

# 除了掂勺掌厨 还有“诗与远方”

## 56岁厨师张新军： 一个人的时候，书是最好的朋友



张新军会做读书笔记，也会写下自己的感悟。

“钟山风雨起苍黄，百万雄师过大江。虎踞龙盘今胜昔，天翻地覆慨而慷。”“春江潮水连海平，海上明月共潮生。滟滟随波千万里，何处春江无月明”“故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州。孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流”……

你很难想象眼前这个背起诗文就滔滔不绝、眉飞色舞的大叔，是一个初中没毕业，与锅铲打了几十年交道的厨师。

### “书太沉， 行李箱的把手都被拉断了”

他叫张新军，今年56岁，老家河南濮阳，来宁波北仑5个月，在北仑中学当厨师。上个周末，记者与他约见在其目前的住所——北仑区新碶街道米兰社区鸿翔锦园小区。出租房是一个还不到10平方米的房间，一张床、一个橱柜、两张小桌……这些最基本的家具将本就逼仄的空间塞得连下脚的地方都所剩无几。

看得出，张新军是一个喜欢读书的人。他的床头放着两本书，橱柜里还放着十几本，这些都是他从老家搬来的。行李箱里除了必备的衣物，随身带来的就是这些“宝贝”。“在外地打工，看看书能排解孤独。就是家里挑的这些书太沉了，一路过来，行李箱的把手都被拉断了。”

### 与书为伴的同时，也习惯做读书笔记

他调侃自己年轻时就喜欢胡思乱想，他觉得人生的酸甜苦辣说不清道不明，有些时候想不透一个问题时，翻来覆去睡不着。26岁那年，他在包头打工，饶有兴趣地进了图书馆，本想借阅与厨艺相关的书籍，但馆内满墙的藏书仿佛突然为他打开新世界，他开始有了解惑的方式：从《周易知识通览》《墨菲定律》《变通：受用一生的学问》《世界上最神奇的24堂课》等哲学、心理学等书籍中寻找人生答案，也会从字字珠玑、写尽人生的诗文中感悟古人、学者创作时的心境。

买书、借书，或是在线阅读，

张新军与书为伴的同时，也习惯做读书笔记。他会准备大小两个笔记本，大的本子放在家里，巴掌大的小本子有时会随身携带，想到什么就写下来。

“古诗词我大多是从网上找的，看到优美的、有意义的诗词，就保存下来，有空的时候背一下。”记者看到，他的手机相册里满屏的都是古诗词的截图。

白天在厨房里烹煮美食，下班后在公园散步，背着手背诵古诗，临睡前依靠床边看看书。旁人看来，张新军的生活被分成两部分：一部分是烟火气，一部分是“诗与远方”。

### 最佩服王国维精准解读的人生三重境界

与记者碰面的前一刻，他想到的是“千古江山万里云，世间真情最难寻。茫茫人海能相识，便是人间有缘人。”

说到人生感悟，他最佩服的是著名学者王国维在《人间词话》中精准解读的人生三重境界。“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路——此第一境也；衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴——此第二境也；众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处——此第三境也。意思是说，你为了达到人生目标，受尽种种磨难，就在你焦虑、痛苦的时候，不经意间发现原来自己的目标已经达成了。这是从迷惘到执着，再到顿悟的过程。”

记者与张新军面对面的一个小时里，他的话题未曾从“书”中走出来，他说话文绉绉，讲起道理来头头是道，聊到兴奋处神采飞扬，手舞足蹈。他说，活了半辈子，也算走过南闯过北，一个人的时候，书是最好的朋友。

记者 陈焯 通讯员 陈红文/摄

宁一菁英 ⑥

## 邬弘宇：精准评估+个性化治疗 每年为600多位静脉曲张患者解除病痛

“当医生，不以病小而不为。”宁波大学附属第一医院心脏血管外科邬弘宇副主任医师从医19年了，不管是凶险度高的心脏外科手术，还是相对常规的血管手术，他都认真对待，一丝不苟。邬弘宇认为，对于患者来说，不管小病大病都是痛苦的，竭尽所能为患者缓解病痛是医者本分。

