

杭州三院“路桥区技术指导医院”落户我院

开启两家医院皮肤科、肛肠科专科的联盟合作

本报讯(区卫健局 叶韦辰)4月19日上午,杭州市第三人民医院路桥区技术指导医院揭牌仪式在我院顺利举行,路桥区人民政府副区长姚君丹,杭州市卫生健康委员会医政医管处处长袁北方,杭州市第三人民医院院长吴佳丽、副院长林玎,路桥区人大社会建设委员会副主任委员蒋志芳,路桥区人民政府办公室副主任陈海青,路桥区卫生健康局局长吕涵野等出席揭牌仪式。仪式由我院院长沈杰主持。

路桥区卫生健康局党委书记、局长吕涵野致辞:近年来,我区大力推进医共体省级试点建设,深化医药卫生体制改革,健全医疗卫生服务体系,努力实现卫生健康工作跨越式发展,为打造活力新区、建设美丽路桥,奋力开启“两个高水平”标杆区建设提供坚强的健康保障。在此背景下,我们喜迎杭州市第三人民医院路桥区技术指导医院揭牌。从今天开始,两院皮肤科、肛肠科专科联盟正式开启,两院技术合作将以学科建设、技术指导、人员培训、远程会诊、病理读片、双向转诊等医疗工作的整合管理为纽带,加快分级诊疗模式的形成,实现医疗联盟内“资源共享、双向转诊、预约诊疗、技术扶持、人才柔性流动”等五大功能,使居民能够就近享受到便捷、优质、连续的同质化医疗服务。

杭州市卫生健康委员会医政医管处袁北方处长莅临指导并作重要讲话。他强调,开展医疗联合体(跨区域专科联盟)建设,是推进“双下沉、两提升”长效机制的重要举措,是深化医改的重要步骤和制度创新。从专科疾病领域推进分级



诊疗,提升专科领域重大疾病的救治能力和体系建设,有利于调整优化医疗资源结构布局,促进医疗卫生工作重心下移和资源下沉。两院开展专科联盟合作,挂牌技术指导医院,既是联盟工作的有效推进,也是“双下沉、两提升”的扎实落地。希望两家单位能以此次合作为契机,用便利

和成果惠及区域百姓,造福群众,为健康杭州、健康台州、健康路桥作贡献。

杭州市第三人民医院院长吴佳丽在仪式上讲话。她指出,专科联盟的成立、发展有助于进一步延伸优质医疗资源,有助于加强学科领域的科研、培训、技术以及学术交流,有助于缓解老百



姓看病难,这也是“双下沉、两提升”协作形式的一种提升。此次联盟路桥区中医院,既是缘分也是持续推进医疗改革的需要,相信通过合作,会逐步建立医疗、护理等诊疗技术交流的常态化、人才培养的优先化、疑难会诊的实时化、双向转诊的无缝化和学术交流就地化等制度。

随后,路桥区人民政府副区长姚君丹、杭州市卫生健康委医政医管处处长袁北方为协作医院揭牌,杭州市第三人民医院院长吴佳丽向沈杰授予“浙江省皮肤病专科联盟单位”铜牌,代表“路桥区技术指导医院”正式落户我院,也标志着两家医院的皮肤科、肛肠科专科正式联盟。此外,为庆祝“杭州市第三人民医院路桥区技术指导医院”落户我院,当日,我院邀请该院知名专家团队来院开展大型义诊活动。

省卫健委来区中医院医共体调研公共卫生工作

本报讯(院办 颜小亚)4月9日上午,浙江省卫健委疾控处副处长罗华标一行到区中医院医共体开展区域医共体模式下的公共卫生工作情况调研,区卫健局副局长罗为民、区中医院医共体领导班子等参加调研。

座谈会上,罗华标副处长指出,此次调研主要是为起草全省医共体公共卫生工作指导意见初稿做准备。路桥作为医共体改革试点,了解

路桥区中医院医共体公共卫生工作一年来的具体运行情况对于指导意见初稿的出台具有重要意义。

区中医院医共体党委书记、管委会主任沈杰就医共体总体组织架构、公共卫生分中心设置等情况进行简单汇报。区中医院医共体公共卫生分中心主任、路南分院执行院长吴剑全面介绍了医共体公共卫生工作运行的总体情况,汇报了区域医共体模

