

毓璜顶医院护士飞机上果断出手 万米高空救治心绞痛患者

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 崔方荣
摄影报道

在万米高空之上，急切地寻找机上医护人员的广播，仿佛一双无形的手，紧紧揪住了人们的心。此时，生命的危机在悄然降临，而一场与时间赛跑的生死救助，就在这样的时刻紧张地展开。

1月16日，刚下了夜班的烟台毓璜顶医院妇三科主任管护师王玮，带着两个孩子踏上了前往广州游玩的旅程。飞机起飞约四十分钟后，广播里传来急切的求助声，打破了原本的宁静。王玮没有丝毫犹豫，她的心中只有一个念头：救人！和她一起站出来的，还有一位中医专业的学生，两人征得乘务人员同意后，一同朝着事发位置快步奔去。

“患者是一位60多岁的

老人，她当时满头大汗，正捂着胸口痛苦地呻吟。”王玮凭借自己15年的工作经验，迅速询问患者情况及既往病史，并准确判断出患者是心绞痛发作。

王玮轻声而又坚定地指导患者采取半卧位，询问乘务组是否有急救药物。幸运的是，乘务组备好了硝酸甘油等急救药品。王玮为患者数了脉率，并指导患者及时服下救命药，还给予患者吸氧治疗。与此同时，那位中医专业的学生为患者按摩合谷穴，缓解钻心的疼痛。整个施救过程，王玮不断安抚患者情绪，减少其紧张和恐惧。

经过一番紧张而又有序的紧急救治，患者的不适症状渐渐消失。但王玮的心却依旧悬着，她深知心绞痛的凶险，就像一座隐藏在暗处的火山，随时可能再次喷



发。她再三叮嘱患者，下机后一定要前往医院进行详细检查。她还耐心地向乘务组和患者家属详细说明了患者的病情和需要注意的事项，赢得了在场所有人的敬佩与赞誉。

采访中，王玮还特别提到那位挺身而出的医学生，“在那样紧张的环境下，他毫不犹豫地站出来，沉着应对、默契配合，展现了未来医者

的担当。”这场发生在万米高空的紧急施救，不仅是一次生命的守护，更是一场跨越陌生与距离的温情传递。“作为一名护士，救死扶伤是本能，也是使命。这次经历让我对‘有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰’这句医学格言有了更深的体会。能在旅途中用所学救治他人，哪怕只是短暂一程，也觉得无比值得。”王玮说。

立春到 中医教你“唤醒”身体

古人云：“一年之计在于春”。春天万物开始生根、发芽，人体的气血运行也开始增强。中医专家提示，立春开始，可早睡早起养肝血。顺应春天自然生发之气，广步于庭，放松身心，保持愉悦情绪。其次，适当“春捂”，尤其年老体弱者，换装应谨慎。再次，每日梳头能够促进气血运行，对于头痛、脱发、解压都有帮助。最后，春季饮食宜助阳养肝脾。可适当多吃韭菜、香椿、蒜苗等绿色蔬菜。

郑州市中医院康复科主任苟成钢建议，春季要顺应大自然的变化特点来调整作息和活动，尽量不熬夜，运动能缓解春季乏力，但不宜过于剧烈，可选择散步、慢跑、瑜伽等较为轻松平缓的运动方式。

“春季要注意保持情绪平稳，避免大怒或过度思虑，这对预防脑血管疾病尤其重要。”苟成钢表示，立春后气温乍暖还寒，血管收缩舒张频繁，加上春季肝火旺盛，可能引起血压波动、头晕头痛，甚至增加中风等疾病的发病风险，若出现持续头晕、肢体麻木等症状，应及时就医。

立春不仅是一个节气，更是全年养生的起点。调整生活节奏，顺应自然规律，帮助身体积蓄能量，以蓬勃生机迎接新的一年。苟成钢表示，春季养阳不是盲目进补，而是通过饮食、运动、起居的巧妙调整，唤醒身体。
据新华社

这几个“信号”，可能是免疫力出问题

一换季就感冒，吃药好几天才缓过来；熬夜加班后，好几天都提不起劲来；明明没生病，却莫名总是很疲惫……其实，这背后都和免疫力息息相关。简单来说，正常疲惫是“累在表面”，休息一下就能缓解；免疫力下降的疲惫是“累在深层”，是身体防御系统发出的求救信号。

