

过年回家路上别忽视“春运病”

市疾控中心专家送你一份“健康指南”

■本报记者 贺正香

春节回家过年是一件高兴的事，但漫长的旅程，容易出现一些“春运病”。市疾控中心近日发布春运健康指南，提醒市民要重点防范意外伤害、流感等疾病。

晕车提前做准备

晕车是大家常常遇到的情况，不管是火车还是飞机、汽车，长时间的旅途对于身体来说是个考验。即使身体再好，也会感觉到眩晕。这是由于长时间的颠簸、心情紧张，身体不适、过度疲劳等原因造成的。市疾控中心专家表示，晕车不是病，而是一种应激反应，不用过分紧张。经常晕车者出发前的头天晚上应保证充足睡眠，别吃得太饱，别吃油腻食物，可吃一些易消化的食物。在必要的情况下，提前半小时服用防晕车药或者切片生姜贴在肚脐眼上，也可以闻橘子皮或服用新鲜姜汁。

另外，乘车时尽量减少头部活动，避免看窗外移动的景物。由于现在移动设备的普及，很多人在乘车或

坐飞机时，都会在手机、平板电脑中下好电影、电视剧来消磨时间，这样长时间用眼，会给眼睛带来伤害，造成眼干、眼涩、眼疲劳等不适，特别是坐夜车的人，车厢中光线较暗，长时间对着书籍或屏幕，伤害更大。

旅途谨防流感腹泻

春运期间，人群密度大、密切接触频率增加、通风和卫生条件较差，再加上天气又寒冷，旅途疲劳，抵抗力下降，这些都增加了流感感染风险。

专家提醒，乘客在车上要多喝水，也可佩戴口罩积极预防；中途靠站可以下车通风；尽量避免用手接触眼、鼻及口等。旅途中可以带上感冒药，如出发前出现了感冒等不适症状，应推迟出行，不要强行出门。

另外，在长途汽车和火车上，由于车上设施不足，许多乘客忽视洗手饮食卫生要求，或者在车上食用了冷食物，引发消化道疾病的发作，极易引起腹痛、腹泻、呕吐等。

专家建议乘客要注意饮食卫生，尽量规律饮食，避免胃肠道疾病。在列车上，吃饭前也应洗手，如果怕用水不方便，上车前最好准备消毒湿纸巾，吃饭前用湿纸巾擦手。不随意用手直接接触食物，尽量使用一次性杯子和碗筷。长途旅行，有的人途中不吃不喝，也有的人一路上嘴不闲着。这两种做法都不可取，前者可能导致低血糖，后者易出现腹胀、腹痛等不适。春运路上体力消耗大，合理搭配饮食才能护好肠胃。

特殊人群要当心

春运过程中，回家团聚、探亲访友，总是希望能带上刚出生的小宝宝和老人团聚，希望久别的亲人欢聚一堂，因此婴幼儿、孕妇及糖尿病、高血压等慢性病患者，就成了旅途中的特殊人群。

专家提醒，准妈妈出行前要咨询专科医生。孕妇如果要出行，应该提前进行身体检查，并咨询产科医生的意见，根据医生的建议来选择是否出

行。另外，乘客要带小宝宝出门时，一定要准备充足的衣服，防止气温上的差异。要多备些宝宝日用品，一次性纸尿裤、湿纸巾都要带足，给宝宝带点水，因为到了异地，有的宝宝会换水土拉肚子，等到了家以后先一半一半地换水比较好。宝宝容易感冒，受凉腹泻，出发前应准备治腹泻的肚脐贴之类的药物，还要随身携带一瓶退烧的药。

对于心脑血管疾病患者，建议在春运期间应尽量避免出行，如不得不外出，则要学会自救，如用药物控制血糖、血压升高；当出现头晕乏力、心悸时要开窗通风透气，应向就近的亲友求救。长途旅行时还应多喝水，加快血液循环和新陈代谢，避免血液过于黏稠形成血栓。补充水分相当重要，但应尽量少喝咖啡、酒、果汁，开水才是最佳的选择，最好能每小时补充250毫升左右的水。



“仁济新风”扑面而来

市中心医院举行主题教育活动颁奖典礼暨迎春晚会

言》催人泪下，感染了现场所有的观众，小品《欢乐健身房》爆笑不断……一个个精彩纷呈的节目在展现医务人员良好精神风貌的同时，以活泼生动的形式赢得现场掌声不断。同时，医院为获奖科室颁发了护理健康教育大赛奖、“新风赞”板报比赛奖、“摸实情、找对策、谋发展”调研活动奖、“视医德为生命、待病人如亲人”主题征文比赛奖、“身边英雄”演讲比赛奖、“6S”管理及优质服务奖等9项大奖，现场还为该院第一届“仁济天使”和“仁济名医”颁奖。

