

在埃塞的日子里

——一位援外医疗队长的手记

■张晓阳



紧张而忙碌的巡诊工作



普外科大夫李博每天都会连做四台手术



中国援埃第19批医疗队被埃塞国家媒体和奥莫州当地媒体采访

(二十四)中国医生真棒

经过紧张而忙碌的五天工作，中国援埃塞俄比亚第19批医疗队在奥莫州比绍夫图医院的巡诊工作完美收官。此举得到了经参处参赞和奥莫州副州长的大力支持，也被埃塞国家媒体和奥莫州当地媒体广泛报道。此举赢得了当地病人的赞誉，在埃塞这个东非国家产生了深远的影响。

巡诊现场真是人头攒动，我们的队员不辞辛苦，连续奋战了五天。几个科室

的医生甚至工作到晚上八点。普外科大夫李博每天连做四台手术，让比绍夫图医院的外科医生叹服。他们恳求我让他们到中国医疗队所在的医院提露内丝-北京医院学习，院长及CEO则要求我送他们到中国培训。中国医生严谨的工作作风、精湛的医疗技术和不畏辛苦的精神使他们感动。

现场有人通过下跪和抱医生大腿的方式苦苦哀求我们的医生为其治病。

见此场景，我们的龚主任和乔敏两位中医大夫强忍着一天的劳累和疲倦继续为他们治疗。每天早上8点工作到晚上8点，他们就这样为那些渴望康复的病人们忙碌。他们这种精神也深深地影响了比绍夫图医院的医护人员。

也许是因为中国医生的精神和精湛的技术，我们向当地群众和医护人员告别时，他们是那样的依依不舍——很多人问中国医生什么时候再来，还有很

多病人追到提露内丝-北京医院找中国医生看病。比绍夫图医院的CEO及院长更是要求与中国的医院建立友好医院关系。

埃塞真的需要帮助，埃塞的病人更需要帮助，在此我呼吁：有理想、有抱负的周口医护人员，来埃塞吧！参加中国援外医疗队，为人类共同的健康贡献自己的一腔热血！！

(未完待续)

古人如何度过三伏天 看古画中的“避暑方案”



马麟(南宋)《静听松风图》(局部)

俗话说：“冷在三九，热在三伏。”在中国古代，没有现代化制冷设备的古人是如何对付高温高湿的三伏天的？小编从古代画卷中整理出一套“避暑方案”，接下来，让我们看看“大暑赏荷”、“浸伏”等避暑方法。

从史料来看，古人强调调整心态，以“顺四时，适寒暑”，那么到了一年中最热、最难熬的三伏天，古人是如何“顺时”的？

“心静自然凉”——调整心态

先秦时，人们便总结出了一套办法，《黄

帝内经·素问·四气调神大论》中是这样说的：“夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”显然，这里的“使志勿怒”是其核心：夏天要保持愉快的心情，不要动辄生气发怒。“内经”这句话，也是后人过夏天的一大行为准则，通俗说来，就是“心静自然凉”。

元代养生家丘处机在《摄生消息论》中称，夏季“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减；不可以热为热，更生热矣”。说白了就是通过调整心态，修身养性，做到心静自然凉。

“大树底下好乘凉”——蔽日遮阳

“心静自然凉”说着容易做起来难，唐代文学家柳宗元便直言做不到。他在被贬到湖南永州时，夏夜酷热难忍，无法入眠，半夜索性起来登楼纳凉，曾写下《夏夜苦热登西楼》诗：“凉非姑射子，静胜安能希。”意思是，想要我以心静战胜炎热，实在毫无希望。

为了适应炎热，古代民间首先提出了“纳凉”概念。“纳凉”，又叫“乘凉”。如何纳凉？不同时代有不同选择，但蔽日遮阳，以降低体表温度是最普遍的方法。如唐代，人们喜欢搭凉棚以避暑。尽管凉棚并不是唐代的发明，早已有之，但长安人在用凉棚避暑上更有创意。明高濂《四时幽赏录》记载了不少古人的“夏时逸事”，“避暑凉棚”说的就是当时京城人的纳凉现象：“长安人每至暑月，以锦结为凉棚，设坐具为避暑会。”

“避暑会”，有点像现代的户外“纳凉晚会”，到宋代依然很流行。据宋孟元老《东京梦华录》卷八：“是月巷陌杂卖”条，北宋“都人最重三伏，盖六月中别时无时节，往往风亭水榭，峻宇高楼，雪槛冰盘，浮瓜沉李，流杯曲沼，苞鲜新荷，远逐笙歌，通夕而罢。”但“避暑会”应该是古代“有钱人”的纳凉方式，民间则大多是在树下搭个简单的凉棚，或到洞穴等阴凉、低温处避暑。俗语所说的“大树底下好乘凉”，正是古人避暑的经验总结。

“大暑赏荷”——亲水避暑

“亲水”，是现代入纳凉避暑的首选之一，古人也不例外。古代南方人最亲水，如明清时的苏州人，便喜欢水上纳凉。清顾禄《清嘉录》“乘风凉”条称：“纳凉，谓之乘风凉。或泊之胥门万年桥洞，或舣樟虎阜十字洋边，或分集琳宫梵宇水窗冰榭，随意流连……”

据南宋吴自牧《梦粱录》卷四“六月”条，时临安（今杭州）人，有六月初六到西湖边集体纳凉的风俗：“是日湖中画舫，俱舣堤边，纳凉避暑。”

古人水边纳凉还往往与赏荷结合起来，而“大暑赏荷”更是古人过三伏天的习惯，正如宋代诗人苏东坡《夜泛西湖》中所描述：“孤蒲无边水茫茫，荷花夜开风露香。”到明代，大暑赏荷之风则以苏州为盛，盖过了杭州。苏州人把农历六月二十四日当成荷花的生日，这一天坐船赏荷最为壮观。据《清嘉录》“荷花荡”条记载，荷花生日那天，“画船箫鼓，竞于葑门外荷花荡，观荷纳凉。”

古人亲水的方式还有很多，如“浸伏”也

是一种纳凉风俗：三伏天要到江河里洗冷水浴，祛除暑气热毒，以少生疮疖和热病。东晋炼丹家葛洪的“浸伏”最出名，《四时幽赏录》“入水避暑”条就记载了他的故事：“葛仙翁每大醉，夏炎热，入深水底，八日乃出，以能伏气故耳。”

(新浪)



燕文贵(宋)《纳凉观瀑图》(局部)



仇英(明)《四季仕女图之夏图》(局部)