

路桥中医院报



浙新准字第J095号
主办:路桥区中医院医共体
2024年6月30日 星期日
内部资料 免费交流



第33期

■顾问:潘根富 ■主编:王子宣 ■执行主编:赵焕

区中医院医共体第一届七次职工代表大会顺利召开



本报讯(院办 余鸯)4月18日下午,路桥区中医院医共体第一届七次职工代表大会顺利召开。区中医院医共体党委书记潘根富,主任徐杰、总院及各分院领导班子、工会委员会全体成员、职工代表、列席代表等51人参加会议。会议由医共体工会副主席、女工会主席郑晓君主持。在庄严的国歌声中,大会拉开了序幕。医共体主任、总院院长徐杰致开幕词,并做2023年医共体工作报告。内容包括医共体主要业务指标、廉政建设工作、创二甲工作、医疗护理质量、医共体综合服务能力、中医药文化建设、信息化建设、医共体二期工程项目、医院发展面临的问题和困难等九个方面以及2024年工作思路。医共体副主任刘云志作《关于调整完善2024年医疗质量监控指标的通知》、《科室年度目标责任制2024》、《医务科定稿2024年度科室目标责任制考核表》三项报告。医共体人力资源管理中心主任罗海滨作《区

中医院医疗服务共同体第五轮专业技术岗位竞聘方案》报告。医共体工会主席陈凌空作《关于将2022年及2023年疗养休养费顺延至2024年使用的提议》、《关于调整职工享有疗养权益的入职时间要求提议》两项报告。职工代表大会制度是医院全体职工行使民主权利、参与民主管理的基本形式,也是保障职工依法行使民主权利、加强医院民主建设,完善管理体制的重要举措。职工代表分成五组对医共体各项工作报告、医共体发展建设、职工切身相关的问题进行了讨论和汇报,职工代表们各抒己见、畅所欲言,切实履行了职工代表的职责。徐杰院长就职工关心的问题——进行了解答。各项报告结束后,与会职工代表举手表决通过以上五个报告。团委书记凌鑫宣布通过大会决议。医共体工会主席陈凌空致闭幕词。大会在《国际歌》中圆满结束。

商会搭桥

上海20人医疗专家团在我院开展义诊



本报讯(院办 赵焕)为了促进台州医疗事业的发展,解决台州人民群众看病难的问题,4月5日上午,上海市台州商会医疗卫生委员会、台州市路桥区上海商会慈善基金会组织在沪台州籍知名专家到区中医院医共体总院开展返乡义诊活动。早在几天前,义诊的预约信息刚发出来没多久,专家的号就被“抢空”。5日一大早,挂号窗口就排起来长队。“我是一名马拉松爱好者,看到中医院有这个义诊消息后,我第一时间就预约了陈世益教授的号,他的名气太大了,在家门口就能看到大专家,真的很容易看,我很激动”,来自路北街道曹林村的小陈说。今年68岁的叶阿婆来自新桥十甲陈村,之前她查出甲状腺结节,一直不放心,这次

预约了胡兵教授的号,看了以后说可以进行消融术,她心里就有了底。在专家团中,陈世益是上海市府参事、复旦大学运动医学研究所所长、华山医院运动医学学科带头人,陈教授表示,路桥是个好地方,这里的百姓对疾病的需求、治疗很迫切,希望能通过本次义诊活动对他们有所帮助!专家团中,胡兵是上海交通大学附属第六人民医院的教授,同时也是上海超声医学研究所所长,他说,第一次来到家门口开展义诊活动非常高兴,很愿意为这里老百姓服务,同时,他也对区中医院近年来的变化点赞。本次义诊活动汇聚了来自上海华山医院、中山医院、瑞金医院、复旦大学附属妇产科医院、长征医院等知名医院的20人专家团亲临家乡,涉及运动医学科、妇产科、口腔科、皮肤科、神经外科、内科等,让老百姓在家门口就能享受到大上海的优质服务。在清明这个慎终追远的日子,上海医疗专家回乡义诊活动让老百姓在家门口享受到了大三甲医院的服务,让路桥市民不用驱车劳顿奔赴上海寻医,为父老乡亲架起了爱心的桥梁。本次活动是由路桥区委区政府、路桥区卫建局、上海市台州商会医疗卫生委员会、台州市路桥区上海商会慈善基金会主办,区中医院承办。

