

孕妇凌晨分娩，D939加时停车长沙南站

列车与长沙南站、长沙市120急救中心、长沙市中心医院多方紧急调度，全力施援，确保母婴平安

长沙晚报10月14日讯（全媒体记者 杨蔚然 吴鑫矾 通讯员 周文芳 朱文青 张锐 钱亚伦）10月13日凌晨4时32分，由北京西开往昆明南的D939次列车，从长沙南站缓缓驶出，较原计划晚开6分钟，一个暖心的故事刚刚在这里发生。

“D939次列车14号车厢有一名待产妇突然临产，无家属陪同，请立即协助救援！”10月13日凌晨4时许，一阵急促的调度指令打破了长沙南站的宁静——客运车间值班干部覃君和值班员张靖、黄峰等工作人员，本应在值班室休休或短暂休整，接到通知后瞬间绷紧神经，一场与时间赛跑的紧急救援随即展开。

D939次列车由北京西开往昆明南，由北京客运段担当，当日在长沙南站仅为技术停点，无营业办理，计划3时52分到站，4时26分开车。接到调度通知后，长沙南站值班室第一时间启动应急响应，同步联系120急救中心，而刚从休息状态被唤醒的覃君、张靖、黄峰，顾不上整理状态，便拎起应急装备火速赶赴2站台现场，初步计划将孕妇从列车上接下后交由医护人员处置。

然而，救援进程比预想中更为紧迫。4时05分左右，列车工作人员紧急传来消息：孕妇已在车厢内顺利产下一名男婴，但母子二人仍需专业医疗处置，情况危急。时间就是生命，3名工作人员当即分工协作、分头行动：覃君直奔西广场落客平台，提前等候并引导120救护车，避免救护车因不熟悉路线延误时间；张靖顶着凌晨的寒意，火速返回值班室，取来干净被子为产妇和新生儿保暖；黄峰则快步赶往服务台，熟练地搬运应急担架，为后续转运做好准备。

4时11分，在列车机械师的配合下，打开了产妇所在车厢的手动车门，为救援开辟关键通道。4时16分，张靖、黄峰先后将被子、担架送至14号车厢门口，两人整理好被子，随时准备为母婴提供温暖的保护。

4时18分，长沙市120急救中心救护车抵达长沙南站，早已在应急通道等候的黄峰，立即打开大门，引导医生护士快步登上列车。医护人员迅速为产妇和新

生儿进行初步检查，随即给予其消毒、断脐、保暖、处理胎盘等院外处置，母婴生命体征平稳。4时26分左右，现场处置完毕，张靖、黄峰等人小心翼翼地将产妇和包裹着被子的新生儿抬下列车，平稳转移至担架上。

4时30分，产妇和新生儿顺利交接给长沙市120急救中心医护人员。

4时32分，D939次列车关门并驶离长沙南站，较原计划晚开6分钟。

4时37分，众人合力将母婴转至救护车上；4时40分，长沙市120急救中心救护车从长沙南站出发，将母婴紧急送往长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）。在大家齐心协力的帮助下，至记者发稿时，产妇与男婴状态稳定，母子皆平安。

据了解，这名产妇是初产妇，但孕期内未做规律产检，到了孕9个多月接近预产期，独自乘坐动车回贵州老家，准备在老家生孩子、坐月子。没想到上车后不久，就出现见红、宫缩现象，5个小时后羊水破了，孩子生在高铁上。

“所幸有了爱心乘客、长沙南站客运值班人员、动车组乘务人员、长沙市120急救中心医务人员的暖心帮助，产妇分娩顺利、母子平安，这是一种了不起的长沙担当！”长沙市中心医院产科主任、副主任医师李名花介绍，入院后经过医生检查，产妇基本情况良好；出生的男婴体重达3080克，哭声洪亮，因院外分娩，属于高危儿，目前已转至新生儿科进一步观察。

“这名产妇院外分娩过程中的紧张与风险，为所有孕晚期准妈妈敲响了警钟。”李名花表示，孕妇孕晚期非必要不远行。因为突发状况难以预料，孕晚期是早产、胎膜早破、妊娠高血压、胎盘早剥等并发症的高发期，这些情况若突如其来，在移动交通工具上，缺乏专业的医疗设备和人员，后果不堪设想。此外，定期产检是避免意外的关键防线，能及时发现妊娠糖尿病、高血压等潜在问题以及胎儿的生长发育异常，监测羊水量、胎盘功能等关键指标。任何时候外出，最好有家人陪伴，并随身携带“孕妇保健手册”和家人联系方式，以备不时之需。



13日凌晨4时37分，长沙南站相关工作人员及长沙市120急救中心医务人员等，合力将母婴转至120救护车上。受访者供图

降至14℃！最强降温过程要来了

凉风起秋意浓，记得常备雨具、外套加身

长沙晚报10月14日讯（全媒体记者 舒元臻）近日，湖南阴雨天气“在线”，气温下降明显。记者从湖南省气象台了解到，14日14时湘中和湘东部分地区气温降至20℃以下，长沙仅为17.3℃！与此同时，省气象台预计17日晚到20日湖南将迎今年入秋以来最强降温过程并伴大风降雨天气。但在此之前，14日到17日气温在波动中略回升，部分地区最高气温升至34℃。

