



市中心医院居家安宁疗护 为患者点亮生命之光

本报讯 记者李嘉报道:“轩哥,祝你生日快乐!”7月23日,市中心医院肿瘤科三病区护士长余玉莹带着护士们,提着精心准备的礼物,走进小患者“轩哥”的家。“轩哥”是市中心医院肿瘤科三病区科室里牵动人心的小勇士。几年前,刚满十岁的他被确诊为肾母细胞瘤,这个突如其来的噩耗,让原本温馨的家庭瞬间坠入冰点。

妈妈为了全身心照顾他,毅然辞去工作,将生活的重心完全转移到孩子的治疗与陪伴上。她不仅要扛起心理的重压与生活的琐碎,还要小心翼翼地呵护孩子面对病痛时的恐惧与无助。

对这个在病痛中挣扎的家庭而言,十岁生日是特殊的节点,为了让“轩哥”在治疗间隙感受到生日的喜悦与温暖,在肿瘤科三病区主任韩琦、副主任朱必胜的全力支持下,护士长余玉莹牵头策划,科室医务人员共同筹备了这场特殊的生日会。

在生日歌的旋律中,护士长和“轩哥”一起翻开了《蜉蝣的一生》立体书,蓝色水域的插画中,一只蜉蝣正破茧而出,用短短一天的生命完成绽放的使命。

“生命不是用长度衡量的奇迹,就像这本立体书,每一页都有惊喜的绽放呀。”护士长的话语轻轻落在少年心头。

这份带着温度的祝福,也深深打动了“轩哥”的妈妈。“孩子生病后,好久没过这么有仪式感的生日了。”她红着眼眶,握着余护士长的手久久不放,反复说着“谢谢”……

(上接第一版)

——中科华冶通过链接省内外创新资源,成功开发出国际领先的“超细微自粘性矩形漆包线成型技术”,带动产值突破亿元大关。

——滴水科技研发出全球首款便携式洗车机,实现“一杯水洗一台车”,产品已获得相关行业头部企业青睐,预计今年产值将突破3亿元。

截至目前,咸宁高新区在省科技创新供应链平台累计完成科技成果登记116项,技术合同成交额突破100亿元,有力助推130余家高新技术企业提质增效。

生态赋能:“创新优势”转为“发展胜势”

8月5日,总规模30亿元的“湖北咸宁高新产业区域母基金”发布。该基金是《湖北省重構政府引导基金体系工作方案》印发后成功设立的第一支市级区域母基金。

湖北咸宁高新产业区域母基金将通过“子基金+项目直投”的模式覆盖全市产业领域,预计撬动社会资本形成150亿元的资金规模,为我市的产业发展注入强劲动力。

咸宁高新区相关负责人介绍,新发布的基金将紧密围绕我市“5+5”现代化产业体系进行投资布局,精准对接符合地方主导产业方向的国内外龙头企业、产业链关键环节项目以及高成长性科技企业,助力产业集群发展壮大。

这仅仅是咸宁高新区优化创新服务供给的一个缩影。近年来,咸宁高新区着眼创新所需“阳光、土壤、空气、水分”,重点解决创新研发融资贷款、基金引导、政策支持等问题,持续优化创新生态。

破解融资难:咸宁高新区创新设立全省首个面向科技型中小企业的“园区联合贷”,提供单笔最高1000万元无抵押信用贷款,已向穿石智能等7家科技型企业发放贷款2400万元。

畅通供应链:依托高投集团搭建供应链平台,咸宁高新区有效整合产业链信息流、物流、资金流,帮助冠佳科技等企业降低采购成本和缓解资金压力。

政策再加码:在咸宁市既有政策支持基础上,咸宁高新区进一步“加码”科技人才政策,对国内外顶尖人才、国家级产业领军人才和省级产业领军人才创新创业项目,分别给予最高500万元、300万元的政策支持;对获评省百强高新技术企业的,给予每家100万元一次性奖励。

咸宁高新区相关负责人介绍,咸宁高新区通过“管委会+公司”运营模式改革,组建3个产业园,打破部门、身份限制,树立“有为者有位,吃苦者吃香,实干者实惠”的鲜明导向。全区超过一半的干部职工下沉产业发展一线,全力投入招商、创新与项目建设。

