

# 每一个人都是健康生活的角色

## 通城方咪家庭荣获全国亚军的背后

本报记者 丁伟 通讯员 吴林艳



10月8日,健康中国行动知行大赛家庭专场全国总决赛在杭州市圆满收官,来自通城的方咪家庭荣获全国总决赛亚军。

这场全国性的健康盛会聚集了湖北、河南、河北、四川、山东等31个省(自治区、直辖市)的上万个家庭,就健康知识、身体素质、临床表现等方面进行激烈比拼。从市、省,再到全国分组赛、总决赛,方咪家庭一路过关斩将,通过层层筛选,最终站在全国总决赛的舞台,并以优异的表现获得第二名的好成绩。

这背后有怎样的故事?记者就此进行了采访。

### “黄金组合”,从上百个家庭中脱颖而出

“恭喜河南省豫威同行战队获得冠军,湖北省快乐全家福战队获得亚军……”10月8日,浙江广电集团演播厅,随着主持人宣布全国总决赛比赛成绩,健康中国行动知行大赛家庭专场正式落下帷幕。

代表湖北省出征总决赛的方咪家庭获得第二名。当天,一家三口手捧证书和奖杯,被镜头记录下这一高光时刻。

“没想过会拿全国的奖,获奖的那天晚上,我高兴得几乎整晚没睡。”回想获奖当天,方咪依然难掩兴奋之情。

从1月咸宁市第一场比赛,到4月湖北省总决赛,再到8月全国总决赛、江西站,最后到10月在杭州举办的全国总决赛,跨越3个省,历时9个月,一路走来并不轻松。

“我们一共参加了6场比赛,因为孩子上学、我和爱人上班,一家人聚在一起去准备这个比赛的时间并不多,很多健康知识全凭平时积累。”方咪介绍。

本次活动由全国爱卫办、国家卫生健康委、共青团中央、全国妇联、中国红十字会总会、中国计生协指导,中国家庭报社和浙江卫视联合主办。比赛主要包括科普竞演、体能竞赛、答题竞赛等环节,考查选手的健康知识储备、身体素质以及临场反应能力。方咪家庭沉着答题、配合默契、稳扎稳打,每一场比赛都稳定发挥,其中省、市两场比赛均获得第一名。

“包括孩子爷爷在内,我们组成了三代5人的家庭战队,大家相互配合、各展其能,就像一个黄金组合。”方咪说,比赛中,孩子

爷爷负责出谋划策,孩子爸爸负责体能比拼游戏,她负责健康知识答题环节,孩子们全程参与,才艺展演更是得到评委一致好评,获得不少好感和。

### 水滴石穿,来自日常健康知识积累

“‘1’看一张脸不对称嘴巴歪,‘2’查两只胳膊单侧无力不能抬,‘0’听说话口齿不清不明白。如果患者出现以上三种情形,请立即拨打120……”在全国总决赛科普竞演环节,方咪家庭通过情景短剧的表演形式,向大家科普“脑卒中”应对方法。

生动有趣的表演形式、简单易学的“120”口诀,让人能快速记忆。而这个情景短剧的灵感源于方咪的工作经历。

方咪自2010年大学毕业,一直在当地县人民医院从事临床护理工作,十多年来积累了丰富的临床护理经验。

“在工作中,我见过很多脑卒中的患者,基本是因为发病的初期没有得到及时救治,才出现致残或死亡的悲剧,这往往给一个家庭造成沉重的打击,因此我觉得向全民科普这方面的知识很有必要。”方咪说。

从通城县出发,到站上全国的舞台,随着比赛的深入,方咪的心态也随之发生了变化。

“刚开始,我只觉得这是单位安排给我的一项任务,完成就行。后来拿了省冠军,并代表湖北省出战,肩上的责任一下子加重了。”方咪坦言,进入全国赛后,家人和她越战越勇,他们及时调整心态,希望把每场比赛当作健康知识推广和宣传的舞台。

方咪表示,能在这次健康中国行动知行大赛中获得好成绩,最关键的在于医学专业知识的积累。同时,还得益于医院的栽培,医院注重人才培养和健康教育,定期组织健康讲座、知识竞赛等活动,鼓励职工参与各类竞赛和学术交流,以提升个人能力和团队协作能力。

