

路桥中医院报



浙企准字第 J095 号
主办：路桥区中医院医共体
2023年3月31日 星期五
内部资料 免费交流 订阅号

第28期

顾问：沈杰 主编：王子宜 执行主编：赵焜

区中医院医共体路南分院新院正式开诊

本报讯(院办 余鸯)“现在我宣布路桥区中医院医共体路南分院新院正式开诊!”3月2日上午,随着路桥区人民政府副区长汤晶的话音落下,区中医院医共体路南分院门诊广场上,礼炮声声,掌声雷动,自2020年11月选址开工至此,路南分院正式开诊!

开诊典礼邀请路桥区人民政府副区长汤晶、路桥区人民政府办公室副主任李赛英、路桥区卫生健康局党委书记、局长叶敏、路南街道办事处主任梁景斌、副主任胡懿懿、区中医院医共体党委书记沈杰、主任徐杰、区中医院医共体路南分院执行院长潘正生等领导 & 区卫健局代表、各医疗单位代表、路南街道代表受邀出席。

区卫健局党委委员、副局长王辉军主持开诊典礼。

区中医院医共体党委书记沈杰介绍新院迁建项目概况。

路南街道办事处主任梁景斌讲话。

区卫生健康局党委书记、局长叶敏讲话。

随后,在路南分院执行院长潘正生的带领下,各位领导参观新院。

路南分院新院区的正式开诊,受到路南街道广大群众的关注,得到消息的群众为感受一下新院区的就医环境,特意到门诊楼参观。宽敞明亮的就医环境,热情周到的导医服务,精心细致的诊疗过程,得到了患者及患者家属的认可。前来就诊的王大伯说:“新医院地方大了好多,环境干净整洁。新院搬迁真是造福人民群众的大好事呀!”为方便病人就医,路南分院新院区科学规划了诊区分布,一楼设置有挂号收费、全科诊室、输液大厅、B超室、放射科、发热诊室、西药房等,二楼设置了妇科、儿科、检验科、预防接种等,三楼设置有中医诊室、针灸推拿科、康复医疗科、口腔科、体检中心等,四楼为行政办公区。

据了解,路南街道社区卫生服务中心隶属于路桥区卫健局,成立于1956年,是一所公益性非营利性医疗机构,承担着路南街道辖区基本医疗和公共卫生服务工作,服务人口约五万五千人。但由于中心的建设年代久远,占地面积小,房屋陈旧、简陋,设施建设滞后,功能不够完善,近年来门诊人次又逐年递增,中心与群众日益提高的医疗保健需求已经不相适应,对卫生服务中心业务的正常开展造成较大影响。路桥区委区政府、路南街道党工委、办事处、路桥区卫生健康局高度重视,将社区卫生服务中心机构标准化建设作为优化民生保障、提升基层医护水平的重要举措,2020年11月,重新选址科学规划建设路南街道社区卫生服务中心,新址选在路南街道长浦新村永南路500号,总投资约5700万元。2021年8月结顶,现已完成总体建设,总占地面积7203平方米,中心总建筑面积7112平方米,其中地上建筑面积为5562平方米,地下建筑面积为1550平方米,设置停车位32个。环境的升级、设备的提档、服务的优化、流程的便捷,放大医院-社区卫生服务中心共建中资源共享、功能互补的优势特点,就医贴心更便利。现中心配备有无障碍卫生间、母婴室、茶水间、电梯等便民设施。可以提供包括预防保健、全科医疗、妇女保健、儿童保健、内科、儿科、口腔科、中医药学科的基本医疗卫生服务。新大楼的建成和投入使用,改善了路南分院医疗用房设施落后的现状,能有效满足辖区内群众常见病、多发病的就诊需求。

区中医院医共体路南分院将以搬迁新址为契机,以更舒适的就医环境和更优质的医疗卫生服务,满足当地人民群众检查和治疗的需求,从而为人民群众提供生命全周期的健康服务,不断提升基层群众就医满意度,从而推动区中医院医共体建设的健康持续发展。



开诊典礼现场

区卫健局党委书记、局长叶敏一行莅临调研指导

本报讯(院办 余鸯)1月16日,区卫健局党委书记、局长叶敏一行莅临区中医院医共体调研指导工作,区中医院医共体全体班子成员陪同。

座谈会上,区中医院医共体主任、总院院长徐杰就医院发展现状、今年工作亮点、成绩、医院发展中面临的困难以及下一步发展思路进行了汇报。区中医院医共体党委书记沈杰

针对中医医院发展困境、中青年人才培养、医共体薪酬体制改革等方面做补充汇报。随后,参会人员就相关问题进行讨论。

听取医院汇报后,叶局对区中医院医共体近年来取得的成绩给予了充分肯定,并对医院提出的资金支持、人才引进、未来规划等问题和建议进行了逐一回复,同时表示医院也要认

识到在人才队伍建设、技术水平提升、专科特色凝练等方面还有差距,要通过高水平党建引领、提质增效、加强宣传等手段不断把医院发展推向新的高度。希望区中医院医共体全体干部职工要看到中医药卫生事业长期向好的大趋势,坚定信心、精诚团结、创新思路、加快业务拓展,努力开创医院发展的全新局面。

区中医院医共体开展2023年国医节系列活动

本报讯(院办 颜冰洁)每年的3月17日是“中国国医节”,为进一步弘扬中医药传统文化,传承中医药精髓,区中医院医共体组织开展了“中国国医节”宣传活动。

为更好地保障军人们的身体健康,增强其健康意识,区中医院医共体总院科教科、医务科、中医科、康复科、治未病科组织开展了“中医药适宜技术推广进军营”健康义诊活动。

活动现场,医务人员为军人们开展了把脉、艾灸、刮痧、耳穴压豆等中医特色诊疗服务。白衣天使们还带来了特制的养生茶饮。

“我经常感觉到运动之后手脚冰凉,这是什么原因?”

“一到下雨天,我的肩膀就很酸痛,有没有什么缓解方法?”

