



中秋佳节
ZHONGQIUTIAJIE

月到梢头十倍明
风来叶底百分清

秋

秋天从来不是简单的季节更替,而是时光在天地间镌刻的鎏金刻度,在《故都的秋》的槐蕊里,在《秋颂》的枫红中,更在当代农人皱纹里流淌的谷香中。

□党政综合办 吕瑾岚

物候的修辞学：

郁达夫笔下北国的秋,是脚踏上去声音也没有的落蕊,是驯鸽飞过时刻划破的碧色天空。这种静美在当代作家任建林的田野笔记里获得新的注解:稻穗低头时露出的微笑,河蟹在石板上晒太阳的慵懒,松果坠地时惊起的微型星云。古人悲秋见其萧瑟,今人观秋察其丰饶,同一片银杏叶,在张爱玲的《金锁记》里是枯黄的叹息,在张晓风的《秋天秋天》中却成了发光的金属。

现代气象学将秋分为早秋、中秋、晚秋三候,恰似人生三个阶段。早秋如少年,带着夏末的余热与初绽的锋芒,校园里飘落的悬铃木叶还带着未褪的青涩;中秋似壮年,枫叶酡红,稻浪鎏金,农人晒场扬起的谷粒在阳光下形成光的瀑布;晚秋若暮年,老墙根下晒干玉米棒排列成金色琴键,每道褶皱里都藏着岁月的密码。

城市的季风：

玻璃幕墙大厦切割出的九宫格天空,外卖电动车碾过的银杏叶大道,写字楼咖啡杯里旋转的肉桂粉——都市的秋天正在重构传统意象。老舍笔下济南的秋,是清溪倒映的大城堡,而当代上海的秋,是武康路梧桐叶缝隙里漏下的光斑,是网红咖啡馆窗棂框住的夕照。

时间便利店

□内三科 朱波

我叫小明,是个总把“等会儿”挂在嘴边的小学生。暑假作业要等动画片播完再写,答应帮妈妈整理房间永远是明天,甚至连爷爷特意为我烤的蜂蜜蛋糕,都因为沉迷手机游戏放凉了还没尝一口。直到那天,我在街角的便利店里遇见了一个怪老头。

他的货架上摆满了装着不同颜色光点的玻璃瓶——淡蓝色的是课间与朋友追逐的欢笑,琥珀色的是爷爷讲故事时温暖的怀抱,玫瑰色的是妈妈哼唱摇篮曲的温柔夜晚。“这些都是被人们浪费的时间哦。”怪老头晃了晃手中的玻璃罐,光点在黑暗中明明灭灭,“用你的小愿望就能交换,要不要试试?”

我用“想要永远玩不完的游戏”换了整整三天不用写作业的时间。当作业本上的字迹越来越

潦草,当妈妈看着我空荡荡的餐盘默默叹气,当爷爷欲言又止的神情越来越明显,那些交换来的时间却像被扎破的气球,在欢声笑语中迅速干瘪。

直到有一天,我发现货架上出现了属于爷爷的光点。怪老头说:“他的时间正在慢慢变少,可你还没好好陪他下过一盘棋。”我疯了似的翻遍所有口袋,却只找到半块没吃完的饼干——那是爷爷特意为我留的早餐。

怪老头收下饼干,玻璃瓶里爷爷的光点重新变得明亮。晨光透进便利店时,我抱着作业本跑回家,在爷爷的藤椅边坐下。阳光穿过他的白发,落在棋盘上,这一次,我终于不再说“等会儿”。因为我知道,时间从不在便利店等你,它只藏在每一个认真对待的当下。

“浙”里的文化 要“传”也要“创”

□外科 谷耿宇

“文化兴则国家兴,文化强则国家强”,文化既是一根丝带,串连过去、当下、未来,也是一片沃土,为国家发展壮大源源不断地提供养分。作为人类历史长河中熠熠生辉的一颗明星,中华民族传统文化已经照亮炎黄子孙走过了五千年的旅程,而在当下,我们正面临百年未有之大变局,世界局势变幻莫测,作为文化大省的浙江,只有发挥好“文化”这股最深沉、最持久的力量,才能在风云变幻的时代浪潮中“勇立潮头”,开启新的辉煌时代。

