

● “不老院士”钟南山①

我有两个减压办法

▲ 中国工程院院士 钟南山 口述 特约记者 王帅

新冠肺炎疫情暴发,84岁高龄的钟南山院士,身先士卒,与一线医护人员奋战抗疫,不畏艰险,勇于承担,无私奉献。当世人感慨这位抗击非典、阻击新冠的领军院士不愧是国家脊梁、国士无双之时,大家也无不被他如此康健的体魄所折服。

自本期开始,我们走近钟南山,寻访这位“不老院士”的养生秘笈。

我平日的工作压力比较大。工作压力对于我来说,常常来自患者和科研。我一直有所追求,追求就会产生压力,但也是因为压力才会产生新的动力,推动工作不断向前发展,建立更好的平台,给年轻一辈创造更好的条件。

每天晚上,虽然我的身体离开了办公室,但心理却时常还“悬”在那里。回到家,为了能让自己静心,我首先会静坐一会儿,并练习两三分钟的腹式深呼吸。

方法很简单:先慢慢地由鼻孔吸气,吸气过程中,胸廓上提,腹部会慢慢鼓起,再继续吸气,使整个肺充满空气,这时肋骨部分会上抬,胸腔会扩大。这个过程一般需要10~15秒,然后屏住呼吸5~10秒,停顿2~3秒钟后,开始

新一次的呼吸。

多数人的呼吸一般只是停留在胸部,其实,最好的呼吸是用腹部。它能够调节心律,调整心态。这个简单的动作给我帮了大忙!通过深呼吸训练,所有的肺泡都在产生前列腺素,当前列腺素进入血管,便使血管扩张,血压降低。如果可能的话,每天早中晚三次,每次10分钟,能产生一定的效果。

不仅如此,深呼吸更能防治呼吸系统疾病,包括支气管炎、哮喘、肺气肿以及高血压等问题。

另外,我还有一个抗压方法,就是坚持午睡。

虽然我的工作很多,每天的日程排得很紧,但我的生活还是很规律。我每天晚上11:30左右睡觉,早上7点起床。

我很重视睡眠,一般情况下,我尽可能保证夜间7个小时的睡眠,再加上中午半个小时,每天基本能保证8小时睡眠。

睡眠对所有的人来说都很重要,保证充足的睡眠时间是健康的需要。白天的事务性工作很多,我将需要思考的工作安排在晚上,尤其是备课、写文章、计划课题等。

午觉是一个很重要的加油站。我每天午休半小时,对一天的工作影响很大,特别是对下午的工作。广东地区温度相对比较高,人容易疲倦,午睡一会儿,下午工作起来精力会更好。

现在的科学研究认为,午睡是一个好习惯,但在城市工作的人员节奏快、压力大,很难有午睡时间,这其实不好,应尽量创造条件,午睡一会儿。

● 北大医学②

大美院士 可爱妈妈

▲ 北京大学第三医院援鄂抗疫国家医疗队临时党总支书记 袁晓宁

在北医三院工作这么多年,总觉得乔杰院长遥不可及。大美院士,是官宣的形象,就像耀眼的星辰,于我,只能仰视。

2020年庚子年初,新冠疫情暴发。1月26日夜,北医三院救援队到达疫区,与6家医疗队合作,从建筑设计、环境改造到人员培训、规章制度建立与防控措施执行监管,再到1月28日开放C12西接收患者,2月1日已经满负荷运转。疲惫不堪的我们濒临崩溃,听说乔杰院长即将与我们会合,我们就好像拿到最后一根稻草,一瞬间泪流满面。

抵达当日晚上,乔院长和所有队员见了面,嘘寒问暖,就像妈妈一般,很多小队员管不住眼泪,骄傲地打湿了双眼。第二天,乔院长就又是“乔院长”,风风火火赶赴医院,现场勘查、医疗队沟通、卫健委领导座谈,一宗宗、一件件,瞬间清理得明明白白,多方满意。不仅作为三院的领导人,也作为北大三家医疗队的领导小组组长,展现出国士风采。

疫情远比我们想象的复杂,必须增加力量。乔院长还是乔院长,当机立断,与后方联系,紧急组建第三批医疗队。2月7日中午,我们迎来了113名第三批医疗队员——2名“60后”,4名“70后”,56名“80后”,75名“90后”。

