抗疫战场上的“医护排头兵”，你们好样的！

——记市“工人先锋号”、南华大学附属南华医院感染科

■朱嘉林 通讯员 乐彦麟

在南华大学附属南华医院有这样一个科室，每当新发、突发传染病，科室医生都义无反顾、冲在迎击病毒第一线，它就是该院感染科。今年年初，面对突如其来的新冠肺炎疫情，感染科的医护人员担当起疫情一线“排头兵”，奋战在防控前线，谱写出一曲无私奉献、大爱无疆的动人篇章。近日，该科被衡阳市总工会授予市“工人先锋号”荣誉称号。

团队合影

重视学习 打造专业过硬的医护团队

南华医院感染科成立于1972年，现有医生8人，护士15人，高级职称4人，中级职称4人，主要承担发热待查、肝炎、结核病及突发新发传染病等诊疗工作，同时积极应对“非典型性肺炎”“新冠肺炎”等突发公共卫生事件。

几十年来，科室坚持“以病人为中心，以安全为核心”的宗旨，全科医护人员团结奋进，锐意改革，大胆创新，狠抓医疗质量和优质服务。

“学习是不断提高自身素质的主要途径。”该科主任钟哲峰表示，为了提高职工的政治素质和业务素质，更好地为患者服务，科室注重加强职工政治理论和医疗业务学习。

在政治理论方面，科室始终坚持每月两次的政治理论学习，学习党的十九大精神以及各级卫生工作会议精神，认真执行卫生部行业纪律“八不准”，积极开展医药购销领域治理商业贿赂工作，教育和引导全科职工遵守法律法规和职业道德，自觉抵制收红包、拿回扣等丑恶现象。科室人员团结互助，爱岗敬业，凝聚力不断增强，做到心往一处想，劲往一处使，具有团结向上的团队精神，得到医院领导和全院职工的好评。

在医疗业务方面，为了不断提高科室医护人员的业务技能，全科重视业务学习和技术培训，认真抓好科内人员的业务学习，两年来，科室人员参加区内进修学习及各种短期培训16次，将新理论、新技术、新概念学以致用，同时坚持每月的业务小讲课，科内形成了人人学习、自觉学习、终身学习氛围。由于注重学习和技术培训，在近两年的护理技术操作比赛中，科室在个人方面取得单项一等奖1人次，二等奖1人次。在职能科室定期和不定期的医疗质量检查中，该科各项医疗指标始终保持三甲水平，无医疗事故发生，医护人员技术水平的提高保证了临床上的医疗安全。

同时，科室认真落实“传、帮、带”工作。南华医院承担着南华大学、核工业卫校等省内多所医学院校实习生以及本县和邻县部分乡镇卫生院进修生的教学任务。科内业务骨干均担任了临床教学任务，每年培养各医学院校实习生和各乡镇卫生院进修生60多人，赢得了学校师生及乡镇卫生院领导和进修生的好评。

市总工会“工人先锋号”获奖现场

疫情期间，患者向医护人员表示感谢

为患者检查身体

团结友善 营造凝心聚力的互助氛围

创建“工人先锋号”是以创一流工作、一流服务、一流业绩、一流团队为内容的一项活动，目的在于引领职工发扬工人阶级优良传统，发挥工人阶级主力军作用，为全面建设小康社会、构建和谐社会建功立业。

该院感染科在上级工会和院党政班子的领导下，积极开展“工人先锋号”创建活动，成立了“工人先锋号”创建活动领导小组，制定了创建活动实施方案，完善了各项规章制度，努力营造“工人先锋号”创建活动的氛围，为科室的整体跨越奠定了坚实的基础。

此外，该科还积极参加各种活动。感染科在医院里是一个比较活跃、团结奋进的科室，科室人员积极参加各种文体活动和社会公益活动，在节假日还经常组织郊游、团建等活动，丰富了职工的业务文化生活，使大家生活在一个团结友爱、互助互济的家庭中，进一步巩固了团队精神。

硬核担当，展现实力超强的“作战能力”

新冠肺炎疫情发生以后，南华医院作为衡阳市新冠肺炎定点救治医院，成为了救治新冠肺炎患者的前沿阵地，而该院感染科作为突发新发传染病诊疗的专业科室，义无反顾承担起衡阳市新冠肺炎疑似病例、确诊病例的救治工作。未知的风险当前，每个人都会心怀恐惧，但出于责任和担当，科室的医护战士们选择了无畏逆行，用实际行动扛起了使命和担当。

面对来势汹汹的疫情，医院以最快速度、最强力量、最大力度投入到疫情防控阻击战中，迅速组织全院职工进入“战时状态”，48小时内全面腾空建筑面积为8500m² 的综合楼并按照传染病标准病房进行快速改造，可收治疑似或确诊患者床位202张，最大限度保障患者收治工作。

