老有所为

王中甫:妙手丹心守护乡亲健康

王中甫在接诊。

■文/图 本报记者 孙 震

9月8日上午，屋外淅淅沥沥地下着雨，舞阳县疾控中心慢性病防治医院主任中医师王中甫的诊室内挤满了患者。

诊室内除了一台电脑，摆放最多的就是椅子。“老患者和同事都知道，我看诊比较慢。这些椅子方便患者休息。”王中甫说，在诊治过程中，他会与患者充分沟通，了解患者身体情况，找准病因。大多数疾病都是由不良的生活习惯和心态引起的，心理疏导与方药结合能从根源上解决问题。

抱着孙女前来看病的陈大娘告诉记者：“王医生是有名的儿科专家，周边城市甚至外省的患者都慕名而来。十里八村的乡亲身体不舒服了都乐意找他。找他看病花钱不多，效果还好。”

“我是农村娃出身，深知老乡不易。”王中甫说，行医四十余载，他坚持用最简单有效的方法为患者治疗，尽量减轻患者的经济负担。对于经济困难的患者，他也不拒绝治疗，还安慰他们：“钱的事不要担心，治病要紧。”在他看来，患者欠了医药费，有钱时自然会偿还；若无法支付，那必定是遇到困难了。

“我的老家太尉镇善德王村原先叫王庄，有很多懂医术的长者都能把脉开方。他们施舍膏药、祛邪除病、积善成德。我们村后来被称为善德王。善德王的膏药好，方圆几百里的人都知道。”中午短暂休息时，王中甫讲述了他从医的初衷，“听母亲讲，我几个月大的时候因伤食导致呕吐、腹泻进而引起脱水，险些丧命。村里一位老中医用推拿法救了奄奄一息的我。我12岁时，4岁的弟弟因高热惊厥而昏迷，村里一位老大爷用银针扎了几个穴位后，弟弟就醒过来了。尽管当时不懂医术，但我真真切切感受到中医的神奇。”王中甫坦言，这两件事在他心里埋下了一颗种子：长大后也要学中医。

1980年，王中甫考上了河南省云阳中医药学校（现南阳中医药学校）。他告诉记者，在河南省云阳中医药学校就读期间，他认真听讲，不懂就问，课余就钻进学校图书馆埋头苦读。毕业后，王中甫坚守在基层医疗卫生工作一线，边工作边学习，不断阅读中医经典医案，在实践中钻研，持续提高中医诊治能力。

2017年3月，王中甫拜国医大师、全国脾胃病专家李佃贵教授为师，在河北省中医院跟师学习。为何银丝已染鬓角还要拜师？面对家人和同事的疑问，王中甫说：“活到老，学到老。拜师学习是为了更好地治病救人。”科班学习和数十年扎根基层积累的丰富经验练就他善治杂病、预判未病、攻克难病的本领。他擅长用中西医结合的方法治疗内科和儿科常见病、胃肠病、肝胆病、心脑血管病、哮喘、慢性肾炎等。

王中甫先后撰写了《慢性肝炎肝纤维的中医症状聚类及分期》《中西医结合治疗慢性病毒性肝炎肝纤维化63例》《金匮肾气丸治疗小儿咳嗽变异性哮喘55例疗效观察》等文章，分别刊登在国家级、省级刊物上。他主持的“芪茵复肝汤加甘利欣肌苷片治疗慢性病毒性肝炎肝纤维化临床观察”课题荣获2011年漯河市科技成果一等奖。他先后获评市医德先进个人、市知名中医、舞阳县卫生系统先进工作者，连续二十多年被评为单位先进个人、获得单位突出贡献奖。

2019年9月，退休后的王中甫婉拒多家医院的高薪邀请，被返聘到舞阳县疾控中心，仍然每周一至周五全天坐诊。为了方便群众，王中甫开办了众福堂中医馆，利用业余时间给患者治病。

王中甫注意到，当下失眠、胃病等疾病正呈现年轻化趋势。“近年来，我接诊的年轻人越来越多。他们失眠、焦虑的根源在于脾胃。胃不和则卧不安。我试着从调理脾胃方面治疗。”

29岁的李亚璇最初抱着试试看的心态找王中甫看胃病，目前在王中甫的影响下成为一名“中医粉”。“医生好不好，主要看疗效。王医生给我开的方子管用。”李亚璇说。

如今，收获了一批年轻粉丝的王中甫思考如何用年轻人喜闻乐见的形式宣传中医养生，帮助他们养成更健康的生活方式。

“中医强调的天人合一、阴阳平衡、调和致中等，正被越来越多年轻人认可。”王中甫说，这让他很欣慰。近年来，他更加专注于脾胃病和儿童鼻炎的诊治，推广中药贴敷外治和推拿灸疗方法，为广大群众提供安全、有效、便捷、价廉的中医药服务。