医生们根据每个人的实际状况,向军人们提供了健康建议,并进行了简单治疗,让他们近距离感受到了中医的神奇。

随后,总院医务科主任张雪雷为军人们进行了《运动损伤后的中医疗法》健康宣讲,他通过ppt和现场演示的方式,讲述了运动损伤后如何进行自我康复。

本次活动深受军人们的欢迎,进一步加强了医院与驻地部队的友谊。今后,我们将不断加强与服务对象的沟通联系,积极开展健康义诊活动,让他们用强健的身躯去保家卫国。

为庆祝国医节,普及中医知识,提高青少年的中医健康观念,3月17日下午,区中医院医共体总院走进路桥小学,以科普宣讲、实物展览等多种形式,为学生们上了一堂趣味又实用的中医药文化科普宣传课。

首先,医务科主任张雪雷主任为学生们讲述了中医的起源和国医节的由来,大家听得津津有味。

“眼保健操一共有六节,每一节都是通过对手眼四周及相关穴位的按摩来增强眼部血液循环,缓解视力疲劳,大家一定要认准相关的穴位,认真地做。”讲台上,区中医院医共体总院治未病科主任许城娟正在向学生们介绍眼保健操的各个穴位及操作手法。

许主任还为学生们讲述了如何预防近视以及中医预防近视小妙招,在讲课过程中,学生们都非常积极的举手回答。

本次活动让孩子们从小认识了中医,感受

到了中医的博大和神奇,对他们养成健康的生活方式,起到了积极的作用。

在国医节来临之际,3月16日,区中医院医共体总院康复科主治医师张雪雷联合路桥区残联组成的评定小组,分别到路桥街道、路北街道、螺洋街道、峰江街道、蓬街镇、金清镇等,开展残疾等级评定服务,为四肢行动不便、难以前往医院评残的人士进行入户残疾评定以及残疾证办理。

评残现场,通过查阅病历资料、现场问诊等方式,全面了解了申请人的残疾状况,为他们进行了残疾鉴定。同时,区残联工作人员帮助残疾人填写相关表格,并向残疾人及其家属讲解办证流程,耐心解答他们的问题。

此次上门评残工作的开展,确保了残疾人及时享受到各项优惠政策,真正将便民服务落到实处,受到广大残疾人、残疾人家属的好评。

此次活动是“关爱全生命 杏林见初心”健康路桥系列活动之一,受到群众的一致好评,下阶段,区中医院医共体党委将持续以百姓健康需求为出发点,积极开展健康服务活动,切实为群众办实事,不断增强人民群众的健康获得感、幸福感、安全感。

区中医院医共体接受2022年度工作考核

本报讯(院办 赵焜)为全面深入推进县域医共体建设工作,对标对表考核评价医共体建设成效,2月9日上午,区卫健局副局长陈艳敏带队一行到区中医院医共体开展2022年度工作考核,区中医院医共体班子成员、总院各相关职能科室负责人参加迎检。

考核之前,区卫健局副局长陈艳敏首先对区中医院医共体2022年在防疫抗疫、医疗救治、二甲评审等方面的辛勤付出表示衷心感谢。区中医院医共体主任、总院院长徐杰接着进行了2022年度医共体工作汇报,徐院长围绕业务情况、主要工作开展情况、医共体面临的困难、

2023年工作计划四个方面作了详细汇报。

汇报后,区卫健局党建、安全生产、智慧医疗、人事人才、医政医管、公共卫生、爱国卫生等方面的专家对照《2022年路桥区区域医疗服务共同体绩效考核办法》通过查阅台账、查看现场等方式对区中医院医共体2022年度工作进行了分线对标检查。检查前,区卫健局副局长陈艳敏要求各考核专家立足事实、公平公正地认真检查,仔细查摆问题,积极指导,为医共体发展共同支招。

在随后的集中反馈会上,考核专家们根据自己检查的实际情况客观地进行了逐一汇报,

既有对亮点的肯定,对问题的列举,又有较好的建议。区卫健局副局长陈艳敏在最后总结发言时要求区中医院医共体要以问题为导向,找准自身定位,借助去年完成二甲创建契机继续保持良好势头,做强重点学科、重点专科,加大中医人才培养,做好中医传承,带动我区中医药事业蓬勃发展。她同时要求医共体三家分院积极发展中医特色,发挥自身优势,为医共体整体发展作出积极贡献。

区中医院医共体主任、总院院长徐杰要求总院及分院各相关负责人积极面对问题,不断改进,共同努力,在2023年更上一个新台阶。



复旦大学附属华山医院贾杰名医工作站 落户区中医院医共体

本报讯(党办 叶静音)3月18日,复旦大学附属华山医院贾杰名医工作站签约揭牌仪式在区中医院四楼会议室举行。路桥区副区长汤晶,贾杰教授及其团队,区卫健局党委书记、局长叶敏,区卫健局组织员蒋琼倩出席签约揭牌仪式,区中医院医共体、区二院医共体、区三院医共体、台州市博爱医共体班子及医护人员代表参加签约仪式。区中医院医共体党委副书记、主任徐杰主持。

区中医院医共体党委书记沈杰对贾杰教授及其团队的到来表示热烈欢迎及衷心感谢,并就医院康复科发展情况作了简要介绍。他指出,名医工作站的成立,对提高康复学科技术水平将会起到积极的纽带作用。也有助于我院充分发挥名医工作站的示范引领作用,加快培养、造就一批优秀的康复医学后备人才。同时名医工作站的建成也是针对广大群众求名医心切的一项惠民重要举措,推进优质医疗资源下沉,让广大群众在基层就能得到知名专家看诊的机会,真正实现家门口享受到最优质的医疗服务。

区卫健局党委书记、局长叶敏殷切期望区中医院医共体以此次工作站成立为契机,进一步强化“科教兴院”意识,抓住机遇,乘势而为,牢牢把握与贾杰教授合作的机会,不断提高康复学科水平,促使我区康复医学中心能够提前驶入快



车道;以“名医工作站”为抓手,切实发挥好工作站辐射引领作用,促进医院人才培养,提升诊疗服务能力和水平,真正实现“输血”向“造血”的转变,打造出一支素质过硬、业务精湛、群众满意的医疗人才队伍,助推区域卫生健康事业稳步发展。

贾杰教授表示,工作室能在区中医院医共体落地,她倍感欣慰。接下来,双方将在学术交流、技术攻关、项目合作、人才培养、基层适宜技术推广等方面加强交流合作,不断提升康复医疗技术水平和服务能力,为路桥区康复事

