



右图：丁仁或（左一）在为患者进行治疗。

健康故事汇·最美医生▶▶▶

那个与病魔“掰手腕”的人

本报记者 王美华

“有什么比救人一命更有成就感？”

“重症医学工作很辛苦，做一名重症医学的医生，必须有牺牲奉献精神。”2006年，丁仁或进入重症医学的第一天，他的导师马晓春就这样告诫他。

重症医学工作有多辛苦？为何要强调牺牲奉献精神？

重症医学是医院急危重症患者集中抢救的地方，患者随时可能有生命危险，需要医护人员随时准备投入抢救，工作强度很大；患者来自各个科室，病情不同，发生的危急情况不同，用药种类调整快、用药剂量变化快、仪器设备使用多，对医护人员的技术水平要求很高；重症加强护理病房（ICU）实行封闭式管理，患者没有家属陪护，处于24小时监护下，患者病情可能瞬息万变，要求医护人员有极强的责任心。

“作为ICU的医生，每天面对的都是生死一线的患者，我们工作就是从‘死神’手里抢时间，核心就是让患者转危为安。”丁仁或介绍，重症病房实行24小时同质化管理，夜班和白班的工作强度是一样的，夜间时常会来一些特别危重的患者。丁仁或的同事统

计过，在ICU工作一年要值近100个夜班，昼夜交替，工作强度高、压力大，没有牺牲奉献精神很难坚持下来。

“ICU工作关乎患者生死，不能有任何闪失。”丁仁或说，在这种高压之下，医护人员需要不断增长自己的知识和技能，“我们希望每一名医生、护士能达到一种遇到任何事情都能从容处理的状态，这是一名优秀的ICU工作者必须具备的素质。”

重症医学人才培养周期很长，好比军队里的特种兵。

“一般来说，10年功夫才能培养出一个合格的重症医学人才。”丁仁或说，医学领域没有个人英雄主义，而是需要整个团队齐心协力作战。“重症医学的工作特别能体现‘木桶效应’，也就是说，团队水平的高低由最弱的环节决定。如果组成木桶的哪一块木板短了，整个团队的发展都会受影响，所以个人不能有短板，重症医学团队也不能有短板。”

“很多年轻人刚来重症医学科工作时，会有迷茫、彷徨的时刻。但坚持几年后，许多人都说，如果再有下一次选择的机会，还是会选择重症医学。为什么？因为这份职业给我们带来的满足感是无与伦比的，有什么比救人一命更有成就感呢？”丁仁或说，每当把患者从死亡线上拉回来，听到患者和家属发自内心的感谢，看到患者一家团聚的欣喜，都让他有满满的成就感。

为了挽救更多患者的生命，丁仁或不断钻研学习，提高重症诊疗技术水平，关注重症患者急性期炎症、凝血、免疫和器官功能损伤，重视慢性病患者转归等临床实践。“每一个通过救治活下来的患者，都给了我很大的信心。”经过多年在临床一线的实践，丁仁或早已爱上了这份职业，“医生就是治病救人，治病救人，为重症患者筑牢最后一道防线，我永远在路上。”

“所有队员都有个共同目标，就是一定要让他活！”

从事重症医学工作以来，丁仁或参与救治了上万名危重患者。从积极应对甲流疫情，到H7N9重患的救治；从救治鞍钢爆炸伤员，到抚顺清原洪水救灾，再到本溪爆炸伤员救治……16年来，丁仁或多次参加突发公共卫生事件伤病员救治。

2020年新冠肺炎疫情发生后，丁仁或主动请战，担任辽宁援鄂重症医疗队队长，带领150名来自全省重症医学专业的医护人员奔赴武汉，接管武汉大学人民医院东院区的三、四病区80张重症床位，集中救治新冠肺炎重症和危重症患者。

进驻病区后，医疗队要把普通病房改造成可以收治重症患者的ICU病房，同时要尽可能救治患者，提高救治成功率，工作量异常繁重。最严峻的时候，医疗队两天收治了71名患者。在那段艰难的日子，丁仁或和许多同事全天候随叫随到，“就像打仗一样，病房的改造、患者的救治、医疗人员的管理、后勤物资的保障，方方面面都要有条不紊地推进。”丁仁或说，那段时间医疗队的救治工作不分白天黑夜，他在武汉的第一个星期瘦了10斤。

在抗疫一线，丁仁或综合研判形势后，提出实行患者分级管理的救治方案：识别高危病人，早发现，早治疗，阻止其由重症转变为危重症；集中救治极危重症，尽最大努力挽救他们的生命，降低病死率。

在武汉抗疫的56个日夜，丁仁或带领医疗队率先使用气管插管、有创机械通气、血液净化、体外膜肺氧合（ECMO）等生命支持技术，想尽一切办法把患者救过来。经过努力，上百名重症和危重症患者得到成功救治。其中，最令丁仁或难忘的是新冠极危重症患者小飞（化名）。

“小飞当时35岁，他的女儿只有4个月大，他的妻子每次给我们打电话都哭着拜托一定要想办法把她的丈夫救过来。”丁仁或说，小飞刚到重症隔离病房时，病情比较危重，当时有双肺的“磨玻璃”阴影，而且病情进展特别快，很快就出现白肺，后来又出现气胸。

