

区中医院医共体圆满召开 2023 年度总结表彰大会

本报讯(院办 余鸢)2024 龙年来临之际,区中医院医共体于 1 月 26 日晚举办了 2023 年度总结表彰大会暨 2024 迎春晚会。医共体领导班子成员、特邀嘉宾以及医共体干部职工、医务工作者约 500 余人,齐聚一堂,共襄盛会,共度佳节。

路桥区中医院医共体主任、总院长徐杰作医共体 2023 年度工作总结并对 2024 年度工作进行展望。

党建引领,清廉在线。强化党委领导核心,把稳高质量发展的正确航向;激发基层组织活力,提高支部战斗堡垒作用;砥砺党员使命担当,发挥党员先锋模范作用;以清廉医院建设和医疗反腐集中整治为抓手,强化行业作风建设和党风廉政建设。

强基固本,质量先行。严守安全底线,健全医疗质量与安全管理组织架构;建立常态化监督机制,切实加强核心制度有效落实;执行医共体同质化管理,每季度到每家成员单位开展检查指导;开展医务人员应急演练、技能培训,举行中医病历评比、护理技能竞赛活动,全面提升医务人员应变能力和技术水平。

传承创新,中医提质。举办院内外中医培训班,加强中医人才梯队建设;创新中医特色护理,举办第十七届膏方节和第十四届冬病夏治;积极推广中医药文化,与下梁小学签订中医药文化教育及健康促进合作协议,组织中医药文化进校园、部队、社区等宣讲、义诊活动。

数值赋能,互联共享。全面推行智慧结算、智慧互通、自助服务等就医模式。

聚才引智,优化学科。建立省级医院专家团



队工作站,促进资源共享和优势互补,提升医疗领域竞争力;实施优秀人才培养计划,开展名医带徒工作,举办传承拜师仪式;外延拓展,培养高质量护理人才,加强护士队伍建设;积极举办市级继续教育项目。

医防融合,共筑健康。积极发挥总院“领头雁”作用,以各成员单位为主力军,有序推动区域医共体建设工作。

徐杰表示,“2024 年是新中国成立 75 周年。我们要坚定信心,直面挑战,以清廉医院建设为抓手,在坚持中稳中求进,要全面深化医共体改

革,进一步提升医疗质量和医疗服务能力,以更大力度培育中医药人才,以更详细的计划建设学科,以更强的责任心守护人民群众的身体健康和生命安全。让我们不忘初心,砥砺前行,为健康台州、健康路桥建设做出新的贡献,为中医院医共体高质量发展谱写崭新篇章!”

伴随着激昂的音乐,区中医院医共体党委书记潘根富发表了热情洋溢、振奋人心的开幕辞,“在这里,我谨代表医共体党委向全体干部职工,尤其是临床一线的医务人员,道一声:辛苦了!向关心、支持中医院医共体发展的各级领导、各

界朋友以及职工家属们,表示衷心的感谢!”

区卫健局党委副书记、副局长王辉军对区中医院医共体 2023 年度各方面工作取得的成绩予以肯定,并对 2024 年度工作提出新的期望,同时向全体职工致以亲切的问候和新年的美好祝愿。

晚会在一曲气势磅礴的《篇章》大合唱中拉开序幕。整场表演融合了歌舞、朗诵、器乐等多种表演形式于一体,一段美不胜收的舞蹈《声声慢》、一首慷慨激昂的朗诵《托起明天的太阳》、医者之心仁爱之情此刻在舞台上绽放。

在文艺节目的间隙,现场还准备了 5 轮年会抽奖,分别设有 180 名“三等奖”、30 名“二等奖”、10 名“一等奖”、1 名“特等奖”,一次又一次的抽奖环节,让观众激动不已。

医共体激情演绎的 18 个节目,白衣天使们纷纷化身歌手、舞者,用靓丽的歌喉、优美的舞姿、深情的朗诵为大家带来了新年的“精气神”,送去了四季的“健康福”!

此次活动不仅是对过去一年的工作进行了全面总结,还为新一年的发展注入了新的动力和思考。区中医院医共体全体职工将在新的一年,继续发扬团结、拼搏、奉献的精神,以更加宽广的视野和更加务实的作风,共同书写医院发展的新篇章!

2023 年是持续稳步发展的一年,医共体涌现出了一批勇挑重担、成绩突出、精益求精的“先进员工”、“先进集体”,他们用行动和力量感召大家,为其他员工做出了榜样! 区中医院医共体副主任、总院副院长王子宣宣读 2023 年度医共体先进文件并颁奖。

区中医院医共体开展 2023 年度新技术新项目应用奖评选会

本报讯(院办 余鸢)新技术、新项目的开展,是提升医院的救治水平,打造医院核心竞争力的重要手段,近日,区中医院医共体举行 2023 年度新技术新项目应用奖评选会。会议由总院科教副主任李琼主持,总院领导班子及学术委员会成员参加。

本次共有来自临床、医技、护理申报的 12 项新技术、新项目参与评审。各项目从项目立项背景、主要内容、实施过程中的关键与难点、技术程度、适应症及禁忌症等方面入手,对能够解决的问题、年内开展的病例数量、临床效果、产生的社会效益及远期应用价值等以 PPT 的形式,图文并茂逐一进行展示演讲,并现场回答学术委员会评审专家提问。

各评审专家秉持公开、公正、透明的原则,从

项目的先进性和创新性、实用性和安全性、社会效益和经济效益、技术难易度、医疗成本、开展病例数量等方面进行评审。最终 12 个项目均通过评审,并评出一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名。

经过学术委员会评审专家现场打分,具体获奖名单如下:

- 一等奖:
乳腺瘤环乳晕切口+组织筋膜瓣重建成形保乳术(王希、官卓娅、王杰)
- 二等奖:
神应养真丹防治乳腺癌化疗性脱发的临床观察(於典、应歌佳、陈安)
- 中医外治四联法防治儿童青少年近视(胡玲芝、项邵丹、杨运)
- 三等奖:

督脉针灸联合灸灸用于阳虚体质的护理研究(谭玲、王小燕、陈洁)

经尿道输尿管硬镜(软镜)钬激光碎石(苏乘平、蔡福苗、谷耿宇)

简易膀胱容量及压力测定法在神经源性膀胱患者中的应用(李玲玲、茅梦楠、章明勇)

新技术新项目的开展,不仅鼓励了更多的医务人员探索创新,也充分促进各临床科室对新技术新业务的重视。

区中医院医共体学术委员会主任徐杰表示,希望全院医护人员不断增强创新意识,提高医疗和科研技术水平,在全院范围内形成比学赶超的氛围,推动学科的建设和发展,切实提高医院的医疗技术水平、科研水平和综合服务能力,为健康路桥建设作出贡献!