业的发展添砖加瓦。

贾杰教授与区中医院医共体签署合作协议。汤晶副区长、贾杰教授、叶敏局长、蒋琼倩组织员、沈杰书记、徐杰主任共同为“贾杰教授名医工作站”揭牌。

贾杰教授现场为各医共体代表赠送《老年全周期康复指南系列丛书》《“中枢-外周-中枢”闭环康复干预技术指南与示范应用》《老年卒中重症康复临床路径及智能康复系统开发》等书籍,区中医院医共体、二院医共体、三院医共体、博爱医共体代表上台获赠。

揭牌仪式后,贾杰教授为参会人员上了一堂内容丰富,精彩纷呈的学术讲座。贾杰教授在授课中提及社区康复的痛点、难点,面临的人才问题、技术问题等,也强调了全科医师在社区康复的重要性,要重视、培养并充分发挥全科医师在社区康复的作用,并介绍上海和杭州的两种不同基层康复模式,并表达了对社区康复未来工作的展望。

贾杰教授名医工作站的落户标志着今后,广大路桥患者在“家门口”就能享受国内顶级专家带来的诊疗服务。区中医院医共体将充分利用好“名医工作室”平台,依托贾杰教授团队精湛的技术优势,以点带面,提升服务品质,更好地为百姓服务,为打造“健康路桥”做出更大贡献!

“忙碌、认真、专业、伟大”

官卓娅名医工作室团队收到新年特别感谢信

本报讯(院办 颜冰洁)1月19日,路桥区中医院乳腺科“官卓娅名医工作室”收到了一封患者的感谢信,简单的文字里流露出了对医护人员真挚的感谢和赞赏。

“你们中医院乳腺科的官医生真的是名不虚传,我看遍了台州各家大医院,都没有看好,在中医院看好了。你们的医护服务态度好,医德好,从问诊到做手术,再到治疗,都非常用心,真的太感谢你们了!”

这封感谢信来自于一名肉芽肿性乳腺

炎患者郭女士,她曾在多家医院治疗,一直看不到好,后来经朋友介绍,转诊到路桥区中医院乳腺科“官卓娅名医工作室”。官院长根据她的病情制定了详细的诊疗方案,对其进行了“右乳腺肿切排术+提脓药捻引流术”,并在术后进行中医诊治,换药、口服中药等治疗。在官院长团队的精心护理下,郭女士恢复的非常好。

“这封感谢信不仅是对我们医护人员的感谢,更是对我们乳腺科整个团队的肯定和鼓

励,让我们觉得所有的付出都是值得的,也激励着我们将未来要做到更好!”官院长表示,在未来的工作中,我们将会更加用心,让患者们安心、放心。

一封小小的感谢信,是对医院医护人员工作最大的认可,字里行间的每一句“谢谢”,不仅让医务人员感受到温暖,更是一份期望、一份鞭策、一份信任,我们将继续坚守医者本心,用心服务每位患者,助推医院高质量发展。

口腔科主管护师王慧莲 完成援川任务凯旋

本报讯(院办 赵煊)一朝入甘孜,永结甘孜情。3月1日晚,区中医院医共体总院口腔科主管护师王慧莲在结束了对甘孜的对口医疗帮扶后凯旋。

“你真的辛苦了!要克服高原的不适,还要融入当地医疗团队,真的不容易!”区中医院医共体总院副院长赵建国、人事科主任助理罗丽君手捧鲜花在机场热情地迎接了她。

2022年7月30日,王慧莲踏上飞往四川的飞机后,在天府之国一待就是7个月。她被分配到甘孜县人民医院护理部,协助护理部主任工作,主要内容是参与规范护理行政查房,帮助医院完善各项管理制度。清华大学立项了一个名为《急进高原的环境习服新技术与实验研究》,需要进行长期多次的抽血、验血,甘孜县人民医院指派王慧莲协助完成项目,她就每天早起利用上班前时间协助完成

课题。

她还积极参与甘孜全县中小学师生结核筛查、中学生艾滋病筛查、甘孜县全县幼儿园小朋友的入园体检。她开展院内护理培训,宣讲6s管理,提升了全院护理管理质量,获得了甘孜县人民医院“抗疫战士”和“优秀援藏干部”荣誉称号。

为了积极响应二十大精神,跟随大部队送医送文化送温暖,她服从安排到遥远的牧区去。达通玛区查龙乡是甘孜县最远的乡,和青海交界,平均海拔4000米,山路崎岖,车程长,她积极准备,用心送温暖,展现了区中医院医共体人的风采。

一直以来,区中医院医共体都非常重视援川工作,先后派出多名医务人员赴四川朝天、甘孜进行对口医疗帮扶,积极响应东西部扶贫协作和浙江四川两省关于对口支援经济发展的总体要求和精神。

医共体举办全院 反诈防骗培训会

本报讯(院办 颜冰洁)为了提高医院职工的反诈骗意识,提升反诈能力,预防和减少诈骗案件的发生。3月15日,路桥区中医院医共体举办全院反诈培训会,片区民警沈灵华为大家开展反诈防骗讲座,医院全体职工参加。

沈警官通过课件、视频、案例等直观的方式,为大家详细讲解了网络游戏诈骗、“杀猪盘”诈骗、网络诈骗等形式的诈骗手法,进行诈骗套路解析,让大家深入了解到网络诈骗

的手段。随后,他向大家传授了防诈骗相关技巧,提醒大家不轻信来历不明的电话、信息,不向陌生人透露自己及家人的身份信息、存款、银行账号等,做到不听、不信、不转账、不汇款,捂好自己的口袋。

此次培训会的举办,进一步提高了医院职工的反诈意识和能力,大家纷纷表示受益匪浅,在今后的生活和工作中,一定会时刻保持警惕,增强防范意识,共同构筑起防范电信诈骗的有效防线。

2023年元宵节游园活动举办

本报讯(院办 余鸯)春节的欢乐余味还未散去,元宵节的喜庆便接踵而来。为营造良好的节日文化氛围,丰富职工的精神文化生活,弘扬祖国的优秀传统文化,2月2日晚上,区中医院医共体在总院四楼大会议室举办了2023年元宵节游园活动。

