

一位七旬歌者的“唱”享人生

记者 宋伟

人生七十古来稀，但七十五岁的北京知青胡宗昆却精神爽朗、身姿挺拔，眉眼间满是朝气。

最近，这位北京知青又一次回到延安。他的神采奕奕、元气充沛、声音洪亮，让人们们惊讶。他的健康秘诀，说来简单——唱歌。

这位有着知青岁月、经历过下岗浪潮、荣获过北京市劳动模范称号的老人，用半个多世纪的人生经历告诉我们：心态决定状态，而歌声，是最好的良药。

坎坷人生，歌声相伴

胡宗昆是北京分司厅中学初67届毕业生。1969年1月，正值青春年华的他响应号召，来到延安安塞县楼坪公社乔庄大队赵家湾生产队插队，一待就是4年。黄土地上的艰苦岁月，磨砺了他的意志，也让他早早懂得了生活的艰辛。

1972年年底，他被推荐到位于陕西武功县的中国人民解放军空军第5702工厂，从此与航空工业结缘。在工厂里，他勤恳踏实，连续荣获厂级优秀共青团员，还曾荣立二等功。1991年6月调回北京后，他在国有企业继续发光发热，先后担任车间主任、厂长、书记、物业总经理等职务，多次获得厂级与东城区级优秀共产党员、北

京市总工会爱国立功竞赛标兵、北京市机械系统岗位明星、北京市劳动模范等荣誉称号。

然而，人生从来不是一帆风顺的。从企业人回归社会人的身份转变，曾经让他压力重重、心情压抑。“每当迷茫消沉的时候，我就放声歌唱。”胡宗昆说，“歌声能排解心里的烦闷，让我豁然开朗。”

靠着常年唱歌养成的乐观心态，他一次次稳住了情绪，顺利完成了从企业人到社会人的转变，坦然面对生活的各种变化。

歌声养身，见证奇迹

如果说年轻时唱歌主要是为了愉悦心情，那么到了晚年，唱歌对胡宗昆身体的调理作用，则让他自己和医生都感到惊喜。

疫情过后，他的肺功能明显变差，经常胸闷气短。2023年，他因肺部不适先后三次住院，尤其是第三次，输液、检查样样齐全，身心备受煎熬。医生细致检查后，也只能常规治疗、按时用药。

在坚持遵医嘱治疗的同时，胡宗昆没有放弃多年的爱好，依旧每天坚持放声歌唱两三个小时。“不刻意、不急躁，顺其自然，天天坚持。”让他没想到的是，日复一日地歌唱，给他的身体

带来了实实在在的改变。后续多次复查，肺部CT结果一次比一次好转，恢复效果十分理想，连主治医生都感到惊讶，连连称赞恢复得很好。

“日常放声歌唱，不只是简单的娱乐消遣，更是一种很好的锻炼。”胡宗昆深有体会地说，“唱歌时气息深长、胸腔开合，一呼一吸之间，相当于主动按摩心肺，疏通气血，慢慢改善肺功能，增强体质。长期保持愉悦的心情，身体状态自然越来越好。”

公园放歌，岁月安然

清晨的公园，是城市最先醒来的地方。二十多年来，胡宗昆和一群志同道合的老友如约相聚。没有华丽的舞台，没有隆重的伴奏，一方小小的空地，便是他们最惬意的“野歌舞台”。

“世人都说养生养心，于我而言，唱歌便是最好的养生。”胡宗昆说，“开口歌唱时，气息均匀吞吐，胸腔舒展开合，日复一日间，悄然按摩心肺、舒展经络。心中的烦闷、岁月的疲惫，都随着嘹亮的歌声一一消散。”

更难得的是歌声带来的温情。这群唱歌的老友来自四面八方、各行各业，因为同一个爱好相聚于此。有人记谱、有人领唱、有人耐心教新来的伙伴，没有攀比纷争，只有纯粹的热爱与真诚。

“每一天的相聚，都是热热闹闹、开开心心的。”胡宗昆笑着说，“平淡的晚年时光，因为这群老友、这场歌唱，变得鲜活又温暖。”

以歌养心，以歌养身

回首半生，胡宗昆感慨万千：“半生坎坷，半生高歌。是歌声陪我走过逆境、治愈心情、强健体魄。”

如今七十五岁的他，依旧日日赴这场公园之约。“年少奔波谋生，为生活步履匆匆；晚年闲居度日，以歌声温柔岁月。”简单的野歌，唱的是经典旋律，颂的是国泰民安，享的是晚年清欢。

“漫漫余生，不求繁华喧嚣，只愿日日有歌、岁岁安然，把平凡的日子，一直开开心心、热热闹闹地唱下去。”胡宗昆说，“以歌养心、以歌养身，用嘹亮歌声守护健康、安享晚年。”

