

医共体领导大年初一慰问坚守一线岗位职工

本报讯(党政综合办 余翥)农历大年初一,正值万家团圆、喜庆新春佳节之际,为了让春节期间仍坚守在工作岗位上的医护人员及后勤保障人员感受到医院的关怀与温暖,区中医院医共体领导班子深入总院各科室以及各分院,亲切看望慰问节日期间仍奋战在临床一线的值班人员,向他们致以诚挚的问候和新春的祝福。

“新年好!给大家拜年!”“大家辛苦了,感谢你们的坚守和付出!”每到一处,慰问组一行都与值班人员亲切握手、热情交谈,并送上精心准备的慰问品。领导们详细询问了节日期间科室的值班安排以及病人收治情况,对大家在阖家团圆的时刻,舍小家、为大家,以高度的责任心和饱满的工作热情坚守岗位、守护辖区百姓健康表示衷心的感谢。

“虽然没能回家过年,但医院的关怀让我们感受到了家一般的温暖。”一位正在值班的护士接过慰问品后感动地说。大家纷纷表示,一定会恪尽职守,以更加严谨细致的工作态度

医共体领导春节前走访慰问困难职工

本报讯(党政综合办 赵煥)2月11日上午,区中医院医共体党委书记潘根富、医共体主席徐杰与工会主席郑晓君一行,带着组织的关怀与新春的祝福,集中走访慰问了医院援川人员、患病职工、失独家庭及退休困难职工,向他们送去诚挚的问候与节日的温暖。

走访过程中,医共体领导与职工及家属亲切交谈,细心询问他们的身体状况、生活情况及实际困难,感谢他们为医院发展做出的贡献,并送上慰问品与慰问金。潘根富书记表示,医院始终是每一位职工的坚强后盾,无论

医共体举办全员职工法律培训及咨询活动

本报讯(党政综合办 余翥)为深入推进普法宣传教育,增强医共体职工的法律素养和法治观念,引导大家准确理解和运用《中华人民共和国民法典》等相关法律法规,有效维护自身合法权益,构建和谐稳定的医患关系与劳动关系,结合“3.15”消费者权益日宣传,根据年度普法工作计划及医院工会服务职工的职能安排,3月12日下午,区中医院医共体成功举办全员职工法律培训及法律咨询活动。

本次活动特别邀请了浙江君安世纪(台州)律师事务所律师所副主任、民进浙江省社会法制工作委员会委员陈宏威律师前来授课与答疑。

专家领学,精准解读“社会生活百科全书”

培训现场,陈宏威律师凭借其丰富的执业经验和深厚的理论功底,为在场职工带来了一场干货满满的法治讲座。陈律师以《民法典》的体系架构为切入点,围绕与医务人员及广大职工生活工作息息相关的热点问题进行了深入浅出的讲解。他不仅解读了《民法典》中关于婚姻家庭、民间借贷、侵权责任等核心内容,还针对医疗行业特点,重点剖析了医疗损害责任、患者隐私权保护、知情同意权等法律条款,引导医护人员将法律思维融入日常诊疗服务全流程。

“法律不仅是约束行为的红线,更是保护我们的铠甲。”陈宏威律师在讲座中反复强调,他希望医护人员在工作中不仅要精进医术,更要学会运用法治思维防范执业风险,在生活中则要学会用法律武器捍卫自身合法权益。

现场答疑,法律服务“零距离”

讲座结束后,活动进入了法律咨询环节。陈宏威律师充分发挥其参与基层治理和公益“坐诊”的丰富经验,为职工们提供了一“对一”的免费法律服务。

面对职工提出的关于房产交易、合同纠纷、遗产继承以及劳动争议等问题,陈宏威律师均耐心倾听,并一步步引导大家如何有效协商、如何收集证据、如何寻求劳动仲裁或法律援助。这种“零距离”的答疑模式,切实解决了部分职工的法律困惑,打通了法律服务职工群众的“最后一公里”。

参与活动的职工纷纷表示,此次培训内容贴近实际,讲解生动具体,不仅增强了自身的法治意识,也提升了依法维权的能力,希望工会今后能多举办此类实用的法律知识普及活动。

此次活动结合“3.15”消费者权益日宣传,由医院工会依据年度普法工作计划精心组织,旨在将法治精神融入职工工作与生活的日常。通过将法律知识送到职工身边,不仅有效提升了全体职工的法治素养,也进一步推动了医院依法执业、科学管理的水平,为构建和谐稳定的医疗环境和劳动关系奠定了坚实的法治基础。



