巴州疾控中心（卫生监督所）
预防疾病 保障健康 服务人民
联办

立冬冷暖起伏，膏方调补贵在平和

□新华社记者 田晓航 帅才

11月7日迎来冬季的第一个节气“立冬”，不少医院在这一天举办一年一度的膏方节活动。

秋冬均是进补时节，为何膏方调补常选在立冬到来时启动？

中国中医科学院西苑医院肺病科主任樊茂蓉介绍，从中医理论看，秋季天气转凉，养生重在润燥护肺，而立冬后阳气潜藏、万物闭藏，养生重点转向固护正气、调补脏腑，因此，立冬可视为冬令膏方调补的适宜启动窗口。

作为冬令进补的手段之一，膏方调补强调“冬藏精”，而调养之法，又当因地制宜。

“我国南北膏方调补思路有别。”樊茂蓉说，北方冬季寒冷干燥，宜重视防寒保暖、益气养阴、润肺防燥；南方部分地区湿冷明显，则需兼顾温阳散寒、健脾祛湿。

膏方调补也并非人人适宜。西苑医院肺病科主任医师崔云说，希望改善体质、增强抗病能力者，亚健康人群，慢性病患者，这三类人群适合膏方调补；具体何时服用、如何选方，需经中医辨证后确定。

顺应冬藏、固护正气、寒温适度、辨证调养，是立冬时节养生防病的总原则。气象预测表明，今年立冬我国大部分地区气温接近常年同期到偏高，但仍有阶段性冷空气活动。崔云提醒，此时养生既要注意气温变化，也不能一味强调温补。

具体到膏方调补而言，今年立冬应该注意什么？和冬至又有何不同？

以调治呼吸道疾病的膏方为例，上海中医药大学附属曙光医院肺病科主任张炜解释说，不同于冬至阴极阳生、重在峻补填精，立冬服用呼吸膏方，核心原则是敛肺固本、平缓过渡，以养护肺气、固卫御邪为先，补而不壅为度。

“今年立冬冷暖起伏大，温燥与寒邪交替迅速，是呼吸道慢病波动高发时段。”张炜提醒，此时服用膏方，配伍应以甘润清宣为主；服药宜从小剂量起步，密切观察咽痒、咳痰、口干、舌燥等情况，津液不足的人群更宜服用和缓的膏方。

“今年膏方门诊出现明显年轻化趋势，上班族、亚健康年轻人占比已超40%。”湖南省康复医院副院长张件云在门诊中发现，不少年轻人长期熬夜、久坐，虽然没有器质性病变，却常感疲惫难恢复、睡眠浅、情绪烦躁、脾胃虚弱。

为此，湖南省康复医院结合立冬节气特点，设计了适配年轻群体的平和膏方，重在调气机、固精气，包括适合容易疲惫、心慌失眠、情绪紧绷、胃口差人群的健脾宁心膏，以及适合身体沉重、头油脱发、畏寒、代谢偏弱者的化湿养精膏。

“膏方无需煎煮、方便携带、口感好，有利于坚持服用，在当下快节奏的生活中颇受年轻人欢迎。”张件云也特别提醒，膏方重在调理，绝非盲目进补，应注意辨证后按需服用。

（据新华社北京11月6日电）

7个“5分钟微习惯”帮你关机入睡

11月8日是“早睡日”，取“11点睡、睡够8小时”之意，倡导公众在晚11点前入睡。然而，不少上班族并非不想早睡，而是躺下后脑子停不下来。乌鲁木齐市友谊医院心身（睡眠）医学科主任乐卫国在门诊中发现，因入睡困难前来就诊的上班族有一个共同点：睡前刷手机越刷越清醒，躺下后反复回放白天没做完的工作和说错的话，越想睡越焦虑。

“很多人以为疗愈需要大动干戈，请假去旅行，或者花大价钱上课。但门诊里真正能坚持下来的改变，往往从最小的动作开始。”乐卫国说。

他接诊过一位30岁出头的上班族，睡前习惯性刷手机，入睡常常要一个多小时。乐卫国没有开出复杂的“处方”，只建议她做两件小事：睡前把手机屏幕朝下扣在桌上，发呆5分钟；然后对自己说一句“今天已经尽力了，没做完的明天再说”。两周后复诊，她告诉乐卫国，入睡时间缩短到了20多分钟。“不是那两句话有什么魔力，而是她第一次允许自己‘停下来’。”

