

# “疫”线坚守显担当

邵阳日报记者 傅畅璐 通讯员 刘婷 彭颖异



## 熬制中药汤剂 助力战“疫”一线

邵阳日报讯 (记者 傅畅璐 通讯员 杨宝成 温家佳 陈华) 本轮新冠肺炎疫情来袭,在巨大的挑战面前,中药又一次成为抗击疫情的急先锋。

为做好抗疫后勤工作,满足中药汤剂的巨大需求,市中医院药剂科、制剂室全体人员与其他科室密切配合,党员志愿者带头扛起责任,每天加班到深夜,高强度连轴转。运输药品的车辆因疫情防控无法抵达医院,药剂科负责人在确保严格按照要求消杀,不留防控

死角的情况下,多次驾车到卡口去接。大家只有一个信念,就是最大限度地保障药品供应。用实际行动践行共产党员的初心使命。

疫情就是命令,防控就是责任。该院药剂科工作人员及医院其他志愿者逆行而上,披荆斩“疾”。跨区域上班的同志积极响应疫情防控要求,吃住都在医院,把医院当成自己的家。每天接到任务后,大家根据中药汤剂煎煮量分工合作,各司其职,争取效率最大化,为打赢疫情防控歼灭战贡献力量。

## 医学图书馆的创新

市中心医院图书馆 刘丽源

随着计算机网络通信技术的迅速发展和网上数字文献的日益丰富,医学图书馆服务的内容,将向深度不断发展,医学图书馆读者服务工作,将以新的观念、新的内容、新的方式,不断改革与创新,最大限度满足读者对文献的需求。

**新形势需要医学图书馆实施以下创新:**

### 1.对图书馆的整合与创新

文献合作与共享的管理观念创新。医学图书馆与公共图书馆、院校图书馆之间可分工协作、互为补充,实现网络化的公共检索、馆际互借、协调采购及联机编目,远程利用文献等资源共享。读者在统一界面上查阅所有互联网的图书馆目录与数据库,并可支付一定费用提出借阅和利用文献的请求,图书馆还可以与其他外部网络链接,查询网上其他信息。

### 2.技术创新

图书馆的技术创新指将高度发展的信息技术应用于图书馆实践,它包括计算机技术、搜索引擎技术、网络与通信技术、多媒体技术等,上述技术在实现数字化图书馆的建设与应用过程中,是必不可少的关键技术。

(1)开展联机书目检索与馆际互借服务。通过医学图书馆更方便快捷地从网上查询本馆的读者借阅信息、图书信息、新书通报、借阅排行榜等情况,并可通过网上信息发布、预约到图书通报、图书催还通知、超期罚款通知等。同时,医学图书馆还应积极创造条件与其他图书馆建立馆际相互协议,通过联机方式,为国内外读者从众多的图书馆情报机构获得教学和科研急需的图书进行馆际互借,为读者提供高效、准确的文献传递服务,充分满足读者的信息需求。

(2)医学图书馆网上主页的信息导航。医学图书馆通过制作独具特色的主页,可以将本单位的各种信息通过主页向读者提供服务。网页上除了提供本馆概况、服务项目、馆藏书目数据库、光盘数据库、新书通报、读者指南等基本信息外,还要利用网络平台,在图书馆主页上用超链接方式与其他图书馆科研机构等单位建立联合虚拟图书馆,开展联机目录检索服务,使连接到互

联网上的任何读者,都能通过网络登录,检索各馆馆藏书目信息和联合目录信息,最大限度地方便读者查询,顺利实现馆际互借,资源共享。

(3)利用网络信息资源。医学图书馆做好网上信息资源的开发与导航工作。可根据本馆主要服务对象的信息需求,针对医疗卫生单位的重点学科在网上搜集和科研有关的网址,将网上繁杂无序的信息资源进行搜集、筛选、分析、组织、整理,并按学科分类,在图书馆主页上用链接方式把读者需要的信息连接起来,建立信息导航系统,使读者不必花费大量时间和精力在网上做漫无边际的检索,而能快速查到自己所需要的文献信息。具体来说,医学图书馆可建立与本系统医院、站、所、院校的链接,与国内主要网络资源的链接,与国内外医科院校、科研机构图书馆的网络链接,与Internet网上资源链接,与本系统行政、事业单位网络的链接,通过网络资源导航系统,为医疗卫生人员提供快捷方便的网络信息查询服务。

(4)开展网上参考咨询服务。可以在图书馆主页上设置常规知识问答栏,对读者经常提到的问题一一回答,读者再遇到同样的问题即可到此寻求答案。

采用E-mail开展网上传递服务。医疗体制改革、农村与社区医疗改革,通过E-mail可进行读者需求的调查服务、数据库代查代检服务、专题咨询服务、信息通报服务、馆际互借申请服务等。读者可将信息需求通过E-mail传递给图书馆,图书馆再将检索到的信息反馈给读者,向读者提供更有针对性的服务。

使用QQ类软件与医务工作者网上聊天的方式回答问题,设置电话咨询台,这些形式能减少馆员咨询工作量,而且闭馆后仍能起作用。

**关于网络环境下医院图书馆流通服务创新的实践:**

用医院信息网将中国知网、外文生物医学文献期刊全文数据库、中国医院数字图书馆等资源在全院共享,科室医生站、护士站及各科室终端链接上述数据库,进行文献资料的查询、阅读、下载,流通服务各对象由馆藏为中心向读者为中心转变。