区中医院医共体开展中医药文化进校园活动

本报讯(院办 余鸢)为传承中医药文化,提升青少年中医药健康素养,3 月 14 日下午,区中医院治未病中心主任许城娟、药剂科副主任应丹萍来到下梁小学,开展“中医药文化进校园”活动。

“在中医药学里,薄荷有疏散风热的作用,艾叶有温经散寒的功效……”,应丹萍深入浅出地给孩子们讲解了今天所要种植的中药药的性味、功能、主治和种植方法等,听着应老师的讲解,孩子们听得更入神了,对身边的中药材植物也有了更深入的了解。

为了更直观感受中草药的特性,亲身体验种植的乐趣,许老师、应老师还和孩子们一起在中草药研学基地里栽种草药幼苗。

在种植中药材的过程中,孩子们个个忙得不亦乐乎,既能找到劳动的乐趣,又能学习到有趣的中医药知识。面对孩子们的奇思妙想、童稚趣语和五花八门的问题,许老师和应老师也都耐心而细致地一一回应。孩子们在活动中进一步感受到中医药文化的博大精深,增强了新一代少年儿童的民族自信心和自豪感。

中草药不仅仅是一味药,更是一种知识,一种文化,孩子们精心种植,不光种下了中药材,更是在心里种下了中医药文化的种子,这颗种子在未来也会如园地里的药材一样,生根、发芽,如中医药文化般繁荣茂盛。

中医药文化底蕴深厚,是我国优秀传统文化的载体,传播中医药文化功在当代、利在千秋。区中医院医共体将继续秉承这一理念,让中医药文化更多的走进校园、走进学生,让孩子们从小认识中医、感受中医,让中医药文化惠及千家万户。



区中医院医共体迎接 2023 年度工作考核



本报讯(院办 赵焕)为全面深入推进县城医共体工作,对标对表考核评价医共体建设成效,1 月 16 日上午,区卫生健康局党委委员厉天

荣带领考核组来到区中医院医共体开展 2023 年度工作考核。区中医院医共体领导班子、总院相关职能科室负责人陪同迎检。

考核之前,区中医院医共体主任徐杰首先汇报了医共体 2023 年度工作的开展情况,重点围绕党的建设、医疗质量、中医发展、数字医共体、学科建设、医防融合、管理服务等方面作了详细汇报。

随后,考核组按照分工深入各相关科室,通过查阅台账资料、实地访谈等方式,进行详细考核与评价。在随后的集中反馈会上,各专家根据各自检查的情况一一作了反馈,积极肯定了区中医院医共体各条线好的做法,同时也对下

一步如何持续改进提出了有效意见和建议。

区卫生健康局党委委员厉天荣作最后总结,他肯定了区中医院医共体 2023 年的工作成绩,尤其是获评二甲、国考取得佳绩、重点指标的改善、业务发展等方面的突出表现,同时也指出了存在的问题,希望区中医院医共体接下来工作中对这些存在的问题及时整改,对重点、难点问题要形成长效机制,相信区中医院医共体的发展会越来越好。

区中医院医共体党委书记潘根富、主任徐杰要求各成员单位、相关科室负责人重视检查中反馈的问题,抓紧做好整改落实,不断推进医共体工作再上新台阶。

区中医院召开退休员工迎新茶话会

本报讯(院办 颜冰洁)岁月如歌,情怀依旧,1 月 26 日上午, 区中医院在大会堂举行一年一度的退休职工迎春茶话会,100 余名退休老同志欢聚一堂,叙情往昔,共话发展。

会议由人事科主任罗海滨主持。

在座谈会上,医共体党委书记潘根富首先代表医院全体干部职工对老同志的到来表示衷心的感谢。他从业务发展、党建工作、医共体建

设、医疗质量提升、中医发展、信息化建设、文化建设等方面作了简单的汇报介绍。他强调,医院的现有发展离不开全体退休职工打下的坚实基础,医院的未来发展还需要退休职工们一如既往的关心和支持,希望他们一如既往的关心支持医院工作、关注医院的新发展、为医院的持续发展提出宝贵的意见和建议。同时,潘书记代表全院广大职工向曾经奋斗在一线的老同志

们送上美好的新年祝福!

座谈会气氛融洽,大家欢聚一堂,座谈过程中,退休职工们畅所欲言,重温往昔美好岁月,畅谈个人生活近况,气氛温暖祥和。

医院将进一步增强退休职工的归属感、幸福感和荣誉感,弘扬中华民族尊老爱幼的传统美德,营造温暖、有爱的医院氛围,推动和谐医院建设。

区医一线 委书记体医 记共护 潘领人 崇导员 敏慰问

本报讯(院办 颜冰洁)吉祥如意庆龙年。2月10日农历正月初一,路桥区委书记潘崇敏在区卫健局党委书记、局长叶敏的陪同下,到区中医院医共体总院走访慰问了春节期间坚守岗位干部职工,对他们的辛勤付出表示衷心感谢,并送上了新春祝福。

区中医院医共体党委书记潘根富、医共体副主任、总院副院长王子宣、刘云志、施伟林等院领导,分别走访慰问了总院及路桥分院、路南分院、峰江分院三家分院春节期间坚守岗位的干部职工。

“新年好,大家辛苦了”、“给你们拜年啦,新春快乐”、“感谢坚守在一线工作的你们!”潘书记及领导班子向大家一一拜年并送去新春祝福。同时悉心询问春节期间科室人员排班、病人收治等工作情况,嘱咐大家要注意身体,做好交接班工作,保证患者正常治疗,确保医疗安全。

此次慰问,不仅给坚守在岗位上的职工带来了浓浓暖意,还极大地鼓舞了士气。大家纷纷表示,在新的一年里,我们将继续以良好的精神状态和饱满的工作热情,全力以赴做好医疗保健服务工作,以高度的责任感和使命感坚守工作岗位。

最后,感谢大家一直以来的辛勤劳动和默默付出。祝大家身体健康,工作顺利,家庭幸福,万事如意!

