



浙企准字第J095号
主办:路桥区中医院

2015年9月30日 星期三



第2期

顾问:沈杰 主编:王子宜 执行主编:来兵红

路桥中医院报

内忧外患迎挑战 排除万难谋发展

——我院召开各科室 座谈会寻求发展转型

本报讯(院办 来兵红)今年上半年以来,受到各种因素的影响,我院各项运营数据有所回落,2015年上半年,全院运营数据更是不如人意。如何突破目前面临的重重困难,使医院在变革中不断发展,自今年八月份以来,医院通过召开科室座谈会,群策群力,剖析当前存在的问题和发展机遇,谋求医院发展转型。

从今年上半年的各项数据来看,全院门诊人次较去年同期下降,其中内科、妇产科下降较为明显,出院人次也较去年同期有所下降,除儿科出院人次有所增加,其他科室均呈现出下降的态势。手术量仅乳腺科较去年同期增加,其他外科科室较去年同期下降明显。受临床各科室业务运行情况影响,医技科室上半年工作量也较去年同期下降。临床、医技科室业务量的普遍下降,直接导致医院上半年业务总收入也较去年同期下降。从住院病人数量看,今年住院病人数量也较去年同期明显下降。

医院进行了广泛调查了解,对目前运行现状进行分析,寻找制约医院发展的内忧外患。从医院内部运行来看,近年来,医院质量提升较为乏力,如药品占比仍然居高不下,抗菌药物使用欠规范,病历质量提升不快。此外,针对目前的竞争对手来说,医院技术力量相对薄弱,学科发展较为滞后,作为中医医院的中医特色也是刚刚起步,在区域内尚不能构成较强的竞争力。而人才的培养和引进也存在较大难度,加之人才外流,导致各科室缺乏中坚力量和完整的技术团队。从外部环境来看,目前农医保集效应不断减弱,加上约束机制不断加强,使得农医保病人部分流失。此外,经济形势向下,民工减少,我院固有病人群体也在不断减少。随着恩泽医院的开业对高端病人的吸引,周边医院竞争力不断加强,加之我院目前就医环境相对陈旧,直接导致部分病人的流失。

针对医院目前的困境,如何度过难关?自8月份以来,医院组织各科室召开科室发展座谈会,上到科室主任、护士长,下到医生、护士、新员工,大家群策群力,共同探讨科室、医院目前存在的问题,提出解决方案和建议。

在妇产科座谈会上,刘睿主任对科室发展表示担忧,该科室曾在路桥区具有较强竞争力,但因各种因素限制,十多年来科室医生一直无新的人员人才加入,人才梯队出现断档现象。而医生缺少外出进修学习的机会,直接导致医疗技术相对陈旧,科室技术特色不明显。加之医疗设备更新较慢,均制约了科室的发展。在目前的条件下,科室

积极开展新技术,从5月底开始开展腹腔镜手术,至今已开展20余例。座谈会上,科室医务人员积极献言献策,在如何更好地服务病人和拓展医疗业务等方面提出了不少建议和意见,如下基层为孕产妇服务,开展家属陪产服务和产后康复服务、无痛分娩,提升护理服务质量等。

在内科、外科、儿科、中医系统、医技等科室的座谈会上,大家积极参与讨论,寻求医院发展转型的新方向。许多人提到目前各科室均存在人才匮乏的情况,应积极培育人才,将科室骨干送出去进修学习的基础上,还可以引进人才和技术。中医科需加强中医品牌建设,内科、外科可以走专科化道路,同时打造特色,加强特色专科建设,各科室应加大力度推进中西医结合治疗,发挥中医医院特色优势,病区应加强中医治疗、中医护理的应用,同时加大中医治疗、中医护理的培训力度。此外,提升服务也成为大家讨论的重点,如手术室对手术安排进行适当调配,合理安排手术,缩短病人手术等待时间;医生应多去病房,加强与病人的沟通;重视体检质量,安排高年资医生参与健康体检,提高体检可信度。如何节约开支也是座谈会的议题,节约用水用电,节约医用耗材等。目前医院就诊环境和发展空间也受到较大限制,加快新医院建设也势在必行。

在医技科室座谈会上,大家积极商讨如何更好地服务临床,如目前乳腺科的超声检查和钼靶检查相对较多,因在检查时间上较为集中,导致其他科室病人排队等待时间有所延长,超声科、放射科将与乳腺科进行协调,对两项检查安排进行优化,有效减少病人等待时间,服务病人。检验科针对部分外送检查等待时间长,影响临床正常医疗工作,一方面对送检流程进行优化,另一方面努力自行开展更多的检查项目,以满足临床需要。此外,对于儿童抽血化验、儿科和妇产科大便送检问题,检验科也进一步进行流程优化,有效服务临床。

