本报专访

冲锋在前的抗疫“战士”

——记湘西土家族苗族自治州民族中医院副主任医师向大平

在这场新冠肺炎疫情防控阻击战中，湘西土家族苗族自治州民族中医院内科副主任医师、医务科科长向大平，冲锋在前，用行动展作为、勇担当，他作为该院新冠肺炎防控医疗救治专家组副组长，为打赢疫情防控阻击战尽心尽力。

疫情就是命令，
团年饭在医院吃

临近春节，新冠肺炎正蔓延，疫情防控阻击战刻不容缓。

闻风而动，听令而行。作为医务科长，向大平以高度的政治责任感和使命感，放弃休假，迅速行动，奔赴到抗疫的最前线。

1 月 21 日，制定医院新冠肺炎防控应急预案。

1 月 22 日，对发热门诊值班人员逐一调整，确保人员到位。对预检分诊、发热门诊流程进行优化，明确了发热门诊医生工作职责，对各种表格登记、人员防护进一步规范……

在向大平的办公桌上，一个简单的记事本记录了这段时间的工作，他说自己不敢大意，一定要及时将各项防控工作落实到位。从防疫布控到流程设计，从预案设置到规范防治，防控工作的每一个环节、每一步执行，向大平心中都了如指掌。

任务重，时间紧，向大平就“钉”在医院抗疫的前线。“年夜饭，特别有意义，中午和同事一起吃食堂，晚上一桶方便面解决问题。”向大平说，牺牲家人的团圆，守护群众的健康，是一名白衣天使的天职。

防控就是责任，
抗疫一线“有我在”

1 月 26 日早上 6 点多，向大平接到医院产科报告，一名孕妇发烧并即将临产，其丈夫可能与武汉回乡人员有接触。防控就是责任，向大平不顾被感染的危险，马上赶到病房会诊。安排好孕妇和医务人员做好防护，详细询问流行病学史，与产科主任和医生一道分析讨论，最后排除了“新冠”病毒疑似感染。当时大家对病毒感染了解不多，向大平顶住压力，作出决策，对后续的处理提供了科学严谨的依据，确保了母子平安，同时稳定了医护人员不安情绪。

近半个月来，向大平组织和参与 35 例疑似病例摸排和会诊，其中院内 32 人次、院外专家会诊 3 人次。他充分利用微信等信息手段，创新专家组会诊模式，减少了人员聚集、节约了防控物资、保证了 24 小时随时可进行会诊，减轻了发热门诊值班医生压力，同时做到了不遗漏一例疑似病例。

救治就是担当，
画好抗疫“同心圆”

在向大平的办公桌上，放着一摞文件，那是他几个昼夜的心血。内容是新制定的预检分诊、发热门诊、标本采集和送检、放射科检查、疑似转运等工作流程。医院根据向大平的建议发文规范工作流程，让全院医护人员知晓流程环节，确保医院“新冠”防控工作科学、有序、高效进行。

遵照湘西自治州疫情防控领导小组统一安排，湘西自治州肿瘤医院作为定点救治医院，原住在肿瘤医院的患者将转出分流到其他医院。收到分流收治任务，向大平积极协调统筹，期间共接收肿瘤医院分流住院患者 23 人、血液透析患者 24 人。

“没有哪个严冬不可逾越。作为党外知识分子要始终秉持与党同心、决战决胜的坚定信念，众志成城、联心携手，在打赢新冠肺炎疫情阻击战中画出同心圆，交出合格答卷。”向大平如是说。

本报通讯员 刘让定 陈建

■门诊新闻

手部过度消毒 当心皮炎找上门

本报讯 (记者 王璐 通讯员 胡孟娇) “勤洗手”是新冠肺炎疫情发生以来医护人员最常推荐的预防措施之一。因而在家庭生活及办公环境中，时刻保持手卫生成为了很多人的基本习惯。记者 2 月 22 日从长沙市第三医院皮肤科了解到，近期因洗手、消毒后护肤不当，出现皮炎的患者逐渐增多，皮肤科医生建议大家在做好手部清洁的同时也要注意保护好双手皮肤屏障。

长沙市第三医院皮肤科主任张英博介绍，人体皮肤的最外层是角质层，角质形成细胞尤如房子的“砖”一样坚韧，其间有尤如“灰浆”的脂质将角质形成细胞紧密地连接在一起，形成“砖墙结构”，角质层表面还有一层由汗液及皮脂组成的保护膜 (水脂膜)，共同构成了皮肤的屏障。皮肤屏障能锁住皮肤水分和油脂，并抵抗各种皮肤表面病菌入侵，对人体健康起着非常重要的保护作用。

