

以心交心的她

让“折枝玫瑰”重新绽放



蓝汐与给龚旭萍的感谢信。

真诚、干练、爽朗、敬业、快人快语、心细如发、待病人胜似亲人……一长串的称赞，来自宁波大学附属康宁医院普通精神科三病区主管护师龚旭萍日前收到的一封感谢信。

在这封长达1500字的手写信《夸夸咱们的甜不辣妈妈》中，患者蓝汐（化名）细数自己和“甜不辣妈妈”龚旭萍相处近三年的点点滴滴。字里行间的真诚与信赖，让深耕临床一线22年的龚旭萍为之动容，“人文关怀是医院在护理工作中非常强调的，我日常做的事情能够如此触动患者，获得这么好的正向反馈，对我和同事们都是很大的鼓励。”龚旭萍说。

1 小小的拥抱，大大的尊重

蓝汐是一位精神分裂症患者，这几年反复住院治疗，龚旭萍跟她相处了好几年。蓝汐已经习惯了有什么心事就跟龚旭萍说，龚旭萍每次都不厌其烦地倾听、回应。前段时间，蓝汐因父亲过世陷入巨大的悲伤，龚旭萍陪伴安抚了一个多月，帮她一点点从低谷中走出来。

一天傍晚5点多，龚旭萍还在病区加班，她的先生带着两周岁的女儿小宝来病房送饭。那是蓝汐和病友们第一次见到小宝，蓝汐怎么也没想到，龚旭萍

没有半点犹豫，俯下身对女儿说：“去，叫阿姨！”小宝也不认生，挥舞着小手欢快地跑上前，脆声脆气跟她们打招呼：阿姨！那一刻，蓝汐的眼眶湿润了。她在感谢信中写到了那个瞬间：“望着笑靥如花的孩子，我们的心柔软了、融化了，泪氤氲了双眼……”

龚旭萍回忆，她深知这些精神疾病患者在外经常受到冷眼，很多人会让孩子离她们远远的，所以特地让小宝去拥抱了她们。“小小的拥抱，能让她们感受

到大大的善意与尊重。”

其实，龚旭萍之所以被大家叫成“甜不辣妈妈”，也和小宝有关。当时，她生完孩子准备满月礼的时候，给病区的患者都送了精美的喜饼礼盒。这个贴心的举动让患者甜在嘴里暖在心里，“甜妈妈”的称号不胫而走。后来，因为大家觉得龚旭萍做事特别妥帖、麻利，她便又多了个“甜不辣妈妈”的名头。而小宝也成了病区共同的宝贝，“六一”儿童节，蓝汐还和病友们一起联名给小宝送了手工贺卡。

2 关心琐事，也重视精神支持

蓝汐在那封信中写道：她真是一位后勤保障部“部长”。夏天，她为我们订购绿豆汤；立秋，时令西瓜运至病区；入冬了，她又为病友们订购润唇膏、护手霜；寒流来了，她逐一检查我们的衣着，需要添毛衣、需要添棉背心，都了然于心并落实到位……

对此，龚旭萍表示，这都是些生活小事，和病人相处久

了，就跟朋友似的，很多时候看到就帮她们留意了。“比如帮她们采买水果，网购一些物美价廉的衣物。”龚旭萍有点不好意思地说，“可能是因为我从来不敢敷衍她们，所以她们对我很认可吧。”

但蓝汐说，大家更在乎的是“甜妈妈”在精神上给她们的陪伴和支持。2025年岁末，医院康复科举办了一场诗歌大赛，三病

区一位20岁的病友获奖后特别激动地感谢了“甜妈妈”：“你像我的亲妈妈一样亲！”因为最初她对参加比赛有些胆怯，是龚旭萍的鼓励帮她重新建立了信心。

“旭萍老师就是这样，每每我们陷入纠结与矛盾，她四两拨千斤的教诲与指点就仿佛黑夜中的一束光。大伙都愿意围在她身旁说说知心话、拉拉家常、聊聊天……”蓝汐说。

3 提升人文关怀，让“折枝玫瑰”重新绽放

护士长叶华云介绍，龚旭萍已经多次收到患者亲手写的小贺卡，这说明护理人员的付出，患者是能真切感受到的。

她表示：“现在精神疾病患者的需求意识在逐渐提高，我们应该更多地看到疾病背后那个具体的‘人’，更多地换位思考。从去年开始，我们在病区搞了一些小活动，比如逢年过节征集患者们的意见订餐，汤团、炸菜年糕、牛肉炒饭……病人想吃的，我们就请食堂开小灶做，满足她

