



以心为灯 照亮心灵归途

——株洲市三医院医师节报道

株洲日报全媒体记者/王芳 通讯员/李鹏

有这样一群医者:他们有人深夜握着听筒,用两小时的耐心劝说登顶的绝望者;有人握着患者的录音,让独居老人在焦虑发作时能听见“我在这里”的安稳;有人带着团队穿梭于社区养老院,用数分钟的筛查为认知障碍老人拦下记忆衰退的脚步……从睡眠科到PICU,从青少年诊室到老年病房,他们以白大褂为甲,以听诊器为矛,在心灵的褶皱里播撒光亮。在医师节到来之际,让我们走近这些株洲市三医院的身心健康守护者,看他们如何用专业与坚守,为区域民众健康保驾护航,为万千心灵筑起温暖港湾。

中西医结合 为患者解难题

株洲市三医院内二科主任、副主任医师 粟晓光

初见这位深耕临床数十年的老中医,粟晓光身上既有西医的严谨,又透着中医的温润。作为株洲市获评的名中医,他在心血管与内分泌领域深耕多年,更摸索出一套中西医结合的独特诊疗思路。

“西医有西医的强项,中医有中医的智慧,关键是要互补。”粟晓光常说。这一理念,源于无数临床案例的积累。最让他印象深刻的是,一位常年被异常出汗困扰的教授。“大夏天讲课,包里总得备着毛巾和换洗衣物,后背汗湿得能拧出水。”西医检查不出病因,用药也不见效,最终找到他时,他从中医“表气虚”的理论入手调理,短短数日便缓解了症状。“西医解决不了的‘怪病’,中医往往能从整体调理中找到突破口。”

如今,粟晓光所在的科室正探索一条“中西医结合”的特色发展之路。“心血管领域的介入治疗已趋饱和,我们不如转向更贴近基层的方向。”他计划率



让每颗心灵 重归社会潮汐

株洲市三医院男性精神三科副主任、副主任医师 刘小丽

周五上午的门诊室里,刘小丽的手机屏幕亮了又暗。是那位做电工的患者发来消息:“刘医生,今天接了个大活儿,心里踏实。”她指尖轻快回复,抬头时眼里漾着笑意——这是她从医十余年来,寻常但珍贵的瞬间。

2022年赴华西进修睡眠专业,2023年转入男三住院区,刘小丽的职业轨迹始终绕着“心理卫生”这个核心。但她心里,有一道为患者量身定做的“社会功能康复清单”:“买菜、散步、主动打招呼”。“光靠药压症状不够,”她总说,“人活着,得有尊严,有价值。”

这份理念刻在她经手的每个病例里。那位反复停药复发的男患者,曾让家离绝望。刘小丽一次次上门宣教,陪着患者从“不敢出门”到“试着学电工”,如今他靠手艺养活自己,药量减到最小,微信里常分享工作日常。还有那位情绪控制欠佳但工作能力强突出的女孩,刘小丽建议单位让她转做幕后,配合心理治疗,如今她成了团队里的技术骨干。“他们不是‘病人’,是暂时困住的普通人。”

这份坚持延伸到了诊室之外。几十个

患者常年与她保持联系,电话、微信里的求助时常打断门诊,甚至占据了她陪孩子的时间。小女儿在作文里写:“妈妈总在看手机,她说那是工作。”刘小丽读着无奈,却从未停下手——“他们找我,是信我能给颗定心丸。”

这恰是科室与医院的方向:从控制症状到激活社会功能。在株洲市三医院,像刘小丽这样的医者,正推着心理卫生服务向前走——进社区科普,告诉大家“这病像高血压,可控可愈”;开家庭课堂,教家属“别给他们贴标签”;设康复计划,帮患者“从买菜到上班,一步步回归社会”。

就像那位开旅馆的老患者,偶尔发来消息:“刘医生,今天客满了。”刘小丽回复“真棒”,转头继续坐诊。窗外阳光正好,她知道,让每颗心灵重归生活潮汐,就是这份职业最亮的光。

那束穿透深夜的声音微光

株洲市三医院重症情感病房主治医生 刘媛

“刘医生,能不能录段话给我?难过时听一听,就像你在身边,我就安心了。”独居的张阿姨攥着手机,眼里带着恳求。刘媛愣了愣,对着屏幕轻声说:“别怕,慢慢吸气,我在这里……”这段不到一分钟的录音,后来成了张阿姨揣在兜里的“定心丸”——对那些在情绪里挣扎的人来说,刘媛的声音,是比药更温暖的依托。

