

# “有一线生机就不能放弃”

## ——记中国医疗队救治布隆迪危重病人

新华社记者 刘佑民 鞠银河

“我们这有一个病人奄奄一息，你们能不能想想办法。”去年12月初，第24批中国援布隆迪医疗队抵布后不久，就接到基特加省医院的紧急会诊通知。

当时，这名名叫若瑟琳的病人正处在生死边缘。20岁的若瑟琳在剖宫产后大出血，在二次手术切除子宫后出现严重术后并发症，加上营养不良、腹腔感染等因素，各项身体机能濒临衰竭，医院妇科主任诺阿斯克告诉中国医疗队，他们实在拿不出有效的救治方案。

“再试试看，有一线生机就不能放弃！”医疗队队长刘刚说。医疗队全队讨论后，决定竭尽所能，对若瑟琳展开救治。

摆在面前的，是一桩桩难题：当地医院没有充足的无菌耗材，没有先进的监护设备；患者创面大，炎症反应重，感染风险高，肠壁随时可能出现新的

破漏；患者营养摄入不足，身体虚弱，抵抗力差；患者只会说当地语，存在沟通障碍。

医疗队普外科医生措羊告诉记者，每一次清创换药都是一场精细的“攻坚战”。外露肠管薄如蝉翼，稍有不慎便会加重损伤。每次换药必须屏气凝神，动作轻柔精准，一点点清理创面污物、反复消毒冲洗，单次耗时一个多小时。

由于若瑟琳家境贫寒，医疗队员们还纷纷解囊相助，给她购买鸡蛋等营养品，帮助她加强营养，增加体重，提高免疫力。

措羊记得，刚见到这名布隆迪姑娘时，她眼神黯淡。“但随着身体一天天恢复，她每次见到中国医生都会露出笑容。”

经过两个多月的换药、抗感染治疗和创面修复，若瑟琳的身体终于达到手术条件。2月4日，在基特加简陋的手术室里，中国医疗队历经数小时奋

战，终于把这名年轻女性从死亡线上拉了回来。

“完全没想到手术能如此成功，感谢中国医疗队！”参与协助手术的诺阿斯克说，“中国医疗队让我敬佩的，不仅是高超的专业技术，更是他们不放弃一丝希望的医者精神！”

术后，若瑟琳的身体恢复顺利，留院观察一个月后出院。采访中，措羊向记者展示了一张照片，那是临近出院时与若瑟琳的合影。照片上，若瑟琳看起来仍有些憔悴，但是笑容格外灿烂。措羊说，若瑟琳话不多，但用当地语说了很多次“感谢”。

自1987年以来，中国已派遣24批、共544名医务人员赴布隆迪开展医疗援助。刘刚告诉记者，医疗队将再接再厉，持续开展常态化巡诊与精准技术帮扶，不断拓宽医疗援助的广度与深度，为助力布隆迪医疗卫生事业发展、厚植中非人民友谊，贡献来自中国的温暖力量。（新华社基加利4月7日电）

# 中国选手李昊桐时隔7年再战美国高尔夫大师赛

新华社美国奥古斯塔4月6日电（记者吴晓凌）第90届美国高尔夫大师赛正赛将于4月9日至12日在美国佐治亚州奥古斯塔国家高尔夫俱乐部举行。中国选手李昊桐将迎来个人第三次大师赛之旅，他在6日接受采访时表示，自己目前的心态和技术都更加成熟，这次参赛是再次检验自己的机会，希望先达成晋级决赛阶段的目标，再争取刷新大师赛个人最佳战绩。

李昊桐2018年首次亮相美国大师赛，获得并列第32名。2019年，他获得并列第43名。今年，他凭借2025年在英国公开赛并列第四的成绩获得参赛卡。公开赛之后，他表示奥古斯塔果岭速度非常快，对打球要求很高，需要扎实的技术和策略。“这周我换回了老推杆，接下来唯一要做的，就是把果岭边的短切找回

来。对于比赛，我有很多期待。”

李昊桐认为，越是重要的比赛，越需要摒弃杂念，专注于比赛本身。“在大满贯赛场，我觉得自己没有时间去思考压力，会更加专注、更加纯粹地去享受运动和比赛。”

他表示，中国高尔夫运动与世界顶尖水平的差距主要体现在历史积淀上。“这项运动拥有几百年历史，我们毕竟开始才40多年。只有不断磨炼自己，才能更快速追上他们的脚步。相信中国球员亮相世界顶级赛场今后不会只是偶然现象，会逐渐成为常态。”

