

八旬老医生坚持九年社区健康义诊

他的称谓有很多：党员、名医、健康使者……

提起他，许多生活在新吴区硕放街道吉祥社区的居民都会竖起大拇指、点头称赞他。

他就是吕肃鸣医生，退休前是硕放医院中医外科主任，对中医养生、心血管保健、呼吸系统疾病防治等有独特的临床经验和技巧。退休多年，他发挥余热，坚持每周二到社区为居民做健康义诊，在社会上有较好的医德声誉。

每次做义诊，吕医生都是第一个到的，不论刮风下雨，甚至是下大雪；给老人检查身体时，他会提前把听诊器焐热；碰到一些腿脚不方便的老人，他甚至会上门服务。“有些病人年纪大了，夫妻两个都老得走不动了，打电话来问能不能上门来看一趟。我就等这边义诊结束之后上门服务。”吕医生解释道。“有的时候要忙到吃饭才结束，既要听病人讲述病情，又要对病人进行心理疏导。”同吕医生一起义诊的丁惠芬医生补充说道。



吕肃鸣和老伴儿。

■ 机缘巧合，投身社区健康队伍

2011年，无锡市政府倡导健康保姆进社区，但当时吉祥社区居委会还处在筹建阶段，社区没有设立卫生服务站。而吉祥社区，住着2400多户居民，其中不少是老年人。对于老年人来说，要经常量血压、测血糖以及找医生咨询身体健康状况，一些老年人由于行走不便，希望在家门口接受服务。所以对健康服务有强烈需求。吕肃鸣医生了解到这一情况后，萌生出这样一个想法：“我们都退休了，能否为这边的老百姓做一些自己擅长

的事情，发挥自己的特长，为社区做出自己的贡献。”于是，吕肃鸣医生与其他几位退休医生一起成立了“吉祥健康互助社”，每周二为社区居民义诊。除了量血压、测血糖、健康咨询之外，还帮着解读健康体检报告，甚至提供一些急救的服务。

在每周二固定的“健康日”，吕肃鸣医生总是早早地来到社区健康咨询室，做好前期准备工作，静静地等着社区居民前来量血压、测血糖。

■ 热心服务，为老百姓搭起健康桥梁

吕肃鸣除了进行常规量血压测血糖外，还关心居民的饮食起居，指导他们日常的保健方法。几乎每一位居民来检查测量，吕肃鸣一眼就能准确地讲出居民的姓名、所患有的疾病和一些应注意的用药事项。吕肃鸣拿起一本居民健康登记本，里面记载的是每次前来检查测量血压、血糖的居民健康情况。只要居民来检查，他都会仔细询问近期状况，帮助其记录健康数据并且与其之前的记录对比，了解居民的健康动态。“最初的居民健康登记本比较简单，不像现在这样已经整理成档案，有了编号。病人一来，凭编号一查就能了解居民的健康信息及他们所患的疾病、应注意的用药事项等。”吕肃鸣有些自豪地说，“那时候是非常考验医生的记忆力的。幸

亏我那时候的记忆力不差。”

原来，社区在一年年的健康志愿活动中摸索出经验，为50岁以上常住在吉祥社区的居民制作了健康信息挂牌，并建立健康档案进行健康信息动态跟踪。健康信息挂牌上写有志愿服务编号、姓名、出生年月、联系方式、健康状况等信息。“健康信息挂牌上的志愿服务编号与居民健康登记本上的信息一一对应。”吉祥社区李萍书记介绍道，“有了它，医生只要一查服务编号立马就能在健康登记本上找到病人的随访信息，从而大大缩短了看病的时间。”

社区健康咨询室里厚厚的居民健康登记本，不仅记录着社区三百多人的健康数据，同样见证了吕肃鸣这些年的付出和值守。2019年7

■ 设立“中药草本园” 传播“国粹”文化

吕肃鸣是中药传承者和爱好者，在他的提议下，吉祥社区设立“中药草本园”，专门种植各式中草药。“中药草本园”究竟长什么样儿？记者跟着吉祥社区李萍书记来到一处绿地，只见低矮的篱笆墙围出一块四方的小园子，以小石板分隔成若干区域，分块种着各式中草药，有大家熟悉的薄荷、蒲公英之类的常见草药，也有平日不多见的石斛、金钱莲等中草药。“别看现在的‘中药草本园’生机盎然，在此之前，这里只是一处闲置的空地。”李萍说。

吕肃鸣医生一有空就给辖区的青少年上中草药普及课，为大家声情并茂地介绍中医药典故、讲解有关中药植物学名、品种、功效等，让大家近距离观察中药植物，如摸摸碰碰香的叶子，闻闻鱼腥草的气味等，加深对药用植物的认识。经过吕肃鸣的讲解，大家了解了园内草