式下的公共卫生工作在队伍建设、具体运行、人员培养、质量考核等方面工作中遇到的瓶颈问题。区中医院医共体其他分院执行院长就公共卫生层级分工、医防整合、信息互通、重点传染病防控、慢性病用药医保支付保障等内容展开热烈的讨论。

调研组专家将此次调研收集到的意见资料作为参考,为公共卫生工作顶层设计提供指导。

区中医院医共体成功举办人文素养暨核心理念培训班

本报讯(院办 颜小亚)为提升职工综合素质,提高优质服务水平,此次培训班特邀北京正康管理咨询中心资深培训师和管理咨询专家崔金委老师为首的专家团队前来开展人文素养暨核心理念培训班。培训从6月14日开始,共分为2期,每期2天,覆盖区中医院医共体总院及6家分院,近两百位职工接受了此次培训,个别职工子女和未参加培训人员慕名前来主动要求参加此次培训班。

培训班上,破冰活动既加强了组内学员之间的沟通,又让增强了团队凝聚力。崔老师提出的人文素养、心智模式、情商与智商、服务理念与沟通、感恩等方面内容,看似老生常谈,实则发人深省,令在场学员

受益匪浅。学员若能真正将崔老师课上传授的内容运用到实际,不光是工作的考验哪怕是人生起伏的考试也能从容面对。掌握倾听、沟通、赞美等技巧,拥有积极的心态、良好的习惯、明确的目标、强烈的愿望、高效的执行力,不仅工作方面一些难题能迎刃而解,而且和家人、朋友之间的关系也将更为融洽。

此次培训反响热烈,课上一位职工流泪表示因为她的赞美,家中不听话的妹妹开始改变。第二期培训班的班长收获颇丰,感慨万千,其节课前总结发言因时间所限而不得终止。回收的调查问卷也显示职工对于此次培训给予清一色好评,他们感叹美中不足的是培训时间太短。

睢宁县卫健委到区中医院调研医共体工作

本报讯(院办 叶静音)6月6日下午,江苏省徐州市睢宁县卫健委主任刘维东,县委政策研究室主任王珂武,卫健委副主任、县人民医院院长张涛,县委政策研究室科长李轩,县卫健委医改办主任陈军,县中医院院长高健,县卫健委办公室主任许星一行前来调研医共体工作,路桥区卫健局局长吕涵野、副局长罗为民等陪同。

调研组一行实地考察区中医院医

共体总院,先后参观了医院门诊大厅、专家门诊、医共体宣传展板、红色杏林党建文化长廊等,详细了解区中医院医共体建设情况。

座谈会上,区中医院医共体管委会副主任王子宣围绕区中医院医共体组织架构、人、财、物的统一,创新工作特色等方面详细介绍了区中医院医共体运行情况。双方就医保支付方式、医共体人员管理、家庭医生签约、公共卫

生服务、医疗资源如何上下贯通、基层医疗服务能力提升等问题进行充分讨论。

刘维东主任表示,此次调研收获满满,这让他对医共体建设及发展有了更深层次的了解,区中医院医共体建设的一些做法和经验值得借鉴。他希望双方能进一步深化沟通交流,相互学习借鉴经验,共同推动医共体建设水平的提升,给群众带来优质、便捷的医疗服务。

区中医院医共体党委开展“红色经典诵读”比赛

本报讯(党办 叶静音)为引领广大党员和共青团员弘扬革命传统,传承红色基因,筑牢信念之魂,4月29日晚,区中医院医共体党委联合区中医院团委举办“红色经典诵读”比赛,区卫健局党委副书记胡琳萍,区中医院医共体党委书记沈杰、副书记徐杰,党委会委员罗怀胜、付书敏、朱贤宝、潘统成、林永华,路南分院党支部副书记潘正生应邀作为评委嘉宾出席了本次比赛,区中医院医共体全体党员、各成员单位领导班子、各科室代表也出席

