

# 春暖花开,送您一张“健康卡”

## 春季健康提示卡

### 过敏性鼻炎

如果鼻塞症状较为严重,可通过按摩的方式缓解:

**01 按摩穴位**



分别按摩迎香穴、鼻通穴、印堂穴,每日早晚1~2次,每个穴位按揉约2分钟。

**02 推擦鼻梁**

用食指、中指按揉鼻梁两侧,上下推擦30次左右。

### 咳嗽

受冷空气或灰尘刺激引起的短暂咳嗽,不要随意用药。

呼吸道感染引起的咳嗽,及时到医院就诊,不乱用抗生素。

过敏性鼻炎患者应避免接触花粉、油漆、花粉等易引起过敏的物质。

### 体倦失眠

**01 适当运动**



每周进行3~5次有氧运动,每次运动时间在30~60分钟。

**02 祛湿健脾**

- 多吃一些甘性食物。
- 用黄芪、薏仁、陈皮等泡水饮用。
- 出现头晕、头痛症状时,可以按揉太阳穴、风池穴和百会穴。

**03 降火安神**

- 保持心情舒畅。
- 用莲子心、枸杞等泡水饮用。
- 中午过后尽量不喝咖啡、不饮浓茶,睡前可适量喝些糖水。
- 用五指梳头梳头。

制图:贾国梁

## 过敏性鼻炎应重预防

刘永瑜 林少雄

春季万物复苏,空气中的扬尘、花粉、尘螨、真菌等常见过敏原的浓度升高。过敏性鼻炎患者接触过敏原后会引发过敏反应,出现鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等症状,不但影响嗅觉功能,严重的还可能引发其他慢性疾病。

联勤保障部队第909医院中医康复科医生沈永生介绍,过敏性鼻炎是一种自身免疫性疾病,主要是身体接触过敏原诱发了机体的免疫反应,导致出现相关临床症状,可通过多种治疗方式缓解。目前,西医治疗重在杀菌消炎,常用药物有血管收缩剂、激素类的喷剂和抗组胺类药物。中医治疗

重在固本培元,主要通过益肺、健脾、补肾的药物扶助人体阳气,纠正虚寒体质,常用方剂有小青龙汤、葛根汤、鼻咽通窍颗粒等。针灸治疗过敏性鼻炎也有一定的作用,主要通过刺激抗过敏和增强免疫力的穴位,激发大脑神经对免疫平衡的调节机制,从而疏通经络,激发人体免疫潜能。

过敏性鼻炎发作时,鼻内分泌物较多,容易鼻塞。如果鼻塞症状较为严重,可通过按摩的方式缓解。一是按摩穴位。分别按摩迎香穴(位于鼻翼外缘中点旁)、鼻通穴(位于鼻孔两侧,鼻翼软骨与鼻甲交界处)、印堂穴

(位于两眉头连线中点),每日早晚1~2次,每个穴位按揉约2分钟。二是推擦鼻梁。用食指、中指按住鼻梁两侧,上下推擦30次左右。推擦鼻翼可疏通鼻部经络,促进鼻部血液循环,达到通窍的目的。此外,还可以通过穴位敷贴、艾灸等方法改善鼻塞症状。

过敏性鼻炎较难根治,易反复发作,最有效的预防方法是远离过敏原。过敏性鼻炎患者要尽量避免接触花粉、宠物等,在户外活动时佩戴好口罩、眼镜,回家后可用鼻腔冲洗器或生理盐水冲洗鼻腔。注意保持室内清洁,经常通风,及时清洗衣物、被褥,防止生活环境过于潮湿。有条件的可到医院检测过敏原,明确过敏物质,并尽可能避免接触。过敏性鼻炎患者还要提高身体免疫力,改善过敏体质。日常生活中注意保暖,尤其要保护好肚脐、腰、脾胃等部位,防止因感冒受凉加重炎症症状。

## 治疗咳嗽勿盲目用药

刘奕麟 汪学湖

最近,不少战友因咳嗽到联勤保障部队第967医院呼吸科门诊就诊。呼吸科主任刘中洋介绍,春季早晚气温变化较大,可能使人体免疫功能及呼吸道黏膜的防御功能降低。尤其在雾霾、沙尘、大风天气,空气中的悬浮颗粒物、病原微生物等更容易通过呼吸道进入人体,引发咳嗽。

咳嗽是呼吸系统受到刺激时发生的一种生理性反射,是人体自我保护的表现。通过咳嗽可以有效清除呼吸道分泌物及呼吸道异物,保持呼吸道通畅。因此,如果是受冷空气或灰尘刺激引起的短暂、轻微咳嗽,只要不影响正常工作和生活,不用太过担心,更不要随意用药。春季乍暖还寒,早晚