### 脚步不停,争当健康生活推广大使

1988年出生的方咪,育有一儿一女,父母康健,家庭幸福。

被问及幸福的秘诀,方咪透露:“最重要的是要保持良好的心态,平时要做到作



息规律、适当运动,必要的话,要掌握基本的医疗救助知识。”

方咪家庭是一个热爱运动的家庭。她从事媒体工作的丈夫余磊利用业余时间带领孩子积极参与健身运动,同时努力培养两个孩子的健康意识。全家结合方咪在县人民医院工作的临床经验,将医院良好的健康教育氛围带入家庭,深入学习健康知识,从日常饮食到疾病预防,从心理健康到急救技能,每一个细节都不放过。

全家人不仅热爱运动,还热衷于跟亲戚朋友分享健康知识,用实际行动诠释健康生活理念。

在方咪和丈夫的影响下,公公生活习惯转变很大。“我老伴以前喜欢抽烟、喝酒,现在不抽烟、饮酒有度,整个人精神面貌焕然一新。”方咪婆婆笑着说。

防大于治。方咪认为,每个人是自己健康的第一责任人。如果大家能够多一点疾病预防知识和急救技能,患病的风险就会少一分。

为此,方咪结合自身职业优势,积极参与“白大褂”进社区、进学校等志愿服务,让健康知识“飞入寻常百姓家”,提升全民健康素养水平。

如今,比赛虽然结束了,但方咪推广健康知识脚步没有停止。“获奖对我是一份鼓励,我希望用自身所学的专业,以实际行动影响身边的亲戚朋友,通过一家带动十家、十家带动百家,提高健康、急救知识普及率,让健康科普融入日常生活。”

“其实,每一个人都是健康生活的角色。”方咪最后说。



## 市中心医院 举行“全球洗手日”主题活动

本报讯 记者李嘉报道:今年10月15日是第17个“全球洗手日”,主题是“为什么干净的双手仍然很重要?”

为了强调保持手部清洁对于维护健康的重要性,市中心医院感染管理办公室联合社会医疗发展部,在门诊大厅开展了“全球洗手日”宣传活动,带领大家共同关注手卫生,通过简单有效的洗手行为,加强公众卫生意识,防止疾病传播,保护自身和他人健康。

在活动现场,工作人员通过悬挂横幅、播放手卫生宣传视频、进行手卫生知识科普的形式,让群众了解并认识到日常洗手的重要性。此外,在现场演示六步洗手法后,还以发放小礼品(医用口罩及手卫生用品)的形式与现场群众积极互动。

该院感染管理办公室相关负责人介绍,洗手是切断疾病传播最有效、最简单的方法之一,可以有效预防消化道疾病、呼吸道感染病、感染性疾病等的发生。

## 市妇幼保健院 为患者筑起乳腺健康防线

本报讯 记者李嘉报道:近日,一32岁女性患者体检发现右侧乳房包块,于市妇幼保健院门诊完善乳腺彩超检查,结果提示右侧乳腺可见两个大小为2.3\*1.4cm大小低回声结节。

主治医师与患者及患者家属沟通后,得知患者近期有备孕的准备,因患者乳腺结节较大,不想在乳房上留下明显的疤痕,决定行乳腺微创手术。

乳腺微创手术又名真空辅助乳腺旋切术,采用先进的超声引导技术,在其引导下使用真空辅助旋切刀,将乳房病变组织逐条切除、吸出,然后送病理活检。

手术结束后,患者即刻就能下床活动。术后一周,患者来院第二次复诊时,乳房旁的穿刺口已愈合,几乎看不见疤痕,肿块切除的区域没有明显皮下瘀血、血肿。

据介绍,相比较传统的开放性切除手术,微创旋切术具有切口小、组织损伤少、手术时间短、恢复快、并发症少等显著优点。乳腺旋切术不仅仅是一项医疗技术,更是对女性健康关爱的体现。

## 生活顾问

### 什么是羊膜穿刺术?

本报讯 记者李嘉报道:羊膜腔穿刺术是最常用的孕中期产前诊断手术方法。它是通过获取羊水中胎儿的脱落细胞进行遗传学方面的检测,如染色体核型分析、染色体微阵列芯片(CMA)或CNV-seq,检测周期2-3周。