了本次比赛。

伴随着或铿锵有力或悠扬舒缓的背景音乐,《祖国颂》、《祖国啊,我亲爱的祖国》、《黄河颂》、《不朽》、《中国梦,青春梦》、《有一首歌》、《念奴娇——追思焦裕禄》等13篇红色经典在选手们饱含深情的诵读中,重新焕发出鲜活的生命力。朗诵完毕经最终评选,区中医院医共体峰江分院党支部蒋玲琴朗诵的《不朽》在13名选手中脱颖而出,斩获了本次“红色经典诵读”比赛冠军,区中医院第二党支部何欣欣朗诵的《红梅赞》、螺洋分院

党支部罗丽娜朗诵的《青春中国》获得二等奖,区中医院团委吴晴雨朗诵的《念奴娇——追思焦裕禄》、李萍朗诵的《祖国啊,我亲爱的祖国》、桐屿分院党支部于金潭朗诵的《黄河颂》获得三等奖。

“红色经典”蕴含红色初心,是加强党性锻炼的丰厚滋养,这既是一次红色朗诵,又是一场党团间的联欢会,更是一场激情澎湃、奋发向上的革命洗礼与红色教育,进一步激发了全体党员的家国情怀和干事创业的激情。



5月29日,台州市卫健委副主任叶向阳、医政医管处处长王斌梁一行莅临区中医院医共体调研医疗卫生服务领域“最多跑一次”改革工作。图为调研组一行实地考察区中医院医共体峰江分院门诊大厅。(峰江分院 蔡美玲/摄)

区中医院医共体顺利开展2019年度中级职称评选

本报讯(院办 颜小亚)近期,区中医院医共体举行2019年度中级职称评选会,共14位医共体职工参与竞聘。

前期,人事科对参评人员的学历、任职年限、专业技术职务聘任年限、年度考核、论文发表等任职资格进行认真审核、量化评分。

符合竞聘条件并通过审核的医护人员在评选会上按顺序依次进行个人述职。每一位竞聘人员的演讲都十分精彩。全体评审组专家仔细聆听每位述职者的述职报告,并进行客观公正的打分。

区中医院医共体党委书记、管委会主任

沈杰进行总结发言。他说,职称评审是促进医院人才队伍建设的有效途径,对于推动医院发展至关重要。此次评选名额有限,成功获评的人员需在以后的工作中再接再厉,落选的人员千万不要气馁,要更加努力为以后的评选做准备。

我院正式成立疼痛康复中心

本报讯(院办 颜小亚)为推动医院多学科深入融合,协同发展,区中医院康复科、疼痛科两个科室携手合作,打破科室壁垒,整合医疗资源,成立“疼痛康复中心”,帮助患者实现疼痛、康复治疗一体化。

新成立的疼痛康复中心将以患者为中心,依靠整合多科室人才、技术资源,为患者制定最佳诊疗方案,让患者能得到及时准确的诊断、有效的治疗,切实保障患者健康。疼痛康复中心将具备以下优势:

诊疗区域更宽,人才队伍更优化。医院将原有的疼痛科门诊区域通过搬迁进行翻新、扩大,并与康复科治疗区域进行整合。成立后的疼痛康复中心将包含疼痛康复门诊、

疼痛康复治疗室、疼痛康复病区,占地面积达1500多平方米,病区设置床位数30多张,宽敞的诊疗区域让病人就诊、治疗、住院更舒适。依靠多学科人才资源整合,打造一支专业的人才队伍。疼痛康复中心将配备21名工作人员,其中副主任医师1名,主治医师3名、医师1名、治疗师5名、护士11名。为进一步提高该团队的专业素养,后期该团队医务人员将会接受一系列专业化培训。

诊疗技术更高效,设备仪器更齐全。疼痛康复中心通过银质针疗法、臭氧消融术微创治疗、射频热凝综合治疗、针灸、推拿、康复、中医护理等一系列手段,根据病人个体差异,制定个性化专业高效的疼痛康复诊疗方

