

台州市路桥区中医院喜升“二甲”

本报讯(院办 赵焕)十年磨一剑,今朝奏凯歌。近日,浙江省卫生健康委下发文件公布第四周期第二批中医医院等级评审结果,台州市路桥区中医院榜上有名,官宣后,我院正式升为二级甲等中医医院。

2020 年 7 月底,医院启动“二甲”创建工作,全院紧紧围绕这一目标,对标对表,不断加强内涵建设,提高医疗质量,提升服务能力,为实现二甲目标全力奋进。

2022 年 11 月 9 日-11 日,经过省级评审专家组 3 天细致全面的检查评审,台州市路桥区中

院顺利完成第四周期二级甲等中医医院等级评审工作。评审结束后,专家组肯定了我院创建工作中的亮点,同时鼓励医院在精细化管理、清廉医院建设、人才培养、制度执行等方面继续努力。

台州市路桥区中医院位于台州机场西面,迎宾大道 88 号,其前身为始建于 1955 年 11 月的桐屿卫生所,医院占地 33100.6 平方米,建筑面积 36364.4 平方米,核定床位 260 张,设有 20 多个临床科室,开设内、外、妇、儿等 8 个病区,以乳腺科、康复科等专科为医院特色科室,配有 1.5T 磁共振、60 排 CT、芬兰普莱梅德乳腺钼靶机等医疗

设备。医院二期工程将于今年完成项目装修,预计将新增建筑面积 11026 平方米。

医院坚持人才强院战略。目前,医院职工总数 479 人,其中中高级职称人员 198 人。近几年来,医院与复旦大学附属华山医院、浙江大学医学院附属妇产科医院、浙江省中医院等建立了良好的学科合作关系,省级专家长期坐诊主刀。医院拥有浙江省中医院阮善明博士知名专家工作站、华山医院贾杰名医工作站、浙大妇院周坚红博士工作站以及路桥区官卓娅、刘峰、张毅 3 个名医工作室。我院妇产科为浙江省医学龙头学科,康复

医学科、乳腺科、儿科为路桥区重点学科。

我院先后获得浙江省平安医院、浙江省健康促进医院、浙江省节约型公共机构示范单位、台州市文明单位等。

台州市路桥区中医院将紧紧围绕“以病人健康为中心,以提高质量为核心,为提升服务为主线”的工作目标,以专家的指导意见为改进目标,以晋升二甲为新的起点,不断强化医疗服务,努力把医院打造成为中医特色鲜明、医疗质量高、服务水平好的现代化综合性中医医院,更好地造福路桥百姓。

市区领导督导检查
区中医院安全生产工作

本报讯(院办 余鸯)为切实加强医院安全风险管理和“五一”期间医院安全生产工作,4 月 26 日,路桥区副区长汤晶一行来到区中医院医共体总院,开展“五一”节前安全生产工作督导检查。区卫健局党委书记、副局长王辉军,区卫健局副局长陈艳敏、组织员符松、区中医院医共体党委书记沈杰、总院长徐杰等陪同检查。

检查现场,汤区长详细了解了解消防室设施设备运行情况,并实地考察了医院二期工程的安全生产情况。汤区长对我院安全生产工作表示肯定,并强调,安全生产工作到医院工作的重中之重,必须要加强日常监管,对排查的隐患要立整立改,全力营造和谐稳定的安全生产环境。

同时,汤局长也恭祝我院在等级医院和全国二级公立中医医院绩效考核中取得优异的成绩。汤区长指出,等级医院创建不仅是区中医院医共体未来发展的重中之重,而且对整个路桥区卫健系统来说也具有深远意义,希望我院,推进中医药文化传承创新,重视中医药文化传承,不断巩固等级评审成果,同时,牢牢把握住与复旦大学附属华山医院贾杰教授合作的机会,不断提高医院康复学科水平,加快培养、造就一批优秀的康复医学后备人才,促使我区康复医学中心能够提前驶入快车道。最后,汤区长强调,医院干部职工要严格遵守廉洁自律各项规定,自觉抵制各种不良风气,弘扬清风正气,始终保持清醒的头脑,自觉抵制不正之风,筑牢廉洁纪律防线。

同日,台州市经信局局长屈文斌率市政府安全生产督查组一行来我院督查安全生产隐患大排查大整治行动工作落实情况。屈局长一行先后来到医院氧气站、危化品仓库、消防室等相关的安全生产重点部位和重点岗位进行全面巡查,并查阅了相关制度文件和资料台账,就检查中发现的问题和隐患,现场提出整改意见。同时强调要优化细化应急预案、周密部署,实现安全生产全覆盖。

区中医院医共体将继续严格落实上级部门关于安全生产的安排部署,压紧压实工作责任,做好值班值守和日常巡查,及时排查消除隐患,完善应急预案机制,提升应急处置能力,全力保障人民群众生命安全和身体健康。

“区政协精准医疗委员会客室”路南街道服务点揭牌



本报讯(院办 余鸯)4 月 11 日下午,“路桥区政协精准医疗委员会客室”路南街道服务点揭牌仪式隆重举行,区政协副主席金助军、路桥区路南街道党工委副书记、办事处主任梁景斌,区政协教科卫体委主任李鸣、区卫生健康

