急诊电话：8615000 8615111
地 址：十堰市汉江路221号

首例单孔操作全胸腔镜下肺大疱切除手术在我院成功实施

1月3日获悉，近日我院胸脑外科成功为一患者实施了“单操作孔完全胸腔镜下右肺上叶底段肺大疱、中叶背段肺大疱切除术”。该手术做到了尽可能的“微创”，又达到了极致的“精准”！

据了解，该患者因反复胸痛，咯血并发气胸就诊，胸部CT检查发现肺部气胸在多家医院就诊行胸腔闭式引流等均未能治愈。我院胸外科经过充分沟通后，为减少手术创伤，决定为其实施“单操作孔完全胸腔镜下探查病灶切除术”。卢扬武主任经过约3.5小时的手术，仅通过胸壁上一个约2cm的小切口，便成功将病变所在右肺上叶底段，中叶背段肺大疱切除。经过术后1周恢复后，该患者病愈出院。

胸腔镜手术被誉为现代胸外科界革命性的一大突破。它是通过在胸壁上开2-3个小孔，在影像监视器辅助下完成过去由传统开胸进行的手术。克服了原有手术方式创伤大、病人恢复慢等缺点。相对于传统的开刀手术具有切口美观、创伤小、痛苦轻、恢复快、疗效可靠、住院时间短等优点。目前省内仅有少数医院能开展该术式。手术的成功标志着我院在微创技术水平又上了一个新台阶，达到本地区先进水平。完全胸腔镜下肺叶底段、背段肺大疱切除术是胸外科公认的高难度手术，要求仅切除病变所在的肺段，避免了整个肺叶的切除——既切除了病变，又尽可能保留正常肺组织及肺功能，比传统胸腔镜肺癌根治手术更加微创，更有利于患者术后恢复。该术式对手术者的技术水平要求非常高，其必须具备高超的胸腔镜技术和丰富的胸腔镜手术经验。

关爱辅警送健康 警医联动保平安

1月22日上午，“关爱辅警送健康，警医联手保平安”活动在我院启动。来自张湾分局汉江路派出所的近百名辅警现场听了健康讲座，并来到治未病中心接受健康体检。

启动仪式现场，院领导对民警们长期以来的辛勤工作表示了感谢，并表示将一如既往的做好相关医疗服务工作，警医携手保障一方平安。随后，来自我院的急诊科陈敏捷主任为辅警们介绍了急诊急救相关知识，帮助提升辅警们的应急处置能力。

启动仪式结束后，近百名辅警来到医院健康体检中心，进行了血常规、肝常规、肾功、血压、内外科等10余种项目的检查。

据了解，由于辅警人员长期工作在基层一线，工作压力大，不少人的身体处于亚健康状态。通过此次活动，进一步普及健康知识，及早发现身体异常，帮助干警们以健康的体魄、最佳的状态投入到工作中，更好的为市民服务。

揭开生命诞生地的『神秘面纱』 我院产房开放日活动带您

俗话说“十月怀胎，一朝分娩”。分娩是个特殊的生理过程，对于准妈妈来说，是人生中痛苦而又幸福的一件事，可是又有很多准妈妈惧怕这个过程。为了保障孕产妇及胎儿安全，缓解准妈妈的紧张焦虑情绪，了解分娩环境，对即将到来的自然分娩有更充足的信心和准备，12月31日，我院“产房开放日”活动正式拉开序幕。随着10多位准爸妈们陆续的到来，活动现场成为一片欢乐的海洋。

此次活动从产科专家田力的《自然分娩》课程开始。内容包括自然分娩的准备，决定分娩的因素，分娩过程，自然分娩与剖宫产的选择等产妇关心的话题。随后，金牌助产士张环环讲解了导乐分娩的好处，向产妇介绍生产过程，帮助产妇学会气息调节等分娩阶段的注意事项和要领；并协助准妈妈进行分娩时的体位指导训练。

为了近距离的接触产房这一神秘地方，准爸妈们跟随助产士走进待产室和分娩室，参观婴儿辐射保暖台、宝宝体重秤、自动化产床、胎心监护仪、减痛分娩仪。面对各种疑问，助产士一一为大家解疑答惑。

