

健康警示

健康的身体才是生命的本钱

这场疫情“教会”我们的事，事关每个人以后的生活

一场疫情，夺去了上万鲜活的生命、打乱了每个人的生活节奏。面对疫情，我们有了更多时间自省生命的价值和意义，重新审视自己的生活习惯、更加谨慎于个人卫生、有更多机会陪伴家人……

更加重视身体健康

过去我们专注于埋头赚钱，为了金钱疲于奔命，透支健康。一场疫情，一条条鲜活的生命，因感染新冠病毒，变成了一串串冷冰冰的数字。大家才意识到，免疫力是一个人最强的竞争力，健康的身体才是生命的本钱。

中国科学院心理研究所的网络调查显示：74%的人认为疫情对自己最大的改变就是对健康更重视；居家防疫的日子里，43.6%的人认为自己的作息比以前更规律。另有调查发现，疫情期间，国人平均睡眠时间超过8小时。疫情下户外运动受限，让弹力带、健身板、折叠跑步机等居家

健身器材热销，瑜伽垫销量更是上涨了6倍。

改掉不良卫生习惯

不随地吐痰。随地吐痰、咳嗽打喷嚏时不捂口鼻等不良卫生行为，在近两个月间几乎绝迹。调查显示，65.6%的受访者表示，自己比以前更注意个人卫生。

戴口罩勤洗手。在严控疫情背景下，人们都开始在公共场合戴口罩、勤洗手、保持适度的安全距离。如今，出门忘记戴口罩，人们仿佛有一种“裸奔”的感觉。

分餐用公筷。国人喜欢聚餐，虽然传承了饮食亲情文化，但也让“病从口入”。这次疫情中，家庭聚集性病例让人们反思传统饮食习惯的缺点。

提倡分餐，使用公筷，正在成为新的饮食风尚。不仅如此，许多餐桌陋习都要改改了：吃饭时拿着筷子到处翻；一边吃东西一边说话；喜欢给别人夹菜；吃完饭后当众剔牙。

对自然常怀敬畏之心

过去，野生动物被送上餐桌，很多人却不知这已经违反了自然法则。

这场疫情让人们深刻反思人口之欲下的罪孽。重新审视人与自然之间的关系。移风易俗，保护生态，对自然常怀敬畏之心。

虽然近百年来，人类防疫能力取得长足进步，但面对自然界数以亿万计的微生物，还远远谈不上充分认识和有效控制，要学会与自然和谐相处。

更加重视家庭关系

快节奏社会里，人们都忙于工作，陪伴家人的时间非常有限。因为疫情，大家宅在家，难得有这样一个和家人长时间共处的机会，也有了更多时间思考生命的价值和意义。

调查显示，由于这次疫情，47.6%的人认为，自己重新认识到了家庭的重要性，且男性要超过女性。

以往没时间教育孩子、陪伴老

人、向伴侣表达爱意，现在都有时间去实现了，回归到生活本应有的状态，多了些陪伴和温馨，把简单平淡的生活过出滋味和意义。

认识到平凡职业的伟大

当城市按下暂停键，各种便捷服务都消失后，你是否还能从容不迫地生活下去？这次疫情让我们认识到，快递员、外卖小哥、送水工、清洁工……每一个平凡的岗位都值得人们尊重，正是他们的辛苦付出，才让我们的生活更便捷、更从容。不是岁月静好，而是有人为我们负重前行。

尊重医护的无私奉献

新冠肺炎疫情爆发后，全国4万多名医护人员驰援武汉和湖北各地。看到他们被口罩和护目镜压出的满脸伤痕，看到他们在方舱带给患者温暖和欢乐，那些真实的画面让每个人感动。

经此一“疫”，我们认识到，医者是疫情下的逆行者，是新时代最可爱

的人。人们对医务工作者的奉献与无畏也有了更深刻的理解。希望当疫情结束后，医患之间建立起来的信任能够继续温暖人心。

强化民族凝聚力和大局意识

这次疫情史无前例地采用了封城措施，湖北以外的各地也根据当地情况采取了封闭和半封闭管理。人们自觉少外出、不聚集，都是在通过自己的努力不给国家添乱，为医护工作者减少负担。

学生们自主学习网课；上班族在家打卡坚持工作；企业服务大局、调整生产线，“人民需要什么，我们就造什么”；政府全力保障物资供应和社会有序……

这些都体现了中国人民的大局意识。透过这些行动，人们也看到了中华民族强大的民族韧性和凝聚力。

疫情对于我们每个人来说，都是一次修炼和蜕变。愿此“疫”之后，我们能更加积极面对生活。《生命时报》

健康养生

春分到

养好脾胃滋养全身

■通讯员秦丽

又是一年春分到！在这万物复苏的季节，很多人却有疲乏无力的感觉。为什么会出现这种状况呢？多半是因为脾胃功能虚弱。正所谓“脾主运化，胃主受纳”，说的是脾胃共同完成食物的消化吸收及营养的运输，从而滋养全身。