文化的发展,首先要思考“从何处来”的问题。中华文化发展到今天,仍然有许多精华可以用来滋养华夏土地。好比孔子的“见贤思齐”、“不耻下问”,给了当代年轻人如何为人处事的“方法论”;又如用“一株小草改变世界”的屠呦呦,正是因为翻遍了1600年前的古医书,在《肘后备急方》中寻到了青蒿这株小草,才为治疗疟疾这个医疗难题找到了答案;又如历朝历代不断更迭的

历史,给了当前我国发展最好的借鉴。从刘邦在楚汉战争中的胜利,到明朝朱元璋的崛起,无一不说明了“得民心者得天下”,而这就是当下“全心全意为人民服务”宗旨的来源……凡此种种,不一而足,可见优秀传统文化在当今社会依旧能为社会发展提供巨大能量。因此,文化发展首先要做好“传承”这门功课,既要用有力的举措引导,比如浙江从2005年部署的实施文化大省建设“八项工程”,至今二十年间里,完成了绍兴仓桥直街“修旧如旧”的文化保护工程,成为中国遗产活生生的展示地;也要靠优秀的人才接力,比如为传统技艺传承人的技艺传承保驾护航,不断将我国传统技艺在宣传中发扬光大等等。

文化的发展,更要思考“往何处去”的问题。文化走好了传承之路,还需要考虑如何才能走得更远。当今社会发展迅速,多种多样文化目不暇接,在这样的背景下,只有走出一条符合当今社会发展规律的道路,才能

跳出“落后、陈旧”的窠臼。而其中的关键,就在于既要传承传统文化的“核”,也要有新兴传播方式的“包裹”。正如“黑神话”悟空的成功,就是既保留了经典名著西游记里孙悟空的人物弧光 and 世界观,也用了当下年轻人喜闻乐见的方式传播,成为我国文化出海的一大成功案例,又如浙江省中医院推出的养生茶饮,因为有着中医的“含金量”,又完美契合了现代社会的“养生”热潮,上线后供不应求……由此可见,“老”的东西焕发“新”的生机,需要紧跟时代发展步伐,可以是契合市场需求开发产品,也可以是利用多种载体,让传统文化生生不息地发展。

浙江从05年“八项工程”建设至今,已经有了“万年上山、五千年良渚、千年宋韵、百年红船”等多种文化标识,文化建设已初见成效,为接下来要走的路提供了指引;那就是在传承中不断创新,以求不断发展。今后浙江也将以更有力的传承、更多样的创新让传统文化的长河川流不息,绵延不绝。

秋季肛肠科饮食生活指导及预防

□外科 程煌煌

秋季气候干燥,人体易出现津液耗损、肠道失润等问题,进而诱发或加重痔疮、肛裂、便秘等肛肠科疾病。我今天从饮食、生活习惯、疾病预防三方面浅谈一下科学养护肛肠健康。

一、饮食指导 滋阴润燥,调畅肠道

秋季饮食核心为“润而不寒、补而不滞”,通过合理搭配食材改善肠道环境,减少肛肠刺激。

1. 优先选择润肠食材:每日摄入足量富含膳食纤维的食物,如燕麦、糙米、玉米等粗粮,芹菜、菠菜、韭菜等绿叶蔬菜,以及苹果、梨、猕猴桃、火龙果等水果,膳食纤维可促进肠道蠕动,预防便秘;同时增加滋阴润燥食物,如银耳、百合、蜂蜜、芝麻等,缓解秋季干燥导致的肠道津液不足。

2. 严格控制刺激性食物,避免过量食用辛辣食物(辣椒、花椒、生姜、大蒜等)、油炸食品(炸鸡、薯条等)及高盐食物,此类食物易刺激直肠黏膜,引发充血、水肿,加重痔疮或诱发肛裂;减少酒精摄入,酒精会加速血液循环,可能导致痔疮静脉曲张从曲张,增加出血风险。