区中医院组织 科普活动进社区

本报讯(院办 余鸯)2024年3月3日是第二十五个全国爱耳日,主题为“科技助听,共享美好生活”。为了普及爱耳知识,3月3日上午,区中医院五官科、治未病中心在路桥南官金源小区组织开展爱耳日科普宣传活动。

在活动现场,区中医院五官科副主任林伟华向前来听课的市民科普了一堂听力小知识的课程。看到前来听课的大多为老年人,他围绕老年人听力损失原因、危害以及如何预防等方面一一展开,用通俗易懂的语言,向老年市民科普了如何保护好听力。

紧接着,林主任还向参加讲座的市民发放了“听力免费检测券”,可凭此券到医院享受听力检测及耳道检查一次,拿到券的市民都非常高兴。

当天下午,就有一位市民拿到券后迫不及待地去检测,经过检测,该市民的听力还算正常。林主任提醒他不要戴着耳机长时间大声听歌,注意保护自己的听力。

本次主题科普宣传活动,通过专家科普等形式,广泛宣传耳科及听力保健相关科学知识,引导公众全面增强听力健康意识,养成科学用耳行为,形成良好的生活习惯和生活方式。

据了解,为了降低耳聋发生率,控制新生儿儿数量的增长,预防工作尤为重要。1999年,卫生部颁布了《常用耳毒性药物临床使用规范》,加大了对耳毒性药物临床使用中的规范化管理力度。中国有听力语言残疾人为残疾人总数的首位。针对大陆耳聋发生率高、数量多、危害大,预防工作薄弱的现实,卫生部、教育部、民政部、国家计划生育委员会、国家质量技术监督局、国家药品监督管理局、国家广播电影电视总局、中华全国妇女联合会、中国老龄协会、中国残疾人联合会等10部委局共同确定:每年的3月3日为“全国爱耳日”(Ear Care Day)。

高危双胞胎孕产妇成功分娩 母子平安



本报讯(院办 余鸯)双胞胎不仅意味着双重喜悦,分娩时也是双重风险。双胞胎妊娠属于高危妊娠,而双胞胎合并心脏病,更是会让孕妇风险大大增加,且极易出现早产、产后出血等,严重危及母婴生命安全。

近期,区中医院产科门诊一位孕妇在常规产检中发现该孕妇胆汁酸偏高,引起了妇产科副主任罗立敏的注意:难道是妊娠期肝内胆汁淤积症?考虑到患者病情特殊,且随时有进一步加重

的可能,医生本着谨慎的态度,请患者留院观察,并隔天再抽一管血复查。

入院第二天,该孕妇再次进行抽血复查,结果胆汁酸直线飙升,凝血功能明显影响,肝功能受损。这个指标高,意味着孕妇可能患有妊娠期肝内胆汁淤积症(ICP)——这种疾病对孕妇来说风险不大,但由于胆汁酸具有毒性,会使围产儿发病率和死亡率明显升高,可能发生胎儿窘迫、早产、以及不能预测的突发性胎儿宫内死亡、新

生儿窒息等。经详细评估,罗立敏医生建议该孕妇尽快采取剖宫产终止妊娠。

根据胎中宝宝的发育情况,罗立敏医生与孕妇及家属详细沟通后,拟定于1月19日孕36周进行剖宫产术,并随即进行了认真的术前评估。接到手术通知的前一天,麻醉科的麻醉医生们对该孕妇提前进行会诊,充分评估该患者情况,经过大家充分的术前讨论,做好手术预案,最终决定为产妇实施全麻下剖宫产术,罗立敏医生与多科室快速完善术前准备,确定防范措施,最大程度保障母婴安全。

1月19日上午手术当天,妇产科、麻醉科、手术室和新生儿科等医护人员相互配合,协助分娩。麻醉科医生施行全身麻醉及术中监护,罗立敏医生为该名孕妇进行了剖宫产手术,手术过程均顺利,母子平安!由于胎龄小,宝宝出生时皮肤像纸一样薄、全身发紫,呼吸和反应极其微弱。新生儿科医护团队第一时间给早产儿进行保暖、清理呼吸道、气管插管等救治措施,新生儿复苏工作一气呵成,小宝宝第一时间进入了保温箱,应家属要求,宝宝转上级医院新生儿科进一步监护治疗。

“母子平安,真是多亏了你们!”看着这对粉粉嫩嫩的可爱双胞胎,孕妇和家人激动万分,对医护人员高超的技术给予了高度的赞扬与肯定,对优质服务表达了一次又一次的感谢。

经此一役后,我院妇产科技术实力再一次得到证明。不仅体现了在危急重症急救处理方面拥有较高的技术力量,更体现了我院多学科协作精神和优秀的团队协作能力,“产儿科合作”有效降低了新生儿并发症,保障了新生儿及母婴的健康和安全。母婴的安全健康,是妇产科和新生儿科医生不懈的追求!