由于现代生活节奏快，许多人的饮食和作息都有问题，就导致了很多人出现脾胃两虚而不自知。很多人的脾胃不好，是由过度劳累或情绪波动引起的。特别是春天肝火旺盛，人往往易怒，因为肝气犯脾而致肝脾失调。在中医里，脾胃是健康的“根”，若脾胃功能不强，就会引发很多疾病。

因此，春天养生必须先养脾胃。让我们从衣食住行几个方面来教你如何强健脾胃。

衣：养阳敛阴，灵活增减

民间谚语曰：“春分秋分，昼夜平分；吃了春分饭，一天长一线。”春分以后气温继续升高，强对流天气增多，天气忽寒忽热，一天之内可能相差6~10℃，春季最忌大寒大热，一定要注意适当增减衣服。

春分时虽然太阳直射赤道，北半球阳光逐渐增多，天气日渐暖和，但日夜温差较大，而且还不时会有寒流侵袭。此时要注意适时增减衣服，尤其应注意下肢及脚部的保暖，穿衣之下厚上薄为宜。“勿极寒，勿太热”，最好能够微微出汗，以散去冬天潜伏的寒邪。

若过早脱去冬衣，极易受寒伤肺，引发呼吸系统疾患。根据“春捂秋冻”的原则，一定要随气温的变化增减衣服，以适应春季气候多变的规律。

食：顺应时令，护肝养脾

正所谓“脾主运化，胃主受纳”，说的是脾、胃共同完成食物的消化吸收及营养的运输，从而滋养全身，但由于现在生活节奏快，许多人的饮食和作息方面都有问题，就导致很多人出现脾胃两虚而不自知。

日常生活中，如果您在春季有嘴唇爆皮、裂口、牙龈肿痛、流鼻血，面部肿胀、耳鸣等症状出现的话，都极有可能是脾胃虚弱所引起，大多数人的脾胃不好，是由过度劳累或情绪波动引起的。特别是在春天肝火旺盛，人往往易怒，因为肝气犯脾而至肝脾失调危害健康。

住：开窗通风，调温控湿

春分过后天气全面转暖，考虑到之前很多朋友为了防疫长期“宅家”，各种致病的细菌、病毒也趁机大量生长繁殖，极易诱发支气管炎、流脑、腮腺炎、病毒性心肌炎等疾病。

那么现在既然升温了，勤洗晒衣被，除虫害，开窗通风……这些预防措施都可以上马了。春分过后要经常性开窗，使室内空气流通，保持空气清新。专家建议每天要在早上8时左右，午睡后和晚睡前开窗通风。有条件的朋友们可以使用加湿器，调节好温、湿度，室内摆放物品注意温湿度的调配。

行：忙趁东风放纸鸢

“一年之计在于春”，春光明媚，空气清新，这种环境最有利于机体吐故纳新，充养脏腑。“放风筝”可谓是春季特色运动最佳备选方案之一。

在放风筝时，双眼望着蓝天，可以消除眼肌疲劳，调节和改善视力，预防近视和弱视。同时，在阳光明媚、空气清新之处放风筝，会使人接受紫外线的照射，促使阳光与皮肤的光合作用，特别是儿童，可以促进其骨骼的生长发育。

传统中医认为，放风筝的时候，人体沐浴着和煦的阳光和春风，有“疏泄内热、增强体质之益”。近年来，国内外有些医院和疗养院采用“风筝疗法”治疗精神抑郁、神经衰弱等症状也收到了良好的疗效。

图说健康

钟南山的“私家健康经验”

3月18日下午，广州举行第46场疫情防控新闻通气会，中国工程院院士、国家卫健委高级别专家组组长钟南山在会上分享自己的“私家健康经验”。

1 坚持锻炼



任何工作都代替不了身体的锻炼。年轻时，我就比较喜欢竞技体育，工作以后更加注意锻炼。

2 保持好心态



健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。我的经历多，心态也比较好，很多事情可以一笑置之。

3 不要吃太饱



我从来不会吃太饱。要吃早餐，早餐很重要。

记者陈金波

医院手术室恢复往日繁忙



随着疫情逐渐向好，省、市各大医院手术室也开始忙碌起来。近日，浙江省中医院手术中心，当天手术被安排得满满当当，一张全天手术安排表显示：骨伤科、胃肠外科、乳腺外科、肝胆外科、心胸外科、眼科、妇科、耳鼻喉科……所有手术间全部处于饱和状态，一台紧接着一台。

“有不少是肿瘤病人，随着疫情防控形势的好转，趁着来医院动手术。”手术室护士长徐芳说，除了各个外科全面恢复手术外，本周包括眼科、耳鼻喉科等在内也已恢复了手术，全天手术治疗已恢复至疫情发生前的正常手术量。

护士长徐芳说，由于仍处于疫情

的防控期，根据疫情防控要求，医院每天对所有参与手术的医护人员进行防疫核查，对所有患者在术前增加了流行病史、近期旅居史等筛查，对发热病人进行核酸检测及专家会诊等必要流程，避免医护人员和患者之间的交叉传染风险。

通讯员于伟 摄

育儿大百科

宝宝什么时候能“独坐”

