

里斯本中康诊所吕梅——

让更多人真切体验中医的疗效

杨宁 赵圆梦

侨界关注

中康中医诊所位于葡萄牙首都里斯本。来这里看病的有葡萄牙人、华侨华人、旅居葡萄牙的外国人等来自世界各地的患者。神奇的东方医术总是令他们赞叹不已。这里，有一双妙手悬壶济世，有一颗仁心无微不至，有一朵玫瑰静静绽放——她就是来自中国的女中医师吕梅。



吕梅（后排左一）和丈夫及友人接待浙江大学医学院访问团。受访者供图

海外开诊所

1985年，吕梅考入南京中医学院（南京中医药大学前身）的针灸专业，开始了她的学医生涯。“小时候，我对各种动植物都很感兴趣，最常读的两本书是《十万个为什么》和《医药大全》，之后选择学医也是很巧合的事情。”吕梅回忆道。

本科毕业后，吕梅被分配到南京市儿童医院中医针灸科工作，正式成为了一名临床医生。5年后，她顺利成为了一名主治医师，并受原卫生部派遣赴南美圭亚那参加为期2年的援外工作。

2000年回国后，吕梅决定回到母校攻读博士学位，毕业后的她选择留校担任教职。在此期间，她教授了许多来中国学习的留学生。渐渐地，她萌生了去海外推广中医的想法。

早年，中医在海外认知度不高，针灸先于其他疗法先抵达海外，并逐渐为人所知。2003年，葡萄牙为包括针灸、草药等六种非传统疗法立法，惠及了众多中医从业者。吕梅说：“我那时外语好，也有出国经验，听说葡萄牙要为中医立法，我便更动心了。”

选择葡萄牙的另一个原因是吕梅的丈夫来自葡萄牙。在当地她选择留校担任教职。在此期间，她教授了许多来中国学习的留学生。渐渐地，她萌生了去海外推广中医的想法。

2005年，吕梅签约里斯本中康学校来到葡萄牙。除了教学工作，吕梅和丈夫还在里斯本开办了中医诊所。但由于各种原因，当地中医从业的具体行规迟迟未能出台，让两位怀揣理想的中医人颇为失望。“我觉得中医在海外发展最需要的是法律的保护。”吕梅说。

吕梅和丈夫考虑许久，决定成立协会，与一些中医从业者和中医学学生合作，共同关注立法工作进程。葡萄牙南京中医药空间协会就此诞生。“那段时间对我们来说非常艰难，道路中充满坎坷。不过好在最终的结果令人

欣慰。”吕梅回忆道。

2017年，葡萄牙终于颁布了非传统疗法的具体法规，中医药行业的具体规范也在2018年正式公布。吕梅和丈夫的努力没有白费，葡萄牙从事中医药工作的人士也终于得到了明确的法律保障。

行医是乐事

踏上中医的这条路后，吕梅从来没有后悔。“学习和践行中医之道，对我整个人生的价值观影响很大。”吕梅说。

2015年，吕梅和丈夫开设了中康中医诊所。诊所不大，150平方米的面积里有5间诊室，一周大约接诊50到60位患者。“我们医生这个行业就是与患者打交道。对医生来说，每一天的工作都是充实和满足的，因为能够真正帮助这些患者，我感到非常开心。”吕梅说。

平日里，吕梅一直在诊所忙碌，前来就诊的患者最终都成了她的朋友。“每逢过生日，这些患者朋友们常常带来各种惊喜，让我非常感动。这种医患之间的朋友关系真的非常单纯和美好。”吕梅微笑着说道。

中医要想在海外得到真正的认可和发展，“疗效”是一大关键。“我们诊所一直注重的都是疗效。如果我们可以将9分、8分的疼痛降至4分、3分，绝不会降至7分、6分。疗效立竿见影，医生和诊所才能获得信任。这些患者将诊所推荐给他们的亲戚朋友，来就诊的人就越来越多。”吕梅说，“有位英国患者因耳鸣一直没有得到很好的治疗，还特意坐飞机到我们这里就医。”

2019年夏天，一位患了湿疹的美国退休教师经人介绍来到中康中医诊所就诊。在此之前，她身上奇痒难耐，十分痛苦，结果在吕梅这里经过一个月的治疗，竟然痊愈了。她感恩地说：“吕医生很有耐心，总是一边扎针，一边不厌其烦地开导我要树立战胜疾病的信心。”

“来我们诊所看病的一半以上都是外国人，由于他们的文化背景不同，对中医强调的气血、阴阳等概念不太理解。但是，随着我们中医不断走向海外，让外国人真

切地体验中医的疗效，他们不但开始接受针灸，愈来愈多的人也开始接受中药和其他中医疗法。”吕梅说。

对于诊所的工作，吕梅始终亲力亲为。“很多患者都是冲着我来，只要我有时间，就会坚守在岗位上。给患者看病是我的兴趣，让我非常有成就感。”吕梅说。

未来路还长

提到未来的规划，吕梅说：“我们这些在中国顶尖中医学院培养出来的学生，都曾以为自己是‘天之骄子’。虽然应对一些日常的临床实践有越来越多的心得，但仍觉得自己与老一代的中医有着很大差距。”