区中医院医共体开展爱国卫生月系列活动

本报讯(院办 余鸯)2024年4月是第36个爱国卫生月,主题是“健康城镇 健康体重”,为深入贯彻落实习近平总书记关于爱国卫生运动的重要指示精神,提高广大居民健康意识,大力普及健康生活方式,提升人民群众健康素养水平,区中医院医共体积极响应号召开展爱国卫生月系列活动。区中医院医共体走进金清镇下梁小学,总院治未病科主任许倩娟向老师们普及“未病先防、既病防变、瘳后防复”、“防大于治”等全生命周期、全方位的健康管理理念,强调了预防疾病的重要性,鼓励大家主动学习和传播健康知识,提高健康素养,降低职业病和相关疾病对自身健康的危害。医护人员现场免费为教师们提供测量血压、测血糖、针灸推拿、中医经络检测等医疗服务,并与他们进行面对面对交流。医生把脉问诊,从专业领域出发,根据各位教师的不同情况,给出相应的咨询意见,提醒他们在平时生活中应该注意预防和养成定期体检的习惯,做到有病早发现、早治疗、早康复,有效避免疾病的发生。医护人员还准备了医院特制的中药养生茶饮,深受大家欢迎。总院体检中心主任郑韩萍采取理论讲授、

示范演示、实际操作等相结合的形式,为老师和同学们讲解了紧急情况下如何急救,如何自救,并强调时间就是生命及院前急救的重要性。培训中间还穿插了实践操作环节,师生们积极踊跃的参加实操体验,在医生的指导下,师生们亲身体验了急救的过程,提高了急救能力。志愿者们开展春季环境卫生整治活动,旨在营造整洁、美丽的环境,向来院就医及宣传环保知识和文明行为的重要性,倡议广大群众积极主动参与到环境整治行动中,不随意乱堆杂物、乱扔垃圾,共同营造干净、整洁的人居环境。政策理解,提高采购业务实操能力大有裨益。他们表示,在今后工作中一定要依法依规依程序实施采购,防范采购风险,要严格落实主体责任,坚决做到廉洁采购。此次培训不仅有效提升了采购人员的业务素质和能力,加深了对政府采购政策的理解和把握,规范了政府采购行为,更是医共体实施清廉采购、促进清廉医共体建设的强大助力。

规范政府采购工作 助推清廉医共体建设

本报讯(党办 叶静音)为加强政府采购管理,防范政府采购风险,进一步提升医共体政府采购工作规范化、专业化水平,5月27日下午,路桥区中医院医共体开展了政府采购业务及风险防范培训。区财政局政府采购监督与监察科科长吴敏丹前来授课。区卫健系统采购及财务相关人员、区中医院领导班子成员、各科室护士长等100余人参加培训。培训从政府采购概念为切入点,结合最新政策规定,从政府采购的范畴、采购方式应用、采购风险防范等方面展开,内容丰富,重点突出,既有最新的政策解读,又有实操案例解析,对加强医共体政府采购风险防范执行具有积极的指导作用。现场互动交流热烈,参会人员就具体在采购活动中遇到的疑点、难点向专家进行请教,一一得到解惑,受益匪浅,对进一步加强采购