■主持人许瑞英

宝宝从呱呱坠地，每天都在奋发成长，看似每天只是吃睡哭，但是每一分钟宝宝都在努力积蓄能量，某一天突然这个小人儿就会抬头了，然后又出其不意地翻身了，就这样，宝宝在爸爸妈妈不经意间慢慢地get了各种技能，不断地给我们带来惊喜！

细心的爸爸妈妈总能在合适的时间给宝宝恰到好处地引导，帮助宝宝更好地度过当下的发育阶段。前面我们也跟大家分享了关于宝宝“爬”、“走路”、“说话”，今天再跟大家分享宝宝“坐”。

虽然说爸爸妈妈们希望宝宝快点长大的美好心愿，大家都能理解，

但是在宝宝成长这件事情上，我还是要再次强调，不管是“抬头”、“翻身”，还是“学坐”、“学走”，都要尊重宝宝自身的发育规律，爸爸妈妈们切忌操之过急，揠苗助长是不利于宝宝的健康成长！

在宝宝“学坐”这件事上，也是一样的。爸爸妈妈一定要先察觉宝宝自己有想“坐”意愿再着手练习，另外，在“坐”之前一定要确保宝宝已经能够很好地控制头部了，只有这样，宝宝坐起来以后才不会摇晃晃脑。

一般而言，宝宝2个月左右尝试抬头的欲望就比较强烈啦，但还是很短暂也不太稳，到3~4个月时就可以很好地抬头甚至抬胸了，6个月基本能靠坐，7个月左右慢慢能独坐，虽然有时

可能会倒，但他们已经学会伸手去支撑身体来保护自己，这个时候，在地上铺一个软垫是最合适的训练场地啦，而且宝宝还可以探索从坐着到倒下来开始翻滚的姿势变化。

发育是连续的过程，平时的一点一滴对宝宝都有潜移默化的影响。不过，爸爸妈妈们一定要注意，如果在家也一直在训练宝宝，保证了发育的良好环境，但是宝宝到9个月了，还不能很好的独坐，一定要及时带宝宝去靠谱的儿保科就诊，让专业的儿保医生帮助评估宝宝是否有发育落后的风险并及时干预训练，因为1岁以内是大动作发育的“黄金期”，这个时候早期训练效果是最好的，所以一定不能因为想等待宝宝慢慢长而错过哦。

中国科学院大学附属肿瘤医院发挥纪检监察作用

推动疫情防控和日常诊疗统筹兼顾

■通讯员章柏柯 朱逸

“我要改约B超检查，3天打了40多个电话都打不通！”“我爸是化疗病人，本来上周就要过来，现在什么时候能来治疗？”近日，中国科学院大学附属肿瘤医院纪检监察室的监督热线一直响个不停，原本的行风监督电话变成了如今的求援求助电话。

“我们必须按照省委、省政府和省纪委监委重大决策部署，在确保疫情防控前提下，全力以赴恢复日常诊疗秩序，将新冠疫情对肿瘤患者的影响降到最低。”该院党委书记于恩彦表示，在这样的特殊时期，党员干部尤其是纪检干部要及时转变角色，通过有力的监督检查，发挥监督保障执行和促进恢复诊疗的作用。

是否存在对中央的各项决策部署不落实，自觉纠正不到位的现象？疫情防控“十条一律”的主体责任、监管责任有没有进一步深化细化？带着这些问题，医院防控督导小组组长、党委书记于恩彦带队，相关监督检查部门参与，对各部门统

筹做好疫情防控、恢复日常诊疗及相关政策措施落实情况开展“一到两查三看”专项监督检查。即到各部门查医护人员到岗履职情况；到采供部和膳食部查防疫物资准备和食品物资供应情况；到临床一线看防疫措施落实保障、复诊复工情况和职工健康日报情况，及时发现各

部门在复工复产、恢复正常诊疗秩序中存在的困难和问题，并根据疫情发展情况做动态调整。

在全院医护人员的共同努力下，目前，医院门诊量从2月上旬的平均

475人次/天攀升至平均1803人次/天，已恢复到去年同期门诊量的70%；出诊医生数量从紧张时期的80%恢复到全员出诊；住院人次从2月上旬的2055人次增加到3月初的5192人次。

“有的部门接受捐赠手续不完备，存在随意性、信息公开不到位等问题；有的部门随着应急防控风险下调，出现侥幸心理、松劲心态。”在肯定成绩的同时，防控督导组也将检查中存在的问题“见人见事”一一指出，并针对监督检查中发现的问

题建立整改清单。截至3月12日，共开展防疫专项督导5次，发现问题85项，整改落实78项，提醒138人次，处置舆情5次，对涉及人员批评谈话5人，全部交由相关部门逐一对照整改。有力的监督防控，医院至今未出现一起职工感染病例。

“下一步，医院将继续组织‘回头看’，对各相关部门整改情况开展专项督导检查，对主体责任不落实、整改不到位，表态多调门高、行动少落实差的人员将严肃问责。”该院党委书记、纪委书记朱真伟如是说。