案。另外,中心还配备三十多种先进的治疗设备,如银质针巡检仪、气压弹道式体外冲击波治疗仪、磁振热治疗仪、臭氧治疗仪、谐震治疗系统等,以满足病人需求。

就诊流程更完善,就医体验更舒心。患者不用反复挂号反复跑,一次挂号,就能同时得到疼痛、康复等一站式综合诊疗服务。在原疼痛科、康复医学科等常见病、多发病的治疗基础上,疼痛康复中心为患者重点制定了腰椎间盘突出症、腰痛病、颈椎病、急性腰扭伤、脑瘫、面瘫、偏瘫、截瘫、落枕、偏头痛、肩关节周围炎、膝关节骨性关节炎、言语障碍、吞咽障碍等疾病的中西医结合诊疗方案,让患者享受多专业一体化诊疗服务。



5月31日上午,路桥区医共体DRGs结合点数付费方式培训在我院大会议室举办,此次培训特地邀请到浙江大学医学院附属妇产科医院病案管理专家朱文俊老师主讲。图为培训现场。(院办 叶静音/摄)

温医大附属二院专家到我院坐诊

本报讯(院办 余鸯)6月23日,温医大附属第二医院关节外科张宇主任首次到我院坐诊,为广大患者解除骨科疾病困扰,让他们享受便捷、优质的医疗服务。

不少患者慕名而来,一大早就排起了长队,前来就诊的有些患者,病痛已经困扰他们多年,去多家医院看过,甚至辗转于各地,但是收效甚微。张主任仔细地为患者查体,耐

心回答他们的问题,为他们解决疾病的烦恼。

为了提升我院骨科医疗水平,让广大患者在家门口就能享受到专家优质的医疗服务,自2019年6月份起,以张宇主任领衔的关节外科团队将定期到区中医院开展门诊、查房、手术等业务合作,我院骨科医生也将派往温医大附属第二医院关节外

科轮转学习,提高自身的技能水平,让路桥百姓在家门口就能享受更加优质的医疗资源。

此外,我院与温医大附属第二医院关节外科成功对接,开通疑难病例和高难度手术患者转诊通道,患者可顺利转诊至温医大附属二院关节外科进行诊治,有效解决患者在大医院就诊难问题。

我院医疗废物已实现智能化管理

本报讯(院办 颜小亚)为加强医疗废物规范化管理,近期,我院引进了医疗废物管理系统,实现医疗废物管理系统化、信息化、精准化。

在区卫健局统一规划安排下,我院用上级拨款的经费购置了一辆医疗废物智能转运车。医疗废物管理专职人员王师傅将病区收集到的医疗废物往专用的医疗废物收集袋里

一装,将其放到智能秤上一称,选定医疗废物的类别,只轻轻一按,出来一张纸质二维码。它便是这袋医疗废物独有的“身份证”,将二维码粘贴到袋子上,放入车中,一袋医疗废物的入库工作便完成了。此外,智能转运车还有出库、跟踪、同步等功能。每袋医疗废物所有的信息与医疗废物管理信息系统互通,也就是说,我们可以在操作系统上看到每袋医

疗废物的重量、类别、来源、存储等所有信息。此外,医院医疗废物采集终端设备也已接入“浙江省医疗废物智慧监管系统”,实现医疗废物监管全过程数字化,确保医疗废物监管万无一失。

我院医疗废物智慧管理对医疗废物从产生到最后处置实现全过程动态封闭管理,更实现了医疗废物“从摇篮到坟墓”的整体智能监管。

情系海岛送健康 义医义诊进黄礁

本报讯(信息服务中心 蔡薇丹)端午节临近之际,为了让海岛老人们享受到健康体检和节日氛围,5月25日上午,区中医院医共体志愿服务队联合路桥慈善义工到黄礁岛开展“情系海岛送健康、义医义诊进黄礁”志愿服务活动,参加此次活动的志愿者共有30余人。

志愿服务队当日一早便带着医疗仪器和药品赶到黄礁岛。义诊现场,医护人员为老人们量血压、测血糖,检查身体并详细询问身

体状况、睡眠情况,针对老人的身体情况耐心细致地分析病情、给予用药和饮食保健指导、普及健康知识,并赠送急需药品。对于记忆力不好的老人,医护人员反复叮嘱、不厌其烦地交待注意事项和用药方法,直到老人听明白,记清楚。当天中午,志愿者们还和老人们共包食饼筒,观看义工队的精彩演出,赠送防蚊香囊,提前共度端午佳节,老人们露出了快乐的笑容,整个场面暖意融融。