局党委委员、副局长陈艳敏,区中医院医共体党委书记沈杰、台州章氏骨伤医院院长章允志、区中医院医共体副主任施伟林等区政协精准医疗委员会客室成员出席仪式。

揭牌仪式由区政协教科卫体委主任李鸣

主持。

区政协精准医疗委员会客室成员、台州章氏骨伤医院院长章允志讲话。

区卫生健康局党委委员、副局长陈艳敏讲话。

区政协副主席金助军讲话。

领导揭牌。

揭牌仪式结束后,一行人实地参观了工作的环境,了解团队整体建设情况。

“名医”进基层是党委政府为进一步加快“健康路桥”建设的一项重要举措,也是区卫生健康系统践行群众路线的具体行动,更是推进基层卫生服务体系建设的有益尝试。此举打破了空间资源限制,充分发挥了区政协精准医疗委员会客室成员的特长,聚集优秀专家,促进优质医疗资源下沉及共享,给基层群众就医带来便利,是一项实实在在惠及基层群众的举措。

区中医院医共体将以“区政协精准医疗委员会客室”路南街道服务点的成立为契机,充分发挥各学科“名医”在疑难杂症诊治方面的优势,切实加强基层医疗服务能力。同时充分利用社区卫生服务机构的功能作用,在群众中广泛开展健康教育和疾病预防知识普及活动,不断提高人民群众的健康水平。

区政协领导调研区中医院医共体发展情况

本报讯(院办 余鸯)为加快构建强大公共卫生体系,推动我区优质医疗资源扩容和区域均衡布局,提高全方位全周期健康服务与保障能力,6 月 15 日上午,区政协常委、教科卫体委主任李鸣、副主任王卫、区红十字会副会长罗为民等带领政协医卫界委员来到区中医院医共体总院开展调研,区中医院医共体、区三院医共体党委书记、主任以及下辖分院执行主任等参加此次调研。

首先,罗为民介绍了本次调研的目的。接

着,区中医院医共体主任徐杰、区三院医共体主任梁玲芝分别就各自医共体基本概况、亮点特色、发展中遇到的困难以及下阶段工作计划进行了汇报。

随后,大家围绕医共体、医联体发展中存在的问题展开了热烈讨论,内容涉及到医共体总分院一体化、医保、政策、人员编制、人员招聘、职称、信息化建设等诸多方面,重点研究在现有条件下如何找出解决问题、提高医疗服务水平的合理方案。

李鸣主任强调,医共体要通过这次调研活

动,梳理出当前存在的问题,提出合适的建议,还要不断加强学习,尤其是向省内医共体建设水平高的单位学习经验,不断维护医院公益性,做到科学发展。调研组将充分吸纳各医共体提出的意见和建议,积极发挥政协的桥梁作用。

区中医院医共体将以此次调研为契机,深入整合医共体内医疗资源,不断提高自身技术水平、服务能力,为实现区域医疗卫生一体化积极贡献力量,为路桥百姓提供更加优质、便捷、可及的医疗服务。

区中医院召开重点学科年度考核汇报会

本报讯(院办 颜冰洁)为更好的促进医院重点学科的发展和建设,加强对重点学科建设工作的管理,4 月 11 日下午,区中医院召开了 2022 重点学科年度考核汇报会,医院领导班子、重点学科带头人以及医务科、护理部、科教、人事等相关职能科室负责人参加了此次考核。

首先,区中医院医共体主任、总院长徐杰介绍了考核专家组的成员,他表示,此次考核既是检验我院学科建设工作成果的“回头看”,也是展望我院未来工作要求的“向前看”,希望通过此次考核汇报会,大家相互学习。

接着,各位重点学科带头人围绕学科建设、人

才队伍建设、学科影响、服务能力、科研教学能力、服务满意度等要素对 2022 年度学科建设情况进行汇报,并对未来的工作做出详细的规划。

最后,专家们认真听取了各重点学科的汇报后,现场进行了客观的评分。

学科汇报会不仅是对各学科进行一次检验考核,也是学科之间的一次分享交流会。通过此次重点学科年度汇报与交流,各学科负责人表示今后会根据学科自身的特点和存在的问题积极整改,进一步明确学科建设的目标和努力的方向,加大学科建设力度,圆满按期完成重点学科制定的建设任务和目标。

区中医院荣获“爱心合作单位”

本报讯(院办 颜冰洁)4 月 28 日下午,路桥区慈善义工协会第五次会员代表大会召开,区中医院在此次活动上被授予“爱心合作单位”荣誉称号。

一直以来,区中医院通过开展各种义诊活动,

为群众提供了方便、及时的医疗救助服务,获得了群众的一致认可和赞扬,让大家在家门口就能受益。区中医院将继续坚守初心,秉承服务至上的理念,携手同行,让爱在志愿服务路上延续下去。

天台新城骨伤科专科医院
来我院交流等级创建工作

本报讯(院办 颜冰洁)4 月 6 日,天台新城骨伤科专科医院等级负责人闵江江一行来我院交流等级医院创建相关工作,区中医院副院长王子宣、二甲办副主任陈丽贞及相关科室负责人参加交流会。

