

区调研医共体建设情况 区委书记潘建华来院

本报讯(院办 余鸯 张燕)3月25日下午,路桥区委书记潘建华、副区长姚君丹一行到区中医院医共体总院、路南分院实地调研医共体建设情况。

在路南分院,潘书记一行听取了吴剑执行院长关于路南分院的基本情况 & 工作汇报,并详细询问了分院目前的运行情况、存在的 & 具体问题以及新院迁建选址工作的进展情况。

在区中医院医共体总院,潘建华书记一行在党委书记、管委主任沈杰的引导 & 介绍下实地参观并详细了解了医共体建设和基层医疗机构运行等方面情况。潘建华书记充分肯定了区中医院医共体建设工作,希望

进一步推进医共体工作做好保障,同时也希望区中医院医共体进一步提高认识,提高政治站位,以强烈的改革担当精神继续加强人才队伍建设,将更多的优质医疗资源下沉,确保医共体建设相关政策和措施落细落实。同时要 & 加强指导,做好政策对接 & 信息化建设工作。积极探索医共体发展,确保高质量推进医共体工作,不断提升医疗服务质量,进一步强化责任担当,加强组织保障,真正办好人民满意的医疗卫生事业。

县试点评估组到路桥调研 医共体第三方

本报讯(院办 颜小亚)2月17日,浙江大学县域医共体第三方试点评估组专家魏景明、高奇隆到路桥调研医共体建设情况,副区长姚君丹、区卫健局局长吕涵野、副局长罗为民等陪同,三家医共体管委主任及 & 部分医务人员代表参加调研。

评估组一行现场听取了区中医院医共体管委主任沈杰关于区中医院医共体的运行情况介绍,包括区中医院医共体组织结构、人财物统一管理、医疗资源共享等方面的情况。调研座谈会上,评估组专家希望通过与医共体建设实质参与者进行访谈收集资料,参考国际关于卫生质量服务体系评估方法,从公正、效率、质量、满意度四个方面对县域医共体试点建设作出分析,为浙江省全面推开县域医共体建设提供政策建议。罗为民副局长 & 与评估组就路桥区医共体建设基本情况进行深入讨论交流,包括路桥区医共体发展特色、机构法人变更、管理权限变革等。

为深入了解路桥区医共体运行实施情况 & 面临的困难等,评估组与区中医院医共体、区第二人民医院医共体、区第三人民医院医共体管委主任进行单独深入访谈,与区级医院、社区卫生服务中心、村卫生室相关医务人员分批次交流访谈。

创造新业绩 谱写新篇章 我院召开七届四次职工代表大会



本报讯(院办 叶静音)3月26日下午,我院召开七届四次职工代表大会,各科室的职工代表、列席代表、医共体各成员单位领导及部分中层干部代表应邀参加大会,大家齐聚一堂,群策群力,共谋医院发展,共商医院大事。会议由区中医院党总支委员、工会主席罗海滨主持。

大会在庄严的国歌声中拉开序幕。徐杰书记致开幕词,他代表医院党总支向大会的召开表示热烈祝贺,他说,过去的2018年,是忙碌而不平凡的一年。浙江省区域医疗服务共同体改革的春风吹遍大地,路桥区作为首批试点县市区,而我院作为试点的龙头医院,各项工作收获颇丰。特别是在区卫健局党委的正确领导下,通过红色杏林工程,党建引领医共体建设取得显著成效。所有这些成绩,都离不开全体干部职工的共同努力 & 付出!工会带领广大职工,在医院各项工作中起到了重要的作用。这些成绩的取得离

不开全体干部职工的努力,也离不开各位工会小组同志们的无私奉献。他希望各位代表能够履行自身职责,团结职工,关心职工,维护广大职工的合法权益,规范地依法履行工会的职能,充分发挥 & 调动广大职工的积极性 & 创造性,推动工会工作的发展和进步,继续创造新的业绩,谱写新的篇章。

沈杰院长作2018年度医院工作总结 & 2019年度医院工作思路报告。2018年,我院进一步贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想 & 党的十九大精神,以医共体建设为契机,紧紧围绕“以病人为中心,以质量为核心”的工作目标,不

断提高医疗质量,强化医疗服务,努力为患者提供安全、优质的就医环境,使医院再上新台阶、再登新台阶。全年医共体门诊人次、出院人次、门诊均次费用、医疗总收入等业务指标都继续呈现良好发展趋势。区中医院医共体以党建工作为指引,发挥党建引领作用、以清廉医共体建设为载体,营造风清气正的医疗环境、以创新运行机制为目标,探索医共体试点工作、以健康促进医院创建为契机,打造健全的健康医疗体系、以学科建设为基石,提升医院核心竞争力、以信息化建设为平台,推进最多跑一次服务、以文化建设为突破口,促进医院精神文明建

设、以志愿者服务等为依托,健全医院社会责任体系。2019年,医院将持续推进党建 & 清廉医院建设,制定章程,完善绩效,强化医共体综合管理能力、保质提速,挖掘潜能,总院分院医疗业务协同发展、强化长板,补齐短板,高度重视学科 & 人才队伍建设、调整思路,开拓创新,强化基层服务能力提升、互通信息,便捷服务,深化优化最多跑一次工程、关爱职工,共荣文化,不断提高团队幸福感和归属感。

随后,财务科张美华主任作财务工作报告。人事科罗海滨主任阐述中高级职称评聘方案调整报告。职工代表充分发扬主人翁精神,分成五组对医院各项工作报告、医院发展建设、职工切身相关的问题进行了讨论 & 汇报。