随后各位准妈妈们参观了住院病区。温馨的病房环境，功能齐全的宝宝洗浴中心，先进的医疗设备，专业的医疗团队，使孕妈妈们有种宾至如归的感觉。

参观完，准妈妈们高兴地说：“十堰市中西医结合医院不仅产房环境温馨，而且还有无痛助产等多种人性化助产方案，帮助我们顺利分娩，在这里生孩子感觉很放心”。（妇产科 赵雪娇）

一场“生死时速”在我院妇产科真实上演

1月2日上午09：50，我院妇产科全体医护人员正在进行紧张而有序的日常工作。突然，大家听到了一阵带着哭腔的呼喊声：“医生，快来看看我媳妇儿，她快晕倒了”。

听到声音，医护人员立马推来轮椅将患者安顿好。快速完成各项检查后，涂安燕主任诊断患者为宫外孕，并发失血性休克，需要立即做手术。几分钟后，患者被送入手术室，在妇产科手术室、检验科医护人员的密切配合下，一场与生命赛跑的手术在中心手术室进行着。“涂主任，患者腹腔出血多，腹腔镜下视野不清，做微创难度很大，您看是否要做开腹手术？”了解到患者的情况，助手吕雪敏医生询问道。“做腹腔镜伤口小，恢复快，患者也希望做微创，我有把握拿的下来，不开腹”。最终涂安燕主任凭着娴熟的手术技巧和多年的工作经验成功为患者完成了腹腔镜下宫外孕手术，所有医务人员长舒一口气，这场与生命的赛跑，我们赢了！交代完术后注意事项，涂安燕主任匆匆扒了几口饭，又投身到忙碌的工作中。

据悉，宫外孕是威胁育龄女性生命安全的妇科疾病，但只要积极预防和及时发现，是可以避免危险的发生。目前我院妇产科提供全年无休的妇产科急诊，为广大女性的健康保驾护航。（妇产科 张环环）

元旦我院首个9斤重『新年宝宝』诞生

2019年1月1日凌晨1点29分，我院产房传来响亮的哭声，在大家的期待和祝福中，首个“新年宝宝”顺利出生，是一名9斤重的女婴。

“慢慢的吸气，呼气，跟着我学，这样可以缓解您的疼痛……”2019年新年钟声敲响不久，我院妇产科产房里，助产士还在为26岁的产妇王女士鼓劲儿。孩子的爸爸全程在产床旁陪伴着妈妈，在妇产科专家田力和助产士彭静静的共同协助下，“新年宝宝”平安出生。

“整整9斤重呢”，听到这个消息，王女士夫妇惊讶不已。王女士患有妊娠期糖尿病，孕晚期产检的时候医生告诉王女士这个宝宝比较大，可能不太好顺产。入院后，经过接诊医生的详细检查，王女士符合顺产的条件，在妇产科当班医护人员的周密看护和共同努力下，孩子健康降生了。

“医生，谢谢你们，生了这么大的宝宝，你们没有给我侧切，我的伤口也很小，你们的助产技术真心不错，给你们点个赞”。产妇王女士高兴地说。“这是我们应该做的，母女平安才是我们共同的心愿，不用谢，你好好休息”。看着一家人和谐幸福的场面，医生护士都很开心。（妇产科 张环环）

太极推拿显神威 手到病除治腰痛

近日，患者魏女士将一面印有“医术精湛，手指如药”字样的锦旗送到了我院康复科。面对我科医护人员她激动地说到：“千言万语汇成一句话，谢谢你们帮我解除了病痛”。

1周前，魏女士因工作劳累后出现腰部疼痛，弯腰翻身困难，在家休息后未见好转，严重影响日常生活和工作，魏女士从朋友那里听说十堰市中西医结合医院康复科治疗颈肩腰腿痛非常有特色，于是慕名来到我院康复科进行治疗。

