

# 生死竞速“超窗”救治 分秒必争守护生命

——记市第三人民医院神经内科三病区的一则锦旗故事

□本报记者 郭凡

近日,市第三人民医院神经内科三病区收到一份特殊的“礼物”——患者及家属特意送来印有“精湛医术行济世 高尚医德为医者”和“妙医神针 立竿见影”的锦旗。一次救治获赠两面锦旗,这样的情况并不多见,在鲜艳的锦旗背后,是一段与时间赛跑、不放弃“超窗”患者的温暖故事,更是对医者仁心与精湛医术的无声礼赞。

故事要从8月25日清晨说起。当天早上,一阵急促的脚步声划破科室宁静,一名急性脑梗死患者被紧急送诊。可是刚接诊,一道难题就摆在医护人员面前:患者从发病到入院的时间,已超出国际常规推荐的静脉溶栓“黄金时间窗”。

时间就是生命。每延迟1分钟,就有数百万脑细胞在无声中坏死。但“超窗”绝不等于放弃!卒中小组医生尚小洁迅速行动,争分夺秒带着患者完善影像学检查,精准区分“坏死脑组织”与“缺血半暗带”(濒临死亡却有挽救可能的细胞区域),为后续治疗锁定了关键



患者为市三医院神经内科三病区送上锦旗(医院供图)

方向。与此同时,病房值班医生向急诊迅速响应,神经内科团队即刻集结。他们一边严谨测算治疗的获益与风险,一边用通俗的语言和家属深入沟通,细致解读病情、清晰说明方案,双方在信任的基础上敲定

了治疗计划。

经过团队精心救治与护理,患者的神经功能缺损症状显著改善,恢复情况远超预期。从病榻上的虚弱无力,到能够稳步站起、步履渐稳,再到言语清晰、交流自如,这一从生死边

缘到逐步康复的过程,是该科医护人员用专业与耐心交出的“满分答卷”。这份“从危急到平稳”的转变,再加上住院期间感受到的“家一般的温暖”,让患者及家属深受感动,于是有了开头送两面锦旗的一幕,以此感谢医护人员“不放弃任何一丝希望”的专业精神。

“来三医院就像走亲戚。”家属一句朴实无华的话语,蕴含最真挚的认可;“这是我们应该做的。”医护人员一句简洁真诚的回应,藏着最质朴的坚守。双向奔赴的温暖,驱散了病痛

的冰冷,让医院成为患者满是安心与依靠的“第二个家”。“锦旗上寥寥数语,承载着沉甸甸的责任,也是患者及家属对‘生命相托’信任的深情回应。”市第三人民医院神经内科三病区主任周晓艳说,“这不仅是一次成功的救治,更生动诠释了该科‘以患者为中心,把患者当亲人,全力以赴解除病痛’的理念,我们将带着这份沉甸甸的肯定继续前行,始终坚守初心,让专业医疗与人文关怀在每一场生死竞速中绽放光芒。”

## 专家话健康

科学应对情绪失控:

# 从焦虑识别到有效干预

□孙立萍

现代社会快节奏、高压力的生活环境让焦虑成为一种普遍的情绪体验。无论是职场压力、健康担忧,还是人际关系的紧张,焦虑情绪可能悄然升级为失控状态。然而,焦虑并非完全负面,适度的焦虑可以激发行动力,但过度或长期的焦虑则会破坏生活秩序,甚至引发心理和生理疾病。让我们从科学角度解析焦虑的本质,并帮助读者在情绪失控前主动干预,实现自我调节。

一、焦虑的定义:焦虑是一种内心紧张不安,担心或者预感到将要发生某种不利情况同时感到难以应对的不愉快情绪体验。例如,考试前的紧张感、面对工作截止日期时的紧迫感,都是焦虑的正常表现。然而,当焦虑脱离现实情境、强度高或持续时间过长时,就可能演变为“病理性焦虑”。此时,焦虑会脱离对具体事件的担忧,转而表现为对未来毫无根据的恐惧,甚至伴随躯体症状(如心悸、失眠、肌肉紧张等),严重影响日常生活。

二、焦虑的分类:根据临床标准,

焦虑可分为正常焦虑和病理性焦虑两类:

(一)正常焦虑

1.特征:短暂、适度,由具体事件触发,如演讲前的紧张、考试前的复习压力等,事件结束后自然缓解,不影响日常生活。

2.作用:帮助人集中注意力解决问题,提升应对能力。

(二)病理性焦虑

1.特征:过度、泛化、波动,无明确的客观对象,患者常有一定人格基础,起病时常和生活应急事件相关,如人际关系、躯体疾病以及工作问题等。

2.类型:包括广泛性焦虑障碍、惊恐障碍、社交焦虑症等。

3.危害:可能导致躯体疾病(如高血压、胃肠道紊乱)或发展为抑郁障碍。

三、世界卫生组织数据显示,全球焦虑症终身患病率为13.6%~28.8%,常与心血管疾病、胃肠疾病等共存。它不是“脆弱”的标签,而是需要科学管理的健康问题。科学应对情绪失控从以下七点出发:

(一)识别正常焦虑与病理性焦

虑,两者的根本区别在于是否影响功能。正常焦虑:情绪随事件解决而缓解,不影响正常社交、工作或睡眠;病理性焦虑:情绪持续存在,伴随显著躯体症状或强迫性思维(如反复洗手、无法停止担忧等)。

(二)日常生活管理,给情绪装上“刹车片”。保持良好睡眠卫生行为,规律作息,夜间避免吸烟,避免在就寝时饮酒,避免长时间使用发光设备(如智能手机、笔记本及电视)。

(三)运动锻炼,增强心理抗压能力。研究显示,有氧运动对焦虑具有疗效。有氧运动是指运动强度中等、运动量适中、运动中心率不过快、运动后微汗和感觉舒适的运动项目,常见如快走、慢跑、骑车、游泳等,可以每周做3次~5次,每次30分钟。

(四)正念冥想,训练积极心态。美国哈佛大学研究表明,每天10分钟正念练习可显著降低焦虑水平。通过正念冥想接纳不确定性,用积极视角替代“灾难化思维”。

(五)求助社会支持,不再孤立无援。可与亲友倾诉,参与互助小组,避免“情绪孤岛”。

(六)专业干预:必要时寻求“外援”。当自我调节无效时,心理治疗、物理辅助治疗和药物(如SSRIs类抗抑郁药)治疗是科学选择。

(七)急性发作,3招快速平复。4-7-8呼吸法:吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒,重复5次~10次;渐进式放松:从脚趾开始逐部位收紧一放松肌肉,缓解全身紧张;冷刺激法:用冷水浸湿毛巾敷手腕内侧(内关穴附近),调节自主神经。

结语:焦虑是可被驯服的“情绪伙伴”,并非敌人,而是人类与生俱来的预警信号。通过科学认知、系统训练和及时干预,每个人都能将其转化为自我提升的动力。当情绪失控的苗头出现时,请记住:你并非孤立无援,科学的方法与专业的支持永远是你的后盾。

(作者系安阳市疾病预防控制中心副主任医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

## 丰富精神文化生活 展示银龄运动风采

2025年全国老年人健身广场舞大联动滑县分会场启动仪式举行



展演现场(赵亚光 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 魏向东)9月14日清晨,朝霞满天,秋高气爽。2025年全国老年人健身广场舞大联动滑县分会场启动仪式在滑县新区体育馆举行。

本次活动由滑县文化广电体育旅游局、滑县老年人体育协会主办,滑县老年体育工作服务中心、滑县体育运动中心、滑县老年人体育协会广场舞专委会承办。滑县县委、县政府以及县文化广电体育旅游局、县老年人体育协会、县老年体育工作服务中心、县老年体育大学、县体育运动中心相关领导和滑县老年体协相关专委会成员500余人参与活动。

活动由大气磅礴的《开场鼓》拉开序幕。滑县老年体协广场舞专委会带来广场舞《黄河源头》,热情奔放、气势磅礴,似千军万马奔腾,如滚滚黄河水,九曲回荡,尽显豪迈气魄;另一支广场舞《龙舞华夏》,舞者化身彩龙腾跃舒展,龙身蜿蜒似行云穿梭,龙首高昂若探云逐月,将中华龙的灵动与威严展现得淋漓尽致。

滑县老年体协旗袍秀专委会东方妍

旗袍队展演《五星红旗》,队员们身着红色旗袍,手持红色扇子款款而行,双臂向斜上方舒展,动作整齐优美,画面庄重且富有感染力。

滑县老年体协健身球操专委会的健身球操表演兼具柔美与力量,队员们手持健身球绕臂画弧,球随臂转似流光,身与球动如共舞,尽显灵动协调。

滑县老年体协健步走(持杖健走)专委会《健步走辅助动作》展演充满活力与韵律,队员们步伐整齐矫健,辅助动作漂亮,对身体多个重要穴位进行刺激,从多个方位伸拉手臂,对强健体魄有很好作用,灵动又朝气蓬勃。

