

春季养肝正当时

安康市中医医院肝病研究所 崔翔

春季，肝的生理功能旺盛，故春天是养肝的黄金季节，同时也是肝病最容易好发或活动时节。特别是受这场突如其来疫情影响，“肝友”们在心理和生理上更易受到影响，从而诱发肝病的复发或加重，故春季更应注重养肝。那么慢性肝病患者如何才能做到在春季“随时养肝”呢？

首先，要调养精神，心态平和，保持心情舒畅。肝病养生首先要精神和心态上调养。《黄帝内经》说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”正是提醒人们要保持平和心态，防止疾病发生。“怒伤肝”、“肝火太旺”，生气发怒易导致肝失疏泄，气机紊乱而诱发疾病。特别是在春季，肝气开始生发，情志抑郁，有碍肝气的生发，影响肝脏的疏泄功能，进而影响其他脏腑的生理功能，导致疾病滋生，因

此要想肝脏强健，要注意情志养生，学会制怒，尽力做到心平气和、乐观开朗。

慢性肝病患者，不宜从事重体力劳动，也不宜饮酒、熬夜。为人处事应胸怀坦荡，保持心态平和。

其次，合理饮食，宜辛甘而省酸。中医理论药性有“五味”，即酸、苦、甘、辛、咸。对于饮食来说也亦然，春季养肝饮食总的原则是宜选辛、甘温，忌酸涩。内经中“春三月，此为发陈”，春天万物复苏，推陈出新，阳气升发，为适应春季阳气升发的特点，顺应肝气的生发之性，对于早春时节应适度食用“辛温发散”之品，如大葱、生姜、大蒜、韭菜等食物。春天为肝气旺盛之时，“酸味入肝，其性收敛”，多吃酸的食物会影响春阳气的升发和肝气的疏泄，并使本来就偏旺的肝气更旺，乘脾犯胃，对脾胃造成更大伤害，应适当吃一些甘味的食

物，甘味入脾，培补脾土，可有效防止肝火过旺，如蜂蜜、大枣、山药等。此外，还应注意多吃蔬菜、水果等滋润食物。还可选用具有养肝、健脾、清热解毒等作用的春季时令野蔬，首选荠菜、香椿、百合、春笋、马齿苋、茵陈等，以养肝、健脾，解毒，化湿。到了晚春时节，气温日渐升高，饮食更要注意清淡，不宜进食羊肉、狗肉、火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，更不能盲目使用温补药物。因为气温上升，温补药会加重身体内热，即使是体质虚弱的患者，也应以清补与平补为原则。

再次，夜卧早起，适度运动。中医认为，肝主筋。坚持锻炼则能舒筋活络，有益肝脏健康。春天里，人们常会出现“春困”，表现为精神不振、困乏嗜睡，可以通过运动来予以消除，绝不能贪睡懒起，因为中医认为“久卧伤气”，久睡会

造成新陈代谢迟缓，气血循环不畅，筋骨僵硬，脂肪积聚，毒素不能及时排出体外，遂致体质虚弱，病患滋生。应早起早睡，适当活动，各人应根据自身体质状况，选择适宜的锻炼项目，活动时要和缓轻柔，切忌过度劳累，使心情舒畅，肢体舒展。

最后，慎起居，避风寒。“风邪”为百病之长，为春季主要致病邪气，春季是呼吸系统传染性疾病的高发季节，也容易诱发肝病的复发和加重。因此，在春季养肝还要注意顺应气候变化，慎起居，注意防寒保暖，不使阳气受遏。

通过日常生活中的悉心调养，合理的养生调摄在一定程度可以避免肝病复发，对于慢性肝病患者来说，建议春季至少进行一次全面体检，防患于未然。当然处于疫情的特殊时期，体检就诊时应特别注意个人防护。

新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册(节选之二)

疫情应激状态下心理应对方法之认知策略

挑战引发焦虑的念头。第一步：区分自己担心的问题是“可以解决的”还是“不可解决的”，多关注那些可以解决问题。比如，“我会得病吗？”是无解的，但“我可以怎样预防？”是可以解决的。第二步：问自己：“你担心的问题是实际存在的吗？它发生的几率大吗？”如果离疫区较远，相对而言，你感染的几率较低。第三步：如果自己担心的问题很可能发生，我可以做什么应对它？比如，疑似出现症状，可查阅武汉协和医院等专业机构发布的自检方式，学习居家隔离指引，使用可靠的义诊服务等。