在疫情防控过程中，常用的消毒剂包括乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等。当长期、频繁使用这些脂溶性消毒剂后，皮肤表面皮脂膜被溶解，加之反复洗手引起的机械刺激，皮肤屏障会遭到一定程度的破坏，变得脆弱。若不及时进行正确的护理和保湿，容易造成干燥、脱屑、裂隙等皮肤伤害，以及瘙痒、疼痛等症状。

对于这种“刺激性接触性皮炎”，张英博提醒市民朋友在做好清洁消毒后，可涂抹保湿时间比较持久且无刺激性的霜剂或乳剂，如维生素 E 乳膏、绵羊油、凡士林以及含尿素、神经酰胺、角鲨烯等天然保湿因子的护手霜、润肤乳等，对皮肤进行保湿滋润，并促进皮肤屏障的修复。

郴州市民献血热情持续高涨

疫情期间，郴州广大市民积极献血，2 月 19 日至 21 日，该市无偿献血 593 人次，其中初次献血者 285 人。

通讯员 李孟玲 曹怡霏 摄影报道

“龙抬头”，理发注意事项多

本报讯（记者 王璐 通讯员 李合锋） 2 月 24 日是农历二月二“龙抬头”，很多人都会选择去理发店理发图个从“头”开始好兆头。但是，在今年新冠肺炎疫情的特殊时期，选择去剪发需要注意什么？记者从湖南省疾控中心了解到，在外理发应选择做好疫情防控的店面，尽量避免感染风险。

湖南省疾病预防控制中心应急办专家刘富强介绍，疫情期间，理发店需满足下列条件才可营业：1.理发店应该保持室内空气流通，可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动；2.保持环境清洁，顾客理发后落在座椅、地面的头发应一客一清扫，统一收集到塑料袋内，并扎紧袋口；3.在洗手处要为顾客提供洗手液，有洗手间的应保持清洁和干爽。对接触较多的公用物品和部位进行预防性消毒；4.提供给顾客使用的公共用品如剪刀、梳子、推子等理发工具应一客一用一消毒，毛巾、围布等应一客一换一消毒；5.建立工作人员的健康监测制度，进行体温监测登记，一旦员工发现出现发热、干咳等症状时，不得带病上班，应佩戴一次性使用医用口罩来及时就医；6.疫情防控期间应建立顾客预约制度，避免人员聚集。如有发热、干咳等症状的顾客应提示更改预约时间。未经预约临时到店的顾客，应登记姓名、联系电话；7.要求顾客在进店后全程佩戴一次性医用口罩，非必要不摘除。对不佩戴口罩的顾客应进行劝阻，遇有发热、干咳等症状的顾客可拒绝其入店。工作人员在为顾客提供服务过程中应全程佩戴口罩，尽量避免与顾客聊天；8.店内每个美发座位服务面积不宜小于 2.5 平方米，座椅间距不宜小于 1.5 米。

天天宅家上网课 专家指点孩子护眼

本报讯 (记者 王璐 通讯员 梁辉 熊鹊香 向琴) 受新冠肺炎疫情影响，全国大中小学、幼儿园都延期开学，在线教育成了“停课不停学”的首选。怎样才能让孩子们在上好网课的同时科学护眼呢？2 月 21 日，湖南省人民医院眼视光医学中心主任王华教授给家长和孩子们提出建议。

设备选择 较大的屏幕和字体会减轻眼睛的疲劳;较远距离观看会减少近距离阅读对视力的影响。因此在选择上网课的设备时，应尽量选择屏幕大的电视机或台式电脑，避免选用屏幕较小的平板电脑、手机。

距离角度 看电视最好保持眼离电视屏幕 3 米以上，看电脑保持眼离电脑屏幕 50 厘米，看手机保持 1 尺 (33 厘米) 的阅读距离；其次，要保证光线从侧面照明，以避免屏幕反光眩眼；第三，电子屏幕的高度，宜在两眼平视下方 10~20°的地方。这样的高度可以避免眼睛过度向上、向下转动，导致眼球的暴露面增加，引发眼睛干涩和视疲劳。

时间长短 应控制每堂网课的时间，幼儿园儿童每节课不超过 15 分钟，中小学生每节课不超过 30 分钟，做到劳逸结合。

“目”浴阳光 户外活动 自然光线能促使眼底释放多巴胺，延缓眼轴增长。家长可将孩子的书桌摆放在房间内靠窗的位置，充分利用好自然光线，但应避免强烈的阳光直接照射在人眼和所看书本上；疫情期间不便外出，可以让孩子在阳台、自家院子里进行放松活动。