中医思维是中医的关键。2016年，吕梅在海外参加学术会议，因丈夫的健康问题专门咨询了一位生活在意大利的老中医。“那位老先生将我点醒，没想到我这样一个中医博士竟然忘了用中医的思维去思考问题。”吕梅惭愧道。

从那以后，吕梅开始更多地思考中医的理念问题。“我从学中医到现在，已经快40年了。我希望将自己在临床上的经验整理出来，提升自己的同时，也可以分享给他人。”从知识到实践，再到理念思维的提升，吕梅在中医的道路上越走越远。

有关中医在海外立法的问题，吕梅还在继续努力。“虽然有关中医从业的法律法规明确颁布了，但是有关教育和课程的规定却没有出台。教育是大计，没有合格的中医人才的培养，海外的中医事业就很难继续发展下去。”吕梅说。

2019年，吕梅和丈夫成立的葡萄牙南京中医药空间协会迎来10周年庆典。协会成立至今，一直为葡萄牙中医行业的立法工作努力，取得了不少进展。未来，协会打算培养更多的中医人才。“中医的传承需要接班人。我们诊所通过日常的教学合作，正在培养一批又一批合格的人才。希望这些优秀的年轻人能够把我们的事业传承下去。”吕梅说。

福建省侨办到访菲华各界联合会

近日，福建省侨务办公室代表团一行4人礼访菲华各界联合会（以下简称“联合会”），受到联合会名誉主席杨华涛、执行副主席赵启平的热烈欢迎。

访问团成员有福建省人民政府侨务办公室二级巡视员俞鸿彬，福建省侨联党组成员、二级巡视员朱根娣等。座谈会由联合会秘书长蔡鸿语主持，双方进行了亲切友好的交流。

座谈会上，赵启平代表联合会对福建省侨办代表团的到访表示欢迎。他说：“旅居菲律宾的华侨华人大部分属福建省，长期以来家乡各级侨务部门关心旅菲侨胞的安危冷暖，积极为侨胞回乡投资提供帮助和服务，营造了爱侨护侨的良好氛围。”（来源：东南网）

纽约举行中美文艺歌舞联欢晚会

近日，纽约旗袍文化交流协会成立第一届职员就职典礼暨中美文艺歌舞联欢晚会在纽约市法拉盛隆重举行，各界嘉宾纷纷到场祝贺，希望该会为弘扬中华优秀传统文化作贡献。

首届会长林伟儒在致就职辞时表示，纽约旗袍文化交流协会由一批热爱旗袍文化的各行业职业女性自发组成，以“旗袍修身、善美修心”为创会宗旨，协会将努力弘扬中华优秀传统文化，将旗袍文化的优良传统传承下去，为提升妇女的社会地位和公益慈善事业作出贡献。

晚会上演了众多精彩的文艺节目，尤其是旗袍文化交流协会呈现的旗袍秀《夜泊秦淮》、青青舞蹈团的古典舞《旗袍美人》等，充分展示了中国旗袍之美。晚会在《明天会更好》的大合唱声中圆满落幕。（来源：侨报网）

意(中国)侨商总会举办就职典礼

近日，意大利(中国)侨商总会第五届会长团就职典礼大会在罗马的布兰卡乔宫举办，第四届会长胡爱芬成功连任新一届会长，中国驻意使馆公参过琳、领馆处主任张婵、意大利总理府前办公室主任卡洛·卡普里亚、罗马兄弟侨社代表、意大利知名侨领等嘉宾应邀出席活动。

胡爱芬会长承诺，在新一届任期内，她将全力以赴，不负众望，致力于协助侨商总会全体成员开展工作，团结各侨团，全力配合驻意使馆，为实现中国梦贡献力量。

首届会长项进光应邀发言，他说，侨商总会自成立以来，始终秉承着促进中意两国经贸文化交流与发展的宗旨，致力于加强两国人民的友好往来，为旅意华侨提供了一个团结互助的宝贵平台。（来源：欧洲时报网）

泰华裔青少年雅安研学

近日，由雅安职业技术学院、雅安市侨联共同筹办的泰国华裔青少年雅安行活动开幕式在四川雅安举行，来自泰国暖武里府北革中学的70名华裔师生相聚雅安，开启为期1个月的研学活动。

据介绍，本次研学活动课程丰富多彩，有汉语听说专题、中华优秀传统文化专题、户外研学行程等，旨在为泰国学员提供一个汉语语言学习与实践相结合的平台，体验中国文化的博大精深，促进中国传统文化的传播与交流，为推动共建中泰命运共同体贡献力量。