面对着如此庞大的医疗队,如此多的年轻队员,乔院长的母性彻底激发。2月8日,元宵节的晚上,北医三院独立建制B11西危急重症病房正式接受患者。从病区的确定、环境确认、现场培训到物资储备,铁娘子般的乔院长不知疲倦,甚至亲自拎着2个监测仪,亲自盯到中央监测指示灯亮起,一个房间一个房间去看营造负压的排气扇,确保运转。病房运行后,清洁区里审阅病历,为队员穿上防护服、隔离衣,仔细查验,“院长为我写战袍”的海报一直贴在队员们的心间;她坚持要进入红区,战斗在第一线,一名妇产科教授、生殖医学大家,硬生生把自己逼成了呼吸重症专家,走近患者床边查房,询问用药、确认参数、组织多学科查房,紧握患者双手安慰,一句“我是乔杰”给无助得想放弃的小孕妇吃下了定心丸;有家庭聚集病例,贴心地把夫妻、父女、同事调至同一间病房,增加社会支持的力量……

2月13日,贴心的“乔妈妈”牵头筹划为2月份的队员过个集体生日。手卫生、戴口罩、保持安全距离,蛋糕、蜡烛、一个都不能少,每个孩子过生日应该有的东西都要备齐。

一个真实的、看得见、摸得着的乔杰,一个需要仰视才见的乔院士,一个就在身边管吃管穿、管洗手、管送伞的乔妈妈,就是一个完美的呈现,一个美妙的聚焦。



专栏编委会

指导:詹启敏 刘玉村
主编:焦岩
执行主编:武慧媛
编委:张静 邵晓凤 仰东萍 王冕
管九辛 何小璐 耿璐 黎润红
徐璐 韩娜

2020·我与好书有个约会



作者:张新庆
出版社:中国科学技术出版社
推荐人:中国医师协会人文医学专委会常务副主委 袁钟

《中国医务人员从业状况调查报告(2018)》

推荐理由:2018年,全国8省份45家医院万名医务人员调查发现:与5年前相比,医务人员收入普遍提高,职业发展目标明确,执业环境有所改善;医护比趋于均衡,学历和职称结构不断优化,但普遍感到工作压力大、满意度低,医患关系紧张。本书统筹协调医疗政策法规措施,保障待遇,遏制伤医案高发,重塑职业理想,改善医疗执业环境。调研专报得到中央领导人的重视,发表四十余篇中英文论文,被引用近500次。



● 光影医路

滇池100公里骑行的中国眼科第一人



2020年10月3日,被誉为高原明珠的滇池迎来了中国眼科学专家、北京同仁医院眼科中心主任王宁利教授(中)与中国眼科医生骑行者们100公里的热爱之旅。在此之前,王宁利教授曾进行过17.5小时、环青海湖骑行365公里的行程。

● 医患情书

再见 南方的天使

——献给厦门市第五医院援甘医疗队吴丹博士、林晓医生

您从千里之外的鹭岛起飞,
降落在西部陇原大地,
眼前浮现的不全是绿洲,
夹杂着一排排跌宕起伏的山峦。
又是一段颠簸的车程,
伴随窗外刷刷而过的风景,
一次次猜想着最终的站点,
省城? 县城?
车子还在崎岖蜿蜒的山路爬行着,
乡镇? 山区?
是的,这里就是您的岗位,
甘肃省临夏州永靖县王台镇中心卫生院。

第一次对方言浓重的患者,
您一片茫然,渴求的目光换来同事的翻译;
第一次闻到洋芋炒菜的的味道,
您才知道,薯条竟然是这里的主餐;
第一次听到“大夫,我好了,麻烦你了”
您才知道山区百姓是那么质朴,
一句“麻烦了”代替心中所有的感激。

转眼已是金秋,
您伴随着南飞的候鸟准备起飞,
在这里
您白皙的皮肤上已留下西部气候的印章;

在这里
您缜密、超强的医术赢得了北客的认同。

当初,不管是任务,还是自愿,
但我相信,喝过这里清澈的黄河水后,
您肯定滋生了不舍的泪水。

轻轻地您走了,正如您轻轻的来,
您轻轻地招手,
作别西北的云彩。
甘肃永靖王台镇村民病友 王国发
2020年10月