们的愿望；比如女病人普遍爱美，但药物的副作用容易导致她们发胖，我们就举办了一个体重管理大赛，通过反复宣教和发放小奖励帮助她们少吃零食，控制体重。”

另外，病区也更加重视患者社会功能的恢复，根据患者的不同情况制定个性化康复计划。“我们去年开展了4期社会技能训练，包括形体训练、厨艺训练等，还让一些病情控制不错的患者去门诊做志愿者，帮忙挂

号、取药。在这过程中，我们发现很多患者表现特别棒，而且她们非常开心，觉得重新找到了自己的社会价值，给我们写了很多心里话，做了很多漂亮的手工作品送给我们，跟医护人员的配合度也明显提高了。”叶华云说，大量的正向反馈也让医护人员更有信心，进一步把人文关怀落实到日常工作中，帮助这些“折枝玫瑰”重新绽放，回归社会、回归家庭。

记者 曹歆 通讯员 李湘兰

宁波人都爱的这一口
近期放倒很多人

毛笋虽鲜，但要科学食用

眼下，头拔毛笋大批上市，油焖毛笋、毛笋烧肉、笋干蒸肉等鲜美的笋味菜肴被端上千家万户的餐桌，然而这口春日鲜味却暗藏伤胃风险。近半个月来，北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）消化内科连续接诊数十例上消化道出血患者，其中近七成的发病原因与食用笋制品相关。

52岁的王阿姨早餐最爱吃泡饭，近期更是连着几天用泡饭搭配毛笋、烤笋干食用。不料5天前，她发现自己排出黑便，还经常感到昏昏沉沉、时不时头晕。3天前，更是突然呕吐，吐出大量咖啡色液体，家人见状立即把她送往北仑区人民医院急诊科。

入院检查显示，王阿姨的血红蛋白为90g/L，大便呈柏油样黑便，有隐血。经消化内科李燕副主任医师诊断，王阿姨被确诊为十二指肠球部溃疡伴出血，所幸送医及时，否则极易引发失血性休克。

为何泡饭配笋干会如此伤胃？李燕介绍，笋本身并无毒性，但其自身特性与不当的食用方式叠加，会对胃黏膜形成双重打击。

笋富含粗纤维，质地偏硬，进入胃部后会像砂纸一样摩擦胃黏膜，如果本身患有胃炎或溃疡，这种摩擦很容易导致黏膜破损出血。同时，笋中含有的草酸会促进胃酸分泌，进一步加重对胃黏膜的侵蚀，尤其是笋干，因水分蒸发，笋干的草酸浓度大幅升高，对胃部的刺激会更强。加上患者食用泡饭时往往咀嚼不充分，更加重胃部负担；同时，泡饭中的汤水会稀释胃液，削弱胃的消化能力，而空腹食用时，这种风险进一步增加。

春季气温波动较大，人体胃酸分泌更为旺盛，这类情况下，部分人群食用笋制品的风险会显著增加。李燕提示，慢性胃炎、胃溃疡患者，肝硬化或食管胃底静脉曲张者，以及日常容易出现胃痛、反酸症状的人群，需要格外谨慎，切勿贪食这口春日鲜笋。如果发现排出柏油般黏稠发亮的黑便，或呕吐出咖啡色、鲜红色液体，同时伴有上腹剧痛、头晕心慌、冷汗淋漓等表现，以及出现面色苍白、心跳加速、血压下降这些休克前兆，都必须第一时间前往医院就诊，避免延误病情。

当然，对于喜爱笋味的市民来说，只要遵循科学的食用方法，就能降低伤胃风险。鲜笋食用前要焯水3-5分钟，通过焯水去除部分草酸，笋干则需要提前泡软并彻底煮透。食用时要控制分量，单次食用不超过100克，同时避免连续食用。烹饪方式也有讲究，优先选择炖、蒸、煮的做法，避开油炸或爆炒。吃笋时一定要充分咀嚼、细嚼慢咽，减少肠胃的消化负担。还要避开错误的搭配方式，不将笋与泡饭、冷粥同食。

记者 任诗妤 通讯员 吴燕



笋制品被端上餐桌。