会上,王子宣副院长对天台新城骨伤科专科医院一行的到来表示欢迎,并向参会人员简单介绍了我院二级甲等医院创建的基本情况及相关职能科室对接负责人。

闵江江介绍了前来交流的目的,并对我院的创建工作给予肯定。

随后,在各职能科室负责人的带领下,天台新城骨伤科专科医院一行分别深入各科室进行参观交流、互相学习,整个交流过程气氛融洽和谐,两家医院就评审工作难



点、心得进行了分线交流互学。天台新城骨伤科专科医院一行表示收获满满。

通过本次考察交流活动,进一步加强了两院在医院等级创建工作上的交流和融合,今后,希望两院缔结友好,有更多的机会能够深入交流,相互学习、相互借鉴,共同发展。

廉韵药香 滋养医者仁心

区中医院医共体党委建设“药语廉心”中药清风长廊



本报讯(党办 叶静音)为持续完善廉洁文化宣传载体、增强廉洁文化传播力度、深入推进清廉医院建设,区中医院医共体党委坚持以保障人民健康为中心,以廉政教育为抓手,将清廉文化建设与中医药传统文化深度融合,在传承中医药文化中挖掘清廉元素,打造“药语廉心”中药清风长廊,在向就诊患者科普中医药文化的同时,让职工、患者感受清廉之风,走出了别具中医特色的清廉医院文化建设之路。

步入区中医院三楼中医诊疗区,迎面可见

的“药语廉心”系列海报不禁让人眼前一亮,“荷叶,不染淤泥亮廉洁,寓意党员干部要像荷叶一样,时刻用纪律约束自己,学习莲花品性,行动自律,圣洁如莲,清廉常在;厚朴,忠厚朴实培廉洁,寓意厚德于心,朴实与行,做到“心”“行”合一,践行“厚”“朴”之义;黄芪,正气内存固廉洁,寓意党员干部职工要固好自我廉洁之心,正气不断增强,邪气无孔可入;蒲公英,务实担当传廉洁,寓意党员干部要具备“蒲公英”精神,服从组织安

排,到组织最需要的地方去,落地生根,不畏风雨,务实担当,向阳绽放……”区中医院医共体党委精心选取了6味中药,根据其药性、药理、药效作用,挖掘中药背后的廉洁寓意,通过倾听百草之语,品味廉洁韵味,引导医务人员走医者仁心之路、倡清正廉洁之风,让廉洁行医深入人心。

“药语廉心”宣传阵地把医院廉洁文化资源连点成线、串线成面,成为医院独具特色的“清廉地标”。

“中医药文化与清廉文化有相通之处,中医讲究固本培元、未病先防、扶助正气、驱除邪气等理念,与清廉文化建设的要求不谋而合。我们挖掘岐黄本草中的清廉元素,通过打造“药语廉心”中药清风长廊,在进行中医药文化的科普的同时,让医院全体干部职工在耳濡目染、潜移默化中不断接受思想洗礼和文化熏陶,营造风清气正的良好政治生态,为中医药事业高质量发展保驾护航。”区中医院医共体党委书记沈杰表示。

区中医院医共体·为健康护航

开展“世界手卫生日”主题宣教活动

本报讯(院办 余鸯)为进一步提高医院职工手卫生意识,呼吁大家主动洗手、正确洗手,为更好的营造医院手卫生文化。5月5日,区中医院医共体总院院感科组织开展了“世界手卫生日”主题宣教活动。

活动现场,医务人员向大众答疑解惑,教授正确的洗手方法,发放宣传资料及免洗手消毒剂。此外,医务人员对儿童进行现场洗手教学,纠正错误的手清洁方法。多种多样的宣教方式,切实向大众普及手卫生健康知识,使广大患者及家属可以更直观快速地了解到手卫生的相关知识,知晓正确的“七步洗手法”方法,受到一致好评。

院感科主任陈巧巧指出:“手卫生”作为降低医院感染最重要、最有效、最经济的措施,医院高度重视手卫生的宣传和推广普及,在全院各科室均张贴了七步洗手法挂图,配置了相关洗手设施,并定期开展手卫生培训以及考核,全面落实手卫生规范,不断增强全体医护人员的手卫生意识,在全院营造了上下联动,人人参与的氛围。对于行政后勤人员及保洁物业人员以规范操作为主,重在让其掌握手卫生知识与规范洗手的关键性。

通过开展“世界手卫生日”宣教活动,强



化了医护人员手卫生意识,对预防和控制感染、保障医疗安全都将起到十分重要的作用。积极响应支持手卫生日宣教活动,在工

作岗位上养成良好的手卫生习惯,从我做起,关爱生命,用我们的双手传递健康,用我们的双手保障安全。

开展世界无烟日主题活动

本报讯(院办 余鸯)烟草危害是人类健康最大的杀手。中国的烟民数量在以每年300万以上的速度增长,55%的15岁以上女性每天都遭受被动吸烟的危害,儿童被动吸烟情况更为严重。

为了提高公众对致命烟草的认识,帮助人们做出健康的选择,控制青少年的吸烟率,同时调动广大吸烟者的积极性,使他们告别香烟,保持健康。5月31日,围绕第36个世界无烟日主题,区中医院医共体开展形式多样的宣传志愿服务活动。

活动以现场倡议、摆放宣传展板、悬挂横幅、设立咨询台等形式开展,志愿者们向患者介绍烟草的危害、戒烟的方法和戒烟的好处,提高广大群众对吸烟及二手烟危害健康的认知,引导大家拒绝吸烟、远离二手烟,倡导文明健康的生活方式。随后,志愿者们在院内开展了清除烟蒂活动,将花盆中、角落里随意丢弃的烟蒂捡起,为医院创造了一个健康的就诊环境。此外,区中医院医共体总院开展了戒烟门诊(每周二、周四开诊),向市民提供了现场诊疗、疑难解答、用药咨询等服务。