与不合理思想斗争。如果回顾往年数据你可能会发现，春节期间本来就是感冒发烧的高发季节。在认知偏差的情况下，人们容易出现对基本统计数据的忽视，出现一系列不合理信念及伴随而来的负面情绪。如“我现在有点头晕和咳嗽，我一定是得了肺炎”“如果真的得了新冠肺炎，我就完了”等。面对这种情况，希望大家不要恐慌，找一张纸和一支笔，试着记录下自己的想法，想一想为何会有这种想法。除了这种结果是否还有其他可能的对立面，有什么证据支持这个对立面，最后再来判断你原来的想法是否合理。

多回忆在每一次遇到危机时你曾如

何面对，重新肯定自己身为一个个体的能力。

以合理的态度看待事情，尝试以更广阔的角度分析问题，当前的问题会带来短暂的影响，但长远而言事情最终能改善，眼前所面临的问题终将成为过去。

保持对前景的盼望，即使在危急时期，也不要忽略我们身边的美好事物，如居家环境及亲朋的良好关系。

你也可以多做一些力所能及的小事。比如：做好自我防护和家庭隔离，劝说周围的朋友和家人不要外出，做好消毒、洗手、戴口罩等防护措施；组织一些当地互助群。帮助留在湖北或其他疫区的朋友、家人，做一些有用但他们无暇顾及的事，比如：找到靠谱的、可以发货的生活必需品网店链接。

改变认知，跳出思维怪圈。我们可能会因为疫情带来的压力和情绪陷入思维

的怪圈，比如对很多事情只能想到单一的结果，而这个结果往往是坏的。我们还可能无限地夸大坏结果发生的可能性，低估自己能够做的和改变的。例如：我嗓子紧绷的，一直在咳嗽，我要不要去医院？

这个时候，我们可以尝试问问自己：还可能有其他结果吗？如果是另一种没那么糟的结果，自己的感受又如何？如果是坏的结果，那么能够反驳这个结果的证据有哪些？对于那些更好的结果，能够支持的证据又有哪些？例如：我是不是最近穿得少感冒了？冬季是流感高发期，去医院会造成长期感染，不一定就是肺炎，我平时感冒好像也不会立刻去医院，等等。

通过这些自问自答的方式，能够让我们的想法更灵活、更实际，缓解我们的情绪，更好地应对压力。

相信很多孕妇在做了产前超声筛查以后都遇到过胎儿左心室强回声的情况，看到报告以后就会非常紧张，以为胎儿出现了什么特别严重的问题。下面就跟各位准妈妈聊一下，遇到这个问题该怎么办。

首先，单纯强回声灶是跟先天性心脏病完全无关的。也就是说，有它不代表有心脏病，没有也不代表心脏就没事。想了解有没有先天性心脏病，有没有这个强回声灶都应该做胎儿心脏超声。只有做了专门筛查先天性心脏病的胎儿心脏超声，才能确定胎儿心脏是否正常。千万不要单纯因为有了这个强回声才急急忙忙来做胎儿心脏超声，也不要因为没有强回声灶，就认为没事不做检查。因为，这个强回声灶压根就跟先心病没有什么关系！

那么反过来说，如果怎么检查胎儿心脏里面都有强回声灶，该怎么办呢？教科书上也讲了，这个跟先心病是没有关系的，它只跟染色体有一定的关系：对于具有高危因素的孕妇，心室内的强回声的提示意义更大，孕期应行染色体筛查（羊水穿刺）。而对于低危人群（不具有高危因素），单纯心室内强回声不应作为有创检查的指标。怎么理解呢？就是，有强回声，首先要考虑到染色体有无异常，而不是第一时间来做胎儿心脏超声。

总之，胎儿心脏超声适用于所有孕妇，不管有无强回声灶，想了解胎儿心脏发育的细节，排查先心病，胎儿心脏超声是首选检查！

石泉卫健局“三优先”激发干部工作活力

本报讯 (通讯员 曹靖 刘传刚)