老有所乐

范奎恩：一位耄耋老人的诗意人生

范奎恩和他的诗稿。

■文/图 本报记者 齐国霞

“伟人铜像矗广场，高大雄伟受瞻仰；人民热爱毛主席，鞠躬献花热泪淌。这是今年5月我去韶山参观毛主席故居时写的诗《毛泽东广场》。再过今年9月9日是毛主席逝世49周年纪念日，今天念这首诗表达我对毛主席的敬意。”9月6日上午，在郾城区商桥镇史湾村，83岁的范奎恩老人手握自己写的诗稿，一首接一首地诵读。

这位耄耋老人一生热爱诗歌，口袋里总是装着纸和笔，经常把对祖国、家乡、亲人的热爱之情倾注笔端，生活充满了诗情画意。

范奎恩曾是一名小学教师，2003年退休。他最有成就感的是“三字”系列作品。20世纪90年代，范奎恩编写《“崇尚科学、抵制邪教”三字歌》刊载在《商桥教育信息》上。1999年春天，在商桥镇开展的“小手拉小手，创建农民文明学校”活动中，范奎恩作为胡湾村农民文明学校兼职教师，为胡湾村农民学员编写《“农民文明学校好”三字歌》。后来，市、县电视台对此事进行了报道。2003年春天，范奎恩根据有关材料编写的《“防治非典”三字歌》在县抗击非典指挥部简报刊发，后刊登在《漯河内陆特区报》上。2004年春天，在全国开展诚信教育活动时，他编写了《“诚信教育”三字歌》。当年，河南电视台《晚间新闻》栏目以《范奎恩编写三字歌，你乐我也乐》为题进行了报道。

从1999年到2016年，范奎恩结合当时的宣传重点，先后编写了41首农村教育系列三字歌，分社会教育、学校教育、文化教育三个部分，后被收入《农村教育三字文》小册子。

在范奎恩的笔下，许慎文化、小商桥、沙澧河风光和他的旅行见闻、对亲人的思念等，都是鲜活生动、富有情感的。

他写字圣许慎：“……至东汉，豫召陵，出许慎，大功成。幼勤奋，坐立诵，年青时，做公乘。有志学，通五经，学问博，树高风……”；写沙澧河美景：“……沙澧河，清涟涟，镶明珠，多璀璨。若翡翠，绿渲染；美如锦，百花绽……”；写旅行感怀：“漫游神州山和水，江南塞北风光美……”这些诗篇体现了他对生活的无限热爱。

“我退休后写的诗比较多，总计1500多首。我的心愿是在有生之年把这些诗歌结集成书，分别命名为《寸草心》《慈母恩》《桑榆情》《耄耋缘》和《圆梦曲》。”范奎恩一边说一边看已打印成册的诗稿，像看着自己的孩子一样亲切。

范奎恩说：“诗歌滋润生活、滋养心灵。对诗歌的热爱将伴随我一生。我希望自己能做到生命不息、创作不止。”

生活百态

烟火人间觅诗意

■李俊卿

在城市的褶皱中，于时光的长河里，一些平凡的身影宛如夏日里的一缕清风，用坚守与专注勾勒出生活最本真的模样，谱写独属于平凡人的浪漫诗篇。

每天凌晨四点半，老张便准时出现在巷口。他那辆半旧的三轮车满载着从批发市场运来的沾着晨露的青菜、带着泥土的土豆、新鲜的西红柿……老张从不吆喝，总是默默地将菜摆放得整整齐齐，用粉笔在木板上写好价格。

有一次，我骑着电动自行车路过菜市场，看到一位卖菜的老者正在剥包菜外层的老叶。他看我驻足，笑着解释：“这叶蔫了，卖相不好，人家买回去也是扔，倒不如我提前剥干净。”那一刻，我对他肃然起敬。在这平凡的生活中，他用一颗赤诚之心将小事做到极致，如同夏日的树木默默奉献清凉。

小区门口的修鞋摊已经摆了15年。老李师傅就是这方小天地里的艺术家。他的手上总沾着鞋油，指甲缝里嵌着洗不净的灰。有一次，我找他补一双皮鞋。他眯着眼端详半天后说：“这鞋底儿好，可惜鞋跟磨偏了。我给它钉块新掌，再垫个防滑垫，保准你还能穿两年。”他拿出一小块橡胶，用锉刀磨得平平整整，再用细麻线密密麻麻地缝在鞋跟上。阳光透过树叶的缝隙洒在他的白发上，汗珠顺着他的脸颊往下淌。他顾不上擦汗，全神贯注地盯着手里的活儿，像一位雕刻家在精心雕琢自己的作品。他修好的鞋，鞋跟处整整齐齐，比新买时还合脚。“修鞋和做人一样，得踏实，不能糊弄。”他的这句话质朴而深刻。在老李师傅身上，我看到了他对职业的敬畏、对生活的尊重与热爱。