温差较大,建议战友外出时佩戴口罩,能有效避免因冷空气刺激引发的咳嗽。在室内活动时注意勤开窗通风,保持室内空气流通。

咳嗽的诱因有很多,有些咳嗽是由呼吸道感染引起的,要及时治疗。病毒、细菌、真菌、支原体、衣原体等常见的致病微生物都可能造成呼吸道感染。不同类型的呼吸道感染均有可能出现发热、咳嗽、咳痰等症状。当出现这些症状时,应及时就医,明确病因,并在医生指导下对症治疗。有的战友发生呼吸道感染后,会自行服用抗生素药物。如果是病毒造成的呼吸道感染,使用抗生素不仅起不到治疗作用,还可能对身体造成损害,甚至引发过

敏反应。此外,经常使用抗生素可能导致体内肠道菌群紊乱,使个别类型的细菌产生耐药性。通过接种流感疫苗、肺炎疫苗等防疫手段,可有效减少呼吸道感染性疾病发生的概率,进而减少咳嗽发生。

过敏性咳嗽也是春季常见的咳嗽症状,如果长时间持续,可能引起气管肺泡的病理损伤,诱发支气管扩张、肺气肿等疾病。过敏体质的人群应避免接触花粉、油漆、花粉等易引起过敏的物质。此外,大多数花草树木从日出开始释放花粉,一般从上午10点到下午2点间,空气中的花粉浓度较高。对花粉过敏的人群在这一时间段应尽量避免或减少外出。外出时做好防护,防止吸入花粉。

从中医角度出发,预防咳嗽应注意阴阳平衡,避免过度劳累。熬夜易导致免疫功能降低,受外邪感冒,进而引发咳嗽。建议战友规律作息,注重劳逸结合,平时适当多吃些蜂蜜、雪梨、银耳、百合等润肺养肝、清热去火的食物,能有效防治咳嗽。

的凹陷处)、风池穴(后脑枕区外两侧凹陷处)和百会穴(头顶上正中中线前发际线5寸处)。

**降火安神。**春季肝火较为旺盛,肝主情志,情志不畅易导致肝郁气滞,产生急躁、抑郁、焦虑等不良情绪,从而导致睡眠困难,出现夜梦频繁,起床后精神状态不佳的情况。建议战友尽量保持心情舒畅;中午过后尽量不喝咖啡、不饮浓茶;平时可用莲子心、枸杞等泡水饮用,能起到清心安神的作用;睡前可适量喝些糖水,糖水会使体内产生大量血清素,利于助眠。此外,战友还可以用五指梳头梳头,用指腹分别于耳根、颈部及前额部位向头顶梳拢,再集中搓揉头顶,并轻轻按摩头皮,每次梳头5~10分钟。这一方法可以刺激头部皮肤,促进头部血液循环,有助于缓解焦虑情绪,改善睡眠。

如果运用上述方法一段时间后,体倦失眠的症状仍未改善,应及时就医,检查是否因其他疾病引起。

## 军医记事

16:05,眼科手术室的门开了,一个白色的身影匆匆走出来。

“不好意思,不好意思,刚结束手术,久等了。”她一脸歉意地和大家握手,随即露出亲切的微笑。记者猜想,她就是今天的采访对象——东部战区海军医院眼科主任叶霞。因为大家都说,她身上最好辨认的就是她亲切的笑容。

叶霞爱笑,不大的病区里总能听到她的笑声。在她看来,声音是传递情绪的重要渠道。在患者模糊甚至全无的“视界”里,笑声可以传递温暖,让患者保持好心情。

叶霞曾接诊过一位96岁的军休老干部。他的视力受损,双眼只能看到模糊的轮廓。老人坚持要做手术,但因为高龄,子女们十分犹豫。

碰到这样的病例,家属有顾虑,作为主治医生的叶霞同样有压力。检查、问诊……凭借多年临床经验,叶霞明确判断手术可以做,并详细地向老人及其家属说明了手术利弊和风险系数,让他们慎重选择。经过考虑,家属和老人达成一致,同意进行手术。

叶霞蹲在老人床头,凑到他耳朵边笑着说:“老英雄,我先去查房,一会儿回来和您商量手术的具体细节,最快明天,您就能看到窗外美丽的景色了。”老人长舒了一口气,脸上渐渐有了笑容。

最终,手术成功完成。揭开纱布后,老人终于看清楚了那个“一直在笑”的医生。他说:“我在手术前大多时候看不清叶医生的脸,但她的笑声让我能感受到温暖,也让我有了恢复光明的希望与信心。”

作为一名军医,除了日常接诊,到基层部队巡诊也是叶霞多年来的常态。

“夏季易发干眼、沙眼、麦粒肿”“左氧氟沙星滴眼液、玻璃酸钠滴眼液要多备”……在叶霞随身携带的一个小笔记本上,密密麻麻地记录了战士们容易患的眼病、巡诊时常用的药物及要定期随访的人员名单。

