

全市首期基层中医馆卫计人员培训任务完成

夏练三伏，也需顺时而行

安康市人民医院中医科 高塬

古人倡导“天人合一”，人的身体是随着自然的变化而相应发生变化的，所以人类应顺天而行，锻炼身体也要与自然变化相适应，求得人与自然和谐，借天之力来养生祛病，这样能得到事半功倍的效果。民间谚语说“冬练三九，夏练三伏。”意思是不管天气多冷或多热，都应坚持锻炼，这样才能使身体更好地获得“顺四时，适寒暑”的能力。

三伏天最热，人体毛孔大开，最易出汗，汗为心之液，可泻过旺之心火，也可将侵入皮肤的寒邪及时排出。人经过秋天的凉、冬天的寒、春天的湿，身体的阳气被压抑已久，并累积了许多寒湿之气。所以，人们借用三伏天锻炼调动人体应天时而动的这种自然调节功能，清除寒气与湿气，亦可通经活络，疏通血脉。

夏季气温高，容易活动得开，锻炼前的准备活动可以适当缩短些，但无论是热身还是正式训练都要遵循循序渐进、由慢到快、逐渐加量的原则，因为人体生理上某些器官总是有一些惰性的，各关

节、韧带、肌肉也需要逐渐拉开，以适应大幅度而又转折多变的动作，这样才能防止受伤。另外，夏天锻炼出汗多，常常需要大量补充体内水分，最好的办法是少量、多次地饮水。尤其是刚刚练完时，求一时痛快而暴饮常常会增加心脏和肾脏的负担，在练习间歇更不宜过多饮水，以免过多出汗而加剧血液中盐分的丧失，导致抽筋或体内失调。训练结束后，千万不要因一时痛快立即喝冰饮料，这会对胃肠产生强烈的刺激，也不要马上去冲凉，最好用温水擦洗。从衣着上来说，散热快、相对宽松的衣服比较好，穿得过多、光膀子都是不提倡的。

人们普遍喜欢在绿色植物生长的地方进行晨练，殊不知日出之前，因为没有光合作用，植物积存了大量二氧化碳，对人体健康是不利的，所以夏季晨练应在日出之后。

三伏天锻炼应该选择合适的运动项目，一些高体能消耗的运动是不宜在伏天进行的，游泳就比较适合，游泳能有效

提高呼吸系统功能，并有助于预防心血管疾病的发生，还能改善体温调节功能，更能适应外界气温变化。经常进行游泳锻炼，能使身体各处都得到锻炼，有利于形体的匀称、协调。由于在水中散热快，人在游泳时能量消耗也快，经常游泳，可以消耗多余脂肪，自然是减肥的最佳方式。除了游泳、跳绳、太极拳、瑜伽等都是比较适合在夏天进行的锻炼项目。

不过，在三伏天内锻炼，也需要因人而异。众所周知，三伏天是一年中最热的时节，其气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小，这样的条件，明显对人体健康不利。要讲究适时适度科学锻炼，盲目地在高温环境下锻炼身体，非但起不到好的效果，反而可能伤及健康，甚至引发全身发热、头晕、口渴、恶心等中暑症状。此外，高温导致人体盐分过多流失，水盐代谢平衡失调，使得血液循环发生障碍，出现肌肉痉挛、尿量减少、脉搏加快等“热痉挛”症(也是“中暑”的一种)。

老年人脏器功能减退，抗热能力远远差于年轻人，老年人在高温天气下发生中暑的概率也明显高于年轻人。此外，老年人的血液浓度比较高，心脑血管病患者的比例也比较高，在炎热天气下锻炼后，体内的组织液和血液就会明显减少，血液浓度就会进一步增高，血液粘度也随之升高，因而较容易诱发脑血栓、心肌梗死等重症。从这个意义上说，老年人在三伏天锻炼，是冒着极大的危险的。所以，夏季里，当最高气温在30到33℃时，老年人要减少运动量，最好选择早晨进行锻炼，时间以半个小时以内为宜。而当三伏来临时，最高气温一般在35℃以上，老年人要停止一切活动，以静制动，并保持充足的饮水；同时，身边还要存放一些常规的防暑药品。

