

职工故事

线索征集邮箱: ldwbgh@126.com

跨越两千公里的草原情

——记西城区广外医院内分泌科医生计焯

□本报记者 陈曦 通讯员 雷霆

“难忘的扶贫经历、美丽的鄂伦春、热情的阿里河，我做的不多，但收获不少，感谢所有的人。”不久前，西城区广外医院内分泌科副主任医师计焯发了这样一条朋友圈。提起鄂伦春，很多人想到的也许是欢快的儿歌《勇敢的鄂伦春》，也许是充满民族风情的狗角帽，但在计焯的心中，却是满满的回忆和深深的牵挂。

北京专家开方子 疑难杂症药到除

2020年11月，计焯受上级部门指派，跨越了近2000公里，从北京来到内蒙古自治区鄂伦春自治旗开展精准健康扶贫工作。在鄂伦春自治旗人民医院工作期间，她每周都要出门诊，以精湛的医术诊疗了600余人，并不定期参与义诊活动、开展健康宣教，惠及群众1000余人，受到了病患、群众的一致好评。

“大夫，太感谢您了，我父亲的病好多了。”一天早晨，计焯刚到诊室门口，就遇到一位特意来致谢的患者家属。患者是一位老年男性，感冒后出现前胸、后背发热的症状。症状已经持续两周，在夜间尤其明显，以至于老人不能安稳入睡，异常烦躁。经过一周的住院治疗，老人的症状仍旧没有改善，家人听说旗医院来了位北京专家，就赶紧挂号来看病。

这位北京专家就是计焯。接诊老人后，计焯通过“望、闻、问、切”，判断出老人的病症是



计焯说。

由于血瘀而引起，在中医上称为“灯笼热”。于是，给老人用血府逐瘀汤加减治疗。3天后，老人的症状明显减轻，烦躁消失了，睡眠也好多了。

还有一位天疱疮患者，此前曾在哈尔滨某医院诊治，一直服用激素，但症状却反反复复，除了起疱之外全身浮肿，四处求医也未见好转。听说旗医院来了北京专家，医术不错，便慕名而来。计焯给他开了7付汤药，用了滋阴清热、活血利水的方法。患者服药后症状明显改善，连续治疗一个月后，起疱明显减少，浮肿减轻，人也觉得轻松多了。为了表示感谢，患者给计焯包了一个“大红包”，但被计焯婉言谢绝。“看到您的病情有所改善，就是对我最好的回馈了”，

健康宣教治未病 交流带教倾囊授

除了细心耐心接诊患者，计焯还注重健康宣教。她说：“健康宣教是中医治未病的主要表现形式之一，宣教工作到位了，很多疾病可以早防早治。”

计焯发现，由于鄂伦春当地气候及百姓的饮食习惯，高血压、心脏病、糖尿病的发病率很高。针对这些情况，门诊中，她在给予患者药物治疗的同时，还会有针对性地给予生活干预，使药物治疗和饮食、运动、情绪控制等达到平衡，从而更好地防病治病。

除了慢性病，胃肠疾病也属

于鄂伦春地区的高发疾病，而这与幽门螺旋杆菌感染有关。经过一段时间的健康宣教，当地百姓的健康意识逐步增强，主动前来医院检测幽门螺旋杆菌的人越来越多。计焯建议，患者应该采用分餐制、注意使用公筷公勺，以降低幽门螺旋杆菌的感染机会。

在旗医院，除了日常门诊，计焯还担任院长助理，负责中医科的业务能力拓展，以及与当地同事的交流、带教。

“计老师，您帮我看看这个病人的化验单。”“他有可能是亚急性甲状腺炎。甲状腺这个部位疼不疼啊？”每当其他医生向计焯咨询时，她都会认真解读化验单，详细询问病史，确保诊断无误；同时，也会借着病例向科室人员讲解，让大家更直接地学习。

通过一个个鲜活的病例，来了解一种疾病或一类疾病，这种学习方法让科室人员收获颇多。此外，计焯还会定期在科室内部讲课，内容涉及II型糖尿病病证结合诊疗、甲状腺功能各项指标的解读、高尿酸血症的治疗与预防等。她还整理出两本内部资料，以便当地同事随时学习。

加大药量抗极寒 边远地区去义诊

在内蒙古鄂伦春，计焯的工作是充实的，但也是辛苦的。鄂伦春位于我国的东北部，会有极寒天气，即便是身体健康的人，从室内走到室外，羽绒服也会瞬间被冷空气“打透”，更何况是

患有甲状腺功能减退症的计焯。作为内分泌科的医生，她深知这种疾病会让人代谢变慢，比一般人更怕冷，但是，当健康扶贫的任务交到她手中的时候，她没有丝毫犹豫，毅然来到了鄂伦春。“室内是温暖如春，室外是寒气逼人。来到这里之后，我就把常吃的药物加了量，以此来抵御寒冷天气带来的不适。然后每次出门，我还会把帽子、手套、棉裤以及加厚的羽绒服、雪地靴，都穿上。”计焯笑着说。

在7个月的健康扶贫工作中，除了在旗医院工作，计焯还曾到过甘河镇中心卫生院、克一河镇中心卫生院、乌鲁布铁镇五岳沟村党群服务中心、阿里河镇青山社区、阿里河镇平安社区、鄂伦春旗福利院等单位，进行义诊和健康宣教，惠及百姓1000余人次。