3. 保证充足水分摄入:每日饮水量保持在1500-2000毫升,以温开水、淡茶水(如菊花茶、麦冬茶)为宜,避免以饮料代替白开水。晨起空腹饮用一杯温水,可唤醒肠道功能,促进排便。

二、生活习惯指导 规律作息,科学养护

良好的生活习惯是预防肛肠科疾病的关键,需从作息、排便、局部护理三方面入手。

1. 保持规律作息:秋季应遵循“早睡早起,与鸡俱兴”的养生原则,避免熬夜(建议23点前入睡)。长期熬夜会导致内分泌紊乱,影响肠道蠕动节律,增加便秘概率;每日可适当增加户外活动,如散步、慢跑、太极拳等,运动能促进肠道血液循环,增强肠道动力,建议每周运动3-5次,每次30分钟左右。

2. 养成健康排便习惯:固定排便时间,建议晨起或餐后1小时内尝试排便,利用“起立反射”“胃结肠反射”促进肠道蠕动;排便时避免久蹲(不超过5分钟)、用力过猛,不玩手机或看书,防止肛门直肠静脉丛长时间充血;若出现排便困难,可通过顺时针按摩腹部(每次10-15分钟)辅助排便,避免滥用泻药(如番泻叶、大黄等),长期使用泻药易导致肠道功能紊乱,加重便秘。

3. 做好肛门局部护理:每日用温水清洗肛门(水温37-40℃为宜),避免使用肥皂等刺激性清洁用品,清洗后用柔软毛巾轻轻擦干,保持肛门干燥;选择宽松、透气的棉质内裤,避免穿紧身化纤内裤,减少肛门摩擦;久坐人群(如办公室职员、司机)每1-2小时起身活动5-10分钟,避免肛门部位长期受压,改善局部血液循环。

三、疾病预防与应对 早发现、早干预

秋季是肛肠科疾病的高发季节,需密切关注身体信号,及时采取干预措施。

1. 警惕早期症状:若出现肛门痒痒、疼痛、便血(鲜血附于粪便表面或便后滴血)、肛门肿物脱出(排便后可自行回纳或需用手推回)等症状,可能是痔疮、肛裂、直肠息肉等疾病的早期表现,应及时到正规医院肛肠科就诊,明确诊断后对症治疗,避免延误病情。

2. 急性发作期处理:若痔疮突发肿痛,可采用温水坐浴(每日2-3次,每次10-15分钟)缓解局部炎症与疼痛,坐浴后可在医生指导下使用痔疮膏或栓剂;肛裂患者排便后可涂抹硝酸甘油软膏,促进肛裂愈合;若出现便血量较大、肿物脱出无法回纳、剧烈疼痛等情况,需立即就医,避免发生贫血、感染等并发症。

秋季肛肠养生需以“润”为核心,以“养”为基础,通过合理饮食、规律生活、科学护理,减少疾病风险,守护肛肠健康。



路桥中医院报



微信公众号



内部资料

免费交流

订阅号

浙企准字第J095号

主办:路桥区中医院医共体

2025年9月30日 星期二

内部资料 免费交流

第38期

■顾问:潘根富 ■主编:王子宣 ■执行主编:赵焕

医共体开展第八个中国医师节慰问活动

本报讯(党政综合办 余翥)2025年8月19日是第八个中国医师节,节日主题是“德馨于行,技精于勤”。为弘扬医务工作者崇高精神,表达对医师群体的关怀与敬意,区中医院医共体组织开展系列慰问活动,区卫健局领导与医共体总院领导班子成员分别前往总院及分院,为奋战在一线的医师们送上鲜花、蛋糕与节日祝福。

卫健局领导暖心走访 鲜花致敬医者仁心

本报讯(党政综合办 叶静音)为弘扬党的光荣传统和优良作风,表达对党员的关爱和祝福,7月18日,区中医院医共体党委书记潘根富、区中医院党总支书记朱强等走访慰问退休党员,为他们送去党的关怀和温暖,并致以节日问候和祝福。