通过此次健康宣传活动,让广大民众了



解到吸烟的危害及戒烟的好处,提高了民众对吸烟危害的认识,增强了吸烟群体对控制

吸烟的信心,最终达到戒烟的目的,营造良好生活环境,创建无烟生活。

开展“爱眼日”健康宣教进校园活动

本报讯(院办 颜冰洁)6月6日下午,为了进一步普及科学用眼知识、提高全民爱眼护眼意识,区中医院医共体、区党外知识分子联谊会卫分会来到路桥三中开展眼科健康宣教活动,为该校学生进行免费眼部检查和健康咨询。

首先,区中医院眼科医生王小柳开展了“科学防控近视”讲座,她通过ppt的方式,为学生们详细讲解了近视的原因、近视的危害、近视的防控、近视的处理以及近视的中医疗法。在场的学生们听得津津有味,大家跟着王医生互动,现场气氛十分活跃。

活动现场分为四个内容,分别为医学验光、中医外治、耳穴压豆、中药咨询。

义诊现场,医学验光排起了长队,医务人

员为每位学生进行认真、细致的测视力、眼底检查,以便及早发现近视、弱视、斜视、屈光不正等眼部疾病,做到早干预、早发现、早矫正、早治疗。

活动现场,学生们亲身体验了特色中医外治法,通过耳穴压豆、核桃灸等方式,来缓解眼部疲劳,防治近视。

核桃灸属于传统灸法中特殊的一种,是在中医经络穴位理论指导下,结合药物及灸法治疗疾病的一种方法。

用核桃壳作为隔物灸能够很好的吸收艾的药力,防止了艾炷烟熏眼睛,同时通过温热作用将上面浸着的中药药液熏蒸到眼部,就能轻松缓解各种眼病,达到很好的治疗效果。

耳穴压豆具有疏经活血、疏肝明目,健脑宣视的功效,故耳穴疗法治疗近视有显著疗效。

随后,医务人员们还为学生们发放了中药香囊,大家的参与度都很高,每一个项目都有很多学生排队体验,气氛活跃,得到了老师和学生们的一致好评。

此次全国“爱眼日”健康宣教进校园活动,不仅使学生对自身眼睛的健康情况有了初步认识,还让学生科学地了解了近视眼病的危害及防控方法。

眼睛是人类心灵的窗户,我们要提高爱眼、护眼的意识,了解眼健康的重要性,从生活点滴保护视力、爱护眼睛,呵护“心灵之窗”。

区中医院医共体完成健康促进医院区级复审

本报讯(院办 颜冰洁)6月15日下午,区卫生健康局党委委员、副局长李作耕带领健康促进医院区级检查组专家对区中医院医共体健康促进医院工作进行了复审,区中医院医共体相关领导及部分科室负责人陪同检查。

随后,区级检查组专家通过实地考察的方式,对我院的健康促进医院复审工作进行了全面的督查指导,首先对医院门诊、病区、食堂及公共区域的环境卫生、健康教育、无烟医院建设等进行了实地查看,还围绕组织建设、环境建设、健康活动、健康技能和员工保健等五个方面详细查看了台账资料。

检查组专家对我院健康促进医院工作予以了高度肯定,同时也提出了宝贵意见和建议。

6月16日上午,区中医院医共体召开了健康促进督导反馈会,对此次检查中出现的问题进行了反馈总结,并要求相关部门第一时间进行整改。我院将进一步做好查漏补缺工作,挖掘亮点,努力把健康促进医院建设好,进一步提高医院的健康促进水平。

区中医院超声科举办儿科超声沙龙

本报讯(院办 颜冰洁)为推广学习小儿超声在诊疗中的最新进展,5月16日,在路桥区中医院4楼会议室举行路桥区区域儿科超声沙龙,区中医院医共体、区第二人民医院医共体、第三人民医院医共体、峰江分院的30多人参会。活动分两部分,分别为专家授课和现场交流,会议采取现场讲课的形式。

本次会议由区中医院超声科主任刘琛茹主持,温州医科大学附属第二医院、育英儿童医院儿科超声副主任潘尹主讲授课。首先潘主任作主题为《新生儿肠胃道急诊超声诊断》的授课,她着重讲解了小儿消化道常见病的超声表现,图文并茂,生动细致,并结合一系列病例进行分析。

参会医师们对潘主任的分享进行了提问,并对新生儿肠胃道急诊超声的最新进展以及前沿研究进行讨论交流,将现场的学习氛围推向了高潮。

随着超声影像技术发展,小儿超声的诊断能力和在临床诊疗中的地位进入了新的时代。本次线上沙龙的成功举办不仅提高了路桥区中医院超声医师对新生儿肠胃道急诊超声的诊断的进一步认识,更加强了与其他医院的交流与合作。

集体观影学英雄 立足岗位践初心

本报讯(党办 叶静音)为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神,引导党员坚定理想信念,凝聚奋进力量,5月19日晚,区中医院医共体党委组织党员集中观看爱国主义电影《长空之王》。

该影片聚焦中国试飞员和航空事业的发展,讲述了一批批优秀试飞员为战机入列作出的牺牲奉献,展现了试飞员为祖国航空事业攻坚克难、卓越创新的精神,也再现了我国航空装备由弱到强的巨大飞跃。