读《绿野仙踪》有感

□内三科 朱波



生活可能是平淡的,如果带上一颗童心,抽空看看各种童话或者小说之类,可能平淡中多了很多色彩和趣味。《绿野仙踪》就是一本有趣的童话故事,这本书讲述了这样一个故事:来自德克萨斯州的小女孩多萝西和她的小狗托托,突然被一场龙卷风带到了奥兹国。她在这个神奇的世界,认识了稻草人、铁皮人、胆小的狮子。他们结伴而行,一起去翡翠城,因为那里有巫师奥兹,他可以帮多萝西回家。一路上,他们经历了千难万险,最终制服了西方坏女巫和她那群可怕的飞天猴子。稻草人一直想找到自己的脑子,铁皮人想有一颗心脏,胆小的狮子想获得勇气,经过路途上的磨难,他们最后发现他们自己其实不缺什么,自己追求的一直在自己身边。稻草人其实很有“脑子”,铁皮人有颗善良的“心脏”,狮子也很勇敢,不缺“勇气”。其实我们每个人都在追寻自己的梦想,经历重重挫折,可能才发现自己一直拥有这个“梦想”。你追求的东西,需要苦难去打磨,需要朋友的信任和鼓励,最后才会不经意间来到你的身边。



“贴秋膘”不是光吃肉

在我国,立秋有“贴秋膘”的习俗。这种做法有没有依据?应该如何正确“贴秋膘”呢?北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰说,立秋的时候,人们习惯进食一些鱼肉等高蛋白、高脂肪的食物,一方面补充因为天气炎热、胃口不好、体力消耗较大引起的身体亏空;另一方面是为了提高自身抵抗力,以抵御即将到来的寒冬,这符合中医“秋收冬藏”的理念。但是,很多人营养充足甚至营养过剩,所以不建议盲目“贴秋膘”。过度进食一些高热量、高脂肪的食物,可能会增加肥胖、高脂血症甚至冠心病的风险。所以,“贴秋膘”不光是吃肉,还要做到饮食均衡、营养合理。除了肉类,还包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面,除了瘦猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉等都可少量食用。龚燕冰建议,立秋进补主要是“清补”,不建议“大补”。要根据身体状况和体质进补。如果身体很虚,立秋确实是进补的好时节。对于肥胖、高脂血症等人群,建议谨慎“贴秋膘”,避免暴饮暴食、损伤脾胃。

补水补液不是大量喝水

暑气气温依旧较高,人们出汗较多,运动过程中如何及时补水补液、保持良好状态?国家体育总局体育科学研究所研究员张漓说,补水补液首先要选对饮料。水是指天然淡水,即可以饮用的淡水。水适合一些低强度运动,或者时间不长、出汗量不大的运动。张漓介绍,液是指在水里添加一些矿物质、电解质或者维生素等,又称为运动饮料,主要用于运动时间比较长、出汗量比较大的情况。例如,运动员的运动饮料中会添加一些糖,还有电解质、矿物质、维生素等,即等渗或者低渗的浓度状态,喝起来是淡淡的甜和咸。这样的饮料不仅能及时补水,还能及时补充从汗液中流失的电解质,帮助身体更好地保持水分,而不是喝进去又很快被排掉。张漓建议,在合适的时间喝水。合适时间包括运动前、运动中和运动后。如果锻炼出汗量比较大,出汗的