他们结合各自工作实际就医院目前存在的问题畅所欲言,积极建言献策,如节能环保增收节支、提升行政管理能力、透明奖金收入明细、医嘱电子化、推行门诊电子病历、给予非手术室科室的误餐补贴、开展职工体检项目自选、提升编外人员待遇、解决职工子女入学、改善食堂就餐质量、规范和增设业余锻炼场所等,沈杰院长就职工关心的问题一一进行了解答。

职工代表审议并通过了各项工作报告和决议,大会在国际歌声中顺利闭幕。



总院与路南分院 CT、DR 检查和住院实现互通

本报讯(院办 颜小亚)近日,在相关部门的共同努力下,区中医院医共体总院 & 路南分院充分协作,先后实现CT、DR检查 & 住院互通,有效方便患者就诊。

为切实方便患者就医,实现就诊检查“最多跑一次”,在区中医院医共体总院沈杰院长 & 路南分院吴剑执行院长的亲自参与 & 主持下,两院相关部门多次召开协调会,就门诊CT、DR检查

和住院互通可行性进行论证 & 交流,经过双方共同努力,2月底,总院 & 路南分院CT、DR检查实现互通,在路南分院就诊的患者可直接凭医生开具的检查单到总院进行检查。

随后,在CT、DR检查实现互通的基础上,相关部门再次对患者住院互通进行论证,并制订相关工作流程,路南分院可直接通过双向转诊平台,由总院 & 分院的联络员提前沟通好住院患者

基本信息 & 诊疗信息,联系好床位,直接帮助患者转到总院住院。该机制极大程度简化了患者就医住院流程,大大节约了就诊时间,给住院患者带来便捷,受到路南分院就诊患者的一致好评。

总院 & 路南分院共享医疗资源,不仅加强了区中医院医共体成员间内部合作,也为辖区内百姓就诊提供更优质、更高效、更便捷的服务。



2月22日上午,落户于区中医院医共体螺洋分院的任菁菁名医工作站专家门诊正式开诊。图为任菁菁主任为患者看诊。

本报讯(院办 叶静音)1月29日上午,路桥区卫生健康局党委书记、局长吕涵野一行到区中医院医共体调研医共体发展情况 & 并进行节前安全生产检查。

吕涵野局长一行实地查看了总院消控室工作运行状况,详细了解消防设施正常使用、突发事件应急处理机制等情况。座谈会上,区中医院医共体管委主任沈杰就医共体运行过程中人事薪酬管理、考核与激励机制、医保支付、基建、药品管理等方面问题做了简要汇报。各分院执行院长也提出了在推进医共体过程中遇到的困难 & 存在的问题,与会人员围绕难点问题展开了热烈的讨论,并积极建言献策。

吕涵野局长充分肯定了区中医院医共体2018年度的工作,他强调,区卫生健康局将以问题为导向,对于区中医院医共体目前存在的困难和问题,积极与有关部门努力协商,尽快解决,为医共体的进一步推进工作做好保障。同时也希望区中医院医共体要以强烈的改革担当精神继续加强人才队伍建设,积极探索医共体道路,确保高质量推进医共体工作,不断提升医疗服务质量,不断提高基层群众就医满意度。

区卫生健康局局长吕涵野 到区中医院医共体调研

我院成立骨伤科“无痛病房”

本报讯(院办 叶静音)3月9日,区中医院举行骨伤科“无痛病房”揭牌仪式,台州医院骨科分部副院长、主任医师陈忠义,主管护师、首席护士张彩敏,区中医院院长沈杰,副院长徐杰以及骨伤科全体医护人员共同见证医院骨伤科“无痛病房”的成立。会议由徐杰副院长主持。

沈杰院长表示,“无痛病房”建设尤为重要,希望骨伤科“无痛病房”能做出特色,获得百姓满意,做成科室的一张口碑名片。骨伤科林统主任从科室规模和科室设置、开展手术概况、技术开展和业务指标、科研教学、中医特色治疗、科室的发展方向和建设目标这几个方面详细介绍了医院骨伤科的基本情况。

揭牌仪式上,陈忠义副院长和沈杰院长共同为“区中医院骨伤科无痛病房”揭牌。

揭牌仪式结束后,陈忠义主任医师以《人工髌膝关节置换术对疼痛的控制》为主题为全体骨伤科医务人员授课。张彩敏从背景、推进举措、成效三方面具体介绍了骨科疼痛管理项目。



杭州专家下沉 解决九旬老太“小尾巴”

本报讯(院办 颜小亚)早在两个多月前,患有老年痴呆症的九旬张老太身体就出现了异样,平时站立、行走,肛门肿物就一直脱出,肿物不能自行还纳,需用手推回。而且她便意频频,每次如厕疼痛异常,苦不堪言。

该疾病严重影响了张老太的日常生活,她便在子女的陪伴下,来我院求医问诊。外科主任王梦华仔细检查后,诊断为“直肠脱垂”(Ⅲ度),通俗来讲,就是脱肛。考虑到张老太的年龄较大,手术风险、麻醉风险大以及术后护理难度高,但家人强烈希望通过手术改善张老太的生活质量,经外科主任助理、主治医师管灵建与张老太家属反复沟通讨论,决定由医院邀请杭州市第三人民医院的专家为张老太做手术。3月7日上午,杭州市第三人民医院的专家带领外科、手术室等科室医护人员为张老太实施了“肛直肠脱垂切除术”,经过一个多小时,手术顺利完成。

