

情暖回家路

本报记者 鲁红 通讯员 彭秋香 彭文桂 郭佳

平凡岁月里，许多坚守一线岗位的医务工作者，因为工作需要，不能回家过年，他们用个人的“舍”与“守”，守护百姓健康，成全万家团圆，传递着城市的温度。

为表达对员工的关爱和对家属的感谢，2024年春节到来之际，湘潭市中心医院工会特别策划推出“情暖回家路——外地医生回家过纪实”活动，旨在通过镜头记录，以温暖的场景、真实的表达，展现医务工作者的团圆、亲情、梦想与希望。

唐文瑞，湘潭市中心医院感控科副科长，在疾病预防控制一线工作的8年，曾获全国百佳青年感控之星、湖南省优秀感控工作者、湘潭市抗疫嘉奖个人等荣誉称号。因种种原因，她已有近十年没有和远在云南临沧的父母一起团年了。让我们跟随“情暖回家路”的镜头，一起走进她的故事。

车窗内的思念，近乡情怯游子意

世界上最美的风景，都不及回家的路。1月23日中午，始发站湖南省湘潭北，目的地云南省临沧市，1800多公里的跨越，是唐文瑞对父母深深的思念。

“这次回家内心既喜悦又紧张，喜悦的是终于能跟爸妈一起过年了，紧张的是害怕看到他们头上的白发、新添的皱纹……”唐文瑞的情绪也感染了身边的两个女儿，大家都激动得睡不着。

想起去年爸爸遭遇的那起车祸，唐文瑞至今心有余悸，车祸致爸爸头部及全身多处外伤，妈妈正好回了湖南，爸爸一个人在临沧，被车撞了却无人照顾，唐文瑞急得直哭，报警后拜托临沧老乡把爸爸送到医院。想到这里，心疼、自责不禁涌上了心头。“希望爸妈身体健康、生活如意。”唐文瑞轻声说。

经过长达24小时的旅程，次日一早，唐文瑞给自己和女儿换上红色新衣，终于回到了那个记忆中的家。两个女儿大声地喊着外婆，唐文瑞从身后紧紧搂住了妈妈。看到心心念念的女儿和外孙，巨大的幸福突然降临，唐妈妈忙不迭地拿出各种零食给孩子们，性格内敛的唐爸爸开心得手足无措，一时都不知说什么好。

舌尖上的亲情，团圆味道慈母心

回家的第一餐，妈妈做了满满一桌团年饭。唐文瑞老家在湖南永州，年夜饭融合了湘、滇两地美食特色。湖南风味秘制豆瓣酱蒸排骨、红烧鱼；云南特色薄荷牛肉、豌豆苗汤……这就是家的味道。

开饭啦！唐妈妈拿出两个早已备好的红色新碗，盛满米饭给到两个孙女。小孙女说想喝饮料，唐爸爸饭碗一放，立刻去附近商店买了两瓶一模一样的来。

临沧四季如春，常年气温20度左右，可唐文瑞回家的这两天却一直在下雨。这可真是一场“团圆雨”！气温也降了许多，唐妈妈担心孙女冻着，生了一盆火，全家人围炉畅谈，“瑞瑞是在云南出生的，从小学习很好，女婿也很孝顺，前几年还给我们买了养老保险……”提起瑞瑞和女婿，唐妈妈满是自豪。“她小时候喜欢吃豆豆，一颗豆豆一口饭……”一旁腼腆的唐爸爸也打开了记忆匣子。

“爸妈，还是回永州老家吧，在老家养老，我们周末就可以回来看您二老。”也不知是多少次劝勤劳的父母回家养老了，这一次，唐爸爸唐妈妈终于同意了。

心头上的热泪，赤子丹心家国情

2020年年初，新冠疫情暴发。唐文瑞每天早出晚归，带头到最危险的地方参“战”，连续抗疫100多天没有休息过一天。2022年8月，唐文瑞又远赴三亚抗疫。

然而，这些事唐文瑞很少跟父母提起，“我不会跟他们讲，怕他们听了担心睡不着”。疫情期间，唐文瑞也担心父母，但相隔千里、路途遥远，只能默默地给父母邮寄口罩、消毒液等防护物资。而电话里面的父母，也往往总说“什么都好”。

父母每次打电话来，都会嘱咐唐文瑞要“好好工作，做好事情”，看似简单、朴实的话语，却深植于唐文瑞心中，成为其践行不渝的家训。唐文瑞牢记父母的叮咛，在工作中尽职尽责、全力以赴。

两天的团聚时间实在太短。临别时，唐妈妈打包各种零食、特产，唐文瑞连连表示路远转车提不动，母女俩争执半天，唐妈妈两眼红了，轻声说，“那这两个苹果一定要提，路上平平安安，好事成双”。

回家过年，是心灵的洗礼、是初心的重温、是力量的积聚、是别样的温暖。唐文瑞说，父母的爱是自己前行的动力，唯有常怀感恩，才能尽职尽责，尽心尽力，不愧于心，不枉此生。

如何有效改善睡眠？

现代社会，忙忙碌碌的生活中，睡眠问题常常困扰着许多人。据中国睡眠医学会最新统计，我国成年人的睡眠障碍患病率达38.2%。那么，除了药物，我们应怎样改善睡眠呢？大家可以从以下几个方面调整。

保证睡眠条件

1.选择正确的睡眠时间：晚上10点至次日凌晨7点。2.调节睡眠环境：温度、湿度要适宜。3.避免茶叶、咖啡、饮料、香烟、酒精等的影响。4.排除疾病的影响，如颈椎病、骨质疏松、消化性溃疡、肿瘤等。

