

战“疫”日记

□赵敏

我叫赵敏，共产党员，硕士研究生毕业，是驻马店市中医院一名普通青年女医生，目前在发热门诊一线。

1月22日，当新型冠状病毒肺炎疫情在全国范围内蔓延之际，我院的医务人员踊跃报名，积极要求到疫情防控的最前线工作。我是一名党员，关键时刻“巾帼不让须眉”，要冲在前面。听说医院要组织援鄂医疗预备队人选，我第一时间请战，坚决要去。

1月28日，我院疫情防控指挥部领导小组按照上级部门的要求，迅速从临床一线选调了一批业务骨干，组建了发热门诊病房，专门收治发热门诊初筛后需要住院隔离观察的患者。医务科正式通知我和急诊科的王付启、刘万磊，重症监护室的路

光明，脑病一科的赵平丽一起负责发热门诊患者的诊疗工作，这也意味着我们要真正地冲上抗击病毒的第一线了……

发热门诊病房成立后，医院专家组里的各位病区主任、老专家积极为我们提供技术后援，“专业上有啥事情24小时随时联系，要会诊随喊随到”；院领导和医务科、护理部、感控办的工作人员多次到我们病房指导工作，“有啥困难和要求尽管提出来，医院就是你们的坚强后盾”。父母和家人安慰我们：“家里的事不用担心，安心工作，我们支持你。”很多同事、朋友打电话或者发微信鼓励我们，帮助给予我们极大的勇气和坚定的信心。

王付启是急诊科主任，他临危受命，在承担急诊科(包括普

通急诊和急诊重症)繁重工作的同时，兼顾发热门诊病房的日常管理和协调工作。我们在王付启主任和肺病科主任刘中友的引领下，不断学习新型冠状病毒肺炎的防控及诊疗知识。我已经记不清王主任多少天没有回过家了，到处都是他忙碌的身影和声音。

住进发热门诊病房的患者由于没有家属的陪护，不仅要忍受疼痛的折磨，还要经受心理上的煎熬。我们在为患者进行治疗的同时，更加注重患者的心理疏导，无微不至地照顾患者的生活起居，真正做到了“视病人如亲人”，待患者病情稳定后将其转入相关的科室做进一步治疗，避免给患者及其家属造成不必要的恐慌。这里的同事都把危险置之

度外，每名护士都很尽心尽责，她们也是从临床一线选调过来的，田梦、胡文佳、何以蕾、陈莉敏、郭炫利、史俊平、贺亚琳，姐妹们都很优秀。俗话说“三分治疗、七分护理”，发热门诊患者的日常护理更为重要。日常的查房和护理，取各种体液和血液标本，患者时常发热、流鼻涕、打喷嚏，对医务人员来说都是有风险的，但大家都很淡定：“不想太多，这是我们的工作。”

在治疗过程中，我们始终坚持中西医结合，着重突出中医药特色，发挥中医药优势，辨证论治。对每一位患者的治疗方案，大家都会结合中医名家的经典方展开讨论、各抒己见、不断推敲，根据患者每天不同的症状以及舌苔脉象，开

具相应的汤药，取得了显著的疗效。

现在，当患者症状缓解，各项指标逐渐恢复正常，结束留观，平安走出发热门诊时，是我们全体医务人员最开心的时刻。“谢谢你们!”“不用谢，祝你健康，不说再见。”看到他们每个人出院时感激的样子，更让我们充满了继续战斗的动力。

工作之余，我尝试着用文字把这些难忘的经历记录下来，这将是我人生中一笔宝贵的精神财富。

立春来，寒日远。没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会到来!我坚信，在党的坚强领导下，全国人民一定能打好打赢这场疫情防控阻击战!

(作者供职于驻马店市中医院，丁宏伟、李亚整理)

奋战在疫情防控一线的党员夫妻

□王萌

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来，有这么一对奋战在疫情防控一线的党员夫妻：妻子仇元营是郑州市疾病预防控制中心艾滋病防治所的业务骨干，因新型冠状病毒感染的肺炎疫情被抽调到该中心疫情防控办公室工作；丈夫徐亚米是郑州大学第二附属医院呼吸内科的医生，作为河南省首批援鄂医疗队队员，支援湖北省新型冠状病毒感染的肺炎救治工作。

“疫情面前，作为一名党员，我没想那么多，只是觉得我们有义务、有责任为抗击疫情做出自己的努力!”说起夫妻俩坚守在疫情防控一线的事，仇元营严肃起来。

妻子仇元营主要负责接收、审核郑州市各县(市、区)上报的新型冠状病毒感染的肺炎病例的流调报告，这项工作要求质量高，不管是一个数字还是一个符号，都关系到专家对病例的分析和研判，容不得丝毫马虎，每天的工作时间都在12小时以上。