为进一步提升脱贫攻坚一线干部工作积极性，切实提高卫健系统包抓村脱贫攻坚工作水平，石泉县卫健局实施“三优先”，激发脱贫攻坚驻村包抓干部工作活力。

优先提拔使用。对长期坚守驻村包抓一线且年度考核为优秀两次以上或获得上级表彰奖励两次以上的工作队长、第一书记、驻村干部，作为科级领导后备干部重点培养，并建议县委优先提拔使用。优先享受年度考核奖励，明确在兑现县委县政府年度综合考核表彰奖励时，优先兑现驻村包抓一线工作人员的奖励资金。对获

得优秀格次的工作队队长、第一书记、工作队员，在兑现规定标准的基础上分别上浮奖励资金 50%、40%、30%；对获得良好格次的工作队队长、第一书记、工作队员，在兑现规定标准的基础上分别上浮奖励资金 30%、20%、15%；对获得一般、差等格次的工作队队长、第一书记、工作队员，不享受上浮奖励政策，并与局机关干部奖励标准保持一致。优先评优树模。对长期坚守驻村包抓一线的工作队长、第一书记、驻村干部，根据平时工作情况、驻村包抓时限等情况，作为各级各类先进优先评选推荐的重要依据。

“这种时候，我必须冲在前面”

通讯员 沈怡岑

“一定要穿戴好防护用品，做好我们和患者的双向防护，避免交叉感染。”大年三十晚上，汉阴县人民医院感染科主任刘晓琴对发热门诊值班护士反复叮嘱。

刘晓琴今年 51 岁，从医 32 年来，她始终保持认真严谨的工作态度和求真务实的工作作风，获得了组织和同事们的高度赞誉。

在疫情防控工作中，作为感控科的负责人，刘晓琴深知自己责任重大。她结合医院实际情况，制定医务人员个人防护、预检分诊、发热门诊、隔离病区、医技检验科室、患者转运、“新冠肺炎”医疗废物管理等医院感染管理制度和工作流程，规范预检分诊、发热门诊及隔离病区的布局设置，部署全院的院感防控工作。

作为疫情防控工作中的重要督导检查部门，院感防控工作重于一切。她不分昼夜，不知疲倦，每天坚持深入临床一线，针对不同科室、不同岗位风险程度，尤其是发热门诊、隔离病区、急诊检验室等重点防控部门进行防控培训指导。

同时她还不忘抓好普通科室院

感防控措施落实管理，及时将不断更新的各项院感防控方案、工作流程及防控知识，通过微信对全院医务人员进行理论知识和操作方法培训，提升医务人员对新冠肺炎防控意识的敏感性。

除了抓好本院的院感防控工作，刘晓琴还兼顾平梁卫生院的院感防控工作。从规范平梁卫生院的预检分诊、发热门诊、隔离病区的布局设置，到医务人员个人防护、手卫生、消毒隔离措施落实、医疗废物处置等，她都要一一进行检查指导。她深入医院的各个角落，对每一个可能接触感染源的区域和个人，对每一个院感防控的重点环节，都做到心中有数，并实时关注他们的状态，尽力控制传染源、切断传播途径。

为了全身心地投入到防控工作中，她将年近 90 岁的母亲托付给哥哥和姐姐照顾，嘱咐刚从大学里放寒假回来的儿子照顾好自己，近一个月不要打电话给她。“这些困难与抗击疫情相比算不了什么，能克服我就尽力克服，因为这种时候，我们必须冲在前面。”刘晓琴说。

“照顾好他们是我们的职责”

通讯员 曹靖 沈跃



“医生，我老伴儿身体不舒服好几天了。”最近，76 岁的老太太杨某因胸闷、腹痛伴恶心呕吐，在老伴儿的搀扶下来到了石泉县熨斗镇中心卫生院。

院长胡洪华快速询问了杨某的病史，经过查体及相关检查，杨老太太的诊断是冠心病、心绞痛及胃溃疡。情况紧急，他立即为其办理了住院手续并制定了详细的诊疗方案。经过积极治疗，杨老太太的病情得到了有效缓解。“医生，我想先回家一趟，能不能麻烦你们照料一下我老伴儿？”就在这时，老爷爷提出了要回家的要求，经过询问得知，原来老夫妇家中大儿子智力低下，老爷子担心儿子的生活问题，所以急着要赶回去。但一边是病重的老伴，一边是家里生活不能自理的大儿子，老爷子愁眉不展。