元宵佳节,猜灯谜是必不可少,也是医院多年来的老传统。猜中药名更是今晚活动的一大特色,也是健康促进医院的深刻体现。大会议室前走廊大红灯笼高高挂起,每个灯笼下面都挂着五彩谜条,400条灯谜,兼具娱乐性,又具知识性,称得上是一场“智力考验”。医院为猜对谜底的职工设置了奖品,包括沐浴露、洗衣液等。现场氛围热烈,他们时而冥思苦想,时而热烈讨论,每个人脸上都洋溢着快乐的笑容。

准备、瞄准、抛出……一系列动作连贯而纯熟,一个个套圈在空中划过,场内的欢呼声、欢笑声、鼓掌声、喝彩声不断。大家在活动中彼此交流套圈技巧,互相加油打气,分享收获的喜悦。夹弹珠、做灯笼,节日氛围浓郁又热烈。

这边游戏玩得热热闹闹,那边热腾腾的



山粉糊端上了桌。大家吃着美味甜糯的山粉糊,聊着元宵节话题,处处洋溢着祥和喜庆的节日氛围。

此次活动让职工们在紧张忙碌的工作之余放松了身心,增进了同事之间的感

情,更激发了大家对于中国传统文化的兴趣,充分展现了医院职工爱岗敬业、开拓创新、勇于拼搏的时代精神。在这美好的节日里,区中医院医共体祝愿大家团团圆圆,和和美美!

医共体各支部开展三月主题党日活动

本报讯(党办 叶静音)近日,区中医院医共体各支部在党员活动室开展主题党日活动,本次活动主题是“牢记为民情怀 办好民生实事”,活动由各支部书记主持,全体党员、预备党员、入党积极分子参加。

落实第一议题制度,全体党员学习习近平总书记在中共十九届六中全会第三次集体学习时重要讲话精神。要求全体党员教师准确理解总书记重要讲话精神的深刻内涵,全面落实党中央关于科技创新、人才自主培养等方面的战略部署,主动靠前为科技工作者排忧解难、松绑减负、加油鼓劲。

全体党员观看“一月一推送”视频。学习内容为:《<焦点访谈>奋斗 新的伟业 以新安全格局保障新发展格局》《我们的新时代》第五集《绿色之美》《学习贯彻党的二十大精神系列之一:党的二十大报告中的十五个主要内容》等。

学习上级文件:学习贯彻2023年中央一号文件《中共中央 国务院关于做好2023年全面推进乡村振兴重点工作的意见》,组织全体党员学习该文件,号召全体党员坚决贯彻落实党中央全面推进乡村振兴、加快建设农业强国精神,为促进全面实施乡村振兴战略、加快农业农村现代化作出新的更大贡献。

学习贯彻《中共浙江省委关于开展向徐利民同志学习活动的决定》,组织全体党员学习该文件,号召全体党员学习贯彻党的二十大精神,大力弘扬奉献精神、奋斗精神。号召全体党员教师向徐利民同志学习,礼赞楷模、学习榜样、凝聚力量,以更加坚定的信念、昂扬的姿态、忘我的精神,深入实施“八八战略”。

学习贯彻区长牟傲野在路桥区六届人大二次会议上作的《政府工作报告》,组织全体党员学习该文件,号召全体党员提高

政治站位、结合自身实际、扛起责任担当、抓好贯彻落实,努力把学习贯彻区“两会”精神的成效转化为实际行动,自觉投身我区谱写中国式现代化路桥篇章的伟大实践。

党章学习会,集中学习《党章》第三章,号召党员从党章中汲取强大精神力量,进一步增强党的意识,发挥主体作用,担当作为。

支部书记讲党课,临床第一党支部书记郑玮萍讲授题为《以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴》的党课,中国式现代化的本质要求和内涵外延非常丰富,党课主题鲜明、内涵丰富,对广大党员起到了很强的教育指导性。

此次主题党日活动增强了党员的政治责任感和使命感,全体党员将在未来工作、生活中,以党的二十大精神为指引,坚定理想信念,强化使命担当,在本职岗位上做出更大成绩,为群众健康保驾护航。



春之语

□内三科 吴春霞

春季，是寒暖交织的季节。“乍暖还寒时候，最难将息。”

进入农历二月，天气乍暖还寒，“春天孩儿脸，一天变三变”，昼夜温差大，变化不定，人们对于环境温度的感受不尽相同，故而穿衣有厚有薄。看街上来来往往的人群，仿佛活在不同的“季节”。小时候常听大人讲“春捂秋冻，一年无病”。嘱咐我们“春不忙减衣，秋不忙加冠”，也就是说春天要慢一点脱棉衣，秋天则不要过早穿棉衣，春天穿衣服要尽量保暖，而秋天呢，则在一定程度上要挨些冻，这样对身体有好处。

冬天气血都在里面，外面的毛孔是闭合的。到了春天，气血从里面向外走，毛孔是从闭合向开放走，如果这时多穿一点衣服，有助于毛孔的绽开。而秋天少穿一点，因为秋天是气血从外面向里面走，毛孔是从张开向闭合走，如果穿太多了，不利于毛孔从开放向闭合状态运行，所以要少穿一些。

著名养生家邱处机《摄生消息论》中也有

相关的描述，春天“天气寒暖不一，不可顿去棉衣……时备夹衣，遇暖易之，一重减一重，不可暴去。”秋季则“寒甚方加棉衣，以渐加厚，不得一顿便多，唯无寒而已”。

中医理论认为“天人合一”，春季，一阳初生，冰河解冻，万物复苏。

初生之阳如刚萌芽之幼苗，难以抵御御春之严寒，所以我们就要想办法使之去寒就温，对应养生的要求就是要“春捂”。只有这样阳气才能不断生发，才能与自然界上升之阳气相合，才会有夏季阳气盛满的繁茂景象。

秋天，则是气候由热转寒的时候，人体肌表亦处于疏泄与致密交替之际。此时，阴气初生而未盛，阳气始减而未衰，故气温开始逐渐降低，人体阳气亦开始收敛，为冬时藏精创造条件。故不宜一下子添衣过多，以免妨碍阳气的收敛，此时若能适当地接受一些的刺激，不但有利于肌表之致密和阳气的潜藏，对人体的应激能力和耐寒能力也有好处。

中医养生

《黄帝内经》“春三月，此谓发陈，天地俱

生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

春季的三个月，是万物生长发育推陈出新的季节，自然界充满着一片新生的景象，万物欣欣向荣。人们应该晚睡早起，在庭院中缓缓散步，披开头发，舒松衣带，让形体舒展，使自己精神状态与自然界生发之机相适应。