慰问过程中,潘根富书记一行每到一处都与老同志及家属亲切交谈。大家围坐在一起话家常、聊近况、讲变化,共同回顾医院发展历程。作为医院光辉事业的开创者与参与者,老同志们在推动医院发展倾注了大量心血,潘书记一行对他们作出的重要贡献致以衷心感谢,同时细心叮嘱老同志保重身体,希望他们继续发挥政治优势、经验优势,一如既往地关心支持医院,为医院高质量发展建言献策。

退休党员对领导的关怀表达了由衷感谢,他们表示,将始终牢记党员身份,积极发挥余热,继续支持医院各项工作,以实际行动践行初心使命,为医院发展贡献力量。

一直以来,区中医院医共体党委高度重视慰问工作,将关心落到实处,让退休老党员真切感受到党的关怀与温暖。今后,区中医院医共体党委将继续用心用情做好各项保

8月14日上午,路桥区卫健局党委副书记、副局长王辉军,区卫健局计生协会专职副会长蒋琼俏分别带队前往区中医院医共体总院及路桥街道分院,亲切慰问临床、医技科室的医师代表。每到一处,局领导亲手送上鲜花,并与医务人员深入交流,感谢他们为守护群众健康付出的辛勤努力,尤其对基层分院医师在公共卫生服务中的突出贡献给予高度肯定。“医师节不仅是纪念,更是对初心的重温。”王辉军副局长强调,希望医共体全体医师继续发挥

中医药特色优势,为健康路桥建设注入新动力。

医院领导班子兵分两路 蛋糕传递温情祝福

8月19日上午,区中医院医共体总院领导班子成员兵分两路,奔赴总院各科室及三家分院,将精心准备的蛋糕送到医师手中。总院领导班子成员详细询问了医务人员的工作生活情况,感谢他们为人民健康服务默默奉献的一切,并叮嘱



障工作,激励全体党员干部职工传承好老一辈的理想信念,勇挑重担,为医共体高质量发展贡献力量。

军地双拥共建 医疗健康服务队进军营

本报讯(党政综合办 赵焕)7月2日上午,路桥区中医院医共体与驻路部队举行“军地双拥共建”签约仪式暨健康义诊服务活动。

签约仪式上,区中医院医共体主任、总院长徐杰介绍了医共体情况。徐院长代表医共体与两支部队代表共同签署了《军地医疗共建协议》。协议明确为军人提供“四优先”、“两免”、“七减”医疗服务,除了在挂号、医疗检查、危急重军人住院、停车等方面均给予优先优惠外,还定期开展健康服务,每年开展节日慰问,配合做好部队退伍军人、随军家属的安置工作,及时救护演练等。

区卫生健康局组织员符松在致辞中表示:“此次签约是落实新时代双拥工作的重要举措,通过建立长效医疗拥军机制,切实解决官兵就医实际问题。”

路桥区退役军人事务局党组书记、局长李正军指出:“医疗拥军是社会化拥军的重要内容,这次签约将优质医疗资源精准对接部队需求,体现了‘军爱民、民拥军’的优良传统。”

签约仪式后,区中医院医共体组织皮肤科、中医科、骨科、康复科、治未病科等专家团队为官兵开展专项义诊,提供中医经络检测、脉诊、针灸、贴敷、耳穴压豆、皮肤咨询等特色健康服



务,受到官兵一致好评。

此次共建活动具有三重重要意义:一是构建了“平时服务、急时应急”的军地协同机制;二是通过体检优惠、就诊绿色通道等务实举措提升军人荣誉感;三是我院发挥中医药特色优势,

为部队战斗力生成提供健康保障。徐院长表示,医院将利用学科优势、服务便利性等特点打造具有中医药特色的双拥品牌。本次签约将进一步扩大惠军医疗覆盖面,推动形成“部队有所需、医院有所应”的双向服务新格局。

我院成功举办省级超声医学技术专题解读会

本报讯(党政综合办 何欣欣)为进一步提升超声诊疗服务的标准化与同质化水平,全面加强医疗质量管理,8月24日上午,区中医院在四楼小会议室成功举办《浙江省超声医学技术规范(2025版)》专题解读会。会议特邀浙江省超声医学质控中心委员、浙江大学医学院附属第二医院超声医学科徐永远副主任医师担任主讲,全区四家医共体单位约30名超声技术骨干参会。会议由路桥区超声医学质控中心主任、区中医院超声科主任刘琛琛主持。