如今正当三伏时节，很多人想要趁着当下来加强运动，提高机体免疫力，建议锻炼的人量力而行不要急于求成，那样可能会适得其反，造成身体上的不适。

宁陕县卫健系统加强信息化业务培训

本报讯(通讯员 向清)为进一步提高信息化运用水平，发挥信息化在基层医疗服务、公共卫生管理中的积极作用，近日，宁陕县卫健局在江口卫生院、筒车湾卫生院、太山庙卫生院、城关镇卫生院开展了为期一周的分片区集中培训信息化各项业务，各镇卫生院相关负责人、部分村医参加了培训会。

会上邀请了工程师针对健康一体机进行了详细讲解，从电源开机、账号注册、居民健康档案数据下载、心电图、血糖仪、半自动尿液分析仪、测量血压、红外额温计等操作，从理论讲解到实战演练，现场学员们辨率把不懂易忘的重点问题，认真做好笔记，跟着讲师的讲课节奏，动手操作。同时局机关信息中心针对在使用区域信息平台中提出的问题，一一进行解答，对业务不熟练的人员一对一培训，并要求他们转变观念、认真学习、熟练使用，进一步提高对信息化重要性的认识，主动利用信息化资源进行医疗、公共卫生服务，全面推进卫生健康事业现代化。

此次培训，解决了基层在使用中存在的空白的问题，具有很强的操作性，在开展工作中能真正取得实效，大力提升基层医务人员对健康一体机、区域信息平台的使用率，为百姓健康保驾护航。

镇坪举办医疗机构感染防控知识培训

本报讯(通讯员 杜波儿 宋明惠)日前，镇坪县医疗机构感染防控知识培训会议在该县医院召开。各乡镇卫生院、县直医疗卫生单位和民营医院相关人员共100余人参加培训。培训会由县医院8位专家老师授课，老师们围绕医院感染防控基础知识、

医院感染防控基本制度、消毒和隔离技术规范、药品的管理、设备耗材的管理、如何做好院内感控、如何做好科内感控、安全注射等内容，结合实际，为与会人员上了一堂内容翔实、生动易懂的课程。

岚皋开展健康扶贫政策巡回宣讲培训

本报讯(通讯员 杜胜苗 汪晓)近日，岚皋县医保、健康扶贫政策巡回宣讲培训走进城关镇，该镇健康扶贫分管领导及工作人员、四支队伍、镇卫生院医护人员、辖区内村医共计60余人参加了培训。

由县卫健局、县医保局工作人员组成的政策宣讲小组用图文并茂的方式对医保及健康扶贫政策内容、具体要求、操作流程再次进行了培训讲解，并发放了政策宣传明白纸。讲解

汉阴县人民医院成立消化内科和肿瘤内科

本报讯(通讯员 胡仕巧)近日，汉阴县人民医院原内科一病区(消化、肿瘤、血液)成功分科，分别独立分设成消化内科和肿瘤内科两个学科。

消化内科位于急诊楼2楼，开放床位35张，共有医护人员19人，其中主任医师1名、副主任医师1名、主治医师4名、医师2名、护理人员11名。负责消化系统疾病、感染性疾病(消化系统、含儿童)、理化中毒(消化)等学科范围内常见病、多发病、疑难病及急危重症的门诊及住院诊疗

工作，以及消化内镜检查和治疗、幽门螺旋杆菌的检测工作。

肿瘤内科位于内科楼5楼，开放床位40张，共有医护人员16人，其中副主任医师1名、主治医师2名、医师2名、护理人员11名，负责肿瘤性疾病、血液系统疾病的内科门诊及住院诊疗(化疗、介入)工作以及骨髓实验室工作。

消化内科和肿瘤内科的成立，标志着汉阴县人民医院学科建设进一步细化和完善。

汉滨中医院积极落实慢病筛查助推脱贫攻坚

本报讯(通讯员 刘雪婷)为及时掌握区公共辖区贫困人口慢病状况，精准落实汉滨区惠民扶贫政策，按照区卫健局工作部署，从7月4日起，汉滨区中医院的医护人员走进千家万户，助力脱贫攻坚，为关家、坝河、石梯等9个乡镇贫困户开展特殊慢病筛查活动。