区中医院开展国医节“中医四进”活动



本报讯(院办 颜冰洁)中医药文化源远流长,是中华民族几千年历史沉淀下来的医学科学。中医是中华民族的伟大创造,是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙,为中华民族繁衍生息作出了巨大贡献,对世界文明进步产生了积极影响。

阳春三月,桃花始开。在第95个“中国国医节”到来之际,为更好的弘扬中医药文化,全面推进健康校园建设,3月13日下午,路桥区中医院医共体走进路桥实验中学,开展了“中医四

进”义诊咨询、知识讲座系列活动,为教职工提供健康科普、咨询和义诊服务。

首先,医务科主任张雪雷为各位老师朋友带来了“春季养生”的专题讲座。张主任从饮食、起居、运动、情志四个方面,深入浅出地讲解了中医的春季保健和养生知识,讲座内容丰富,通俗易懂,使大家在轻松愉悦的氛围中对春季养生有了更多了解。张主任明确日常需注重“中医养生之道”,并现场教学“办公室拉伸操”,教师们可以在课余时间通过做操拉伸等运动来

缓解疲劳。

随后,由总院康复科、妇产科、中医科、针灸推拿科、治未病科、中药房等为教师们进行义诊。义诊现场,闻讯而来的女教师们排起了长队。医护人员现场免费为她们提供测量血压、测血糖、针灸推拿、耳穴压豆、刮痧、中医经络检测等康复及中医适宜技术项目、中药茶饮体验。针对教师群体容易患颈、肩、腰等职业病的特

点,结合不同病症及个人体质差异,提出合理的诊疗建议和治疗方案,并用通俗易懂的语言讲解相关预防保健、中医理疗等知识,让广大教职工亲身体会到祖国传统医学的魅力。

为进一步普及校园急救救护知识,增强学校师生的安全防范意识,提高其急救救护能力,中医院内一科护士长吴云萍给大家带来了一场形式多样、内容丰富的急救救护知识培训活动。

活动采取科普讲座和观摩实践相结合的方式。吴云萍重点讲解了心肺复苏概念、“黄金四分钟”和尽早实施心肺复苏的重要性,以及心肺复苏的操作步骤和注意事项,还运用心肺复苏训练模拟人进行心肺复苏操作流程示范,并且鼓励老师和同学们积极上台操练,对每一位上台练习的同学都进行了一对一的指导,确保同学们正确掌握了相关技能。通过本次培训,老师同学们对急救方法有了基本了解,大家纷纷表示受益匪浅。

此次活动让实验中学的老师们在参与中感受到了中医文化的博大精深和养生智慧,增强了大家对中医药文化的了解,提高了自我养生意识,受到了大家的一致好评。在接下来的工作中,我院将持续开展中医药文化系列活动,将中医药的独特魅力带到广大群众身边。

区中医院开展三八妇女节健康讲座活动

本报讯(院办 颜冰洁)在“三八”国际妇女节来临之际,为进一步提高女性健康水平和生活质量,不断提升自我保健意识和能力,3月6日,路桥区中医院和路桥总工会在方林汽车城组织开展了庆“三八”妇女节健康讲座系列活动,为女性同胞们讲授妇女中医保健知识,送去节日的关怀。

此次养生讲座,由区中医院妇产科主任中医陈洁主讲,从食物的“性味归经”、三餐合理搭

配、饮食宜忌以及中医饮食养生等方面,通过ppt的方式深入浅出地介绍了平时生活中女性如何通过科学的食物搭配改善体质。着重介绍在中医养生学理论指导下的具体养生方法和实际应用,为大家提供中医养生知识与技能,使养生有章可循。

讲座结束后,陈医师还对现场前来咨询健康问题的居民们进行了详细解答,并提供了科学、

正确的指导和帮助。

中医药文化是我国优秀传统文化的重要组成部分。通过本次三八节活动,不仅使居民对中医养生有了进一步的重视,了解了更多的中医健康知识,还提高了居民的自我养生意识和健康素养。此次活动得到了一致好评,大家纷纷表示学到了很多实用的中医养生知识,让她们在节日里感受到了温暖。

区中医院医共体开展世界睡眠日健康宣教活动

本报讯(院办 余鸯)随着现代生活节奏的加快,生活、工作压力、环境噪声等因素,导致许多人面临睡眠问题,越来越多的人开始感受到睡眠的重要性。睡眠质量的好坏也是评价一个人是否健康的标准。为患者及家属提供有效的心理睡眠健康服务和科普宣教,提倡科学睡眠,3月21日,区中医院医共体总院在三楼国医馆开展世界睡眠日健康宣教活动。

本次活动由内一科护士长吴云萍为大家带

来主题为《健康睡眠,人人共享》科普讲座。她围绕失眠的定义、睡眠障碍的分类、如何改善睡眠质量、失眠的应对与调节等方面,通过生动的案例和科学的分析,让在场的每一位深刻认识到了良好睡眠对于身心健康的重要性。本次活动科普内容通俗易懂、简洁实用,互动形式新鲜有趣,深受患者喜爱。并现场示范了如何按压相关助眠穴位,且为有需要的患者准备了耳穴压豆。活动结束后,为大家准备了安睡沐浴包,大家都

表示收获颇丰,希望以后能多参加这样的有意义的活动。

“健康睡眠,人人同享”不仅是一个口号,更是我们每个人的责任。让我们从自身做起,关注睡眠健康,实践良好的睡眠习惯。同时也让我们向身边的人宣传健康睡眠的重要性,让更多的人了解并实践健康睡眠。从现在做起,养成良好的睡眠习惯,放慢快速前进的脚步,用平和快乐的心态面对生活!