一次,叶霞去海岛巡诊时,一名19岁的战士说自己最近一段时间眼睛发红,视力明显下降。经过仔细检查,叶霞诊断战士眼球里有异物,如果不及时处理,后果将十分严重。她立即带这名战士回医院进行手术。术前,叶霞看到小战士的身体微微颤抖,明显有些紧张,便和他聊起家庭情况、兴趣爱好等,帮助他转移注意力。听着叶霞温柔的声音,小战士慢慢放松下来。

半个多小时后,手术顺利结束了。“术后第一周、第四周进行回访。”叶霞拿出笔记本写下这名小战士的“病历”,并画了一个红色三角形提醒自己。

2010年,叶霞随“和平方舟”号医

## 医路「霞」光

徐巍 本报记者 向黎鸣

院船执行“和谐使命”任务。为了能顺利完成,出发前几个月她就开始练体能,学外语,查阅访问国的相关医学资料,模拟进行海上手术。到了现场,叶霞发现这些准备远远不够。当地需要当台的人太多了,排队的人几乎看不到头。为了尽可能多诊治些病人,她大多是白天诊疗,晚上手术。

在非洲普拉兰岛,长长的队伍中有一位60多岁的老妇人,拄着一根拐杖,一步一挪地摸到诊疗台前。叶霞扶着老人坐下,检查后发现她患有严重的白内障,如不及时治疗可能会完全失明。叶霞当台的上就为老人安排了手术。术后第二天,老人重见光明。她激动地握着叶霞的手,久久不肯放开。当翻译用本地语言告诉老人“叶霞来自中国”时,老人现场请翻译教了她一句中文——“中国叶,好!”

从医20余年,从叶医生、叶主任到“中国叶”,虽然称谓在变,但不变的是挂在叶霞脸上的微笑和那颗尽力救助病患的心。当被问及从医生涯中最幸福的时刻,叶霞说:“那就是看到患者因为重获光明露出笑容的时候。”

下图:叶霞在手术中。



## 基层带兵人应善用表扬

国家二级心理咨询师 刘晓林

信,积极挖掘自身潜力。新战友初入军营,在适应新环境、学习新知识的过程中难免会遇到挫折,可能产生紧张、焦虑、畏难等不良情绪,甚至丧失自信。基层带兵人可以尝试运用表扬的方法,帮助战友强化自我认知,学习、借鉴他人的长处,从而形成正向激励,促进官兵建立和谐的人际关系。基层带兵人在表扬时应注意以下3点:

**表扬要具体。**表扬越具体,越能达到鼓励的目的。管理心理学中的“波什定律”认为,人们如果知道自己某一方面做得很好,就会努力去把这方面做得更好。比如,一个战友常被评价“责任心强”,他也会形成“自己很有责任心”的自我认知,工作或执行任务时就会表现得更加负责。因此,基层带兵人在表扬时要实事求是,直接说出是哪一方面做得好,如“一班在队列训练中集合速度快、呼声响亮”。如果只是笼统评价“表现很好”,被表扬的战友可能不知道“好”从何来,较难达到使被表扬者继续保持良好行为的目的。

**表扬要及时。**及时对某一正确行为进行表扬,能够强化这种良好行为。如及时对战友们在工作中取得的成绩进行表扬,可以让其感受到被认可和被重视,从而激发工作热情和积极性。如果拖延较长时间再进行表扬,激励效果就会减弱。此外,基层带兵人还要善于发现战友们的闪光点,并及时给予肯定。带兵骨干可以通过宣传板报、视频记录等多种形式将战友们在工作中、训练中的“高光时刻”展示出来。

## 心理讲堂

**【案例回顾】**某新兵连二班班务会上,班长赵云组织战友们进行“夸夸身边好战友”。“小王在帮厨时,抢着干脏活累活,主动疏通下水道”“小张的内务有了很大进步”“小李利用休息时间绘制板报”“我的3公里成绩比上次考核提升了27秒”……大家你一言我一语地夸赞着别人,也讲自己取得的进步,每个人脸上都挂着笑容。

**【心理解读】**心理学家马斯洛的“需求层次理论”指出,人们除了基础的生理安全需求外,还有更高层次的需求,就是被尊重、归属感及自我实现的心理需求。这些内在的心理需求会激发个体的积极性和进取心。案例中的赵班长关注到战友们希望“被呵护”、看重“被肯定”、期望“被认同”的心理需要,通过组织“夸夸身边好战友”的活动,让战友们在自我和他人的肯定中增强自



日前,东部战区海军航空兵某场站医务人员携带医疗设备和药品,为驻地群众开展健康检查、心理咨询、用药指导、防病宣教等志愿服务。图为医务人员在询问村民的身体情况。 俞明哲摄