关系的重要作用——反思伦理学研究与现实生活的关系，对于正确把握伦理学学科发展方向具有十分重要的意义。”

2020年12月16日

罗徐医生在微博中写道：“交班时，我靠着桌子、手插在口袋里，一个老大夫一个箭步上前，把我的双手从口袋里拔出来，把我的双臂摁在身体两侧。于是我学到了一个知识：医生要站有站相、坐有坐相，这是对同仁的尊重，也是对生命的尊重。”深以为然。

2020年12月17日

人们可能会相信那种不仅经得起科学论证，还能在法庭上站得住脚的东西；或者他们之所以相信什么，仅仅因为他们认为自己的感觉是对的。

——读《伦理学和政治学中的人类社会》

2020年12月18日

早先，人身上自由而丰盈的精神完全被锤炼到生命需求的诸方向上去了，并由于这些需求而散射为一束束光；它只照亮机体在其环境中的所需步履，而在人身上，精神超越生命的必然需求，这样一来，精神便可能从周遭结构的铁钳中挣脱出来，成为投向世界大本身体的自由目光。

——读《哲学人类学》

2020年12月19日

在广东、福建一带，能看到无所不在的“兼性思维与文化基因”，人们崇拜的对象非常广泛，没有“异教徒”概念，没有排他性，更没有攻击性，彰显了中华民族的自信和包容。

2020年12月20日

好的经济学战胜了无知和意识形态，确保非洲免费分发经杀虫剂处理的蚊帐，从而使儿童疟疾死亡人数减少一半以上。坏的经济学支撑了对富人的慷慨施舍和对福利计划的压缩，一方面导致贫富差距扩大，另一方面又导致穷人变得越来越愤怒和懒惰。

——读《好的经济学》

医者·故事

医生传教士在南昌

▲ 希尔达·韦斯·安德鲁斯（美）

韦斯欧内斯特·W·韦斯 (Ernest W.Weis, 韦尔纳医生) 是美国卫理公会的传教士，也是当时南昌地区远近闻名的外科专家，曾担任过南昌医院外科主任、国立中正大学医学院外科教授。他的妻子希尔达·韦斯·安德鲁斯 (Hilda Weis-Andrus) 作为美国卫理公会的传教士和护士，随丈夫于1941-1951年间两次来到南昌医院开展医疗服务，被中国同事们昵称为“韦师母”。本文摘录自《希尔达回忆录——忠于职守：美国医疗传教士在中国和韩国的故事》。

1942年元旦：接生了一个男孩

新年的日子和北京也不一样。没有焰火，因为我们太靠近（中日战争的）前线了。有时我们在（交战双方的）一英里外，有时则远得多。事实上，有时我们离得很近，以至于我们的箱子里都装着换洗的衣服，以防我们不得不匆忙离开。

大约在这个时候，韦尔纳医生在医院里有了他的第一个产科患者。婴儿通常是在家里出生的，所以这是一个例外。是个男孩！这是家中的第一个孩子！谁能比得上他呢？按照惯例，几天后，我们被邀请到这家人家里吃晚饭，庆祝新出生的婴儿。

自从韦尔纳医生为他的第一个产科患者接生了一个男孩后，许多妇女开始来医院分娩。其中一位产妇的产程持续了三天，最终通过器械辅助分娩。母亲做的第一件事就是求韦尔纳告诉她是否是男孩还是女孩。如果是个女孩，她就照顾不了。如果是个男孩，她就得想办法照顾他。

1949年元旦：为弃婴祈福

元旦前后，天寒地冻的一天，一个婴儿被扔在了医院门口。他们把他带给我照顾，直到我们能找到一个寄养家庭。养母来接宝宝出门的那天，有人放了好几串鞭炮，为宝宝到新家祈福。

1951年元旦：筹办文艺汇演

经过一个非常繁忙的圣诞节，我们筹备了一场精彩的新年文艺演出。傍晚，员工们在医院的草坪上吃过晚饭，然后集体大合影。开场的节目上，护理学校的每个班都参与其中。晚会上，有当时流行的舞蹈和戏剧。劳工们表演了一出相当滑稽的乡村戏。有些工作人员秀了几曲戏剧唱腔，有人为韦尔纳医生和我翻译，但我仍然听不懂。合唱团（教堂唱诗班）表演了一些通俗歌曲。

一月份，俄罗斯（苏联）的戏剧、音乐表演等逐渐增多。葆灵女子中学（Baldwin School for Girls, 今南昌十中前身）的女学生们排演了一场苏联舞台剧，需要一些西式家具。她们来向我们借，我们认为借给她们无伤大雅。

一位甲状腺患者入院，入院时体重只有70磅（约32公斤）。她接受了手术。最后她体重达150磅（约68公斤）。这个病例登上了当地报纸。