各科室座谈会后,院部对会议期间全院干部职工所提的建议和意见进行全面梳理,并分科室召集科主任、护士长和业务骨干对建议和存在的问题进行商讨落实,确保各项建议和问题能够实实在在地解决。对于能够立即解决的建议和问题,院部和科主任、护士长对解决方案进行现场拍板,对于无法立即解决或存在困难的,院部将借助新医院搬迁等契机一步步进行落实,对于多科室问题,也通过科室间现场沟通解决,确保不留死角。



9月1日上午,恰逢抗战胜利70周年纪念日即将来临之际,区委书记郑敏强慰问我院离休职工、抗战老兵张际洲,并为他颁发纪念章。图为郑敏强书记与张际洲亲切交谈。(院办 来兵红 摄)

我院各科室积极参与新院建设

本报讯(院办 来兵红 沈久荣)近日,由各科主任、护士长及业务骨干组成的新院搬迁筹备专业组在院部的组织下,齐聚一堂,为新院建设献计献策。

我院新院装修工程拟于近期完成,后期将进入设备、办公家具添置阶段,为做好新院搬迁前期准备及新、老医院过渡,使搬迁工作有序推进,确保临床业务的顺利开展,在各科室的积极配合下,医院成立了新院搬迁筹备专业组,主要负

责各临床科室功能布局、设备配置、新旧医院搬迁过渡等工作。

专业组成员在院部的组织下,来到新医院建设工地参观,了解目前各临床科室的功能布局情况,并结合图纸,对目前的布局、相关物品配置情况进行分析,对确实方便临床的部分功能要求提出意见和建议,以便及时改进,为将来临床工作开展打好基础。为了更好地配合新院建设工作,部分专业组成员抽出休息时间,多次到工

地了解情况,及时与工程人员进行沟通,确保各项功能结构更加合理,避免以后给临床工作带来影响。

此外,专业组成员还抽空前往恩泽医院等新建的医疗单位,了解相关功能设置、物资购置等细节,并结合我院实际情况进行统筹规范,确保各项工程顺利有序开展。

今后,在新院建设及搬迁工作中,搬迁筹备专业组将全程参与,为医院发展献计献策。

省立同德医院12名专家来院开展大型义诊活动



专家认真诊治

专家和患者互留微信

本报讯(院办 来兵红 吕瑾岚)9月26日上午,我院门诊人头攒动,慕名前来看病的市民把门诊各诊室围得严严实实,当日,浙江省立同德医院12名知名专家来院开展大型义诊活动。

得知有省城专家到路桥区中医院开展义诊,从三周前就有不少市民陆续赶到医院或通过电话咨询和预约,还没到义诊时间,中医内科、乳腺甲状腺外科等专科预约人数就达到了限号人数。为了能够顺利挂上专家预约号,从9月25日晚上十二点开始便有市民陆续赶到医院排队挂号。义诊当日上午七点,离医院上班

时间还有半个小时,门诊便聚集了许多前来看病的市民,全部开放的挂号窗口也排起了长队。原本准备八点开始的义诊活动,也因预约人数太多,部分专家提前到七点半就来到诊室开诊。义诊活动一开始,各位专家诊室门口的分诊台便摆满了排队等待就诊的病历。在中医内科、乳腺甲状腺外科、妇产科等诊室门口,前来看病的市民更是把走道围得水泄不通。义诊活动持续到十一点半,一些专家诊室门口仍然还有不少市民排队等待,专家们顾不上吃午饭,坚持将部分等待的病人看完。为能让前来看病的市民都能得到诊治,

稍作休息后,下午一点半左右,部分专家又早早来到诊室开始看病。

义诊结束后,当专家们走出医院,准备乘车返回杭州时,仍有部分病人拿来检查结果希望专家帮忙诊治,专家们不厌其烦地为他们细心解答。妇产科刘玮主任中医师看了一位年轻女孩的检查结果,不仅进行了详细解答,还主动加了对方微信,希望后期能给予一些指导。

“据统计,当日专家们共为379人次市民进行义诊,开出130张药方和138张检查单。”改为“据统计,当日专家们共为379人次市民进行了诊治和咨询。”

第九届膏方节即将开幕!

