



“在基层一样能实现医生的价值”

——记“中国家庭健康守门人”毛泽燕

记者 陈敏
通讯员 程冰凌 董碧亚

“她是我们的健康守门人！”在听闻毛泽燕被评为2022年度“中国家庭健康守门人”时，昔日签约毛泽燕为家庭医生老人喜不自禁。毛泽燕是海曙区江夏街道社区卫生服务中心医师，“她获得这一荣誉，实至名归。”中信白云社区的徐老太对记者说。

“毛医生到哪，我就跟到哪”

“唐阿姨，我来看您了，今天感觉还好吗？”“毛医生，一看到你，我就全好了！”昨天早上8时，毛泽燕依约来到海曙区欢乐家园的唐阿姨家，卧病在床的唐阿姨拉着毛泽燕的手开心得不行了。

说起来，88岁的唐阿姨已不属于毛泽燕的服务对象。去年2月，毛泽燕因工作需要从白云社区卫生服务中心调到江夏街道社区卫生服务中心。听闻毛泽燕医生要调走，唐阿姨却不依了：“毛医生给我当了7年的家庭医生，我只认她一个，毛医生到哪，我就跟到哪！”在老人的坚持下，毛泽燕答应老人，以后仍然一年一次为她上门体检，平时老人有什么需要，仍然可以找她。

就这样，毛泽燕虽然已不再是唐阿姨的家庭医生，却依然行使着老人家庭医生的职责。就在几天前，卧病在床的唐阿姨感染了新冠病毒，血氧饱和度一度跌至84%，可老人说什么也不愿意上医院。无奈之下，家人向毛泽燕求助。毛泽燕一次次通过微信指导老人用药，考虑到自己马上要参加市两会，一开就是几天，放心不下的她便决定上门为唐阿姨做个检查，于是就有了开头的一幕。

其实，毛泽燕还拥有很多像唐阿姨这样的“铁粉”。自毛泽燕调到江夏街道社区卫生服务中心后，白云街道10多位老人平时看病吃药，总是舍近求远前来寻找毛泽燕，有对80多岁的夫妇，每次来江夏街道社区卫生服务中心都要转两趟公交车，下车还需要步行10多分钟。因



毛泽燕门诊中。

（程冰凌 董碧亚 摄）

为不放心老人途中的安全，毛泽燕多次劝说老人就近就医，可老人总是笑呵呵地说：“其实，我们只是想借看病的机会来看看毛医生。”

她就是我们的“众家因”

从医17年，担任了11年的家庭医生，5年签约居民3000余人次。今年44岁的毛泽燕一直是白云社区卫生服务中心签约人数最多、最受居民信任的社区契约式家庭医生。每次毛泽燕进社区，大伯大妈便会亲切地拉着她。89岁的朱大爷说：“毛医生就是我们居民的‘众家因’，我们像相信自己女儿一样信任她。”

信任的背后，是毛泽燕多年来的“以爱心换信任，把患者当亲人”。

白云社区有位老人，患有高血压、帕金森病和阿尔茨海默病，常年卧床。2016年6月的一天，老人的儿子前来向毛泽燕求助。当时，老人刚刚出院，医生给他装了留置尿管，并嘱咐每个月要更换一次。毛泽燕应约上门，为老人更换尿管。此后，毛泽燕每月一次上门为老人门诊，一直坚持了4年多，不曾间断。

自新冠疫情管控政策优化调整以来，很多市民先后感染了新冠病毒，家住白云社区89岁的朱阿姨也感染了。可是，朱阿姨唯一的儿子恰巧生病住院，独自

居住的朱阿姨翻遍了家，也没能找到感冒药、退烧药。那天晚上，发着高烧的朱阿姨拨打了毛泽燕的手机：“毛医生，我发热了，家里没药……”听着老人的哽咽声，毛泽燕立马放下手头的家务活，一边柔声安慰老人，一边翻找自家的药箱，让人将一板感冒药、2颗退烧药送到老人手里。细心的毛泽燕还专门拍了一个视频，耐心地告诉老人怎么用药。

“有困难，找毛医生。”像朱阿姨一样，很多居民碰到困难，第一个想到的就是求助毛泽燕。在毛泽燕心中，每一个居民都是她的亲人。

做一个合格的“健康守门人”

基层医生招不进留不住。这是很多基层医疗机构面临的一个难题。

毛泽燕不曾因为自己是一名基层医生而感到遗憾。她认为，不管是在大医院，还是在基层医疗机构，医生的职责和使命不会发生变化。她说：“医生从来就是‘救死扶伤、治病救人’的人，是把患者生命安全放在第一位的人，在基层一样能实现医生的价值。”

这些年，毛泽燕带领团队不断完善就诊模式，根据患者的病情、性格和家庭情况提供更个性化和细致的诊疗方案和服务，为促进宁波市契约式家庭医生制服务及基层首诊、双向转诊、分级诊疗的就医模式起到了积极的推动作用。