丈夫徐亚米专门负责救治重症监护室的患者。虽然心里做好了充分准备，但提起丈夫徐亚米申请援鄂那天晚上的场景，仇元营还是忍不住流下了眼泪。正月初一(1月25日)的晚上10时，当徐亚米看到科室微信群发布的征集4名援鄂队员的紧急通知时，他想去又怕家里人担心，假装平静地跟妻子讲起这件事。身为公共卫生系统的工作人员，仇元营深知丈夫将面临何种风险，但她更明白，在国家有难的危急时刻，身为一名党员所肩负的神圣职责，明白疫区人民更需要受过专业培训的医务人员去救治。她看了一眼躺在身边需要照顾的两岁的儿子，毫不犹豫地对着丈夫点点头，然后看着他认真地在微信上打下“我报名，随时听从召唤”9个字。

如今，河南省首批援鄂医疗队已经在各自的岗位上加班加点地忙碌着。当被问起夫妻俩日常的交流时，仇元营很淡然地说：“知道他很忙，都是趁中午吃饭的时间发个微信，问下防护用品够不够，让他注意个人安全。有时候我忙到半夜，没有时间，几天都不联系也是常事。”虽然没有什么豪言壮语，但夫妻之间多年形成的默契成就了当前防疫战场上的安心剂，夫妻俩相互打气、相互鼓励，都在各自的工作岗位上努力工作。

一方有难，八方支援。在我们和家人团圆时，热热闹闹地吃年夜饭时，远离病毒不外出时，他们离开了刚学会走路、离开妈妈总是不好好睡觉的孩子，离开了卧室门后偷偷抹眼泪的带病老人，放下了对彼此直面病毒的那份担忧与挂念，舍小家为大家，全力以赴，义无反顾，在疫情防控一线与疫情抗争。他们的责任和担当值得被所有人铭记、点赞。致敬新时代的最美逆行者——仇元营、徐亚米!

(作者供职于郑州市疾病预防控制中心疫情防控办公室)

到患者最需要的地方去

□任珊珊 姚彩歌

2020年，对医务人员来说注定是不平凡的一年。新型冠状病毒感染的肺炎疫情像一张无形的网笼罩着祖国大地。我院的医护人员勇挑重担，逆向而行，和全国千千万万的医务人员一样，用责任和担当守护着群众的健康。

1月27日下午，我院普内科护士雷晓磊接到发热门诊区报到的通知，没有任何迟疑，交接完手上的工作，立即加入了疫情防控队伍。“我单

身，父母身体尚好，即使有困难，家里还有弟弟妹妹，我没有任何后顾之忧，我去防疫一线最合适。”雷晓磊曾这样对护士长说。

发热门诊是医院阻断新型冠状病毒肺炎疫情的肺炎疫情的最后一道重要防线，在这里留观的都是些从武汉返回或者确诊病例密切接触者，因为出现了新型冠状病毒感染的肺炎的类似症状，所以需要留观治疗，等待化验结果。作为发热

病区护理人员，雷晓磊一刻都不敢懈怠，增加查房次数，进行健康宣教、心理疏导，在患者需要时随时随到……

雷晓磊说：“我们需要准确捕捉患者的病情变化，快速反应、及时治疗、精心呵护。”虽然在这道重要防线上工作十分辛苦和危险，但雷晓磊却没有一句怨言。谈到与患者的接触风险，雷晓磊淡淡一笑说：“作为一名护士，我的职责就是为患者减轻痛苦，就应该到患者

最需要的地方去，全身心地为患者服务。”

1月30日晚上8时多，雷晓磊加班后刚打开家门，就接到同事的电话，说科室需要帮助。她立即返回医院，忙碌到第二天。每当看到一位又一位排除疑似的患者被接回家，就是雷晓磊和同事最开心的时刻。

根据郑县新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控指挥部要求，对确诊病例密切接触者实行集中隔离，我院需要给予医疗支

持。2月5日中午，雷晓磊接到紧急通知后，毫不犹豫就答应了，迅速带上生活必需品，奔赴新的战场……

据了解，在这个特殊时期，雷晓磊已经向党组织递交入党申请书。她用朴实无华的言语，彰显出了坚定有力的信念、感人肺腑的真情，表达了一名青年护理工作者的积极主动向党组织靠拢，决心在这场没有硝烟的战斗中经受考验的愿望。

(作者供职于郟县中医院)

不要怕疫情 中医有办法

□刘瑞利

众所周知，冬春交替时节是呼吸系统疾病暴发时期。目前，新型冠状病毒感染的肺炎疫情，扰乱了我们的日子，打乱了我们平静、幸福的生活。

北方的冬季天气干燥、寒冷，强烈刺激人体呼吸道黏膜，降低人体呼吸道黏膜防御机能，此消彼长，为病毒侵袭机体提供了机会，导致呼吸系统疾病暴发、流行。

为了防控新型冠状病毒感染的肺炎疫情，医务人员加班加点工作，为患者和群众提供便捷的诊疗服务，很容易疲劳，导致免疫功能下降，易感外邪。

作为一位中医人员，结合多

年诊疗经验，我整理出以下几点，仅供大家参考。

勿慌

面对疫情，不要恐慌，保持良好心态。面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情，大家不要恐慌，不必过度焦虑，应保持良好的心态。