在近两个小时的观影过程中,一句句铿锵的台词、一幕幕惊险的画面都深深地打动了观影者,全体党员干部全神贯注沉浸在影片情节中,感受试飞员的勇气和热血。电影展现出国防、航空领域工作人员的奋进,在场党员看到了国防进步的不易,也通过画面感受到航空、飞行行业的进步。

观影结束后,大家纷纷表示要自觉担负起党和人民赋予的时代重任,以更加饱满的工作热情、更加昂扬的斗志、更加奋发有为的精神坚定不移推进中国式现代化建设,为医院的发展贡献力量。

阳个没完，预防反复“阳”还要看体质

□内三科 吴春霞

许多常见的病毒感染属于自限性疾病，包括新冠病毒在内，疾病在发展到一定程度后可以自动停止，并逐渐恢复痊愈。虽说很多人“二阳”后比“首阳”好得快，但人体免疫系统也需要时间恢复，特别是对于免疫较差的儿童以及有基础疾病的老人来说，反复感染对于身体来说并不是好事，减少“阳”的次数对健康更好。

“免疫力”作为人体为自我保护而产生

的免疫反应是一个复杂的过程，人体有天然免疫，例如皮肤、口鼻黏膜、眼结膜、消化道黏膜等天然黏膜构成了机体免疫系统的第一道防线。还有获得性免疫，即通过不断给予抗原刺激让机体产生的这种免疫，例如各类疫苗。

“中医对免疫的认识源远流长，现代医学‘免疫力’这一概念与中医里的‘正气’相似相通。免疫力低下，可以认为是正气不足，抵御邪病的能力减弱，需要补益气血阴阳，故此时进补是可以提高免疫力。”通过保

如何根据体质提高免疫力

沉重、腹部肥满松软、额部油脂分泌多、上眼睑较肿、舌苔厚腻或有口气很重。

提高免疫力的方式：可适量食用莲子、生山楂、空心菜、芹菜、香菜等物。采用稍快一点的跑、快走等适当出汗的运动。

五、湿热质

特点：面部或鼻部有油腻感或者油亮发光，脸上容易生痤疮或皮肤容易生疮疖，感到口苦或嘴里有异味，大便黏滞不爽有解不尽的感觉，小便时尿道有发热感、尿色深、女性容易白带发黄，男性容易阴囊潮湿。

提高免疫力的方式：可适量食用木瓜、青菜、生菜、黄瓜、苦瓜、绿豆、猕猴桃等物。采用跑步、快走等适当出汗的运动。

六、瘀血质

特点：皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀、两颧部有细微血丝、面色晦黯或容易出现褐斑、身体某些部位容易生结节、身体易疼痛、口唇颜色偏暗。

提高免疫力的方式：可适量食用黑木耳、莲藕、桃子、樱桃、山楂等物。采用跑步、快走等尽可能做出汗的运动，并保持心情舒畅。

七、气郁质

特点：闷闷不乐、情绪低沉，精神紧张、焦虑不安，多愁善感，感情脆弱，容易感到害

持充足的睡眠、乐观的情绪、均衡合理的饮食以及坚持八段锦、太极拳等运动锻炼，能够提高免疫力。

中医强调“治未病”的理念，倡导未病先防、既病防变、瘥后防复。通过多年的临床实践，表明免疫力与自身体质有很大关系。根据中医理论，人的体质可粗略分为九类，“平和质”是最为健康的体质，不需要额外进补，其余八类每一类都有不同的养生。

？



怕或受到惊吓，肋肋部或乳房胀痛，无缘无故叹气，咽喉部有异物感，且吐之不出、咽之不下。

提高免疫力的方式：可适量食用洋葱、辣椒、苹果、玫瑰花、包心菜等物。采用轻松愉快的跑步、快走等，八段锦也是较好的运动，并保持心情舒畅。

八 特禀质

特点：没有感冒也会打喷嚏鼻塞流涕，因季节变化、温度变化或异味等原因而咳嗽的现象，容易过敏，容易起荨麻疹，皮肤因过敏出现过紫癜（紫红色瘀点、瘀斑），皮肤一抓就红，并出现抓痕。

提高免疫力的方式：尽可能避免鱼虾等容易引起过敏的食物。采用轻松愉快的跑步、快走、五禽戏、八段锦等运动，少去人群聚集的地方。

需要提醒的是：人的体质不是一成不变的，每个人在不同的时期体质会发生一些变化，生活中要辩证调理。

汗证的食疗

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。。3.黄芪炖鸡 生黄芪30g，母鸡1只。将母鸡去毛及内脏，洗净，再将黄芪放入母鸡腹中缝合，置锅中加水及姜、葱、大料、盐等佐料炖煮至鸡烂熟。佐餐食用。

（二）营卫不和

【证候】汗出恶风，周身酸楚，时寒时热，或半身、某局部出汗，脉缓，苔薄白。

【证机概要】营卫不和，卫外失司，津液外泄。

【食疗方法】调和营卫。

【推荐食材】生姜、大枣、党参、糯米、冰糖、白芍、桂枝等。

【推荐食疗方】1.姜茶（《医说》）生姜10g切薄片，与茶叶10g加水煎煮，代茶饮。2.大枣粥（《圣济总录》） 大枣10~15个，粳米100g，冰糖适量。大枣、粳米洗净放锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至米烂熟成粥，加入冰糖。佐餐食用。3.参枣糯米饭（《醒园录》）党参、大枣水煎30分钟，取汁，糯米250g加入参枣汁及水适量，蒸熟，将剩余汤汁加白糖煎成黏汁，浇在上面，并放上红枣。