乐卫国解释，微习惯的关键不是单次做多久，而是每天都能做到。他总结了7个可以随手嵌入日常的“心理微习惯”，每个只需 5分钟：焦虑上来时，闭眼做5分钟深呼吸，只感受气流进出，不评判、不跟随；睡前写下3件值得感恩的小事，把注意力从“缺什么”挪到“有什么”；每天给手机5分钟“留白时间”，扣下屏幕，看看窗外的云；双手交叉抱住自己，轻轻拍拍肩膀，对自己说一句“辛苦啦”；专心喝一杯温水，感受温度从杯壁传到掌心、从喉咙滑到胃里；睡前只读两页温柔的文字，不思考、不总结；用5分钟原谅今天的“不完美”，把没做完的事留给明天。

“早睡日不是一句口号，它需要具体的动作来接住。”乐卫国提醒，如果睡眠问题持续超过两周，并明显影响白天的工作和生活，单纯靠自我调节不够，应及时到医院的心身（睡眠）专科进行评估。

（据《乌鲁木齐晚报》）

库尔勒市医共体第一人民医院院区加入自治区创伤急救专科联盟

区域急救能力再升级 以“医”力筑牢生命防线

为持续健全三级急危重症救治体系，推进创伤急救“五大中心”标准化、规范化建设，推动区域医疗同质化发展，筑牢南疆急危重症救治屏障，11月2日，自治区创伤急救专科联盟会议在库尔勒市医共体第一人民医院院区召开，库尔勒市医共体第一人民医院院区正式成为自治区创伤急救专科联盟成员单位，标志着医院创伤急救规范化建设、区域综合救治能力迈上新台阶，为紧急医疗救治增添一条高效的“生命快车道”。

会议现场，医院党委副书记、院长朱益华对新疆医科大学第一附属医院谢增如教授一行的莅临指导表示热烈欢迎与衷心感谢。他表示，创伤急救是急危重症救治体系的核心关键，加入自治区创伤急救专科联盟，是医院补齐创伤学科短板、提升综合救治水平的重要契机。未来，医院将依托联盟优质资源，持续强化多学科协作机制，优化院前、院内一体化创伤救治流程，畅通急救绿色通道，以标准化诊疗、规范化管理，全力守护辖区各族群众的生命健康。



库尔勒市第一人民医院加入自治区创伤急救专科联盟签约及授牌仪式现场。

新疆医科大学第一附属医院创伤科名誉主任谢增如教授说：“自治区创伤急救专科联盟聚焦全疆创伤急救高质量发展，着力构建上下联动、协同高效、规范统一的三级创伤救治网络，通过标准化质控管理、人才梯队培育、优质技术下沉，持续提升区域创伤救治水平，降低严重创伤患者病死率与致残率。他表示，库尔勒区位辐射优势显著，是南疆创伤急救体系建设的重要支点，希望库尔勒市第一人民医院以此次联盟合作为契机，压实创伤中心建设任务，健全多学科协同救治模式，深度融入联盟诊疗网络，切实把优质医疗资源转化为服务百姓的民生实效。”

会议现场举行签约授牌仪式，双方正式签订合作协议，为医院授予联盟成员单位牌匾，进一步打通了医院与上级优质医疗资源的协作通道，为学科共建、技术共享、质量同质化发展提供有力支撑。随后，谢增如教授开展《创伤中心建设和质量评估》专题授课，围绕创伤中心建设标准、运行管理、建设难点及典型手术案例进行细致讲解，内容贴合临床实际，有效提升医护人员规范化救治能力。课后，专家组深入医院急诊医学科、骨科·神经外科实地调研，针对学科建设、急救流程优化等工作给予现场指导。

据了解，创伤救治是紧急医疗救援体系的核心环节，直接关系到群众生命健康与生命安全。创伤中心是国家卫生健康委重点推进的急诊急救“五大中心”核心板块之一，也是衡量区域急危重症救治水平、公共卫生应急保障能力的重要标尺。此次成功加入自治区创伤急救专科联盟，是库尔勒市第一人民医院健全急危重症救治体系、推动创伤专科高质量发展的重要里程碑。下一步，库尔勒市医共体第一人民医院院区将借力联盟平台、凝聚共建合力，对标前沿诊疗理念、技术规范与管理模式，持续打磨创伤急救链条，做实多学科协同救治，织密织牢区域创伤急救网络，聚力提升严重创伤综合救治能力，以硬核急救实力守护各族群众生命防线。

（文、图/彭书玉）