



白衣天使捡到患者红包 及时送还

记者 陈贻贵

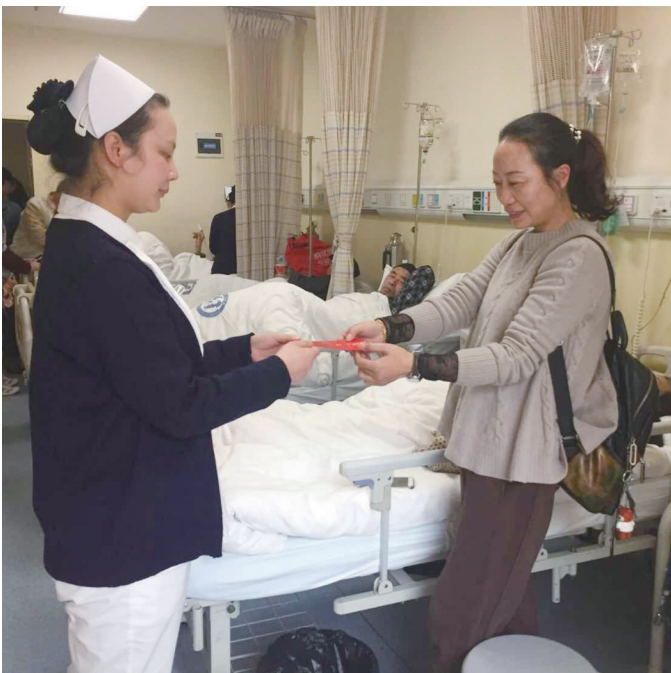
本报讯 “红包放到床垫下,我都忘记了。太意外,碰到好人了……”3月28日,接过市中心医院消化内科轮科培训护士刘洁送还的红包,患者彭女士既惊讶又激动,一个劲地向其表示谢意。

当天下午3时30分左右,患者彭女士转到其他科室治疗,因为有新病人要住进来,刘洁立即更换了床单和被套。铺床时,细心的刘洁在床垫下发现了一个红包。这时,她的第一反应就是红包很有可能是空的。没多想,刘洁便随手把红包放到床头柜上。

铺好床、打扫完病房卫生后,刘洁下意识摸了摸红包,感觉红包里面应该有钱。打开红包一看,里边果真有400元现金。刘洁心想,这应该是原床上彭女士的,转科时忘记拿了,她得把这些钱及时还给她。

随后,刘洁来到外外科住院病房,找到了彭女士,把红包退还给了她。于是,就出现了本文开头暖心的一幕。科室的同事张倩用手机拍下了照片,传至市中心医院的微信群。

说起拾金不昧的举动,刘洁十分谦虚。她说,这是很普通的事情,“换了谁都会主动把钱还给病人的。”



护士刘洁(左)把红包送还病人家属

重视食品药品安全 记住“12331”

▶ 工作人员介绍鉴别药品的办法。 贺旭艳 摄

▼ 执法人员在隆回县垃圾填埋场销毁假劣食品药品 贺旭艳 摄



贺旭艳 王翰

本报讯 “做良心企业,树社会形象,切实为人民群众营造安全放心的食品安全环境。”3月30日上午,在“12331”全国食品药品投诉举报主题宣传活动邵阳市启动仪式上,隆回县军杰食品科技有限公司董事长范时军向食品生产企业发出倡议。该县友康大药房连锁有限公司、非常大酒店的负责人也分别代表药品经营企业、食品经营企业向社会作出承诺,发出倡议。

当天的活动由市食品药品监督管理局和隆回县人民政府共同



主办,旨在倡导民众重视食品药品安全,增强维权意识,通过社会共治筑牢饮食用药的安全防线。市、县食药监管部门的执法人员和隆回县食品安全委员会、消费者委员会的成员单位,食品药品生产、经营单位以及中小学校的代表们共300多人参加启动仪式。

现场开展了食品药品集中宣传展示、解疑答惑咨询服务和受理食品药品投诉举报等活动。通过摆放展板、发放宣传资料、以实物对比教群众识别假冒伪劣产品等形式,普及了内容丰富的食品药品安全知识。包括食品药品投诉举

报的常见问题、如何鉴别化妆品、保健食品消费误区、网购药品注意事项、国家禁用和限用的农药名录、农产品包装和标识上应注明的内容等。

现场还举行了“12331——助力健康中国,食药安全伴我行”千人签名活动,营造出食品药品安全社会共治的浓厚氛围。活动结束后,市、县食药监管部门执法人员冒雨驱车来到隆回县垃圾填埋场,集中销毁了市、县自2017年3月15日以来收缴的假劣食品药品。其中由市食药监局收缴的假劣食品药品共66个品种,货值数十万元。

迷恋电子产品,过度用眼怎么办?

