

编者按：春节假期，忙碌了一年终于可以回家幸福团圆，欢乐过年。就在你我与家人朋友其乐融融享受生活的时候，还有许多人，坚守在医疗一线，他们是古稀老人的儿子，是懵懂少年的母亲，是娇俏女孩的爱侣，却都有一个共同的称呼——医护工作者。他们用实干奋进先行之路，在窗口谱写奋斗之歌，白衣执甲，感恩有你。

## 春节备班，成长的“菜鸟”很自豪

■王飞君

这个令人难忘的春节，我是介入手术的急诊备班。作为放射介入科的“新人”，多少有些忐忑，怕遇到自己不能解决的问题。但是又觉得能得到备班的机会，非常自豪，因为这代表着护士长和同事们对我的信任和认可。

作为一名参加工作20年的“老同志”，我明白这个春节注定与众不同。留在医院的都是重病人，他们随时会有突发情况，脑出血、消化道出血、急性心梗、下肢静脉血栓……我又仔细翻看了自己的笔记本，再借了同事的笔记本，进行了相应地增补。同事们纷纷给我支招，钱一丹护士长也特意打电话鼓励我，她是我后盾。

健康科普

### “甜甜”的镇咳药你可能没吃对

感染新冠病毒后，患者除了有发热等症状之外，咳嗽咳痰，咽干咽痛也是一种典型症状。《新冠病毒感染者用药目录（第一版）》中列出多种治疗咳嗽的中成药，比如急支糖浆、强力枇杷露、川贝枇杷膏等。因为有较好的味觉体验，所以这一类“甜甜”的中药经常被大家使用。

不过，止咳药可不是“甜水儿”，想怎么喝就怎么喝。药师给出服用这类药物的注意事项。

**服药时不可直接接触药品瓶口：**服用这一类药品时，应将药品倒入勺子中，然后直接口服。切忌把药品瓶口直接与嘴接触，这样做容易因瓶口沾上病菌而使糖浆污染变质，无法继续使用。

**不能用水稀释药品：**这一类药品直接口服即可，不需要用水稀释，否则会降低药物的黏稠度和浓度，使药效大打折扣。

**服用药物后不能马上喝水：**很多人吃完这一类药品后，觉得太甜了，有点“齁”，所以立即喝水。

这种做法是不对的，因为糖浆、浸膏类的药物主要是靠黏稠药液将咽喉黏膜覆盖，形成保护膜，减少外界刺激进而发挥药效。如果服药后立即喝水会稀释药液，保护膜无法形成，影响药效。

的发挥。  
**忌过量服用：**很多人为了让咳嗽的症状尽快好转，便加大服用这一类药物，这一做法也是不可取的。

因为这一类药物含有很多中药成分，如果过量服用，会引起腹痛、腹泻、头晕、烦躁和血压上升等不良反应。所以一定要依据说明书按照规定的剂量服用。

**忌长期服用：**按照说明书要求，如果连续服用三日症状还未缓解，应去医院就诊。

**保存的温度要适宜：**开启后的糖浆一般不宜久贮，应及时将瓶盖拧紧，放置在阴凉（不超过20℃）、避光、干燥的环境中保存。因为此类药品含有大量的糖分，在低温环境中容易析出，产生大量沉淀物，会因药物浓度与规定浓度不符影响药效。

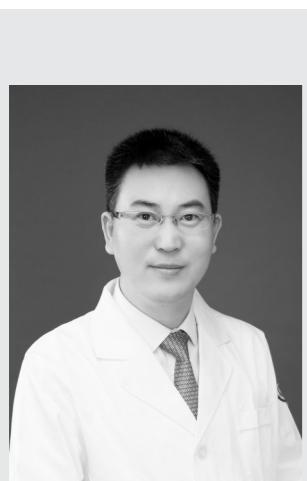
**特别提醒：**一般情况下，糖浆开启后的保存期限冬天不超过三个月，夏天不超过一个月。如果开启后的糖浆类药品长期放置后，再次服用时，应对着光线观察，看溶液是否依然澄清，如出现大量气泡、絮状浑悬物、沉淀物或变色、结晶，表明已变质，不能再服用。

（作者为北京口腔医院李梦佳）

专家问诊

## 老年人中招“新冠”后髋部骨折怎么办——专家开列手术治疗“宝典”

■记者程雪



吴连国 浙江中医药大学附属第二医院（浙江省新华医院）骨伤二科主任，主任医师。擅长微创关节置换术治疗关节伤病及关节翻修术，单踝置换术治疗膝骨关节炎，关节镜技术治疗关节运动损伤，中西医结合治疗骨质疏松性骨折等。