（三）心血不足

【证候】自汗或盗汗，心悸少寐，神疲气短，面色不华，舌质淡，脉细。

【证机概要】心脾两虚，血不养心，汗液外泄。

【食疗方法】养心补血。

【推荐食材】龙眼、红枣、阿胶、糯米、黄芪、党参、猪心、五味子、生生姜等。

【推荐食疗方】1.桂圆红枣茶（《本草纲目》）龙眼、红枣各5颗，加入少许红糖，泡水喝。每日2次。2.糯米阿胶粥（《食医心鉴》）阿胶30g捣碎，放入锅内烊化，糯米洗净，放入锅内，加水适量，武火煮沸，文火煮至八成熟时加入阿胶、红糖，继续熬煮成粥。。3.党参五味炖猪心（《随息居饮食谱》）党参12g，黄芪12g，五味子9g，猪心1个，水适量，隔水炖1小时，吃肉饮汤，每1~2天食1次。

（四）阴虚火旺

【证候】夜寐盗汗，或有自汗，五心烦热，或兼午后潮热，两颧色红，口渴，舌红少苔，脉细数。



【证机概要】阴虚不能制阳，虚火内扰脏腑。

【食疗方法】滋阴降火。

【推荐食材】乌梅、茶叶、百合、鸡蛋、麦冬、粳米、冰糖、大枣、五味子、当归等。

【推荐食疗方】1.乌梅茶（《家用良方》）乌梅1个去核，茶叶适量，加水煎煮饮。每天1次。2.百合鸡蛋汤（《本草再新》）百合100g，加水3碗，煎煮至2碗，鸡蛋去蛋白，倒入百合中搅匀，加冰糖稍煮。每日1次。3.麦冬粥（《食鉴本草》）麦冬20g，粳米100g。先将麦冬煎取汁液，与粳米一同煮粥。每日1次，7天为1个疗程。

（五）邪热郁蒸

【证候】蒸蒸汗出，汗黏，汗液易使衣服黄染，面赤烘热，烦躁，口苦，小便色黄，舌苔薄黄，脉弦数。

【证机概要】气机郁滞，肝郁化火，火热逼津外泄，湿热内盛，邪热郁蒸。

【食疗方法】清肝泄热，化湿和胃。

【推荐食材】车前子、茯苓、薏苡仁、赤小豆、鲢鱼、白茅根等。

【推荐食疗方】1.车前子茶（《常见病验方选编》）车前子10g，茯苓10g，薏苡仁10g，一同研末装入纱布袋内，用沸水冲泡饮或加水煎煮饮。每日2次。2.赤小豆粥（《日用本草》）赤小豆浸泡半日，与粳米放入锅内，煮粥。早晚服用。3.荠菜豆腐羹（《日用本草》）荠菜100g切末，胡萝卜25g、冬菇25g、竹笋25g切丁，放锅中炒熟，加水放入嫩豆腐250g，用湿淀粉勾稀芡，淋麻油。当菜食用。

【预防调护】

加强体育锻炼，注意劳逸结合，避免思虑烦劳过度，保持精神愉快，少食辛辣厚味，是预防汗证的重要措施。

汗出之时，腠理空虚，易于感受外邪，故当避风寒，以防感冒。汗出之后，应及时擦拭。出汗较多者，应经常更换内衣，并注意保持清洁。

夏天

及注意事项 如何养好脾胃

□内三科 管敏国

中医认为，脾胃是“后天之本”，而夏天既是脾胃最脆弱的时候，又是养脾胃的最佳时机。一起来看看如何养护脾胃！

夏天最伤脾胃的五件事：

一、狂吃冷饮

入夏后有些人无节制喝冷饮，寒气也随之进入体内。寒伤脾，常见的表现是舌苔白腻，轻则腹痛、腹泻，重则恶心呕吐。

二、猛吹空调

空调吹出的冷风为外寒，也对脾胃不利。很多人在空调、电风扇环境中，容易出现肚子凉痛，甚至腹泻，都和外寒侵袭脾胃有关。

三、穿衣露腰腹

裸露腰腹会让这两个重要穴位受到寒邪侵袭，不仅伤脾胃，还会伤坚，伤骨头。

四、不吃主食

一到夏天，很多人胃口不好，不爱吃主食。中医讲“五谷为养”吃主食，脾胃会越来越虚弱。

五、熬夜

夏天天长，再加上炎热，很多人习惯晚睡。熬夜伤阴，容易引起阴虚、气虚，不仅伤害脾胃，五脏都很受伤。

夏季养脾胃常吃两药膳：

一、红糖姜水

红糖100克，姜20克。将姜洗净切片状；煮一锅开水，放入姜片和红糖，煮30分钟即可。

二、三豆汤

将绿豆、赤小豆、黑豆洗净，用冷水泡半个小时；三豆放入锅内，加适量水，小火焖煮；大概40分钟左右后，豆香溢出，豆质变软后，加入适量的红糖即可。

三个穴位轻松护脾胃：

腹哀穴：腹哀是足太阴脾经的穴位。揉此处可以加速胃肠蠕动，缓解胃肠不适。按摩手法：把手掌放在肋骨下缘手掌凸起来，用掌指关节骨头位置，放到肋骨的边上，沿着肋骨的边缘擦。