五道春季汤方 帮助孩子健康成长

□内三科 管敏国

春天乍暖还寒,时冷时热,难以将息;春季又是多雨季节,湿气较重,气压时高时低,很不稳定。正确的家庭调和合理饮食可保障小儿在春季里处于健康状态,减少疾病的发生。

春季气候对小儿的影响

春天气候变化多端,而幼儿身体的适应能力较差,寒暖不识自调,若衣被增减不及时,易感冒患病。春天湿气较重,湿困脾土,损及脾胃的运化功能,加之小儿脾常不足,且饮食不善自节,易出现食欲不振、腹泻等不适。

春季是花开季节,花粉飞扬,有过敏体质的小儿吸入花粉后易罹患过敏性疾病,如过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。

春季孩子的情绪呵护

春季气候多变,气压不稳,阴雨绵绵,还易造成小儿情绪不安,性情改变。有些父母可能还会观察到,在春季,孩子的脾气变大了,动不动就生气,哭闹,不开心。

春天正是人体肝气生发的时候,孩子的肝气在春天会变得强盛,就是“肝常有余”,这其实是为了推动孩子每日不断地生长发育,是符合孩子的需要的。但是当春天来临,“肝常有余”的内因,加上“天人相应”的外因,就会导致孩子体内肝气偏盛,如果偏盛的肝气没有办法得到疏泄,就会形成肝火。

疏肝妙法一动起来

中医学理论中,肝气的特性是要向上、向外发散的。所以最好的疏肝方法就是让孩子有足够的户外活动。

小月龄的孩子,可以在婴儿车里躺着或坐着,由父母推着去户外,这有利于肝气的条达,宝宝的心情会很自然地变得舒畅。孩子会独

立走动后,就可以在大人的陪同下去小区休闲区或公园玩耍,孩子只要户外运动时间充足,肝气自然就会舒畅,不会憋出肝火,也就不会乱发脾气了。

养肝妙法一睡饱觉

在中医学理论中,肝还有另外一个生理作用,就是肝主藏血。肝内储藏血液可以濡养自身,制约肝的阳气升腾,防止肝阳上亢或肝火上炎。“人卧血归于肝”,可见睡眠对于保障肝内血液储存,进而达到养肝柔肝的作用是非常重要的。

所以在春天的时候尤其要注重让孩子早睡,并且让孩子睡到自然醒,避免用闹钟或者人为地叫醒孩子。

春季孩子的饮食调护

中医学认为“当春之时,食以减酸增甘,以养脾扶阳”。饮食应重在健脾壮阳,可适当增加营养。主要有瘦猪肉、鱼类、牛奶、豆类及其制品、海藻、杂粮,蔬菜中的西红柿、青菜、椰花菜、水果等。

在此推荐几道春季汤方,帮助小儿健康成长。

一、莲子扁豆猪腱汤

【用料】莲子(连芯)、扁豆各15克,猪腱子肉125克。

【制法】猪腱子肉飞水去肉腥,与莲子、扁豆同置于锅内,加适量清水,煮沸后转慢火煮1—2小时,加少许盐后即可食用。

【功效】健脾祛湿,清心降火。

【适应症】适用于素体脾虚多病,春季食欲欠佳之小儿。

二、芡实陈皮鲫鱼汤

【用料】芡实15克,陈皮3克,白鲫鱼1尾。

痰湿体质 血瘀体质 气郁体质 湿热体质

体质学说是中医学的一大特色,根据天赋体质的差别对人进行分类,是中医理论体系的重要组成部分,其理论丰富而且实践性强。在日常生活中,常可见到在同样的致病条件下,有的人感而为病,有的人却安然无恙;同样患感冒,有的人出现风寒症状,有的人却出现风热症状,这主要与人的体质有关。

中医根据不同体质类型,进行针对性预防。饮食应以中医“四气五味”理论为基础,根据食物的寒热凉温等性味的不同,选择针对性的食疗方案,能改善症状,提高生活质量。

这期我们先介绍一下痰湿体质,血瘀体质,气郁体质和湿热体质的人要怎么食养。

痰湿体质人食养

4.力戒烟酒。烟为辛热秽浊之物,易生热助湿。酒性热而质湿,饮酒无度,必助热生痰,酿成湿热。

【推荐食材】薏苡仁、苡菜、竹笋、茭白、黄瓜、葫芦、佛手、海带、海藻、海蜇、蛭肉、玉米、赤小豆、绿豆、豇豆、豌豆、蚕豆、扁豆、地瓜、茯苓、冬瓜、荷叶、豆蔻、草果等。