看着老人焦急的样子，卫生院很快

让党旗在防疫一线高高飘扬

通讯员 何蕊

作用发挥“全覆盖”。

1月23日，医院发出通知，抽调1名护士到武汉支援，很快ICU护士薛义宝主动报名，她克服家中有两个年幼孩子需要照顾的实际困难，主动请缨，在25日医院为她举行的欢送会上，薛义宝表示：“国家有难，我必将挺身而出！”薛义宝还有一个心愿，那就是成为一名共产党员。1月29日，她向武汉市九院临时党支部递交入党申请书：“我申请火线入党！在国家危难之际，贡献出自己的一份力量，一定光荣完成使命，请党组织在实践中考验我！”

随着疫情的发展，2月16日，医院接到上级通知，要求再派一名医生奔赴武汉第一线。“我是湖北人，现在武汉正是最需要支援的地方，我想尽一份力量。我将发挥自己专业特长，不辱使命，平安归来！”ICU主治医生蒋方杰动情地说道，自疫情爆发以来，他多次请战出征湖北防控一线，最终成为我市第三批援鄂医疗队员。

为全力支持一线抗击新冠肺炎疫情，院党委在全体党员中开展了“争做抗疫先锋、缴纳特殊党费”活动，院领导带头缴纳“特殊党费”500元，其他党员纷纷缴纳 300 元、200 元、100 元不等的“特殊党费”，共缴纳特殊党费 29500 元，转入上级党委专用账户用于疫情防控工作。2月25日，党中央向全体党员发出自愿捐款支持新冠肺炎疫情防控工作的号召，全院党员又纷纷自愿捐款，退休老党员马志国同志听到消息后，主动给党委打电话，献上自己的一份心意，并嘱咐：“我虽然身体有病不能亲身参与到防控工作中，但是希望绵薄之力能支持我们的国家，党组织打赢疫情防控这场战争！”目前，共收到自愿捐款 3650 元，捐款活动还在进行中……

面对高风险“地带”，全院医务人员没有丝毫退缩，勇于担当、主动请缨，全力以赴投入抗击疫情的战斗中。曾参加抗击非典的门诊部主任吴荣，再次主动请缨，担任发热门诊负责人，抗疫初期

驻守发热门诊 8 天 8 夜，全力阻击疫情传播。党员陈海波向奋战在发热门诊的青年医务人员发出号召：“我们是最前线的战士，在平凡的岗位上不畏艰难，不怕牺牲，才不负我们的使命！”党员袁章安：“作为一名党员，深入一线防控疫情，是我的职责所在，我义不容辞！”隔离病房护士党员鄢甲芳，主动请缨坚守隔离病区，由于长时间戴口罩、护目镜，脸上总是伤痕累累，她丝毫没有退却，连续多天坚守在工作岗位上，2月13日，鄢甲芳被安康妇联联合会评为全市“三八红旗手”。

还有更多的白衣战士，在疫情到来时，义无反顾，勇往直前。应急办负责人党员段蔚琨及医务科主任党员张俊耀自疫情发生以来，以院为家，像陀螺一样部署协调医疗应急及数据上报等工作；社区服务中心主任党员杨继云车站值守、社区管理、心理干预，30 多天的连轴转拼尽了全力，最难的时候累到吸氧、输液……全院上下同心，不畏艰险，坚守岗位。

帮助他们联系到了老夫妇所在地的村支书，免去老人的后顾之忧，老爷子这才放心下来。得知老爷子为了照顾老伴儿，自己的腰腿痛又犯了，胡洪华又为其进行了细致的查体，判断其为腰椎间盘突出症，又为他进行了对症治疗。

几天后，胡洪华到病房询问杨老太太的病情，为老两口送去了新鲜的水果和食物。在全院医护人员的精心照顾下，两位老人深受感动，老爷子攥着手一个劲儿地对医护人员表示感谢：“医生，实在太感谢你们了，我们年纪大了，一路搀扶着才来到医院看病，你们又费心又花钱又帮助我们，实在是太感谢了！”

“照顾好他们，是我们的职责。”白衣天使们这样说着，这样做着，也这样坚持着，他们在自己的岗位上努力守护着基层群众和农村弱势群体的生命健康。

胎儿心脏有强回声怎么办

安康市妇幼保健院功能科 吴冬