记者 陈贻贵

如今,各种电子产品直接影响着现代人们的工作与生活。很多人沉迷于电脑、手机、电视机,就连晚上睡觉的时候拿着手机在玩。过度用眼很容易造成眼部的疲劳,产生酸胀现象。市民李先生是一名上班族,因为工作需要长时间对着电脑。最近,李先生眼睛出现干涩,看东西模糊的情况,给他的生活和工作带来了一定影响。

市中心医院眼科副主任医师刘登忠介绍,眼疲劳的主要表现症状有眼干、眼涩、眼睛酸胀、视力模糊甚至视力下降等。眼疲劳产生原因主要与人们平时久看电脑、手机等视频,瞬目次数减少,泪液蒸发相关,导致干眼症,并由于久坐、姿势不对,引起肩酸背痛、手足麻木,甚至头痛失眠等不适,又称视频终端综合征。同时,爱美的女性使用眼影、假睫毛、睫毛膏等,带隐形眼睛的朋友隐形眼睛使用不当,都会导致眼睛发干发涩。

刘登忠介绍,在工作和生活中,很多人护理眼睛存在误区。

误区一:关灯用电脑

晚上用电脑时,有的人喜欢把旁边的灯都关了,只剩下屏幕上发出的亮光。刘登忠指出,这样是不对的,这时光线对比度会特别高,眼睛特别容易感到疲劳,时间长了,就会影响视力甚至损害眼睛。

误区二:盯着电脑手机不休息

有人在使用电脑工作时,眼睛注视时间太长,过于关注,眼睛眨也不眨。这样眼睛容易干燥,时间长了会有异物感、流泪,甚至视物模糊,眨眼实际上是眼睛防止角膜干燥的方法。因此,大家在对着电脑工作、玩手机时,一定要注意一至两个小时就要休息一下,让眼睛闭一下。

误区三:眼睛干了滴眼药水

由于对着电脑时间太长,有些人就已经习惯了每天携带一瓶眼药水,觉得眼睛干了就滴一滴,几乎每隔半小时就要滴一次,自以为这样是保护眼睛。刘登忠生指出,这样其实对眼睛不好,一般药都有副作用,眼睛干了偶尔用一用眼药水是可以的,但长期用就会有副作用产生,会对角膜上皮有伤害。

那么,有什么有效的方法能缓解眼睛干涩、酸胀、视力下降呢?刘登忠说,建议大家保持正常的作息,避免熬夜。养成良好的饮食习惯,不要在睡觉前喝大量的水,也不要睡前吃太多的甜食,这样也可以避免眼睛水肿。保持均衡的饮食,多吃含有维生素A、C、E等抗氧化的水果或食物,如胡萝卜、菠菜、猪肝、坚果等。同时,不要吃太多辛辣和刺激性较大的食物,多吃一些较清淡的食物,要低油低盐。

需要护眼的人常喝绿茶、乌龙茶或铁观音;茶叶含丰富胡萝卜素,能在人体内转化为维生素A,维生素A对经常接触电脑的干眼症患者有保健作用,不但能减少电脑辐射对人体的伤害,还能够预防干眼症。多眨眼,经常要用电脑的人要出去走走,让自己的视网膜得到调节。看书或用电脑50分钟之后,就应该休息10分钟,看看些绿色的东西,最好是绿色的植物。可以把桌面设为绿色的桌面,也可以到窗户外上看看远处的风景,使自己的眼睛得到放松。

眼睛易疲劳的人多做眼保健操。可以适度地按压眼球,先闭上眼睛,用食指、中指或无名指的指端去按压眼球,或者转着轻轻地揉,20秒左右,也能缓解眼疲劳。

眼睛发干发涩,用热敷的方法也可以很好地缓解。当人感觉眼睛不适时,应立即停下正在做的事情,找一个干净的毛巾,倒入热水浸泡,然后将毛巾拧干放到双眼热敷。

滴眼药水护眼。眼药水是否能润眼,要看两点,一是药水成分,二是滴药水的频率。轻度干眼症可以滴贝复舒滴眼液,中重度干眼症可以滴玻璃酸钠滴眼液或羧甲基纤维素滴眼液,但眼药水不能滴太勤,因为有可能伤眼睛。如果有眼病,最好到医院就诊,个性化治疗效果更佳。

