

冬季养生先养肺
请您做好“五件事”

■文/图 全媒体记者 朱嘉林 见习记者 李曾 通讯员 廖高峰 杨澄莉



专家介绍

刘成高，陕西中医药大学研究生毕业，方剂学硕士，衡阳市中医医院肺病科主任，曾在南方医科大学附属南方医院等进修呼吸内科，历任衡阳市呼吸病专业委员会委员，湖南省肺系病专业委员会委员。擅长中西医结合诊治慢性阻塞性肺疾病、难治性哮喘、呼吸衰竭、肺间质纤维化、肺结节、肺癌等呼吸系统疾病。



刘成高为患者把脉问诊。

近来天气寒冷，室内外温差较大，是感冒高发期，部分病情严重的患者逐渐发展成了肺炎，诱发哮喘、慢阻肺急性加重。患病人群也不仅局限于老人、儿童等人群，不少平时身体强壮的中青年人也纷纷“中招”。

衡阳市中医医院肺病科主任刘成高提醒，冬季养生要先养肺，如果冬季养不好肺的话，不仅养生没成效，还会让身体受到伤害。

冬季三大诱因让肺很“受伤”

60多岁的王阿姨患有哮喘多年，为增强体质，即使是在冬天，她也坚持早起锻炼。近段时间，王阿姨跑步摔了一跤，开始出现胸闷、气短等症状，慕名找到衡阳市中医医院肺病科主任刘成高，检查发现，王阿姨出现心肌缺血、早搏等情况，可能为冠心病早期。刘成高建议王阿姨停止剧烈运动，并辩证开具中药配方颗粒服用，一个月后，王阿姨身体得到明显改善。

刘成高提醒，不仅仅是哮喘患者，常人也是一样，到了冬季，有3大诱因让肺很“受伤”：一是冬季天气寒冷，寒气重，稍不注意就会让寒邪有机可乘，突破鼻子喉咙的黏膜，

最先受到侵害的就是人体肺脏，引发感冒、咳嗽等呼吸道疾病；二是人们聚集在室内的时间多，同时为了防寒，室内多开空调，且门窗紧闭，环境相对封闭，空气不流通，有利于病菌的滋生和传播，老年人、有基础疾病的体弱人群长期在此环境中，容易诱发呼吸系统疾病；三是临近年底，工作繁重压力大，很多上班族由于过度疲劳导致免疫力下降，也就是中医常说的“正气不足”。

“其实，很多人有个错误观念，要等到病情加重了，才去想如何治疗。一旦出现咳、喘加重、高热不退，或全身性酸痛、胸闷、咯血、甚至呼吸困难等情况，应当立刻到正规医院挂号就医。”刘成高在此提醒广大市民：如发现流行病患者，应早报告、早隔离、防止传播。

冬季教你几招有效养肺

肺在我国中医上被称为“华盖”，素有“肺部三分靠治、七分需养”的理念。《黄帝内经》指出，肺主呼吸，司百脉，冬季恰好正是养肺的“黄金期”。刘成高表示，平时若能做好以下几件事，或能有利于肺部健康。

第一、防寒保暖避免感冒。当人体受凉感冒时，呼吸道血管收缩，血液供应减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。许多气管炎、肺炎都是感冒治疗不及时或者不彻底导致，所以防寒保暖，避免感冒是预防冬季呼吸系统疾病的关键。应根据天气变化，及时增减衣物，注意被褥厚度，防止受凉感冒；要保证充足的睡眠时间，尤其感冒后更要注意多休息，咳嗽厉害及发热要及时就医，大风、雾霾天等空气浑浊的情况下，尽量少出门，如果外出，要戴好口罩，做好防护措施。

第二、充足营养增强体质。充足的膳食营养摄入，能够增强体质，体格强壮了，自然抗病能力就增强。饮食上应以清淡易消化食物为主，避免辛辣刺激性食物。少食多餐、荤素搭配可以提高营养的吸收率。可多吃滋润润肺的食物，如银耳、百合、莲子、梨、蜂蜜等。多吃含维生素A及含胡萝卜素丰富的食物，防止呼吸道反复感染，如鸡蛋、肝、鱼类、胡萝卜、绿色叶菜等。

第三、注意卫生规避感染。呼吸道感染病的主要传播途径是飞沫传染，也有分泌物传染如痰液或是接触性传染，为此，注意卫生对避免感染尤显重要。

要勤洗手，因为呼吸道感染病患者的呼吸道分泌物有可能通过接触传染，咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻，防止污染空气。尽量少到拥挤的公共场所，同时要戒烟限酒，香烟的烟雾能使支气管上皮受损，纤毛脱落，导致肺的防御功能降低，加重呼吸道感染，诱发急性发作。经常饮酒也会刺激呼吸道，生湿积痰，使病情加重。