据悉,此前,我院已与杭州市第三人民医院进行多次协商,就肛肠科、皮

肤科协作基本达成一致,作为全省知名专科肛肠科和皮肤科,杭州市第三人民医院将对我院给予强大的技术支持。此次手术的成功开展,也为两院的合作奠定了良好的基础。

另据管医生介绍,直肠脱垂是常见的盆底良性疾病,指的是直肠粘膜甚至

直肠的全层脱出于肛门外的一种疾病。直肠脱垂可发生于各个年龄阶段,但多见于小儿、经产妇和老年人。儿童直肠脱垂多数可自愈,以非手术治疗为主。成人黏膜脱垂多采用硬化剂注射治疗,成人完全性直肠脱垂则以手术治疗为主。



腰椎间盘突出十余年 银质针治疗效果佳

路南街道一位70多岁的应大爷腰椎间盘突出伴骨性膝关节炎长达10余年,多年来四处求医,多数医生都建议他手术治疗,但应大爷不愿动手术,病就一直拖着,常年腰痛、膝关节疼痛,无法干活,整天郁郁寡欢。后来,听说路桥区中医院疼痛科有位治疗疼痛的专家,应大爷便前来求诊。疼痛科主任党盛武为这位患者细心诊疗,经过多次银质针治疗,应大爷现在都能下地干活了,整天乐呵呵的。

党医生不仅为当地百姓解决病痛的烦恼,更于2018年7月初远赴四川省广元市贫困山区,开展了为期半年的援川对口支援工作,帮助当地百姓脱离病痛。他帮助广元市朝天区中医院设立疼痛科,并为当地医务人员传授银质针技术。他利用银质针技术,

帮助当地因慢性颈腰椎间盘突出、膝关节疼痛等丧失劳动能力的贫困患者恢复健康,帮助这些因病致贫的患者恢复劳动能力,有机会通过自己的双手为家里带来经济收入。党医生的技术和人品深受当地政府肯定及患者好评,被多家媒体报道,引起巨大社会

反响。

我院疼痛科、麻醉科主任党盛武表示,疼痛科是医院的新兴学科,主要运用银质针、微创技术、神经阻滞及药物治疗等方法治疗各种慢性疼痛性疾病。其诊疗范围及特色优势治疗技术如下:

一 疼痛科的诊疗范围

- 1、神经病理性疼痛:包括三叉神经痛、带状疱疹后神经痛、枕神经痛、肋间神经痛、复杂区域疼痛综合征、幻肢痛等。
- 2、颈肩腰腿痛:颈、腰椎间盘突出

- 症、颈椎病、肩周炎、骨性膝关节炎、腰三横突综合征、网球肘、腱鞘炎等。
- 3、风湿性疾病:强直性脊柱炎、类风湿关节炎、纤维肌痛综合征及痛风等。

二 特色优势治疗技术

- 1、银质针疗法:银质针适用于躯干、四肢、关节等部位,由椎管外软组织损害所致的各种急慢性疼痛:一般治疗1-2个疗程即可康复,费用低。疗效佳,

- 没有任何副作用,从病根上治疗,复发率低。
- 2、颈、腰椎间盘突出症的射频热凝及臭氧消融术微创治疗:术后第二天即

可下床,是目前最常用的微创治疗椎间盘突出症的方法。

- 3、三叉神经痛、带状疱疹后神经痛的射频热凝的综合治疗

痛风十年患者 二次手术成功

本报讯(院办 颜小亚)3月7日,我院骨科主任林统及多科室医护人员耗费6个多小时为一位痛风十年有余的病人成功开展二次手术。

十年前就被诊断为痛风的许先生觉得自己年轻,工作应酬从不忌口,对自己的痛风疾病又不上心,没有积极主动去配合治疗,之后手脚关节处长了很多一粒粒硬硬的东西,像石头一样,四季只能穿拖鞋,也不能像正常人一样生活,便由朋友介绍到我院骨科就诊。该患者四肢关节多处肿大畸形,包括右肘、双手、双膝、双踝部、双足等部位,经林医生检查鉴定,这位患者身上长的东西为“痛风石”,需要手术治疗。

痛风石患者比较常见,但是像该患者一样全身上下多处长满痛风石的患者却并不多见。林医生和其他医护人员多次沟通为许先生制定了完整的手术方案。2月25日,林医生带领骨科、麻醉科、手术室的医护人员奋战8个

多小时为患者清理上肢痛风石,顺利完成第一次手术,又在昨天成功开展第二次手术,为其清理下肢痛风石。经过两次手术,该患者身上的痛风石已基本清理完成,后期骨科陈学慧医生又为该患者制定了详细的中药术后调理方案,积极帮助其进行术后康复治疗。

据林统主任介绍,肉眼可见或可触及的痛风石通常见于多年内反复发作急性痛风性关节炎患者。长期痛风结石对病人的骨关节、肌腱会造成破坏,严重影响关节功能,造成肢体残疾。有些较大的痛风结石需要手术切除。有些痛风结石会自行破溃,不及时治疗,令患者痛苦不堪。如果破溃处发生细菌感染,则局部会发生溃烂化脓,甚至发生败血症或脓毒血症而致死。也有因感染无法控制而被迫切除手指、脚趾的。患者若发现自己身体有了痛风石,一定要积极就医治疗。久拖不治,对身体会造成很大伤害。