队员们的精彩表演,赢得了领导与观众的阵阵掌声。此次广场舞大联动滑县分会场启动仪式的成功举行,标志着全国老年人健身广场舞大联动活动在滑县正式启程。通过此次“老有所动、老有所健”的理念化作灵动舞步,既丰富了老年人的精神文化生活,也为滑县老年人体育事业发展注入新活力,让银龄之花在运动中愈发绚烂。

## 提升健身技能 享受运动快乐

北关区老年大学堂瑜伽班开课

本报讯(记者 张武杰 通讯员 赵泽铭)9月14日,北关区老年大学堂瑜伽班迎来首次开课。学员们怀揣期待,早早来到教室。

上课伊始,杨老师步入教室,开启了这场特别的学习之旅。她简要介绍了瑜伽的基本理念和益处,让学员们对这门古老的健身运动有了初步认识。

课程开始,杨老师带领学员进行热身。她亲自示范动作,边做边讲解动作的要点和呼吸方法,学员们认真模仿。热身结束,便进入正式学习。从简单的站立平衡到坐姿伸展,杨老师一步一步引导,逐个纠正学员的动作。遇到理解困难的学

员,她会耐心地重复讲解和示范。

课堂上,学员们都十分投入。尽管动作不那么标准,身体也不够灵活,但大家都在努力跟上老师的节奏。每完成一个动作,他们脸上都会露出欣慰的笑容。

时间过得很快,临近下课,杨老师对本次课程进行总结,鼓励学员们课后坚持练习。学员们纷纷表示,通过这节课,不仅学到了瑜伽知识,还感受到了运动的快乐。

瑜伽班为老年学员们提供了锻炼身体、丰富生活的新途径。相信在杨老师老师的指导下,学员们能在瑜伽中收获健康与活力。

北关区彰北街道西漳涧村

## 银龄挥拍添活力 以球会友享健康

本报讯(记者 张武杰 通讯员 康小伟)9月13日一大早,北关区彰北街道西漳涧村老年活动中心里就热闹起来。几位头发花白的老人手握球拍,

发球、推挡、扣杀,动作虽不似年轻人敏捷,却透着股认真劲儿。木质地板上的脚步声、乒乓球的弹跳声,伴着此起彼伏的笑声,成了村里清晨最鲜活的声音。

活动中心不大,灰色墙面干净清爽,靠墙的储物柜里整齐叠着毛巾、放着备用球拍,旁边的长椅上,还坐着两位老人等着“轮场”,时不时给场上的人喊句“好球”。68岁的李大叔是这里的常客,打完一局擦汗时说:“以前农闲了

就在家看电视、晒太阳,浑身不舒服。自从村里有了这活动中心,每天来打两小时乒乓球,肩不酸了,走路也有劲,还能跟老伙计们唠唠嗑,心里敞亮!”

村里为方便老人运动,特意选了乒乓球这种门槛低、安全性高的项目,还定期查球拍、球桌,确保器材好用。如今,来活动中心打乒乓球成了不少老人的日常。有时打完球,大家还会一起聊家常,活动中心成了老人们健身、社交的好地方。

在西漳涧村,虽然没有专业的体育场馆,却有满是烟火气的健身场景。这张乒乓球桌藏着对老年人的关怀,也映照老人们老有所乐、健康生活的幸福模样。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

## 我服务 你健康

——认识基本公共卫生服务

2025年是国家基本公共卫生服务项目实施15周年。基本公共卫生服务是国家为全体居民免费提供的一套基础健康保障政策,旨在让所有人公平享有便捷、连续的健康管理服务。

这项服务由社区卫生服务中心、乡镇卫生院等基层医疗机构具体实施,覆盖生命全周期。其核心内容包括:为居民建立健康档案、开展健康教育普及防病知识、为儿童和老年人

提供系统保健、管理高血压与糖尿病等慢性病患者、进行适龄儿童预防接种以及传染病防治等。它就像一位无形的“健康守门人”,通过预防为主、防治结合的方式,从源头减少疾病的发生,控制疾病发展,有效提升全民健康水平。了解并主动利用这些免费服务,是每位居民维护自身和家庭健康的重要一步。

(本报记者 郭凡 整理)

## 传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办

## 图说新闻



9月15日下午,殷都区老年休工委金色时光艺术团的队员们在贞元广场紧张排练。他们希望以一场精彩的旗袍秀献礼祖国母亲,祝福祖国繁荣昌盛。

(张银涛 摄)