



新冠肺炎疫情来势汹汹,保护好我们的肺至关重要。这段时间宅在家“躲”新冠病毒,正好可以好好养一养肺,该怎么养呢?记住这“三字经”——忍、吃、练。

养肺“三字经”

陈梅 蒋艳华



手的压力充分鼓腹,达到最大肺容量后屏息4~6秒,同时注意呼气时间比吸气时间长1~2倍,开始每次训练5min,逐渐延长到15~20min,每天2~3次。

(作者陈梅系四川省肿瘤医院胸外科中心三病区护士,蒋艳华系四川省肿瘤医院胸外科中心学科护士长兼胸三病区护士长)

忍

疫情期间,在家的时间多了,烟民朋友们可不要一支接一支地吸烟,千万别忘了吸烟对肺的伤害。有证据显示,吸烟者患慢性气管炎较不吸烟者高2~4倍,致使肺的功能减退,出现咳嗽、咳痰,甚至活动时呼吸困难的情况。你想想,肺不好了,还能够有效防新冠肺炎吗?而且,从现阶段全国的情况来看,肺不好的人,如患有合并慢性阻塞性肺病的老年人,患了新冠肺炎后,其危险指数更是居高不下。另外,一家人宅在家里,你抽烟解闷,父母、爱人、孩子咋办?你可要知道,二手烟的热烟雾比一手烟的冷烟雾危害要大四倍。疫情期间,你危害的可是自己的亲人,所以得“忍”到不抽。专家指出,肺是被“气”出病的,污染大气、厨房油烟气、生闷气都是“气”。在疫情期间,看看战“疫”前线

的勇士们,在家的你有什么不能“忍”的呢?

尤其是居家康复的肿瘤患者,除了要注意厨房和卫生间的通风,还要注意厨房和卫生间的通风,还要“想得更多”,要学会调整自己的生活方式,适应新的节奏,可通过与家人交流、通过网络社交平台维持正常的人际交往,还可以通过听音乐、看书等多种方式舒缓不良情绪。

吃

中医认为“肺为娇脏,其位最高,不耐寒热”,且肺“喜润而恶燥”,最易受燥邪伤害,肺与大肠相表里,且肺外合皮毛,所以如果肺没调养好,易大便干燥,还可能出现皮肤粗糙、暗淡无光、干燥脱皮等皮肤情

况。百合、银耳、莲藕、白萝卜、冬瓜、柚子、梨都有清热、去痰、润肺的功效。这里给居家康复的你推荐“养”肺周食谱。(见后图表)

练

肺是会变“老”的。随年龄增加,我们的胸壁会僵硬,呼吸肌力会变弱,大、小气道会变得松软,肺活量会减少。而科学锻炼会延缓呼吸功能的老化,甚至会发掘出它们的潜力。居家康复的肿瘤患者朋友们,大家行动起来吧。这里介绍几种简便易行的“精确练肺法”。

1.缩唇式呼吸:取坐或站位,闭口经鼻吸气,然后像吹口哨一样缩唇式缓慢呼气4~6秒,每天进行3次,每

次进行30次左右的呼吸练习。

2.深呼吸训练:将深呼吸训练器与吸气软管相连接,将刻度指针调整为要求的容量水平,患者用手托住呼吸训练器,正常呼气后用嘴含住呼吸器含嘴,缓慢吸气,慢慢提升白色活塞,当白色活塞上升到目标容量(根据年龄与身高计算,通常为1500~1800ml)时,保持吸气状态5~10秒,然后缓慢呼气,白色活塞降落到底部时松开吸管。建议6~8小时一次,10~20分钟/次。

3.腹式呼吸法:坐或站位,全身放松,两手分别置于前胸部与上腹部,胸部保持不动,呼气时稍用力压腹部,腹部尽量回缩;吸气时对抗

此“石”非彼“石”