### 为每位患者量身定制治疗方案

冬季是静脉曲张高发的季节，在宁波大学附属第一医院心脏血管外科病房里，住着不少因为静脉曲张前来求医的患者。

“医生，我的腿还有救吗？”一位40岁的男患者刚住进病房几天，看到邬弘宇带领团队成员前来查房，患者一脸期待。邬弘宇掀开被子，只见患者的双腿在膝盖以下已经变了颜色，发黑肿胀，越往下越严重，足踝部位甚至出现了破溃，深可见骨。

“这位患者的病情已经比较严重了，只能通过综合治疗尽量减轻对腿部的伤害。”邬弘宇说，这位患者的腿部表面虽看不到典型的蚯蚓纹，但其实静脉曲张已经到了终末期，治疗起来比较棘手。很多人觉得静脉曲张只是影响美观的疾病，实际上，严重的静脉曲张可能影响患者的下肢活动能力，甚至是截肢。邬弘宇一边安慰患者不要心急，安心接受治疗；一边带领团队参考各项检查结果，针对他两条腿的不同情况制定后续治疗方案。

2008年，研究生毕业的邬弘宇来

到宁波市第一医院心脏血管外科工作，十年前，进修学习归来的他把血管外科当作自己的发展方向。血管外科的疾病涵盖人体全身，大到主动脉夹层、冠脉搭桥、心脏瓣膜病，小到静脉曲张、动脉闭塞等，其中最常见的疾病就是静脉曲张。

“近些年来，治疗静脉曲张的方法一直在改进更新，过去以剥脱手术为主，如今腔内消融、激光、硬化剂注射等微创治疗方法的应用，使得医生治疗静脉曲张有了更多的选择。”经过多年的临床经验积累和摸索，邬弘宇对于静脉曲张的治疗有自己的一套经验。

在对每一例病人进行精准的影像、血流动力学评估基础上，邬弘宇总结不同手术方式和治疗方式的使用特点，为患者量身定制治疗方案。比如对有些部位的静脉曲张可以采用消融治疗闭合或注射泡沫硬化剂的综合微创治疗方式，能达到“无切口”治疗的效果。而对于一些必须切除的曲张静脉团，邬弘宇也采用了非常微小的“点式”切口，在达到治疗目的的同时还兼顾了患者的美观需求，使得常规手术切口直径从2厘米降低到只有5毫米左右，这样患者术

后恢复周期也明显缩短。

如今，在邬弘宇的带动下，宁波大学附属第一医院心脏血管外科每年开展静脉曲张手术达到600余例，他个人每年的手术量有100多例。

### 当医生就该“不以小病而不为”

每周，邬弘宇都会下沉到慈溪龙山医院坐诊，在这里，他接触到更多基层患者，也更深刻意识到，当医生就要做到“不以病小而不为”。

龙山医院接诊的患者中有不少是长期劳作的农民，因此各类下肢血管疾病比较多见。有一位60多岁的老农因为腿疼已经辗转求医多年，他的腿在走路后会加重症状，只要走上几十米就痛得必须停下来。好几次他赶公交车时，明明看到公交车就在眼前，但跑着跑着就因为腿抽筋、没力气，不得不停下来，眼睁睁看着公交车扬长而去。之前这位老农一直以为是腰椎间盘突出，推拿、按摩和理疗不知道做了多少，但始终没有效果。

经人介绍，老农来到邬弘宇的门诊。了解了患者的情况后，邬弘宇只是俯下身去摸了摸老农的足背，发现足背



邬弘宇医生在查房。

动脉没有搏动，就判断这很可能是一位腿动脉栓塞的患者。最后经过B超检查，果然证实了他的诊断。经过介入治疗后，这位老农的腿痛消失了，走起路来健步如飞，逢人就夸宁波的专家水平高。

如今，慈溪龙山医院在他的带领下，每年也能开展100多例静脉曲张手术，其他各类血管外科手术也在正常开展。

由于心脏血管外科疾病大多具有很高的风险性，这使得不少年轻医生刚入行时进步相对缓慢。邬弘宇常对团队里的新同事说，一名医生要想成长，踏实做好基础工作很重要，只有循序渐进地提高自己的医疗水平，才能更好地为患者服务。

记者 孙美星 通讯员 庞赞