【推荐食养方】1.扁豆薏苡仁粥 扁豆30g,薏苡仁15g,粳米60g。将扁豆、薏苡仁、粳米洗净,加水煮成粥。佐餐食用。

2.佛手茶 鲜佛手15g(或干品6g),开水冲泡。代茶频饮。

瘀血体质人食养

【推荐食养方】1.山楂粥 山楂20g,粳米60g,红糖适量。将山楂洗净,与粳米一起入锅,加适量水,小火煮成稠粥,红糖调味即可。经常食用。

2.蒜泥茄子 茄子250g,蒜头1个,调料少许。茄子洗净下水焯熟,撕成细条状,加入捣成泥的蒜头,再加上精盐、味精、少量麻油,拌匀即可。

气郁体质人食养

瓜、海带等。

【推荐食养方】1.三花茶 玫瑰花7朵,玳玳花3朵,绿萼梅3朵。将上三花放入杯中,用沸水冲泡即可。代茶饮。

2.佛手陈皮茶 佛手柑3g,陈皮3g,绿茶

湿热体质人食养

【推荐食材】薏苡仁、莲子、赤小豆、绿豆、鲫鱼、冬瓜、茼蒿、丝瓜、葫芦、苦瓜、黄瓜、西瓜、白菜、芹菜、卷心菜、莲藕、空心菜、鸭肉等。

【推荐食养方】1.凉拌二瓜 黄瓜、西瓜皮各适量。将黄瓜洗净切条,西瓜皮去翠衣切成条,加盐、味精等调料腌制10分钟,淋上麻油即可。佐餐食用。

2.丝瓜鲫鱼汤 鲫鱼1条,丝瓜250g。丝瓜去皮切段备用,鲫鱼宰杀洗净入油锅两面煎,去刺油,加盐和适量水,小火炖至汤成奶白色,



【制法】白鲫鱼去鳞腮及内脏,与芡实、陈皮同置于砂锅内,加适量清水,煮沸后转慢火煮1小时,加少许盐后即可食用。

【功效】健脾燥湿。

【适应症】适用于春季消化不良、大便稀烂之小儿。

三、浮小麦腱子肉汤

【用料】浮小麦10克,蜜枣1枚,猪腱子肉125克。

【制法】腱子肉飞水去肉腥,切块,与浮小麦、蜜枣同置于砂锅内,加适量清,沸后转慢火煮1小时,加少许盐后即可食用。

【功效】清心敛汗。

【适应症】适用于多汗、烦躁易怒之小儿。

四、杏仁陈皮猪肺汤

【用料】南杏仁、陈皮各6克,猪肺125克。

【制法】猪肺洗净,飞水去泡沫和异味,与南杏仁、陈皮一同置于砂锅内,加适量清水,沸后转慢火煮2小时,加少许盐后即可食用。

【功效】清肺燥湿化痰。

【适应症】适用于春季咳嗽多痰之小儿。

五、谷麦芽鸭肾汤

【用料】谷芽、麦芽各10克,鸭肾(鲜品)1个,陈皮3克。

【制法】鸭肾切开,剥去鸭内金,用盐洗净后切成大片,与谷芽、麦芽、陈皮同置于砂锅内,加适量清水,沸后转慢火煮1小时,加少许盐后即可食用。

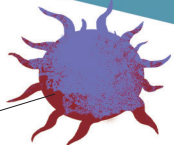
【功效】健脾开胃,消食导滞。

【适应症】适用于春季里小儿消化不良、食欲不振、腹胀欲呕等。

食养

□谢静

面瘫如何 中医治疗



□内三科 朱波

面瘫俗称“歪嘴巴”“吊线风”,它是一种常见病、多发病,不受年龄、性别限制,下到几月大的婴儿,上到80多岁的老人都会患此病。对于年龄小的患者,往往家属会很惊讶,怎么这么小的年龄也会“中风”,其实医学里的“中风”是中医病名,对应西医的疾病主要是指急性脑血管病,包括脑梗死、脑出血等,这些疾病会出现中枢性面瘫,经常会伴有肢体运动障碍、言语功能障碍。面瘫临床上分为周围性面瘫和中枢性面瘫,两者均有一侧面部肌肉瘫痪,面部麻木,病侧面部肌肉松弛,纵纹不收,口眼歪斜为主症,部分中枢性面瘫患者还有一侧肢体功能障碍、头颅CT或头颅MRI检查有明显的梗死灶或出血灶。

面瘫是由于什么原因导致的?引起面瘫的病因有多种,临床上根据损害发生部位可分为中枢性和周围性两种。中枢性面瘫通常由脑血管病、颅内肿瘤、脑外伤、脑部炎症等引起。它的常见病因有:①感染性病变,这里所说的感染,主要是指病毒感染,这是最常见的原因。②耳源性疾病,如中耳炎。③代谢障碍(如糖尿病、维生素缺乏)、外伤及先天性面神经核发育不全比较少见。临床上很多患者是因为短期内劳累、大体力劳动、饮酒后受凉、受风、吹空调后,第二天发现口眼歪斜,还有就是司机朋友们开车长时间开窗也会出现面瘫。

中医认为本病多是由正气不足、脉络空虚、卫外不固、风邪乘虚入中面部经络,导致气血闭阻,面部经络失于濡养,以致气血瘀滞,肌肉纵缓不收,出现口眼歪斜,面部麻木胀感,治以养血祛瘀,搜风通络,标本兼治。

中医治疗面瘫有何优势?中医对面瘫的治疗优势是非常明显的,它可以针对现代医学的很多不足,起到补充,甚至是主导作用。现代医学让我们了解到患者有病毒感染、中耳炎或者外伤等基础病因,但是我们要意识到相同病因的患者个人体质是各不相同的,如果只运用现代医学的理论和药物,往往感到力不从心,不能充分地抓住每个患者的个体化来达到个性化的治疗。在这方面中医学就非常有优势,不管是在面瘫的急性期、恢复期还是在后遗症期,它都能抓住每个患者个体化的特征予以对症治疗,并且颇有成效。

(1)根据传统医学理论,运用辨证论治原理,按照“三因制宜”的基本原则,因人而异,灵活运用中医中药法进行内服性治疗,更贴合病情。比如面瘫急性期,辨证属“寒”“热”“痰”者可辨证予以疏风散寒、疏风清热及祛风化痰等药物。

(2)按照中医经络理论,根据面瘫患者的经络气血异常变化情况而准确选用相应的经穴进行穴位、经络治疗,具有简便易行、疗效迅速及安全性更高的优点。针灸治疗面瘫具有良好疗效,是目前治疗本病安全有效的首选方法。一些专家建议,患者发病一周后,等水肿高峰期过去,病情稳定,逐渐恢复的时候给予针灸介入治疗,多数医生建议针灸介入治疗越早,效果会越好。当然,早期的手法应该轻些,留针时间相对要短些。对于一些后遗症患者,可以尝试一种滞针的手法和新九针疗法治疗,让针力渗透到肌肉经络中。

(3)依据中医“内病外治”学说,采用艾条灸、红外线照射或局部热敷等,有利于改善局部血液循环、减轻神经水肿,具有直达病所、无毒副作用的优势。

(4)根据“多位一体”治疗包括面瘫在内的基本理念,将中医药内治、外治、针灸、推拿、表情肌功能锻炼有机地结合起来,从而达到缩短疗程、提高疗效的目的。总的来说中医的优势就在于,它可以个体化地针对患者病因、针对其综合体质特点进行治疗。

面瘫患者应如何护理?1.眼部护理。急性期减少户外活动,保持眼部清洁;可用眼罩盖住患眼或涂抹眼药膏,预防结膜及角膜感染;尽量减少用眼。2.饮食护理。有味觉障碍的患者应注意食物的冷热度;避免坚硬的食物;尽量将食物放在健侧舌后方,细嚼慢咽;注意饭后及时漱口,保持口腔清洁。治疗期间严禁烟酒,辛辣食物、海鲜、发物等要避免食用。3.康复护理。可用热毛巾对患侧进行热敷,促进局部血液循环。面肌开始恢复时,需做面肌的肌力训练,以训练表情肌为主,做睁眼、皱额、吮吮、翘嘴唇、开口笑、提嘴角、吹口哨、噘嘴唇、拉下颌等动作,每次约20分钟,每日1次,直至康复。