对于春天赋予人的生发之气不要随便损害、劫夺和克伐它。这就是与春季相适应的保养生发之气的道理。若违背了这个道理，就要伤及肝气，以致供给夏季长养的力量就少了，那么到夏季就会发生寒性病。

日常水果也可入药

二、柿

1. 柿有利尿作用。尿毒症患者吃熟柿有促进血液中尿毒之排出。
2. 熟柿用于血压高之人，有平降血压之功。
3. 酒醉用生柿，普通之红熟柿亦佳。脚气、胸内苦闷，有冲心之倾向时，多食柿子有效。
4. 普通之脚气，食柿有效。
5. 中风用柿饼与萝卜等份煎汤饮之。
6. 疫痢、赤痢，用柿饼切煎浓汤频频饮之，多饮有效。
7. 疝气疼痛，用柿饼煎服，有缓解疼痛之效。
8. 又用于痔疮，亦有止血止痛之功效。
9. 呃逆用柿蒂十五个，煎服有效，再略加蜜柑之皮则更佳。
10. 柿叶能解鱼蟹中毒，嚼其汁有效。
11. 慢性之膀胱炎，用柿干五六片，黑芝麻二钱，煎服有效。
12. 柿干有止血作用，用以胃肠之各种出血，煎服甚宜。
13. 柿有驱蛔虫之效。柿子上市之时，检查小儿之粪便，虫卵为阳性者，一日吃两个鲜柿。
14. 但须注意，本品多食令胃肠冷，而小便频数。

三、西瓜

- 西瓜之成分：水分约94.5%，糖分约5%，蛋白质0.2%，纤维0.2%，灰分0.1%。
1. 西瓜有利尿作用，以及促进食之排泄，在医学上亦已确认。西瓜对肾炎之浮肿患者有良

效。

2. 妇女白带增多，每日吃半个小的西瓜，连吃一个星期。
3. 西瓜用于淋病，亦甚合宜。
4. 西瓜用于疲劳，能醒脑提神，恢复元气。
5. 水肿性脚气食之颇相宜。
6. 口腔中溃烂生疮时，用西瓜之皮烧黑，研细为吹药甚佳。
7. 对于黄疸之症，据日本学者松枝新氏之试验，黄疸病食西瓜确有良效，尤其是炎症性黄疸有显著，其功效实凌驾于其他药物以上。

四、苹果

- 苹果之种类甚多，其味甘，有的略带酸，色青或红，含有单宁酸等。
1. 苹果可治不眠症，不眠症主要与神经中枢与内脏有关系，其他原因也甚多，每晚临睡时食半个或一个有效。
 2. 头痛之患者，每餐后吃半个或一个苹果，连用二三日，头痛于不知不觉中减轻。
 3. 苹果烧黑，治慢性肾炎有效，每日一二个，焙干，研粉，食前开水冲服。
 4. 未熟的苹果，阴干后治慢性肾炎，煎服有效。
 5. 冬令之喉头炎，用苹果数个，煨熟去皮，和砂糖食之。
 6. 风湿性关节炎或便秘症，餐后吃一个苹果。但便秘之人吃苹果后，大便之色可能变黑。
 7. 慢性下痢病人，坚持食苹果有良效。

□内三科 朱波

叶天士用药轻灵，曾被批评为“果子药”。因为批评者认为叶氏的方药太轻松，既治不好病，又吃不坏人，等于喝点果子汁而已。

不过，严格说起来，“中药”这种东西范围极广，宇宙间的一切，只要用之得当，都可以利用它来作药物治疗疾病，果子何尝不可以当药。韩愈在《进学解》那篇文章中说得好，“牛溲马勃败鼓之皮，兼收并蓄，待用无遗者，医师之良也”。

一、梨

1. 梨有助消化作用。凡膏粱之人，肥甘厚味之食后，最好多食梨，有解食物中毒之效果。
2. 梨含有多量水分，有解热解渴之效，能治肺之轻热。对于肾盂肾炎患者，每介绍多吃梨，往往有效。
3. 小儿之百日咳或普通咳嗽时，用梨汁混合萝卜汁加少量之白砂糖，炖温服之有效。
4. 中毒言语不出，以少量之梨汁，滴入咽部有良效。
5. 《食鉴本草》曰：梨治上焦热，醒酒消痰。小儿、老人患者均宜服用。
6. 烂梨为涂冻伤之效药。

□内三科 谢静

虚劳又称虚损，是以脏腑功能衰退、气血阴阳亏损为主要病机，以五脏虚证为主要临床表现的多种慢性虚弱证候的总称。常见于现代医学中多个系统的多种慢性消耗性和功能衰退性疾。

一、病因病机

禀赋薄弱、久虚不复、烦劳过度、病后失养或久病迁延、失治误治等皆可形成虚劳。其基本病机为脏腑功能衰退，气血阴阳亏损。病变涉及五脏，尤以脾、肾为主。病变过程中五脏相互影响，病势日渐发展，病情日趋复杂。

二、辨证要点

分辨病位是虚劳辨证的关键。虚劳证候虽多，总不离乎五脏，五脏之辨，不外乎气血阴阳，辨证时应以气血阴阳为纲，五脏虚候为目，辨明气血阴阳之轻重主次。一般而言，气虚以肺、脾为主，病重者每可影响心、肾；血虚以心、肝为主，并与脾之化源不足有关；阴虚则以肾、肝、肺为主，涉及心、胃；阳虚以脾、肾为主，重者每易影响至心。

三、食疗原则根据“虚者补之”的理论，虚劳的食疗应以补益为基本原则。

依据病理属性的不同，分别采取益气、养血、滋阴、温阳之法，并结合五脏病位的不同而选择具有针对性的食疗方。脾胃为后天之本，为气血生化之源，肾为先天之本，寓元阴元阳，为生命之本源，故治疗中应重视补益脾胃，促进各脏虚损的恢复。本次介绍一下阳虚证的食疗：

阳虚证是指人体阳气亏损，其温养、推动、气化等功能减退，以畏寒肢冷为主要表现的虚寒证。阳虚可见于不同脏腑的病变，临床常见证型有心阳虚证、脾阳虚证、肾阳虚证等。具体如下：