出现这五种情况要警惕免疫力可能出现异常

除了熟知的反复感冒、长期乏力，以下这几个容易被忽略的表现，其实也是免疫功能异常的信号。

皮肤出现伤口后，很久都不结痂，或者结痂后反复红肿、发炎，这是因为免疫系统无法及时清理病菌、修复组织。

排除上火、维生素缺乏等因素后，如果口腔溃疡一个月发作2-3次，且愈合时间超过10天，就是免疫力紊乱的表现。免疫系统攻击口腔黏膜细胞，会导致溃疡反复。

肠道是人体最大的免疫器

官，免疫功能下降时，肠道屏障容易受损，菌群失衡，肠胃自然变得敏感脆弱。

免疫力紊乱会导致免疫平衡被打破，原本轻微的过敏反应（如季节性鼻炎、皮肤瘙痒）会突然加重，甚至出现新的过敏反应。

免疫细胞分泌的细胞因子会影响神经系统，当免疫力下降时，细胞因子分泌紊乱，会让人出现持续的嗜睡、注意力不集中，还可能伴随莫名的情绪低落、烦躁，且这种情绪问题无法通过自我调节快速缓解。

简单、快速自测免疫力状态

免疫力无法用单一指标衡量，但可以通过一些简单的方法，初步判断身体的免疫状态。普通感冒的自然病程通常

是5-7天，如果每次感冒都需要超过10天才能好转，甚至需要依赖药物才能控制症状，说明你现阶段的免疫力较弱，无

法快速清除病原体。

面对同等强度的工作或生活压力，以前能轻松应对，现在却频繁出现失眠、头痛、乏力，

且调整后也难以恢复，这也是免疫力下降的间接信号，因为免疫力和抗压能力息息相关。

四种方法科学改善免疫力

从医学角度来看，免疫力是人体自身的防御系统，它的作用是精准识别并清除外来病菌（如细菌、病毒），同时不攻击自身正常细胞。它的理想状态是“精准调控、动态平衡”，而非越强越好。

免疫力过低时，身体防御能力不足，会出现反复感冒、长期乏力、伤口难愈合等问题，易受病菌感染；免疫力过高则会“敌我不分”，攻击自身正常组织器官，引发类风湿关节炎等自身免疫性疾病，还可能加重过敏反应。因此，坚持科学的日常行为习惯，是维持免疫平衡最有效、最安全的方式。平衡膳食模式是在最大程

度上保障人类营养需要和健康的基础，也是改善免疫力的基础。保证主食、优质蛋白（鱼、肉、蛋、奶、豆制品）、蔬菜、水果的均衡摄入，平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。

固定作息，保证每天7-8小时睡眠。熬夜会让皮质醇分泌紊乱，不仅抑制免疫细胞活性，还会让身体处于“慢性炎症”状态，久而久之，感冒、过敏甚至慢性疾病的风险都会升高。白天午睡控制在20-30分钟，超过1小时会进入深度睡眠，打乱夜间生物钟，反而使免疫力紊乱。

适度运动能促进血液循环，让免疫细胞更快地到达身

体各个部位。同时，运动能促进身体分泌内啡肽，缓解压力，间接保护免疫功能。推荐每周进行3-5次中等强度运动，比如快走、慢跑、游泳、瑜伽，每次30分钟以上。

长期压力大会让身体持续分泌皮质醇，这种激素会直接抑制免疫细胞的活性，还会破坏肠道菌群平衡。研究发现，长期处于焦虑状态的人，感冒的概率比心态平和的人高2-3倍。

据新华社



阻止心脏与大脑交流 可减轻心梗对心脏损伤

心脏病发作不只是心脏的事，大脑收到“报告”后会激发免疫反应，加重心脏受到的损伤。美国研究人员绘制出心肌梗死发生后心脏与大脑交流的“路线图”，干扰这条通路可以改善心梗后的心脏功能、促进心肌修复。

美国加利福尼亚大学圣迭戈分校的研究团队说，他们结合基因测序、超声技术等多种手段，绘制出心梗过程中心脏与大脑交流的双向通路图谱，识别出了其中的三个关键节点。小鼠实验表明，抑制其中任意节点的运作都有助于减少心肌梗死面积、增强心电图稳定性、改善心脏泵血功能。

根据图谱，第一个节点是向大脑“汇报”心梗消息的一组迷走神经感觉神经元，心梗发生后TRPV1基因表达增强，导致这些神经元变得更为活跃。精准消融这组神经元可以改善心梗发生后的心脏功能，增强梗死边缘区域对损伤的抵抗力。

第二个节点是大脑中负责整合相关信号的一组神经元，影响着一种血管紧张素的水平，在心脏病病理过程中起到重要作用。第三个节点是颈部的颈上神经节，它是大脑向心脏和血管发送信号的中转站，影响着一种强效炎症因子。实验表明，抑制这两个节点的活动也能减轻心脏因心梗受到的损伤。

大脑收到机体受损的消息时，会激活免疫系统做出反应，对致病微生物发起攻击。研究人员认为，通过阻止相关通路来减轻心梗导致的损伤，有助于降低心脏病再次发作和心力衰竭的风险。
据新华社