在接受治疗前，魏女士因腰痛反复发作，极度担心自己病情。康复科医护人员了解患者的顾虑后，耐心细致的对患者及家属提出的问题进行解答，仔细叮嘱其生活中应注意的细节，反复教给魏女士腰椎保健操。由于多次在其他医院接受过针灸、针刀等治疗，加之本身对疼痛比较敏感，患者对治疗非常害怕，要求采用痛苦最小的方法。康复科医生经过专业的评估和集体讨论，最终决定运用太极推拿对魏女士进行治疗，仅仅一周，魏女士的腰痛症状就消失了，她说到：“太极推拿太神奇了！不仅没有痛苦，效果还这么好，早知道早点来你们这治疗了。”

据悉，十堰市中西结合医院康复科于2017年提出了“无痛康复”的新理念，其中以太极推拿为特色。太极推拿是将武当太极用意不用力的理念与中医推拿结合起来，使患者在完全无痛的状态下疾病得到康复，治疗效果好，疗程短，无痛苦，患者接受程度高，得到了患者的广泛好评。

新年快乐 万事如意！

扫一扫

中西医结合报
2019年1月 26 总第80期
主办：十堰市中西医结合医院 健康服务热线：0719-8615000 网址：www.syzxy.org.cn 内部刊物 免费取阅

我院为央视大型节目《欢乐颂》全国普法行（十堰站）活动提供医疗保障

1月9日，大雪纷飞，中央电视台大型电视节目《欢乐颂》全国普法行（十堰站）活动在四方山广场举办，我院受邀参加活动并负责活动现场的医疗保障工作。

8日接到相关通知后，我院立即由医务处牵头组织医务人员参加活动并准备了相关急救药品，负责现场的医疗保障工作。此次活动受到院领导的高度重视，在了解到大雪天气下现场观众感冒患者可能较多时，立即返院取来治感冒的药品，提供给需要的群众，受到现场观众一致好评和赞誉。

大雪纷飞日 精防助力时

——竹山精神卫生中心交流指导纪实

12月28日，十堰市精神卫生专业区域交流会暨精神障碍疾病诊治学术讲座在竹山县精神卫生中心召开，我院精神卫生中心成加林主任和王又桂护士长受邀参加，并进行查房指导、专题讲座。

上午，在竹山县精神卫生中心潘口院区，成加林主任对住院患者进行了查房，详细询问了患者的病情、诊断、治疗等情况，根据患者目前恢复情况，对后期治疗给出了专业性指导。王又桂护士长深入病区，对病区的管理、量表的评定、护理记录的书写等进行了相应指导。

下午，成加林主任以《焦虑、抑郁障碍的精细化治疗》为题进行了专题讲座，从焦虑抑郁的认识、抑郁症临床特征、药物的选择等方面进行了讲授，受到了参会人员的高度称赞。王又桂护士长以《精神科护理风险管理》为题进行了授课，从护理风险的概念、风险的评估、风险的识别及风险的预防等方面进行了讲解，使在场的护理人员对护理风险的管控有了更深刻的认识和理解。

此次交流指导充分展现了我院精神卫生中心的专业水平、教学能力、区域辐射能力，受到了与会人员的一致赞誉。

鄂西北中医经典方临床应用培训班在我院举办

12月29日上午，鄂西北中医经典方临床应用培训班在我院开班。来自各县市区多家医院的近百名中医工作者参加培训。

培训现场，来自广东省中医院、武汉市第一医院、我院的多名专家，分别就中西医结合治疗急性心肌梗死、胸痹的经方应用、顽固性高血压中医经典方的临床应用等实用、可操作性强的热点课目进行了交流培训。通过培训，进一步推广中医经典方新技术、交流新经验，以更好的为市民健康服务。

2018年张湾区严重精神障碍管理治疗工作培训班在我院举办

为进一步规范严重精神障碍患者管理治疗工作，传达最新管理要求，提高全区精神卫生工作质量，12月27日，张湾区卫计局与我院精神卫生中心联合举办严重精神障碍患者管理治疗工作培训班，对各社区、乡镇负责人以及从事精神卫生工作的工作人员70余人开展专业技能培训。

