

54天，他们接管的所有病区正式关楼

“随着今天19楼病人全部转走，昨晚是我在武汉的最后一个夜班，也成了19楼病区的最后一个夜班，终于，可以安静地看看电脑看看窗外的阳光。”3月18日，到武汉的第54天，首批驰援武汉的宁波大学医学院附属医院呼吸内科副主任丁群力发了一条朋友圈。

这一天，浙江医疗队接管的武汉市第四医院西院区所有病区病人清零正式关楼，不出意外的话，他和队友们已经站完了在武汉四院的最后一班岗。

他拍下了自己最后一次“全副武装”的样子

“17日晚上我是夜班，19楼还有10位病人，我和往常一样查房，仔细确认了每一位病人的病情，便于后面的工作交接。”

“有一位老太太，之前住18楼时，就是我们负责的，可能是住院时间长了，知道接下来面临转院转床，情绪有点波动，可能有对自己病情的担忧，也有对我们的不舍。”

“说实话，我的情绪同样也有点复杂，毕竟还有病人没有出院，还需要继续治疗，心里还是会有所牵挂。”

上班间隙，丁群力让队友帮自己拍了两张照片留作纪念。“这是我在武汉四院的最后一个夜班，也可能是我在武汉最后一次穿着防护服‘全副武装’的样子了。”

18日下午，突然接到关楼通知，丁群力又去了一趟医院完成最后的文书工作，19楼剩下的10位病人要转床合并到了四院的其他病区。

武汉天气晴朗，春意正浓，丁群力从驻地酒店步行去的医院。路边，春花烂漫，不知名的行道树也冒出了新芽。

“这条路，不记得走过多少次，路边有麦德龙超市，但一次也没去过，有轻轨站，但一直关着。”

“路上的行人车辆明显多起来了，小区还是管得很严。”过去的54天，丁群力和队友们见证了这座城市的停摆和苏醒。



她忙着和病人告别 心情复杂得犹如第一天上岗

宁波市医疗中心李惠利医院ICU的护士褚欢欢18日凌晨4点到8点值班，这也是她在武汉四院的最后一次值班。

“现在，病人们的情况都挺稳定的，所以，深夜班不是那么辛苦，早晨6点左右开始做一些病人的生活护理工作。”

“最后一次值班，和病人们告别，我的心情就像刚来

时第一天值班一样复杂，只是复杂的内容可能不一样，具体我也说不上来，就是一种情绪。”

“我觉得自己的脑子有点空，在这里战斗快两个月了。早上，我和病人告别，和其他队员告别，特别是后来支援我们的海南队的小妹妹，这也可能是我们在武汉的最后一次碰面了。”

她8个小时送走了病区20位病人

宁波大学医学院附属医院ICU护士潘晓丹昨日11点去上班，接到了病区要清零关楼的通知，接下来的8个小时，她和20楼病区的队员们一起，送走了最后20位病人。

“有一位病人出院了，还有4位病人转院去同济医院继续接受治疗，另外剩下的病人转到其他机构继续康复治疗。”

“下午，接病人的救护车在楼下停了一溜，我们把每

一位病人送上车，告别。送走最后一个病人，病区初步清理后，我关掉了走廊的灯，与我战斗了54天的地方告别。这真的将会是我人生中最难忘的一段经历。”

一直忙到晚上7点多，20楼病区完成清零关楼，潘晓丹和队员们互相道别，大家也没忘记在病区合影留念。

出楼时，潘晓丹说，大家都累得要虚脱了，呼吸困难，但是心情舒畅。

记者 戴晓燕

铁皮枫斗晶 为什么要选无糖型?

铁皮枫斗晶，是我们浙江百姓钟爱的保健品，很多消费者都有常年吃的习惯，对提高免疫力，增强肠胃功能等，是有不小的帮助。

铁皮枫斗(铁皮石斛干品)的作用，自古就有依据，《神农本草经》记载，铁皮石斛“性味甘寒，入胃、肾、肺经，补五脏虚劳羸瘦，强阴益精，久服厚肠胃，轻身延年”。现代临床应用和药理研究也证实，铁皮石斛含有石斛多糖、石斛碱、总氨基酸和其他人体新陈代谢必需的微量元素，有滋阴润肺、养胃生津、补益五脏的作用。

因为常年要吃，所以选个更适合自己的产品很重要，比如，现在很多人会选择无糖型铁皮枫斗晶，这里头有什么道道呢?

不得不怕的糖

据国际糖尿病联合会(IDF)发布的数据显示，中国是成人糖尿病患者数量较多的国家，大约1.164亿。更让人担心的是，全球成人糖尿病患者中，大约50.1%都不知道自己患病，中国未确诊患者人数大约为6500万，居全球前列。

中医认为，糖腻养湿，湿伤脾胃，脾胃一伤，湿热就会停滞于体内，影响气血循环。过多糖分的摄入，反而会造成体内湿气加重，阴虚加重，严重的可引起肥胖，还可能致高血压、高血脂、糖尿病等代谢性疾病，对身体产生危害。

控糖减糖 更健康

通过饮食控制和运动等生活方式干预，是防止糖尿病前期患者发展为2型糖尿病的有效方式。除了控制体重、降低饱和脂肪酸摄入、适度增加中等强度体力活动外，减少每日饮食总热量，是比较有效的方式。糖类是热量的主要来源之一，控糖减糖，也就成为越来越受欢迎的健康生活方式。

食物的多样性，使得我们现在摄入糖的渠道越来越多，常见的比如米饭、馒头、面条等主食，以及各种各样的水果、饼干、蛋糕、饮料等等。专家提醒，现在很多人身体摄入的糖已经足够，要有意识地控制糖的摄入，像铁皮枫斗晶这种产品，如果是长期吃，还是建议选择无糖型产品，虽然口感会有点影响，不过和口感比起来，健康可是重要多了。

寿仙谷无糖型铁皮枫斗颗粒“特价”秒杀活动

即日起至3月22日，寿仙谷将推出无糖型铁皮枫斗颗粒“特价”秒杀活动，原价198元每盒的铁皮枫斗晶，秒杀价128元每盒。寿仙谷无糖型铁皮枫斗颗粒，配伍灵芝，不含糖，调节免疫，抗疲劳，成为新冠疫情期间，助力“浙大部逸夫医院援助湖北医疗队”、“浙江省疾病预防控制中心援助湖北医疗队”增强免疫力的健康防护产品。

记者 毛雷君

保健食品
国食健字 G20040439
国家市场监督管理总局批准

灵芝/铁皮石斛行业上市企业 股票代码:603896
中华老字号

怕糖 试试

寿仙谷® 无糖型 铁皮枫斗颗粒

寿仙谷药业

铁皮石斛国际标准制定承担单位

浙健广审(文)第2019070137号 本品不能代替药物 不适宜人群: 少年儿童

抢购热线: 0574-87042646