胡宗昆的故事告诉我们：健康的主宰者从来都是自己。找到适合自己、能长久坚持的养生方式，保持乐观积极的心态，每个人都能奏响属于自己的健康之歌。



特色医疗

延安瑞康康复医院

廿载精研妇科疑难 仁心守护女性安康

——记延安瑞康康复医院住院部副主任韩刘侠

通讯员 董新银 王溪雅



● 韩刘侠给病人问诊

王溪雅 摄

从医二十余载，初心如磐；深耕妇科临床一线，匠心守护芳华。延安瑞康康复医院住院部副主任韩刘侠，凭借精湛的医术、严谨的态度与温暖的服务，专攻妇科常见病与疑难病诊疗，帮助无数女性摆脱妇科疾病的折磨，获得了广大患者的信赖与好评。

自1998年踏上行医之路，韩刘侠长年扎根临床一线。为精进诊疗水平，她先后在陕西省妇幼保健院、延安大学附属医院进修，夯实妇科理论功底。她擅长各类妇科炎症、月经异常调理，尤其在宫颈HPV感染干预、外阴白斑规范化治疗等疑难病症方面经验丰富、疗效显著。

外阴白斑因其顽固、易反复、瘙痒剧烈、迁延难愈，被不少患者视作“难治顽疾”，遗传性外阴白斑更是诊疗难点。一名50多岁的遗传性外阴白斑患者，常年饱受外阴反复瘙痒、色素减退、皮肤苔藓样改变的困扰，严重影响睡眠与日常生活，她曾辗转多地求医，但疗效均不佳，逐渐失去治疗信心。

在看到妹妹经韩刘侠规范治疗后彻底康复，她抱着最后的希望前来就诊。接诊后，韩刘侠详细评估了她的病情，结合病程与体质，为其制定了个性化、阶段性的治疗方案。经过三个疗程的精准施治，患者顽固瘙痒基本消除，外阴皮损明显修复，色素情况大幅度改善，生活质量显著提升，多次向韩刘侠表达诚挚谢意。

针对HPV持续感染问题，韩刘侠坚持个体化、综合性干预思路，避免模板化治疗。一位60余岁患者HPV阳性两年多，辗转多家医院始终未能转阴，身心压力巨大。经熟人推荐，她慕名来到延安瑞康康复医院，找到韩刘侠就医。

结合患者高龄、病程久、体质偏弱、病毒滞留时间长等特点，韩刘侠为她量身制定了兼顾病毒清除与机体免疫调节的综合干预方案。经过半年的规范治疗，患者顺利实现了HPV转阴。困扰两年多的难题得以解决，患者由衷赞叹：“跑了两年多，终于在这里治好了！”

行医多年，韩刘侠深知妇科疾病不仅是身体病痛，更伴随隐私困扰、自卑焦虑等多重心理负担。因此，她在临床工作中始终坚持“规范诊疗+人文关怀”并行，问诊耐心细致，解释通俗易懂，严格遵循“一人一策”，根据每名患者的年龄、体质、病情差异定制方案，并做好后期随访指导工作，让患者治得放心、恢复得安心。

口碑源于疗效，信任源于用心。凭借稳定的疗效和真诚的服务，越来越多的患者口碑相传，专程前来找韩刘侠就诊。

面对患者的认可，韩刘侠谦逊质朴地说：“医生的本职，就是尽全力解决患者的痛苦。只要患者信任我，我就一定全力以赴，不负所托。”

二十载深耕不辍，方寸诊室守护一方安康。在延安这片红色土地上，韩刘侠始终以医者初心坚守临床，以精湛医术攻克妇科疑难，用温暖仁心守护女性健康，用实际行动践行医务工作者的使命与担当。

深耕质控促提升 学术赋能助发展

本报讯（通讯员 杨红丽）近日，作为省级督导专家，延安市人民医院耳鼻喉头颈外科主任、延安市耳鼻喉头颈外科质控中心主任、延安市医学会耳鼻喉头颈外科分会主任委员拓明祥，受陕西省耳鼻喉头颈外科质控中心督导组邀请，赴榆林市、神木市、靖边县等多地开展耳鼻喉头颈外科专业质控专项督导检查，并围绕耳内镜下鼓室成形术开展专题学术讲座，助力榆林地区耳鼻喉专科诊疗规范化、同质化建设。