咸宁科技创新中心的正式运营,是咸宁高新区将在持续拓展创新平台建设广度和深度的同时,全力释放科创中心在集聚创新资源、开展技术研发、推动成果转化等方面的巨大效能,不断催生经济发展新动能。

立秋养生 顺应节气变化 开启健康生活

本报记者 李嘉

不期未夏尽,凉吹暗迎秋。立秋是秋季的第一个节气,虽然暑气尚未退去,但早晚温差逐渐开始增大,凉意渐生。季节交替,建议大家顺应节气变化,减少寒凉食物摄入、适量运动、保持良好心态,开启健康的秋季生活。

滋阴润肺解秋燥

立秋以后,天气逐渐干燥,俗称“秋燥”。中医认为,秋燥容易伤肺,肺是一个相对比较娇弱的器官,喜润不喜燥,它和我们的皮肤、鼻子关系比较密切。

夏秋交替,湿度明显降低,会导致人体出现肺脏或皮肤不适,如干咳少痰、鼻腔干燥、皮肤干涩,甚至痒痒。对此,专家推荐一些简单有效的中医方法,帮助大家缓解这类症状。

首先是食疗,提倡以润为健。选择具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物,比如常见的梨,生吃或者煮成冰糖雪梨,能够有效缓解咽喉干痛。

银耳、百合、莲藕、蜂蜜等也是润燥佳品,熬制成汤羹或者粥品,如银耳百合羹,不仅美味而且还能从内滋养,为身体补充津液。同时要减少辛辣、油炸和烧烤类食物的摄入,因为这些食物会耗伤津液,加重干燥。

其次,可以通过按摩特定穴位,来激发身体自身的濡养能力。比如可以用食指指腹按揉鼻翼旁的迎香穴3-5分钟,直到感觉到酸胀,鼻腔有轻微湿润,从而缓解鼻腔干燥,甚至预防感冒。也可以按手背上的合谷穴,在我们的手指和食指之间的凹陷处,轻轻按压3-5分钟,达到改善面部血液循环的作用,改善口干、鼻腔或者咽喉干燥的症状。

最后,调整生活方式也可以防燥。比如有意识地练习伸懒腰和缓慢的呼吸,有助于濡养脏腑,特别是肺脏。在干燥的室内,可以用清水或者加湿器调节空

气湿度,保持环境湿润,防止秋燥。

适度运动悦身心

立秋以后,建议通过适度运动,培养一些健康的兴趣爱好来保持心情愉悦。

首先运动前要进行充分的热身拉伸,选择适合自己的运动类型和运动强度,避免发生运动损伤。

关于运动的最佳时间因人而异,要结合个人的作息习惯和健康状况来选择。

上班族平时很忙,可以选择在早晨或者晚上进行运动,形成固定的习惯和作息规律。

一般来说,清晨适合一些中低强度的有氧运动,晚上可以做一些拉伸运动,比如瑜伽。

餐后两小时血糖稳定期间,可以进行高强度运动训练,注意避免在睡前和空腹时进行大强度的运动。

关于运动时长,对于运动新手和低频运动者来说,建议每周从2-3次运动开始,每次20-30分钟就可以了,循序渐进地增强运动的强度。

关于运动方式,建议遵循“多元搭配”的原则,多种运动结合。有氧运动主要改善的是心肺功能和有氧的耐力,力量训练可以增强肌肉力量,改善肌肉容积,提升骨密度,柔韧性训练可以使肌肉更加有弹性和柔韧性,平衡训练可以防止跌倒,所以不同的运动方式作用是不一样的,要结合起来进行。

有一些方法非常简单,比如力量训练可以采取深蹲、俯卧撑、平板支撑,借助弹力带和哑铃进行抗阻力训练;柔

韧性训练采取瑜伽拉伸;有氧训练采取快走、跑步、游泳、骑车、骑行。

各种运动结合起来,按照世界卫生组织推荐的时间和强度来进行,就可以达到良好的运动目的。

养生谣言勿轻信

专家认为,立秋并不代表酷暑的结束,同时还会经历一个特殊的节气——“秋老虎”,在8月到9月之间,早晚凉爽,午后气温较高。

因此,立秋之后的养生关键在于适应这种热凉交替,昼夜温差显著的过渡性气候。

建议在昼夜温差比较大的地区,老人、儿童以及有高血压、慢性阻塞性肺病,包括冠心病等慢性基础疾病的人群,早晚做好头部以及腹部的保暖。

季节转换时也是心脑血管疾病高发的阶段,较大的昼夜温差会导致人体的血管收缩,引起血压波动,从而增加心脏负荷,这对于心脑血管患者来说是一个很大的考验。

在这个季节,有三个常见的谣言需要澄清:

一是在换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞。输液并不能够“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块,盲目的输液,可能会加重心脏或者肾脏的负担,甚至诱发心力衰竭。

二是血压稍高没有关系,换季后自然会降下来。恰恰相反,季节转换的时候血压波动会更加明显,高血压患者需要坚持规律用药和监测血

压,切勿擅自停药或者调整剂量。

三是喝酒或者嚼槟榔可以软化血管。目前并没有科学的证据证明喝酒或者嚼槟榔可以软化血管,过量饮用反而会伤身体。保护血管需遵从医嘱,注意合理膳食,适当运动,保持健康的生活方式,科学控制血压、血脂和血糖。

链接

世界卫生组织推荐:18-64岁的成年人,每周至少要有150分钟到300分钟中等强度的有氧训练,或者75-150分钟的高强度有氧训练,或者中低强度和有效结合;另外,每周还要有2次抗阻力力量训练。

5-17岁的儿童青少年,建议每天要有至少60分钟的中高强度的有氧训练,也就是体育活动为主的有氧训练;每周增加2天的力量训练,以增强心肺功能、肌肉力量和骨骼健康。



中西医结合守护“心”希望

市中医医院完成首例心脏起搏器植入术

本报讯 记者李嘉、通讯员陈琳、王芳报道:近日,市中医医院心病科成功为一名三度房室传导阻滞患者完成首例心脏起搏器植入术,患者心率恢复正常,胸闷、头晕等症状显著改善。这一成果标志着该院在心律失常介入治疗领域实现“零”的突破,也为中西医结合守护心脏健康开辟了新路径。

患者朱大爷今年74岁,近半年来反复出现头晕、乏力等症状,活动后甚至会突然眼前发黑。经检查,其心率最低仅35次/分,确诊为“三度房室传导阻滞”,随时可能发生心跳骤停。安装心脏起搏器是挽救其生命的关键手段。

面对患者及家属对手术的顾虑,该院心病科团队一方面通过中医“治未病”理念,术前采用益气养心方剂调理患者体质,改善心肺功能;另一方面,联合麻醉科、影像科等多学科团队,反复研讨手术方案,从穿刺路径选择到电极定位,每一个细节都精准推演。

手术中,主刀医师在DSA(数字减影血管造影术)精准引导下,仅用40分钟就完成了静脉穿刺、电极植



入、起搏器调试等关键步骤,全程出血量不足5毫升。术后,科室结合中药外敷、穴位贴敷等中医护理技术,促进患者伤口愈合,减少术后不适。“以前总觉得中医医院只能开中药,没想到也能做精细的手术,现在胸口不闷了,走路也有劲了。”朱大爷康复出院时,握着医护人员的手连连

道谢。据悉,该院心病科在传承中医精髓的同时积极吸纳现代医学技术的成果,将继续探索“西医救命、中医固本”的中西医结合模式,为更多心脏病患者提供更全面、更精准的诊疗服务,用专业与温度守护每一次心跳。

科普问答

问:哪些人适合植入心脏起搏器?

答:心脏起搏器的适应症主要是症状型心动过缓。这种病症指心率过慢引发心输出量不足,导致重要器官和组织供血不足,从而产生一系列症状。具体包括脑供血不足引发的表现,如晕厥、近似的晕厥、黑蒙;以及慢性充血性心力衰竭、疲乏感、体力活动耐量降低和频发室性早搏。

问:心脏起搏器适应症有哪些?

答:心脏起搏器适应症主要有以下五个方面:1、完全性房室传导阻滞伴有一过性晕厥发作及/或近似的晕厥发作、头晕、活动耐量降低以及心功能不全。2、全性房室传导阻滞伴有严重心动过缓,且因心动过缓引发显著症状及活动能力受限的患者。3、病态窦房结综合征(表现为严重窦性心动过缓、窦房阻滞或窦性停搏)伴发晕厥、近似的晕厥、头晕、重度疲乏无力及/或充血性心力衰竭等症,且上述症状明确与心动过缓相关。4、虽无临床症状,但静息心率低于40次/分或日间间歇超过3.0秒者。5、心房颤动、心房扑动或阵发性室上性心动过速合并完全性或高度房室传导阻滞,或在心动过速终止时出现心室停搏超过3秒者。