我是一名 康复医学科护士

□康复科 茅梦楠

“激情点燃梦想,使命呼唤担当;医者父母心,护者臂膀力”。我是一名康复医学科的护士。作为在路桥中医院熔炉中逐渐成长起来的我,体会到护理工作在苦累中体现价值,在细节中描绘高尚,在琐碎中铸造健康。

也许没有在康复护理岗位从事过的人,会觉得康复科是全院最吃香的科室,工作单一轻松,简单粗暴点说就是“钱多活少”。然而并不是,作为资深康复科老护士来告诉大家康复护理工作有何不同。

康复科是一个与众不同的,以功能为导向治疗的科室,收治对象包括:中风病、脑脑损伤、脊髓损伤、各种功能障碍的患者,主要帮助患者机体恢复,减轻各种后遗症。康复科护士除了具备基本护理技能外,还需要掌握康复专科护理。

对于新入院的患者,我们会进行详细的入院交流,全面而又个体化的护理评估。我们每天的日常工作,除了完成静脉输液、吸氧、吸痰、气管切开护理及各种管道维护等常规的工作外,我们身上还有一个特别的身份——“康复师”。我们科室最大的特色是围绕功能障碍来开展护理工作。我们会教活动不利的患者如何进行轮椅转移。对于有吞咽困难的患者,根据吞咽评估结果给予制定个性化饮食指导及摄食训练等帮助其进食。针对偏瘫患者还会指导其良肢位摆放,有效预防和减少肢体的痉挛和畸形的发生。作业活动形式从“我为病人做”转变成“病人自己做”,让患者主动参与其中,不断指导及鼓励患者,以增加信心、提高他们的生活自理能力。我们还扮演监督者角色,督促患者完成医生及治疗师安排的任务,从而有利于加快患者的康复。作为中医医院的护理人员,我们会多种中医护理操作,充分发挥中医护理特色,形成独具特色的中西医结合康复护理。除临床护理工作外,我们积极开展康复课堂及义诊活动,为出院患者提供延续护理。

然而,康复科护理工作还远不止这些。谨以此文让更多人了解我们康复科和康复科护士的工作日常。



等待

□内三科 朱波

如果你买了一张彩票,最开心的时刻肯定是知道自己买的彩票中了500万或者1000万大奖的时候。其实在你买了彩票后,不用特意去思虑与彩票相关的事情,买彩票就是给自己播撒一颗希望的种子,经历种子发芽开花的过程也是一种幸福的体验。

其实很多时候结果不重要,在完成这个结果的过程中,你可以享受这个过程,希望最后这个结果是你所希望发生的。

等待可能很漫长,漫长到沧海变桑田,比如《白蛇传》里为报救命之恩的小白蛇,修炼千年,幻化成人,找到千年前的小牧童—今世的许仙报恩;等待可能很痛苦,痛苦到付出很多人的生命,比如《勇敢的心》里,苏格兰为了反抗英格兰的统治,威廉·华莱士揭竿起义,为了“自由”带领同胞浴血奋战,直到自己身死若干年后,苏格兰才独立。

等待有千万种体验,也有千万种结果。只要你开始了等待,不要去计较太多结果如何,过多的担心甚至惶恐都是徒劳。与其惴惴不安,不如安心静待花开。等待的前提是你做了自己该做的,尽了自己所能,不管最后结果如何,也会无怨无悔。比如种地,给你一把种子,你如果只是随意撒在田里,不去施肥除草,一味等待收获,那无异于“守株待兔”,最后肯定是悲剧收场。

生活小知识

□院办 吕瑾岚

一

■卡介苗可预防结核病,脊髓灰质炎疫苗可预防小儿麻痹症,牛痘疫苗可预防天花。

二

■胰岛素是机体内唯一降低血糖的激素,同时促进糖原、脂肪、蛋白质合成。外源性胰岛素用于治疗糖尿病时,只能注射不能口服。

三

■传染病的传播途径主要有日常生活接触传播和通过空气、飞沫传播。蚊虫传播、血液和体液等途径也是传染病的重要传播方式。防疫人员对灾区进行喷药消毒属于切断传播途径。

四

■轻度醉酒者,可以让其喝浓茶利尿,加速酒精的排泄。严重醉酒者,可让其喝醋,并用手指压迫其舌根催吐,以减少酒精的吸收。

五

■区分处方药和非处方药,处方药必须凭执业医师处方购买。

六

■孕期及哺乳期妇女用药要注意禁忌;儿童、老人和有肝脏、肾脏等方面疾病的患者,用药应当谨慎,用药后要注意观察;从事驾驶、高空作业等特殊职业者要注意药物对工作的影响。

七

■接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,国家免费提供一类疫苗。

八

■保健食品不能替代药品。

九

■最好用温水服药,以免刺激胃粘膜。不要用牛奶或者茶水、果汁等服药,因为许多药物会与其发生反应,影响治疗效果,甚至导致中毒。

十

■驱虫药应空腹服用,因为空腹时服用,药物在肠道内的浓度最高,可以提高杀虫效果。

十一

■针灸是一种中国特有的治疗疾病的手段,是中医针法和灸法的总称。针法是用特制的金属针,按一定穴位,刺入患者体内,运用操作手法以达到治病的目的。灸法是把燃烧着的艾绒,温灼穴位的皮肤表面,利用热刺激来治病。2010年中医针灸被列入“人类非物质文化遗产代表作名录”。

十二

■肝脏的主要功能是分解、排泄血液中的毒素以及分泌胆汁;骨髓是造血器官,有造血功能;肾脏的主要功能是排泄代谢废物;胆汁是一种消化液,能帮助人体消化和吸收脂肪;胃酸是指胃液中的盐酸,胃酸分泌过多时可以服用碱性药物如碳酸氢钠、氢氧化铝等进行中和;小肠全长5—7米,是消化管中最长的部分,也是主要的吸收器官。

