

医棱镜



“话疗”也是治疗的一部分,跟药物一样不可替代,有时甚至能发挥意想不到的功效。



夏永良医生(中)专家门诊现场



这位中医内科专家的独门秘笈： 用适度玩笑快速拉近医患距离 患者找他看病 一不小心就被逗乐了

本报记者 何丽娜
通讯员 鲍航行

“最近心情好些了吗?”

“不太好!”

“为什么?股票又下跌了?”

“夏医生,不是因为股票,是因为你最近没有写幽默笑话,所以我不开心了。每当我不开心的时候,总是想去看看你的微信朋友圈,看后就会很开心。”

“好的好的,我今晚回去就写。不过看微信可以,可千万别上瘾。”

这是近日浙江省中医院中医内科副主任夏永良在坐诊时与患者的一段对话,乍一听像是在扯闲篇儿,实则却隐藏着这位医生的良苦用心。

在门诊中适时地逗患者开心,并将其中一部分有意思的对话分享到微信朋友圈,从而将快乐和正能量传递给更多的人,夏医生已坚持做这件事数年。他说:“‘话疗’也是治疗的一部分,跟药物一样不可替代,有时甚至能发挥意想不到的功效。”

A 用适度玩笑快速拉近医患距离 让他们和盘托出最真实的病症

周一全天都是夏永良医生的专家门诊时间,原本上下午都限号30个,可往往是各地的病人慕名而来,还没上班就挤在诊室门口等着,他看着实在不忍,都尽可能给他们加号,常常一天得看上百号病人。

怎样在更有限的时间里快速找到病人的症结所在?夏医生在20多年的诊疗中摸索出了自己的一套“话疗术”。

“不好意思,你们是在开会吗?”一位帅小伙推门走进诊室,看到十来个穿着白大褂的人围着夏医生坐,以为自己走错了门又退了出去。

“快进来,你没走错,他们都是我的学生,未来的名医。”夏医生赶忙一边解释一边招手示意小伙到诊疗桌边坐下。

等小伙一落座,夏医生就把他的手拉过来把上脉。小伙的神色欠佳,一搭上手,夏医生还感觉到了他的紧张,于是主动发问:“你哪里不舒服?”

“医生,我常常感到疲劳,稍微一动就出很多汗,应该是亚健康,想喝点中药调理一下。”小伙低声说,还有点磕巴。

夏医生看着他的眼睛,敏锐地发现眼神在飘,又看了看舌苔,笑着问道:“有女朋友吗?”

小伙当即愣了一下,但很快回过神来回答:“以前有,现在没有。”

“那你平时下身出汗多吗?”夏医生紧接着追问。

“是的。”小伙一副欲言又止的模样,最后看了看夏医生真诚的眼神,终于鼓起勇气说出了难言之隐,并和盘托出自己的症状和困扰。

夏医生一边听一边点头,这下病人描述的症状与脉象相对应,说明他说的是真话。“你是肝郁肾虚,工作压力太大、紧张导致的,而那方面的表现不好让你情绪变得更糟糕,如此往复,从而陷入恶性循环。”夏医生帮小伙分析了病因,紧接着拍拍小伙的手,宽慰道:“放心,吃点中药,会好起来的!但你自己要养成好的生活习惯,不能熬夜,适当锻炼,特别得学会调节情绪,整个人就会变得更健康有精神。”说罢还攥拳做了个加油鼓劲的动作,“每天要告诉自己,今天要开心!”

B 绝大多数患者夹杂着情志问题 医生的幽默有时比吃药更疗愈

类似的小故事在夏医生的门诊中不时上演,据相关心理学研究,两个陌生人要彼此放下戒备聊天,起码需要15分钟的时间,可医生在门诊时显然没这个条件,尤其在面对某些私密疾病患者时更难,在夏医生看来,恰到好处地开点玩笑是拉近彼此距离很好的办法,而且,对后续治疗的依从性也有提高作用。

“夏医生,上星期来开的药一点也不好吃!”

“药哪有好吃的?”

“去年来看病,你给我开的药就很好吃!”

“去年你是不是表现得很好?因为没有愁眉苦脸的样子!咖啡有猫屎味的咖啡,有些中药的口味也会重一些,表现得不好只能是后者了。”

“夏医生,我来你这里就很开心,不吃药也会好很多!”

“那这次就多开心一会儿,不用吃药了。”

这是夏医生8月27日发在朋友圈的幽默笑话。患者是一位56岁的女性,来杭州帮着带孙子,因为对新环境的不适应和难免磕碰的婆媳关系,原本是急性子的她更加烦躁,但又无处倾诉,甚至还出现了较为严重的失眠。在听患者倾诉的过程中,夏医生因势利导,结合望闻问切四诊,发现她的主要问题是肝胆郁热、脾胃虚寒,于是给她开了柴胡桂枝干姜汤,因为放了干姜,有些辛辣的味道,口感确实不太好。不过,经过诊间的一通玩笑之后,患者欣然接受,笑眯眯地表示一定回去乖乖喝药。

“心理对身体的影响其实非常大。现代医学中就有个分支学科叫身心医学,其实中医也很重视心身的相互作用,早在《黄帝内经》中就提出情志对人体及疾病的影响。到了清代,名医叶天士更是提出‘郁证全在病者能移情易性’,意思就是得通过转移注意力调整情绪来疏通内心。”夏医生说。

在门诊中,绝大多数人夹杂着情志问题,因此,医生在治疗的过程中,不光得用对药,还需要适度帮病人打开心中的郁结。在夏医生看来,治疗疾病也不光是医生的事,病人自身才是关键,药物也许只起三分作用,可如果医生能引导患者,帮助其调节情绪,保持心情舒畅,或许能让病好四分或五分,当然剩余的还得是病人自己做好各方面的调整。

夏医生坦言,在忙碌的一天门诊和教学工作结束时,他也常会感到疲惫,但他会在第二天门诊前迅速调整,暗示自己“一定要开心”。比如,在早上出门时,他就暗暗告诉自己“不要着急,今天的任务就是得摸完百来个人的手,一个一个摸吧。”而在繁忙的门诊过程中,他也尽量不去留意叫号系统还有多少患者,看不到数量就不会那么有压力,时不时让眼睛“偷懒”,但手依旧得勤快。