

□本报记者 高艳坤

“躬耕”深山的退休医学专家

舍饭弄孙、寻山问水、颐养天年，是很多人退休后的理想生活。但北京市有一群退休医学专家选择到远郊山区，在简陋的环境和朴实的居民间，开启一段更为辛劳的别样晚年。

从2020年9月至今，北京市退休医学专家支援生态涵养区项目已走过了3个年头。近日，记者到北京市密云区、门头沟区、房山区等地采访，记录下老专家们“躬耕”深山的故事。

生态涵养区是首都的“大花园”，然而这些地方优质医疗资源稀缺，拉低了居民就近就医的获得感

“我们吃的馒头都是自己种的小麦磨成粉，从自家锅里蒸出来的，玉米也是自家种的，蔬菜是带着露珠摘回来的……”聊起当地的风土人情，密云区太师屯镇的一位村民打开了话匣子，“但在我们这儿，你很难吃到家养的鸡鸭牛羊。要保证密云水库‘一盆净水’，这里不适合发展养殖业，更不能发展工业。”

包括太师屯镇在内，地处北京市远郊的门头沟、平谷、怀柔、密云、延庆区全域和房山区、昌平区的山区部分都是首都重要的生态屏障和水源保护区，统称为生态涵养区。生态涵养区植被丰富、环境优美、空气质量高，是首都的“大花园”。然而，由于地处山区或半山区，经济社会发展不充分，又使得“大花园”对人才的吸引力不强。这些地方优质医疗资源稀缺，拉低了当地居民就近就医的获得感。

为加快补齐生态涵养区医疗卫生服务短板，促进乡村振兴，北京市近年来采取了多项有力措施，如强化基础建设和人员培训、大力培养订单定向医学生、持续开展城乡医疗对口帮扶等。2020年9月，北京市卫生健康委联合北京老医药卫生工作者协会（简称“北京老科协”）启动退休医学专家支援生态涵养区项目，组织城区大医院退休医务人员赴生态涵养区基层医疗卫生机构开展长期帮扶。

65岁的北京老科协会长李燕申，是支援专家和受援单位人员都很熟悉的老大姐。“我们做的事特别像做媒人。”李燕申说，专家们和远郊区的基层医疗卫生机构互不熟悉，协会要做的就是充分了解基层医疗卫生机构的需求和专家们的专业专长，把合适的专家送到对的地方去。

在北京市卫生健康委和北京老科协的沟通协调下，3年中，先后有40余位退休医学专家牵手生态涵养区基层医疗卫生机构。他们或辞去酬劳可观的社会兼职，或放弃悠闲的退休生活，走进了远郊深山。

“年轻时上山下乡，退休后到多地参加志愿活动，什么苦都吃过，现在在这儿不便又算什么”

按照项目安排，专家们每周定期到支援机构连续工作两天，其间在当地住宿一天。“专家们年纪大了，要更加关心关爱他们。”北京市卫生健康委基层卫生健康处二级调研员李志敬说，市区与远郊区距离太远，往返需要几个小时。这样安排，一来有助于保障援助效果，二来可以避免专家们奔波劳累。

前不久，密云区果园社区卫生服务中心举办了一次欢迎会。此前，他们曾提出希望中医专家前来支援的请求。经协调，首都医科大学附属北京友谊医院退休医师项红应邀前来。项红今年74岁，从事中医工作近50年，曾师从焦树德、路志正、吉良晨等名老中医。虽然已两鬓斑白，但项红精神矍铄，讲起话来中气十足，声音十分洪亮。

这不是项红第一次到基层工作了。此前，她在房山区大安山乡社区卫生服务中心支援了近两年时间。再之前，她响应国家号召，远赴海南省支医。这天，项红是与老伴老陆一起来

密云的。老陆比项红年长几岁，也不擅长做家务，项红不放心把他一人留在家中。从海南到房山，再从房山到密云，项红走到哪里就把老陆带到哪里。“她热爱这项事业，那我就陪着她。”老陆说。