督导期间，拓明祥与省级督导组专家一同深入榆林、神木、靖边各相关医疗机构耳鼻喉头颈外科病区、手术室、门诊室，严格对照省级质控指标细则，从专科诊疗流程规范、病案书写管理、手术质量管控、围手术期安全管理、疑难病例诊疗等多维度开展全面、细致的督导检查。针对现场排查出的质控薄弱环节，工作组逐一梳理问题清单，现场精准给出针对性整改指导意见。同时，拓明祥结合陕北地区耳鼻喉头颈外科建设的成熟经验与先进举措，助力榆林区域耳鼻喉头颈外科质控体系进一步完善与落地优化，补齐区域专科质控短板。

质控督导结束后，拓明祥开展了专项学术授课，授课内容聚焦耳内镜下鼓室成形术手术思路与实操要点。授课中，他立足多年丰富的临床实操积淀，从术前病情评估、术式个性化选择、耳内镜入路规划、鼓膜修补材料选用、听骨链重建操作细节，到术中并发症防控及术后精细化管理，全链条拆解了手术逻辑与诊疗思路。同时结合典型案例影像资料，直观对比传统显微镜手术与耳内镜微创术式的优劣，细致剖析了不同类型的鼓膜穿孔、中耳病变对应的个性化手术设计思路，精准破解了基层医师临床常见难点与诊疗困惑。整场授课内容翔实、干货满满，参会医护人员学习热情高涨、踊跃互动，围绕临床实操疑点、难点进行了现场交流探讨。

仁爱创新

北医三院延安分院

本报讯（通讯员 白娜）近日，由陕西省中医院牵头组建的陕西省糖尿病肾病管理专科联盟正式成立。凭借扎实的中西医结合诊疗实力与区域学科影响力，延安市中医院（北京大学第三医院延安分院）肾病科成功入选联盟成员单位，肾病科副主任赵筱娟受聘为联盟理

市中医院肾病科加入省级专科联盟

事。此次入选，标志着该院肾病科学术水平、中医特色诊疗及慢病管理能力获得省级行业认可，正式参与全省肾病行业标准制定，跻身省内慢性肾脏病医疗质量核心协作体系。

据悉，该院肾病科长期专注各类原发、继发性肾病的中西医结合诊治，尤其擅长糖尿病肾病、慢性肾脏病3-5期非

透析患者的保肾治疗与康复管理。科室融合传统中医药精髓与现代诊疗规范，形成辨证分期、全程干预的特色诊疗模式，通过中药内服、中医外治、经络养护、辨证慢病调护等特色疗法，改善患者肾功能、延缓肾纤维化、稳定代谢指标，帮助患者延缓病情进展、规避透析风险，切实减轻患者长期就医负担。

赵筱娟表示，此次加入专科联盟，既是认可更是责任。科室将积极参与联盟标准制定、学术交流、技术推广与病例质控等工作，对标省级先进诊疗经验，持续完善本地肾病患者全周期中西医结合管理体系，优化个体治疗方案，让延安百姓在家门口即可享受到省级标准化、精细化肾病诊疗服务。

医疗前沿

延安大学附属医院

本报讯（通讯员 高改娅）近日，延安大学附属医院感染病科凭借细致研判和规范诊疗，成功救治一名布病脑膜炎患者。

25岁的男性青年曹某，突然发热、剧烈头痛，在外院治疗后，效果不佳，病情持续恶化，经120紧急转入延

突发剧烈头痛，脑脊液NGS检出“隐藏真凶”

大附院急诊科。经该院感染病科医生会诊后，根据病情，转入感染病科救治。

主管医生高改娅详细追溯了患者的病史，并细致为其进行查体：患者持续高热、头痛难忍，频繁恶心呕吐，双下肢无力；查体见颈强直，布氏征阳性。外院头颅核磁、胸部CT无明显异

常，入院后急查，显示炎症指标显著升高。初期结合病情，拟诊化脓性脑膜炎，予以药物、补液支持治疗。但症状未见丝毫改善，病情依旧凶险。

次日，该院感染病科团队果断为患者完善腰椎穿刺。入院第三日，脑脊液NGS（二代测序技术）检测最终确

诊患者为布氏杆菌性脑膜炎。团队立刻调整诊疗方案，加用联合药物抗布病治疗，配合抗炎、减轻脑水肿，对患者进行个体化综合调理。经治疗，患者高热消退、头痛缓解，各类不适症状全部消失，各项指标逐步恢复正常，顺利转回当地医院继续巩固治疗。



强娟：守护患者健康 书写医者故事

通讯员 高小娥

日常工作中，她对待患者如同亲人。她为老年卧床患者定时翻身、按摩，预防压疮；她为术后焦虑的患者耐心讲解康复知识，缓解不安；她为行动不便的患者端水喂药、代购生活用品，解决实际困难。她摒弃生硬的专业术语，用通俗易懂的语言沟通病情，用温暖的眼神传递力量，让患者在病痛中感受到家人般的关怀。