热血传爱心
2026新春无偿献血活动开展

本报讯(党政综合办 赵煥)2月9日上午,区中医院门诊广场爱心涌动,一场主题为“热血传爱心,奉献显担当”的无偿献血活动如期举行。医共体总院及路桥街道分院、路南分院、峰江分院的干部职工积极响应,用实际行动诠释医者仁心、传递生命希望。

上午8点半,献血活动正式开始。尽管春寒料峭,却挡不住医务人员的热血热情。在工作人员的引导下,大家有序排队,依次完成登记、体检、初筛、采血等流程。献血队伍中,既有多年坚持献血的“老将”,也有初次献血的“新兵”;既有临床一线的医生和护士,也有行政后勤的工作人员。一股股殷红的血液带着体温流入血袋,汇聚成爱的暖流。

“作为医务人员,我们最清楚血液对患者的重要性。”一位正在献血的医生表示,“在临床工作中,我们目睹了许多患者因及时输注血液而重获新生,这也让我们更加坚定了参加献血的决心。”

活动现场气氛温馨而热烈。医院领导班子成员带头献血,各分院干部职工踊跃参与。许多医务人员献完血后稍作休息,便立即返回工作岗位。

据统计,本次活动共有近百名干部职工成功献血。路桥区中医院已连续多年组织无偿献血活动,广大医务人员不仅用精湛医术守护患者健康,更用热血真情奉献社会,彰显了医者大爱与责任担当。

医共体相关负责人表示,无偿献血是传递爱心、拯救生命的崇高行为,医院将继续发扬“仁爱、奉献”精神,积极组织参与公益活动,为社会贡献更多力量。同时也呼吁更多的重要性。”一位正在献血的医生表示,“在临床工作中,我们目睹了许多患者因及时输注血液而重获新生,这也让我们更加坚定了参加献血的决心。”

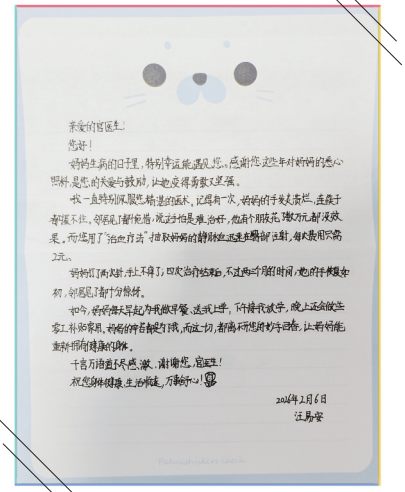
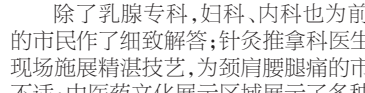
春之生 健康之约

劳模义诊团队走进区总工会送健康

3月6日上午,尽管春意料峭,但路桥区中医院开展的劳模义诊活动却传递了浓浓暖意。在路桥区总工会一楼大厅,由路桥区中医院副院长、区官卓娅名医工作室领衔人、乳腺科负责人官卓娅带领的劳模义诊团队,正在这里举行一场别开生面的“春之生 健康之约”主题劳模义诊活动。来自我院乳腺科、妇科、内科、针灸推拿科、内三科、超声科、中药房等多个科室的医务人员齐聚一堂,将优质、便捷的健康服务送到了市民身旁。

活动现场,最引人注目的莫过于官院长所在的乳腺健康咨询区。作为台州市劳动模范,她常年致力于乳腺疾病的防治科普工作,她将专业的医学知识转化为通俗易懂的语言,通过形式多样的义诊活动和科普课程,向广大女性传递“未病先防”的健康理念。

此次活动中,她带领的团队不仅耐心解答咨询,还联合超声科带来了便携式超声设备,为有需要的市民进行了针对性的乳腺及甲状腺检查。一位53岁的陈女士正在现场B超检查中,提前发现了病灶,为后续积极治疗



