

■“医生和患者是战友，共同的敌人是疾病”系列报道

曙光社区的光光头医生到底怎么样？ 对随访的老年患者了如指掌 有时候比儿女还叫得应嘞

记者 殷军领

11月12日，快报报道了《我们社区的光光头医生 态度毛好毛好 工作太忙三十好几还没对象 你们好不好给他介绍个姑娘儿》，这几天，有好几位读者打进85100000问：曙光社区的光光头医生到底怎么样，我有女孩子想介绍给他。

当天下午，我们来到曙光社区卫生服务站，见到了这位居民赞不绝口的“光光头医生”。

社区两个全科医生 一天接待七八十人

光光头医生叫周志平，36岁，曙光社区卫生服务站全科门诊的责任医师，管理范围包括求是村1到8幢居民1000多人，其中老人占七成。现在他签约随访的高血压患者有165人，糖尿病患者72人，其他慢性病患者四五十人。

12日下午，小雨，来卫生服务站的老人不多，周医生正在整理居民健康档案。

白大褂，无框眼镜，说话时面带微笑，周医生看起来蛮客气。

周医生现在是曙光社区的名人，69岁的魏大伯一进门就喊：“小周，我有点不舒服，你给我量量血压。”

绑好血压计袖带，戴上听诊器：“135、72，血压有点高，大伯老酒不好再喝了，降压药吃完没有？每天走多少步？……”

“保列治一天一次，每次一颗，哈乐今天没药了，等到了我马上通知你。”这两种药都是治疗前列腺炎的，77岁沈大伯每周都会到社区医院复诊。

“小便淋漓，血压偏高。”周医生在沈大伯病历卡上写上复诊结果。

类似的门诊，是周医生每天工作的重点，曙光社区卫生服务站有两位全科医生，一天要接待七八十个病人，主要是检查血糖血压，

复诊疾病，指导服药，以及作一些健康教育。

一有空，周医生就要整理健康档案。居民健康档案的建立途径有两个，一个是每次病人来看病结束后，医生会把患者的最新情况补充进健康档案，另一个是患者去市属大医院看病，系统会把他们的病史传到社区医生电脑上。

对上门随访的老年病患者，周医生了如指掌，只要一看到名字，就晓得这个人的生活习性，比如吃得咸不咸、睡得怎么样，以及最近身体状况。

每个星期，周医生都会到几位签约患者家里看看，除了常规体检，还会给他们按摩按摩，聊聊天。

光光头医生凭从业经验 对预防老年病的五点建议

周志平老家衢州，2000年中专毕业后只身来到杭州，先是自考了浙江大学医学院，后来又参加成人高考，拿到浙大本科文凭，之后考取了医生从业资格证、全科医生执业资格证，5年前当上了社区医生。

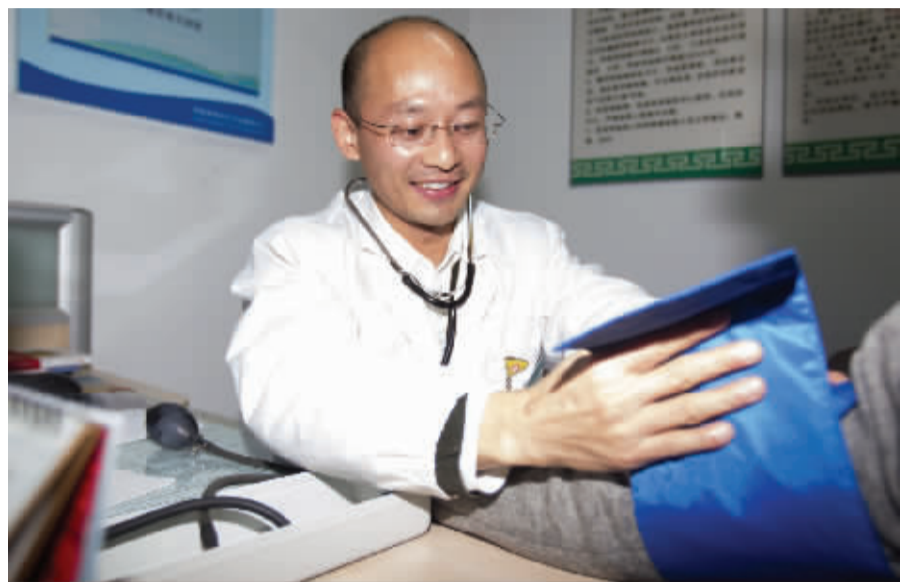
5年的社区医生经历，让他积累了不少预防老年病的经验。

老年病主要包括心脑血管及胃肠道方面的疾病，最常见的有高血压、糖尿病、冠心病等，预防胜于治疗。周医生建议，只要坚持做好五件事，就可预防这些疾病。

一、合理饮食。预防老年病，饮食上应坚持“一多三低”，“一多”就是多吃新鲜水果和蔬菜，每天新鲜蔬菜不少于8两，水果2到4两，差不多一个苹果的重量；“三低”就是低糖、低盐、低脂肪，每天食盐摄入量最好在6克以下。