美国大师赛是年度首场大满贯和最受关注的高尔夫赛事之一。根据官网数据，截至4月5日，共有91名选手参加今年比赛。

# 一株濒危“仙草”的十年“逆袭”路

（上接一版）

### 80亿产值只是“从1到10”

霍山高端智慧产业园内，安徽徽耀供应链有限公司的生产车间里，自动化生产线高速运转。一袋袋石斛原浆封装整齐，准备发往全国各地。

“现在这一条生产线每小时就能生产1万瓶。”公司负责人刘波语气里透着自豪。

作为何祥林的徒弟，退役军人刘波2016年慕名拜师，如今深耕产业供应链。他的公司在霍山有7个石斛种植基地，带动20多家农户合作，2025年产值突破2000万元。

“我们不仅种石斛，更要做深产业链，让霍山石斛真正走进千家万户。”从传统飘斗到石斛原浆、石斛黄酒、石斛坚果，公司的产品品类已有几十种。

十年间，霍山石斛完成了从濒危物种到县域支柱产业的美丽转身。

截至目前，霍山全县石斛种植面积达2.26万亩，经营主体2673家，其中产业化龙头企业60家、高新技术企业13家、亿元以上企业5家，综合产值81.3亿元。省

级霍山石斛中药材质检中心建成投用，与高校共建研究中心，种源保护、种苗组培、产品研发持续突破，全链条标准化体系已然成型。

2025年，霍山石斛入选全国农产品区域公用品牌“实力”百强总榜第37位、“品效”百强榜第2位，在中药材类全国榜单TOP10中位列总榜第2、品效榜第1。

产业兴则百姓富。全县石斛相关经营主体流转土地、山场约3万亩，每年为群众带来1000多万元租金、5.2亿元劳务收入，提供3万个就业岗位，线上销售额达4.3亿元。如今的霍山，已被认定为“中国石斛之乡”“中国特色农产品优势区”“霍山石斛国家地理标志保护示范区”。

十年蝶变，初心不改。“仙草”领航，未来可期。

80亿产值只是“从1到10”，要想实现“从10到100”的飞跃，霍山将持续优化营商环境，完善产业配套，推进生态种植，聚力精深加工，推动石斛与健康、文化、旅游深度融合，延伸产业链、丰富产品链、提升价值链。这株扎根大别山的“中华仙草”，将继续书写乡村振兴的新篇章。

## 德国波恩

# 樱花绽放



4月6日，在德国波恩，人们走在樱花树下。

近日，德国西部城市波恩老城区樱花盛开，吸引了许多游人前来观赏。

新华社发（乌尔里希·胡夫纳格尔 摄）

# 肺结节人群的情志调护

提到伤肺，很多人第一时间会想到吸烟、空气污染、熬夜等因素，却忽略了一个隐藏在我们身边的“隐形杀手”——情绪郁结。随着体检普及，肺结节的检出率逐年升高，不少人查出结节后会陷入焦虑。殊不知，这种负面情绪反而会加重肺部负担，形成“情绪伤肺、肺弱更易焦虑”的恶性循环。今天，我们就来聊聊情绪与肺的隐秘关联，以及肺结节人群专属的情志调护和简易养肺呼吸方法，用科学方式守护肺部健康。

### 情绪与肺结节的隐秘关联

中医有“百病皆生于气”的说法，而肺作为人体气机升降的关键脏腑，最易受不良情绪所累。《素问·阴阳应象大论》中提到“肺在志为忧”，也就是说，过度的忧愁、焦虑、抑郁等负面情绪，会直接影响肺的宣发和肃降功能，导致气机郁滞、气血运行不畅。现代医学研究也证实，长期情绪郁结会导致神经内分泌系统紊乱，降低机体免疫力，为肺结节的生长提供“温床”，甚至可能加速结节的进展。

对于肺结节人群而言，这种关联更为明显。很多人查出结节后，整日担心“结节会不会癌变”，陷入持续的焦虑中，并出现胸闷、气短、失眠等症状，而这些症状又会进一步加重肺部不适，形成恶性循环。其实，肺结节大多为良性，过度的情绪内耗远比结节本身更伤肺。我们的肺就像一个“情绪过滤器”，负面情绪无法及时疏导，就会在肺部积聚，影响肺部的正常生理功能，这也是为什么同样是肺结节，心态平和者的恢复速度往往更快。

### 肺结节人群的情志调护

情志调护的核心是“疏肝理气、宣肺解郁”，帮助身体疏解郁结的气机，让肺恢复正常的宣降功能，同时缓解焦虑情绪，打破“情绪伤肺”的循环。对于一般人群而言，无需复杂的调理手段，日常做好这几点，就能有效呵护肺部、调节情绪。