当新冠高龄患者“遭遇”髋部骨折

冬季是老年人发生跌倒的高峰期。这个时节穿得多行动笨重，一些老年人喜欢去户外锻炼身体，可冬天温度低，一早一晚路面容易结薄薄一层冰，老年人容易滑倒。今年，很多老年人感染新冠后居家隔离，因种种原因在家跌倒发生骨折。

年过七旬的张爷爷感染新冠后便一直休息在家，腰酸背痛的症状尤其明显。有一天半夜他在上厕所的时候，腰背部传来剧烈酸痛，他想慢慢移动回房间，腿一软，却结结实实地摔倒在地，另一波疼痛顿时从腰部蔓延开来。被送到医院经过一系列

检查后，张爷爷髋部骨折了。

80多岁的李奶奶也是在感染新冠之后，在家不慎跌倒导致髋部骨折的患者。她听别人说多喝水有助于康复便猛喝开水，一下子“喝”出来低钠血症，再加上感染新冠后头昏脑涨，嗜睡困顿。一天，她在家突然晕倒在地，摔成髋部骨折。

“跌倒骨折对高龄新冠感染者来说无疑是雪上加霜。”吴连国说，感染新冠后，病毒会侵入人的神经系统，很多患者都出现头昏脑涨、疲惫乏力的感觉。对于免疫力较差，身体条件差，且有骨质疏松及心脑血管基础疾病的高龄群体，感染新冠后免疫力大大下降，各种不适症状出现，一旦跌倒发生骨折，治疗难度很大。

**髋部骨折手术时间应该控制在半小时以内**

老年人跌倒发生骨折的常见部位有三处，分别是髋部骨折、胸腰椎骨折和桡骨远端骨折。其中，胸腰椎骨折建议进行微创PKP手术。桡骨远端骨折大多数可以手法复位，保守治疗即可。

髋部骨折是最严重、最常见的一种骨折，没及时治疗，患者只能长时间卧病在床，短期内会

出现褥疮、尿路感染、肺部感染以及重度骨质疏松等并发症，有生命危险。“髋部骨折必须进行手术治疗。”吴连国说，高龄患者尤其是感染过新冠的群体需要进行细致全面的术前评估，评估患者的心肺功能、手术风险和有效时机等因素，患者也需要进行营养优化，把身体健康调整到较好的状态。

高龄加新冠的组合使得治疗髋部骨折的手术风险大，吴连国认为应该把手术时间控制在半小时以内。

由于人体髋部发生骨折的时候主要伤及股骨粗隆部或股骨颈，因此髋部骨折患者主要适合以下两种手术方式：

髓内钉内固定术，适用于发生股骨粗隆间骨折的患者，将髓内针插置于骨折断端两侧的骨骼腔内，固定骨折部位。患者在术后第二天在床上进行活动，术后3~4天可扶拐下床活动。

人工髋关节置换术，适用于发生股骨颈骨折的群体，用人工髋关节置换人体内骨折的关节。接受“以新换旧”的患者术后第二天就能下床活动。

无论采取哪种形式的髋部骨折手术，患者都能在术后3~7天出院。

地对我说，不要慌，我感动了。

我知道，我不是一个人在战斗，有随时在线的同事们，有互相帮助的技师战友和包容我这个“菜鸟”的介入医生们，还有理解、支持我的家人。

这个春节假期，为了保持电话通畅和电量满格，我没有和家人朋友打电话拜年，也没有和父母视频聊天道祝福，直到今天也没看完整台春节联欢晚会，但我觉得非常充实。当我结束备班，春节假期已即将结束，回首这期间的一例例手术，我深感自豪，因为突然觉得我这只“菜鸟”似乎还是有点用的。而当手机不再牵绊着我的神经时，突然发现已经是阳光美好，回娘家的道路也十分通畅，而孩子能去外婆家，则更加开心。

（作者系浙江省中医院主管护师）

## 节后开工起床难 可能不是因为懒

■淑燕

赖床过犹不及，以15~30分钟为宜。时间过长反而会导致大脑供血不足，为了赖床宁可不吃早饭的人，消化道机能也会受损。睡前放下电子设备，调暗室内光线，减少光源干扰，可以听一些节奏舒缓的轻音乐助眠。有尿意时就别再赖床了，请善待膀胱，及时去洗手间“释放”。过晚睡觉容易失眠，打破昼夜节律。长期晚睡会导致免疫力失调，对健康不利。