中医强调“正气存内，邪不可干”，这充分表明过度恐慌、吃不下饭、睡不着觉会使正气减弱，引邪气进入体内。因此，人们不要熬夜，要按时休息，保持心情舒畅。

可防

对于普通人来说，拿什么“武器”与新型冠状病毒感染的肺炎抗战呢?我建议，用艾叶

熏，用艾灸足三里穴，顺时针按摩腹部。

保肺

北方的冬季天气干燥。中医强调“肺脏为娇脏”。这说明肺脏的自我保护能力最差;肺不耐寒、热燥湿之邪。肺部通过鼻腔与外界相通，又通过皮肤和毛孔与外界连接，所以肺为诸邪易侵之脏。

适量运动

人们可在家中适量运动，可以打太极拳、八段锦，以身体发热为度。筋脉运行正常，正是中医提倡的“阴平阳秘”“以平为期”。中医强调“冬主收藏”，认为世间

万物皆是如此。因此，人们应遵循这个规律，在冬季以收敛、收藏为主，避免剧烈运动。

多措并举

针对新型冠状病毒感染的肺炎，建议人们做到出门戴口罩，不去人员密集的地方活动;家中常通风，勤洗手，多喝水等，以提高防病能力。

目前，疫情暴发，我们要正确、科学看待疫情。让我们携起手来，齐心协力打赢这场“人与病毒之战”。(作者供职于濮阳市中医医院)

赤壁之战与中医

□胡本先

东吴 会客堂 西风流

曹操率得胜之师进逼江东，乃修书一封予孙权，尽言其军威，令东吴百官骇。文臣主降，使江东百姓以保;武将主战，誓死要战死疆场，孙权之意未有定论。此时，孔明已至江东，其欲联孙刘以拒曹，众儒知孔明之意，皆以危言挑之，孔明应对自如，语惊众座。孔明言：“吾尝隆中躬耕，每遇病危之人，谓其先以粥食之，服平和之药，待脏腑调和，形体渐好，再肉食补之，则病根尽除。如若不然，不待气脉和缓，便投之以猛药厚味，欲求安保，诚为难矣。”诸公此刻皆有所思，低语互论。

余观此状言：“中医有言‘正气存内，邪不可干’，今操军未至。东吴上下已人心惶惶，病未至而气血已乱，待外邪来犯之时，必无防范之力。今曹携百万之众，乘胜利之师，战舰千余，军事威猛，其势正锐。而东吴军事稍逊，文武又争论不休，吴主难以定夺。气已乱，脉已逆，若曹于此以‘猛药’攻之，其患无穷，真气不存，岂能安保?”张昭怒而诘余：“来者何人，岂在我堂上阔论?”孔明对曰：“此乃吾

挚友，于云中研习医理，曲医兴有是也。”

东吴 议政厅 北风寒

周瑜闻曹大军将至，星夜回柴桑议事，子敬请孔明与周瑜论抗曹之心。朝堂之上百官列，周瑜衣冠济济，佩剑锵锵。微文看毕后谓吴主曰：“主公雄才，倚父兄基业，虎踞江东，兵精粮足，岂能不战自降。曹操名为汉相，实为汉贼，挟天子以令诸侯，名不正。其新得袁绍之众，荆州之兵皆乌合，今又弃鞍马而乘舟楫，不利也。今已冬至，曹军缺寒衣，马缺草料，佐无以靠。中原士卒远涉江湖，水土不服而多生疾病。今‘君、臣、佐、使’皆不利于曹，以此组方怎能收效?曹军看似强大，然气血俱虚，内腑不和，出师无名，无正气以存。只要我江东上下一心，又有刘玄德助之，何患破曹不成?”孙权大悦，抗曹之心已定，遂折案角以警众。

子敬将此消息传予孔明，吾对孔明曰：“诸葛先生乃当世雄才也，功为药中之甘草，性平而用广，调和诸药且能解毒，又善补中益气之功。初东吴各怀异

心，上下不安，今先生将众意调和一致，补其气，壮其威，共御外邪，奇功矣。”