此次义诊服务老人40多位,分发中药香囊90余个,赠送药品千余元。这样的活动我医共体志愿服务队已连续开展了二年,志愿者们不仅为老人送去了医疗服务,让他们足不出户就享受到了健康检查和咨询服务,感受到了社会的温暖和关怀,同时也是将医共体建设与海岛群众“看病难”的需求结合起来,切实实地提高了基层群众的就医幸福感。

护士节活动

内容多多 温情满满

本报讯(院办 颜小亚)为庆祝512国际护士节,近期,区中医院医共体开展512国际护士节系列庆祝活动,包括举办健康教育微视频大赛、现场展示中医养生保健用具、开展大型中医护理义诊等活动。

各护理单元高度重视健康教育微视频大赛,参赛热情高涨,平时忙碌在临床一线的护士姐妹们利用工作之余,纷纷拿起DV、手机等,自编、自导、自演微视频,通过一个个真实的故事、生动的情节、鲜活的画面,为大家讲述各类护理和健康知识。同时,还利用微视频充分展现护理工作者的工作状态以及良好的医患关系,用独特的视角记录“白衣天使”的奉献精神。

各科室在中医养生保健用具展示活动中大显身手、频亮绝活,他们提供的作品包括中药保健颈肩热敷包、金甘清苓喷雾剂、四季包、脐灸、核桃灸、香艾席、中药药枕、万能包等中医养生保健用具。除此之外,内一科的香薰作品提神女神,外科、门诊输液室的百草梨膏糖、川贝枇杷棒棒糖,妇产科的中药美肤养颜皂,康复科的玉肌美白粉,内二科的玫瑰/薰衣草精油护手霜,骨科的活血化瘀止痛膏,儿科的婴儿紫草护臀油,乳腺肿瘤中西医结合病区的九蒸九晒芝麻蜜等纯中药制作的手工艺品不含任何添加剂,且每一件都匠心独具,造型优美。

大型中医护理义诊活动也有不少市民“捧场”。区中医院医共体总医院联合螺洋分院组成义诊团队开展大型中医护理义诊活动,活动包括测血糖、量血压、拔罐、刮痧、穴位贴敷、艾灸、核桃灸等中医护理项目。义诊的医护人员现场直接为病人解答疑惑,并简单进行中医护理处理,受到市民的热忱好评。

此外,在第108个国际护士节来临前夕,区中医院医共体党委书记、管委会主任沈杰、党委副书记徐杰携护理部相关人员前往各分院慰问正在岗位上辛勤工作的护士姐妹们,为她们送去精心准备的蛋糕、盆栽、养颜花茶和“天使有爱”特制杯子,并致以节日的问候和亲切的关怀。

“六一”儿童节

一场特别“节日盛会” 一堂图文并茂爱眼课

本报讯(院办 余鸯)为帮助孩子们欢度“六一”国际儿童节,我院儿科、耳鼻咽喉科医护人员分别为辖区小朋友们举办了儿童节庆祝活动。

5月30日,儿科全体医护人员为广大儿童患者们精心筹备了一场特别的“节日盛会”。为了让小朋友们在六一就诊期间也感受到家的温暖,该科室精心安排,护理团队精心准备,儿科病房气球高挂,自制的蛋糕整齐摆放。儿科主任刘峰用萨克斯吹奏“小苹果”,点燃现场气氛,医务科主任、儿科副主任医师杨运担任活动主持人。个别小朋友献上了才艺展示,有背诵弟子规的,有跳街舞的,有唱歌的等等,孩子们用童心演绎着快乐,用舞姿传递心中的喜悦。活动中还穿插了“抢凳子”“萝卜蹲”等游戏,游戏中“大天使”和“小天使”们都无拘无束,大手拉小手,气氛热烈而和谐。

我院耳鼻咽喉科主任任林伟华带着科室医护团队走进路南小学,为该校二年级一班开展普及爱眼知识讲座。眼科主治医师王小柳以《科学防控近视 关爱眼健康》为主题,图文并茂地讲解了眼睛的作用、结构、成像原理、屈光状态,以及近视眼病因、分类、临床表现、治疗及如何保护眼睛等,帮助小学生增强爱眼护眼意识,学会科学用眼。