(一)心阳虚

【证候】心悸，自汗，神倦嗜卧，心胸憋闷疼痛，面色苍白，手足不温，或伴气息微弱，或有浮肿，下肢为甚，舌质胖嫩，边有齿印，苔淡白而

润，脉细微或沉迟或虚大。

【证机概要】心阳不振，心气亏虚，运血无力。

【食疗方法】益气温阳。

【推荐食材】粳米、薏白、人参、小麦、桂枝等。

【推荐食疗方】1. 薏白粥(《食医心镜》) 薏白150g，粳米100g。薏白冲洗干净，切成碎粒备用；粳米淘洗干净，放入锅中，加清水，略煮后加薏白，煮至粥成，加入适量盐调味。每日2次，作主食服用。15天为1个疗程。

2. 小麦粥(《饮膳正要》) 陈小麦50g，淘洗干净后加水如常法煮粥。每日2次，早晚服用，15天为1个疗程。

3. 人参粥(《食鉴本草》) 人参3g打粉，粳米100g洗净，放入锅内，加水适量，加入人参粉煮粥，把熬成汁的冰糖加入粥中拌匀。

(二)脾阳虚

【证候】面色萎黄，食少，形寒肢冷，神倦乏力，大便溏薄，肠鸣腹痛，每因受寒或饮食不慎而加剧，舌质胖嫩，边有齿印，苔淡白而润，脉虚无力。

【证机概要】中阳亏虚，温煦乏力，运化失常。

【食疗方法】温中健脾。

【推荐食材】桂枝、山药、干姜、羊肉、党参、高良姜等。

【推荐食疗方】1. 当归生姜羊肉汤(《金匮要略》) 当归30~60g，生姜30g，羊肉250g。将羊肉去膻后，切成3cm见方小块，和当归、生姜、料酒、盐各少许煮汤，至羊肉烂熟即可。

2. 人参莲肉汤(《经验良方》) 将人参3g、莲子(去心)5枚放入小碗内，加水适量泡发，放入蒸锅内隔水蒸炖1小时，冰糖调味，喝汤吃莲子，剩人参。次日再加入莲子如法蒸炖，服用。人参可连续用3次，最后一并吃掉。

3. 阳春白雪糕(《寿世保元》) 白茯苓、芡实、莲子(去心)、怀山药各120g，陈仓米、糯米各500g，白砂糖100g。将白茯苓、芡实、莲子肉、怀山药共为细末，与淘洗干净的陈仓米、糯米拌匀，并用纱布包裹，置甑内，蒸至极熟取出，加入白砂糖搅匀，揉作一团，制成饼，晒干收贮，随餐食用。每日2次，15

天为1个疗程。

(三)肾阳虚

【证候】腰背酸痛，遗精阳痿，多尿或失禁，面色苍白，畏寒肢冷，下利清谷或五更泄泻，舌淡胖，脉沉迟无力。

【证机概要】肾阳亏虚，失于温煦，固摄无权。

【食疗方法】温补肾阳。

【推荐食材】杜仲、肉桂、蚕蛹、肉苁蓉、芡实、菟丝子等。

【推荐食疗方】1. 羊肾苁蓉羹(《太平圣惠方》) 羊肾1对，肉苁蓉30g，黄酒、葱、生姜、食盐适量。羊肾去外膜，冲洗干净，切碎备用；肉苁蓉用黄酒浸泡一宿，刮去皱皮，细切备用。羊肾、肉苁蓉放入锅中，加清水、黄酒、葱、生姜、食盐，煮至熟烂即成，空腹进食。

2. 冬虫夏草鸭(《本草纲目拾遗》) 雄鸭1只去毛及内脏洗净，冬虫夏草5~10枚，食盐、葱、姜等调料各适量，共置锅中，加水大火烧开后以小火煨至熟烂即可。每日佐餐食用。15天为1个疗程。

治疗虚劳需注重：调理脾胃。调理脾胃即是固本，只有资助后天才能培养先天。脾胃健运，肾气充盈。在日常生活中重视饮食营养，不能暴饮暴食或饥饿偏食，要针对病情忌口。所以食疗在虚劳的治疗中具有其特有的作用。

最后需要强调的是食物不能代替药物，身体不适还是要到正规医院进行就诊，自身的症状证型体质还是需要医生来辨识，祝君安康。(注意：糖尿病患者制作做法里需要加糖蜂蜜等的食疗时不需加糖。)



春夏 挂香囊 防疾病

□内三科 朱波

在中国古代，用“香”治病的例子比比皆是。早在汉代，名医华佗就曾用丁香、百部等药物制成香囊，悬挂在居室内，用来预防肺部疾病。唐代医家孙思邈的《千金要方》中有佩“绛囊”，“避疫气，令人不染”的记载。

中医药理指出，芳香药通过肌肤、穴位、经络等途径“渗入”人体，起到开泄腠理、活血化痰、宣畅肺卫、平衡阴阳的作用。到了现代，人们将用香囊防病的作用继续发扬，成为养生保健的“绿色疗法”之一。

香囊是指将芳香药如苍术、吴茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷等制成药末，装在特制的布袋中，佩挂在胸前、腰际、脐部等处，不仅有醒脑的作用，让人神清气爽，还可用来防治多种疾病。

如冠心病、心绞痛可用石菖蒲、冰片、丹参、三七等药物研末制成香囊佩在胸前；脾胃虚弱的胃炎患者，可用高良姜、白芷、小茴香、蜀椒等制成香袋，放置在中脘(位于脐上4寸处)穴；结肠炎或前列腺炎患者也可用苍术、虎杖、丹参、藿香等芳香药制成香袋系在脐部。

通过药物渗透作用，经穴位、经络直达病处，起到活血化痰、祛寒止痛、燥湿通经的作用。

根据春季气候和疾病流行特点研制的“春季中药防病香囊”，主要由金银花、菊花、佩兰、石菖蒲、檀香等中药组方，有调节气机、疏通经络等作用，从而使气血流畅、脏腑安和、保健强身。

儿童使用香囊可有效防治春季流行病。春季阳气旺盛，地气升发，不少儿童在春季易感染疾病或旧病复发，而采用把香囊佩在孩子胸前或休息时置于枕边的方法，能起到防治上感、流感、鼻炎、皮肤湿疹、蚊虫叮咬的作用。

