

用爱心“扫描”生命

——记总医院超声诊断科副主任医师李亚珂

无声胜有声最能见真功。超声波是听不见的，胎儿也无法言语，但作为这世上最早“见”到宝宝的人，超声科医生却于无声之处，集毕生所学努力用探头和宝宝“交流”，替他们“发声”。

默默无闻最考验定力。作为常年隐于幕后的“神秘人”，超声科医生不为大多数人所知，却始终肩负着“医生的第三只眼睛”之重责，不放过哪怕再微小和隐蔽的疾病。

多看一眼，是他们对患者的温柔；多留一份心，是他们对患者的承诺。从医十五载，在平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)超声诊断科副主任医师李亚珂看来，德不近佛者不可以为医，只有心怀热爱、肩负责任才能对得起患者和家属沉甸甸的信任。

怀揣“热爱”回归家乡

2007年，李亚珂从郑州大学医学影像学专业学成毕业。当时正值影像医学方兴未艾，诸多省级医院向李亚珂抛出“橄榄枝”，但他却义无反顾选择了回归家乡，成为总医院超声诊断团队的一员。

“希望回到家乡，用自身所学为父老乡亲做些贡献。”李亚珂朴素愿望的背后，是十五年如一日默默在超声诊断领域的坚守。5400余个日日夜夜，几乎没有周末和节假日，李亚珂将对医学的热爱全部播撒在一方诊室中。“细心、耐心，有责任心。”科室主任时贵阁非常欣赏李亚珂的踏实肯干，在手把手带教的同时，不断影响着李亚珂在超声诊断领域进行“广而宽夯实基础，精而专学科带头”的探索。



李亚珂(前排)和团队正在进行会诊 张文霞 摄

2014年，李亚珂接到了前往解放军总医院进修的安排。他格外珍惜这次学习机会，不断敦促自己在最短时间内掌握所学。为了学得更多，他甚至把时间掰成“三份”，进修的同时联系了北京安贞医院、北京儿童医院的超声诊断专家，同期进行心脏超声和儿童超声的学习。

“影像专业知识是永远学不完的，作为一名超声科医生，必须要去掌握最新的技术。因为你的技术过硬，就意味着患者多一分希望。”时至今日，李亚珂依然坚持站在技术“潮头”，只要超声领域有了新技术，他求知的脚步就不会停歇。十五年来，李亚珂见证了总医院超声诊断科的跨越式发展，也实现了自身的飞速成长。现如今，在全面掌握超声诊断知识的基础上，他已成为总医院超声诊断科心脏超声、妇产科前筛查、胎儿心脏超声、经食道超声心动图等多

个领域的核心带头人。

最慢的检查背后是“关爱”

超声检查很慢，候诊时间长，这是大多数人的共同感受。尤其是产前筛查和胎儿心脏超声检查，候诊区常常排起长队。但是因口碑相传，选择总医院进行产前筛查的宝妈们络绎不绝，她们中有不少是慕名来找李亚珂检查的。

“如果没有李医生，我的孩子可能就看不到这个世界了。”41岁得子的刘萍(化名)直言，李亚珂是她生命中的贵人。

3年前，历经千辛经试管婴儿成功怀孕，刘萍不敢有一丝放松。她知道，怀孕只是漫漫求子的第一步。她的第一次试管婴儿之路在排畸筛查中戛然而止，因胎儿患有复杂心脏畸形，她不得不忍痛引产。所以，刘萍对这次孕期筛查格外敏感和焦

虑。

李亚珂手持探头反复扫描，眼睛专注地盯着电脑屏幕，采集并观察每幅图片的变化。“初步排查，孩子有一个小的室间隔缺损。”李亚珂的话音刚落，刘萍就情绪失控：“医生，怎么回事？难道这个孩子又要不成吗？为什么啊？”

眼看刘萍的情绪处于崩溃边缘，李亚珂连忙安抚她，然后进一步从专业角度解释：“室间隔缺损虽然是胚胎发育不全的一种，但要根据缺损情况进行进一步判定，同时排除其他畸形。从筛查情况来看，胎儿室间隔缺损约1毫米，并无其他畸形并存……”李亚珂耐心解释足足1个小时，他的专业和耐心让刘萍重新树立了孕育的信心。