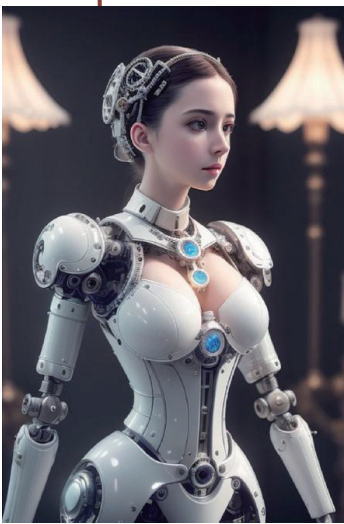
机械新娘——御宅族诞生的部分原因

□院办 朱晨超

“机器新娘”是1951年麦克卢汉提出的一则后人类的机械文明寓言——工业革命后的现代媒介及其包含的新技术、新材料开始改变人的性取向:“当代最突出的特征之一——技术与性的结合……人们渴望探索并拓展性的领域。一是用机械的技术,二是用性满足的方式来占有机器。”——《机器新娘:工业人的民俗》根据他的媒介环境论,“人机之恋”并非科幻小说中关于遥远未来的空想,而早就因新媒介的产生而在工业社会中蔓延——既然机器体系能被用来放大人类的力量与智慧,那么它们被用来放大人类的魅力与欲望也毫不奇怪。因此,麦克卢汉的“机器新娘”指涉的是一种更加普遍的机械文明常态,并不局限于充满未来感的“人机之恋”——例如化纤工艺的发展让女性们穿上性感的黑丝。例如唱片中刻录的邓丽君的《玫瑰人生》,歌星的磁性声音被机器所捕捉、编码、解码和再现,今天的ASMR技术甚至能让声音产生触感。例如偶像剧里面万里挑一的演员,他们的靓丽形象无不依赖各种大机器生产的化工产品,并通过一个庞大的通讯技术系统,传输到世界各地的屏幕之上。例如依赖各种机器设备与工业材料的医疗美容对人体的改造。例如智能手机的拍照APP具备了“美颜”功能。最早的化妆品出现在大约公元前4000年左右,人类在文明的襁褓期就开始通过技术设计、改造人的美与性感。工业革命让人类进入了机械文明,并带来了美与性感的机械化,人们纷纷依赖机器体系来美化自己的身体。除此以外,机械文明还产生了一种全新的事物——人类将其识别为“人”的机器,这种机器就是“电影”与“动画”,“机器新娘”(美化人体的技术)开始与人的原生器官分离,人类本身的美与性感的设计真正进入了“机器新娘”的时代。原生人类之美主要取决于先天的基因演化,而

“机器新娘”之美则主要取决于后天的技术发展。因此,“机器新娘”之美是一种远远超过人类自然进化速度的技术美学——对于“机器新娘”而言,无论是“大腿”、“臀部”、“嘴唇”,还是“双马尾”、“迷你裙”、“蝴蝶结”,乃至于声音、性格、身份,都是可以拆卸、装配、替换的零件或模块,它们有着近乎无限多的型号,模拟它们的媒介技术每天都在不断地更新换代。人类进入数智文明之后,技术是按照指数型增长范式爆发性发展的,机器新娘的迭代速度也是前所未有的。如果我们给当前阶段的“机器新娘”设置一个魅力值的话,那么这个数值一定是随着集成电路上的晶体管数目一样隔两年增加一倍的。例如80年代中期的个人电脑仅支持3位色(8种颜色)的像素“机器新娘”,然而到了21世纪,个人电脑迎来了支持32位色的真彩“机器新娘”(16,777,216种颜色,255种透明度)。虽说把“机器新娘”之美数值化是非常拙劣的做法,但这个不太严谨的比喻也能揭示这样一个朴素的道理:在数智文明阶段,转移到数字媒介之上的“机器新娘”,它们的迭代速度,不仅远远超过我们原生人类,还超过了它们在机械文明中以模拟媒介(例如胶片动画)为肉体的“旧型号”。技术高速迭代给“机器新娘”带来的不只是清晰度的增加,还有智能程度的提升。最新的“机器新娘”还可能加入智能化的内容生成模块,例如语言大模型、语音大模型,距离遥远未来的“有情感的机器新娘”或者说“二次元数字生命”——二次元通用智能代理——更进一步。

这种思维模式其实历史相当悠久,在奥维德《变形记》记载的希腊神话中便有一位雕塑家皮格马利翁,用象牙打造了自己理想中的女性,并爱上了自己的造物。爱神阿芙洛狄蒂同情他,便给这件雕塑赋予了生命。这毫无疑问是今天御宅族,尤其是技术宅的