我院独创中西医结合 治疗乳腺脓肿效果显著

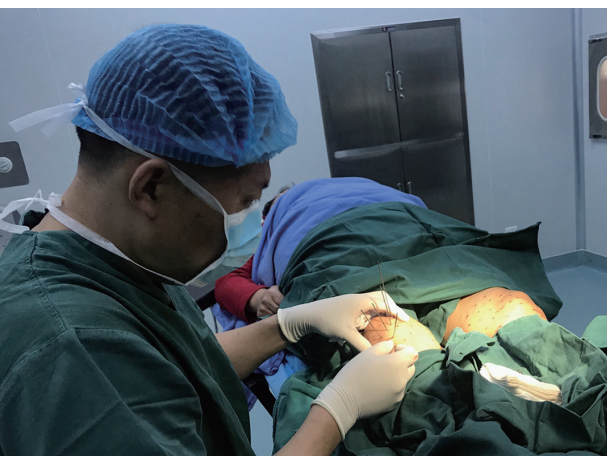
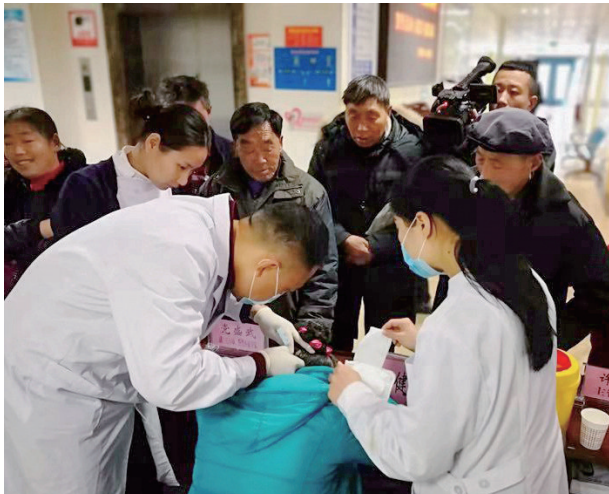
本报讯(院办 颜小亚)3月10日下午,我院副院长、乳腺科负责人、副主任医师官卓娅带领其团队完成了又一例乳腺脓肿手术。

该名乳腺脓肿患者是由临海的医院转到我院乳腺科的。由于病情比较严重,官医生对该名患者作了综合评估后予以急诊行乳腺小切口提脓祛腐手术治疗,一方面排出大部分脓液,另一方面及时清除坏死组织。该手术治疗手段是医院乳腺科自创的乳腺脓肿手术治疗方式。术后,乳腺科的医护人员采取“提脓药捻”,为该患者排脓换药,进行术后进一步恢复治疗。

我院乳腺科自2012年起就开始采取该手术治疗模式,治疗乳腺脓肿患者、浆细胞性乳腺炎和肉芽肿性乳腺炎患者,现平均

每年接诊该类患者500多例,且病人大多来自全国各地。传统模式采取大切口填塞纱布方式手术治疗乳腺脓肿,患者疼痛难忍,创口明显不美观,容易留下瘢痕,给患者造成极大的心理阴影,并且需要二次手术,易复发。而小切口治疗优势明显:1、切口隐。小切口引流术,最大程度保全乳房外形。2、恢复期短,痛苦少。只需一次手术,手术不用纱布填充乳房。3、不使用抗生素。一般医院治疗乳腺炎患者无一不使用抗生素。4、可以继续母乳喂养。

官医生很自豪地表示:“我们医院乳腺科治疗乳腺患者从未使用过抗生素。我们始终相信中医的力量,采用纯中药治疗乳腺患者,坚持依靠中医创新治疗模式。”



八款药膳食疗 春季如何正确进补

教您



□中医科 管敏国

中医认为,春天宜增辛甘、减酸。也就是说,健康人春季不适合进食酸性食物,若多吃会加强肝的功能,使本来就偏亢的肝气更旺,这样就会伤害脾胃之气。同时,酸性食物的收敛性不利于肝气疏泄,易引起肝气郁滞。经常郁闷不乐、两肋疼痛、胸闷等肝郁气滞的人,若进食酸性食物会加重症状。而甜味的食物入脾,能补益脾气,故可多吃一点,如大枣、山药等。春季食补有很多讲究,接下来将提供几款适合春季养生的药膳:

一 参枣米饭

用料:党参10克,大枣20克,糯米250克,白糖50克。

制法:将党参、大枣放在锅内,加水泡发,然后煎煮30分钟左右,捞出党参打造,药液备用。先将糯米淘洗干净,放在大瓷碗中,加水适量,经蒸熟后,扣在盘内,然后把党参、打造摆在糯米饭面上。将药液加白糖煎成浓汁,倒在枣饭上即可。

功用:健脾益气,用于体虚其若,乏力倦怠、心悸失眠、食欲不振、便溏浮肿等。

补充:春季气候温且寒,应多吃健脾胃、去湿食物并适当温补,让湿气随大小便排出。

二 山药薏米粥

用料:山药,薏米,莲肉,大枣(干品)与小米

制法:将山药、薏米、莲肉、大枣(干品)与小米共煮,煮熟后,加白糖少许。

功用:排湿补脾胃。春季雨水丰沛,人体内湿气加重,薏米有利于人体内湿气排出,促进体内血液和水分的新陈代谢,并可帮助排便。山药和薏米都有美白的功效,爱美的女士们不妨经常食用。

补充:这道粥患有糖尿病和大便干燥的人禁食。

三 酸枣仁米粥

用料:粳米100克,酸枣仁15克,冰糖10克。

制法:酸枣仁入干锅炒黄,碾末备用。粳米淘洗干净,浸泡半小时后放入锅中,注入约1000毫升冷水,用大火煮沸后改小火熬煮。粥将稠时加入酸枣仁末,续煮至粥成,加冰糖调味即可,宜空腹食用。