该院院长、党委副书记申惠龙指出，今年将围绕新时代人民群众对医疗

服务的新要求，抓重点、补短板、强弱项，崇尚医德、尊重人才、驱动创新，着力解决发展中一些不平衡不充分的问题；聚力落实新医改措施，加快新院搬迁步伐，建立现代医院管理制度；致力打造尖端学科，积聚高端人才，凝练技术优势，打造“五个中心”；积极实施新一轮改善医疗服务三年行动计划，让人文服务更多地融进新型的医患关系当中。

据了解，自2017年5月以来，市中心医院新领导班子大力实施“纠偏治乱、医德提升、创新发展”三大系统工程，创新推出“视医德为生命，待病人如亲人”主题教育活动，力推医院“二次跨越”。



医院领导集体表演的歌曲联唱《走进新时代》，向现场医护人员送出诚挚的祝福

本报讯（记者 刘臻 通讯员 殷君发）2月10日，市中心医院举行“视医德为生命、待病人如亲人”主题教育活动颁奖典礼暨迎春晚会，晚会以“仁济新风”为主题，400余人齐聚一堂共度欢乐盛宴。

现场，颁奖典礼和文艺表演穿插进行。舞蹈《共圆中国梦》表达了对祖国的祝福，该院领导集体表演的歌曲联唱《走进新时代》向现场医护人员送出诚挚的祝福，歌舞串烧《相亲相爱》、情景歌舞诗朗诵《永恒的誓

老年人心理健康问题亟待关注

——市第二人民医院老年科副主任刘进访谈

■本报记者 刘臻

在人口老龄化的大背景下，关注老年人生活保障、幸福等已成为社会热点。但对于老年人而言，仅关注基本物质生活显然不够。由于年龄、生活状态、身体健康状况等发生变化，老年人在思想、情绪、生活习惯和人际关系等方面往往不能迅速适应，而不同程度地产生种种心理变化。老年人出现的心理健康问题包括孤独、抑郁、焦虑、恐惧等，若长期得不到解决就会产生焦虑、抑郁等心理疾病。近日，记者就老年人心理健康问题采访了市第二人民医院老年科副主任刘进。

老年人的心理特点

刘进表示，老年人产生心理问题的原因多为外源性的，大致可以分为以下方面：社会角色的转变、经济状况的改变、家庭环境的影响、身心衰老、精神疾病等。社会角色的转变。离退休使老年人的社会角色和生活规律发生了变化，对老年人的心理也产生了影响。据调查，不同职业群体的人对离退休的心理感受也大不相同，工人退休前后心理感受变化不大，社会适应良好。但离退休干部的心理适应就值得关注了，他们退休之前有较高的社会地位和广泛的社会联系，其生活重心是事业，退休后的生活重心变成了家庭琐事，广泛的社会联系骤然减少，特别是一些领导岗位的老干部更是感到很不习惯、很不适应，容易产生悲观心理，情绪低落、不愿见人、急躁易怒、坐卧不安、失眠多梦、产生抑郁，有的甚至影响了正常生活，引起其他疾病。

经济状况的改变。经济是保证老年人正常生活和享受健康的基础，老年人经济收入一般都低于在职人员，加上医疗费用的逐年上升，使老年人的生活缺乏可靠的保障，特别是那些收入少或无收入的老年人，更容易产生自卑心理，怕自己一旦生病，无钱负担医药费，拖累家人，怕家人不

管，怕医治不好等，从而影响了其身心健康。

家庭环境的影响。老年人退休后，从社会转向家庭，家庭便成为重要的精神物质生活的依托。因此家庭对老年人具有特殊的意义，对老年人的身心健康也具有重大的影响。然而，有许多老年人由于丧偶独居、夫妻争吵、亲友亡故、婆媳不和、突发重病等意外刺激，生活在极不愉快的环境之中，从而产生许多心理问题。

身心衰老。随着年龄的增长，身体老化，生理功能逐渐减退，导致有许多老年人身心健康状况不理想，他们机体衰老或身患多种疾病，有的在感知、记忆、思维等心理能力方面的衰退也非常明显，使一些老年人陷入深深的苦恼和焦虑之中。

精神疾病。一项权威研究显示，患有严重精神疾病的老年病人，如精神分裂症，幸福感平均水平低于对照组。受天气影响，本身患有抑郁症的老年患者也更容易发病。

对症下药，为老年心理问题“开良方”

“如今，不少老年人存在心理问题。轻度的，社会功能尚且正常，但是已经失眠多梦、焦虑不安、性情变化、缄默少言等症状；中度的，则社会功能出现障碍，不愿与人交流，治疗率低等情况。“一方面是老人自己以及家人对于心理健康的不重视，不了解；另一方面则是大多数患者多求助于综合性医院，以缓解躯体性疾病为主。如此一来，心理问题长期得不到疏导宣泄，容易引发更为严重的心理疾病。”她解释道。同时，她指出虽然躯体疾病是导致大多数老年人心理问题的主要原因，但是并非“无药可解”。据权威研究显示，有相当一部分患有严重疾