活动中，汉滨区中医医院积极抽调各临床及医技科室业务骨干组成

筛查小组，走村入户，开展高血压、糖尿病、冠心病等29种慢病筛查，及时摸清情况，摸清底子，做到未病先防，已发病早发现早治疗，控制病情进一步恶化。

截至目前，此次筛查活动共计为3000余名贫困户完成特殊慢病初筛，并为慢病确诊患者建立门诊病例进行签约管理，为非慢病患者进行用药指导、健康教育。

爱的接力

通讯员 罗莉莉

他是安康市中心血站的一名送血司机，近十年来，常年奔忙在市区各大医院；他又是一名固定献血者，捐献全血11次，累计献血量4400毫升，捐献血小板70次，累计85个治疗量。无论工作还是生活，他总是及时为与病魔抗争的患者送上生命的能量。这位常年和患者打交道的人叫崔大权。

送血司机是血液运送过程中，保障血液质量、安全和及时送达的一个重要因素，除了有过硬的驾驶技术，还要有超强的时间观念、丰富的冷链

知识以及一颗以生命为重的责任心。近十年来，崔大权和他的送血车历经风雨、日夜兼程，从没耽误过采供血任务。身为送血司机，他见过很多因等待血液而无比焦急的患者家属，更加了解健康血液对患者的重要性。为此，他积极加入无偿献血者的队伍中，成为血站众多献血者中的一员。在他的观念里：送血，是工作；献血，是责任！他每天与采、送血车一起在采血、送血的路上进行着一场爱的接力。



近日，汉阴县洞池镇卫生院组织医师团队到辖区紫云村贫困人口集中安置小区(南郡小区)开展送医送药义诊活动，使山区搬迁来的群众在家门口享受贴心的医疗服务。刘勇 方德春 摄

灵解码

医者自医 医生减压的自我调节

杨继云

医生的职业压力是一个众所周知的问题，医生从事着与人的生命健康密切相关的工作，医疗服务行业的高技术、高风险特点，决定了医生是一种压力强度非常大的职业。研究表明，近年我国医生的心理健康水平普遍低于全国常模。医生的心理健康问题不仅影响着医生幸福感受，更与医生服务患者的质量密切相关，也是医患关系问题中的关键。

从前两期专栏的字里行间，我们已经能够解读出医生压力的来源，生物、心理的、社会的、方方面面，这里就不一一赘述。因为问题呈现终究是需要解决的方法。在这里，我更愿意以同行的身份和一起分析减压的自我调节方法。从控制理论上讲，期待外界的改变，不如先改变能控制的自我。

先给自己定一个小目标，学会几种减压的小技巧：一是睡觉减压法。当感觉到有压力时可以尝试用睡觉来解压，不管事情如何情绪如何，先大睡一场，或者一觉醒来会发现烦恼没有了压力减轻了。二是深呼吸减压法。遇到压力时深深地吸气，吸气时想象吸入的都是愉快的轻松空气，控制几秒钟后，用嘴很快呼出，呼气时想象呼出的都是不愉快的气体，三个深呼吸后压力就会减少不小。三是笑声减压法。人有压力时面部的肌肉是紧绷的，这种紧绷感会迁徙至全身，而面部表情放松时全身肌肉也会随之放松。因此有压力时，可以看看喜剧片、搞笑剧，让自己笑出来，一旦笑神经被调动了，肌肉放松了压力会随之释放。四是运动减压法。可以通过散步等方式减压，当感觉压力大时，可

以和朋友们一起外出徒步、旅游进行减压。五是腹式呼吸减压法。紧张的情绪和过大的压力会让人心情不悦，呼吸不自主会变得短而浅，浅短急促的呼吸又会增加身体疲惫感，累积更多的压力，形成不良循环。“腹式呼吸法”不是人类的优势呼吸，往往会要求人们心理和身体处于高度集中的状态，这种情况下会暂时忘记压力。同时，腹式呼吸可以让副交感神经取得平衡，随着腹肌的起伏，身体各系统处于安稳平衡状态，有助于大脑的调整和安静，使人达到松静、自然的最佳状态，帮助身体放松，进而缓解压力。