该院坚持“集中患者、集中专家、集中资源、集中救治”的四集中原则，根据疫情防控诊疗规范采取中西医结合、“一人一策”的个体化精准诊疗方案，坚持每日采取省、市级专家联合会诊，MDT多学科协作诊治等多种形式，对患者实施全方位管理。同时，根据个体病情采用抗病毒、干扰素、激素、丙球冲击疗法、中药、雾化、机器人辅助治疗、干细胞治疗、早期高流量吸氧等联合治疗手段。每一位患者的快速康复，无不展现着医护团队的硬核实力。

自我市首例新冠肺炎病例确诊以来，南华医院院感染科团队一直坚守在抗疫的最前线。工作餐冷了再热、热完又冷，防护服一穿就是几个小时，有时工作半天滴水未进，鼻梁压疮、护目镜雾气蒙了双眼……作为抗疫战场上的精兵强将，医护战士们直插疫情的心脏，始终保持着高昂的斗志，坚定必胜的信念，以实际行动生动诠释了“生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共”的伟大抗疫精神。

“我不是一个人在战斗，我们有一个优秀的团队。”钟哲峰说。正是这个敢战、能战的团队，凭借着他们专业的医疗技术、精细的护理水平，无微不至的爱与亲情般的关怀，为患者树信心、除病痛，迎来一个又一个患者治愈出院的好消息。2月7日，南华医院首批6名新冠肺炎患者治愈出院。

“我不知道他们是谁，但我知道他们为了谁！”出院患者哽咽地对记者说。和年幼的孩子分离没有哭，没能陪父母吃团圆饭没有哭，脸上被口罩勒出压痕、压疮没有哭，而当患者出院挥手告别那一刻，很多医务人员却流下了眼泪。

出院时，有人为该院医疗团队写感谢信，有人用鞠躬向医务人员表达感谢。多家主流媒体主动来院采访宣传医院抗疫工作和感人事迹，累计刊发205篇次，其中央级媒体报道14篇，两次被《人民日报》头版报道。

以南华医院为主体的全市医疗救治队伍，收治确诊患者36人，疑似患者39人，均痊愈出院，并于3月2日实现我市新冠肺炎患者人数成功清零的目标。

面对抗疫战场上的重重挑战，“南华医院人”毫不退缩，以医者仁心为己任，以家国情怀为操守，弘扬“厚德博爱、精业创新”的院训，发扬“事业高于一切、责任重于一切、严细融入一切、进取成就一切”的核工业精神，舍小家为大家守护一方健康和安宁。

中医文化与养生保健

■市中医医院主任医师 王诚喜

中医学是中医传统文化不可分割的重要组成部分，是中华优秀文化的重要载体，习近平总书记指出：“中医药是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙”。

中医养生的基础原则

中医养生是以中医理论为指导，遵循阴阳五行、生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，中医养生的基础原则：上工治未病，中工治欲病，下工治已病。《黄帝内经》有云：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”“上工治未病，何也？”答曰：“上工治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾，四季脾旺不受邪，即勿补之。”良医治无病之病，故人常在生也，圣人治无患之患，故天下太平也。中医养生意在治未病。阴平阳秘，精神乃至。

中医养生的目的

中医养生的目的一是延年，二是防病。“尽数，尽其天年，度百岁乃去”，决定天数的是人的基因，能够尽其天数的是养生保健。养生保健是从花甲之年讲到期颐之年。人体中的阴阳与四时阴阳的变化相适应，以保持人与自然界的协调统一。根据我国古代干支纪年，十天干与十二地支按顺序错综搭配成六十个单位，每一干支代表一年，六十年周而复始成一循环，故称为六十花甲。上天赋予人的天数一般为两个花甲。而两个花甲打九折为一百零八岁，为茶寿之年。分别按八、七、六折算，为九十六岁、八十四岁、七十三虚岁。民间称七十三、八十四为重关之年。先天不可知，后天尤可为。

中医养生的观念

生病靠治，长寿靠养，治病取决于医疗水平，养生依靠自身修养。中医根据天人合一的整体观、三因制宜的辩证观，提倡大道至简、道法自然、以度为度。分为五个方面：顺应四时，饮食有节、起居有常、精神内守、动静结合。《素问·四气调神大论》说：“所以圣人，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”

一为顺应四时。“四时阴阳者，万物之根本也，是故春夏养阳，秋冬养阴，”阐述了顺从四时阴阳则健康无病，违逆四时阴阳则灾害丛生的道理，分别派生出四季养生、二十四节气养生、十二时辰养生等等。如春季养生大法：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也”。