当前,邵阳学院附属第一医院以高度的责任感和使命感,严格按照各项防控措施,全面有序复工复产,确保疫情防控和医疗救治两不误。图为11月11日,该院妇科医生正在为患者做微创手术。邵阳日报通讯员刘奕 摄



## “爱心采购”格外暖心

邵阳日报讯 (记者 傅畅璐 通讯员 唐晓霞 舒建平) 11月5日,市第二人民医院脑血管二科副主任医师黄晨敏,将新鲜的鸡蛋和青菜送到患者曾爷爷与其老伴手中,老人连声道谢。

此前,因疫情防控购物不便,住在该院脑二科的曾爷爷与老伴为此着急不已。曾爷爷是一名鼻饲置管患者,必须进食鼻饲流质饮食,其老伴又不会使用智能手机,无法买到所需菜品。眼看着之前买的鸡蛋等食物越来越少,老两口不知所措。此时,前来查房的黄晨敏看到老人因无法买到新鲜蛋菜而发愁,于是主动对两位老人说:“老人家,

不要急,我明天就给您带点新鲜的菜过来。”

面对老人的连声感激,黄晨敏说:“这都是我应该做的,疫情期间,您有什么需要帮忙的地方,随时和我说,曾爷爷吃得营养健康,身体才会好啊!”第二天一早,黄晨敏便将采购好的物资送到老人手中。

自疫情防控工作开展以来,市第二人民医院脑血管二科医务人员搭建起生活物资“传送带”,不仅为科室人员送去食品、尿不湿等日常生活物资,还帮助他们解决了不少生活难题,让暂时不能归家的病友们感受到了浓浓的爱意和温暖的关怀。

## 公益科普网络直播守护心灵健康

邵阳日报讯 (记者 傅畅璐 通讯员 李唯媛 王莹 吕许艳) 11月6日晚,市脑科医院党委书记王瑞见主持开展了一场以疫情下的“正念减压与情绪管理”为主题的线上公益健康科普网络直播,共吸引1300余人观看,深受群众好评,为做好疫情防控工作增添一份“心”力量。

直播中,王瑞见以常见的压力表现为切入点,利用动画和图解生动阐述压力产生的生理机制,将专业理论与生活情景相联系,从如何识别压力到如何科学减轻压力进行了详细讲述,并纠正了许多常见的错误减压方式。同时,王瑞见向观众重点介

绍了世界卫生组织推荐的着陆技术、解套技术、践行技术等压力管理方法,以及正念呼吸法、STOP减压技术等正念减压方法。

讲解结束后,王瑞见还在评论区与观众互动,一一解答了观众的疑惑与困扰,疏导观众疫情期间的焦虑情绪,鼓励观众正确抒发情绪,热爱生活。不少观众留言表示,这次的讲座很有趣也很受用,学到了很多好方法,要将其应用起来,尝试做情绪的主人。

此次直播内容丰富,深入浅出,对于疫情期间帮助群众调节情绪、缓解心理压力起到了重要作用,为打赢疫情防控歼灭战筑牢心理“防疫墙”。

## 如何识别和应对疫情期间青少年情绪问题

邵阳日报记者 唐颖 通讯员 吕许艳

面对疫情,青少年除了做好科学的自我防护外,还要注重心理健康,避免焦虑、恐慌和抑郁等负面情绪乘虚而入,保持积极乐观的情绪、健康向上的心态。疫情期间,如何识别和应对青少年情绪问题,市脑科医院住院医师、心理咨询师覃雅丽建议:

### 警惕三种症状

情绪方面:因不能外出活动自由受限,对无聊的生活状态感到烦躁、郁闷,因担忧疫情会影响学业而焦虑,因长时间居家更容易生气、愤怒。

行为方面:容易吵闹、哭泣、比平常粘人、沉默少语、发呆不动、注意力分散、尿频,因迷恋电子产品、网络游

戏,可能出现攻击等暴力行为。生理方面:由于情绪紧张、运动量减少,出现食欲减退、拒食或贪食,难以入睡、早醒、做噩梦以及其他躯体不适。

### 运用四种技巧

正确认识情绪:出现焦虑、抑郁、恐慌或孤独等负面情绪,不要一味压抑。如果长时间不能缓解,可通过看书、听音乐等行为转移注意力,或者进行想象放松训练、肌肉渐进式放松训练、呼吸放松训练、正念冥想等方式,释放压力宣泄不良情绪。

保持规律作息:调整睡眠作息,放下手机,早睡早起;保持健康饮食,多

食富含维C食物;注意个人卫生,勤洗手。探索适合自己的锻炼方式,比如跳绳、跳操,练习八段锦、太极拳等,每天保证约半小时运动时间。

合理安排学习:将一整天的生活如休息、健身、学习、娱乐等,做成一张时间安排表,遵照学校的要求,认真参加网络学习,按时完成课后作业。做一些平常喜欢、简单的事情,如看书、画画、唱歌、练字等,丰富生活。

增加亲子互动:和父母一起聊天、下棋,共读一本书分享读后感,一起打扫卫生、合作烹饪一顿美食,体会亲情温暖。通过远程方式如视频、电话等,与不能见面的家人、朋友、同学保持积极联系,相互倾诉,彼此提供情感支持。