凉风起，秋意浓。据长沙市气象台预计，15日长沙天气为“分散阵雨”模式，降水概率高达70%，出门不带伞，分钟变“潮人”；16日虽然雨势稍缓，转为阴天多云，但天空依旧“表情沉重”，偶尔或有零星小雨来刷“存在感”；真正的“降雨大戏”在后头，17日长沙多云转小雨，降水概率飙升至80%，但气温有所回升，最高气温升至29℃。

18日起，长沙天气画风突变，阴天有小雨的天气持续，风也来“加戏”——西北风将猛增至6到7级，走在路上分分钟体验“风中凌乱”的滋味；19日风力虽有减弱，西北风4到5级，但气温降到14℃至16℃。

据了解，10月份以来，受冷空气频繁影响，这次一股强势冷空气来袭，具有影响时间长、范围广、降温幅度大等特点，或为今年下半年以来最强冷空气，而湖南、贵州等地将为降温核心区，不少地方气温降幅或超10℃，19日前后南京、长沙最高气温仅有18℃和16℃，或将刷新今年下半年以来最高气温的最低纪录。

记者在此提醒，接下来几天雨是常客、风是配角，阳光成了“特别嘉宾”，市民朋友们记得常备雨具、外套加身，同时密切关注天气预报，适时增添衣物，以防着凉感冒。

新闻漫画



假租赁 真诈骗

8月，爱好摄影的市民郭女士在闲鱼平台发布闲置相机租赁信息，一位自称在校大学生的用户主动联系租用，郭女士按约定将相机寄往指定地址。约定归还之日到了后，这位“大学生”却“人间蒸发”。郭女士意识到可能遭遇诈骗，随后报警，雨花公安分局刑侦大队通过技术手段侦查，很快锁定了在省外的犯罪嫌疑人并将其成功抓获，郭女士的相机被追回。近日，郭女士将一面锦旗送到雨花公安分局刑侦大队以表达谢意。随着共享经济的发展，二手交易平台为闲置物品流通提供了便利，但也成为不法分子的作案目标，因此，市民在进行相关交易时要提高警惕，留存好证据。

文/朱秉山 张洋子 图/吴志立

上接1版

本次考试录用公务员工作主要有4个方面特点：一是坚持突出政治标准。坚持党管干部原则，落实新时代好干部标准，把政治标准和政治要求贯穿公务员招录全过程各方面。

二是积极服务中心大局。按照实施渐进式延迟法定退休年龄有关政策要求，对公务员招录年龄条件作了适当放宽调整。

三是注重精准科学选人。继续开展分类分级考试，根据公务员应当具备的基本能力和不同职位类别、不同层级机关特点命制试题，对专业性较强的职位增加专业能力测试。

四是切实维护考试秩序。本次招考不出版也不指定考试辅导用书，不举办也不委托任何机构或者个人举办考试辅导培训班。

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/李乐

健康

总是早醒，醒了又睡不着？或是疾病信号

一旦睡眠问题影响到第二天的生活、工作，需要及时就医

“早醒”可能是人体衰老或疾病的表

“我六十岁后，老是凌晨两三点就自动醒来，之后难以再次入睡，要在床上翻滚到四五点才有睡意。”近日，家住开福区珠江花城小区的李姨跟一起跳广场舞的朋友吐槽自己的“睡眠困难”。没想到，这一话题引起了不少老伙计的共鸣，纷纷表示自己年纪大了后也有此现象。

“老年人半夜醒来难入睡，可能与褪黑素分泌减少、睡眠周期缩短有关。”谭红表示，临睡前一般将凌晨2至4时醒来，醒来后难以再次入睡的情况称为“早醒”。偶发性的“早醒”一般无需担心，与年龄增加导致的褪黑素分泌减少有关。

但如果频繁“早醒”，会给身体带来一系列的负面影响，如“早醒”会影响第二天的精神状态，整个人会感觉疲惫无力，做事效率会明显下降，且可能会引起心悸、胸闷、腹泻等生理不适，给正常的生活带来较大影响，需要引起重视。

“疾病或疼痛干扰也会影响睡眠。”谭红表示，关节炎、呼吸系统疾病、泌尿系统问题、神经系统疾病，也会引发夜间不适。此外，一些生理原因同样会导致“早醒”的情况：首先，一般成年人每天需要的睡眠时间为7至8小时，老年人仅需要5至7小时。如若夜间睡得过早的话，可能会在次日清晨醒来；其次，很多人习惯在睡前看手机，手机发出的蓝光会影响褪黑素分泌，会影响正常睡眠质量，导致“早醒”。

而且，睡前饮酒的话也容易让人半夜醒来，因为酒精代谢完毕后，它的助眠效果随之消失。另外，睡眠状态下人的体温会有所下降，若室内的温度过高、盖的被子过厚的话，也容易让人在半夜醒来。