徐主任从修订背景、主要变化及新增内容

等方面展开系统解读。他详细对比了新老版本差异,重点阐述了超声质量控制方案、设备操作、标准切面采集、图像存储、诊断标准、报告书写规范、造影操作规范及不良反应及处理等环节的更新要点。结合临床实际案例,借助真实病例图像,徐主任特别指出操作中的风险控制与质控关键,生动说明了执行规范对提升诊断准确性、减少差错的重要意义。讲座深入浅出,现场反响热烈。

互动环节,多位技术骨干围绕日常实践和新版规范的理解难点踊跃提问,徐主任逐一作

出细致解答,交流气氛浓厚。

会议结束,刘琛琛主任作总结发言。她再次感谢徐主任的精彩授课,并表示将定期组织溯源规范再学习、再落实,全面优化现有工作流程与质控体系,确保超声医学工作人员熟练掌握、严格执行。

与会人员纷纷表示,新规范为基层超声科室的标准化建设提供了明确指引。大家认为,“质控指标量化体系让日常管理更有据可依”。本次会议为全区超声医务人员提供了宝贵的学习交流平台,也标志着我院超声质量管理工

中医药促进健康服务行动 市级基层行活动走进西夏村

本报讯(门诊办 许城娟)8月28日上午,市健康科普基层行活动——“健康体重,一起行动”走进路南街道西夏御园文化礼堂。

区中医院医共体总院中医医师江莉佳为村民进行了中医四诊,通过“望”神色、舌苔、“闻”气息、声音,“问”症状、病史,“切”脉象,细致入微地辩证分析每位市民的健康状况,并给出个性化的养生调理建议或就医指导。

内一科护士长吴云萍为失眠困扰的村民们提供了中医适宜技术体验——耳穴压豆。“最近总是睡不好,护士帮我贴了几个穴位,感觉耳朵微微发热,挺舒服的”,村民张阿姨对这种便捷的外治方法表现出极大兴趣。

药剂科副主任应丹萍为村民带来了数十种常用中草药标本,有麦冬、玫瑰花、茯苓、百合等,她耐心地向市民介绍其外形、功效、鉴别要点及使用禁忌。治未病中心的工作人员为村民进行了中医经络检测,通过检测人体经络穴位的生物电信号,系统生成一份直观的健康评估报告。医护人员结合报告数据,为体验者解读其体质倾向、经络气血的平衡状态,并提供相应的保健方案。

路南分院的医护人员为中老年村民免费测血压、血糖,并详细记录数据。血压和血糖是衡量心血管健康的重要基础指标,早期筛查对于发现高血压、糖尿病等慢性病的潜在风险至关重要。现场检测为居民提供了最快速的健康反馈。

随后在礼堂二楼进行了健康宣讲活动。区健康教育讲师团成员、区中医院门诊办主任许城娟为大家讲解《秋季养生》,吴云萍护士带来了《急救知识》,整场讲座气氛热烈、互动频繁。现场居民学习热情高涨,不少人拿出手机拍摄体重管理及养生知识、录制操作视频,并在指导下上前进行模拟练习。大家纷纷表示,这场讲座内容是“干货”,非常及时和实用,不仅学会了如何体重管理,顺应季节科学调养,更掌握了关键时刻救命技能,希望社区今后能多举办此类活动。

“健康体重,一起行动”活动,是一次成功的中医药健康文化普及实践。它打破了单纯计算卡路里的现代体重管理范式,从调和体质、药食同源、经络养生、身心运动等多维度,为村民提供了一套系统、绿色、个性化的中式健康体重解决方案。区中医院将继续秉承“大医精诚”的服务理念,让优质中医药服务惠及更多群众,为提升全民健康水平贡献中医力量。

本次活动是由市委市政府健康台州建设领导小组办公室、市卫生健康委员会主办,区中医院医共体、区慈善义工会等部门共同承办。