在健康扶贫的过程中，计焯深深地体会到了党和国家对边远地区、对少数民族的关怀。她说，“这项工作，体现了我们国家的强大，也体现了各级政府以及我们医院的责任和担当。医院把这项任务给我，是对我信任，也是对我的锻炼，能参与其中，我感到非常自豪和骄傲。”

现在，计焯已经回到了北京的工作岗位上，但是鄂伦春还有她放心不下的事和人。“在鄂伦春，我曾经去过一个专门收养‘三无’老人的福利院义诊，那里药品不足，我正在多方联系，希望能给予他们一些帮助。”计焯说。

北京榜样 2021

北京榜样 (2021年10月第1周)

从3月开始，千人献词团1068名成员从声音状态到形体动作，从个人表达到团队呈现，在一次次训练中精雕细琢。千余人的队伍，室外训练是常态，高温酷暑无可避免。在献词队伍中，经常能看到挂着汗珠、晒得有些黝黑的脸，但全体参训师生意志坚定，战胜各项困难与挑战，涌现出许多动人故事。

好警官护一方交通秩序井然

李宁，男，1982年5月出生，市公安局交管局西城支队广安门大队副大队长。

2021年8月1日起，北京市公安局公安交通管理局开展交通文明示范路口创建工作，他全力以

赴投身宣武路路口的创建工作中。在路口执勤时，他以查处机动车不礼让斑马线为切入点，对违法司机动之以情晓之以理，让人心服口服。针对宣武路路口的人流、车流的潮汐特点，他坚持“一口一策”，即一个路口一个管控策略。在早晚高峰时段，他带着路口内的其他警力、协管员、文明引导员、文明志愿者，用“手动变换交通信号灯”“管控重点”等方法，共同维护宣武路路口的秩序。

让悠扬古筝声传遍世界

苏畅，女，1986年9月出生，中央音乐学院民乐系副教授。致力于向世界推广古筝与民

乐艺术的苏畅，已在30多个国家巡演几十场，并多次担任重大国际赛事评委。她编著了《从零起步学古筝》等多部优秀教材，她的学生先后荣获“文华奖”等国内外大奖，她举办上百场讲座让数万人受益。她还热心公益，拍摄关爱阿尔茨海默症病人微电影，创新音乐疗法帮助抑郁症患者、自闭症儿童康复治疗。

多种方法宣传垃圾分类

王竞超，女，1990年4月出生，昌平区霍营街道霍家营社区社工。

她创造了稳定高效的垃圾分类“四专四有”工作模式。从家庭源头出发，仅3个多月，居民

参与率就从3%扩展到100%。她创作唱跳节目，宣传推广垃圾分类，还开展“最美家庭”等活动，组织70岁以下党员排班桶前执守。

力所能及参与疏导交通

王建维，男，1990年6月出生，美团外卖大兴林校路站点骑手。

入职4年来，他已累计配送外卖3万单，行程超4万公里，最高日送八九十单。看到林校路早晚高峰人多车密易出事故，2019年起，他积极投身公益交通引导。早7点，他就站在车水马龙中，劝导机动车文明礼让斑马线，提醒站点同事礼让行人。

北京榜样 (2021年10月第2周)

率团队研究填补医疗空白

邱玲，女，1973年4月出生，北京协和医院检验科副主任。

援藏期间，邱玲率团队推动首家“基因扩增检测实验室”验收；建立临床检验中心；用3年时间构建完整质量体系，使检验科成为海拔最高、符合国际标准的临床实验室。她3次牵头组织国家级继续教育项目，培训600多名检验人员。

古稀画家投身公益

王铁牛，男，1950年12月出生，清华大学美术学院教授。

2014年起，他投身“送欢乐下基层”活动，走遍大江南北。他走进科学院、大兴安岭、延安、大凉山，走进南水北调中线工程，还赴武汉慰问白衣天使。他为劳模和英雄画肖像、培训基层美术骨干，开办数十场文艺培训课程。他还建立微信群，为学生们答疑解惑。

首创反诈工作组护群众安全

王佳，女，1981年8月出生，市公安局朝阳分局刑侦支队反诈中心负责人。

为阻断电信网络诈骗，她首创全市反诈工作群组，融合侦查手段、动员分局47个派出所加入。针对不同受骗群体，创新分类劝阻法。3年来，她走遍朝阳553个社区村庄。她还到全市30多所高校授课，创立校园反诈公益组织。

诚心助力残疾人

王方勇，男，1975年6月出生，昌平区南邵镇纪窑村残疾人专职工作者。

他熟知村里46名残疾人的生日，自掏腰包为残疾人送上生日礼物。疫情期间，残疾人出门不便，他为大家采购生活物品。他推轮椅带着腿脚不便的老人晒太阳，陪他们聊天。他还帮助残疾朋友网购辅具，上门指导使用方法。

护航生命坚守管理救援一线

刘晓宇，女，1984年12月出生，东城区应急管理局东花市街道安全生产检查队副队长，北京红箭应急救援促进中心救援员。

她为企业做安全法治培训，3年来，面向公众授课超百场。2021年7月，她随北京红箭应急救援促进中心赴河南新乡卫辉，在污水里推舟前行，脚底被腐蚀脱皮，5天转移1000多人。（盛丽 整理）