一天傍晚，我到楼下小店买冷饮，老板娘正在给刚放学的孩子切西瓜。孩子举着一块西瓜递到她嘴边，她笑着躲开：“你吃，妈妈看店。”货架上的商品摆放得整齐有序，玻璃柜台擦得能照见人影，就连墙角的扫帚都立得笔直。小卖部里风扇悠悠地转着，送来阵阵凉风。这个不足十平方米的小店宛如夏日一处清凉的港湾，藏着一个家的烟火气。在这个小店，我看到了生活的温度，看到了亲情的力量，看到了普通人平凡日子里的幸福与满足。

其实，生活从不需要刻意去寻找诗意。所谓诗意，不过是在烟火气里藏着一份不肯敷衍的真诚，不过是用爱去浇灌生活的每一个角落。老张菜摊上的菜总带着露水，那是大自然对勤劳者的馈赠；老李修鞋的针脚总透着认真，那是匠人对职业的坚守；小店老板娘温柔的笑容，是人间最真挚的情感流露……生活从不缺少美，而是缺少把寻常日子过出滋味的勇气与认真。

在这个纷繁复杂的世界里，我们都是平凡的行者。只要我们热爱生活，用心感受每一个瞬间，用真诚对待每一件事情，就能让最平凡的日子绽放出耀眼的光芒。让我们在这平凡生活的诗意中汲取力量、勇敢前行，书写属于自己的精彩人生。

资料图片

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，培养自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或热心公益、无私奉献，不求回报帮助他人、服务社会，传播正能量，倡树文明新风；或在养生与保健方面有独特的理念、方法等；或别具情趣、心灵手巧，在生活的某方面有特长和绝活儿；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。

电话：13733993688

心灵驿站

跟着阳光走

■刘文鹏

阳光温暖、明亮，是大自然最慷慨的馈赠，给予万物生长的力量。在我们的生命中，也有一束束无形的阳光引领着我们前行，让我们的人生充满希望与美好。

9月3日，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会在北京隆重举行。当受阅部队以威武雄壮的强大阵容、整齐划一的铿锵步伐和一往无前的坚毅表情告慰80年前为了保家卫国浴血奋战的革命先辈，我仿佛看到灿烂的阳光照亮祖国大地。那是信仰的光芒、力量的象征。它让我明白，在这个世界上，总有一些东西值得我们去追随、去守护。

跟着阳光走，就是跟着信念走。新时代的中国军人听党指挥，守护家国步履坚定。党就是那束最耀眼的阳光，引领他们坚定前行。对于普通人来说，信念就是我们心中的阳光。它可以是对梦想的执着追求、对生活的热爱、对他人的关爱。有了信念，我们就有了前进的方向和面对困难的勇气。

跟着阳光走，就是跟着希望走。受阅部队面对重重困难时从不言弃，因为他们心中有希望，有对祖国和人民的承诺。在生活中，我们难免会遇到挫折和困难，会陷入迷茫和困惑。只要我们心中有阳光，生活就会有希望。

在这个充满挑战和机遇的时代，我们每个人都应该跟着阳光走。让我们以受阅官兵为榜样，怀揣信念和希望，勇敢地面对生活中的一切。让我们用行动诠释对祖国的爱、对人民的爱，逐光前行，爱我中华，祝福祖国繁荣昌盛。

让我们跟着阳光走，走向光明的未来。让我们用双手创造更加美好的生活、书写属于我们的辉煌篇章。

老年艺苑

收获（国画） 陈书玲 作

法护夕阳

独居孤老应由谁监护

读者：我爷爷的邻居是一位独居孤老，最近身体每况愈下，需要有人监护。请问律师，这样的老人依法应当由谁来监护？

律师：一般来说，老人应当由其配偶、父母或者子女等近亲属监护。对于独居孤老这样的情况，民法典规定：没有依法具有监护资格的人的，监护人由民政部门担任，也可以由具备履行监护职责条件的被监护人住所地的居民委员会、村民委员会担任。

因此，这种情况应当由居民委员会联系其近亲属，由法定监护人尽到监护职责。

如果确实没有近亲属能担任监护人，也可由民政部门或者居民委员会经过一定的法定程序来担任。

据《上海法治报》

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画，这里为您提供一方展示自我的平台。老有所学、老有所乐的心得，家庭生活、祖孙相处的动人瞬间，邻里、朋友之间的温情故事，外出旅行的所见所闻，发生在身边的新鲜事，在养生、健身方面的经验等，您都可以动笔写下来，与大家一起分享。您的书法、绘画等艺术作品，或者生活中的巧手小制作等，也可以在这里展示。

投稿请采用电子版，书画作品拍成照片，写清楚姓名、年龄、地址、联系方式，发送至信箱375135660@qq.com。联系电话：13733993688。

本版组稿：苏艳红