

# 扎根山区 无悔人生

## ——记上郑乡卫生院院长汪赛平

■本报通讯员 周凤珠 杨晓萍

有一种情怀来自时时坚守，有一种伟大来自默默奉献。在上郑乡卫生院院长汪赛平的眼中，乡村医生不仅是一个职业，更是一份责任。为了这份责任，他迈出第一步后就再也不曾停下脚步。从医33年，汪赛平总是踏着晨曦而来，伴着暮色归去。他用自己的责任守护着一方百姓的健康，他用自己的担当给这一片山区带来一份平安，他用自己的默默坚守诠释着为医之人的无悔人生。

### 责任，是对所有困难的唯一对抗

“西部山区的医疗工作，就像用自己的医学技术和医疗技术在给这个地方画一幅色彩斑斓的画，而责任就是这幅画的底色。”汪赛平对上郑乡卫生院的医护人员这样说，而他自己也是这样做的，而且一做就是33年。

1986年，汪赛平被分配到上郑乡卫生院工作。来这里的第二天，他就知道自己面对的是什么。四处延伸的大山，分布散乱的自然村，没有通车的村庄，简陋的医疗条件，几近于无的医疗人员……面对这样的现实，责任感、使命感在汪赛平心中燃烧。他决心凭着为民服务的信念，凭着一双充满青春力量的双腿，要把乡村医生这个职业干得响当当。于是，出访送诊就成了他的家常便饭。小英山村是上郑乡最为偏远的山村之一，村中老人出行就医十分不便。汪赛平只要接到村中老人

生病的消息，总是亲自上门服务，只要老人有需要，他就连续几天翻山越岭看病挂针，从不推脱，从不迟到。直到现在，只要小英山村的群众有需求，他仍然是随叫随到。可以说，小英山村每个老人的家中都有他的身影，每条泥泞的岔路上都有他的足迹。

如果说路途遥远是行医路上的绊脚石，那么医疗人才的短缺更让汪赛平无可奈何。于是，身兼数职就成了汪赛平无奈之下的唯一选择。最初从医的几年里，他甚至接生过二十多人。1988年，一位石研村的孕产妇因难产，孩子出生后生命垂危，在这个生死存亡之际，他及时采用人工呼吸的方式，硬生生地把孩子从死神那里拉了回来。每当别人拿这些事夸他的时候，他总说：“既然把我分配到了这里，总是要竭尽全力，这样才对得起病人和自己。”

### 坚守，是对所有期盼最好的回应

33年的时光能改变什么？33年，当年百姓口中的“小汪”早已变成了“老汪”；33年，年轻的脸庞也早已被岁月磨砺出了纹路；33年，上郑乡的医护人员来来去去，早已不是原来的面孔。只有他还坚守在这里，愈加坚定。这些年，他不是没有退路。早些年，他有多次调往城区工作的机

会，但他放弃了，他觉得山区的群众更需要他；近几年，也总有人劝他选择过几天“心宽体胖”的清闲日子，但都被他拒绝了。他总说：“这些事情都干了这么久了，也顺手了、习惯了，反正自己现在也还有这个能力，不如就继续干下去吧。况且我还是一名共产党员，不是更应该带好头吗？”



### 担当，是对所有信任最高的回报

1995年的上郑乡卫生院，房屋陈旧破败，资金只有几千元，医护人员连工资都发不起，就在这样的情况下，汪赛平毅然走上了管理岗位，担任卫生院院长一职。从此，他的肩上更多了一份带领全院上下加快卫生院发展的管理重责。汪赛平深知，管理是一门很深的学问，关键是要有担当、敢担当、真担当。

任职24年间，他狠抓工作实效，使卫生院的业绩一直排在我区乡镇卫生院前列，是名副其实的领头羊；24年间，他积极争取各方支

持，实现上郑乡卫生院异地新建，基础设备条件明显改观。目前，上郑乡卫生院成为我区医疗条件一流的乡镇卫生院之一。24年间，他关心员工福利，一边抓医疗业务收入，效益提升近8倍，一边争取上级财政资金补助，让医院医护人员的工资福利得到保障。24年间，他重视医疗服务质量提升，医疗服务深得当地群众好评。他就是这样用一点一滴的业绩积累、用让人无话可说的工作实效、用人民群众的满意度体现了这份担当。

