

# 程凯：愿做一盏航灯

本报见习记者 张 园

2018年4月8日傍晚，国家级贫困县陕西省铜川市耀州区，东站社区卫生服务中心，司机一遍遍地在门外催，已经不能不走了。程凯这才收好银针，匆忙坐上去机场的车。

如果赶不上当晚的最后一班飞机，程凯将无法按时回京，参加第二天北京市政协的会议。

那天上午，程凯在西安讲完课，就顺路去铜川看望徒弟郭林。病人请他针灸，他饭都没吃就开始看诊。病人太多，他就把机票改成了当晚最后一班，“没事儿，今晚能回去就行。”

“那天在铜川，他就喝了一杯水。”开往机场的路上，郭林始终心怀愧疚。直到航班起飞前，他看到师父发了一条朋友圈才稍有释怀：“很高兴看到基层医生针灸技术的提高，看到基层百姓对针灸疗效的肯定和热爱……针灸传扬路，我们要努力！”

回忆起这一段的故事，郭林几乎落泪：“唉，他怎么能一看见病人就这样，什么都不管不顾了，没有一点名医的架子……”

郭林口中的师父，其实只比他年长几岁。郭林是一名在铜川基层工作了十几年的医生，并非名校毕业，甚至在拜师程凯前，他还是名西医大夫。而他的师父程凯，是北京市政协委员、北京中医药大学教授、北京市非物质文化遗产“程氏针灸”第四代传承人。

提到程凯，熟悉他的人眼前浮起的印象，不是政协委员，不是大学教授，也不是《养生堂》里侃侃而谈的中医专家。徒弟郭林说他是父亲，患者侯沛君说他更像母亲，学生彭超则说：“老师简直是超人！”

## 程凯简介：

北京市政协委员，北京中医药大学教授，北京市非物质文化遗产“程氏针灸”第四代传承人。



图片由受访者提供

针的角度、深浅、效果，他都毫无保留地教给了学生。

弟子们眼中，程凯像父亲一样无所不能。学生彭超对舌诊感兴趣，程凯便经常给她分享门诊时有意思的舌象。研究生要写论文，程凯无论再忙也能抽出时间指导。讲授中医药课程时，他整个人神采飞扬，一站就是三个小时。

只有当程凯结束所有工作躺下时，郭林才发现，师父已经疲劳到了不能不休息的程度。

当年程莘农院士说：中医学习路上需要航灯。一个人做航灯没有用，必须每个人都变成航灯，只要照亮自己脚下，后边的人便知道前路在哪儿。

程凯照亮自己脚下的时候，总是不忘回头看，后人跟上来没有。

## 唠唠叨叨的“母亲”

“我的症状，说了医生都听不懂！”坐在诊室里，患者语气有些无助，“我指甲疼，头皮有皮疹，舌头……我不知道怎么形容，舌头像是麻了，腋毛一夜之间没有了……”患者越说越没有底气，而程凯只是微笑着记录，偶尔问一句：“指甲出纹了吗？”“皮疹是在耳朵后面吗？”“来，让我看看舌头。”

号完脉开方子之前，面对略显不安的患者，程凯看着她的眼睛郑重地说：“我给你解释一下你这个症状……”

学生彭超说，患者有任何疑问，程凯都会讲解，并且是用大白话，确保患者都能听懂。“有的病人特别能说，我都听烦了，心想我是给你治病的，又不是教你当中医的。但老师一向是耐心听完。”渐渐地彭超发现，患者明白病理后，会对医生更加信任，更配合治疗，效果也会更好。对此，患者侯沛君女士深以为然。

她那时觉得，自己的病已无药可治。尤其看到程凯这个大夫年纪轻轻，更是不放心。“我当时就想，那你看呗，你说说我是什么病？”没承想，程凯直截了当地说出了她的病症。回忆起这次诊断，侯沛君说，“当时，我心里久违的燃起了生的希望。”

在长期的治疗过程中，她感觉，程医生就像母亲一样。这不仅因为他温和的态度，令人安心的医术，还因为他看得到病人的痛苦。

“以前我也针灸过很久，但是太疼了，每次扎完针疼得几个小时不能下床，我已经不想治了。”