樊大琳



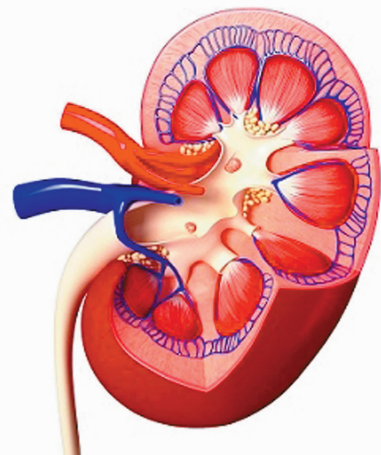
梗阻而引起。多与草酸钙或磷酸铵镁混合成石。X线显影清晰,层状纹较明显,填充整个肾盂肾盏时,呈鹿角形。

尿酸盐结石。尿液持续酸性,特点为质硬,光滑,颗粒状,黄色或棕红色,尿酸代谢异常。多数由单一尿酸组成,X线下显影较淡或不显影。

磷酸铵镁结石。属于感染性结石,特点为光滑,多面体或椎体,增大较快,大多与尿路反复感染和尿路解剖异常有关。X线显影清晰,结石密度不均。

胱氨酸结石。为罕见的遗传性疾病,胱氨酸尿病中82%发生胱氨酸结石,35%发生于婴儿或儿童。特点为质软,光滑,蜡样,淡黄色至黄棕色,其结晶呈六角形。因含硫而在X线片上易显影。

(作者单位:四川泌尿外科医院)



大家都知道泌尿系统疾病中有个常见的疾病叫尿结石,那么尿结石的成分到底是什么?根据成分分类它们有哪些种类?各自的特点又是什么?是不是就像我们在河边看见的鹅卵石一样?

尿结石是由晶体物质(如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等)在泌尿系统、主要是在肾脏的异常聚积所致,90%含有钙,其中草酸钙结石最常见。而我们生活中在河床上看见的鹅卵石主要化学成分是二氧化硅,而普通的石头一般由碳酸钙和二氧化硅组成。

依据结石的成分分为5类:

草酸钙结石。最为常见,占71%~84%。尿液呈酸性,该类结石的特点为质硬,不易碎,粗糙,不规则,棕褐色,易损伤组织引起血尿。X线特征为结石中有较深的斑纹,边缘不规则,有时呈肾盂或肾盏外形。

磷酸钙结石。尿液呈碱性,特点为易碎,粗糙,不规则,灰白色、黄色或棕色,往往因尿路感染和

战“疫”黑科技



“大爷,你不戴口罩又往外跑!赶紧骑着你的三轮车回家吧!”一处村庄的上空,突然传来一阵有磁性的男声。大爷被吓了一跳,抬头仰望许久才看到半空中那“嗡嗡的飞机”。类似的场景你一定不陌生,作为科技战“疫”的生力军,无人机已经广为人知。而在科技水平飞速发展的今天,更多的“黑科技”正在加入战“疫”大军,发挥着让你意想不到的作用。

今天来看看,我们身边有哪些战“疫”黑科技?

人工智能: 机器人战“疫”在行动

无人机之所以能精准地定位到“喊话”对象,实际是通过算法实现对圈点目标追踪凝视的一种实践。因此,无人机助力抗疫的背后,提供支持的还是AI智能化识别分析算法。

在这次抗击疫情过程中,AI技术的应用并不仅仅局限于无人机。例如,一些互联网科技企业利用智能语音助手,开发出智能外呼平台,使基层医护人员不用上门排查,避免被感染疫情的风险,减少了排查时间,提高防疫效率。而在多家医院和隔离点,智能医疗



辅助机器人为隔离病房配送餐食、生活用品、医疗用品等,减轻了医务人员负担。此外,多家机器人公司积极对接医院需求,研发清洁消毒一体机器人,实现自主定位医院内环境,规避密集的人流,主动完成清扫任务;一些农业无人机企业运用“无人机+无人车”等空地联合作业,对复杂的园区进行全面立体消杀。

大数据: 追踪溯源,借你一双慧眼

近一段时间以来,有些网友可能收到过一条来自手机运营商的信息。如果按照要求,用手机发送短信“CXMYD”到运营商并进行二次确认,就会收到类似下面这条信

息的回复:“根据您的授权查询,您于近15天内曾到访南京。”不要小看这条信息的作用,通过这个查询服务,对于有过湖北停留史、病例接触史等特殊情况的,小区管理员可以及时将信息上报所居居委会。