移动支付全覆盖 多种支付均支持

本报讯(院办 颜小亚)为满足群众移动支付需求,近期,我院门诊收费处移动扫码支付上线。

家住路南的张先生表示:“医院收费窗口现在也能用支付宝支付实在是太好了!现在我出门也不怎么带现金,如果不能用支付宝或微信支付真的挺麻烦。”每天一早,医院收费挂号窗口总是排起长长的队伍,以前大家总是拿着钱包或直接拿着现金排队,现如今部分居民直接掏出手机刷一下就能成功支付诊疗费用。

除自助挂号机之外,医院门诊收费处也支持移动扫码支付和现金支付等多种形式的支付手段,这给就诊患者及家属带来切切实实的便利。

下阶段,医院还会陆续在住院收费处、病区护士站、门诊医生诊间增加扫码充值功能,使得移动支付覆盖全院,为最多跑一次改革提供强有力的保障。

浅谈五音疗法

□中医科 朱波

五音是中国传统音乐文化的重要元素,有广义和狭义之分。广义上的五音是指常人能听到的所有声音,如《灵枢·脉度》中的“肾气通于耳,肾和,则耳能闻五音矣”。狭义的五音是指古人对五声阶名的称谓,即宫、商、角、徵、羽这五个音阶。五音疗法认为,五音对五脏,五脏系五行,将三者相融,通过闻五音,从而调适五脏。

在五行学说指导下,根据五脏的生理节律,以五音调为基础,可配合选择不同乐器所施不同调式的乐曲以调节自己的身心。音乐引起人体器官共振,通过音乐的频率、节奏和有规律的声波振动,可引起内心变化,将情感激发,适度的感情变化,又能相应地调节对应的脏腑功能。

1、养肝

肝喜爽朗、豁达。若长期被一些烦恼的事情困扰,则会使体内流动的气体处于停滞状态。时间久则会消耗肝的能量,人体便会产生种种不适。属于肝的音阶:角音,五线谱中为“mi”。角调式乐曲曲调爽朗动听,旋律生机盎然。肝顺需要木气练达,以紫竹而成的箫,声音婉转舒缓,让人感到平静。汉族名曲《胡笳十八拍》中有较重的属金的商音,对体内过多的木气有抑制作用,同时此曲又婉转地配上了属于水的羽音,水可以很好地滋养木气,使滞郁的肝气柔软、顺畅,从而达到解郁养肝的功效。

最佳赏乐时间:19:00-23:00。这是一天中阴气最重的时段,欣赏该曲一方面可以克制肝气旺盛,另一方面可用阴气滋养肝脏从而达到体内肝气平衡。

2、舒心

心脏时刻搏动的状态符合火的特性,掌控着血液的循环。当代人由于现实生活和工作的压力,睡眠不断减少、运动量不断减少等不良的生活方式容易引起心脏系统的不适。属于心的音阶:徵音,五线谱中为“so”。徵调式乐曲曲调轻松欢快,曲式构成层次分明。清、微、淡、远是笛子演奏的特点能给不同的人带来心灵上的愉悦感,使人心情舒畅,在情绪上起到调节的作用。笛子名曲《紫竹调》含有火的徵音和属于水的羽音,独特的配合既可以减少心火过旺的现象,又可以通过补火使心脏不会过凉,有利于心脏功能的正常运转。

最佳赏乐时间:21:00-23:00。在睡前听上该曲,可以使心境平和,缓解生活和工作中的压力,对补益心脏有较好效果。

3、健脾

脾乃身体里能量的重要来源,食物经过消化吸收,转化成能量从而供应给各个脏器。若暴饮暴食、思虑过度等都会让脾因负担过重而导致腹胀、便秘、口腔溃疡等不适。属于脾的音阶:宫音,五线谱中为“do”。宫调式乐曲风格沉静悠扬,犹如“土”般宽厚结实。《十面埋伏》、《春江花月夜》、《月儿高》等都属于此类乐曲。如《十面埋伏》,这首曲子运用了较为频繁的宫音,能够刺激脾胃有节奏地对食物进行消化与吸收。