药的品种与药用价值，并对草药产生了浓厚的兴趣。

为了让“科普之花”越开越旺，保持其长久的生命力，吕肃鸣还建议社区与学校共建，让学生参与到社区中草药实践活动中来，让祖国的下一代参与种植、交流、宣传，培养他们的动手能力、实践能力，使我国的“国粹”——中医药传统文化得到宣扬传承。

小小的“中药草本园”，通过吕肃鸣的努力，既让大家了解了中医药知识，学会了如何用中药材进行保健，又推广和普及了中医药文化。

此外，吕肃鸣还积极参加社区开展的其他志愿活动。吕肃鸣每年都会利用自己的业余时间和多年从医的丰富经验，在社区举办义务健康教育讲座，如“中老年养生大讲堂”等。他的健康讲座贴近生活、生动易懂，深受居民的欢迎。他还参与策划各类健康运动会，带着居民

患有高血压的王老伯行动不便，经常要去医院测量血压。社区设立“健康日”后，他测血压再也不用跑医院了。还有一个居民去人民医院化验血糖，血糖高到三十几，很严重，需要住院。但他不想住院，要回来找吕医生看。吕医生就帮这个病人制定了方案，一天打多少量的胰岛素，也治疗得很好……

渐渐地，周围的居民都慕名前来就诊。如今这个活动已坚持9年，吕肃鸣医生成了居民心中的“健康使者”。

月，吕肃鸣生了场大病，躺在病床上的他依旧牵挂着社区居民的健康，他说：“我不在，很多居民们平时的一些普通健康咨询只能跑去医院问了，这对他们来说有些不方便了，我好了就要回去。”而社区的居民们同样也牵挂他的身体状况，自发前往医院探望。一位居民说：“每次我们去测量血压，吕医生都很关心我们的健康，耐心解答我们的问题。他为我们付出了很多心血。”出院后，吕肃鸣手上的神经出了点问题，右手不大能写字。社区劝他暂停义诊。吕肃鸣心里有点不情愿，“看病，其实没问题。只是没办法写病历，需要有人帮忙写。”但他最终还是尊重社区的决定。他说只要身体允许，他就要为居民提供健康义诊服务。

强身健体的同时增进邻里感情。

常常有人不解，问吕肃鸣：“您都这么大岁数了，为什么还坚持做义诊？”吕老回答：“长寿在于工作，医生，做的是服务于人民的工作。我虽然已经退休了，但还可以发挥余热，帮居民们看病！”

不间断无私奉献的志愿精神感染了硕放医院的一些年轻医生。在吕肃鸣的带领下，他们也纷纷加入吉祥社区的周二“健康日”义诊活动，这让健康互助社的规模逐步扩大，给更多居民带来贴心服务。

吕肃鸣始终坚持“退休不褪色，老有所为献余热”，把“辛苦我一人，健康为众人”作为人生目标，用行动诠释着“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，充分发挥榜样示范和典型引领作用，用身边事教育引导身边人共同为社区建设出一份力！

（晚报记者 卢雯）



链接：本报和阿里集团联合全国36家媒体，在全国范围内启动“最美家乡人”评选。今年“最美家乡人”评选将关注点聚焦于“守护者”，寻找到各行各业、各年龄层的普通百姓故事，他们可能守护的是亲人、朋友、战友、同学，甚至是陌生人。您可以致电本报热线电话0510-88300000，或者@江南晚报微信公众号留言，自荐或推荐身边的最美家乡人，也可以关注“天天正能量”公众号、微博、抖音等进行推荐，参与微博话题#最美家乡人#互动并提供线索。

片子症状轻 老人却痛得很 治筋不手术 折服腰椎病患者

范老伯腰痛1年多了，右大腿到小腿感觉牵着一根筋，痛了1年多，但到多家医院拍片检查，拍片都显示问题不大，于是就开了止痛药、活血药，但是一直不见好。听说3个上海名医开的易可中医医院有着不少绝活，范老伯慕名找到该院“谭氏筋伤”中心主任王杰。

通过手诊，王杰发现他的腰上有肌肉僵硬，有明显压痛点，通过对比片子，病人腰4-5有轻度的突出，压迫椎间孔。同时，通过问诊得知，老人每天都会打五六个小时的麻将。王杰确诊除了腰椎间盘突出外，最主要是腰部的筋出了问题，筋骨平衡被打破，才出现了疼痛的症状，而筋在片子上一一般是拍不出来的。该中心的三阶段治筋体系正是能不手术解决问题。

范老伯进行了第一阶段的高频电火花治疗，这是治筋利器，突破传统治疗，能够深入深筋组织。在治疗的同时，王杰反复提醒病人，治好后，一定要控制打麻将的时间，因为这个不良生活习惯，久坐伤筋，可以没事多练练易筋经，对于强筋壮骨有很好的帮助。

（江南）