病的老年人，虽然他们身体状况很差且承受更多的压力，但他们的幸福感评分却很高。研究发现，幸福感评分较高的老年人具有下列特征：疾病复原能力强和乐观程度高，抑郁和自我感觉到压力的水平较低。

因此，刘进建议家人在疏导老人心理问题，首先让他们充分认识衰老是一个自然发展过程，从心理上正视这一生命现象，通过学习调整心态，提高自己的适应能力，通过自我调节延缓心理衰老。同时，鼓励老年人参加社会活动；尽其所能发挥余热，并且增加与人交往的机会，从社会生活中寻找生活动力，减少孤独，消除失落感，使老年人的精神、心理得到满足。同时注意老年人的身体健康：当老年人身体不适时，家人要主动关心问候，积极寻求治疗方法，做好老年人的安抚工作，必要时提供经济援助。

老年人自身也要养成良好的生活习惯，早睡早起、饮食定量、禁烟少酒、适度运动；培养良好的兴趣和爱好，有了良好的兴趣和爱好，使老年人有精神寄托，做自己喜欢做的事，每天过得充实，并增加与人交往的机会，减少孤独感；培养良好的心态，良好的心态能使人心平气和，遇事不慌，老年人受到外界刺激易喜或过悲，所以应尽量减少各种不良刺激，保持乐观平和的心态。

心理疾病，早发现，早治疗，效果好

刘进表示，如果对于情况比较严重，即社会功能已出现障碍的老人，要及时到专业的心理健康医院就诊，接受专业的心理治疗。

总之，随着社会人口老龄化的增加，老年人的身心健康问题也日益突出，老年人的生活质量和心理健康也有待提高。为此，市第二人民医院成立了专门的综合科（老年科），诊疗范围包括：各类型痴呆疾病、各类型躯体疾病所致和精神障碍、老年期各型心理障碍疾病等。刘进表示：“冬春季节是各类精神疾病的高发时期，目前已有不少老年精神疾病患者被家人送过来接受治

疗，都取得较为满意的临床治疗效果。”她强调精神疾病并不是无药可治的“绝症”，经过规范的心理、药物、物理治疗后，一些患者可获得临床治愈的效果。

市第二人民医院综合科护士长邹超雁指出，家属居家护理时要掌握一定的护理技巧，可避免其发生不必要的意外损伤，这对于避免老年人因为躯体疾病引发心理问题也起着非常重要的作用。对此，她提出了几点建议：在秋冬季节时期，一要避免地面潮湿，以防摔倒；二要避免吃生冷的食物，避免肠胃受凉；三要将日常经常用到的东西，放置其手边，以便伸手便可拿到。家属掌握相关的知识和技能，能帮助老年人改变不良的心理行为和生活方式，指导他们自我调节和心理适应，帮助他们保持心理健康及良好的生活质量，使老年人在身心愉悦的状态下安度晚年。

个人简历

刘进，女，毕业于南华大学，本科学历，科室副主任，精神科副主任医师，心理治疗师，器质性精神病科学科带头人。曾从事综合内科、急诊科临床医疗工作十余年，积累了丰富的内科疾病诊治临床经验，2009年调入衡阳市第二人民医院，从事精神科临床医疗工作，2012年出任老年康复中心科室副主任，曾在省脑科医院、邵阳市脑科医院、衡阳市中心医院等多家综合医院及精神专科医院进修学习，多次赴北京、上海、广州、无锡、长沙等全国各地参加专科培训学习，能熟练掌握精神科常见病、多发病的诊疗，熟练掌握神经内科各项诊疗及操作技术，具有独立处理精神科疑难病例的诊治技术和方法，主攻精神科合并器质性躯体疾病的诊断治疗。

南华大学附二医院开展无偿献血活动 13万余毫升热血温暖寒冬



罗元林献血 12 次荣获湖南省无偿献血奉献奖金奖，其双胞胎哥哥罗三元献血 8 次



正在南华附二进修的黄志桃与丈夫窦峙岳双双前来献血

本报讯（记者 刘臻 通讯员 唐琼）2月7日上午8点，南华大学附二医院积极组织广大干部职工参加无偿献血，当天400余人成功献血，献血量达13万余毫升，参加献血的医务人员中多次献血者高达30%。

活动前，该院通过海报、院内网、微信平台等多种方式宣传献血知识，鼓励大家参加无偿献血。活动当天，医院职工争先恐后上前献血，在工作间隙，一拨又一拨医务人员陆续前来，填表、检验、采血依次进行，忙碌而有序。