功用:宁心安神。适用于心悸、失眠、心烦的人群。

四 丹参黄豆汤

用料:选取丹参10克,黄豆50克,蜂蜜适量。

制法:把丹参洗净,黄豆用水浸泡1小时。将丹参、黄豆放入砂锅中,加水适量煲汤,至黄豆烂,拣出丹参,加蜂蜜调味即可食用。

功用:可以补虚养肝,活血祛瘀。丹参味苦微温,安神宁心。黄豆能健脾宽中、益气和中之、生津润燥、清热解毒,利于补虚养肝。

五 红枣花生汤

用料:准备红枣50克,花生80克,冰糖50克。



制法:将红枣、花生洗净,同放砂煲内,加清水适量,大火煮沸后,改小火煲至花生熟烂,加入冰糖再煲片刻,即可食用。

功用:具有补脾胃、养血止血的功效。

六 银耳枸杞明目汤

用料:银耳15克,枸杞15克,鸡肝100克,茉莉花24朵,水豆粉、料酒、姜汁、盐、味精各适量。

制法:将鸡肝洗净,切成薄片,放入碗内,加水豆粉、料酒、姜汁、盐拌匀待用。将银耳洗净,撕成小片,用清水浸泡待用。茉莉花、枸杞洗净待用。将锅置火上,放入清汤,加以上调料,随即放入银耳、鸡肝、枸杞烧沸,等鸡肝刚熟,将茉莉花撒入碗内即可。

功用:补肝益肾,明目美颜。适用于阴虚所致的视物模糊、两眼昏花、面色憔悴等。适合春季常服。

七 杞枣鸡蛋汤

用料:选用枸杞30克,红枣10枚,鸡蛋2只。

制法:将枸杞洗净,红枣洗净去核,一起放于砂锅中,加清水适量烧开后,加入鸡蛋煮熟,调味即可。

功用:此款药膳补肝肾、健脾胃、滋阴润燥、养血除烦。适用于肝肾亏损、脾胃虚弱者以及慢性肝炎患者。枸杞味甘,性平,功能滋补肝肾,益精明目。红枣能补中益气,养血安神。

八 桃肉五味子茶

用料:核桃肉10克,五味子5克,蜂蜜适量。

制法:将前两味加水适量慢火炖,取汁,兑入蜂蜜。

功用:用于调理春季哮喘病。敛肺平喘,适用于治疗哮喘反复发作、体质偏虚。

用法:代茶饮。每日一剂。



春季养生的四种辩证法则

□中医科 谢静

静与动

春季,是最适合养生保健的季节。天气回暖,草木复苏,人体的阳气也顺其自然,向上、向外生发。中医养生学认为,应掌握春令之气生发的特点,从精神、起居、饮食、运动等方面协调好四种辩证关系,才能保障人体正常的新陈代谢。

捂与冻

为适应天气变化,古人有“春捂秋冻”之说。春季天气变化大,捂,才能抵御寒邪侵入机体,使阳气旺盛,抵抗力增强,有效地预防多种春季传染病。春天在气温上升时,仍要注意防寒保暖,适当增减衣物。

阳与阴

冬季天气寒冷,阴气外逼阳气内敛,人体新陈代谢趋缓,万物蛰伏,是蓄养待发的时期。到了春季,阴气下沉,阳气上升,人体新陈代谢趋于活跃,体内之阳与外界春之阳

气相应滋长,因此,春季是养阳的最佳时节。但是,由于春季天气变化不定,风邪易入,又值百病滋生之时,要特别注意阴阳调和,以防损伤到人体正气。

甘与酸

春季人体处于肝旺期,酸性食物会使肝火亢升,损伤脾胃,故不宜过多食用。而甘辛之品有利于养肝护脾,因此可适量摄入葱、枣、花生、蜂蜜、新鲜蔬菜、水果及干果等。春季进补的原则,应以平补为主,忌大辛大热的滋补品。春季百花盛开,空气中弥漫着大量花粉,是过敏性疾病的多发季节。有慢性疾病或是过敏体质的人,春季一定要忌口,忌食“发物”,如虾、蟹、咸菜等食物,否则旧病极易复发。

从《红楼梦》 谈春季抑郁症

□中医科 朱波

《红楼梦》被称之为旷世之作,人们不仅被曹雪芹笔下跌宕的故事情节、人性的丑恶、栩栩如生的人物塑造所折服,更惊叹于曹翁渊博的中医药知识。红学研究者认为,《红楼梦》中许多章节都有大量的中医药案例和方法,有些方法现代人仍然可以参照引用。春季是抑郁的高发季节,其实不妨试试“黛玉葬花”式释放。

林黛玉有典型的抑郁症。俗话说“菜花黄,疯子狂”,意思指春天精神类疾病易发作。《红楼梦》中最具代表性的人物之一林黛玉是个“病秧子”,从现代医学分析,林黛玉可以说有典型的抑郁倾向。她许多症状如悲观、厌世等都是抑郁的表现之一。

林黛玉早年丧母,投奔贾府(外婆),与宝玉一见钟情,两情相悦。然而,封建社会的人性狡诈,世态炎凉,让这个弱女子终究无能为力,过着寄人篱下的日子,言谈举止小心翼翼,不敢说错话,不敢破坏规矩,终日抑郁苦闷。但她又是绝世聪明之人,也懂得宣泄。她将花比作人,哭着葬花,“依今葬花人笑痴,他年葬依知是谁”,通过心理排遣,淋漓尽致地泄出了她心中的难过,让身心得到释放。