二是饮食有节。“善摄生者，谨于和调，一饮一食，使入胃中，随消随化，则无滞留之患。”谷不入，半日则气变，一日则气少矣，饮食自倍，肠胃乃伤。饮食养生的基本原则为：以度为度，有粗有细，不咸不甜，三四五顿，七八分饱。吃全和全吃的原则，吃粗与吃杂的原则，吃野与吃远的原则。太饱伤神饥伤胃，太渴伤血多伤气，饮食喝饮莫太急，急致膨胀损心肺。水果食疗歌：红枣补脾又生津，调和诸药润肺心；柿饼清热又健脾，止渴补血舒脉理；苹果止泻又开胃，助消化来补身体；柑桔理气润燥湿，止咳化痰清口味；桃子活血并补气，润燥还能健身体；李子止渴带生津，多食反而伤身体。饮食需做到有节、有洁。

三是情志舒畅。“自身有病自心知，身病还将心自医。心境静时身亦静，心生还是病生时。”中医七情分为喜怒忧思悲恐惊。情志变化可导致脏腑气机升降失常而出现相应的病症，如《素问·举病论》说：“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”中医提倡笑口常开，笑一笑十年少，愁一愁白了头。笑能促进新陈代谢，笑能增强呼吸功能，笑能兴奋神经，笑能产生激素。中医养生提倡容忍与戒怒。忍者寿，你别动气，动气则伤了和气；你别生气，生气则坏了元气；你要忍气，忍气便能神气。大智若愚，宽怀忍让。上善若水，水善利万物而不争。戒怒则寿。“人之性有侵犯则怒，怒则血充，血充则气激，气激则发怒，发怒则有所释憾矣。”恬淡者寿，诸葛亮曾在《诫子书》中说道：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。静以养心，故以天寿。《素问·上古天真论》：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”。只有做到“清虚静泰，少私寡欲，守之以一，养之以和”。才能延年益寿！

中医养生，道法自然，以度为度，毕生修为，方得始终。

中医大讲堂
衡阳市中医医院 衡阳日报社 联合主办

美美地睡一觉难吗？

南华医院举办的这个论坛给出专业建议

本报讯 （朱嘉林） 11月7日，2020年湖南省医学会睡眠医学专业委员会年会、湖南省医学会神经内科学专业委员会睡眠学组年会、衡阳市医学会神经内科学专业委员会年会、国家级继续医学教育项目——神经退行性疾病规范化诊治研讨班在南华大学附属南华医院举办。年会特别邀请了省内外相关知名教授及市内各大医院神经内科专家进行学术讲座与交流。

“没有良好的睡眠就没有健康，它涉及到人体的生长发育，涉及到人体组织的修复，涉及到机体的平衡，也涉及到很多疾病。”年会上，南华医院院长汤永红介绍，人的一生，几乎有1/3的时间是在睡眠中度过，拥有优质的睡眠对健康起着非常重要的作用。据统计资料显示，我国有超过3亿人存在睡眠障碍，成年人失眠发生率达38.2%。

汤永红提醒广大市民，要注意预防睡眠障碍。具体而言，要养成良好的睡眠习惯；睡觉前不要做过于兴奋的事情，包括剧烈的运动、饮料、咖啡、浓茶、吸烟都会影响睡眠；要保持良好的工作习惯，劳逸结合；卧室要保持舒适、温馨的休息环境。

会议现场

男子不慎被机器绞伤四个指头

市第一人民医院为其成功实施手指全形再造移植手术

本报讯（朱嘉林 通讯员 管华林 罗琼） 干活时，左手四根手指不慎被机器绞伤。经市第一人民医院烧伤整形手足外科精心治疗28天后，受伤男子指头再造完整，功能基本恢复，于11月5日出院。

据了解，29岁男子黄某系衡阳县人，10月8日，他在干活时不慎被机器绞伤左手四个指头，其中中指前端整体毁损，伤势严重。患者当即被送入衡阳市第一人民医院就医。烧伤整形手足外科医生何景元仔细检查发现，左手中指约1.5厘米的末节完全缺失，其他三个手指均不同程度损伤。

手指的缺损对患者造成沉重的生理和心理创伤，患者对以后的工作、生活极为悲观。为确保患者受损手指完美修复，该科主任李波组织医务人员反复讨论手术方案，决定改变传统的皮瓣修复方法，为患者实施移植足趾、手指全形再造手术。

在完成医学检查、清创手术等前期诊疗工作后，手术于10月14日进行，先在患者足趾末端分离出1.5厘米长的甲床、指腹、神经、血管、趾骨等组织，再在手术显微镜下将切下的足趾与毁损的手指血管、神经等重要组织精细吻合，经过长达4个多小时的精准操作，顺利完成了移植手术。

术后给予清创消毒、抗感染、活血等治疗及护理，伤口愈合较快。待患者手指能弯曲活动时，医护人员又指导患者做手指功能训练，此后，移植的手指具有指甲，末节活动弯曲可达70度，接近正常手指，其他三个损伤的指头都恢复正常状态，满足了患者对手指功能和美观的要求。

据悉，此项高精尖技术的开展，在该院尚属首例，在全市也为少见。