因药物浓郁的香味在人体周围可形成高浓度的小环境，能够刺激黏膜，使黏膜上的抗体——分泌型免疫球蛋白A(SIgA)含量提高，而SIgA具有较强杀死病毒的能力。

香囊的适用人群很广，除了儿童以外，老人随身带着香囊，其芳香气被人体吸入后，能起到防治心脑血管病的作用。

民间在端午节佩香囊、熏艾草的习俗是有一定科学道理的。中药成分吸入人体后，具有开窍醒神、化湿醒脾、辟秽悦神的作用。这种方法简便易行，防治春季流行病效果较好。

中医认为夏季的气候特点是湿温，细菌容易滋生，而香囊则有杀菌和提高身体抵抗力的作用。

夏季的香囊也可以自己在家制作。制做用到的中药有苍术、藿香、吴茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷，每味各2克，另外再加1克丁香。将这几味中药研细，然后放在致密的布袋中，缝合好。可以佩戴在胸前、腰际或肚脐处，也可以把香囊挂在门口。

这里选用的中药，中医认为有散风驱寒、健脾和胃、理气止痛、通九窍的功能，并且大都含有挥发油，气味纯正、持久，多数中药的有效成分对多种细菌和病毒、霉菌有不同程度的抑制或杀灭功能，从而起到防病的作用。

家长可以将香囊放在孩子的衣兜里或枕边，对于流感、白喉、水痘、流行性脑膜炎、麻疹等传染病均有一定的预防和辅助治疗的作用。夏天天气高，很多人经常觉得没胃口，也在身边放个香囊。因为香囊里中药的香气被人体吸收以后，可以促进消化腺活力，增加分泌液，从而能够增强食欲。

同时也提醒大家，使用香囊时要注意防水、防潮，孕妇慎用。若直接接触皮肤而出现红疹、瘙痒等现象，请取下香囊，将香囊挂于室内空气流通处，局部皮肤外搽皮炎平或肤轻松软膏即可。

人生加油站

□内三科 朱波

我们每个人在咿呀学语,蹒跚学步时,总会犯很多错误,跌无数跟头,如果有超能力可以提前预知到说下一句话会被嘲笑或者走下一步要摔倒,可能小宝宝会惜字如金或者原地不走了。

诚如每个人孩童时期,都具有“无知者无畏”的精神,随着年龄渐长,阅历渐丰,少了“指点江山”的意气风发,多了“八面玲珑”的世故圆滑。其实我觉得要在接受可能失败的前提下,带着这股“无知无畏”的精神去做,而不是真的“无知”,否则“无畏”带来的结果会让人恐惧。

如果你阅尽世间繁华,可能想坐坐旋转木马。每个人总有心累的时候,抑或迷茫不知如何抉择。这个时候,可以选择一个人静静,做自己喜欢的事,比如爬山、散步、看书等。中医里有“静以养神”的说法,面对生活战斗太累时,适时的放下武器,这不是投降,而是撤退到后方,补充下能量,这样才能更好的去抢占高地。

如果感觉内心彷徨时,可以选择一次或近或远的旅游,可以一个人或者结伴而行,当你看风景的时候,满眼花草虫鱼等,短暂的放下内心的困惑,也是一次心灵的治疗之旅。

人生不如意之事十之八九,我们要有一个好的心态,有一个好的“挫商”。曲会终,人会散,没有永恒不变的,事物时刻在变化。当我们遇到各种挫折,可以听听音乐,可以找人聊聊天,或者安静的发呆等。等雨过天晴,你会对过去的困难一笑而过。

四月随笔

□纪检监察室 蔡薇丹

人生半熟,行至半途,已原谅自己的平庸平凡,看淡世间的纷纷扰扰,接受并拥有所能拥有的一切。中年人的焦虑或许是年龄、健康、父母、孩子、房子,生活中的迷茫、工作中的失落种种压力该如何面对?你想寻找一种理想的生活状态,却发现太过闲遐和忙碌都使人烦躁。

偶尔思索,想成为一个怎样的自己,人生保持怎样的节奏?日常早起、阅读、运动这些想做的事总被不自律的自己打败,陷入晚睡迟到、肥胖的循环怪圈,生活看似很忙碌,其实不过是些繁杂琐碎的工作而已,一点点的不甘心也在日复一日的杂事中被磨平,找不到突破和自我的认同。请允许成年人的世界有着沮丧和无力,不必每日打鸡血似的加油,请允许给自己一点点时间颓废和放松,不必像上满发条的钟表,精确又紧绷……

林语堂说:让我和草木为友,和土壤相亲,我便已觉得心满意足。四月,我最爱的时节,草儿的绿是带着萌发向上的力量,空气中自有一股清新愉悦的味道。花也是极美的,特别是早春的玉兰花,白的粉的紫的,浓烈地盛开在必经的路旁,那鲜艳的美抚慰着多少上班人的莫名烦躁。玉兰花开过转眼而逝,近日又有小小的樟树花开满园中,香气足以忘忧。虽然我们无法阻挡时间的脚步,岁月的痕迹,却也要在繁芜的生活中努力做个灵魂充盈的人。

做事先学会做人

□药剂科 钟洁

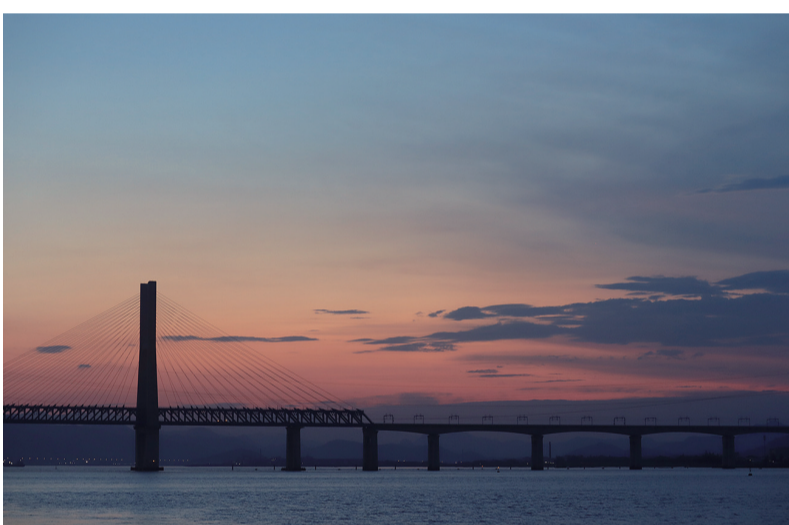
从你来到这个温暖的人间开始,你们的第一任老师——父母,就开始教育你们如何做人、做事。一个人不管他有多能干,家庭背景多么的好,如果不懂得如何做人、做事,那他最终的结局注定还是失败的。