毛泽燕还是守护患者生命健康的“钻研者”。生活中，很多老年人病急乱用药，除了医生配的药，还偷偷买很多道听途说的“特效药”。为此，毛泽燕专门研究起了药物。辖区内84岁的王老伯是一个“药罐子”，每次吃药一大把仍时常感觉不舒服。经过全面检查对比，毛泽燕发现老伯在服药时至少有4种并非必须用药。在她的建议指导下，老人的药物从原来的17种减少到10种。吃的药少了，钱省了，老人的身体状况也逐渐好转了。

在毛泽燕看来，通过健康管理来预防居民得大病、患重病，这是一名基层医生的职责。在90岁陈大爷的心里，毛泽燕就是他的救命恩人。三年前的除夕前夜，毛泽燕打电话向老人送上新年祝福，感觉老人说话有点含糊，就警惕地问了一句，结果得知老人正头晕，早上起床时还口吐白沫。“赶紧送医院！”在毛泽燕的再三催促下，家人将老人送医，确诊老人得了脑梗，幸亏送医及时，捡回了一条命。

2016年荣获浙江省“优秀基层医师”称号，2017年获得“宁波好人”称号，2019年被评为“最美海曙卫生人”、宁波市“优秀家庭医生”和宁波市“五星级家庭医生”，2020年获评“海曙区第四轮优秀中级卫生技术人才”，2021年获得宁波市“五一劳动奖章”，她还成立了“毛泽燕工作室”。面对荣誉，毛泽燕说，自己只想做一个合格的“健康守门人”。

宁波地铁全线网列车行车间隔今起恢复正常

本报讯（记者张燕）记者从宁波轨道交通获悉，自1月5日起，宁波地铁全线网列车行车间隔恢复正常。

受疫情影响，自2022年12月25日起，宁波轨道交通对全线网行车组织做了适当调整，包括取消1号线和3号线的小交路并改为单一交路、调整行车间隔等。

昨天晚上，记者咨询宁波轨道交通热线83070000，工作人员

告知，1月5日起，全线网恢复正常，意味着1号线和3号线继续实施大小交路，1号线的小交路为望春桥至东环南路，大交路为南部商务区至金海路。行车间隔也恢复至2022年12月25日之前，不同线路在工作日、休息日以及高峰、平峰、低峰时间段的行车间隔并不相同。

海曙区开出首批氧疗服务专区

本报讯（记者陈敏 通讯员程冰凌 董碧亚）“家门口”的卫生院可以就近吸氧，太方便了，以后不用专程到大医院去了。”昨天，家住附近的居民蒋师傅来到古林镇卫生院新开辟的氧疗服务专区接受吸氧治疗后，频频点赞。

冬季是呼吸道疾病高发时期，部分老年人及患有慢性阻塞性肺病等疾病的患者需要氧疗促进康复，而氧疗作为一种辅助治疗措施，对新冠感染症状的恢复也有一定帮助。对此，海曙区首批氧疗服务专区，为周边居民提供氧疗服务。

“我们在输液室提供氧疗服务的基础上，增设了氧疗服务专区，对符合指征的感染者提供氧疗需求，更好地满足居民的氧疗需求。”古林镇卫生院副院长黄科成介绍，医生在接诊时会先评估患者的情况，判断是否需要吸氧，出现呼吸不畅但病情不重，患者吸氧后

可在中心进行后续治疗。若情况较为严重，则会安排病人先吸氧缓解症状，再转诊上级医院治疗。这样既减少了轻症患者的就医成本，又缓解了上级医院的就诊压力。

除了古林镇卫生院总院外，各村卫生室都增加了血氧仪、氧气瓶等设备，方便符合就医条件的居民就近获得治疗。

目前，海曙在海曙区第三医院、月湖街道社区卫生服务中心、江夏街道社区卫生服务中心、古林镇卫生院、高桥镇卫生院等区属医疗机构开设了首批氧疗服务专区，均有不少居民前去吸氧，直呼方便。

海曙区卫健局相关负责人表示，目前各个区属医疗机构已开设基础氧疗服务，接下来陆续开展氧疗服务专区，提供氧气袋租赁等服务，有效为居民纠正缺氧情况，缓解呼吸困难，保护重要脏器，让新冠病毒感染后的“阳康”病人可以就近获得治疗。



一居民在氧疗服务专区接受吸氧治疗。（程冰凌 董碧亚 摄）

“阳了”咳咳咳 竟然把肋骨咳断了

说说身边事 给你提个醒

通讯员 杨文颖 记者 陈敏

“医生，我的背好疼，会不会心梗了呀？”近日，一名30多岁的女性患者蜷缩在轮椅上被家属推进北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）急诊科诊室。患者濮女士自述新冠抗原阳性4天，从前一天开始左侧背部隐隐作痛，当天疼痛加剧。在网上搜索了相关症状后，怀疑自己心梗，吓得她赶紧来到急诊就诊。

接诊的急诊科医生胡晨姣为濮女士作了检查后，初步排除了心梗。看到濮女士频频咳嗽，咳嗽时疼痛剧烈，胡医生立即想到了一种可能——肋骨骨折。后续肋骨CT平扫结果证实了胡晨姣的判断：左侧肋骨骨折。