雅安市侨联专职副主席蔡鹏希望，泰国华裔青少年在本次研学活动中用心感受雅安的乡土人情，并将自己的所见、所得、所想分享给亲朋好友，当好中华优秀传统文化的传承者和传播者。（来源：中国侨网）

她在加拿大当陪伴师

杨宁 董溪若

用一句话来介绍陪伴师这一新兴职业，海伦表示“是帮人各种忙，提供陪伴与情感支持的人”。毕业于多伦多大学统计与心理学专业，今年22岁的海伦，是加拿大的一名华人陪伴师。

“陪你完成一个人不想做的事”

陪伴师，一项近年来兴起的职业。在国内，流行的陪伴服务是“陪拍”和“陪诊”。海伦则把这种陪伴服务延续到了多伦多，并拓展了陪伴的内容。2023年夏天，她在小红书发了一篇帖子，名为“出租时间，陪女孩子做一个人不想做的事情”，自此开启了陪伴师的体验。截至目前，海伦共向80余名华人女性提供过各类帮助，带去情绪价值。

海伦的客户主要为25岁到35岁的华人女性。她们大多有独立的经济来源，有付费意识和能力，且能意识到自己的情绪问题，主动寻求帮助。谈到陪伴需求折射华人面临的共同问题，海伦说，首先是语言问题，一些客人提到了翻译需求，她们大多并非不会说英语，而是缺乏自信。陪伴师的存在，则给了她们安心的感觉。再者，有一些华人性格较为内敛，常常不愿给旁人增添情绪负担。建立雇佣关系，会让人更无负担地遵循内心，表达诉求。

“一个人在马桶坏了的时候，常常是焦虑的，各种小事会导致情绪积压。这时人们需要的不是单纯的专业人士，而是一名陪伴者，对方甚至不用会修马桶，一起去网上搜怎样修马桶，然后陪伴在身边，就可以了。”海伦认为，陪伴师可以同时提供功能价值与情绪价值。

“我们应该鼓励信任开花结果”

海伦曾陪伴一位客人做身体检查，在多伦多，对于这类私密性比较强的检查，往往只有与患者有亲密关系的人才能陪同。海伦本以为自己只是充当翻译的角色，在签到完成以后等候在门外。谁知当医生询问客人是否需要海伦陪同时，客人马上答应了。“她说当然，她一定要进去，这是我的朋友。我当时心里一颤，我和她一点都不熟，她却愿意交付这样的信任。”海伦

依然记得，手术进行中，客人转头看向自己等待翻译的神态，“我有了被依赖的感觉，我觉得我得全力去帮助她。”

还有一位客人在见到海伦之前，已经好几个月没和人说话了。见到海伦后，也非常谨慎地打招呼，希望对方能接纳自己。两人一聊就是4个小时，客人慢慢地对海伦敞开心扉。客人告诉海伦，游泳的时候，下水是最难的，她现在就像在岸边往身上拍水的人，而海伦就是她拍在身上的“水”。

海伦给予陌生人以信任，也感受到了被信任被认可的感觉，“选择我，她们也同样是在冒险，是在无条件地相信一个陌生人，让我参与她们生活中不轻易展示给别人看的部分，甚至在比较困难和重要的时刻，所以我说我们是同样真诚勇敢的人。爱、包容、尊重与信任是文明的象征，我们应该鼓励它开花结果。”

“要勇敢说出自己的感受”

海伦会复盘工作并分享感悟。“一些轻度抑郁的客人让我意识到，陪伴师的存在，可以辅助心理咨询。”多数客人事先进行过心理咨询，“心理咨询师会告诉她怎么做，但回家之后，她就没了动力做了。”这个时候，陪伴师可以监督客人完成任务，并给予鼓励。此外，陪伴师收费较低，更有可能深入日常，提供辅助性帮助。

连续接触一些轻度抑郁的客人仍会让海伦感到无力。在这之后，海伦又遇到了几名客人。她们跟海伦聊原生家庭、亲密关系，聊过去的创伤。见这样的客人海伦只是陪伴和倾听。“聊了几个小时后，她们就会说很感谢我，只是简单的陪伴和共鸣就能给她们力量，曾经的担心我简单的存在配不上她们给我的价值感，想努力提升能力更好地帮助她们。今天我明白了，我不必羞于承认我没做什么，是她们足够好才让我帮到了她们”。

谈到从陪伴师的角度，给正在经历孤独、需要陪伴的华人一些建议，海伦认为，孤独是人生常态，不用去刻意回避与克服，可以一直去做自己喜欢做的事情，把时间填满。其次，“我们应该及时勇敢地说出自己的感受”。



侨乡新貌

春日茶园

近日，浙江省杭州市淳安县里乡村村村的“湖上茶园”春意盎然，茶农驾驶着小船穿梭在“湖上茶园”间，勾勒出一幅幅和谐的生态画卷。

余剑锋摄（人民图片）