平稳度过孕后期，刘萍顺利产子。这位高龄宝妈带着来之不易的孩子，成了李亚珂的忠实“粉丝”。在李亚珂的耐心帮助下，刘萍陪伴

孩子顺利完成了治疗，最终迎来了健康人生。

“这样的仔细和认真贯穿着李亚珂工作的每一天。”李亚珂的同事介绍，产前筛查和胎儿心脏超声检查极度需要医生的耐心，李亚珂平均每天都要采集上千张图片，也常常盯屏幕到头昏脑涨，他始终不敢有一丝松懈。

做有“爱心”的“超人”

因为不忍心看着孕妇在候诊区排长队，加班加点就成了李亚珂的工作常态。从早上坐到检查室开始，他就不敢喝水，也很少能按点吃饭，只能拼命挤压自己的时间来保证工作效率和质量。这一切李亚珂并没有怨言，对超声医学执着的爱让他觉得自己的工作很有价值，正是这样的职业成就感支撑他一路向前。

2016年，李亚珂和科室团队一起率先在我市开展经食道超声心动图检查，为临床医生排除心血管脏内血栓、评估心脏结构提供了一个更直观精准的方法，实现了超声医学二维诊断的心脏超声检查新突破，为心脏疾病的诊断开阔了新视野。

不求闻达于天下，只求无愧于心。对超声医学的热爱和钻研让李亚珂总是不计回报。支援新疆全民体检的专家队伍、抗击新冠肺炎疫情的一线团队、基层医院的对口支援……总能找到李亚珂忙碌的身影。

“初心+细心”方显“仁心”。在李亚珂看来，不断提升专业技能只是一方面，心怀善念和感激，真正将患者放在心上才能做好患者的健康守门人，尽心尽力保障母婴和每一位患者的健康。

(李莹)

“过午不食”是真减肥还是毁健康？

生活中，我们常听到“过午不食”的说法，有人说它不仅有助于减肥，还能延年益寿。但是，“过午不食”真的健康吗？每个人都能尝试吗？来听听权威专家怎么说。

“过午不食”不适合普通人

“很多人会认为‘过午不食’的做法很健康、能减肥。科学地讲，‘过午不食’并不健康，更不适合普通人。一日三餐的进餐模式是人类在不断进化过程中形成的，符合人类的正常

生理需求。”首都医科大学附属北京友谊医院营养科副主任医师丁冰杰表示，胃部食物4至6小时左右排空一次，三餐一般是每隔4至5小时左右进食一次，这样既让人没有饥饿感，又能保证营养物质对身体各器官的供应。“过午不食”的进餐方式会使胃部至少18个小时处于空虚状态，而胃酸却在持续分泌并且在夜间分泌量达到高峰。胃内没有食物中和胃酸，就有可能刺激损伤胃黏膜，导致胃炎、胃溃疡或者十二指肠溃疡，出现烧心、胃部疼痛等症

状。

这几类人群尤其不适合“过午不食”

丁冰杰介绍，晚餐摄入的能量一般是一天摄入总能量的30%至40%，是一日能量和营养的重要来源。佛家或者修行者会采用“过午不食”的进餐方式，他们一般都是过着早睡早起、清心寡欲的生活，“过午不食”本身就是他们的一种修行。“从营养角度来讲，不推荐‘过午不食’。现代人生活节奏快，盲目采用‘过午不食’，将造

成能量和营养摄入不足，长期下去可能会出现低血糖、头晕、抵抗力下降、肌肉减少、情绪问题等，严重影响健康。”丁冰杰提示，糖尿病患者、胃肠疾病患者以及老年人群尤其不适合“过午不食”的进餐方式。

“过午少食”才健康科学

“目前，有些研究证实间歇性禁食对健康有益处，如8:16间歇性禁食，与‘过午不食’类似，就是一天8个小时内可以吃东西，其余16小时不吃。但

这些方法本质上不同于‘过午不食’，并且这些方法需要在医生的指导下完成，不可盲目自行实施。”丁冰杰说。

丁冰杰建议，即使对于想要减肥的人群，也要三餐均匀地减少食物摄入，而不是采用极端的进餐方式。即便通过极端的进餐方式“成功”瘦下来，也是暂时的，反弹的概率会更大。想要健康，科学的做法是“过午少食”，即将一天的大部分能量和营养摄入放在早餐和午餐，晚餐少吃、早吃，且保持清淡饮食。

(闫妍)