本次培训内容包括机构、职责及保障条件、严重精神障碍患者的发现、诊断、登记和报告、应急处置、社区随访及沟通技巧、居家患者药物治疗、严重精神障碍信息管理系统相关问题解答。由我院精神卫生中心成加林等专业技术人员授课，详细讲解了国家基本公共卫生服务中严重精神障碍患者管理、治疗、随访等相关要求，对患者管理的注意事项等内容，并对精神卫生信息系统上报新要求进行了解说。参会人员认真听讲并详细记录。

通过本次培训，进一步提高了张湾区精神卫生工作人员的理论水平和管理知识，为今后的工作提供打下了坚实基础。

我院开展“捐献热血，分享生命”冬季无偿献血活动

新年伊始，大雪纷飞。虽然室外风雪交加，寒气袭人，但在医院大门口，却是一片热气腾腾的景象。为缓解临床用血紧张，有效保障冬春季临床用血，1月9日，我院组织干部职工进行了2018年“捐献热血，分享生命”冬季无偿献血活动。

上午8点30，献血车上就站满了医务人员前来排队献血。在工作人员的指引下，填表、测血压、化验、采血，井然有序。在院领导带头参加无偿献血下，前来献血的医务人员络绎不绝。他们当中有医生、护士，也有行政和后勤人员；有每年都参加献血的老职工，也有第一次献血的年轻人；有的是在繁重的工作中抽空过来，有的是休假专程从家里赶过来……现场还提供了热开水、奶制品、饼干及慰问品，为献血人员奉献爱心提供了有力的支持和保障。短短几个小时，除少数人员由于身体不适等原因需暂缓献血外，已有53名医务人员捋起袖子献热血。

我院已连续多年组织无偿献血活动，广大干部职工积极响应，热情参与。他们以自己的实际行动践行了中西医人“厚德、博爱、严勤、和行”的理念，体现了广大干部职工无私奉献的精神风貌。

我院召开 2018 年度科室经验交流会

为进一步提升各科室管理水平和能力，1 月 12 日，我院在 17 楼会议室召开科室经验交流会。院领导班子，各临床科室主任、护士长、各职能科室主任共 70 余人参加了会议。

交流会上，30 个科室代表都带着自己在科室管理中的“真经”前来“传经送宝”，分别就 2018 年工作总结及 2019 年工作计划等，畅谈了科室开展的三进等系列活动、各项新业务新技术给科室带来的效益等方面的方法和体会，结合自身管理工作实践，进行深入的探讨和总结，从不同角度介绍各自的做法和宝贵经验，充分展示了他们凝心聚力、奋发有为、创新管理、扎实工作的精神风貌和认真负责的工作态度，有效促进科室不断提高发展，并得到大家的一致认可。

最后，院长朱少铭指出，各科室围绕科室管理经验进行交流，探讨与学习，其中既有管理理念的提炼，又有管理实践的创新，这对于我们提高科室管理效率、增强团队凝聚力，促进各科室工作高效有序地开展，具有很强的指导和借鉴意义，并希望大家要不忘初心，砥砺前行。

院党总支书记吴云毅做了总结讲话，他说这既是经验交流会，更是一次难得的学习机会，各科室总结的宝贵经验都能毫无保留的进行分享，促进医院各科室共同发展。2018 年各科室工作都很出色，希望大家齐心协力，完成好 2019 年各项工作目标任务。

多样化的健康教育助力医患沟通

为了进一步落实职代会“强基、做专、创特”精神，促进糖尿病足中心的快速发展，内分泌科聘请糖尿病健康教育专员对科室人员做相关系列培训。

培训通过 4 张图向医务人员展示了糖尿病的形成、糖尿病的饮食、运动、患者误区及胰岛素治疗的注意事项。医务人员一致认为看图对话的健教形式能够满足患者的多样化需求，患者可就其中的感兴趣的部分提问，能拉近与患者之间的距离感，同时对医务人员的医学知识提出了新的挑战。