抑郁原因主要包括遗传因素、生物化学因素、性格因素、环境因素和应激,林黛玉的抑郁主要是性格因素、环境因素和应激所致。性格因素包括遇事悲观、自信心差、对生活事件把握性差、过分担心,这些性格特点会使心理应激事件的刺激加重,并且这些性格特征多是在儿童少年时期养成的,这个时期的精神创伤影响很大。环境因素和应激包括亲人的离去、人际关系紧张、经济困难,或生活方式的巨大变化,这些都会促发抑郁症。

现代医学认为春天气压比较低,空气中含有氧量较低,耗氧量20%的大脑极其敏感,所以注意力不集中,情绪低落,心烦意乱,不安躁动种种不良反应接踵而来。其次是生物的代谢进入旺盛期,周围的生物体在这个季节会发出一种次声波,影响人的内分泌系统,导致人体内分泌的激素紊乱,从而进一步促进情绪问题的产生。春天早晚温差大,会造成人体一些内环境的变化,免疫力下降,极易生病,同时会使人的情绪发生波动,容易引发各种精神疾病的发生和复发。

春天为何易发抑郁?中医认为抑郁症是一种情志病,与情志过激、肝气不舒有关,肝属木,木喜条达,压抑过多过久就容易受伤。林黛玉3次葬花非常巧合,都是在3~4月春暖花开时,其吟作的“一朝春尽红颜老,花落人亡两不知”的凄惨诗句正印证了她当时抑郁的心理。

中医认为春季肝旺,要注意疏肝。疏肝可以保证人体的气机通畅,气血运行通畅,人体机能正常。反之,若肝不疏泄,则引起人体的气机不畅,从而出现气机郁结、情志不畅。春季除了疏肝理气畅胸怀之外,在饮食调养方面,要根据春季阳气生发,肝喜条达、恶抑郁的特点,可以选择具有辛甘发散之品,少食酸收之味。

春季疏肝可以养颜。肝脏,是美丽的发动机。若肝气疏泄正常的女人,体态、发肤都充满活力,要想让容颜不老,一定要把疏肝放在首位。春季最易肝郁气滞。而茼蒿是疏肝理气的首选食品。茼蒿具有行肝气、消食开胃、通便利腑之功。茼蒿中含有特殊香味的挥发油,有助于宽中理气,消食开胃,增加食欲,并且其所含的粗纤维有助肠道蠕动,促进排便,达到通腑利肠的目的。特别是改善肝郁气滞所致的善怒、频频叹气、胸胁胀痛或串痛等症,疗效更佳。另外,香橼、佛手也是疏肝理气之佳品。

“解铃还须系铃人”,林黛玉虽说有抑郁倾向,但她会用自己的方式宣泄。她的这种方式,现代人照样可以引用。我们要学会释放,事情不能憋在心里,黛玉葬花式的宣泄不妨一试,找找倾诉的对象,大哭一场也许心里会好过些。此外,多与朋友参与户外活动,经常晒晒太阳,感受一下大自然,放松心情,参加一些有氧运动,比如篮球、乒乓球、短跑等。饮食上多食用含有维生素B族的食物,如粗粮、鱼等。改变自己的生活习惯,积极主动起来,多与朋友交往,愉悦心情。

新的起点 奋斗不止

□内二科 王佳洋

2019,又是一个新的起点,从一个初出茅庐的护理学生,到一个已有两年临床护理经验的职业护士,我迈出的每一步,都充实而有价值。八个月的实习和两年扎扎实实的工作,让我对这份职业充满了无限的热情。至今,回想起自己刚刚加入内二科这个大家庭时候的情景,内心依旧感到一阵欣喜。

奋发向上,为职业而骄傲

年少时也常常会想象未来的工作,可能是在小学课堂上飞扬笔墨,可能是在舞蹈室里舞动青春,也可能只是在公司成为一名普通白领……直至在成为一名护士之后,我才真正了解到人生的价值和意义。“救死扶伤”是医生的职责,同时也是护士的职责。了解得愈发深入,我愈发感觉到,救死扶伤,是一件多么崇高、有意义的事情。

我所在的内二科以老年人居多,他们在生命的余光里,我看到他们迸发出对生命的热爱以及对生活的热情。曾经,我特别惧怕衰老,见不得老年人被病痛折磨得痛苦无助的样子,见不得时刻发生的生老病死,但是在内科工作之后,我认识并且慢慢熟悉了一些经常住院的老病人们,他们虽然遭受着病痛,却始终保持着乐观向上的生活态度。在他们身上,我看到了对生的渴望。每次去给他们输液进

积极进取,为活动而绽放

参加工作后,我积极参加医院各种活动,年终晚会、演讲比赛、抢救比赛、工间操比赛……各种活动从业务技能到娱乐生活,乐趣无数,收获也不少。一开始的羞涩与放不开让我无比困扰,但在护士长和同事们热情的帮

时光荏苒,赤心如初

万物匆匆过境留痕,白服和燕尾帽占据的两年时光,是我最快快乐充实,也最引以为豪的一段日子。当校服换成护士服,学校变成科室,当“理想”落实成“事业心”,我也在渐渐成长。从校园走进医院,我懂得了脚踏实地、认真负责,也懂得了兢兢业业、坚持不懈。对于当初的憧憬和抱负,正如那句“救死扶伤”,我想,照顾好每一个病人,做好本职工作,走好脚下的路,才是我现在以及以后的使命。

我想我应该从小事做起,用心服

务护理操作时,他们总是报以热情的问候和诚挚的微笑,闲暇时听到他们的聊天,也感受到他们身上的活力,他们的思想和生活态度,让初入社会的我不禁为之震撼,在某种程度上,也让我更加热爱生活,珍惜生命。当然经常也会发生一些不愉快,因为这些老年人大多来自农村,他们不仅要承受疾病的痛苦,还要承受经济上的压力,情绪难免会焦虑暴躁,偶尔也会遇到无理取闹的家属,面对他们发泄在我们身上的情绪,我从一开始的生闷气、不理解,慢慢懂得我们应用一颗包容的心,耐心开导、安慰患者,以缓解他们的焦虑、压力。