第四、耐寒锻炼提升免疫。加强身体的耐寒锻炼，以适应外界气候的变化，增加自身的免疫力，如散步、慢跑、做广播操、打太极拳、骑自行车等。但不管采用哪种方法，都应“因人而异，循序渐进，量力而行，持之以恒”。同时，适当休息避免过度劳累、生活规律、保证充足的睡眠、减少心理压力，也可提高机体抵御疾病的能力。

第五、敷贴按摩养肺护肺。中医认为，气候寒冷，人体肌肤腠理不固，卫外机能不全，故很容易患呼吸道疾病。依据中医“天人相应”的理论，在冬天采用白芥子、延胡索、甘遂、细辛、肉桂等中药研细，调成糊状，贴于天突、膻中、肺腧等特定穴位上，可以祛除寒邪、扶助正气，提高人体对气候变化的适应能力，从而达到防病治病的目的。

多年“歪脖”今“扶正”

衡阳市中心医院骨科专家技艺精

衡阳日报讯（全媒体记者 朱嘉林 通讯员 杨航）18岁的小唐（化名）是个青春正好的在校大学生，可她平时无论是坐着、站着，还是走路，脖子都会不由自主地偏斜，这种情况让小唐很困扰。多年来，小唐父母带她去多家医院保守治疗，效果不理想。于是慕名来到衡阳市中心医院骨科一区求医。钱军副主任接诊后详细询问病情，结合相关辅助检查，诊断小唐（化名）是“先天性肌性斜颈”。

近日，在该科室苏光辉主任的带领下，手术团队制定完美的手术方案，经与麻醉科及手术室的默契配合，顺利为小唐进行了左侧胸锁乳突肌挛缩胸骨头+锁骨头切断+胸锁乳突肌黏连松解+切口美容缝合手术。术后经过精心护理，患者恢复良好，患者及家属对手术效果非常满意，现已佩戴支具出院。

钱军副主任介绍，“先天性肌性斜颈”最常见的原因是患儿出生前胎位不正，头颈部扭曲，致颈肌肉供血发生障碍，肌肉变形、逐渐挛缩，引起颈部两侧肌肉平衡失调，使头部偏向挛缩的一侧，形成头颈侧斜。

衡阳市第三人民医院 专家授课细指点 确保院感无“死角”

衡阳日报讯（通讯员 李春燕）为了进一步提高全院工作人员的防控意识和救治能力，1月25日下午，衡阳市第三人民医院开展新冠肺炎疫情防控方案、新冠肺炎诊疗方案及医院感染预防与控制知识培训，特邀衡阳市医院感染管理质量控制中心主任陈敏来院授课。

培训中，专家详细解读了最新疫情防控文件，从医疗卫生机构防控方案和新冠肺炎定点医院收治等进行讲解，内容涵盖预检分诊、发热门诊、门急诊管理、病房管理、院感管理、消杀工作及医疗废物处理等方面，建议多方位、多层次增强该院所有工作人员疫情防控意识，强化防控细节，确保院感无“死角”，筑牢疫情防控每一道防线。

小年寒潮冷 大爱热血烫



衡阳日报讯（通讯员 雷芳）为保障春节期间临床医疗用血，衡阳市中心医院积极响应市卫健委号召，

在1月26日开展了一场暖心的无偿献血活动。当天成功献血120人，献血量达4万5千毫升。

送关怀 道祝福

市卫健委领导走访慰问市中心血站职工

衡阳日报讯（通讯员 唐琼）新春佳节即将来临，1月27日上午，衡阳市卫健委相关领导前往市中心血站慰问抗疫一线突出贡献人员、困难党员及困难职工。

相关领导为大家送去组织的温暖

和新春的祝福，对抗疫一线突出贡献人员为疫情防控工作挺身而出的大无畏精神和舍小家为大家的奉献精神给予高度赞扬，对困难职工表示鼓励，勉励他们坚定信心、乐观向上，走出困境。随后，市中心血站党委慰问了

当天上午8时，志愿者纷纷来到门诊大厅前的献血车前排队，有穿着白大褂的医生、有头戴护士帽的护士、还有利用休息时间过来献血的休班医务人员……一直以来，市中心医院领导高度重视无偿献血工作，前期进行周密部署，通过科室微信群向全院职工发出无偿献血倡议，广大医务人员及衡阳群众志愿者积极响应，踊跃报名参加。

现场严格按照疫情防控要求，安排医院衡阳群众志愿者引导献血者登记信息、查询健康码、测量血压、检测血液……后勤保障部的钟丽娟自2007年开始每年都参加献血，累计献血量达6200毫升，她笑着说：“无偿献血对自己无害，却能帮助别人，无论是作为一名医院工作人员，还是作为一名‘衡阳群众’志愿者，我愿意为广大老百姓服务，愿意通过无偿献血去帮助更多人。”

退休老党员、困难职工，并为他们送上组织的关心关怀和新春祝愿。慰问对象纷纷表示，在今后的工作中将持续发扬“敬业、创新、博爱、奉献”的精神，恪守救死扶伤的社会责任。



近期，寒冷的空气一波接着一波，祁东县卫生健康系统医护人员的献血活动一场接着一场。该县医务人员用热血传递能量，用行动诠释奉献。据了解，此次活动成功献血560人次，献血量达19万余毫升。