程凯觉得，治疗不能过“度”，要考虑患者身体的承受能力。对于针灸，他强调：“扎多容易扎少难，扎重容易扎轻难。”他也要求徒弟开方子时，尽量不超过12味药。

有一次开方时，病人随口说了句“肝不太好”，程凯便把开好的中药都划去了，重新开了一张方子：“药不吃了，你先针灸，没有效果的话再吃药。”他安慰病人：“敌人不再兴风作浪就行了，咱不能和敌人同归于尽。”

的确，母亲给了孩子安全感，对孩子的痛苦感同身受。而有时候，母亲明知道孩子不爱听，还是要唠叨。

患者临走时，程凯总是多嘱咐一句：“不能生气啊。”“榴莲最好吃。”“记得查查骨密度。”

有位病人长年饮酒，也不想戒，面对医生时自己都有点不好意思。程凯欲言又止，最终没有责备他，只是说：“这样吧，如果你还要长期喝酒，我就给你开个调养的方子。”问诊结束，拿到方子的病人面露喜色：“这么多药要煎啊。”程凯立刻顺着他的话说：“就是啊，吃药多费事！还是别喝酒了吧？”

## 不知疲倦的“超人”

“我还得过肋软骨炎。”“哪侧？”程凯又一次放下刚抓起的水杯，拿起患者的病历……那天上午，他几次握住杯子，但一上午过去，他始终没有拧开杯盖，喝上一口。上午的门诊刚结束，他就迈着快要飞起来的步伐，赶赴下一项工作。

程凯诊室的墙上挂着四个大字：天道酬勤。就在一墙之隔的办公室墙上，挂着一张密密麻麻的行程表。门诊、授课、会议、网课……从早到晚，月初到月末，每一天都排得满满当当。

难怪彭超说：“老师简直是超人！”即使每天满负荷地工作，程凯还是保持了每晚学习的习惯。这让彭超大为敬佩：“我出完一天门诊，回家累得只想躺着。”

每日为传承中医药事业奔波，程凯也有困惑迷茫的时候，但他认为这是很自然的。地球上是有生命的历史约38亿年，人类的历史只占了短短一瞬，而人类主动寻求健康的历史则更为短暂。这个过程当中会有许多困难，并且短时间内解决不了。

但他觉得：“关键看你愿不愿意做这件事。”与其迷茫踟蹰，不如多沉淀临

床经验；与其发泄情绪，不如为解决实际问题提供一种医学方法。“总之，做了总比不做强。”

2016年，程凯提交《关于在北京市幼儿园、小学校统一开展视觉发育监测及早期干预工作》的提案，呼吁北京市幼儿园、中小学校组织学生进行屈光检查，建立视觉发育健康档案，从根本上控制近视的发病率。

最初，这件提案并没有落实为政策，但程凯没有放弃。“刚成为政协委员时，我也追求过提案的数量。”但渐渐地他发现，提问题容易，提出合理化的解决方案难。“哪怕一届五年只解决一个问题，也不愧于政协委员的职责。”

此后，他在2017年与相关部门沟通后，获取了青少年视力方面的翔实数据。2018年，程凯携手中国社会福利基金会，推动“暖心工程——护眼计划”公益活动。2019年，他又提交了《关于推进〈综合防控儿童青少年近视实施方案〉落实工作的提案》……

前不久，北京市教委、卫健委、财政局联合发布了《北京市中小学生健康体检管理办法（2022年版）》，明确中小学校每年组织在校学生两次视力和屈光度检查，春秋两学期各一次。

“不要考虑提案能不能获奖、能不能得到回复，只考虑自己的行为是不是对事情有推动作用。”程凯不停重复一句话：“做了总比不做强！”

他乐观的来源，是刚成为政协委员时，学习了祖父程莘农院士曾经的提案——“为振兴中医事业，建议有关领导部门切实办好‘吴鞠通医院’”；“请首都规划委员会将广安门医院病房楼南待征土地拨给医院”；“请北京市卫生主管部门加强监督管理市内公共卫生”……

“以现在眼光看，我爷爷当年的提案是不是太简单了？”程凯笑了，这就是一代代人不努力的结果，“所以要一直做下去，别嫌麻烦。”

面对中医药科普，程凯也是同样的态度：“不要期待去做一次科普，别人就会认同。”

近些年，不少营销号起着唬人的标题，冒充程凯的名义，宣传虚假的中医药知识，程凯辟谣的声音总是被淹没。但通过他在微博、微信公众号、今日头条等社交媒体不厌其烦地科普，渐渐地，传播效果越来越好。“只要你用心做一件事，别人是看得到的。”