护理完一个个病人,看着他们从生病入院到康复出院,内心的感动无以言表,每次送走一批批好转治愈的病人,听着他们出院时的道谢,看着他们康复的喜悦和笑容,我心里不禁涌起一股热流,油然感恩自己的工作。

助下,我慢慢摒弃羞涩,全身心投入各个活动之中。在讲台上,畅谈对工作的激情;在舞台上,展现出青春的气息;抢救比赛,让我的技能得到提升,也领会到业务技能的重要性;工间操让我劳逸结合,缓解一天工作的疲劳。

务患者,在护理岗位上继续迸发激情与热血;我应接过从前辈们手中传递而来的火炬,做一个有能力、会干事的护理工作;我也应不忘初心,做一个有作为、敢担当的内科人,在今后的工作中继续对病人多一点微笑,多一点理解,多一点包容,用病人的心去感受问题,真正无愧于“白衣天使”这个称号。

我们都曾在这个世界横冲直撞,然后慢慢长大,但任谁出走半生,归来是否少年,心中总坚持一个信条:生活不息,奋斗不止。

就在这样艰苦的环境下,我还硬生生生膘了6斤。人生真是太艰难了。可是,就算是这样的狂轰乱炸,我依旧无动于衷,不着急结婚,只想慢下步伐,减缓速度仅此而已。

“我从来不想独身,却有预感晚婚,我在等,世上唯一契合灵魂……”谭维维的《晚婚》,一字一句娓娓唱来,道出渴望真爱但不将就的心声。在等他的时光里,我愿踏遍青山,走遍万河,开阔眼界,修身养性。这样的我,不会因为见地疏浅而与你格格不入。这样的我不会因为世界的精彩,而跟你擦肩而过。这样的我,将会是你的理想模样,与你最契合的人。

结婚不应在乎早晚,应经过深思熟虑。晚婚是对自己负责,而为了结婚而结婚的人,往往过得很累。有时也会被周围所影响,略显疲惫,但我绝大多数都坚持自我。苏霍姆林斯基说过,你匆匆忙忙地嫁人,就是甘冒不幸者的风险。

愿每一个女孩都能被岁月温柔相待,拥有更好的伴侣,但即使没有也能一个人精彩生活。

人文天地

女人 请不必太忧伤

□乳腺科官卓娅名医工作室

冬去春来,乍暖还寒,绵绵不绝的细雨,丝毫也没有减退前来就诊患者的热情,乳腺科的门诊被挤爆。推门而进的这位女性,20岁出头的样子,脸色憔悴,眼神恐惧,她昨晚应该没有睡好。坐下后,她怯怯地说:官医生,我的胸部有肿块,疼痛难忍,看了许多医生,也吃了很多药,就是不见好,我会不会得乳腺癌了?”说着,她就落泪了。

官医生说:“别怕,我帮你检查一下。”

经过一番检查才知,她胸部发生的病痛其实只是一般的乳腺病,不至于发展到让她无法忍受的地步。

“倩倩,你这是一般的乳腺病,不是乳腺癌,只要平时注意饮食,劳逸结合,少点焦虑和紧张,疼痛自然而然就会退去。”

“这种情况需要吃药吗?”她的神态轻松很多。

“一般不需要服药,回家后少点思虑,晚上早点休息,保持饮食均衡,乳腺的病理增生慢慢会恢复到正常,疼痛也会减轻。”官医生看了倩倩的舌苔,对她说:“你的脾胃不是很好,平时要多吃山药、米仁,少吃糯米食和寒凉的水果。”

“我明白了,谢谢你!”

就诊结束,来时她那害怕的眼神已明显缓和,离开诊室时她无疑是轻松的。

前来问诊的女性中,十个女性有八九个患有不同程度的乳腺增生。乳腺增生是一种现代病,轻重不一,它令太多的女性烦恼、焦虑、忧郁、恐惧,甚至意志消沉,失去快乐与信心。殊不知,生理性的乳腺增生是激素失衡导致的,不是病。经适当的情绪疏导、饮食调养和作息调整后,多患者可自行缓解。

医者胡佩兰曾说道:“医者,看的是病,救的是心,开的是药,给的是情。”作为一名乳腺科医生,我深有同感。当一位优雅的女性为胸部的不适而忧郁时,她来诊室所表现出的是头晕、乏力、疼痛、焦虑、失眠、胸闷、恐惧,其实往往心病甚于体疾。胸部不适有时只是一些良性的变化,如果一味焦虑和恐惧,那良疾却有可能转化为恶疾,这和整个机体内环境的免疫功能有关,所以看病救心,真情互表,才是医者除了医技之外的必修课。

雨宵

□口腔科 谢志博

春分一过,天气就开始阴沉下来,忽冷忽热,雨也开始顺着冷热的交替潇潇地下,丝毫不懈怠。

雨不大,走在雨里甚至不需要伞的保护。雨也不凉,却很爽,洒在脸上激起一丝快感,可以体味到这雨的温柔。花坛里的花草与树木,也都惬意地站在雨中。它们该是比我们更幸运,这柔和的小雨已陪了它们不知几夜。来不及仔细寻觅花瓣,花蕊上的雨珠无暇顾及绿叶在雨中的神采,心已溶在雨里,随它潇潇飞出了好远好远——