最佳赏乐时间:在进餐期间或餐后一小时内,欣赏该类型乐曲,可减轻因快节奏生活中的暴饮暴食导致过重的脾胃负担。

4、润肺

肺是管理呼吸的器官,人身体的血液里所含氧气通过肺进行对外气体交换,之后再输送回体内各处。由于肺和外界接触频繁,导致大气中的污染物、灰尘、细菌等在身体抵抗力低下时侵入肺部,从而引起咳嗽、气喘鼻塞等症状。属于肺的音阶:商音,五线谱中为“re”。商调式乐曲曲调高亢、雄伟,具有“金”的特性。古筝的声音如山泉流畅般清脆悦耳。曲调高昂、悲壮铿锵如金的《阳春白雪》属商调式乐曲,能恰到好处地平衡肺气、助长肺气。听该曲不仅有润肺功效,还可缓解鼻塞、气喘、咳嗽等咽喉不适。

最佳赏乐时间:15:00-19:00。太阳西下,金气在此时段最重,体内的肺气也最为旺盛。

5、补肾

肾作为身体内的储蓄机构,在日常的能量存储与提供能量的转换中容易处于匮乏的状态,从而引起面色黯淡、尿频、腰酸等现象发生。属于肾的音阶:羽音,五线谱中为“la”。羽调式乐曲曲调哀怨凄凉,具有“水”的特性。音色轻逸超脱的古琴演奏的《梅花三弄》,如行云流水般的羽调式乐曲,风格清纯。五音搭配舒缓,源源不断地将体内产生的能量送到肾中,使人感到神清气爽。

最佳赏乐时间:7:00-11:00。这段时间气温持续走高,人与自然相互影响,体内肾气也在感受到外界的召唤,此时听属于水性质的乐曲可促使肾的精气隆盛。此外,五音不仅可以调五脏,更可以改善人的精神情感。

现代脑科学表明,情绪自大脑产生、作用于机体,微妙而复杂。超出人正常承受程度和时长的情绪,会引发人神经系统的紊乱,对内分泌和免疫系统都有较大伤害。可以说,非正常的情绪是造成人身心疾病的重要原因。这与中医古籍中“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”的提法不谋而合。然而要把音乐用于治疗心理和生理疾病,还需要从心理角度进行更加精细的考量设计。



“冬病夏治”这些事

□针推科 宋磊

冬病夏治是我国传统中医疗法中的特色疗法,它是根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”、《素问·六节脏象论》中“长夏胜冬”的克制关系发展而来的中医养生治病指导思想。“冬病”是指某些好发于冬季或在冬季易加重的虚寒性疾病;“夏治”是指在夏季三伏时令,通过温补阳气,散寒驱邪,活血通络等治疗措施,一方面能增强机体抵抗病邪能力,另一方面又有助于祛除阴寒之病邪,从而达到治疗或预防上述冬季易发生或加重的疾病的目的。

在夏季的三伏天,用中药穴位贴敷治疗冬天容易发作或加重的疾病疗效显著,三伏是指初伏、中伏、末伏的合称,是一年中最炎热的时候,从夏至后第三个庚日为初伏,第四个庚日为中伏,立秋后第一庚日为末伏。根据具体的病症选用不同的穴位,分别于三伏天各敷一次,疗程为三年到五年。另外,病史较长或病情较为顽固者可适当增加贴敷次数,贴敷时间以自我机体条件为主,一般二

至四个小时。

冬病夏治的适应症包括:呼吸系统疾病(慢性支气管炎、哮喘、慢性咽炎、过敏性鼻炎、变异性咳嗽);小儿咳嗽、哮喘,体质虚弱易感冒,消瘦厌食;脾胃虚寒,慢性腹泻;风湿性关节炎,颈肩腰腿痛;冻疮;产后病等。

冬病夏治的禁忌症包括:有严重心、肝、肾、脑等疾病患者,恶性肿瘤患者,严重糖尿病患者,严重过敏体质者,皮肤长有疱、疖或皮肤有破损者;处于疾病发作期(如发热、正在咳嗽等)的患者;孕妇;体制壮实易上火之人等。