首先，给情绪找一个“出口”，拒绝内耗式焦虑。不必过度纠结于结节的大小和性质，定期复查即可，把注意力从担心病情转移到关爱自己上。可以多和家人、挚友倾诉心中的担忧，也可以通过听舒缓的音乐、养花种草、书法绘画等方式转移注意力，让郁结的情绪自然疏解。其次，坚持适度运动，让气血“活”起来。每天散步30分钟、打一套八段锦或太极拳，既能疏通经络、促进气机流动，又能释放负面情绪，增强肺功能。

此外，还需注意饮食起居的调理。晚上11点前尽量入睡，让肝脏得以养血排毒，间接助力肺气宣降；饮食上多吃雪梨、百合、银耳等润肺食材，搭配玫瑰花、佛手等疏肝理气食物，避免生冷油腻，减轻肺部和脾胃负担。空闲时可轻揉太冲穴和足三里穴，帮助疏肝健脾，让气机通达、气血充足，从根源上改善情绪郁结的状态。

### 一呼一吸养肺：3个简易呼吸法

肺主呼吸，正确的呼吸方式可以养肺、增强肺功能，还可以消除紧张情绪，是肺结节患者日常锻炼的好方法。这些方法简单易操作，不需要专业的器材，也不占用太多时间，坚持下去就会看到效果。

第一种是腹式呼吸法，是最基本也是最有效的护肺呼吸法。仰卧或坐立位，全身放松，一手放在下腹部，用鼻吸气，感觉腹部自然凸起，尽量吸足气体；然后用嘴呼气，轻按腹部，将体内废气尽可能地排出。呼吸比为1:2，每次训练2-3分钟，每天3-5次，这种呼吸法能够充分利用膈肌增加吸氧量，清洁气道，减轻压力，放松心情。

第二种是缩唇呼吸法，适合肺功能较差的人群。鼻子慢慢吸气，然后把嘴唇收起来，呈吹口哨状，缓缓呼气，让气流均匀流出。呼吸比1:3，每次练习10-15分钟，每天进行2-3次即可，这样可以降低呼吸速率，提高肺的气体交换效率，改善气短、气喘的症状。

第三种是“嘶”字诀呼吸法，深吸一口气，呼气的时候一直保持“嘶”的声音直到不能再发出为止。每天早晚各做一次，具有养肺以及调节情绪的功效，简单易行，便于坚持。

需要注意的是，肺大疱、慢阻肺等人群不宜做大幅度较大的深呼吸，练习之前应咨询医生建议。对于肺结节的人群来说，情志调护以及呼吸练习是一个长期的过程，要保持一颗平常心，持之以恒地进行保养才能更好地呵护自己的肺部健康，让结节的发展处于一个平稳的状态。

（宿州市中医医院肺病科 姚莉）

# 牢记脑卒中急救“120”口诀

根据世界卫生组织统计，全球每4人中就有一人会发生卒中，每6秒就有1人死于卒中，每6秒就有1人因卒中而残疾，卒中给个人、家庭和社会带来沉重负担，堪称人类健康的“头号杀手”。更令人警醒的是，该病发病急骤，往往令人措手不及，而公众对其早期识别与急救知识的知晓率却普遍偏低，许多本可挽回的悲剧因延误治疗而酿成。事实上，脑卒中虽凶险，却并非无法应对——只要抓住发病后的黄金救治时间窗，并及时识别症状、快速就医，绝大多数患者均可获得良好预后。为此，医学界总结出一套简单易记的“120”口诀，帮助普通人在关键时刻做出正确判断，为生命争取宝贵时间。什么是“120”口诀？本篇科普文章为您讲清楚。

### 什么是脑卒中？

脑卒中，俗称“中风”，本质是脑血管突发性病变——或因血栓堵塞导致血流中断（称为脑梗死），或因血管破裂引发颅内出血（称为脑出血），无论何种类型，脑细胞均以每分钟上百万的速度死亡，时间就是大脑，每一分钟的延误都可能意味着更多神经功能的永久丧失。该病是我国居民死亡和致残的首要病因，每年新发病例超过200万，存活者中约75%会遗留不同程度的残疾。因此，脑卒中急救的核心就是一个字——快。发病后4.5小时内是静脉溶栓的黄金时间窗，越早抵达医院，可供选择的诊疗手段越多，一旦错过这一窗口期，脑细胞已发生不可逆坏死，即使最先进的医疗手段也难以逆转。这也正是我们务必熟练掌握“120”口诀的原因。