二、适量运动，最好是有氧运动，不但能增强心肺功能，还能降血压。散步、慢跑、太极拳、骑自行车、游泳都是很好的有氧运动。

三、保持良好的生活方式，戒烟戒酒不熬夜。现在年轻人工作压力大，很容易养成吸烟喝酒的习惯，加上作息不规律，年纪大了很容易患高血压、心脏病。



记者 朱丹阳 摄

四、保持心情舒畅，避免情绪激动以及过度紧张、焦虑。很多老年人其实血压蛮稳定，但一遇到哪里不舒服就怀疑是不是生病了，其实很多高血压是长期情绪紧张造成的。

五、定时体检，发现疾病及早就医。

有时候比儿女还叫得应嘞 我要有姑娘儿一定嫁给他

三十好几了还没结婚，周医生归结为自己的形象不好，“因为这里！”他指指自己的“光头”说。

但这不妨碍周医生成为运动达人。他个头不高，跑起来相当快，当年曾获学校百米短跑亚军。

现在篮球是他最喜欢的运动，最喜欢

NBA球星詹姆斯。他体力好、步伐灵活，司职控球后卫，球场上人称“跑不死”。

说着，周医生脱掉白大褂，给我们展示了一下。只见他握紧拳头，眉头一皱，鼓起粗壮的肱二头肌。“他练过拳击，姑娘跟他，很有安全感的。”同事缪医生说。

在曙光社区老人心里，周医生是大家的“半个儿子”，“有时候比儿女还叫得应嘞，我腿脚不好，有时候出不了门，他一个电话马上就到。”黄阿姨乐呵呵地说，“我要有姑娘儿一定嫁给他，以后看病都不用去医院了。你们一定要给他介绍个好姑娘儿！”

听黄阿姨开他玩笑，周医生有点不好意思。他说对姑娘儿没有特殊要求，只要心地善良，理解支持他的工作就行了。

最美风景就在身边 最美浙江人图片展 昨起至12月3日在浙图展出

记者 魏奋

本报讯 为宣传一批近年来涌现的“最美浙江人”先进事迹和崇高精神，由浙江省委宣传部主办的“最美激发梦想·最美浙江人”图片展，昨天起至12月3日在浙江图书馆一楼展厅举行。

本次图片展由“亲切关怀”、“美在瞬间”、“美在责任”、“美在奉献”、“美在善良”、“抗击‘菲特’中的‘最美浙江人’”等板块组成。展厅内，74位“最美人物”、360余幅(组)照片，形成了一道长长的“最美风景”。

他们中有大家耳熟能详的吴菊萍、吴斌，也有新近涌现的抗击“菲特”“最美浙江人”群像、因救人不幸遇难的平阳好干部王青意和蔡福想。他们来自各行各业，但都有一个共同点，就是在平凡中见伟大、在朴实中见崇高，是当代浙江人共同价值观的生动诠释。

自从去年10月浙江省委宣传部专题部署全省开展“发现‘最美浙江人’、争做‘最美浙江人’”主题宣传活动以来，全省上下各行各业“最美浙江人”层出不穷，他们传递了道德建设正能量，唱响了中华民族正气歌。

昨天上午，83岁的退休教师余顺昌特地坐着公交车从三墩赶过来看图片展，他仔仔细细地看每一张照片，感慨地说，“社会就需要他们这样的人”。

现场还有不少大学生，一大早就成群结伴而来，接受“最美”熏陶；还有年轻的爸爸妈妈们，带着小朋友，两代人共同领略“最美”精神。

每一幅照片，都讲述着一个美好的故事；每一个人物，都激发人们向善的力量。图片展进一步唱响了“最美声音”，扩大了影响力和感召力，让更多人认识“最美”，加入“最美”，从广泛发现“最美浙江人”到人人争做“最美浙江人”，让每位浙江人都能成为“最美精神”的践行者。

杭州钱江新城物业管理有限公司诚聘

本公司隶属于杭州钱江新城管委会下属杭州钱江新城资产管理投资有限公司，是一家具有独立法人资格的国有独资企业，现因杭州火车站枢纽及市民中心物业管理需要，特招聘以下人员：

一、招聘岗位及人数：副总经理2名、工程技术员3名、弱电维护技工5名、维修电工10名、高配值班10名、锅炉工5名、制冷工5名、电梯工3名、形象保安10名、监控员10名、收费员15名。

二、招聘要求：详见网址 www.qjxcwg.com 或杭州人才网。

三、报名方式及时间：将简历发至 qjxcwg@163.com 邮箱，或前往杭州钱江新城

物业管理有限公司办公室报名。报名截止时间到2013年12月31日。

四、联系电话：0571-86882660

联系人：赵小姐

五、公司地址：杭州钱江新城城市阳台一层(之江路新业路口，市民中心附近)。

本公司为上述岗位提供优厚的薪资待遇，并为每位有志青年提供广阔的晋升平台，竭诚欢迎您的加盟。

东南置业
000 558

预见总价59万

入户杭州 入学名校

85-138m²墅区11层电梯洋房首开红利
 仅剩30套

11月23日本周六现场样板房震撼公开，首发倒计时

8615 8558

现场展示中心：临平振兴路与月荷路交汇处
免费看房专线：11月23日(周六)13:30体育场路218号抗报门口

微信

本广告仅供参考，一切以政府相关部门公示为准，开发商保留解释权。