暖冬一幕：路遇车祸 她见义勇为对患者施救

“虽然她上班迟到了，但路遇车祸及时伸出援手，这值得表扬。”3 日，得知护士张环环因救人上班迟到，我院妇产科护士长赵雪娇反而为她点赞。3 日早上，十堰城区重庆路发生一起车祸，伤者躺在地上情况不明。危急时刻，女护士张环环和路人联手救援，最终伤者送往医院。

当天早上，在重庆路美乐国际大酒店路段，一辆小轿车往重庆路立交桥方向行驶，突然与一辆黑色摩托车相撞。发生碰撞后，黑色摩托车上两名乘客翻滚几米远，其中一名年轻小伙儿躺在地上不能动弹，情况比较严重。紧急关头，一名穿黄色冲锋衣的年轻姑娘迅速开始对伤者进行施救，随后几名热心群众拨打了 120。3 日，目击救援过程的王先生说，年轻姑娘看了一下伤情后，大声呼喊，让其他人不要贸然搬离伤者。此外，她让两名群众又务疏导交通，自己便蹲在地上施救。直到 120 救护车将伤者接走，大家才离开。

据了解，施救的女孩是我院妇产科护士张环环。当有记者辗转联系上张环环时，她说：“这是小事情不值得报道。我相信，任何医护人员遇到了都会施救。”她回忆说，事发时，她欲搭乘公交车上班，职业的本能让她赶紧弃向伤者，“考虑到可能引起窒息，我首先赶紧把他上衣第一颗扣子解开了，又解开勒住伤者脖子安全帽系带。”为避免损伤颈椎和脊柱，不能让其他人拖拽伤者。

尽管自己是一名产科护士，但张环环上班近六年，医院也反复组织学习急救知识，急救常识牢牢记于心上，“当时发现伤者腿部有可能骨折，我不让别人随便搬动，怕对伤者造成二次伤害。”很快，伤者被某医院 120 急救车接走。

目前，受伤小伙经诊断为软组织受伤正接受治疗，生命并无大碍。

以身试老 教学相长

元月 4 日下午，我院护理部及部分科室护士长一行十余人到寿松苑老年公寓进行交流学习。

在交流会上，我院与寿松苑老年公寓正式签订培训协议，我院定期安排骨干人员对寿松苑医务人员进行理论和实操培训，提高其医疗意外事件应急能力和常见病的防治能力。

会后，我院护士长们分别对寿松苑高龄者模拟装置进行了体验，通过以身试老，让护理人员更好体验老年人因年龄变化、机能退化给生活所带来的不便，切身体会老年人的感受，在医疗工作中更好的为患者提供优质护理服务。

本次活动，体现了我院教学能力不仅可以上讲台，也可以下社区，既可以给求知若渴的学生上好一节课，也可以让耄耋老人易学易懂。在以后工作中，我们将更加注重人文关怀，提高我院护理人员教学水平，使护理服务质量得到跨越式提高。

我院召开 2018 年度行政职能科室述职大会

1 月 18 日，2018 年度行政职能科室述职大会在我院住院大楼 17 楼 2 号会议室举行，院领导、各职能科室主任、临床科室主任等百余人参加了述职大会。

本次述职汇报得到所有职能科室部门的高度重视。各职能科室负责人以 PPT 形式，在 6 分钟限时内，对全年重点工作完成情况和新一年工作计划做了全面汇报，报告简明扼要、重点突出、数据翔实，PPT 制作精良，充分展示了各职能部门的核心工作与创新亮点。

在听取职能科室述职报告后，院长朱少铭首先代表医院对各职能科室一年来的辛勤付出表示感谢，由于各科室的努力，医院在医、教、研各方面都做出了出色成绩。各职能科室主任认真听取述职人员的报告，相互借鉴，结合自身工作是否到位、是否与医院工作契合，并表示，听取述职的过程也是思考、学习的过程。同时朱院长要求，要适应新形势，提高服务意识，注重执行力，提高管理能力与业务水平，转变思想观念积极适应形势动态。

我院医护团队为庆祝建市 50 周年全民健康跑助力

1 月 5 日 7 时 30 分至 11 时，十堰市、东风公司建设 50 周年全民健康跑活动在十堰城区举行。我院医护团队为参加庆祝建市 50 周年全民健康跑的运动健儿提供紧急救护服务。