穴位帖敷后如有局部皮肤出现瘙痒时,不要用手搔抓,敷贴4~24小时后,局部若有发痒发热,皮肤发红为正常;皮肤出现水疱,涂烫伤膏或紫药水;另外敷贴24小时内患者禁用冷水洗澡,不宜曝晒;而且贴敷治疗时间内,慎食寒凉肥甘滋腻之品。

冬病夏治包含中医丰富的理论基础和实践经验,临床运用过程中需根据个体的体质和病症的具体表现辨证施治。



我院冬病夏治的贴敷时间为:
头伏为7月17日;中伏为7月27日
闰中伏为8月6日;末伏为8月16日

夏季

脾虚粥水调节

□中医科 谢静

随着现代人生活节奏加快,不少人因为压力或者不良习惯经常不吃早餐,或者吃一些不适合的东西,这样短则一两年、长则三五年,健康的脾胃就会出现问題。在中医理论中,脾被称为“后天之本,气血生化之源”,脾胃虚弱会引起全身长期缺少气血,进而还会影响机体对疾病的防御能力,出现“脾胃虚弱,百病由生”的弊端。而“要想脾胃好,早餐先吃好”。早餐中最常见的也是十分必要的食物,就是粥水。积滞、消化不良患者和术后、病后恢复患者要多喝粥。患有胃溃疡或浅表性胃炎、胃食管反流、糖尿病等疾病患者要少喝粥。中医认为“人与天地相参”,夏季气温高,雨水多,养生要注意防暑气和祛湿气。下面介绍3种夏季健脾养胃粥品给大家:

1、陈皮砂仁粥

材料:陈皮5克,砂仁5克,生姜3-4片,瘦肉50克,大米50克。

做法:将陈皮、砂仁、大米洗净,瘦肉洗净切丝。将陈皮、生姜、大米一同放锅中,加清水1升,煮到粥熟后,加入瘦肉再煮10分钟,最后加入砂仁、食盐等调味,再煮一、二沸即可服食。

功效:温中燥湿。

适合人群:寒湿人群。

常见表现:肢体困重,怕冷,口淡,小便清长,舌体胖大,有齿痕,舌苔白腻。

本品中:陈皮性温,可理气健脾、燥湿化痰。砂仁、生姜性温,可燥湿健脾,三者搭配大米一起服用,特别适合寒湿人群服用。

2、冬瓜土茯苓瘦肉粥

材料:带皮冬瓜100克,土茯苓30克,薏苡仁30克,瘦肉50克,大米50克。

做法:薏苡仁先泡发1小时;瘦肉洗净切丝;将冬瓜、土茯苓、薏苡仁、大米一同放锅中,加清水1升,煮到粥熟后,加入瘦肉、食盐等调味,再煮10分钟即可服食。

功效:清热祛湿。

适合人群:湿热人群。

常见表现:身热,口干口苦,尿短而黄,舌红,苔黄腻。

本品中:冬瓜利湿,冬瓜皮有“走皮肤,去湿追风,补脾泻火”的功效。土茯苓性平,味甘淡,可清热除湿、泄浊解毒;薏苡仁健脾渗湿;三者搭配,可以起到很好的清热祛湿的作用。

值得提醒的一点,薏苡仁可滑胎,所以孕妇不建议使用本方。

3、党参猪肚粥

材料:猪肚100克,党参20克,生姜3-4片,大米50克。

做法:将猪肚洗净切丝;大米淘净,与猪肚、生姜片一同放锅中,加清水1升,煮到粥熟后,加入葱花、食盐等调味,再煮一、二沸即可服食。

功效:健脾益气。

适合人群:脾胃气虚人群。

常见表现:疲倦乏力,少气懒言,大便溏稀,食欲减退,食后腹胀,口淡不渴,面色萎黄,排便无力。舌淡或伴齿痕、苔薄白,脉弱无力。

以上推荐的药膳,其中药量是成人的用量,儿童的用量请根据年龄依次减量。

职工书画作品展



办公室 余翥

萬樹寒無色
南枝獨
落葉香聞
家

徐慧書

儿科 徐慧

察天地事
觀古今文

丁丑冬月 楊蓉書

病案室 杨蓉



内二科 吴雅婷

手抄党章活动
优秀书法作品

峰江分院 林永华



骨科 林统



退休党员 孔庆良