南华大学校长助理、南华大学附二医院党委书记罗志刚在接受采访时说：“救死扶伤是每个白衣天

使的天职，‘善待生命，生命至上’是我们的座右铭，无偿献血已成为南华大学附二医院广大职工的自觉行为。每年在血液最紧缺的时期院方都会组织无偿献血活动，我们的员工都会非常踊跃参与，医务人员用实际行动奉献爱心，展现新时代白衣天使的高尚情操”。

该院护理部主任尹心红在献血后感叹道：“作为医务工作者，我们更加懂得这一袋袋带着体温的鲜血，可以点亮一个个生命之光的意义。因此，我们更有责任和义务积极献血，用献血的方式为救治患者多献一份爱心。这种信念已成为我们南华大学附二医院全体医务人员的共识”。

选购年货勿忘健康

市疾控中心专家提醒，市民选购年货最好购买大型厂家生产的货品，并仔细查看外包装上的生产信息

本报讯（记者 贺正香）面对琳琅满目的货品，我们该如何正确选择？为了让大家开开心心过个健康年，日前，市疾控中心专家提醒市民，在选购年货时，应仔细查看外包装上的生产信息。

疾控专家提醒市民，年货需在正规商店、超市购买，最好购买大型厂家生产货品，选购时应仔细查看外包装上的生产信息，看食品名称、地址、产品标准号、生产许可证号、生产日期、保质期等信息是否完整。

选购鲜肉时应选择表面色泽光润富有弹性的肉，如肉色变褐或发绿、气味不正表明肉质差。购买熏腊制品应选择表面干爽脂肪透明优质的腌腊制品，其呈暗红色，脂肪透明，肉质干爽，坚韧而有弹性，指压后无明显凹痕。表面潮湿或过于油腻甚至发黏发滑，更易滋生细菌，甚至可能已经变质。对于颜色过于鲜艳的腌腊制品，可能添加剂含量过高，不要购买。

春节期间，很多家庭会备一些糕点，应尽量购买接近原色、味道自然的糕点，避免过多色素和香精的摄入。此外，因糕点的保质期往往较短，在购买时，可先对糕点质量进行感官鉴别，首先观察其外表形态与色泽，然后切开检查其内部的组织结构状况，留意糕点的内质与表皮有无霉变现象。然后品评其气味与滋味，看有无油脂酸败的气味，口感是否松软可口等。

对于不同的干货，其挑选技巧也不同。挑选核桃、花生、瓜子、开心果等散装干果，不要选择太亮的，特别是表面好像上了一层蜡似的要谨慎食用。香菇一般以体圆、色泽褐黄、光滑、质干、肉厚并有芳香气味者为佳。黑木耳要挑朵大、体轻、表面平滑有光泽，质地干脆易折断、纹理清晰有香味的。值得注意的是，面对各大超市纷纷推出的春节大型促销活动，广大市民要慎重选择，务必看清促销信息，避免不必要的误会，在购买大件商品时要货比三家。

春节期间，很多家庭会备一些糕点，应尽量购买接近原色、味道自然的糕点，避免过多色素和香精的摄入。此外，因糕点的保质期往往较短，在购买时，可先对糕点质量进行感官鉴别，首先观察其外表形态与色泽，然后切开检查其内部的组织结构状况，留意糕点的内质与表皮有无霉变现象。然后品评其气味与滋味，看有无油脂酸败的气味，口感是否松软可口等。

对于不同的干货，其挑选技巧也不同。挑选核桃、花生、瓜子、开心果等散装干果，不要选择太亮的，特别是表面好像上了一层蜡似的要谨慎食用。香菇一般以体圆、色泽褐黄、光滑、质干、肉厚并有芳香气味者为佳。黑木耳要挑朵大、体轻、表面平滑有光泽，质地干脆易折断、纹理清晰有香味的。值得注意的是，面对各大超市纷纷推出的春节大型促销活动，广大市民要慎重选择，务必看清促销信息，避免不必要的误会，在购买大件商品时要货比三家。

市中心血站 积极组织党员参加 “学报告、学党章”知识竞赛活动

本报讯（记者 刘臻 通讯员 夏向阳）近日，市中心血站组织全站各支部书记和支部委员参加了市委组织部、衡阳日报社组织的“学报告、学党章”——党的十九大精神知识竞赛活动。这是党的十九大召开以来，市中心血站党委组织的第六次集中学习活

据悉，党的十九大召开以来，市中心血站党委将学习贯彻落实党的十九大精神作为头等大

事和首要工作安排推动，在全站范围内掀起了学习贯彻落实党的十九大精神的热潮。党委书记和站长以讲党课的形式带领大家学报告、学党章，引导广大党员群众主动加强政治理论学习，不断增强“四个意识”，坚定“四个自信”，自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，狠抓生源招募和血液质量，确保临床用血安全有效。