章门穴：章门穴是脾的募穴，越是脾胃功能异常的人，这个位置越酸痛。按摩手法：双手放在肋骨和肋骨之间，有节奏的捏腰，稍微用一些力，左右两边交替进行，力度以出现酸痛或刺痛的感觉为宜。

鸠尾穴：鸠尾穴位于胸腿联合的下方，是横膈肌韧带的附着点。按一按，可以松懈腹直肌，养心又暖胃。按摩手法：用刮莎板圆润部分从上往下刮拭，松懈腹直肌，改善胃肠功能。一般刮5-10分钟，有酸胀感为宜。

Hello!Summer

杏林花语



妈妈的微笑

□药剂科 钟洁

“妈妈的微笑是朵花，给我幸福温暖的家……”每当我给宝宝放这首歌时，我的心中就会有一股暖流直冲而上。宝贝很认真地听着歌，我在一旁看着很欣慰，心想：他长大后会不会像歌里唱的那么做呢？默默地安慰自己乖宝贝应该会很听话，很孝顺的！

宝贝现在七个多月了，已经开始叽叽呱呱学着讲话了。作为母亲的我，看着他健康快乐

地成长心里甚是高兴。我每天的生活已经两点成一线，除了家就是单位。每当我下班回到家，宝贝看到我就会笑出“咯咯”声来，那时的我听着心里好高兴。所以我即使再苦再累在孩子面前也要微笑每一时刻，让他感受到家庭的温暖，家人的开心！

娃刚出来的时候我以为我会带不好，只会担心这个那个，可是现在看来我胸有成竹地可以确定养得很好，肥肥的，可爱极了！每次我们把他带出去，人家都会赞几句，你家的怎么养得这

么好，吃什么长大的呀！站一旁的我面带微笑地轻轻地应和了一下。其实这都要感谢我婆婆的辛苦，也有家里其他人的辛苦，才能换来今日健健康康的爱笑的宝贝！大家都辛苦了！

现在的我只要宝贝快乐健康成长，家里和睦睦，身体健康，工作一帆风顺就好了！我们每天一笑，十年少。我也希望宝贝儿子看见妈妈的微笑也能开开心心地过好每一天不要求他以后有多么的强大，只希望他现在健康快乐地成长！



生活中哪些知识是你不知道的

□院办 吕瑾岚

- 人的一生大约要喝多少吨水?(80吨)。
- 一个水龙头滴水，15分钟就滴水200毫升，每天有近20升水，一年就会浪费多少吨水?(7吨)
- 举例说出发电的几种方法?(火力发电、水力发电、风力发电)
- 环境保护法的原则是什么?(预防为主、防治结合原则;污染者负担原则;环境权利原则;协调发展原则;公众参与原则;可持续发展原则)
- 白头叶猴属于我国哪一级保护动物?(一级)
- 请说出造成1998年长江流域洪涝灾害的原因。(是“天灾”和“人祸”共同作用的结果。天灾直接原因是气候异常，雨量过大;人祸原因主要有三个方面：第一，破坏地表植被，水土流失严重。第二，江河湖泊的不断减少，进一步降低了蓄洪泄洪能力。第三，必要的防洪措施跟不上，城市防洪标准偏低)
- 1980至1995年间，全世界森林面积减少了多少?(1.8亿公顷)
- 水资源短缺成为我国城市发展面临的重大问题，据统计，目前我国已有300多个城市缺水，每年我国因缺水而造成的经济损失有多少?因水污染而造成的经济损失有多少?(100多亿元，400多亿元)
- 淡水资源占地球水资源的百分比是多少?(3%)
- 目前我国受污染的河流的比例达到多少?(90%)
- 随着人口的增加，水资源已经成为一个世界性的问题，当今世界人均供水量已经比25年前减少了1/3，请问，如今世界的缺水现象已经影响到多少个国家?(80个国家)
- 汞、镉、铬、铅、砷是一类污染物，对人体危害很大，被称为“五毒”。这些污染物随废水进入水体后，被浮游生物吸收，小鱼吃浮游生物，大鱼又吃小鱼，人又吃污染后的鱼类，污染物会逐渐的聚集到人体内，我们称这样的关系为什么?(食物链污染)
- 据科学家们观测，全球气候在逐渐变暖，造成气候变暖的主要原因是什么?(人类生产活动所排放大量的二氧化碳)
- 如果缺少什么?地球上所有生物将会全部灭绝，人类也不例外?(空气和水)
- 一氧化碳气体对人体有什么危害?(人体是靠血液中的血红蛋白携带氧气到各个组织和器官，在吸入无色无味的一氧化碳后，它会进入人体的血液，一氧化碳和血红蛋白结合的能力要比氧气强250倍，它很快抢占血液中氧气同血红蛋白结合的位置，造成大脑和躯体缺氧，短时间内可致人死亡)
- 烟尘是大气中的固体颗粒物，直径很小，其中小于10微米的可以长期在空气中飘浮，叫什么?大于10微米的，能较快地降落地面上，叫什么?(飘尘、降尘)
- 上世纪九十年代，由于大气污染严重，我国北方有一座城市被烟尘遮盖了城市上空，在卫星拍摄中失去了踪迹。这座城市的名称叫做什么?(本溪市)
- 每年的“世界环境日”是哪一天?(6月5日)
- 污染者负担原则是什么?(谁污染谁治理，谁开发谁保护)
- 我国七大水系都受到不同程度的污染，请你按污染的严重程度顺序排列(依次是：辽河、海河、淮河、黄河、松花江、珠江、长江)

