

## 实实在在

赵宾,女,1970年生,网名“带冰煮香”。通川区中医院内科医生,曾经的文青一枚。从医20余年,感悟颇多,常思述之与人,言之不尽泄于笔端。把自己所思所悟用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

又躲过  
躲过初  
十五

正月十五元宵节,轮到我值班。

本来,依着年龄和资历,早已不参加科室值班。年前排班时,想着这些年孩子外地读书,科室同志为了方便我,节假日都安排给了我,特别是高考前,让我甩手到成都陪考近一月。是该还人情的时候,主动申请上大年三十,当然有私心,一般那天住院病人最少,相对轻松。

然而就是这个轻松,年轻人也不让我全占。大张医生的爱人是位警察,年三十值班,她便对我说:赵老师你晚上回家团年嘛,反正我一个人,在哪里不是睡觉。于是那天人情没还,下午6点又欠一个,顺利躲过初一查房(值班医生查房)。

疫情变化很快,每天都会接到新通知,抽调科室人员,不得不随时调整排班,我们副院长都顶替进来值班了,我轮到正月十五元宵节值班。但是男张医生说:赵老师,我们换班吧。于是,我躲过了初一,又躲过了十五。女人,什么职业最不惧年龄增长、容颜衰老:医生,没有之一。

很多年以后回忆,这个春节,注定是记忆最深刻的一年,因为这场来自武汉的疫情。当武汉“封城”,各省市先后发出一级响应时,城市最繁华的街道,都比凛冽寒

冬的凌晨还要寂静。

赵医生有个习惯,从抽屉柜拿了东西后不喜欢收拾,经常把房间弄得很乱,自己看不惯时就费时费力,把东西整理好,一件一件放回柜子里。每天上下班,看到这种冷清,就像人类把自己搞得太乱,不得不一个一个被关在房间里。小时候给儿子讲故事,外星人看到地球后回去汇报:他们白天从盒子里出来,晚上回到盒子里。现在我们白天也在盒子里。

对于一个医生,这个冬天的情绪就像过山车,起伏跌宕。先是医生被残杀,心情悲愤情绪滑入谷底,民愤群起凶手被判死刑,第一部保护医生法发布,情绪被温暖开始回升;紧接着又是医生被伤,刚刚平复的心情再受创,情绪又一次急转下滑;此时已临近年关,节日的喜悦冲淡郁郁的心情;然而新冠病毒疫情的消息传来,各路信息铺天盖地,失望、焦虑、恐慌夹杂,情绪再次低落;伴随而来全国上下对医者逆行的高度称颂,又生出满满被需要的自豪。

以为在众志成城的战斗中,我会保持斗志昂扬的兴奋情绪,但是,李文亮医生因感染新冠病毒去世。那一晚,几个医学群里都弥漫着悲伤、愤怒、失望、沮丧,以及身

处一线感到的危机、恐慌和焦虑,几个同行留言:彻夜难眠。

那一晚,我哭了。从流泪到哭泣,最后在家人的安慰中嚎啕。前所未有的哀伤、苦闷、愤恨,被压抑已久的焦虑抑郁情绪,集中爆发。我感到不能驾驭情绪,它在寻找突破口,企图用胸闷、心慌、气紧等症状使我崩溃,我不想和它纠缠,用一粒艾司唑仑让自己入睡。所有不良情绪,都可以交给睡眠消化,一觉不行就两觉。

第二天上班,路上一如既往的平静,行人稀少、步履匆匆。我想:昨晚的情绪波动,对今天有影响吗?没有,个人的力量太微小,除了让自己陷入看不到希望的深渊,别人该干嘛干嘛,世界永远会继续。

几年前参加心理学培训,老师讲抑郁焦虑是孪生兄弟,与基因和压力相关,学员们便相互戏谑:你还没抑郁都是压力不够大。其实抑郁和焦虑,是个体对外界的警觉状态,并不难为情,当今社会焦虑抑郁不可怕,麻木不仁才可怕。

比如抑郁了,你就不想和人交往;焦虑了,就加紧洗手戴口罩,这些在应对疫情时都有积极作用。但是,过度抑郁焦虑,会让自己惊恐绝望、如临深渊,严重影响生理状况,干扰正常工作生活。

所以不能被不良情绪控制,必须走出抑郁焦虑的陷阱。首先是自我察觉,喜欢抱怨、容易失去耐烦心、看啥都不顺眼、什么都不放心,这就是焦虑了。怎么办,专注于当下自己的工作,屏蔽部分分不清真伪的信息。我只是医生,不是疾控专家,不是社会学家和经济学家,做好分内事,不操无妄心。

其次安排好工作,照顾好生活。当病毒从飞沫传播,到接触传播,再到气溶胶消化道可能传播,防不可防时就拼抵抗力。想一想,穷人富人、平民官员、凡人名人,都是新冠病毒的易感者,从来没有这样平等的时候。

我躲过了初一,又躲过了十五,因为有人在帮我努力,感谢他们;我们扛得过非典,就扛得过新冠,因为很多人共同努力,感谢所有人。武汉加油!中国加油!