黄岩13岁女孩写了这样的信

一封感谢信:简短却温情

“亲爱的官医生,妈妈生病的日子里,特别幸运能遇见你!”“如今,妈妈每天早起为我做早餐,送我上学,下午接我放学”……

近日,我院乳腺科官卓娅医生收到了一封来自13岁女孩的感谢信。十年前,她的妈妈黄女士罹患乳腺癌,术后几近崩溃;十年后,这位母亲依然健康,女儿已亭亭玉立。跨越十年的生命长跑,来源于官卓娅医生团队的温暖守护。

十年求医路:冰冷到温暖

2015年,24岁的黄女士被确诊为乳腺癌。手术后的她,对医院充满恐惧——消毒水的气味、白色的墙壁、程式化的流程……一切都被贴上“冰冷”的标签。通过熟人介绍,她抱着“试试看”的心态来到官医生诊室。没想到,这一“看”就是十年。

每次复查的忐忑、恐惧反复考验着她,而官医生团队的每一次问候、每一次调理、每一次鼓励,成为她最坚实的心理支撑。“活着就很好”,官医生常说的一句话温暖着她,更给了她克服今后生活困难的勇气。

三十载深耕:创新显疗效

从医三十年来,官卓娅医生始终致力于乳腺肿瘤、乳腺炎性疾病、乳房切除术后淋巴水肿综合征等领域的临床研究,取得多项创新突破,尤其在乳腺炎性疾病诊疗领域位居全国前列,全省领先。

她是台州市中西医结合治疗乳腺病的开创者,独创的“微创单孔式手术”治疗乳腺脓肿、溃后期“提腔药捻引流术”等创新疗法具有显著的临床成效,全国各地的患者不远千里,慕名而来。

官卓娅医生不仅在医学领域有超高水平,更将服务延伸到患者的日常生活中。

漫漫公益情:心灵可疗愈

2017年,官卓娅医生创立“一网五栏”科普平台,九年来累计推送科普文章2025篇、音频391篇,受益群众逾30万人次。同年,她发起成立“和友苑”乳腺癌病友会,2018年又组建“天使之义”公益团队,70余名康复期乳腺癌患者主动加入,以亲身经历告诉更多人:乳腺癌患者也可以活得精彩。

从诊室到科普平台,从病友会到公益团队,官卓娅用行动诠释着医生的责任——不仅要治愈疾病,更要治愈人心。(党政综合办 何欣欣)

人群中,一位穿着环卫工作服的师傅格外引人注目。57岁的赵师傅来自安徽阜阳,在路桥从事环卫工作已有十个年头。听说这里有心地,他找到现场内三科的范龙杨医师,范医师耐心地为他把脉问诊,仔细询问身体状况,并开具了调理解方,建议他注意补肝肾,同时保持平和心态。拿着处方,赵师傅朴实的笑容上露出了笑容:“平时忙着干活,有点小毛病也顾不上,今天来到了我干活的片区,方便了。”

此次“春之生 健康之约”劳模义诊活动,是路桥区中医院践行社会责任、弘扬劳模精神的具体体现。官卓娅副院长表示,借助工会的平台,能够让劳模精神更好地服务于职工,联合多科室力量,也是希望在万物复苏的春天,为广大市民播下健康的种子。

未来,医院将继续发挥专业优势,开展更多惠民利民的健康服务活动,将关爱与健康送到百姓身边。(党政综合办 赵煥)

草药标本,并贴心地准备了中药沐足包赠送给市民,让大家近距离感受中医药文化的独特魅力。

此次“春之生 健康之约”劳模义诊活动,是路桥区中医院践行社会责任、弘扬劳模精神的具体体现。官卓娅副院长表示,借助工会的平台,能够让劳模精神更好地服务于职工,联合多科室力量,也是希望在万物复苏的春天,为广大市民播下健康的种子。

未来,医院将继续发挥专业优势,开展更多惠民利民的健康服务活动,将关爱与健康送到百姓身边。(党政综合办 赵煥)

草药标本,并贴心地准备了中药沐足包赠送给市民,让大家近距离感受中医药文化的独特魅力。

此次“春之生 健康之约”劳模义诊活动,是路桥区中医院践行社会责任、弘扬劳模精神的具体体现。官卓娅副院长表示,借助工会的平台,能够让劳模精神更好地服务于职工,联合多科室力量,也是希望在万物复苏的春天,为广大市民播下健康的种子。