中国信息通信研究院院长刘多认为,由于电信大数据来源于公众通信网络中的基础数据,可以较为准确地统计分析全国各省市以及重点区域人员流动,一般可以分析到区县级流动和分布情况。同时,通过结合卫生防疫等其他部门数据,可以进一步对确诊、疑似患者和密切接触者等重点人群的分布等进行分析研判。另一方面,通过电信大数据可以统计分析全国特别是湖北等重点地区的人员动态流动情况,分析预测确诊、疑似患者及密切接触者等重点人群的动态流动情况,支撑疫情防控部署。还可以实时采集、汇总和处理电信相关数据,及时提供各类数据分析结果,为疫情防控提供精细化数据支持。

工信部信息通信管理局局长韩夏也表示,目前,电信大数据分析已为全国疫情防控提供了动态人员流动信息,积极服务国家对整体疫情态势预测预警,有效支撑了地方对疫情的精准防控和精准施策。

5G: 硬核防疫,决胜千里之外

在本次疫情防控工作中,刚刚商用不久的5G也大显身手。5G直播。5G直播是5G最直

观的应用。在火神山和雷神山医院建设中,数亿遍及全国的“云监工”共同见证了中国奇迹,而其依据的正是5G视频直播技术。

“5G+热成像”技术。在火车站、机场、地铁等公共交通、人群密集区域,采用“5G+热成像”技术,能够快速完成大量人员的测温及体温监控,识别出温度异常的个体,同时将数据准确快速实时回传,筑起疫情防控第一道防线。

“5G+远程会诊”系统。本次疫情防控中,为充分利用大城市、大医院专家资源,“5G+远程会诊”系统在全国各地很多医院快速落地。例如,在2月9日解放军总医院与武汉火神山医院实现首例危重症远程会诊过程中,“5G远程医疗系统”大显神威。该系统利用部署在火神山医院感染科两个病区内的医疗推车与解放军总医院云视讯设备,北京解放军总医院的医疗专家以高清视频连线的形式,实时为远在1200公里外的武汉火神山医院提供指导和支持,实现专家24小时远程备勤联系。

“5G+远程办公”、“5G+远程教育”。5G远程办公、远程教育等信息通信技术正助力实现抗击疫情和恢复生产两不误。中小生可通过线上数字化空间来学习,做到停课不停学;企业员工可以通过云平台在线办公、召开视频会议等。

由此可见,众多“黑科技”,正在以看得见的力量与速度,为战“疫”不断地注入硬核科技力量!

(星华)

长宁县抗疫、防邪两手抓



本报讯 自新冠肺炎疫情发生以来,为扎实做好抗疫防邪工作,让广大群众掌握更多疫情防控和防邪反邪常识,宜宾市长宁县铜锣镇广大基层干部、村(社区)志愿者积极行动,加大排查、宣传力度,坚决打赢抗疫防邪阻击战。

一是铜锣镇召开疫情防控期间防邪、禁毒工作大会,并成立了领导小组和工作专班,精心做好疫情防控和防邪反邪工作,筑牢“防疫”“防邪”“禁种铲毒”群防群控防线。二是积极发挥各村(社区)网格员、志愿者的宣传作用,积极劝导群众“特殊时期不聚集、出门戴口罩,回家勤洗

手”“对网络虚假信息,要做到不听、不信、不传”“禁制禁种鸦片”“邪教骗人害人”等常识,奔跑在乡村道路上的网格员通过小喇叭四处巡回宣传,提醒群众做好自我防护。三是各村(社区)干部和志愿者迅速行动,在各防疫点,通过发放反邪教宣传单、防范和处理邪教相关法律法规知识汇编等资料,引导群众崇尚科学、关爱家庭、珍惜生命、反对邪教;工作人员积极向群众宣讲警惕邪教借疫情造谣生事等知识,提醒人民群众时刻警惕邪教、不信谣、不传谣,切实提高群众识邪、防邪、拒邪的意识和能力;同时,在小区、镇村循环播放防疫防邪知识。

截至目前,铜锣镇村(社区)志愿者共参与入户排查200余人次,参与“三人小组”上门防疫排查100余人次,为11个防控卡点和6个体温监测点提供防疫、防邪、禁毒宣讲服务,有力推动了抗疫与防邪工作稳步开展。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。