我院派出的由急诊科、外科等多名专家组成的紧急医疗保障团队，现场为百余运动员们提供了意外摔伤、缺氧应急救援等医疗救护服务，受到运动员和群众的一致好评。

科室电话

名医堂
主 任：陈立兵
电 话：15072919195
李国臣
电 话：15307289296
急诊科
主 任：陈敏捷
电 话：8615000
电 话：8615111
内Ⅰ科（心血管内科）
主 任：陈太军
电 话：8615121
内Ⅱ科（神经内科）
主 任：兰 俊
电 话：8615105
内Ⅲ科
内分泌科主任：龚美松
消化内科副主任：赵 平
电 话：8615143
外Ⅰ科（普外科）
主 任：曹扶胜
电 话：8615122
外Ⅱ科（骨外科）
主 任：张彦波
电 话：8615019
外Ⅲ科（胸膈外科）
主 任：卢扬武
电 话：8615602
泌尿外科
主 任：程 伟
电 话：8616316
妇产科
副主任：涂安燕
电 话：8615123
副主任：许立敏
电 话：8615123
儿科
主 任：刘 洪
儿Ⅰ科副主任：秦有香
电 话：8615118
儿Ⅱ科副主任：吴 松
电 话：8613409
精神科
主 任：成加林
精神Ⅰ科副主任：周碧海
电 话：8615125
精神Ⅱ科副主任：许晴丽
电 话：8613116
精神Ⅲ科副主任：黎永峰
电 话：8615667
失眠科
主 任：成加林
副主任：卜文芬
电 话：8615502
康复科
主 任：刘 鹏
副主任：陈四海
电 话：8615112
健康体检中心
主 任：张惠玲
电 话：8615191
针灸科
主 任：张 伟
电 话：8615627
眼耳鼻喉科
专 家：付铁军
电 话：8615076
口腔科
主 任：胡海波
电 话：13872786622
皮肤科
副主任：放 强
电 话：13997802505
导医台
电 话：8615137
健康门诊
电 话：8615134
公共卫生科
电 话：8615113

三九天如何健康养生

俗话说：“数九寒天，冷在三九”，进入“三九”，也是一年之中最冷的时段。在“三九天”养生除了注重保暖外，切勿再通宵狂欢或熬夜加班，由于冬天讲究“养藏”，因此，在生活节奏上可以适当“慢一点”。

俗话说：“冬季戴顶帽，如同穿棉袄。”“三九”天，头部的保暖与人体的热平衡有着十分密切的关系。冬季出门戴帽，应特别注意帽子要能护住耳朵，老人在外出时更应注意随时戴上帽子。因为在寒冷的冬天，人们穿上了厚厚的服装，热量就主要从头部、手部等暴露部位散失，因此，戴好帽子、手套等有助于保存身体热量。此外，脖子、肩膀、腰部、膝盖和脚等，也极易受寒。寒冷的冬天也会连累到这几个脆弱部位，引发颈椎、腰背、膝关节疼痛。由于双脚距离心脏最远，供血最差，因此更易受凉。

“三九”天出门可尽量穿高领衣服，戴上围巾。晚上睡觉时，别把肩膀露在外面，肩不好的人可在肩上搭条毛巾；腰或膝关节不好的人，可以戴上一个护腰或护膝，再穿个小背心；睡觉前，还可用热水先泡泡脚。

民间有“夏补三伏、冬补三九”的说法。在冬天“三九”时节，多吃羊肉、牛肉等高热量的食物外，还可多吃一些芹菜、白萝卜、土豆、大白菜等食材来“清瘀”，才不易出现上火、便秘等不适。在