2020年4月入行时,刘媛在睡眠科与轻症患者拆解情绪的结。2024年6月,二胎后的她主动走进重症精神障碍科,想触摸更沉的生命肌理。这里的病人却常常是沉默的:直到鞋磨破了才轻声求助,直到天冷了才盯着单薄的衣被发呆。“第一次听见‘帮我买双鞋’,鼻子酸得厉害。”刘媛的笔记本上,从此记满了“买棉袜”“加个蛋”“提醒吃药”——这些重症患者说不出的期待。

这里多是老慢病人,不少人无亲无故,家属探望像节日般稀罕。刘媛和同事们成了“临时家人”:替出差的子女给老人送水果,帮社区送来的患者缝补衣扣,每周两次推着轮椅带他们晒晒太阳。那些曾抗拒沟通、情感淡漠的患者,渐渐会在她查房时抬眼笑:“刘医生今天戴了新口罩。”她知道,重症病房的治愈,藏在“记得你不爱吃葱”的细节里。

“就像需要那段录音的张阿姨,她要的不是药,是‘有人在’的底气。”刘媛的手机里存着数十个患者的号码,也存着几段类似的录音,“精神科医生的声音,有时比处方更有分量。”

科室的温度,藏在中西医结合的探索里。耳穴压豆缓解焦虑,中药贴敷改善失眠,艾灸提升免疫力——这些非药物疗法,正让副作用的患者慢慢放下戒备。这恰是医院的方向:从控制症状到照护生命,让每个患者都能在专业里找到安心。

如今,刘媛的笔记本添了新计划:“学中医理疗”“练急救处理”。她说,想让录音里的“我在这里”,更有力量些。毕竟,对那些在黑暗里打转的人来说,能被“听见”,本身就是光。

以精准诊断为刃 解疼痛背后的谜

株洲市三医院疼痛科学科带头人、主治医师 喻鹏

2011年踏入职场,从外科轮转的经历到深耕疼痛专业,十余年间,喻鹏的职业生涯始终绕不开一个核心——在复杂的疼痛症状背后,找到那个被忽略的“真凶”。

“疼痛不是终点,而是信号。”这是他常挂在嘴边的话。在他看来,最忌讳的就是把疼痛当“常客”,盲目开止痛药了事。

2018年临近春节的一个门诊,一位患者因颈项痛来诊,此前在外院查过颈椎,诊断为颈椎病,一直靠止痛药缓解。“他说想再开点止痛药过年,可我看他眉头紧锁的样子,总觉得不对劲。”喻鹏没有简单满足诉求,反复劝说患者做头部检查,结果令人揪心——头部发现肿瘤,疼痛正是肿瘤引起的。“如果当时只开了止痛药,等肿瘤长大,后果不堪设想。”虽然后续治疗艰难,但及时揪出病因,仍是他作为医生的底线。

另一个让他印象深刻的病例,是位被腰腿痛折磨一年多多的患者。“到处看,到处

用专业与坚守点亮心灵之光

株洲市三医院精神科男病区 曾媛香

“你猜我现在在哪?”深夜的心理危机热线里,传来一个颤抖的声音,“我在楼顶,正犹豫跳不跳。”电话那头,曾媛香握紧听筒,轻声回应:“能打这个电话,说明你心里还有放不下的人和事,对吗?”这场持续两小时的通话,最终让那个因失业、母亲患病、婚姻破裂而崩溃的38岁女人放弃了轻生的念头。

这是曾媛香从事心理科工作多年来,众多危机干预案例中让她印象尤为深刻的一个。

1997年毕业,曾媛香最初在家乡从医,2004年转至心理科领域,2013年来到现在的专科医院。转科并非偶然,学临床医学的她,看到心理卫生领域需求渐增,且考虑到职业前景,便做出了这个选择。在湖南省脑科医院进修的两年里,她还考取了心理咨询师证,最初倾向于心理咨询方向,如今则“两条腿走路”,兼顾心理卫生与心理服务。