面对繁重的护理工作，强娟始终精益求精。她利用业余时间钻研专科护理知识，主动学习前沿操作技能，把扎实的专业素养融入每一项护理服务中。多年来，她零差错完成各项护理操作，凭借优质服务赢得患者及家属的一致好评，病房里的感谢信与锦旗，是对她最大的肯定。

“作为护士，守护生命是我的天职，关键时刻必须冲在前！”疫情防控期间，强娟用两次逆行出征，诠释了医

护人员的使命担当。

2022年4月，上海疫情防控形势严峻，得知医院招募方舱支援医护人员，强娟毫不犹豫地递交请战书，告别年幼的孩子与年迈的父母，毅然奔赴上海方舱医院。方舱内患者数量多、工作强度大，她身着密不透风的防护服，每天连续工作超12小时，承担着患者生命体征监测、病情观察、生活照料、情绪疏导等多项任务。汗水浸透衣衫，脸颊勒出深痕，声音因长时间沟通变得沙哑，但她从未退缩，用坚守为患者筑起一道安全防线。

同年12月，本土疫情防控任务艰巨，强娟再次主动请缨，支援延川方舱医院。凭借此前的抗疫经验，她从应对各项急难险重任务，不仅高效完成护理工作，还重点关注患者的心理状态，用温柔的话语安抚焦虑情绪，成为方舱内患者心中的“定心丸”。两次

逆行，她舍小家为大家，把风险留给自己，把安全留给他人，用行动彰显了新时代护士的责任与担当。

十余载护理生涯，从临床一线到抗疫战场，强娟始终坚守初心、恪尽职守。面对多项荣誉表彰，她谦逊地说：“这些荣誉不是终点，而是前行的动力。”

如今，作为科室业务骨干，她不仅严格要求自己，还主动分享护理经验，帮助年轻护士快速成长，用实际行动带动身边人共同进步。她常说：“护理事业是一场温暖的修行，我愿用一生践行誓言，守护患者安康。”

初心如磐，使命在肩。强娟以十余年的坚守与奉献，诠释了“白衣天使”的深刻内涵，用爱心、耐心、细心和责任心，在护理道路上发光发热。未来，她将继续怀揣对护理事业的热爱，砥砺前行，用更专业的素养、更温暖的服务，守护每一位患者的健康，书写更多动人的医者故事。

暖心化解数字鸿沟 温情守护银发患者

通讯员 兰安妮

暖心服务无小事，提质服务践初心。近期，立足医院提升医疗服务质量工作部署，延安市人民医院肿瘤血液科始终秉持“双精护理”理念，严格恪守服务“六个多”工作准则，将细心巡查、耐心沟通、贴心帮扶贯穿护理服务全过程。科室坚持以患者为中心，善于捕捉患者细微情绪变化，主动倾听诉求、及时排忧解难，以精细化、有温度的人文护理助力医疗服务品质升级。一幕幕温情暖心的服务故事，也在病房日常中不断上演。

近日，70岁的张大爷因胰腺恶性

肿瘤入住市人民医院肿瘤血液科接受治疗。这天，护士长兰安妮照常开展例行查房，细心的她一眼就察觉到张大爷神情低落，满脸烦躁焦虑，状态十分反常。兰安妮立刻放缓脚步，轻声安抚老人情绪，耐心细致询问缘由。经过一番倾诉，兰安妮才得知，张大爷接到社区通知，需要在手机上完成养老资格认证。

年事已高的张大爷平日里很少使用智能手机，加上子女工作繁忙，无法到医院陪护，面对繁琐的线上操作完全无从下手，反复尝试多次都没能成

功。心急之下，老人还和社区工作人员在电话里发生了争执，心里又急又委屈。听完老人的诉说，兰安妮瞬间明白了原委：老人并非刻意不配合认证，只是被智能设备操作难住，才一时情绪失控。

安抚好老人的情绪后，兰安妮贴心告知他不会着急，并表示科室护理人员会全程帮他解决这个问题。随后她拿出手机，手把手帮老人下载陕西养老App，从账号注册、信息填报，到人脸识别核验，全程一步一步细致指导、协助操作。整个过程中，她放

慢语速、反复讲解，每一个操作环节都仔细核对确认，直到养老认证圆满完成。

看到困扰自己许久的难题顺利解决，张大爷心头的烦闷一扫而空，脸上终于露出了笑容，不停地向兰安妮护士长及科室护理团队道谢。他对病友们说：“肿瘤血液科的护理团队不仅专科护理专业规范、诊疗照护细致入微，更难得的是时刻把老年患者的难处放在心上，主动帮助老年人解决难题。这样有温度的服务，让我在住院期间倍感安心与温暖。”