记者 刘敏 通讯员 陈华

本报讯 3月29日至31日,由湖南省中医药和中西医结合学会急诊医学专业委员会主办,邵阳市中医医院承办、邵阳市中医药学会协办的2018年学术年会暨“中西合璧,救急维稳”研讨会在邵召开。

学术会议围绕“救急维稳”主题,以真实病案导入,从中西医结合的角度进行全方位阐述,为我省及周边市州300多位急诊领域的家人们带来了

专家学者共话急诊医学

一场学术盛宴。大会还特邀了国内急诊专家——中国中西医结合学会急诊专业委员会主任委员、天津市中心医院ICU主任李志军教授作了主题学术交流与经验分享。省中医药和中西医结合学会急诊专业委员会主任、中南大学湘雅医院急诊科李小刚

教授分享了心脏骤停后复苏的最前沿的急救进展,得到了与会代表的一致好评,互动热烈。

作为本次年会的承办单位,邵阳市中医医院急诊科是国家中医药管理局“国家十二五重点专科”建设科室,国家中医药管理局重点专科协作



心理沙龙活动中的互动讨论气氛活跃 贺旭艳 摄

贺旭艳

一场由家庭暴力引发的惨案,令人扼腕惋惜并深思。逝者已矣,活着的人需要面对以后的人生。3月25日,在市心理学会组织的心理沙龙公益活动中,国家二级心理咨询师汤峰以“你是怎样一个人”为题,引导大家探讨如何处理负面情绪,拥抱不完美的自己。

家庭中每个人都有不为人知的痛苦。“作为父母,我们应该控制好自己情绪,保护孩子不受伤害。”汤峰在分析一起家庭暴力事件时提醒大家,要学会觉察自己情绪的升起,找合适的途径释放负面情绪;要放下分别心,拥抱不完美的自己。

“从明天起,做一个幸福的人。”卧轨自杀的诗人海子,他想要的“喂马,劈柴,周游世界”,是在明天。而总是停留在过往痛苦记忆里的人,就像看着后面往前走,注意力也不在当下。“每个人

都曾受到自我憎恨和内疚的伤害。而决定着命运,在很大程度上是我们自己的选择,不是我们以为的外在力量。”

如何评价现在的生活,认识自己的自传,进而改写自己的自传?汤峰从心理学角度分析,“你最深刻的记忆,藏着你生命的隐喻。”一位康复期的精神疾病患者在追溯其痛苦记忆时,竟能回想起3岁时被爷爷扔在野地的情景。当时爷爷不过是以自己要挟欲随母亲外出的父亲,而他记不起如何回的家,只记得当时的恐惧和惊吓。这个案例告诉大家:要学会摆脱受害者角色,人生的幸与不幸,都是我们自己选择的结果。

设想一下你的墓志铭;认识你记忆中最早、最深的事件或细节;完整地观察一段关系或者事业,回想它的开始、发展、高潮、结束和尾声,以及在其中的感受与心念……在这样的心理体验中,汤峰引导大家进一步关注“内心的小孩”。“母

拥抱不完美的自己

——心理沙龙教你认识“你是怎样一个人”

爱对孩子而言,是生命中最初且最重要的体验。如果孩子没有从妈妈身上获得足够的爱和满足,那么他的一生都有可能在寻找理想中的妈妈。”

现实生活中,我们往往对爱与不爱的判断标准存在偏差。通过现场演绎“你没有时间陪我,所以你肯定不爱我”“当我有需要的时候,你都不在我身边,所以你不爱我”等对话场景,汤峰指出了大多数人对爱和被爱的一种理解:如果你不能及时满足我的需求,那你一定是不爱我了。“这种以是否能被及时满足来感知爱的直接体验,其实在婴儿时期就已经存在了。”

在亲子关系中,经常有家长释放负面信息:“我为了你牺牲了我的前途”“要不是为了你,我早和你爸离婚了”……这些给孩子一种“我就是个累赘”的感觉,同时是痛苦的体验。“妈妈的悲伤情绪可能让孩子认为自己是不值得被爱的,那么,当孩子开始不认同自己,就会对自己或世界充满失望。”“孩子能从积极的母爱中认同自己是一个值得被爱的人,并有勇气走出挫折期。足够的、积极的母爱能让孩子认同自己,甚至可能有能力战胜任何困难。”

很多时候,家长自以为出自爱的举措,到了孩子那里却不被认可,甚至当成了伤害。所以汤峰提醒大家,每个人的内在应该是平和和谐的,要没有分别心地爱孩子,要让孩子感知到,自己的爱是带条件的。每个人要学会处理负面情绪,练习与自己的心灵对话:“宽恕自己童年时所有的创伤,对我而言,现在是安全的。”“对自己陈述事实的真相越多,你对过去的释怀就会越快。”“我给予我内心深处的小孩所有他需要的爱。我内心的小孩是安全的,备受关爱的。”

袁光宇

从元宵节至今,受过高等教育的申先生还在为一件事纠结:吃鹅蛋到底翻不翻病?