十三

■服强酸强碱性化学液体的患者,不可给予清水及催吐急救,而是应该立即给予牛奶、豆浆、鸡蛋清服下,以减轻强碱性液体对胃肠道的腐蚀。

十四

■菠菜中含有草酸,会与钙结合生成不溶性的沉淀,从而妨碍人体对钙质的吸收。因此菠菜不能和豆腐同吃。在烹调前将菠菜用开水烫一下,就能使大多数的草酸溶解在水中。

十五

■滋病,即获得性免疫缺陷综合征(AIDS),性行为、静脉注射吸毒、母婴传播、血液及血制品是其主要传播途径。

十六

■服药时间安排在饭前服用的药物一般对胃无多大刺激,饭前胃空,服药后能充分吸收、可使药物保持有效浓度,迅速发挥药效。对胃肠有明显的刺激的药物,最好饭后服用。有些药物,如胃酶片、淀粉酶、稀盐酸等需要和食物在一起,才可及时且最大地发挥助消化作用,为此,这些药物宜在饭中服用。为了使药物迅速进入肠内并保持高浓度,有些药物宜在清晨空腹服用。

十七

■每天食盐量不宜超过6克。盐是引发高血压的重要危险因素,口味较重的人应特别注意。每天的食盐量还应包括酱油、腌菜、咸蛋等中的含盐量。

十八

■药物过敏时患者首先应该多喝水些温开水,便于药物尽快排泄,同时要留意身体变化。如果出现较严重的过敏症状,可采取必要的急救措施,如服用抗组织胺、收缩血管的药物,或注射皮质激素等。

十九

■成人缺碘会引起甲状腺肿大,无力,易疲劳,劳动能力低下。可长期坚持食用合格碘盐,在日常生活中多吃含碘丰富的食品,如海带、海鱼、海虾和紫菜等。

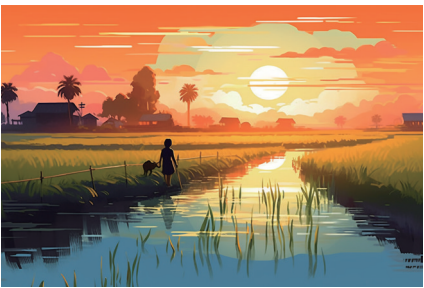
二十

■钾主要储存于人体细胞内,它与钠协同作用于身体机能,能维持细胞内外、神经、心肌正常功能的作用,若钾不足,会引起精神不振、头昏、四肢乏力等。



朴素且 不失有趣 的灵魂

□收款室 林群英



M同学:M同学去年孤单一人滞留在台州,听说他自己一个人整了一个小火锅吃,算是过了一个不算太惨的年吧。日子一天天重复着,一天天过去了。叮叮叮,“请整理好各科寒假作业,自查仪容仪表……”班级小管家通知如约而至。**M同学**才恍然大悟,自己的脑袋年前没有修剪,赶紧走街串巷,地毯式地寻寻觅觅,无奈是没有一家店开门。于是有了人生第一次拿起剪刀为自己修剪。**M同学**冒着极丑的风险,对着野蛮疯狂生长的茂密长发,一个咔嚓下去,……这可不是女生的刘海,而是一颗圆圆的脑袋。一咔嚓一凹凸,一咔嚓一凹凸,如此反反复复着。第二天,**M同学**准时返校,很快,宿舍同学们惊雷般地发现了那个如同炸开了的太阳黑洞。同学们毫不吝啬地展示着各自的绝世才华,你3大刀,我5小刀地修剪开来。它貌似平整了些,无奈终究无法弥补。同学们机智的小脑袋碰上智慧的火花,借来了Z的蓝色帽子应急。于是宿舍同学们对外宣称,**M同学**寒假期间十分刻苦努力,头秃了,正在修复中。“凹凸”风波算是暂时告了一个段落。

H同学:H同学估计居住比较远,偶尔父母接送往返学校,更多时候需要他自己一个人回家。他需要从学校坐40站的公交车到车站,车站转乘另一趟公交,然后搭乘轻轨,最后再坐一趟公交才能到家。**H同学**笑称环绕世界一周。哈,这个漫长旅程,不说是颠沛流离,也够是颠簸辗转了。我孤陋寡闻,至今还不明白Z描述的H同学终点站是在大台州的哪一个地图板块。

柚子石榴:Y同学是他们班的班长。Z同学第一次去Y同学家,拎了两个大大的柚子。那次是5个同学约着去Y同学家附近看海边日出。后来Y同学来Z家,也拎了两个大大的石榴。在金灿灿的阳光如火球般炙烤大地的夏日,Z骑车,Y同学跑步,大汗淋漓地奔向即将开动的公交车。

豆浆包子:“你微信同学群为什么大家都在聊豆浆包子?”妈妈诧异。原来有次有个同学生日,有人提议送礼物。一份份豆浆奉上了,一个个包子献上了,承载着热气腾腾的祝福。学生时代的饭卡,你有,我也有。春暖花开的三月,Z同学周五生日。他收到了19袋热气腾腾的豆浆,13个热气腾腾的包子,满载着同学们热辣滚烫的祝福。从此,豆浆不再是豆浆,包子不再是包子,豆浆和包子成了人生路上最好的搭档。相信多年以后,高中时代那份豆浆包子般纯真珍贵的同学友谊,可以温暖很多人,很久,很久……

Z的摄影《乡村·日落》

这些是Z周末回来时聊天谈及,每一个侧面都是他们,每一个侧面都不是他们,所有侧面的总和才是他们。

山一程,水一程,策马扬鞭征程里。这是一些即将参加高考的孩子们。他们如此朴素,如此普通,如此平淡无奇,宛如蜉蝣飞在无边的大空。但,他们依然逐光,他们依然追梦,依然勇敢顽强。向前吧,孩子们,前面的路一定是繁花盛开……