



8月19日是第3个中国医师节，今年主题为“弘扬抗疫精神，护佑人民健康”，镇卫计局推出《致敬九江最美“医卫人”》系列宣传报道，致敬那些冲锋在疫情防控第一线，守护群众生命安全和身体健康的基层工作者！

致敬九江最美“医卫人”

中国医师节专题系列报道②

由区、镇两级卫健部门主导的镇社卫中心、广东省中西医结合医院沙头分院和南海区第九人民医院不遗余力、全程参与，科学布置基础设施，合理搭配膳食供应，提供个性化关爱服务，配备娱乐设备，让集中医学观察点在最短的时间内配套完善成一个“温暖的家”。

冯健

集中医学观察点的大“管家”

一个集中医学观察点从无到有，从清洁到投入使用，从日常医学观察到可疑患者转诊，从接收医学观察者到最后的欢送，镇社卫中心公卫医师冯健24小时待命为观察对象送去人文关怀，每一个时刻，他都与一线工作人员奋战在一起。



■冯健对集中医学观察点的保安进行培训。



医疗质控篇

钟凌云

医疗质控的把关人

疫情防控期间，镇社卫中心医疗科科长钟凌云主责于调配社卫医护力量，开展业务培训，把关可疑患者向上转诊，守好质控关；日常他奔波于各个社区卫生服务站，落实预检分诊流程，完善规章制度，规范诊疗操作，抽检站点医生病历处方、合理用药是否规范，聚焦医疗质量管控，保障医疗安全。



■钟凌云到各社区卫生服务站进行医疗质量检查。



■叶伟滔完成对集中医学观察点人员的咽拭子取样。

叶伟滔

集中医学观察对象的暖心大使

不怕累、不怕热，兢兢业业驻守在集中医学观察点，苦口婆心安抚观察对象的心，镇社卫中心主治医师叶伟滔每天游走在楼层间，为留观人员提供健康监测服务，体温测量、体格检查及咽拭子标本采集等成为了疫情期间的重点工作。



■叶景强在疫情期间坚守一线岗位。

叶景强

疫情防控的侦察兵

疫情防控期间，广东省中西医结合医院沙头分院门急诊科叶景强医生主动取消回乡探亲的计划，一直坚守在发热门诊这个前哨站。他用专业的知识和高度的责任心，守住疫情防线。他是与九江首例新冠肺炎疑似患者接诊的第一人，通过精确的诊断，有效阻止疫情在社区蔓延。

广东省中西医结合医院沙头分院抗疫团队

疫情防控“最后一公里”的守护者

2月中下旬，沙头分院成为佛山市新冠肺炎康复患者集中医学观察点之一。全院迅速落实各项防控措施，结合防控、院感的要求，搭建医学观察区，抽调院内79名医护人员到观察区工作，为95人次留观人员提供细致、全面的康复治疗以及健康监测、心理疏导、关爱代购等服务；同时，组建安保小组24小时在外站岗，切实保障患者人身安全，全力守护疫情防控“最后一公里”。



■广东省中西医结合医院沙头分院抗疫团队合影。

李杰华

九江医院疫情防治专家组骨干

疫情防控期间，南海区第九人民医院医务科科长李杰华连日制定应急预案和诊疗筛查流程，组织统筹放射、院感、急诊、内科、医务、药事、护理等专科骨干组成专家组，对疑似病例联合把脉会诊，迅速落实医学处置措施，提出专业指导性意见全力抗击疫情。



■李杰华对医护人员进行培训。

整理/珠江时报记者 沈芝强 通讯员 何家仪

秋季养生 防燥防秋乏防秋悲

处暑过后，气候慢慢过渡到秋季，阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛，是万物成熟收获的季节，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。秋季养生要防燥、防秋乏、防秋悲，可根据秋季的特点来科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，并为越冬做准备。秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼，皆以养收为原则。

气候干燥 饮食宜滋阴润肺

立秋之后，秋燥也随之而来，加上人体内水分不足，便会导致皮肤干燥、口干唇燥、咽喉肿痛等情况出现。但这也正是润肺降燥的最佳时期，秋季饮食应以“滋阴润肺”为

基本准则，可以多食芝麻、核桃、糯米、胡萝卜、芹菜等，可以起到滋阴润肺养血的作用；应少食姜、蒜、葱、辣椒等辛辣食品，防止耗伤津液而加重口唇干燥的情况。

防秋燥 多补充水分

秋季养生大家应注意及时补充水分，这样可以预防由于秋季气候干燥所造成的皮肤粗糙、起皱、瘙痒等症状。一般秋季要比其他时节每天多喝水500毫升以上，以坚持

肺脏与呼吸道的正常湿润度。还可间接将水份“摄”入呼吸道，办法是将温水倒入杯中，用鼻子对准杯口吸入，每次10分钟，每日2~3次即可。

预防咽炎 温度和湿度要适宜

天气干燥是引发咽炎的一个重大原因，那么保证室内空气新鲜和湿润度是非常重要的。居室空气干燥及过冷、过热都可影响咽部黏膜的防御机能，造成功能障碍，

咽部感觉异常，日久而成慢性咽炎病变。在秋季，让室温保持在20℃左右人最舒服。我们常说“温暖如春”，就是气温平均为20℃左右最适合人体。

皮肤干燥 沐浴少用去脂皂

由于秋天气候干燥，皮肤容易缺水引起瘙痒症状。尤其一些老年人因为自身皮脂腺分泌过低，皮肤干燥，搔抓可见抓痕、血痂。普通人在秋季应该多喝水，皮肤干燥的人在秋季洗澡时间不要太长，水温不要过高，间隔时间不要太近，尽量避免搓澡，尽量不用去脂的香皂和药皂。洗浴以后要使用滋润皮肤的润肤露，给皮肤做好保湿滋润的护理。

春困秋乏 睡眠要保障

夏去秋来，气候由炎热变得凉爽宜人，而此时我们的身体却有种说不出的疲惫感，这就是人们常说的“秋乏”，而睡眠便是消除身体疲劳的重要方式。应尽量争取每天多睡一个小时，晚上10时前入睡最好，早睡早起，以提前进入防秋乏的“备战”状态。此外，还要适当午睡，有利于化解困顿情绪，特别是老人，宜“遇有睡意则就枕”。

脾胃衰弱 多吃助消化食物

人体在经过漫长的酷夏以后，大量进食生冷食物，多有脾胃功能减弱的现象。另外，民间有立秋以后“贴秋膘”的习俗，补偿苦夏的损失。不过，秋天气候凉爽，容易食欲大增，突然暴饮暴食不仅会

加重胃肠负担，而且容易导致身材走样。所以在秋冬到来之前，应该给脾胃休息一下，可以选择一些助消化，有营养，清暑化湿的食物来吃，如鱼、山药、红枣、莲藕等。可以多吃点豆类及新鲜蔬菜。

秋叶飘落 乐观情绪要保持

秋风萧瑟，自然界凄凉的景色容易导致悲观伤感的消极情绪。因此，秋天养生应特别注意精神保健，可适当选择琴棋书画、

养花种草、玩物赏鸟等文化娱乐活动，以愉悦身心、陶冶情操。多登高远眺也是个好办法，可以赶走忧郁、惆怅等不良情绪。

疾病快走 健康运动要加强

秋季的天气大多凉爽，这样的气候，是我们锻炼身体的最好季节。每天早晨起来之后，我们可以出门适度的运动，中年人可以跑跑步，

老年人可以走走路，都是不错的选择。想要做些大运动的朋友，可以选择登山，游泳等。

整理/珠江时报记者 朱明菲