冬天吃点萝卜等寒凉食物，可以起到滋阴的效果。另外，适当吃一些藕、梨、萝卜、白菜、竹笋、木耳等食物，还可散发体内淤积的热量。

现代人生活水平提高了很多，营养充足，一般无需盲目特意进补。对于进

补膏药，一定要先请专业医生看看个人体质，辩证进补，切勿盲目。有些人因为吃得太多，营养过剩，造成体内淤滞，内火散发不出，倘若再随意盲目进补，很可能越补越糟。

冬天还应注意多喝水。不少人一到冬天，饮水量就减少，甚至只有在口渴时才喝水，这其实对健康非常不利。因为当人感到口渴时，往往体内已严重缺水，甚至失去平衡。冬季气候干燥，空气湿度小，更应补充水分。如果喝水少，血液浓稠度就高，容易引起血栓等，甚至引发心脑血管疾病。

“三九”时节，日常生活节奏最好放慢些，不要再通宵达旦地狂欢或加班，保持情绪稳定，走路和说话的速度都可相应放慢些。在“三九”天，人们可以采取静养生、慢养生等方法来强身。在运动方面，可选择节奏较慢的项目，比如：散步、慢跑、做操、太极拳等“慢养生”。另外，在冬天还应“早卧晚起、以待日光”，冬天起床最好在太阳出来以后，更应早睡，有利于防病。

“三九”寒天，除了睡前泡脚外，经常搓手也对身体大有好处，一来能锻炼手指灵活功能，二来可促进手部血液循环，一直在室内工作的人经常搓手，还可预防感冒。另外，长时间伏在室内，要注意多喝水、多保湿，可在室内放一台加湿器，增加空气湿度，注意勤通风，定期开窗。

冬季怎么护肤 冬季护肤小常识

冬季护肤要点

补水：皮肤内外保养，水分是必不可少的，一般每天 6–8 杯水，然后用水蒸气整脸给面部充足水分都是好的补水保湿方式。

滋补：饮食上也要注重滋养，对女人皮肤和身体都有益处的红枣、银耳、雪梨等都是日常需要的。

温和：冬季多风且干燥的季节，护肤品的选择一定要注重温和，含有刺激成分的产品会是毛孔粗糙，引发各种问题肌肤。

按肤质找寻护肤品

干性肌肤：滋润保湿双管齐下

应对措施：日常清洁请选择具有保湿补水功效的洁面膏，滋润保湿的化妆水和保湿面霜也是一定不能少的。对于干性肌肤易发生的肌肤表面干燥爆皮的现象，适度的做滋养面膜也是少不了的。

中性肌肤：水油平衡是关键

应对措施：对于过于或过油的肌肤，在冬季中性肌肤的护理比较简单。因天气干燥，所以在肌肤护理上使用保湿型的乳液或保湿型的面霜是比较合适的。如皮肤出现过干的情况，在夜间敷晚安面膜是很有帮助的。

敏感性肌肤：温和性大于一切

应对措施：敏感性的肌肤拜托了秋季干燥敏感的困扰，但是到了多风阴冷的冬季，如果使用刺激性强的产品，一样会让肌肤出现红肿过敏的情况。在洁面的选择上一定要注重温和性，嗜喇态的相对更温和，选择乳液与面霜时同样注重产品成分，如果出现了突发性的过敏现象，敷个镇定肌肤的补水面膜比什么都有效。

混合性肌肤：分区护理是王道

应对措施：将混合性肌肤的护理与油性肌肤的护理混为一谈是不正确的，实际上在温差明显的冬季，U 区特别干燥，t 区由于缺水分泌更多的油脂的情况是一定会发生的。所以在 U 区选择滋润保湿的方式，在 T 区选择补水控油的保湿方式才能够让皮肤呈现最佳状态。

油性肌肤：补水保湿才滋润

应对措施：很多人会发现油性的皮肤到了冬季会更油，实际上是因为肌肤含水量的降低，油性皮肤分泌出更多的油脂，所以在冬季油性皮肤的重点是补水，保证水油平衡之后再做滋润保湿的动作。

流感多发 预防看“运气”