未来,医院将继续发挥专业优势,开展更多惠民利民的健康服务活动,将关爱与健康送到百姓身边。(党政综合办 赵煥)



四个要点

一、饮食清淡,少酸多甘

春季肝气旺盛,酸味食物易助肝火,应减少食用山楂、柠檬等酸性食物,适当增加甘味食材如红枣、山药、南瓜、小米等,帮助健脾养胃。可多食当季绿叶蔬菜(如菠菜、芹菜)和芽菜(如豆芽、香椿芽),既补充维生素,又利于疏肝。避免油腻、辛辣,减轻脾胃负担。

二、适度运动,升发阳气

春季适合进行散步、慢跑、太极拳、八段锦等和缓运动,以微微出汗为宜,避免剧烈运动耗损阳气。建议早晨动,以微微出汗为宜,避免剧烈运动耗损阳气。建议早晨动,以微微出汗为宜,避免剧烈运动耗损阳气。建议早晨动,以微微出汗为宜,避免剧烈运动耗损阳气。

三、调节情志,疏肝解郁

中医认为“春属肝”,情绪波动易影响肝气疏泄。保持心情愉悦,可通过听音乐、踏青、冥想等方式放松身心。若出现易怒、焦虑,可按摩太冲穴(足背第一、二趾骨间凹陷处),或用玫瑰花、菊花泡茶饮用,帮助疏肝理气。

四、起居规律,防寒防风

春季昼夜温差大,应遵循“春捂秋冻”原则,重点保护头部、颈部和双脚,避免过早减衣。建议早睡早起(23点前入睡,6-7点起床),顺应自然界阳气升发规律。室内保持通风,但避免直接吹风;过敏体质者需注意花粉防护,外出佩戴口罩。

春季养生需根据个人体质调整,如阴虚火旺者可适当食用百合、银耳滋阴,阳虚者可用生姜、桂圆温补。通过饮食、运动、情志、起居多维度调理,才能更好适应季节特点,为一年的健康打下基础。

春季养肝茶的配方需结合体质调整,没有“最好”的固定方案,但常见搭配多以疏肝、理气、滋阴为主。例如菊花、枸杞、玫瑰等食材,可帮助缓解肝火旺盛、气血不畅等问题。以下推荐几种适合春季饮用的养肝茶方,可根据自身情况选择。

一、菊花枸杞茶

材料:菊花5克、枸杞10克、冰糖适量(可选)。**功效:**菊花清热平肝,枸杞滋阴补肝肾,适合肝火旺(易怒、目赤)或长期用眼人群。**做法:**沸水冲泡10分钟即可,可反复冲泡至无味。脾胃虚寒者建议加2片生姜平衡寒性。

二、玫瑰陈皮茶

材料:玫瑰花5克、陈皮3克、红枣2颗(去核)。**功效:**玫瑰疏肝解郁,陈皮理气健脾,适合情绪抑郁、胸腹胀满、食欲不振者。**做法:**陈皮掰碎与玫瑰、红枣同煮5分钟,或沸水焖泡15分钟饮用。经期量多者慎用玫瑰花性。

三、决明子茶

材料:决明子10克(打碎更佳)、山楂5克、甘草2克。**功效:**决明子清肝明目、润肠通便,山楂助消化,适合便秘、血脂偏高者。**做法:**所有材料煮10分钟,或沸水焖泡20分钟。腹泻或脾胃虚弱者不宜长期饮用。

四、桑葚桂圆茶

材料:桑葚干10克、桂圆肉5克、枸杞5克。**功效:**桑葚滋阴养血,桂圆补益心脾,适合肝血不足(头晕、失眠、脱发)人群。**做法:**材料洗净后沸水冲泡,焖10分钟饮用。湿热体质(舌苔黄腻)者少用。

五、薄荷甘草茶

材料:新鲜薄荷叶5片(或干薄荷3克)、甘草3克、绿茶3克。**功效:**薄荷疏肝利脾,甘草调和诸药,适合春季咽干口苦、头痛目胀者。**做法:**绿茶与甘草沸水冲泡,待水温降至80℃加入薄荷叶,焖3分钟。孕妇慎用薄荷。