项红的到来，是果园社区卫生服务中心的一件大事，中心为此做了许多准备。没有职工宿舍，大家就把一间设有独立卫浴的办公用房收拾出来，房间内虽然陈设简单，桌是办公桌，床是铁架床，但胜在干净整洁。这天一早，工作人员将两盆盛开的鲜花摆上窗台，给小房间增添了许多生气。考虑到项红工作时老陆独处的时间较多，中心又特意在宿舍配备了一台电视机。

“山里人都是大老粗，还请二老多担待。”时任果园社区卫生服务中心主任郑广东总担心照顾不周，“已经很周全了。”项红说。

特别能吃苦，是退休医学专家的共同特点。尽管各家受援机构都尽力提供好的工作生活环境，但限于客观条件，仍然有少数专家需要克服一些不便。

相比项红夫妇在密云的宿舍，门头沟区清水镇社区卫生服务中心能提供的居住环境更简陋一些。73岁的首都医科大学附属北京世纪坛医院神经内科退休医师屈晓霞在这里支援了2年，她的宿舍原本也是一间办公用房，室内没有独立卫生间，也没有盥洗池，需要清洁或方便都得去楼道的公共卫生间。休息时，把折叠沙发铺展开，就是一张床。

对于这些不便，屈晓霞看得很淡。“我年轻时上山下乡，退休后到青海、西藏、云南等多地参加志愿活动，什么苦都吃过。过去在医院值夜班，困得不行了，随便靠在哪儿都能眯会儿，病人一叫马上起来，现在在这儿不便又算什么。”看得淡，也出于屈晓霞极为理解基层的难处，“整个中心就没有一间带独立卫生间的屋子，这已经是他们能提供的最好条件了”。

“到一个地方就要留下一颗火种，不能等专家离开后，一切又回归原点”

为了把专家的技术学到手，果园社区卫生服务中心安排了一位踏实上进的高年资医师固定跟学。这一安排与项红的心意不谋而合，专家支援毕竟是一时的，用项红的话说：“到一个地方就要留下一颗火种，不能等专家离开后，一切又回归原点。”

“留下一颗火种”的目标，项红在大安山乡社区卫生服务中心支援期间实现了。当时，该中心中医科每月的门诊量从不足100人次增长到三四百人次，患者从房山区各个乡镇慕名而来。如今，虽然项红已经离开，但她的徒弟——中心的中医医师安宏磊已经在当地小有名气。患者对



屈晓霞医生在北京市门头沟区清水镇清水村家访高血压、糖尿病患者，开展慢病健康指导。



北京市房山区大安山乡社区卫生服务中心，项红正在对患者问诊，徒弟安宏磊在旁跟学。



北京市门头沟区军庄镇社区卫生服务中心，首都医科大学宣武医院中医科退休医师刘桂兰利用老年人健康体检时机为辖区老人开展健康咨询和指导。

他越来越认可，他诊室的墙上挂满了锦旗，中医科月门诊量依然稳定在300人次以上。

在项红看来，中医治病，重在一个“调”字。项红坚持用中药的药性之偏，来调和人体的阴阳、气血、虚实、寒热之偏，通过改善人体的内环境达到扶正祛邪的目的。中医常常是同病不同治，对安宏磊而言，从短期内领会诊疗思想，到真正在临床上悟透用好，需要反复思考和长期磨炼。

项红对安宏磊的指导不分时段。她要求安宏磊把常用经方背下来，耐心讲解方剂使用的道理，还将自己总

在工作方向确定了，但真正实施起来不容易。作为一名神经内科专家，屈晓霞虽然在临床上经常与高血压、糖尿病患者打交道，但是要设计出科

结的诊疗笔记给安宏磊复印学习。安宏磊也抓住一切机会听老师答疑解惑，有时是在接老师上班的路上，有时是在同老师散步的山脚下。最初两人一同出诊时，项红为患者诊疗，安宏磊旁观学习。一段时间后，变为安宏磊为患者诊疗，项红在旁指导。“后来，安医生的诊疗思路已经与我十分接近了。”项红说。