国家流感中心 1 月 13 日发布的消息称，据全国流感监测信息显示，2018 年 12 月 31 日～2019 年 1 月 6 日，我国内地南北方省份流感活动水平继续上升，目前已经进入流行高峰期，但整体活动水平低于 2018 年同期；基发疫情数逐渐增多，但明显少于 2018 年同期。另外，检测到的流感病毒主要亚型是甲型 H1N1，其次为 A（H3N2）亚型，检测到极少量的 B（Victoria）和 B（Yamagata）系。病原学分析未发现主要流行株在抗原性、基因特性和耐药性上发生明显变异。

▲从中医运气学角度看 2019 年流感

中医学讲究“天人相应”，注重自然气候变化对疾病尤其是外感传染性疾病的影响，这类疾病中医义称为“疫病”，“五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似”，这段话出自中医学著作《黄帝内经》，强调“薄候其时，病可与期，失时反候者，百病不治”。

现在已进入腊月，《腊书·礼仪志》记载：“腊者，接也”，寓有新旧交替的意思，又说“腊者，逐疫迎春”，可见腊月、春月之间容易出现疫病，也是古人的一种普识。

从五运六气角度来讲，2018 年 12 月 31 日～2019 年 1 月 20 日，仍属于 2018 戊戌岁。戊为火运太过，戌为太阴湿土在泉，实际气温相对偏高，雨水偏多，湿度大，这种运气条件是不利于流感病毒繁殖的。

▲大寒以后发病情况值得关注

1 月 20 日就是“大寒”节气了，是新的岁气交接节点，案于 2018 戊戌岁人冬以来整体气温偏暖，有些应在春天开的花提前开了，这是“冬行春令”，阳气失藏，中医认为“冬不藏精，春必病温”，是产生疫病的运气因素。另外，2019 己亥岁，中运为土运不及，风气流行，司天之气又是厥阴风木，而风为百病之长，风性又善行而数变，又处运气交接时段，复杂多变，多提示大寒后流感疫情值得关注。

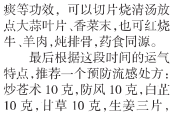
▲2019 年流感怎么预防

和普通感冒一样，流感一般会以发烧、咽喉肿痛、头疼和全身关节酸痛等首发，如果治疗不及时，会引发支气管炎、肺炎等并发症，相对重的甚至会出现脑炎。从中医角度来说，“邪之所凑，其气必虚”，同样的流感病毒，对一些抵抗力弱的人群有易感性。因此在日常生活中，首先是注意劳逸结合，不要熬夜，保证充分的睡眠，提高自己抗病能力，达到“正气存内，邪不可干”的目的。另外，中医认为，肺主悲，悲伤肺，肺主皮毛，肺气一伤，防御外邪的能力减退，用现代语言说，免疫力就会下降，所以要重视调节情志，尽量避免紧张、焦虑等不良情绪的产生。尽量少去人群密集的公共场所，出门要戴口罩，注意个人卫生，家里注意定时开窗通风，让空气流

动。这里推荐一些预防流感的时令蔬菜：

芫荽，又叫香菜，《本草纲目》称“芫荽性温，味辛香窜，内通心脾，外达四肢”，具有发汗解表，宣通鼻窍的作用，对外感风寒感冒有一定作用，连根香菜与葱白、生姜熬水喝还可以退热。做汤或烧鱼、羊肉时放点香菜叶作佐料，也可取香菜适量，开水焯后切段，凉拌花生米或茶干。

大蒜叶，也称青蒜，性温、味辛，具有健脾开胃、辛香发散等功效，对外感风寒感冒也是有好处的。大蒜叶也是这个季节的时令蔬菜，大蒜叶炒腊肉、大蒜炒豆腐干等，既可口又有食疗作用。

白萝卜，性平、味甘、辛，归肺脾经，具有清热解毒，止咳化痰等功效，可以切片烧清汤放点大蒜叶片、香菜末，也可红烧牛、羊肉，炖排骨，药食同源。

最后根据这段时间的运气特点，推荐一个预防流感处方：炒苍术 10 克，防风 10 克，白芷 10 克，甘草 10 克，生姜三片，葱白 3 段，大火煎 10–20 分钟，每服药可供 3–5 人一天服用量，建议 1 周服用 2–3 服，请在专业中医师指导下选用。