再给自己定一个大目标，学会利用社会支持系统：一是学会寻找资源。没有人是孤立存在的，没有人是一无是处的，学会用正性的眼光寻找资源。甚至

可以在压力无以复加时，寻找同事资源换班调休，寻找亲戚资源照顾孩子，和爱人一起利用旅游资源放松减压。二是构建支持系统。亲密的家人，知心的好友，稳定的朋友圈，这都是良好的支持系统，当有压力时，可以和家人一起面对，可以和朋友倾诉。三是寻求专业帮助。参加巴林特团体小组治疗不仅仅是习得“以病人为中心”的医疗模式，提升医患关系，减少执业压力，更是在治疗中让医生得到力量的支持。整个巴林特小组活动就像一次“聊天”，宣泄情绪、学习技能，起到舒缓压力、调节心理的作用。当然，当压力影响到心理健康时，求助专业心理咨询师也是寻找资源、利用社会支持系统减压的好方法。

7月24日一大早，在汉阴县政协、县医院领导的带领下，我们江苏省江阴市、溧阳市援陕医疗队、陕西省肿瘤医院医疗队员及汉阴县医院医务人员一行11人，乘汽车沿着汉滨盘山公路，翻山越岭，花了2个多小时，来到渡渡镇大滩河村，参加安康市、汉阴县政协“健康扶贫、交友帮扶”志愿服务活动。

来到大滩村村部，广场上已经搭起了帐篷，乡亲们三五成群聚集在广场上。看见我们来了，乡亲们就慢慢地围拢了过来，我们拿出血压计、听诊器及常用药品……第一个来咨询的是一位五十开外的大爷，他脖子上有一个巨大的肿瘤，已经五六年了，从开始鸽蛋大小，到现在婴儿头大小，从未来诊治。

我们仔细询问病史，详细体格检查，考虑甲状腺疾病，建议他到汉阴县人民医院进一步检查、明确诊断，尽早治疗。随后，更多的是来询问头晕、胸闷、胃部不适，经测量血压，发现很多有高血压，我们发放药品给乡亲们，详细交代服药的注意事项。我们分析，这些高血压、胃肠道疾病是否与汉阴的饮食习惯有关，这里的饮食偏咸、酸辣，我们再三告知乡亲们要低盐饮食、合理膳食、定期检测血压，正规治疗。还有好多乡亲有膝关节疼痛、腰痛，考虑与他们身处大山、需翻山劳作引起，我们予以科学运动宣教。

我是妇产科的，也有不少妇女来咨询，大都是妇科炎症，也发现农村妇女中围绝经期症状得到她

们的重视。围绝经期妇女不仅在生理上发生变化，其心理也有很大的波动。正好，我们一行中有心理科医生，很快，这些妇女的困惑得到解决。同时，我也趁此机会向女性咨询者进行卫生宣教，对国家大力推行的“两癌筛查(乳腺癌、宫颈癌)”进行宣传，告知她们要定期到医院进行这些这些疾病的筛查，这样，可以做到早发现、早诊断、早治疗，前来咨询的妇女满意而归。

一路上，我们深切感到住在大山里的老百姓最主要的问题是医疗问题。现在，国家已经把公路通到每家每户，但是，深山里的老百姓出行主要是路途遥远，到最近的乡镇也要一个多小时，到县里、市里花费的时间更长。现在，国家

开展的健康扶贫工程是真正把实惠送到家门口，让老百姓、特别是贫困户、老弱病残者得到便捷优质的医疗服务，让我们为国家扶贫政策点赞。

回程的路上，经过渡渡镇，外联部刘丹主任跟我们介绍到正在渡渡镇启动新建的汉阴县人民医院南区分院，她说新院的建设将会解决南山片区7万老百姓就近看病就医的问题，我的心里顿时觉得欣慰，乡亲们再也不用带着病痛，还要翻山越岭的去看病啦！为汉阴县政府、汉阴县人民医院医疗集团点赞。

(作者系江苏省江阴市人民医院援陕医生)

下乡记 许峰