太师屯镇社区卫生服务中心位于密云水库东岸，距离密云城区35公里。按照密云区的医疗卫生总体规划，该中心将被打造为区域医疗次中心，辐射水库东岸和北岸的几个乡镇。“今年7月到太师屯镇社区卫生服务中心后，首都医科大学附属北京口腔医院退休医师王敬武也收了一个徒弟——中心的口腔科医师李俊成。王敬武在口腔临床一线积累了数十年的经验，尤其擅长口腔修复治疗。”

王敬武才来3个月，中心口腔科每天的门诊量就翻了一倍多。李俊成暗暗下决心跟着王敬武好好学本事。“我的小徒弟非常勤学好学，我有信心不出一年就把他带出来。”王敬武说。

屈晓霞没有继续坐等患者上门，开始耐心观察中心的日常工作，从中了解居民的需求，寻找自己的用武之地

令人意外的是，在基层，大专家并不都是有很多患者上门的。社区卫生服务中心的诊疗设备、服务人群等与大医院大为不同，部分专家与基层需求并不完全适配。有几位专家满怀热情而来，却被现实泼了一盆冷水。他们选择调整工作方法和方向，适应基层。

屈晓霞是最早参与退休医学专家支援生态涵养区项目的几位专家之一，擅长各类神经系统疾病和脑血管病的诊治。2020年9月，她到清水镇社区卫生服务中心开始支援工作；次年，她便协调中心与门头沟区医院、北京世纪坛医院开通了绿色通道，对中心医务人员开展急性脑血管病识别和急救培训。

这些事做好后，屈晓霞的工作进入常态化，每个周四、周五在清水镇社区卫生服务中心神经内科专家门诊出诊。令她没想到的是，来就诊的患者并不多，有时一整天都没有患者上门。漫长盘旋的山路和简陋的工作生活条件没有动摇屈晓霞的决心，但是无事可做让她坐立难安。

屈晓霞没有继续坐等患者上门，开始耐心观察中心的日常工作，从中了解居民的需求，寻找自己的用武之地。她发现，来中心治疗头晕的患者不少，而病因几乎都与高血压、糖尿病没有得到控制有关。有的患者不知道自己患有高血压、糖尿病；有的虽然知道患病，但是因为症状轻微便不服药；还有的患者虽然长期服药，但病情没有得到有效控制。

她还观察到，当地患者习惯去百里外的区医院治疗，社区卫生服务中心对他们来讲更像是一个医保药房。基层医生也多是按照患者既往用药处方，对患者的健康管理关注不够。屈晓霞很清楚，作为心脑血管病的管理很关键。而后，她将工作重心调整为家庭医生签约服务工作，帮助社区的家庭医生做好患者慢病管理。

工作方向确定了，但真正实施起来不容易。作为一名神经内科专家，屈晓霞虽然在临床上经常与高血压、糖尿病患者打交道，但是要设计出科

学合理且在基层切实可行的慢病管理方案，也不是一件易事。为此，她积极向内分泌科、心内科专家请教，找来最新版国家基层高血压防治管理指南、2型糖尿病分级诊疗与质量管理专家共识等材料，对相关疾病分型、危险因素、管理流程、生活干预等重新学习，终于设计确定了符合当地实际的慢病动态管理方案。

在屈晓霞的带领下，清水镇社区卫生服务中心首批对70余位家庭医生签约患者试点开展动态管理，开展集中体检、指导患者自测、要求定期复查、进行规范治疗……3个多月后，绝大多数患者的血压、血糖管理都取得很好的效果，家庭医生签约服务的满意度也提上来了。

春天的野香椿、木兰花，夏秋的黄玉米、鲜黄瓜，冬天的清水豆腐……村民们用最质朴的方式表达着他们的感谢。2021年，屈晓霞被评为全国文化科技卫生“三下乡”活动服务标兵。