2分钟快速入睡法

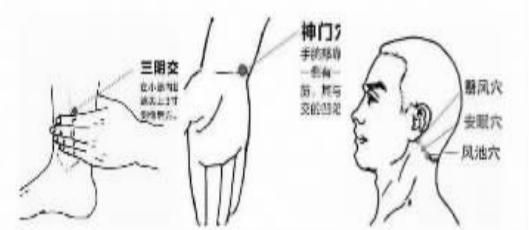
(美国海军入睡法)

这种入睡法的具体步骤如下：

1.首先松弛脸部肌肉，包括舌头、下巴和眼睛周围的肌肉。2.然后让肩膀尽量下沉，同时将上臂、下臂和手部的肌肉放松。3.慢慢地专注于呼吸。4.接着想象自己躺在蓝天下降静湖面上的小船上，或者漆黑房间内的天鹅绒吊床上，最大程度放松精

神。5.尝试重复默念“不要想”10秒，直到注意力重新集中。

穴位按摩法(如图)



1.三阴交穴：可以缓解脾胃虚弱、失眠、腹胀等症状。2.神门穴：有补益心气，宁神安神功效。3.安眠穴：可以镇静安神。

白天运动和晒太阳

白天进行规律的运动，常晒太阳，这样可以增加疲劳感和合成褪黑素，有助入眠。

音乐疗法

音乐的频率、节奏和有规律的声波振动能直接影响人的脑电波、心率及呼吸节奏，从而起到治疗作用。推荐选用海浪声、下雨声等自然噪音。

岳阳市人民医院全科医学科 李蜜蜜

关注肠癌，防患未然

肠癌是消化道常见恶性肿瘤之一，在患病早期无显著症状，一经发现，通常病情已较严重。因此，关注肠癌，了解肠癌的先兆至关重要。下面，我们就来聊一聊关于肠癌的那些事儿。

什么是肠癌？

肠癌是多种致癌因素作用下的大肠黏膜上皮恶变预后不良，包括直肠癌、结肠癌。作为胃肠道中常见恶性肿瘤，肠癌发病率较高，男性发病率高于女性，中老年发病率高于青年。

肠癌是怎么引起的？

1.饮食不当 在人们生活水平持续提高过程中，饮食结构持续变化，鱼肉取代素食、粗粮成为主食，大量高脂肪、高热量、高蛋白食物致使肠癌患病率增加。究其原因是过量摄入动物饱和脂肪，人们机体糖分快速吸收，胆汁大量分泌，食物中胆固醇、胆汁酸的代谢产物持续在肠道积累，诱发肠道肿瘤生长。

2.肥胖 肥胖人群是肠癌的高危群体。肥胖人群肠道特定蛋白表达受阻，肿瘤抑制通路失活，肠道黏膜无法正常修复更新，随之出现肠道上皮细胞功能失调，极易形成助长肿瘤发展的微环境。

3.肠道息肉 肠道息肉属于癌前病变，结肠息肉、直肠息肉、腺瘤息肉发生癌变的概率较大，极易转换为肠癌。

4.遗传 遗传是引发肠癌的高危因素，一部分肠癌患者具有肿瘤家族史。在家族中直系亲属患有肠癌，其他直系亲属患肠癌的风险远远超出正常人。

肠癌有什么预兆吗？

1.排便习惯改变 排便习惯改变是肠癌发生的主要预兆之一。部分患者前期会因肠道肿瘤干扰排便出现便秘；部分患者肠道肿瘤增大到一定程度促使

大便外形发生改变，加之肿瘤本身分泌黏液，会出现腹泻，同时伴随排便次数增加，一天排便次数达到4次~5次。

2.大便持续便血 直肠癌是肠癌的主要类型，直肠癌患者前期会出现大肠持续便血，且伴随黏液。这主要是由于大肠内肿瘤血管质脆，粪便与肿瘤表面持续摩擦易出血。个别直肠癌患者还会因肿瘤表面继发感染出现脓血便。

3.腹部不适 多数患者腹部出现持续不适，包括腹部持续隐痛，腹部持续胀痛、绞痛等。这主要是由于肠道内肿瘤浸润肠壁，致使肠道空间狭窄，引发不完全性（或完全性）肠梗阻，伴随阵发性腹部疼痛，持续数分钟，自觉有气息窜过疼，排气后疼痛消失。后期肠道内肿瘤生长体积增加，侵犯后腹壁，将引起腹壁剧烈疼痛。

4.不明原因贫血 肠道内肿瘤出血、慢性失血均会导致患者贫血，多见于结肠癌患者。因肠癌引起贫血患者会表现为消瘦乏力、低蛋白血等。

肠癌检查及治疗方法有哪些？

1.肠癌检查 肠癌检查方法主要有粪便隐血检查、肠镜检查、影像学检查（X射线、CT、核磁共振等）。

2.肠癌治疗 肠癌治疗包括一般治疗、药物治疗、手术治疗。一般治疗主要为营养支持、疼痛管理；药物治疗主要是指导患者服用靶向药物，抑制肿瘤生长、蔓延；手术治疗是利用外科手术方式切除肿瘤。

总的来说，肥胖、饮食结构不当、遗传、肠道息肉等均会导致肠癌。人们应主动了解肠癌的诱因，注重调整饮食结构，加强锻炼。同时关注肠癌的先期症状，尽早就医检查，避免恶化。

湖南省常宁市人民医院 胡秋红