为医者三十余年，他兢兢业业，任劳任怨，不懈努力，敢想敢做，扎根山区，默默坚守……用他的负责，他的担当，他的坚守，将梦想熔铸进黄岩西部山区发展的希望之中，将青春投入到山区群众的健康事业之中，在无私奉献中成就了无悔人生！

## 科普园地

黄岩区科协、《今日黄岩》报合办

## 防病养生的6个关键点，一定要记住！

今年的7月7日是小暑节气，民间有“小暑大暑，上蒸下煮”的说法。小暑以后，暑热的天气特点更加突出，人体出汗多，消耗大，各类健康问题也接踵而来。

中医养生强调小暑节气要注意补充体力，解热防暑。具体来说就是要过这六关：

### 第一关：养阳关

暑天容易伤气，易导致体力、元气不足，机体功能下降。例如出汗过多，水分得不到及时补充的情况下，人就容易伤津脱水。免疫力一旦下降，感冒、肠胃疾病往往乘虚而入。

对策：夏季要在一个凉爽、干燥、舒适的环境中生活，室温保持在27℃，不宜太低。切忌因贪凉而引发各种疾病。

### 第二关：情绪关

夏日天气炎热，情绪容易波动激动，导致血压上升，加重心脏负担，心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等疾病容易发作。

另外中风在夏天的发病率也相当高，需引起重视。

对策：有意识地调节情绪。原本就有心脑血管疾病、高血压的患者在夏天一定要注意控制情绪，保持平和的心态，以降低疾病发作的风险。

### 第三关：湿热关

夏天多暑多湿，人往往感到头重脑胀，容易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。对于呼吸系统疾病患者而言，夏季要多注意保养，以防咳嗽、气管疾病的反复发作。

而对于体质湿热者来说，手心脚心常有发热感，且在湿气和热气交合作用下，容易便秘，大便显得黄而臭。

对策：饮食要清淡，便于消化。要多食用消热利湿的食物，比如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等，

用冬瓜与莲叶、薏米烧汤喝，也是清湿热的清凉饮料。同时，还要注意调节好房间中的湿度，多开窗通风。

### 第四关：睡眠关

夏天昼长夜短，且夜间温度也较高，一些人夜间休息得不好，根据中医的说法，如此“阴阳失衡”，会加大心脑血管疾病的发作风险，如高血压患者易血压升高，心绞痛患者发作频率提高。

对策：保证足够的睡眠。这样才能维持身体各项机能正常运转，建议成年人每天保证7小时的高质的睡眠。

### 第五关：饮食关

夏日饮食不宜过饱，通常吃到七、八分饱就可以了，但一定要注意全面、均衡的营养搭配，多食用低糖、低盐、高碳水化合物、高蛋白的食物，尽量少吃辛辣、油炸的食品。

对策：适宜夏季食用的有冬瓜、白萝卜、番茄等这类化湿通淤、有助于改善肠胃功能的食物；夏季宜多食用淡水鱼，少食红肉。可饮决明子茶、大麦茶、菊花茶、苦丁茶、绿豆汤等饮料。

### 第六关：健身关

不少人存在这样一个误区：由于夏天出汗多就懒于运动了。其实夏日仍需维持适量的运动，但要注意不应在阳光下运动。同时，由于夏天运动出汗量更大，对排毒有好处，但要注意及时补充水分，防止出汗过多导致血粘度升高。

对策：提倡饭后一小时进行运动，且运动不宜太激烈，不要流过多汗。同时注意要多饮水，及时补充水分，排除毒素，减轻心脏负担。

(来源：人民网—健康时报)

## 讲文明树新风

中国中国  
中国文精  
化神  
中国中国  
表形  
达象



# 我的中国梦