参与到支援基层的项目中后，这项工作成了她生活中最重要的事

今年国庆节前，密云区密云镇社区卫生服务中心举行了一场隆重的专家续签仪式。北京友谊医院中医科退休医师周影刚刚在这里支援一年期满，在中心的热情挽留下，即将开启第二年的支援工作。周影向各方致谢，在她看来，退休专家支援基层项目是个难得的大舞台，正是因为有了这个舞台，她才有机会在退休后找到寄托。采访中，多位专家都表达了相似的感受。

周影今年61岁，家里也没有其他事需要操心。刚退休时，突然离开忙碌的工作岗位，她一度不适应。参与到支援基层的项目中后，这项工作成了她生活中最重要的事。她说：“作为一名医生，只有投入到治病救人中才有存在感，才感觉自己活得有价值。”

在密云镇社区卫生服务中心，周影感受到了充分的尊重和重视。她到这里后，中心领导层密切结合当地居民需求和周影的专业专长，重新确定中医科的发展方向和目标。周影擅长运用国医大师贺普仁先生的三通法治疗各类痛症，中心便第一时间配齐各类设备。周影对中医减肥、美容等颇有研究，中心便支持她开展特色服务。冬天到了，很多老年人关节疼痛加重，周影建议开展足浴项目，足浴盆很快就到位了。

与屈晓霞一样，周影也经历过巨大的心理落差。最初几周，患者少，与患者沟通不畅等问题极大困扰着她。密云镇社区卫生服务中心主任李浩见状，一次次往诊室跑，一边安慰一边同她一起商量办法。

周影说，过去在三甲医院忙得脚丫朝天，患者是冲着医院的招牌去的；现在到了最基层，就得通过服务让患者认可自己，把自己打造成招牌。而且，基层接诊的多是首诊患者，更需要充分交流、全面分析、综合施治。

短短一年时间，密云镇社区卫生服务中心中医科门诊量大幅跃升，从每天十几人增加至每天四五十人。前不久，该中心中医科被北京市中医药管理局评为“首都中医榜样科室”。

周影用“一个不变”和“一个不断变”来总结这一年。她说，不变的是服务者和扶持基层的初心；不断变的是想患者之所想，俯下身来努力适应的自己。“很愉悦，很有成就感，这里已经成为我的第二个家园。”周影说。

本版图片由受访者提供

渡河社区卫生服务中心，他才深感山区基层医务人员的不易，许多人上班和入户要往返百里，管理1个患者比城区医生管理10个都难。项红说，人的生命长度有限但宽度无限。山区居民就医难，总有人到他们最需要的地方去。

为建立退休医务人员援助基层的工作机制，2021年7月，国家卫生健康委联合国家中医药局在全国范围内组织开展“老专家服务基层健康行动”，海南、吉林、福建、贵州等多地先后启动这项工作。期待各地进一步用好退休医学专家这一资源宝库，将先进的技术和理念带到基层。

记者手记

老专家们的选择和心声

多民营医疗机构伸出的橄榄枝，高薪聘请她去担任院长、科主任，都被她婉拒了。

为了支援基层，专家们克服了重重困难。清华大学玉泉医院退休医师徐进广在门头沟区王平镇社区卫生服务中心工作之初，早晚需步行至镇政府食堂就餐。北京按摩医院退

休医师黄曼博支援房山区河北镇社区卫生服务中心时，早上6时30分便开始接诊，常常错过早饭，只为不误居民上下班地。2022年年底，新冠疫情高峰时，首都医科大学附属北京佑安医院退休医师苗宇坚持到昌平区南口社区卫生服务中心出诊，和基层医务人员并肩作战……

谈到支援山区并坚持下去的理由，他们的答案令人动容。屈晓霞说，在清水镇社区卫生服务中心，她真正认识到我国基层医疗卫生事业发展的不平衡不充分的现状，和要改变现状所面临的情况之复杂、任务之艰巨。首都医科大学附属北京朝阳医院退休医师赵铁良说，到了怀柔区九