这些技巧可改善睡眠质量。

**多梳头：**中医认为，梳头能有效刺激头部穴位，具有鼓舞正气、疏通经络、活血祛瘀的作用。建议大家每天睡前给头部放松一下，多梳梳头。可用梳子，也可尝试手指梳头法。双手十指自额上发际开始，由前向后梳拢头发至颈后发际，边梳边揉搓头皮。动作应缓慢柔和，每次10分钟左右。

**揉揉腿：**我们小腿肚上的承山穴（伸直小腿或将脚跟向上提，腓肠肌肌腹下的凹陷处即是该穴），是一个有效的“解乏穴”，能舒筋活络，壮筋补虚。睡前按压承山穴，能缓解一天的疲劳，让身体在放松舒适的状态下入睡。

**摩脚心：**长期失眠的人群，睡前坚持按摩涌泉穴，是辅助治疗失眠的最简便方法。建议大家每晚临睡前，按摩并揉搓脚心5分钟，自觉脚心发热即可。

**喝杯水：**中医认为，水能滋阴，而温水可以暖五脏六腑，起到温阳的作用。每晚睡前喝杯温水，可以令经脉舒张，促进困意生成，但量不宜多，以免因起夜影响睡眠质量。

育儿大百科

## 孩子容易积食？这份攻略请收好

■主持人许瑞英

涌泉穴，家长可以用拇指压按涌泉穴，旋转按揉30至50次，每日两次。

孩子如果积食，也可以为孩子做一些促消化的饮食或炖点易于消化的汤水，比如我们可以将山楂、碎胡萝卜放入炖锅内，加清水煮沸，用小火煮约15分钟，最后用纱布过滤取汁食用，山楂中富含有机酸、果胶质、维生素等，与胡萝卜搭配的山楂汁可健胃消食生津。我自己平时也会煮一些白萝卜山楂山药汤给孩子喝，缓解积食效果也不错。

此外，为避免积食，家长一定要注意让孩子饮食有节。同一种东西过量摄入时，就超出了脾的运化能力。孩子没有成人的克制力强，看到喜欢的东西会不停地吃；三是孩子是否出现暖气，口中有酸腐的味道。如果孩子有以上情况，家长就要考虑孩子积食的可能性。

对于积食的孩子，中医推荐缓解积食的推拿“小妙招”，家长在家就可以帮助孩子做。孩子胸中与肚脐连线的二分之一处，是中脘穴，家长可以用手掌根旋转按揉，每日两次；孩子足底心处是

## 兔年说说和“兔”相关的中药

■汤哈霄

2023年是农历癸卯兔年，兔是十二生肖之一，温顺可爱，灵动活泼，深受人们喜爱。兔与十二地支配属“卯”，清晨5时至7时，又称“卯时”“兔时”。

关于兔自古有许多被赋予文化内涵的形象。兔与月亮的关系密切，最直观的原因是月亮上的阴影像是“玉兔捣药”，《太平御览》中“月中有兔与蟾蜍何？月，阴也；蟾蜍，阳也，而与兔并，明月系于阳也。”神话故事中玉兔捣药成仙药蟾丸，从此玉兔也成了月亮的代名词。中国探月航天IP形象“太空兔”命名为“兔星”，寓意“玉兔巡月，扬帆星河”。

兔的文化也渗透到了中药学中。

**菟丝子：**补益肝肾，固精缩尿，安胎，明目，止泻；外用消风祛斑。用于肝肾不足，腰膝酸软，阳痿遗精，遗尿尿频，肾虚胎漏，胎动不安，目昏耳鸣，脾肾虚泻；外治白癜风。传说兔子专吃这种草药治好了腰腿被人们发现，由此命名为菟丝子。这也并非完全虚构，自我保护的生存本能或者灵敏的感官，动物确实会自己寻找自然中的药草。

**兔耳风：**为菊科兔耳风属植物光叶兔耳风的全草。具有养阴清肺，法瘀止血之功效。主治肺病咯血，跌打损伤。

有趣的是，由兔命名的草药很多是菊科，且大多具有清热、凉血的作用，治疗跌打损伤，疮痈肿毒，或者肺热咳嗽。

此外，十二生肖中好多动物都有相关的中药名称，比如老鼠耳、牛蒡子、虎杖、龙葵、蛇蜕、马勃、羊蹄、猴耳环、鸡内金、狗肾、猪殃殃等。中药文化真是博大精深！

## 飞得更高更远



春节期间天气晴好，在衢州市智慧新城草坪公园，滑翔伞运动爱好者王建在练习滑翔伞。新年前夕，王建花3万多元，买了新滑翔伞，作为自己的新年礼物。王建练习

通讯员胡江丰 摄