■全媒体记者 朱嘉林 摄

衡阳市中心医院



衡阳市中心医院

院本部 地址：衡阳市雁城路12号（雁峰公园斜对面）
华新院区 地址：衡阳市华新开发区光辉街31号（太阳广场旁）
急救电话 8120888

衡阳市中心医院：

妙手矫正 20 多年“斗鸡眼”



患者送锦旗致谢。

邓叶华副主任医师为衡阳市中心医院眼科副主任医师，眼科硕士研究生，毕业于广州医科大学，擅长屈光不正及斜视的诊治；前后于广州市儿童医院眼科及中山大学附属眼科中心进修学习，拥有深厚的斜视视相关理论知识和丰富的临床经验。

衡阳日报讯（全媒体记者 朱嘉林 通讯员 尹欢）近日，市中心医院眼科邓叶华副主任医师接诊了一位斜视度数大、高度近视、眼轴过长的患者，并成功为其开展了矫正手术，解决了困扰患者20余年的双眼内斜问题。双眼内斜俗称“斗鸡眼”，不仅外观不好看，还影响视力。作为一个文学爱好者，患者周阿姨经常在看书时感觉吃力，眼睛很累、很干。终于，这次周阿姨下定决心要解决眼病，找到了市中心医院眼科邓叶华副主任医师。

接诊后，邓叶华在详细地询问病史及完善相关检查后，发现周阿姨除了双眼内斜外，还患有双眼高度近视，她眼轴长达33mm，高出了22-24mm的正常标准。邓叶华结合CT检查结

果，诊断周阿姨并非普通的双眼内斜，而是一种特殊类型斜视——高度近视相关固定性内下斜视。

明确诊断后，成云翠主任医师带领眼科医师团队，根据周阿姨的症状及诉求，为其定制手术方案。因周阿姨患有糖尿病、高血压等基础疾病，还中过两次风，故麻醉风险增加。加上周阿姨斜视度数大、高度近视、眼轴过长，导致眼球壁薄、手术难度加大。在眼科、麻醉科、手术室团队的精准治疗与通力合作下，最终手术顺利完成。

1月13日，拆开纱布后，周阿姨双眼即恢复正位。看着镜子里的自己，她对治疗效果非常满意。1月19日周阿姨专程给该院眼科医护团队送来锦旗，以表感谢之情。

相关链接

斜视怎么治？

临床上外斜视约占斜视群体的70%，其中又以间歇性外斜视（视近可双眼正位，视远和发呆的时候表现为大角度外斜）多见。研究表明：近视，特别是单眼近视并伴有隐性外斜视的是间歇性外斜视形成的主要原因。所以建议此类人群尽早佩戴合适的眼镜，以预防外斜视的发生。轻度的斜视可戴棱镜矫正，中重度斜视需行手术矫正。斜视手术不仅是为了矫正眼位，改善外观，更重要的是建立双眼视功能，避免弱视，恢复和保持稳定的立体视功能。斜视治疗的年龄越小，治疗效果越好，手术时机以6~7岁为最佳。

推进衡阳市公共卫生 临床中心项目建设

南华大学校领导督导衡阳市第三人民医院疫情防控工作

衡阳日报讯（通讯员 欧松）1月26日上午，南华大学副校长雷小勇前往衡阳市第三人民医院督导疫情防控工作，并走访慰问防疫一线医务人员。

雷小勇对该院预检分诊、发热门诊、核酸采样及住院病区等疫情防控工作进行了督导检查，并走访慰问了防疫一线医务人员。雷小勇表示，衡阳市第三人民医院（南华大学附属公共卫生医院）在衡阳市疫情防控工作中做了大量工作，并取得了较好的成绩，彰显了该院应有的责任与担当，南华大学对医院的发展建设一直高度关心与重视，希望附属公共卫生医院再接再厉、攻坚克难、凝心聚力，加快推进衡阳市公共卫生临床中心项目建设，全力提升公共卫生应急能力，持续推进医院高质量发展。

该院相关负责人表示，将努力推进医院临床业务发展，加快医院基础设施建设，加强业务技术能力提升，围绕以做好公共卫生事业服务为中心，积极推进衡阳市公共卫生临床中心建设，为全市人民的身心健康保驾护航。

嘘寒问暖情意浓

市卫健委领导慰问衡阳市第三人民医院职工

衡阳日报讯（通讯员 尹霞）1月25日，市卫健委相关领导前往衡阳市第三人民医院走访慰问困难职工及抗疫一线表现突出人员。

市卫健委相关领导对医院慰问对象及全体干部职工一年来的不懈努力和辛勤付出表示感谢，同时希望在新

的一年里，大家能更好地发挥先锋模范作用，全面贯彻落实医院疫情防控与安全生产相关工作，进一步筑牢常态化疫情防控安全网底，不断提升安全生产防范意识，全力推进医院高质量发展，为全市人民的生命健康保驾护航。