### 脑卒中“120”口诀是什么？

“1”是指观察一张脸：让患者露齿微笑，观察两侧面部是否对称。若一侧嘴角下垂、面部歪斜，即为面瘫，是脑卒中中的典型信号之一。“2”是指检查两只胳膊：让患者双手平举，保持10秒钟。若一侧手臂无法抬起，或抬起后不由自主下落，提示肢体无力。“0”是指聆听语言：与患者交谈几句话，留意其说话是否清晰、能否理解他人语言。脑卒中患者常表现为言语含糊不清、词不达意，或突然听不懂他人说话。

这套“120”口诀与急救电话120巧妙对应，便于记忆。一旦发现上述三项中任意一项异常，应立即拨打120急救电话。急救车配备专业设备，医务人员将在现场评估后，将患者直接转运至具备救治能力的医院，争取宝贵的救治时间。

### 等待急救期间，家属该怎么做？

很多家属在遇到患者疑似脑卒中时，拨打120后往往手忙脚乱，不知该如何处理。实际上，在等待急救车到来的这段时间里，家属的正确应对至关重要。

## 遗失

遗失李友成在红星美凯龙六安锦成商场所交菲林格尔地板店质保金30000元收据，声明作废。  
遗失杨瑾言出生医学证明，编号：U340151852，声明作废。  
遗失六安市金安区湘辣快餐餐饮服务发展店(个体工商户)食品经营许可证副本，编号：JY23415021030341，声明作废。  
遗失孙政军人残疾证，证号：皖军N010197，声明作废。

# 当心甲状腺功能减退症

免疫系统对甲状腺组织产生异常反应，导致腺体结构逐渐被破坏，激素分泌能力下降。

部分患者在接受甲状腺手术或放射性治疗后，甲状腺组织减少，激素分泌不足，从而出现甲减。长期缺碘或者碘摄入不均，也有影响甲状腺功能的可能。

### 高风险人群需重点关注

部分人群发生甲减的风险相对较高，应提高健康监测与警惕意识。中年女性、绝经后女性以及有甲状腺疾病家族史的人群，均为重点关注对象。患有自身免疫性疾病的人群，如类风湿关节炎或其他系统性免疫病患者，也可能出现甲状腺功能异常。

若长期出现不明原因的疲劳、体重增加、明显畏寒等症状，应及时进行甲状腺功能评估。

### 甲状腺功能的检测

实验室检测是诊断甲减的主要方式。血液检测可测定促甲状腺激素的水平以及甲状腺激素浓度，根据指标的改变判定甲状腺功能状态。

当甲状腺激素分泌减少时，机体的调节机制会促使促甲状腺激素水平升高，以刺激甲状腺分泌激素。若检测结果显示促甲状腺激素上升而甲状腺激素下降，一般意味着甲状腺功能减退。

在某些情况下，医生还可能安排甲状腺抗体检测及影像学检查，以进一步明确疾病的病因。

### 规范治疗与长期管理

治疗甲状腺功能减退的目标是使激素水平回归正常，使机体代谢维持平衡。临床治疗一般是补充甲状腺激素以进行替代治疗。药物剂量根据个体情况加以调整，并借助定期检测来评估治疗效果。治疗过程中需长期随访，以维持激素水平稳定。经规范治疗后，多数患者症状可显著改善，生活质量恢复正常。

护理工作

在规范治疗的基础上，适宜的生活方式有助于维持机体代谢稳定。保持规律作息与充足睡眠，可有效缓解疲劳感；合理搭配饮食、适量摄入优质蛋白质与多种维生素，有利于维护整体健康。适度运动能够改善心肺功能，促进血液循环，提升机体耐力。运动强度应根据个人体力情况逐步增加，避免过度疲劳。心理状态同样影响疾病管理效果，保持情绪稳定，以积极心态面对疾病，有助于推进长期健康管理。

### 定期复查的重要意义

甲状腺功能的变化有着动态性的特点，因此需要定期复查。通过检测激素水平变化，医生根据检测结果来对治疗方案加以调整，使激素水平保持在合理的范围。复查频率需根据病情稳定程度判定。治疗刚开始时，检测的间隔比较短，病情稳定后可以适当延长复查周期。

避免代谢异常持续存在。

乏力、怕冷、记忆力减退等表现在日常生活中较为常见，但若此类症状持续无改善，需警惕内分泌系统异常。甲状腺功能减退作为一种慢性疾病，可通过相关检测明确病情，并经规范治疗有效控制。提高对甲状腺健康的认知，关注身体异常变化，必要时及时接受专业检查，有助于疾病的早期识别。通过规范治疗、健康生活方式与长期随访管理，多数患者可维持稳定的代谢状态，获得良好的生活质量。（马鞍山十七冶医院内分泌科 马婷婷）