“不会吧！我最近没有撞到肋

骨。”确定不是心梗而是肋骨骨折后，濮女士一下子恢复了精神，觉得很不可思议。“考虑是咳嗽把肋骨咳断了。”胡医生解释，“这种情况在骨质疏松的老年人中比较常见，你这个年纪又没有相关遗传疾病，确实比较少见。”

据濮女士回忆，她“阳”的前几天持续低烧，从前天开始感觉有痰。她害怕痰没有咳出会引起肺炎，就主动地用力咳嗽，哪怕没有明显的痰意，也非要把痰咳出来。没想到咳嗽能把肋骨咳断。后续，濮女士将佩戴肋骨带静养休息。

胡医生提醒，不论是否“阳了”，如持续剧烈地咳嗽，首先应及时就诊排除肺炎等疾病。如出现咳了一次后，越咳越想咳，咳个不停的情况，可以人为控制减少咳嗽的频率。配合止咳化痰药物、抗过敏药物，有助于减少气道高反应诱发的剧烈咳嗽。如果本身没有痰意，出现要剧烈频繁咳嗽的感觉，可以深吸一口气，捂住口鼻，等咳嗽的感觉缓解后，再慢慢地呼气。

没有一个冬天不会过去

孙维国

据《宁波日报》报道，镇海庄市街道集贸市场的一家千里香馄饨店内，前来堂食和打包的客户渐渐多了起来，老板娘黄女士忙得不可开交，她欣喜地发现，以往那股熟悉的“烟火气”正在慢慢回归。

“烟火气”的回归意味着人们的生活正在恢复常态。“生活恢复常态”原本是再平常、再普通不过的事情，但由于疫情影响，三年了，“生活恢复常态”总是被疫情一次次打断，人们对“生活恢复常态”的期盼从来没有像今天这样迫切。

2022年每个人都过的不容易，尤其是疫情防控措施调整后，

病毒传播速度之快让人始料未及。尽管大家小心翼翼地预防，但许多人相继感染新冠病毒。每个人都在与病毒进行较量，每个人都是与病毒战斗的英雄！

新的一年已经到来。希望2023年我们欢笑更多一些，泪水更少一些。愿我们2023年平安健康，希望我们都能苦尽甘来，待到春暖花开时，一切恢复常态，一切重回美好。

虽然新冠病毒短期内不会消失，我们与病毒的斗争还将继续，但没有任何困难不可逾越，没有一个冬天不会过去，疫情终将会离我们而去，病毒的阴霾也终会散去，我们的生活也将会真正回归日常。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）

ICU病房里的生死时速

通讯员 李珂 刘春霞
记者 陈敏

“血压下降，血氧饱和度测不出，立刻准备去甲肾上腺素微泵升压，调节呼吸机参数！”患者病情恶化，医护人员争分夺秒与死神展开肉搏……

自这波疫情以来，这一幕几乎天天在各大医院ICU上演。

记者在镇海区中医医院ICU看到，门外，焦急的家属在走廊上排起了长长的队伍，急诊留观室里

风寒风热如何区分？服中药如何更对症？

——权威专家回应防疫热点问题

新华社北京1月4日电
新华社记者

当前，我国疫情防控工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。在中成药的使用中，很多药的适应症都有风寒和风热的区别，该如何判断自己的症状是寒证还是热证？怎么选中成药治疗更有效？如何避免用药误区？国务院联防联控机制组织首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉作出专业解答。

问：很多中成药的适应症都有风寒和风热的区别，该如何判断自己的症状是寒证还是热证？怎么用药才能更对症、更有效？

答：新冠病毒感染从中医来看属于“疫”病范畴，通俗地说是，传染性很强的外感病。对于外感病，不管其诱因是风寒还是风热，出现临床症状大部分都表现出发烧、怕冷、乏力、咽喉疼痛等。无论是风寒还是风热引起的临床不适，运用具有解表功能、治疗感冒的药物都是有效的。如果有专业医生运用中医理论进一步区分风寒、风热进行治疗，可能效果会更好。

临床表现为发烧、很怕冷、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力、鼻塞流涕等，多属于风寒导致，宜服用疏风解表的中成药，如在北方

地区常用的感冒清热颗粒、荆防颗粒等。

临床表现为发热、咽喉疼痛明显，怕冷不明显，肌肉酸痛、乏力、咳嗽等症状的，多属于风热导致，宜服用疏风清热或者化湿解毒、清热解毒的中成药，如宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、蓝芩口服液等。

问：《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》以及各地出台的指南指引推荐了很多中成药，个人参照这些方案，该怎么选中药？如何避免用药误区？

答：个人选药时，应注意以下几点：

房产招租

本单位将出租位于宁波市海曙区集士港镇广盛路879-889（单号）、春华路1667号的联排商业用房，建筑面积共533.70平方米。招租对象（仅限非个人）：党政机关、国有企事业单位及民营企业优先。

有意向的客户请于2023年1月10日前联系褚女士，联系方式：83079003。

中国农业银行股份有限公司宁波明州支行

2023年1月5日