立秋之后如何健康养生

□院办 吕瑾岚

立秋之后,气温逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大。在这样一个季节交替的时间节点,应该如何保持身体健康、做好养生?对此,国家卫生健康委组织专家,介绍立秋之后的健康养生与疾病预防知识。“立,标志着一个季节的确立和开始,但并不是酷热与凉爽的分水岭,天气不会马上凉爽下来,还会伴随一段夏季的余热。季节交替之际,应该掌握健康饮食、合理作息、适量运动、情绪调节等方面的知识。”

“晒后背”以感觉舒适为度

最近,网络上流行“晒后背”。中医如何看待“晒后背”?晒的时候有哪些注意事项?龚燕冰说,“晒后背”是一种传统的养生方法,相当于利用太阳的照射和大自然的阳气来提升身体的阳气。中医讲,后背是阳,腹部是阴,在后背有督脉和足太阳膀胱经两条阳经。督脉在后背正中央,这上面有个穴位叫大椎穴。督脉是“阳脉之海”,统摄一身阳气,对于全身阳气的运行非常有益。督脉对于整体经络的通畅、温暖,包括扶正祛邪,都有非常重要的影响。另外,在伏天晒后背,也符合中医“冬病夏治”的理论。到底哪些人适合“晒后背”?冬天手脚特别冰凉的人,中医讲阳虚的患者或者体质虚弱的人,还有一些寒湿比较重的人,都适合“晒后背”。当然,正常人也可以通过

“晒后背”进行养生,但“晒后背”讲究时段和时长。在目前这个时节,一般要避免暴晒,上午8点到10点的时段,下午3点到5点的时段,紫外线强度比较弱,阳光也比较柔和,适合“晒后背”。不过,“晒后背”的时间也要控制,比如年老体弱的人可以短时间晒背,根据身体的感受,一般可以先晒15分钟到20分钟,循序渐进地可以增加至30分钟,主要是避免阳光照射之后引起的身体不适,要以感觉舒适为度。什么样的人不适合“晒后背”?龚燕冰说,有高血压等慢性病,皮肤病的患者,以及容易上火、有湿热症的人群,还是要慎重选择。在“晒后背”过程中,要注意补水。如果出汗较多,可以补一些淡盐水或者功能饮料。如果出现大汗淋漓甚至胸闷气短的症状,要立即停止晒背,及时就医。

季节交替提前预防疾病

立秋过后,昼夜温差逐渐增大。公众应该如何应对季节交替带来的健康影响,尤其是呼吸道疾病、过敏疾病和心血管疾病?中国疾病预防控制中心研究员王丽萍说,季节交替,天气变化不定,人体的呼吸系统容易受到侵袭,老年人、儿童、体弱者以及一些慢性基础性疾病患者,容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。公众要保持健康的生活方式,养成良好的卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。应根据温度的变化及时调整衣物,积极接种流感、肺炎疫苗等。疫苗能够有效保护老年人、儿童及易感人群,减少感染发病以及发生重症的风险。公众还要做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸系统症状时,要尽量保持休息状态,根据情况及时就医。王丽萍说,有过危险因素的群体,要尽可能避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。要保持居室清洁卫生,尤其是卧室、客厅等容易积灰的地方,也是容易引起过敏的地方,要定期清洁。有过敏体质的人,尽可能谨慎食用海鲜和容易引发过敏的食物,避免发生过敏反应。一旦出现过敏反应如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等,要及时就医。首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生说,立秋之后,人体血压波动会更大。中老年人要更加重视心血管病的预防和危险因素的控制。尤其是心血管病患者,要按照医生的要求规律用药,而且要吃够剂量,并及时到门诊复查,把血压、血脂、血糖都控制在理想的水平。同时,要养成良好的生活方式,包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、戒烟限酒、不要久坐等。冬天寒冷,也是心血管病的高发季节。但经过秋天的调平,心血管病风险会控制到最低。