注意事项

体质不同需调整:肝火旺以清热为主(菊花、决明子),肝气郁结需疏肝(玫瑰、陈皮),肝血虚则侧重滋阴(桑葚、枸杞)。

1. 避免过量:决明子、菊花等性寒食材每日饮用不宜超过500ml,连续饮用3-5天后建议停用1-2天。

2. 特殊人群慎用:孕妇、慢性病患者需咨询中医师后再选择茶方。

3. 春季养肝可搭配饮食清淡、早睡早起、适度运动,茶饮仅作为辅助调理手段。若长期肝区不适,建议及时就医。

春季养肝可搭配饮食清淡、早睡早起、适度运动,茶饮仅作为辅助调理手段。若长期肝区不适,建议及时就医。

春季养肝可搭配饮食清淡、早睡早起、适度运动,茶饮仅作为辅助调理手段。若长期肝区不适,建议及时就医。

口苦口臭 中医如何治疗

□内三科 朱波

在日常生活中,不少人会遇到这样的困扰:嘴里总发苦,说话时带着难闻的口气,同时还伴有胃部胀满、嗝气、食欲不振等不适,去医院检查却往往查不出明显的器质性疾病变。其实,这种情况在中医学中多属于“胃痞病”的典型表现,口苦口臭并非单纯的“上火”,而是脾胃功能失调、气机不畅的外在信号。

中医所说的“胃痞病”,核心是脾胃气机阻滞、升降失常,通俗来讲就是脾胃“工作效率”下降,食物不能正常消化运化,在体内停滞、发酵,进而引发一系列不适。而口苦口臭,正是这种“运化失常”的直接产物,从西医角度来看,部分长期口苦口臭、伴有胃部不适的人群,还可能与幽门螺杆菌(HP)感染相关,这也是临床中常见的诱因之

结合中西医结合,口苦口臭的产生主要与以下4核心因素相关:

1 幽门螺杆菌(HP)感染

幽门螺杆菌(HP)是一种可在人体胃内生存的细菌,也是引发慢性胃炎、消化性溃疡的常见致病菌,同时与口苦口臭密切相关。HP在胃内繁殖时,会产生尿素酶等物质,分解胃内尿素产生氨,氨具有强烈的刺激性气味,向上通过食管、口腔排出,就会形成口臭;同时,HP感染会损伤胃黏膜,影响胃的消化功能,导致食物排空延迟、胃食管反流,进而引发口苦、胃部胀满、嗝气等不适,这与中医“胃痞病”的症状高度契合。

需要注意的是,HP感染具有一定传染性,主要通过口-口、粪-口途径传播,如共用餐具、亲密接触等。临床中,若长期存在口苦口臭、胃部不适,可通过碳13、碳14呼气试验检测是否存在HP感染,明确后可在医生指导下进行规范的根除治疗。

向上熏蒸口腔,导致口苦(湿热之邪熏蒸胆汁,胆汁上溢则口苦)、口臭(浊气上泛则口气难闻),同时还会伴有胃部胀满、烧心、反酸、大便黏腻不爽等症状。

2 脾胃湿热,浊气上泛

这是最常见的原因。现代人饮食多油腻、辛辣、甜腻,长期久坐少动,容易导致脾胃运化失常,水湿内停、郁而化热,形成“脾胃湿热”。湿热带上熏蒸口腔,导致口苦(湿热之邪熏蒸胆汁,胆汁上溢则口苦)、口臭(浊气上泛则口气难闻),同时还会伴有胃部胀满、烧心、反酸、大便黏腻不爽等症状。

3 肝胃不和,气机郁滞

中医认为“肝主疏泄”,负责调节全身气机,而脾胃的运化功能也依赖肝的疏泄。长期情绪不畅、焦虑、易怒,会导致肝气郁结,进而影响脾胃的升降功能,形成“肝胃不和”。气机郁滞日久,会化生火邪,灼伤津液,既会导致胃部胀满、嗝气频繁,也会让浊气上逆,出现口苦口臭,这类人群往往还会伴有烦躁易怒、胸闷肋痛、失眠多梦等肝气不舒的表现。