丁仁或和队员先后给小飞进行了经口气管插管、有创机械通气，同时进行了俯卧位通气和胸腔闭式引流术。但这些救治措施还是没能让小飞的血氧饱和度提高。“当时有人觉得小飞可能救不过来了。但是我们没有放弃，因为在平时有这种经验，比他更危重的患者我们都救过来了。”后来，丁仁或团队给小飞上了ECMO，还成立了ECMO救治小组和特护小组。“所有队员都有一个共同的目标和信念，就是一定要让他活！”丁仁或说。

救治的过程中，小飞经历了感染休克、多脏器功能衰竭、上消化道大出血、多部位血栓、脑出血等一系列危及生命的并发症。经过丁仁或和队员们不懈努力，小飞一次次从“鬼门关”被拉了回来。最终，他转危为安，顺利出院。

“像小飞这样的患者救过来之后，我们整个队伍的信心都会大大提升。今年教师节前夕，我收到了最好的礼物——小飞的爱人带着宝宝给我发来了语音，问候我教师节快乐。”丁仁或按下了播放键。“哥哥，你好帅，我们一起继续加油吧！等我长大了找你玩哟！”清脆的声音从手机中传来，“当时听到这个语音，我也特别感动。”

结束武汉的抗疫工作后，作为国务院应对新冠肺炎疫情联防联控机制医疗救治组专家，丁仁或先后奔赴内蒙古自治区二连浩特、满洲里、辽宁省葫芦岛、甘肃兰州等地，指导新冠肺炎重症患者救治，继续为守护生命贡献力量。

“重症患者的生命是‘守’出来的”

“当初选择学医，是因为初三时候我爷爷由于胃癌去世了，当时我就萌生一种想法，将来要成为一名治病救人的医生，所以高考填报志愿的时候就选择了中国医科大学。”提起学医的初心，丁仁或如是说。

守着“治病救人”的初心，2017年5月，作为辽宁第二批援疆医疗队队员，丁仁或来到新疆维吾尔自治区塔城市，担任中国医科大学塔城地区医院重症医学科主任、首席专家。从80多岁急性胆囊炎、胆管炎合并左心衰的患者，到重症感染合并多器官功能障碍的产妇，一年的援疆工作，他带领团队救治重症患者近800余名。

不仅如此，在了解当地危重症患者的迫切需求后，丁仁或毫无保留地把床旁心脏超声、杂合式血液净化治疗、经鼻高流量通气等先进的医疗技术，手把手地传授给当地医护人员，为塔城地区医院培养一支“带不走”的重症医疗队。与此同时，他带领团队逐步制定出符合医院和科室实际情况的ICU诊疗流程，培养并帮扶当地两名ICU医生成为后备人才。塔城地区人民医院重症团队自主学习、自我发展的能力得到很大提高。

“我们经常说一句话叫‘援疆无悔’，真真切切地为祖国边疆人民做一点事情，把党和国家的温暖带给当地百姓，我们也收获了一份成就感。”丁仁或说，从医多年来，前辈的言传身教、身边同事的默默奉献，让他逐渐领悟什么叫“以患者为中心”，“我们所有工作的核心就是怎么把患者治好，我们做的科学研究、开展的新技术，都是为了把原本救不活的患者救回来。”

重症病房有些患者基础病较多、年龄较大，无论是吃饭、聊天、扶着患者活动，全靠医生护士。丁仁或说：“毫不夸张地说，我们对自己的亲人也就是这样，真的是亲人般的呵护，所以有人说重症患者的生命是‘守’出来的。”

“这次入选‘最美医生’，其实我挺惭愧的。”丁仁或坦言，“就拿我们辽宁援鄂重症医疗队150名队员来说，大家只是分工不同、角色不同，我做的并不比他们多多少。在武汉抗疫时，有护士自发为88岁的患者做康复、锻炼，而且并不在乎有没有人知道。无论在抗疫一线，还是在平时的日常工作，这样的无名英雄太多了！”在丁仁或看来，荣誉更多代表一种激励，时刻鞭策自己要做得更好，尽可能挽救更多重症患者，守住生命最后一道防线。

医说新语

“离离暑气散，袅袅凉风起。”夏天的热烈缓缓落幕，秋日的凉意铺陈开来，专家提醒，气候由热转凉、昼夜温差逐渐拉大，人们体感分明，需逐渐适应，此时您的养生作息及食谱都要调整上新了。

护“鼻”“肤”

皮肤是抵御外界风寒入侵人体的第一道屏障。中医认为“肺主皮毛、开窍于鼻”，秋凉之时，上班族可随身携带一件轻薄防风的“皮肤衣”，以“肤”护肤，避免发生感冒、关节痛等，还可搭配一条柔滑的丝巾，保护后颈部防止受风。此时节，鼻子是呼吸系统的保护对象，宜经常使用冷水洗脸洗鼻，有助于预防流感。秋高气爽，建议居室多开窗透气，可在空气清新之处“吐故纳新”。