今年3月2日,元宵佳节,家住江北状元府邸的申先生看到有人在卖平时难得一见的鹅蛋,便买了15只回家。

进门,申先生老婆呵斥:“鹅蛋呷不得,呷了翻病!”然后,申先生老婆和丈母娘一起语重心长地做申先生的思想工作:1993年,申先生患有支气管炎的岳父因为无意间吃了半只鹅蛋,引起疾病复发,英年早逝。

“要不是我十八岁就死了爹,我会嫁给你?”申先生老婆深知自己老公德性,竭尽所能制止一向固执的申先生。

申先生表面唯唯诺诺,装作听话的样子将鹅蛋放在厨房垃圾桶边。第二天,恰逢周六,老婆带着丈

吃鹅蛋会“翻病”吗?

母娘和孩子早早出去玩了,只剩下申先生独自一人在家。申先生将门打了倒锁,然后挑出6个鹅蛋,加茶叶和食盐煮了,一边咕嘟着“家乡的味道啊”,一边一口气吃了两个。“我买的鹅蛋肯定是老鹅生的,最大的一只差不多有半斤重。”事后,申先生介绍。

吃过鹅蛋早餐,申先生美滋滋地上床看正在热播的网络电视《风筝》。大约两小时后,申先生突然内急,急奔厕所,“哗——”,申先生大泻肚子。“我观察了一下,吃下去的鹅蛋基本没有消化,蛋清是蛋清,蛋黄是蛋黄,历历在目。”申先生回忆。

先是拉肚子,大约到了中午,情况发生逆转:申先生肚子翻江倒海地痛,有小便意,又有大便秘,但就是屙不

出。“那个胀、那个痛,真有生不如死之感!”申先生这才想起老婆和丈母娘的告诫,赶紧给老婆报警,声音微弱地说:“我吃了鹅蛋……”

申先生老婆“报警”急匆匆跑回家,却发现老公正在床上安安静静欣赏《风筝》最精彩的章节——“鬼子六延安行”。原来,经过一番折腾,体质较好的申先生恢复了正常。

吃过一次亏,申先生上网查询“吃鹅蛋到底翻不翻病”,结果,没有一条信息显示鹅蛋与“翻病”有关。大学毕业的申先生相信科学,第二天,他瞒着家人又悄悄吃了一只鹅蛋,结果,完全平安无事。申先生窃喜,第三天,星期一,申先生悄悄揣了两只鹅蛋到单位当早餐吃。不料当

组成员科室,湖南省重点中医急诊专科建设科室。同时,急诊科还是“白金十分钟全国自救互救志愿服务联盟”科室,邵阳市区首家挂牌“122交通事故急救中心”科室,一直承担着市区绝大多数交通事故以及其他各类急诊急救工作,为我市卫生健康事业发展作出积极贡献。

这次学术经验交流会,对提高医院乃至邵阳地区医疗急救体系整体应急功能、推动全市急诊医学的发展、造福民生具有积极作用。

天上午10时许,申先生又发生严重的腹部绞痛。这一回,望着第二次“报警”而来的老婆,申先生终于说:“我真的开始相信,吃鹅蛋会出问题!”

至今,申先生煮熟的最后一只鹅蛋早已被他妻子扔掉,而剩下的9只生鹅蛋,依然躺在他家冰箱的冷藏柜里,不知道是舍不得丢,还是申先生准备再次拿来做试验。

在倾听申先生的倾诉和翻阅大量资料后,3月27日,邵阳学院第二附属医院相关专家阳文俊致申先生,中西医都无鹅蛋“翻病”的记载,从申先生的案例来看,导致腹痛与其食用鹅蛋的数量有关:即一次少食仅一次时,身体不会发生不良反应;一次多食至两只时,身体才反应强烈。

“如果吃鹅蛋会导致‘翻病’,那么,无论食用多少,都会反应强烈。申先生吃鹅蛋超量才发生腹痛,可能与他特殊的肠胃有关系。”阳文俊说。