4 脾胃虚弱,运化无力

会导致气血生化不足,口腔失于滋养,或伴有虚火内生,进而出现口苦、口干等症状,这类人群通常还会有胃部隐痛、食欲不振、神疲乏力、大便溏薄等表现。

中医治疗

口干、不欲饮水,胃部隐痛、胀满,食欲不振,神疲乏力,大便溏薄,舌苔薄白、舌体胖大,脉象细弱。调理解则:益气健脾,和胃消痞。

常用方剂:补中益气汤、香砂六君子汤加减。常用中药有黄芪、党参、白术、茯苓、陈皮、砂仁等。黄芪、党参益气健脾,白术、茯苓健脾祛湿,砂仁、陈皮和胃消痞,增强脾胃运化功能,从源头上减少浊气产生。

日常辅助:可食用小米粥、山药、南瓜、莲子等健脾养胃的食物;避免生冷、寒凉食物,规律饮食,避免暴饮暴食,减轻脾胃负担。

中医讲究“三分治,七分养”,对于胃痞病所致的口苦口臭,日常养护尤为重要,做好以下几点,能有效巩固调理解效,防止复发:

1. 饮食有节,养护脾胃

规律饮食,三餐定时定量,避免饥一顿饱一顿;饮食以清淡、易消化为主,多吃蔬菜、杂粮,减少辛辣、油腻、甜腻、生冷食物的摄入;避免过量饮酒、浓茶、咖啡,这些都会刺激脾胃黏膜,加重脾胃负担。

2. 调畅情志,疏肝理气

情绪对脾胃功能的影响极大,长期焦虑、易怒会导致肝气郁结,加重胃痞症状。日常要保持平和的心态,学会调节情绪,可通过听音乐、养花种草、运动等方式释放压力,疏肝理气,助力脾胃运化。

3. 规律作息,适度运动

熬夜会损伤脾胃的气血,影响脾胃功能,建议每晚11点前入睡,保证充足睡眠;适度运动能促进胃肠蠕动,增强脾胃运化能力,建议每天进行30分钟左右的温和运动,如散步、慢跑、八段锦等,避免久坐不动。

口苦口臭虽然常见,但背后可能隐藏着脾胃功能失调的问题,从西医角度而言,也可能与HP感染相关,若长期忽视,可能会加重胃痞症状,甚至引发胃痛、反酸、慢性胃炎等更严重的消化问题。需要注意的是,中医药调理解效需辨证施治,每个人的体质和证型不同,用药也存在差异,切勿自行根据症状抓药服用;若怀疑HP感染,也需及时就医检测,避免自行用药。

证型一:脾胃湿热证

典型表现:口苦口臭,胃部胀满、嗝气频繁,嗝气后稍缓解,情绪波动时症状加重,伴有烦躁易怒、胸闷肋痛、失眠多梦,舌苔薄白或薄黄,脉象弦。

调理解则:清热化湿,和胃降逆。

常用方剂:连朴饮、三仁汤加减。常用中药有黄连、厚朴、陈皮、薏苡仁、茯苓、半夏、藿香等,其中黄连清热燥湿,厚朴行气消痞,薏苡仁、茯苓健脾利湿,藿香化湿和胃,共同清除脾胃湿热,促进浊气下行。

日常辅助:可适量饮用荷叶茶、冬瓜茶,或用蒲公英、金银花泡水代茶饮(脾胃虚寒者慎用);饮食以清淡为主,避免辛辣、油腻、甜腻食物,如火锅、烧烤、蛋糕等。

证型二:肝胃不和证

典型表现:口苦口臭,胃部胀满、嗝气频繁,嗝气后稍缓解,情绪波动时症状加重,伴有烦躁易怒、胸闷肋痛、失眠多梦,舌苔薄白或薄黄,脉象弦。

调理解则:疏肝理气,和胃降逆。

常用方剂:柴胡疏肝散、四逆散加减。常用中药有柴胡、白芍、枳壳、陈皮、香附、佛手等,柴胡疏肝解郁,白芍养肝柔肝,枳壳、陈皮行气消痞,共同调节肝胃气机,缓解郁滞,减少浊气上逆。

日常辅助:可饮用玫瑰花茶、陈皮茶,疏肝理气,保持情绪舒畅,避免长期思虑、易怒,适当运动(如散步、太极拳),促进气机流通。

证型三:脾胃虚弱证

典型表现:口臭不重但持续存在,口苦伴有