## 春节记事

□陈文

早在一个月前我就把春节该值的班列出来了,耶,除夕值班,春节7天假,除夕值了班,后面6天就可以舒舒心心、安安逸逸地玩个嗨,我回家告诉老公说,今年可以趁春节出门旅游一趟了。老公听了也心有所动。

腊月二十五这天,单位领导召开紧急会议,会议主题是:新型冠状病毒感染的肺炎知识培训,当时,我没有把这件事放在心上,以为是武汉小范围的事,不会波及到我们达州,甚至重庆、成都,乃至全国各地。

因为要出远门,我根本就没有怎么准备年货,只等正月初一就一家三口浩浩荡荡地出发。腊月二十七,在朋友圈里看到了区疾控中心领导在发关于冠状病毒方面的文章,朋友圈里有好多微友也在发,这一刻,我感受到了事态有些严重。下午,单位召开会议,要求全体职工必须参会,听到讲解,了解到了它和2003年的非典是“近亲”,形势不容乐观。

腊月二十九,春运已经达到最高峰,来自湖北省的朋友们陆续汇聚到了达州,这天,我们接到了命令,要求医务人员继社区居委会后入户排查。我们立即按照名单排查了几户人家,一切皆好。

晚上7点多,我接到中心杨川副主任的电话,要求立马回到单位入户排查已经被隔离人员的父母亲及女儿这一家,还好,留在家里的一家三口体温正常,未诉不适。

腊月三十天除夕,我要值两个班,白天值行政班,晚上9点钟到西圣寺庙参加医疗值守,想着值完班就可以休假了,心里别提有多开心。当天晚上,接上级通知,取消西圣寺庙活动,中心牟忠郁主任在工作群里明确规定,正月期间,所有职工待命,不得擅自离开达州,我一下子懵了,计划没有变化快,旅游彻底泡汤了。

正月初一,我早早地起床吃了老公煮的汤圆,便匆匆地赶到了单位,老公是个孝顺儿子,他独自一人开车去广安看望老妈妈。我把这几天排查的人员数据罗列出来,又以文件形式打印出来,一不小心就到了中午,我赶到了表姐家吃饭,下午急急忙忙地又到了单位处理工作,这期间,来自社区居委会的电话不断,需要立即入户排查的居民太多,让我们应接不暇。

正月初二,我又去了单位,把当天的工作交接给同事,就和表兄弟们一起到了

乡下烧香,跪拜了逝去多年的母亲后就到了姑姑家吃饭,当然,他们问了许多关于这次疫情我无法解答的问题,诸如还有好久才控制得住?要怎样才控制得住?有没有疫苗能够预防等等这些连专家都无法用肯定句来回答的国家大事,我还看到了警察在严厉劝散一家正在办酒席的客人,我也为这次回乡下并且去姑姑家吃饭的错误决定感到懊悔,晚上回城里后,就真正感受到了问题的严重性,一向热闹非凡的仙鹤路、滨河路虽然洋溢着节日的缤纷气息,却行人稀少,冷冷清清。回到家后,看到工作群里面发的明天上午所有职工必须到单位开会,心里想着应该是从此开始进入不休不眠的工作状态了。

正月初三,早晨8点钟,全体职工到位,领导把工作详细地分配给了每一个职工,我也加入了浩浩荡荡的入户排查的队列之中。这天,我们穿上工作服,戴上口罩、帽子,急匆匆地往返于社区居民家中,详细地询问居民们是否从湖北返回达州,期间接触了哪些人,教会他们如何佩戴口罩和使用体温计,再三强调不要出门,好好地呆在家中。好在居民朋友们大都还配合,工作还算顺利。晚上11点多,我接到单位的一个电话又急匆匆地行走在大街上,陪伴我的只有单薄的身影和心里无穷无尽的害怕,我三步并作两步赶到了单位,最后我和主任一起又穿上了工作服,戴上口罩、帽子走在了去寻找社区居民的路上,荷叶街79号,1号、3号、5号,我们数着陆续减少

的门牌号,终于找到了79号,里面黑黢黢的,一只老鼠从我脚边惊吓得逃窜了,我也不自觉地尖叫了一声,自己给吓出了一头冷汗,最后因居住地址有误,我们无功而返。

接下来这些天,看着日益飙升的确诊数据、死亡数据,内心沉痛无比,我们每日的工作仍然在匆忙和有序中周而复始地进行着,街道上到处张贴着温馨提示和警示标语,小区里响亮的小喇叭从早到晚都在鸣响,所有的娱乐场所、饭店、酒店、服装店等都紧闭着大门,汽车、摩托都不见了踪影,街面上行人稀少,唯有穿着白色工作服的医务人员和穿着红色志愿者服的社区工作人员在大街上奔忙。

钟南山老先生的热泪盈眶、一线医务人员心脏猝死、护士那双布满血痕的手、剃得亮亮的光头和被护目镜压出血痕的那张脸、医务人员超负荷工作,疲惫不堪后在地上、椅子上打盹,所有这些都历历在目,让人心酸心疼却又无力相助。我们作为基层医务工作者,在这场没有硝烟的战争中,只能在最底层做好最基本的防御防控防止疫情扩散蔓延的工作,虽不能亲临第一线助一臂之力,但我们每天一直在路上,在敲响居民的大门,在不厌其烦地为他们重复着相同的话语和动作……

2020年的这个不平凡的年就这样过去了,可我们的战斗还在继续。众志成城,共克时艰,相信我们终能度过这个难关,迎来春暖花开。