□工会 陈凌空

“我要投诉，我要投诉！”电话里传来一个女子的声音，悲愤而决绝，“你们医院怎么搞的？连缺唇都查不出来！现在我生下个畸形的小孩，今后怎么办哇？”

一石激起千层浪。2018年的春节前夕，好不容易赶完了全部任务，等着安心地过个好年。一个突如其来的电话又打破了难得的安逸。

经调查核实，该产妇先后在我院做过几次检查，一直没有发现异状，此次竟分娩出了一个患有唇腭裂的男婴。由于呼吸道及消化道的不完整，甚至无法正常进食。现住上级医院的重症监护病房。

如此严重的先天畸形，这在临床上也是非常罕见。

针对此事，我立刻第一时间联系相关科室，得到了一份影像标准的相关资料。根据文件相关规定，该类畸形并不在我院等级必检出的范围之内，因此院方没有过错，检查与操作都是按照正确流程进行，事件后果与医院应该不存在因果关系。

得到这些信息后，我又整理了一下先后顺序，便与患儿母亲进行了一番交流，将调查结果婉转地予以反馈。对方起先对此并不认可，但沉默了许久后，终于接受了事实，无奈地说道：“如果医院不能为我们承担后果的话，那这个孩子我也不想要了，因为我们的经济条件有限，现在医院费用一天就要好几千，这么高的费用承担不起，那我就放弃治疗，再生一个健康的孩子吧！”

“等等等等！”一听这话，我登时吓了一跳，连忙道，“现在政策这么好，社会这么进步，你们就不想想其他办法吗？”

“唉，”产妇叹了口气，“我们一个普通老百

姓，什么也不懂，又能想出什么办法来？”

……

放下电话后，我的心情久久不能平静，关于这方面的信息，我也不甚了解，是个社会小白。思前想后，还是去找了赵院长。

“这……怎么能放弃！”赵院长听闻此事，登时浓眉倒竖，瞪起了眼，一拳砸在桌面上，“这是一条命啊！孩子既已来到世上，又怎能剥夺他生存的权力？你先稳住家属情绪，我来想办法！”

“好好好。”我立刻联系家属，赵院长也立刻联系各个部门，

“太好了！”赵院长打了将近一个多小时的电话后，终于联系上了国家微笑基金专属婴幼儿唇腭裂负责人——浙江省人民医院朱宝医生的电话，登时大喝一声，开心得像个孩子。

一天两千多元，对一个贫困家庭来说，时间就是多钱，同时也是生命。

问清了朱宝医生的坐诊地点，我们立刻通知家属，让其前往办理。当天下午，我又再次联系对方，确定了对方便已办妥了所有事项。

“领导啊，真的非常感谢你们！”家属感激涕零，但电话里传来的另一个声音却又令我的心情变得沉重。

“钱是解决了，但以后呢？”说话的是个中年女性的声音，应该是另一个家属吧。

“这孩子不好带啊，而且你们想要再生一个也困难啊……”那声音隐隐约约，却如一把沉重的铁锤一般砸在我的胸口。

我们到底是做了好事，还是好心办了坏事？

“别想太多了，”赵院长拍了拍我的肩膀，“咱们问心无愧就行，话说救人一命，胜造七级浮屠。人在做，天在看，每一个来到世上的人都有生存的权力，这是天经地义的事啊！”

后期，我们也一直通过联系上级医院来关



选择

活着的尊严何在，唯有以命相搏，来获取自己和广大同胞的自尊和自由。威廉选择为“自由”而革命，直到生命的最后用尽力气呼唤出“Freedom”！这一声，响彻云霄，振聋发聩，在每个听到的人心中久久回响。

选择为人类伟大事业而奋斗，你可能成为英雄；但选择平凡，你也可以成为传奇。石传祥，是北京一位普通掏粪工人，几十年如一日，践行着“宁愿一人脏，换来万家净”。兢兢业业，成了全国劳模，并受到国家主席的接见表扬。

大海，选择了包容，接纳千川万河的汇入，成就了宽广无垠；种子，选择了沉寂，不断修炼

自身，等待春暖花开破土重生。每一天，我们都会遇到千奇百怪的人事，其实你自觉或不自觉的已经做出了选择。如果你的选择带来的后果很可怕，要迷途知返；如果你的选择带来的前景是美好的，路途有点艰辛，咬咬牙，相信阳光总在风雨后。时刻准备着坦然接受选择，欣然接受结果。



后岸

作词：赵焕

心情踏上轻松的归途
汽车飞驰在平坦的小路
白鹭飞向绿色的稻田
云雾飘在远处的山间

妈妈在开心的洗衣服
走心的设计赏心悦目
新房的里面藏着民宿
一排排新房就像别墅

我早已为你备好了云雾茶
欢迎到我家来作客
画中有你有我也有她
后岸就是一幅画

天真的孩子在对你微笑
人们散步在怡人的绿道
鲤鱼跃入精彩的瞬间
绿树倒映平静的水面

爸爸在给它们拍合影
金黄的麦穗摇个不停
杨梅和桃子红白相映
每一块农田都是风景

我早已为你备好了烧酒吃（方言）
欢迎到我家来作客
歌里的我们乐乐呵呵
后岸就是一首歌