尝秋果

夏吃瓜、秋吃果，包括水果、坚果等，口味选择宜多酸少辛，可生津消热通便。比如葡萄能健脾和胃，对气血不足体质有补益功效；石榴能生津止渴润喉，并富含花青素有助人体抗氧化、滋养皮肤；秋梨堪为应季水果之星，能养肺生津、缓解秋燥，番茄、乌梅也是不错的选择。如果愿意动手，不妨做一杯五汁饮（雪梨、荸荠、芦根、麦冬、藕汁），可缓解发烧后和糖尿病患者口干舌燥症状。坚果中杏仁能润肺止咳，富含蛋白质、B族维生素等，辅助缓解皮肤干燥、口角炎、舌炎等，推荐每日进食20克以内。其他如核桃、榛子、花生等有助人体获取维生素E和微量元素，有滋养润肠功效。不过，五香或微烤的坚果易使人口咽干燥，除控制摄入量外，还需配合补水。

不露足

出伏之后，昼热夜凉。中医认为“寒主收引”，足底足跟部主要是肾经循行之处，受寒易引发抽筋等。此时宜遵从白露“不露足”的原则，切勿再穿夏季“凉拖”，防止承受“足跟痛”之苦。另外，足部受凉还可导致腹痛腹泻，脾阳虚体质者尤其要足部保暖。晚上可做“足浴”，用纯热水或在热水中加一些具有散寒、活血、通经络作用的姜片、盐、艾叶、花椒等泡足，适合体虚老人和寒湿体质的日常保健，能缓解手足冰凉、减轻下肢水肿，注意水温避免烫伤。下肢动脉硬化、风湿痹证患者，泡脚时还可加入红花、威灵仙、伸筋草等中草药辅助治疗，每种用量约20—30克。

润秋燥

秋意渐浓，气候渐干，人体皮肤、毛发、口唇会出现干燥表现。除了外用润肤露和润唇膏，如何内外兼顾、滋润秋燥呢？其实，食谱中肉菜搭配合理，即可列出一份凉爽清润的防燥菜单。鸭肉性凉，味甘咸，有滋阴养胃功效，搭配百合、竹笋等烹饪，可佐餐饮汤，老少皆宜尤其是体虚内热、食欲不振、便秘、水冲者。甲鱼配伍枸杞、山药炖煮更是中医补肾滋阴的经典药膳之一。不停讲话的老师们，饮一杯蜂蜜柚子茶能润喉润肺；上班族劳累失眠时，一盏银耳莲子桂花羹有助滋阴润肺、养心安神。此时也应多喝温开水，还可选择养阴润燥的豆浆、牛奶、淡茶等有“内涵”的水，但要避免烈酒、浓咖啡、浓茶等“厚味”之水。

解秋乏

融入自然。秋季天高云淡，慢跑骑车、郊外畅游、登山远眺有助于人体吸收大自然的阳气。登山前注意准备帽子和薄外套，防止多汗后受风。老年人可做操快走，缓中加力，锻炼骨骼肌的同时还能改善心肺功能。

“顶”起精神。上班族劳累困倦时，端坐闭目，用手掌大鱼际按摩百会穴（两耳尖直上到头顶，和头正中线的交点），顺时针和逆时针方向按揉30圈，完成3组，以局部微感热胀为宜，能升发阳气，神清气爽地再次投入工作。头痛、失眠者，用空掌心轻轻叩击百会穴，每次10下、完成3组。久对电脑、视物疲劳时可配合双耳垂揉按，拇指和食指配合，多次轻轻揉按，每次1分钟，具有清心明目作用。

“戏”解困乏。中医五禽戏通过肢体锻炼，促进气血通畅、保养脏腑。“鸟戏”主肺，应和秋季。人体直立时模拟鸟儿水平展开双臂，上举过头、下落平肩，配合单膝90度交替上抬（建议“四八”拍节奏），可补肺气、宽胸膈、增强人气交换。

（作者为北京协和医院中医科副主任医师）



近日，在江苏宿迁宿豫区天柱山路公园内，市民体验电子竞速脚踏车，感受健身快乐。朱 波摄（人民视觉）

全民健康生活方式行动覆盖九成县区

据新华社北京电（记者李恒、顾天成）日前，记者从中国疾控中心召开的2022年全国健康生活方式宣传月核心信息发布与解读会上获悉，全民健康生活方式行动自2007年启动以来，在各地积极推动下，目前已覆盖超过全国96%的县级行政区，建成12类健康支持性环境8万余个，招募和培训健康生活方式指导员80万余人次，“迈开腿，管住嘴”理念深入人心。

据介绍，2022年9月1日是第16个“全民健康生活方式日”，今年的宣传主题是“‘三减三健’健康相伴”。9月1日至9月30日是2022年全国健康生活方式宣传月。发布与解读会现场向公众发布了减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼的“三减三健”宣传核心信息。其中，“三减”聚焦于倡导口味清淡，针对“三健”，倡导全生命周期关注。

凉意渐浓，您的养生清单该上新了

宣 磊



2020年春，丁仁或（右一）支援湖北武汉抗疫。



丁仁或（右一）在援疆期间为患者做检查。

本文配图均由受访者提供