一束光温暖一座城

——记国网咸宁供电公司“计量铁军”的领路人任鹏

能呢!老百姓在等着电,等着光,等着团聚!”寒风如刀,冰雪封路。他拖着病体,与团队一同扎进抢修一线。风雪模糊视线,剧痛阵阵袭来,他手中的工具却异常坚定。当第一盏灯重新照亮村落和乡亲们脸庞,他疲惫的脸上露出释然。“‘责任’二字,重逾千斤,暖如炉火。”十年寒暑,风雨兼程,他和队友铸就了“安全零事故、检测零差错、服务零投诉”的金色丰碑。

以“创新”为尺:破局与筑梦
全国质量管理小组活动推进师、国网公司、水电质协等机构QC评委、“灵匠”品牌创始人……这些头衔背后,是20项QC成果、32项国家专利、3项国家级荣誉和11项省部级奖项。

当城市归于沉寂,任鹏的思考却从未停歇。工作台前那盏灯,映照着他创新的火种。“带电设备信息必须停电?”这个如同行业“紧箍咒”般的难题,深深刺痛了任鹏的心。每一次为了核对一个小小的铭牌信息而申

请停电,都意味着成百上千户居民、企业要忍受断电的黑暗与不便。他忘不了那个冬夜,电话里老人颤抖的声音:“要停电啊?我老伴离不开呼吸机,这可怎么办呀?”这无助的呼唤,点燃了他心中的火焰:“必须改变!不能让百姓买单!”

实验室的灯光见证无数不眠夜。图纸堆叠,反复推演。绝缘材料、伸缩结构、镜头抗扰……处处是难关。第一次测试时,强电磁干扰让屏幕一片雪花;改进后的再次尝试,险些造成安全事故……

面对气馁的团队,任鹏眼前浮现出黑暗中老人的那无助的双眼。“不能停!想想那些停电的人!”他带领“灵匠”团队迎难而上,当清晰的画面从110千伏带电设备的那端传回时,凝聚心血的“绝缘伸缩式拍摄器”终获成功。这项源于一份深切同理心和责任感的“小”发明,最终撬动了行业规则的“大”变革,绝缘伸缩式拍摄器被写入国网公司的指导意见。

这不过是任鹏创新生涯里的一个故事。发现拆回模块存在利旧价值但缺乏标准

流程,他日夜思索,研发出“计量拆回设备便捷分拣台”,该项成果全省普及销售收入达4200万元;考虑传统计量资产管理滞后性,任鹏推动智慧计量检测中心从设想蓝图到立库成型,最终“咸宁计量资产全寿命周期一张图”成果荣登中质协QC发布殿堂,获得电力行业及湖北公司QC二等奖;面对分布式光伏大规模接入的复杂难题,他再次躬身入局,研发出电网友好型光伏逆变器,统一881种通讯协议,为4679户用户点亮了清洁能源的希望之光,更是接连斩获省公司创新成果一等奖、青创赛银奖等荣誉。

创新的每一个节点都刻印着他伏案钻研的身影。他蜷缩在设备旁熬夜验证,以专注打通了创新“任督二脉”。“技术在变,问题在变,但探索绝不能停。”是他的铿锵宣言。“任博士”倾囊相授:照亮后来者的路
有人说他是拿奖专业户,但在同事们心中,他更是温暖的“任博士”——一位能将晦涩难题化繁为简,俯身托举他人成长的好导师。



自2018年起,他年复一年悉心辅导湖北公司的QC报告撰写。“逻辑是骨架,实景是血肉,呈现力是灵魂。要让技术有温度,让报告有生命!”在他的影响下,湖北公司QC成果实现了华丽蝶变,跃居全国前列。

育人,是他心中一份深沉的温柔。他始终笃信:“点亮他人心中的火种,让微光汇聚成星河,远比独自闪耀更有意义。”
计量是幕后的微小刻度,任鹏却用它校准了整座城市的温暖与明亮。他在数据中精准航行,在群山间负重前行,在创新高原勇敢攀登。不为勋章鼓掌,只为对岗位的深情、对职责的守望。
他是任鹏,一位用精密技术丈量时代脚步,更用滚烫初心将平凡岗位淬炼成永恒之光的咸宁好人。