羊膜腔穿刺术整个过程都有超声引导,可以实时看到胎儿,避开胎儿进针,从进针到出针2-3分钟,包括消毒时间大约10分钟。需要注意的是,羊膜腔穿刺术属于有创性取材方式,有流产等风险,但风险较小,通常<2‰。

羊膜腔穿刺术的最佳手术时间是19-24周,术后要注意休息和保持伤口干燥,如手术当天孕妇有发烧、咳嗽等上呼吸道感染症状,需要推迟手术时间,待孕妇症状好转后再行手术。

### 孕妇如何补碘?

本报讯 记者李嘉报道:碘是合成甲状腺激素的必需物质,而甲状腺激素在调节新陈代谢、促进胎儿大脑发育等方面起着重要的作用。孕妇如果缺碘,不仅会影响自身的健康,更可能导致流产、死产、新生儿智力低下等问题。

除了通过食物摄入外,孕妇还应考虑通过碘盐或碘补充剂来保证碘的充足摄入。碘主要存在于以下这三类食物中。

碘盐。每日5克碘盐可帮助孕妇摄入100微克碘。除了食用碘盐以外,孕妇还应摄入其他富含碘的食品。

海产品。海带、紫菜、海鱼、贝类等,这些食物中的碘含量远高于陆地食物。因此,对于生活在沿海地区的孕妇来说,通过食用海产品来补充碘是非常方便的。

蛋类。蛋黄中碘含量通常比蛋清高,因此,孕妇在饮食中可以适当增加蛋类的摄入,以帮助补充碘。

## 寒露养生有讲究

本报记者 李嘉

刚刚迎来寒露节气,寒露是二十四节气中第一个带“寒”字的节气,市中医医院肺病科专家表示,寒露是凉爽到寒冷的转折,预示着秋季即将结束,市民在衣食住行方面要注意调整,顺应节气变化。

### 适时添衣 足部保暖

俗话说“春捂秋冻”,秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻黏膜耐寒力,但是老年人和患有各种慢性疾病者,要注意防寒保暖,适时增添衣服,防止寒气侵入。

俗话说:“白露身不露,寒露脚不露。”这一时节应当重视足部保暖,推荐每天晚上用热水泡脚,防止下肢受寒。足部是足三阴经、足三阳经的起止点,与全身脏腑经络有密切关系,热水泡脚可以改善足部气血流动。泡脚时可添加艾叶、花椒、当归等药材,能起到温经通络的效果,舒张足部血

管,加快血液流动速度,减轻下肢酸痛,缓解疲劳。泡脚时需注意水温在38℃至42℃之间,以不伤足为原则;水量以没过脚踝部为好;时间以30分钟左右为宜。

### 早睡早起 适当运动

寒露过后昼短夜长,自然界中的“阳气”开始收敛、沉降。早睡可顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。

适宜的运动,不单单可调养肺气,在身体受到外部寒冷刺激时,也具有一定的抵抗能力。体质差的人,尤其是老年人或有呼吸系统慢性病(如哮喘、慢性阻塞性肺疾病等)的人,应当时刻关注天气的变化,注意防寒保暖,早晚出门最好能戴上口罩,以减少冷空气的直接刺激,防止哮喘等疾病急性发作。秋季运动锻炼可根据个人情况选择不同运动项目进行,可以选择散步、太

极拳等户外运动,以增强身体素质,开始时强度不宜太大,应逐渐增加运动量,量力而行,如果过度运动,会增加人体的疲惫感,反而不利于身体健康。

另外,笑能调整与改善人体的呼吸,利于体内浊气的排出。适当地增加唱歌、跳舞、登山远足等让人开心的活动,都可以有效地改善情绪,有利于将心中的悲伤、不悦宣泄出去,让人变得乐观。晒太阳也可改善低沉情绪,建议晴天时可多到户外散步、沐浴阳光。

### 养阴防燥 润肺益胃

秋深露浓,寒意愈盛,燥邪当令。表现为皮肤干燥、口干咽燥、干咳少痰。寒露节气养生的重点是养阴润燥、润肺益胃。在饮食上少吃辛辣刺激、熏烤等食品,宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、百合等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物。水

