



白衣天使的跨年夜

白衣天使抱着刚出生的宝宝。

记者 杨敏华
 通讯员 彭宏 孙移新

跨年夜,当你和家人及朋友逛街、看电影,或是在家里吃团圆饭、看跨年晚会时,有这样一群人,用他们执著的坚守,换来了他人的幸福安康。上月31日,2019年的最后一个夜晚,我们用镜头记录新邵县人民医院部分临床一线的医护人员,致敬那些坚守岗位的白衣天使。

当晚,该院灯火通明,一线的医护人员坚守在工作岗位上。在

己的诊室,给病人看病问诊。

急诊科办公室的桌上摆着两份盒饭,值班人员说这是给两位出诊还没回来的同事准备的。记者用手摸了一下,饭菜都已凉了。

21:30,这样的寒冬,深夜的住院部,最热闹的地方要属9楼——儿科病房。值班医生吴艳梅正在向新入院患者家属询问病情,副护士长段春燕还在清理农保病人的报销资料。她说,明天实行新的医疗服务项目收费标准,以前的老账必须今天结到位,大家都在加班加点清理统计。

22:32,产房内,助产士小黄正在为55床进行导乐分娩,小邓和小何正在整理床单迎接下一位准妈妈。小邓说,今天有8个宝宝赶着出生,“马上就到2020年了,希望我们的宝宝都能平安降临,也希望我们工作人员身体健康。”

23:45,心血管内科,值班护士梁纯珊正在病房查房。白天1床刚做完介入手术,术侧肢体要制动8小时,需定时检查穿刺部位伤口情况。她笑着说,今晚科室比较安静,希望夜班的同事能安安静静过个跨年夜。

他们眼中,跨年夜就是一个平常、普通的夜晚。这一晚,他们最关心的是病人的安危和健康。

20:45,儿科诊室的病人陆续不断。值班医生袁秋香告诉记者,从下午接班以来,她已经连续看了23个门诊病人,饭都没来得及吃一口。

21:00,急诊科的医护人员忙到现在才得空吃晚饭,夜班医生张力争忙着解答病人的疑问:到哪里抽血、取药,等结果。做完解释工作后,来了一个病人,他赶紧回到自



上月27日晚,市委礼堂流光溢彩、喜气洋洋!邵阳学院附属第二医院庆祝建院35周年暨2020年迎春晚会在这里举行,医院千余名员工欢聚一堂,共同见证美好时刻。 陈红云 摄

腊八 喝粥 有讲究

周洁莹 何桂花 宋莉萍

腊八节这一天,人们用农家自产的豇豆、糯米、高粱、花生、核桃、大枣等多种杂粮和干果,煮成香喷喷的腊八粥。它颜色美丽,香甜味美,营养丰富。但怎样喝粥才是健康有益的呢?

喝粥好处多

腊八粥里每种食材都有其各自的功效,如小米可健脾养胃、养阴清热;栗子可温肾健脾、强筋活血;杏仁可止咳平喘、润肠通便。

除了腊八节喝腊八粥,日常生活中,人们也喜欢喝粥,而且地域特色十分鲜明,北方食粥多以豆粥、杂粮

粥为主,“腊八粥”就是经典。而南方,食粥以福建、广东、广西最具特色,品类繁多,粥中常加入蔬菜、海味等。人们爱喝粥,其中一个重要原因,就是喝粥有很多好处。生病时食欲不振,脾胃功能欠佳,一碗温润易消化的粥就成了最好的选择,既能增进食欲,又为虚弱的病人补充体力。对于饮食积滞、脾胃运化功能失常的人来说,喝粥可促进胃酸的分泌,提高脾胃的运化能力,消食导滞。外感风寒时喝上一碗热粥,能温暖身体,祛散寒气。

胃食管反流少喝粥

养生粥作为中医食疗的一种,以食助养,以药助食,有亦食亦药之效,但要想充分发挥养生调理的作

用,还得辨证施膳。如脾胃气虚的人可以喝黄芪党参鸡肉粥,脾胃湿热的人可以喝冬瓜土茯苓瘦肉粥,肺燥咳嗽的人可以喝枇杷南杏粥等。需要提醒的是,虽然喝粥有很多好处,但对于容易烧心、反酸的胃食管反流患者来说,还是要少喝粥。虽然粥容易消化,但因为是流质,容易导致反流,连同胃酸一起反的话就容易产生反酸的感觉。而胃酸分泌过多的胃十二指肠溃疡患者,也应当减少喝粥的频率。以上人群,确实想喝粥,建议还是选择咸粥、肉粥、蔬菜粥,尽量避免白粥、甜粥。