东吴 都督大营 雾霭沉沉

中军帐内，细作报周瑜、蔡瑁、张允已被曹操斩首。周瑜大喜，谓左右：“吾反间之计成也，蔡瑁、张允二人乃水军良将，若不除之，待羽翼丰满必为我江东之患。医理有言‘虚则补其母，实则泻其子’，曹军数倍于我，论军力远在我军之上，今除其能者，必弱其势。”曹军习水战，将战舰相连如履平地，依火克木之理，周瑜孔明达共识，以火攻之。不日之后，孔明闻周瑜于军帐外见幡旗飘动，大呼而一病不起，探报并传一帛予周瑜，只见上书“万弩齐放，只欠归经”。周瑜惊喜而起，握孔明手曰：“曹之外邪来犯，余筹备已毕，苦无引经之品，虽万药俱备，无达病所矣。诸葛先生乃真知我者，此引经之品实为东风，此令吾痛心惆怅之所在，若能借得东风，方使曹之战舰化为灰烬，破曹大成功矣。”

南郡 孔明院 天朗气清

火烧赤壁，曹军大败，玄德

风、黄氏、白术组之，功为益气实卫，固表，使气旺表实，外邪难侵。防风者，辛温发散，气味俱升，性刚烈，如翼德。当阳桥上一声吼，吓退曹家百万兵。黄氏者，甘温，补中益气固表，乃云长也。素有儒将风范，仁义之德，曰：“人有五脏化五气，以生喜怒忧恐。悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇，怒伤肝，大喜伤心，忧伤肺。淡泊宁静，方可为波澜不惊，真气不乱。吾尝谓子言‘非淡泊无以明志，非宁静无以致远’，此中奥妙皆源于医理。”余坐定，复言：“儒家之道，修身齐家治国平天下，先生皆为之付诸实践，天下未有敌先生者，今赤壁之战，旷世奇功，流芳百世，隆中之对，天下三分，今已成雏形。”孔明略摇头，对余之意否之，起身缓步而言：“非亮之功也，主公贤德之名广垂四海，亮应天意，顺民心罢了。”

此刻玄德公至，见吾与孔明谈之甚欢，乃问：“先生与吾有所谈何事，竟如此畅聊?”吾言：“吾与先生论汉之兴，当属谁之功劳。”玄德公略为思索曰：“孤尝闻药剂有玉屏防风之方，以防

尿病患者慎用)、黄花鱼豆腐汤，以提高肺部防病能力;平时多食山药、芋头、白萝卜等，切忌大鱼大肉大补之品，因肺部喜轻、清，过寒、过热、过润、过燥的食品皆对肺产生不良影响。

葛根

针对新型冠状病毒感染的肺炎，建议人们做到出门戴口罩，不去人员密集的地方活动;家中常通风，勤洗手，多喝水等，以提高防病能力。

目前，疫情暴发，我们要正确、科学看待疫情。让我们携起手来，齐心协力打赢这场“人与病毒之战”。

(作者供职于濮阳市中医医院)



协办：郑州市疾病预防控制中心



□葛金华

古时候，在一处深山密林中住着一位白发老人，以采药为生。一天，老人突然听见山下传来阵阵人喊马叫声，正纳闷，只见一个十五六岁的男孩儿跌跌撞撞地跑来，跪在他面前央求“救命!”

原来，男孩儿的父亲葛员外被朝中奸臣诬告谋逆造反，昏君传旨让官兵对葛家满门抄斩。情急之下，葛员外让自己唯一的儿子连夜逃走，谁知被官兵发现。官员对男孩儿进行追捕。

老人动了恻隐之心，拉着男孩儿向深山奔去，东绕西拐，最后躲进一个秘密的石洞内。官兵搜寻了几遍，最终无功而返。就这样，男孩儿留在了老人身边，每天随老人采药，逐渐认识了很多中草药，尤其对一种色白肥大而坚硬的草根印象最深。男孩儿为了纪念老人为葛家保住了一条根，故将此药命名为葛根。

葛根始载于《神农本草经》，

是豆科植物野葛或甘葛藤的根(前者称为柴葛根，后者称为粉葛根)，秋季、冬季采挖，趁鲜切成厚片或小块。中医认为，葛根性凉，味甘、辛，归脾、胃、肺经，具有解肌退热、生津止渴、升阳止泻、透疹、通经活络、解酒毒的功效，用于治疫、表证发热、麻疹不透、热病口渴、阴虚消渴、热泻热痢、脾虚泄泻、眩晕头痛、胸痹心痛、酗酒伤胃等。

现代药理研究表明，葛根的有效成分主要为葛根素、大豆苷、大豆素等异黄酮类化合物，具有改善心肌代谢、抗心律失常、降血压、降血脂、降血糖、保护脑神经、保护肝脏、抗肿瘤以及抗氧化等作用。目前，葛根广泛用于治疗缺血性心脑血管疾病、高血压病、肝损伤、糖尿病以及肿瘤等。

(作者为河南中医药大学学生)

征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿! 联系电话:(0371)85966391 联系人:杨小玉 投稿邮箱:54322357@qq.com

(作者供职于陕西省岚皋县中医院)