每周二下午,曾媛香会在名医工作室

坐诊。从业生涯中,危机干预的案例时常闯入她的脑海。如今,来就诊的人员结构呈现两极化趋势。一方面,年轻人越来越多,学生群体中不想上学、有睡眠问题的不在少数;另一方面,老年患者因子女不在身边、安眠药使用等问题,出现精神困扰甚至老年痴呆的情况也较多。

针对这些变化,医院积极采取措施。在药品管理上,对安眠药把控更严格,不再超疗程、大剂量开具;专门成立睡眠医学科,为受睡眠问题困扰的人提供除药物外的解决办法;设立老年科病房,针对性服务老年痴呆等患者;针对不愿到医院的青少年,开设儿童青少年相关服务,还有12355热线提供帮助。

从临床转向心理科,曾媛香用两年半时间完成专业转换,如今已在这个领域深耕多年。对于未来,曾媛香希望社会能对心理疾病患者多一份理解与包容,而她也将继续在这条路上坚守,用专业为更多心灵点亮希望之光。

跨界医者 用专业与温度守护生命

株洲市三医院PICU学科带头人、副主任医师 郭彩凤

“7岁女孩一到床上就歇斯底里哭喊,辗转多家医院无果,连迷信方法都试过,最终在我们这里通过药物、心理和物理综合治疗康复了。”提及这个案例,郭彩凤语气里满是欣慰。这只是她从医路上众多暖心故事中的一个。

2010年参加工作,最初以内科为主,因敏锐地关注到医疗心理需求日益增长,“身边总有亲朋好友说压力大,想着或许能通过自己的专业帮到他们。”带着这份朴素的“私心”,她转行到心理卫生领域。意外的是,在帮助患者的过程中,她自身的临床焦虑也悄然得到了治愈。

江西萍乡的失眠患者,在长沙多家医院反复就诊效果不佳,机缘巧合下听闻这里的睡眠科口碑好,便前来求医。住院十多天调理后,睡眠状况明显改善。之后,这位患者陆续介绍了十几名病友前来,如今他们都恢复稳定,她仍坚持定期回访,关注着他们的生活状态。

“每个人都能拥有好睡眠,很多时候不是不良生活习惯消耗了我们的睡眠



让每个老去的生命 都能被温柔照亮

株洲市三医院男性精神二科主任、副主任医师 曾小萍

“您这里是我最后一站,再不收,我真没地方放他了。”2021年的一个深夜,76岁痴呆老人的家属带着哭腔恳求曾小萍。老人在养老院因冲动毁物被连夜送来,不仅躁动不安,还伴有肾功能问题和进食困难。

收治后,曾小萍没急于用强效镇静药,而是联合内科制定了兼顾精神症状和肾功能的治疗方案。两周后,老人情绪逐渐平稳,能少量进食。出院时,家属送来锦旗以示感谢。如今3年过去,老人在家靠着认知、药物和家人照料安稳生活,每次家属来开药,都会说:“老爷子还记得您呢,总念叨那个说话轻声的医生。”

2014年,曾小萍通过招考从基层医院来到株洲市三医院。最初填报志愿时,她本想选综合科室,却被心理科主任的话打动:“老龄化来了,老年心理卫生是蓝海,更需要有人沉下去。”2017年在湘雅医院的转岗培训中,她第一次系统接触老年痴呆患者的认知训练,看着那些记忆衰退的老人在引导下慢慢想起家人名字,突然明白这份工作的重量。

2023年医院开设记忆门诊后,她的足迹遍布城市各个角落。每周二下午,她会带着团队去贺家土社区卫生服务中心坐诊,把简易认知评估表分发给社区医生。“3到5分钟就能筛查出早期风险,比如让老人画钟表、复述词语,很多家属才发现‘老糊涂’不是正常衰老。”有位反复因“腹胀”就诊的老太太,在社区筛查中被发现有重度抑郁,转来后通过药物加心理疏导,两周就不再喊肚子痛,家属握着她的手说:“原来不是装病,是我们没懂她。”

医院正逐步扩大社区筛查网络,计划年底覆盖10个社区。“中国认知障碍患者占全球20%,我们多做一点筛查,就能让更多家庭少走弯路。”她说这话时,桌上的预约本已排到了下个月,每页都记着不同老人的名字和症状。

从对心理科的陌生忐忑,到成为老年患者的“记忆守护者”,曾小萍的成长轨迹,恰是科室专业化发展的缩影,更映照着医院深耕老年心理卫生领域的决心——让每个老去的生命,都能被温柔照亮。