## 催发希望的种子

今年，徒弟郭林成为了陕西省铜川市政协委员。“我现在才明白师父的感受，当政协委员的感觉真好！”郭林掩饰不住兴奋，“能为家乡父老的健康建言献策，我很骄傲。希望有一天我能自豪地说出：我们铜川的老百姓，是幸福的老百姓。”

彭超硕士毕业后，加入了北京中医药大学“丹心计划”，赴基层社区卫生服务中心实习。这离不开程凯当年的呼吁：让中医药人才能够在社区医疗体系中尽早发挥作用，既为偏远基层提供源源不断的中医药人才，也让医学生积累临床经验。而到一线工作后，彭超更能体会：“生病的人是很无助的，向医生提问，是病人的权利。”如今她工作更谦卑，更游刃有余，也更有信念感。两年后，她将回到学校继续读博。

最近的五年里，程凯一直辅导北京市中学的“模拟政协”活动。2021年，171中学的同学提出话题：网络“丧文化”对青少年心理的消极影响。程凯便发动同学们在校园做调研，并将这件提案带到了北京市政协十三届四次会议上。这件事，让“模拟政协”的同学们深受鼓舞。

程凯曾经感叹过，我们的医学生学习能力没问题，但古文基础薄弱，读中医药古籍有困难，孩童时若有古诗文熏陶，可以受益终身。受他这个父亲的影响，今年，他的女儿提出《在中小学推广古诗词吟诵课》的模拟提案，被全国政协委员张其成带上了全国政协全体会议，正式立案……

用心做的事，都在渐渐生根发芽。

## 记者手记

# 见过高山

本报见习记者 张 园

“五十而知天命。”已届知天命之年的程凯认为，凡事要有所为和有所不为，别瞎较劲，话语中带着云淡风轻。

可他的行程表却密密麻麻——他希望偏远地区老百姓也能看名医，他想去医学生毕业后也能追踪学习效果，他针对中医药伪科普一条一条地辟谣……哪里像不较劲的？

他的徒弟和学生看破了真相：“不是不较劲，是想做的事太多，心有余而力不足。”

是啊，如果一个人从来就不爱较劲，又何必告诫自己“别较劲”呢？

徒弟郭林说，师父有抱负，但时间不允许他事事都做，于是只能把有限的精力放在临床与教学上。

曾经有出版社联系他出书，程凯考虑后拒绝了：“出书也许能赚点钱，但有那时间我还不如自己看看书。”学生彭超说出了更深的理由：“医学的书，老师想做到一百分准确，以免误人子弟。当他还无法做到时，他宁可写。”

因为较劲，所以“不较劲”。不较劲的是结果，而较劲的是行动。

程凯觉得，“天命”还有另一种解释，那就是人生在世，必须完成的使命。“人之所以生出那么多琐碎，是因为眼界和思维的局限。成为政协委员后，我有了一种更开放的思想方式。”他说，做事不能只考虑眼下的利益，而是更多地思考这个事情是否对社会有益，对未来有意义。

程凯也的确干了很多眼下“没必要”的事——

他看诊时，大可以不跟病人讲那么多病理，只要按病开方，也算尽职尽责了；他出书时，也可以不追求完美，达到科普作用即可；他教完学生，更可以一拍两散，江湖再见。

徒弟和学生说，每年聚会见到程凯，都觉得自己更苍老了，已经疲惫到不能休息了。

我不由思考，是怎样的环境，生出了他这样的品性？这个问题的线索，可以在他祖父程莘农院士的传记里找到。

当年，程院士的作息规律而繁忙：早上6点准时到达诊室，下午参加学术会议或学术讨论，晚上看完半小时《新闻联播》，马上接待找到家里来的患者，9点以后再看书、改稿。他的卧室墙上挂着一副只剩下联的楹联：“灯下通宵读我书”。这不由让我想起程凯诊室里，书法家吴未淳先生写给他父亲程红锋的那幅字：“天道酬勤”。

程凯小时候，逢年过节流行送挂历，他家从来不缺挂历，别的同学包书皮用白纸，他包书皮用挂历纸。望着家里忙碌行医的大人们，程凯觉得，当医生真好。

我想，正因为他见过追着时间奔跑的人，便不觉得自己辛苦；正因为他见过高山之巔，便无法说服自己不攀登。因为，山就在那里。