“若半夜醒来难以再次入睡，可以试试这些方法：放松身心，调整呼吸节奏，避免过度思考，多数人能较快重新入睡。”谭红建议，患者需要明确病因后进行治疗，睡觉前避免饮水过多，不可饮用浓茶、咖啡等饮品，不要剧烈运动，不可进食辛辣刺激性食物。

“八小时睡眠论”被打破！睡多久合适？

“我上夜班，每晚8时开始上班，次日凌晨4时下班，早上6时开始睡觉到傍晚，睡满8个小时，算不算熬夜？”在酒吧工作的小王对自己的身体有所担忧。

对此，谭红表示，有条件的话，最好遵从“日出而作日落而息”的自然生物钟。另外，每天睡够8小时是大家知道的一个说法，其实并不是所有人都需要8小时的睡眠。睡眠具有很强的个体化差异，盲目追求8小时睡眠，反而容易引起睡眠焦虑，让身心健康受到影响。

她告诉记者，比起关注睡眠时长，我们应该将更多注意力放在睡眠质量上。正常成年人每天夜里有4至6个睡眠周期，每个周期90至110分钟不等，这个过程中会经历非眼动睡眠、眼动睡眠以及快速眼动睡眠三个阶段，也是睡眠状态由浅到深的过程。

深度睡眠对于身体恢复精力、消除疲劳非常重要，如果夜间的睡眠状态一直处于浅睡眠下，即便是睡够了时间也容易感觉疲倦。如果处于深度睡眠且时间较长的话，即便是没有8小时的睡眠时间，醒来也会觉得精力充沛。

“如果睡醒后觉得精力充沛，能正常应对第二天的工作，我们就认为他的睡眠是合格的。”谭红提醒，若“早醒”频繁发生，影响到了日常生活，请及时就医。

健康小贴士

如何促进睡眠？

- 放松身体：尝试渐进性肌肉松弛法，从脚趾开始，逐渐放松全身肌肉。
- 调整呼吸：深呼吸，吸气时默数4秒，屏息4秒，呼气时默数6秒，有助于降低心率，缓解紧张情绪。
- 避免刺激：睡前不要看手机、电视等发出蓝光的设备，也不要思考复杂问题，以免大脑再次兴奋。
- 创造良好睡眠环境：确保卧室安静、黑暗、温度适宜，可使用耳塞、眼罩等辅助工具。

手和脸突然肿了？可能是这根血管堵塞

上腔静脉闭塞虽属急症，多数患者早期发现、及时治疗能恢复正常血流

长沙晚报10月14日讯（全

媒体记者 杨云龙 通讯员 林洪生）生活中若突然出现面部、手臂肿胀，甚至伴随呼吸不畅、声音嘶哑，可别只当是“小水肿”。长沙市第四医院介入血管外科主任、主任医师许顺驰表示，这些症状背后可能藏着一个危险的问题：上腔静脉闭塞。临床症状包括：肿胀与皮肤变化，如颜面、颈部及上肢肿胀，皮肤潮红或呈淤血样紫红色，颈部、胸壁浅表静脉怒张；颅内症状如头痛、晕厥、嗜睡、视力模糊、听力下降等，严重者可能出现面瘫、呼吸症状，如胸闷、气短，严重者可出现呼吸困难，甚至急性喉头水肿导致死亡。

瞿先生是一名尿毒症患者，此前长期在当地医院接受血液透析治疗。此前，为方便透析，他的左侧颈部留置了血透管。一个多月前，瞿先生拔除血透管后，发现自己左侧面部及手部出现肿胀。起初他并未重视，仅自行服用了一些消肿药物。然而一个多月过去，肿胀不仅没有消退，还出现了声音嘶哑的症状，甚至连呼吸都受到了限制。意识到情况严重后，瞿先生紧急来到长沙市第四医院就诊。

长沙市第四医院介入血管外科副主任、副主任医师李深基为瞿先生进行了详细检查，结合症状判断其可能存在静脉堵塞，导致静脉血无法正常回流至心脏。随后，李深基立即安排瞿先生接受上腔静脉CT检查，检查结果证实了这一诊断——瞿先生的左侧头臂静脉已完全闭塞，无法通过上腔静脉将血液回流至心脏。为及时打通堵塞的血管、恢复血液循环，介入血管外科团队随即为瞿先生紧急安排了介入手术，他很快恢复正常。

重点人群如何预防呢？对于透析患者，要定期检查留置导管周围情况，若出现局部红肿、手臂或面部轻微肿胀，要及时告知医生，避免自行用药延误；肿瘤患者如肺癌、纵隔肿瘤患者，需定期复查胸部CT，监测上腔静脉情况；普通人群应避免长期保持同一姿势（如久坐、长时间低头），适当活动促进血液循环；有凝血异常者，严格遵医嘱服用抗凝药，不可擅自停药。

许顺驰提醒，上腔静脉闭塞虽属于急症，但早期发现、及时治疗，多数患者能恢复正常血流，避免严重并发症。因此，出现症状后切勿拖延，及时就医明确病因，才是最关键的应对方式。

三湘名医在线



漫画/余宁山