此外,对于正常健康人群,1天喝1次粥是可取的。但不建议1天3顿粥,因为这样会造成饮食不均衡,喝粥也容易饥饿,而且长期吃流食,胃功能会减退,到了吃其他食物特别是硬食、纤维类食物时就会感到难以消化。

周洁莹 宋莉萍

每年冬春之交又到流感高发季节,除了提前注射疫苗、加强锻炼做好防范之外,生活起居还该怎么做帮助孩子防感冒?广东省中医院副院长张忠德教授为大家解读中医在预防感冒方面的一些“妙招”。

中医把感冒叫做外感热病。《黄帝内经》曾讲道“正气存内,邪不可干”,也就是说,一个人如果体质好,具有较强的抵抗力,是不容易生病的。现在学生学习压力大,时常导致休息不足,由此引起人体卫外功能下降,正气不足,易于受环境因素影响生病。同时饮食方面嗜食肥甘厚味,多有胃肠道积滞,从而打乱了内在平衡,故造成身体多有内热,一旦外有感染病毒细菌,则易出现内热外寒症,表现为恶寒、发热,部分患者可有高热、头痛、周身关节肌肉酸痛、咽部干痛、咳嗽少痰、舌红苔黄等表现。

这时节哪些人需要警惕外感热病呢?主要是老人、小儿体质弱的人群;平素患有慢性疾病特别是肺系疾病,免疫力低下者都要注意。就算是体质一向健康的人,若因生活起居不慎,如疲劳、饥饿而机体功能状态下降,或因衣裹出汗冷湿,或受凉露宿,冒风淋雨,或不注意气候变化时未及时加减衣服等,也容易正气失调、外界病菌乘虚而入。

怎样预防呢?首先是日常起居,任何季节出现天气反复都要注意加衣保暖。冬季人体特别要注意的保暖部位是头、颈部、背部和脚,这样才能提高人体的防御能力。

其次,女孩子不要贪靓一味穿裙子、露脚脖子,一定要注意腿部、脚踝的保暖。

再次,是注意多饮温水,也可以在水里加一点蜂蜜、柠檬等。注意开窗通风,保持室内空气清新。房间里放一盆水或用加湿器来提高房间的湿度,减少干燥空气对呼吸道的刺激。

中医还有几招保健预防,在家就可以做:

按摩迎香穴:首先将双手手掌对搓,搓热之后按压迎香穴(鼻翼两侧),直到穴位出现疼痛、酸胀的感觉。按摩迎香穴可以预防感冒,若是已经患病,也可缓解鼻塞、流鼻涕的症状。

坚持泡脚:晚上睡觉之前用热水加一点醋来泡脚可以帮助你驱走体内的寒气,预防感冒。醋还能帮助人们杀菌,抑制病毒生长。要注意泡脚时,水量要没过脚面,才可以有效驱除寒气,同时配合按摩足底涌泉穴(足底前部凹陷处),可消除疲劳,增强免疫能力。需要注意的是,糖尿病患者切忌泡脚水温过热。

刮痧后背:以坐位俯卧在床上,用刮痧板蘸取刮痧油,从脊柱两旁开始从上向下刮,手法可轻一点,多刮几次,直到皮肤出现紫色斑块为止。

适当食用葱姜:阳虚畏寒的人可以通过吃大葱、生姜等食物来增强抗寒能力,提高身体的免疫力,大蒜还同样有杀菌功效,也是防病的好帮手。



天冷毛细支气管炎 患儿增多

李松

最近,重庆南岸区一名3个月大的幼儿出现持续轻微咳嗽、流鼻涕的症状,被当成感冒治疗却未见好转,后被送医确诊为毛细支气管炎。专家提醒,毛细支气管炎的早期症状与普通感冒相似,易被误诊,需引起重视。

“毛细支气管炎是小儿冬季常见的急性下呼吸道感染性疾病,多发于两岁以下的婴幼儿,多由呼吸道合胞病毒、鼻病毒等感染引起。病变部位主要在肺部毛细支气管,由于炎症使其变得更细小,加上分泌物增加、排痰不畅,会导致出现呼吸不

畅、喘憋等临床症状。”重庆医科大学附属儿童医院呼吸一病房副主任医师闫莉说。

专家介绍,毛细支气管炎的初期症状与普通感冒相似,主要表现为鼻塞流涕、轻咳。几天后咳嗽可能加重,出现气急、咳痰、喘息。有许多家长将毛细支气管炎当作普通感冒来治疗,会延误病情。

闫莉说,患上毛细支气管炎的孩子应及时到医院就诊,由专科医生判断后确定治疗方法。由于毛细支气管炎多是由病毒感染引起,因此发病早期一般不需用抗生素治疗。如发病后期怀疑继发细菌感染,可用抗生素治疗,并以对症治疗为主。