每个人的一生都会扮演多种角色。读书时,作为学生,你渴望得到老师的疼爱和同学们的喜欢,实际上却不受同学们的欢迎;工作中,你也是希望得到领导的重用,与同事们和睦相处,而实际上存在很多矛盾和纠纷;退休了,老了,你以为可以安逸地生活了,然而不是你想的那么简单,你还在忙碌地奔波,为了孩子们的一切。无论从社会角度看还是从个人角度而言,做事先学会做人。

古人云:有朋自远方来,不亦乐乎?首先我们要以礼相待,包括礼仪,服饰等等,给人留下一个良好的印象;再是行为端正,懂得宽容,宽恕他人,解放自己。乐于忘记,不念旧恶。从古到今,社会都讲以和为贵,多为他人着想。切不可把自己的开心建立在别人的痛苦之上,因为不做欺心事,本身是一种愉快,正所谓己所不欲,勿施于人。

每个人的存在都是希望被尊重的,无论小孩还是大人同样的能得到社会的关怀。所以做事先学会做人,这既是一门学问,也是一门艺术。

你好



官琼涵 拍摄

不抽烟不喝酒 他还是被脑梗盯上了

□康复医学科 茅梦楠

“我一不抽烟,二不喝酒,怎么还是突发脑梗了?”近日,王先生躺在病床上发出感慨,“难道是我运气不好?”

不!事实并不是这样的!

从事金融行业的王先生平日非常关注自己的身体健康,不抽烟不喝酒,自认为自己绝对不会出什么大毛病。这天晚上,他突然感觉有点头晕,以为休息一下就没事了。没过一会儿,他一侧肢体开始感觉无力,遂被家人送到医院急诊,查了MRI,经诊断为大脑动脉闭塞。刻不容缓,王先生立即行动脉溶栓治疗。但仍遗留肢体活动不利,转康复医学科继续康复治疗。

躺在病床上,王先生越想越不可思议:自己不抽烟不喝酒,怎么就会被脑梗盯上了呢?

到底是什么原因呢?

经医生详细询问了解,原来王先生虽然不抽烟喝酒,但是是个“肉食动物”,平日跟客户应酬总是大鱼大肉的,再加上事务繁忙,经常熬夜,工作压力大,往往一些小事就能让他心情烦躁,这段时间他正处理一个大项目,各种事情千头万绪,搞得他天天焦头烂额,恨不得一个人掰成两个用,头晕发作的时候,他正为其中一个问题烦恼,一开始还以为自己是被气的,没有放在心上,幸亏家人送的及时,病情才没有被延误。

如果将人体比作一部精密的机器,由全身大小各种器官零部件组合而成,那么大脑毫无疑问则是控制系统。

世界著名医学杂志《柳叶刀》调查数据显示,2016年全球新发脑梗塞1370万人,其中中国新发脑梗塞占40%,为551万人。目前,中国每5个死亡的成年人中,就有一个死于脑梗塞。不仅如此,中国脑梗塞发病率是美国的2倍。Why?听起来难以置信,美国人普遍喜欢吃高热量、高脂肪食物,且美国人在我们的印象中都是大腹便便,为什么脑梗塞发生率却比我们低呢?

这与以下的三种因素有关——

1. 高血压

脑梗塞主要的危险因素之一是高血压,但目前中国高血压人群的知晓率及有效治疗率都比美国低很多。中国高血压知晓率仅为42.7%,有效治疗率仅为14.5%。也就是说,中国一半以上的高血压患者,都不知道自己是否有高血压。

2. 高血脂

血脂高也是会引发脑梗的,一旦血液中的脂肪量过高会导致脂肪在动脉内壁堆积形成脂肪斑,导致动脉粥样硬化的产生,而动脉粥样硬化也是会引发脑梗的。所以血脂高或者胆固醇过高,一定要积极治疗。

3. 饮食习惯

中国人喜欢吃辣、咸、腌制等重口味食物,这就导致中国人食盐量过高。一项研究显示:中国成年居民的盐摄入量为(10.4±0.2)g/d,而世界平均水平只有6克。由于中国吃盐太多,导致中国人高血压发生几率大大增加,脑梗塞发生几率也大大增加。

那么万一突发了脑梗,该怎么办?了解引起脑梗的危险因素,还要知道脑梗发作前,都有哪些预兆的症状,一旦出现这些症状,就要警惕。

1. 症状

脑梗发作,都会有较为明显的信号

①主观症状:头痛、头昏、头晕、眩晕、恶心、呕吐、运动性和(或)感觉性失语甚至昏迷。

②脑神经症状:双眼向病灶侧凝视、中枢性面瘫及舌瘫、假性延髓性麻痹,如饮水呛咳和吞咽困难。

③躯体症状:肢体偏瘫或轻度偏瘫、偏身感觉减退、步态不稳、肢体无力、大小便失禁等。

2. 急救处理

脑梗的救命就一个关键字“快”

1、环境准备:如果在院外发生脑梗,应立即拨打120急救电话。在医护人员到来之前,要把患者转移至较安全、宽敞的场地,保证空气流通和方便救治;

2、保持呼吸道通畅:将患者置于去枕平卧位,头偏向一侧。有义齿者帮其取出,清理呼吸道,保持呼吸道通畅,防止误吸;

3、心肺复苏:检查患者生命体征,如发现意识不清,呼吸、心跳骤停,应立即给予心肺复苏,防止错过最佳救治时机,为医护人员到来争取时间;

4、吸氧:有条件的情况下,如家中备有氧气瓶或氧气袋,应尽早为患者吸氧,维持血氧饱和度,辅助救治;

5、防止舌后坠:如果脑梗患者发生抽搐,应保持环境安静,光线昏暗,用压舌板或勺子等压迫舌后,防止咬伤舌头或发生舌后坠。

《2018版中国缺血性脑卒中诊疗指南》指出,急性脑梗死最佳治疗时间为前循环3个小时,后循环4.5小时。