果有梨、提子、荸荠、香蕉等;蔬菜有胡萝卜、冬瓜、莲藕、银耳等,以及豆类、菌类、海带、紫菜等。饮食适当以温补为主,可以适当多吃些甘润的食物,早上可以食用一些温热的粥食,粥中可以加入一些润燥的食物,比如大枣、山药等食材。秋季食欲骤增,要防止饮食过量,虽然常言道“秋季进补,冬令打虎”,但进补时要根据个人的具体情况合理进补。对于脾胃虚弱的人群来说,进补太多或暴饮暴食会损伤脾胃,脾胃伤则百病生。

专家向市民推荐两款适合寒露节气的养生粥:红枣花生山药粥,用10颗红枣、45克花生、一段山药、100克大米熬粥,能起到健脾和胃、滋补气血的作用;大枣莲子银杏粥,用30克百合、20枚大枣、20克莲子、15粒银杏、100克粳米熬粥,能起到养阴润肺、健脾和胃的作用。

## 何为“五情”——中医五行理论(十二)

不稳,心烦躁怒。俗语“气得吐血”,此即肝木太过而克伤脾土。

思:五行对应属“土”,对应五脏之脾。是人体意识思维活动的一种状态。人的思虑的情志活动主要是通过脾来表达的。思是精神高度集中的思考、谋虑的一种情志。当人沉湎于思考或焦虑时,往往会出现饮食无味、食欲下降。有的妇女会因为工作紧张,思想高度集中导致月经量少、经期紊乱等,这与脾主统血的功能相一致。

悲(忧):五行对应属“金”,对应五脏为肺。肺是表达人的忧愁、悲伤的情志活动的主要器官。当人因忧愁而哭泣时,会痛哭流涕,鼻涕就是肺分泌的黏液。人哭泣的时候,肺气盛,黏液分

泌增多,而肺开窍于鼻,所以涕就从鼻中流出了。肺主气,为声音之总司,忧愁悲伤哭泣,还会导致声音嘶哑、呼吸急促等。肺主皮毛,故忧愁会使人面部皱纹增多。肺开窍于鼻,嗅觉差,与肺脏有关。

恐(惊):五行对应属“水”,对应五脏为肾。肾是人们表达惊恐之志的主要脏器。恐是人们对于事物惧怕的一种精神状态,对机体的生理活动是一种不良的刺激。人在恐惧状态下,可出现遗尿。因惊慌而出现心神不定,手足失措等现象。

人们可以根据中医五行理论调整自己的情绪。灵活运用五行生克原理来治疗情志疾病。怒、喜、思、忧、恐分

别对应肝木、心火、脾土、肺金、肾水,根据五行相克的原理,金克木、水克火、木克土、火克金、土克水,故而“悲胜怒,怒胜喜,怒胜思,喜胜忧,思胜恐”。

情志疾病,如用传统的方法治疗,收效甚微,可用中医的情志相克(即“心药”)治疗,往往可收到令人意想不到的效果。明·吴昆《医方考》说:“情志过极,非药可愈,须以情胜,《黄帝内经》一言,历代宗之,是无形之药也。”情志相克方法,就是用情志克胜关系来治疗情志疾病的,即《黄帝内经》所说的“怒胜喜”,“悲胜怒”,“喜胜忧”,“怒胜思”,“思胜恐”。元·张子和在《儒门事亲》中总结了七情相互为治的方法:“悲可以治怒,以怜悯苦楚之言感之;喜可以治

悲,以谑浪褒贬之言娱之;恐可以治喜,以恐惧死亡之言怖之;怒可以治思,以污辱欺罔之言触之;思可以治恐,以虚彼忘此之言夺之。”关于用情志相克方法治疗情志疾病,历代医家们积累了丰富的经验,留下不少典型案例。

综上所述,中医的五情理论对临床具有重要的指导意义。医生需要关注患者的情志状态,运用情志相克的原理和方法来调节情志活动,以达到预防疾病、辅助治疗和促进康复的目的。同时,患者也需要积极调整心态,保持平和、乐观的生活态度,以促进身心健康。



陈君  
咸宁麻塘中医医院 主治医师