漫步春雨如丝间,是如此欣悦。把心思再集中到半空中那细细的飘忽的雨丝上,那欲滴的翠色,那动人的娇艳,那夺目的伞花,便都陡然失去了颜色。所剩的只是柔柔的雨。这时候,不管你心中有什么闲思杂念都会消散在雨中。

春雨就这么唏唏地下着,不知她何时停息,也不知道春去更待何时。只知道春天来了,雨也就随着来了;春天去了,那细雨也便不再缠绵如丝。

体味雨丝,珍惜春天里的柔销!洗净一切的一切,重新振作。

雨稀如丝,人悦,忧伤不再……

悬崖

□医患协调办 陈凌空

很多人对悬崖都心存畏惧,他们站在悬崖边会双腿发软。这种心理障碍我们称之为“边缘恐惧症”或“恐高症”。

这种恐惧并非没有理由,众所周知,悬崖下就是万丈深渊,一旦失足就会永劫不复。

每一座悬崖都是连接着人间和地狱的电梯,它能以最快的速度将你从人间送到地狱。它也是一扇单向行驶、有去无回的地狱之门。

虽然我没有恐高症,但也不喜欢做太危险的事。每当看到别人在悬崖边溜达,我都会尽力劝阻对方不要拿生命开玩笑。在人生中,我一直努力地让自己和身边的人远离这扇地狱之门。每当别人问我最危险的地方是哪里,我都会毫不犹豫地回答:“悬崖!”

直到2月13日那天,我的观念才发生了天翻地覆的变化。

“气死我了!”我双手叉腰,火冒三丈地站在单车前,“电筒又被偷了!该死的小偷,这么便宜的东西都偷,害得我又要重新买!”

这几个月下来,总有人偷我单车上的手电筒,已经连续失窃五次了。由于有晚间夜骑的运动习惯,失去了电筒,我就无法去野外骑车了。等网上重新下单到送货上门,这一个礼拜的运动计划又泡汤了,真是叫我气不打一处来!

但牢骚归牢骚,向来是个大大咧咧不拘小节的人,几十块钱的东西,丢了就丢了,大不了再买呗!不能骑车,还可以跑步啊,反正又没太大的损失。

想到这里,我心中释然,推起单车就往家骑,但心中却总是隐隐觉得不妥。

经过这几次教训,总觉得哪里不对劲?难道是那位梁上君子……突然间,我心中猛一个激灵!

我的车子停在车库已经一年多了,每次电筒就直接放在车架上,但一直都相安无事,为何这段时间却屡屡失窃?这个人既然看中了电筒,为何一开始不动手来取?我一边用力蹭着脚踏,一边心念电转,得出了以下几个结论:

首先,从失窃的时间差来看,此人显然不是什么十恶不赦的人,他的内心也是有着道德底线,在经过了一年多的思想斗争后,最终贪婪战胜了道德,才做出了不该做的事。

其次,谁都知道,凡事有了第一次才有第二次。这人也许本是个遵纪守法的人,虽说单车电筒是不值钱的小东西,但不以善小而不为,不以恶小而为之,善恶不分大小,从他第一次窃取别人的财物开始,也等于是向罪恶的深渊迈进了一步。

几个电筒不值几个钱,那他行窃又是为何。兴许经过了这几次“刺激而又好玩”的“偷天换日”,他乐此不疲而无法自拔,最终跌落到罪恶的深渊!

问题来了,我是该管好自己的电筒袖手旁观呢,还是要将他从危险的悬崖边拉回来?可我根本不知道他是谁,又怎么去帮他?是报告上级调出监控,还是报警将他抓出来?可查到了又能怎样?也许我能原谅他,但别人呢会怎么看他?也许他会因为这件小事一生都蒙上偷窃的阴影!

我该怎么办?该怎么样让他从此收手?

2月13日晚,我失眠了。

明天就是情人节,大多数人都在计划着该给自己心爱的准备什么样的惊喜,而我却只是翻来复去地想着白天的事情。午夜,我在床上辗转反侧,仍想不出一个完美的计划。突然间,我脑中灵光乍现,有了!借着这道灵感,我迅速披衣下床,找出纸笔,写下了这样一封短短的书信:

致亲爱的梁上君:

承蒙厚爱,青眼有加,阁下已先后取走在下多个单车手电,可惜每个电量只能用一个月,累得阁下每月来取电筒,都是我不好,深感歉意!在下思前虑后,唯有献上充电器一个,望能将功赎罪,敬请息怒。注:五个电筒型号功能不一,使用时如有疑问,详情咨询行政四楼医患协调办陈凌空。电话:投诉电话,大厅墙壁各有标贴。塞翁失马,焉知非福,若能慧眼识珠之梁上伯乐君一会,乃在下三生之幸也!

放下笔,我终于长长地松了口气。那个人看到了这封信,当然不会找我,而我也永远无法查出他是谁。但我的目的已经达到,因为我已帮他敲醒沉沦的心灵,不用我去拉,他自己也会逐渐远离那片危险的悬崖。

次日清晨,车库的大门便贴上了这样一封特殊的书信,旁边还挂了个充电器。往来的人议论纷纷,众口铄金,这件事也成了茶余饭后的谈资。结局果然如我所料,这个人虽然没来找我,我也仍然不知道他是谁,但有一点毋庸置疑,我的计划成功了。因为至此之后,我的电筒再也没有丢过。

事实证明,这位仁兄从此洗心革面,回归了道德的队伍。我很欣慰,也很庆幸自己做出正确的决定。

假如有人再次问我那个相同的问题:“最危险的地方在哪里?”我会在原有的答案上加三个字:“人生的悬崖。”