我院第九届膏方节特邀上海中医药大学国内顶尖膏方专家团队于2015年11月21日—22日(第一期)、12月5日(第二期)来院坐诊。

坐诊地点:二楼体检中心
咨询电话:0576-82595012
预约电话:0576-82595000



乳腺专科里的特色疗法

□《今日路桥》记者 梁佳

近日,路桥中医院二楼的乳腺专科诊室内挤满了乳腺癌患者,他们性别不一、户籍不一、年龄不一,却集中在这一天,来此接受乳腺专科副主任医师官卓娅为他们带来的免费免疫强化治疗。

“乳腺癌是目前影响妇女健康的重要杀手,男性患者也不少见,而且它的发病率逐年递增并有年轻化趋势。”忙碌中,官卓娅暂停脚步,介绍道,“好比‘土壤与种子’的关系,我们现在要做的就是增强患者的免疫力,让癌细胞没有滋生的‘土壤’。”

乳腺科医生的社会回馈

当天,乳腺专科相邻的两间诊室分别开展穴位埋线与中药敷贴。就诊者一个接着一个,官卓娅不停地更换一次性橡胶手套。到了9时许,她的双手已经沾满了白色的粉末,但她还是不停地弯腰取线,再弯腰找穴位、埋线。抬一下胳膊随意拭去汗水,戴着口罩的她断断续续地介绍自己和整个科室为了患者的乳腺健康所做的,以及所坚持的。

“乳腺癌患者从外观上看不出来,绝大多数仍然神采飞扬,如果不说,谁也不会知道她们是癌症患者。”官卓娅疼惜地说道。于是,为了增加乳腺癌患者信心,治疗乳腺癌,延长患者生命,是她孜孜不倦的追求。今年外出学习免疫强化治疗方法的机会,打动了她。

官卓娅打了个比方,如果要彻底治疗癌症,就要断绝癌细胞赖以生长的

“土壤”,没有了“土壤”,癌细胞这颗“种子”就无法落脚。而乳腺科特色疗法的个中道理,就是要癌症患者增强自身的免疫力,不让癌症找上门,而免疫强化治疗这一新疗法就具备这样的功能。

据了解,免疫强化治疗是通过药物渗透和物理方式对穴位刺激,来增强人体免疫功能。该疗法的理论依据是阴阳失衡是疾病发生发展的根本原因。肿瘤患者大多正气亏虚,免疫功能低下。依据“未病先防、既病防变”的中医理论。夏季,乘自然界阳气最盛之机,顺势就势,摄取阳气、扶正固本,使脾肾之阳健壮,机体免疫力增强,则肿瘤细胞无从发矣!为治本赢得时间,特别是入夏后45天内,人体的气血正处于最充沛的旺盛阶段,这时用药治疗就起到事半功倍的效果。扶正固本不是单纯进补,而是根据各人不同的病情,采用中

医的辨证论治,内服外治相互配合、才能取得圆满疗效。此疗法适应症为多种肿瘤,术后康复,放化疗后的辅助治疗。而其禁忌症为皮肤溃疡、皮肤过敏者、孕妇。

免疫强化治疗共分三次,首次治疗为第一次。为了让所有在该院接受过治疗的乳腺癌患者都能享受免费体验,医护人员给200多名乳腺癌患者一一拨打电话告知,哪怕是在活动的当天,也会继续通知没有到场的患者。“免费特色疗法为的是患者健康,这是我们的义务,同时也是我们医务人员对社会的一种回报。”官卓娅笑着说道。

当日,除了医护人员需要无停歇地持续工作之外,不少远在外省做生意或工作的患者,也是不辞辛苦地赶来,面对悉心为他们服务的官卓娅和整个科室医护人员,他们不住地夸赞。

发现、诊断、治疗要“及早”

除了该特色疗法,当前也是我区户籍适龄妇女宫颈癌、乳腺癌免费筛查的“双丝带”行动有序推进时。官卓娅表示,定期身体检查,早发现、早诊断、早治疗,是降低乳腺癌发生的重要手段,不断进行普查,也是为了尽早发现早期乳腺疾病,她认为,“三早”之前还需多加一个“及”字。据悉,如果未病先防、及时治疗,病情就可以得到很好控制,生存率也会大大提高。

当前,白领女性依然为乳腺癌的高危人群,这与环境污染、生活压力大、没有良好的饮食习惯、过度肥胖、晚婚晚育、少哺乳等诸多因素都有密切联系。“很多人喜欢去美容院做保

养,但其实对于乳腺最好的保养,是保持舒畅的心情、乐观的情绪。”官卓娅说道。

采访中,记者也注意到,来到该科室就诊的乳腺癌患者中,很多人都是在洗澡中或无意间察觉异样,再到医院就诊,继而查出患乳腺癌的。由此,官卓娅也提醒,自我检查非常重要。

因此,不论男女,人们都该在日常生活中注重乳房的自我检查,女性更该在经期的第7天到第11天期间进行自我检查,注意乳房是否有摸到肿块,乳头是否有溢液,皮肤是否有橘皮样改变,腋下及周边是否有肿大的淋巴结,一旦发现异常情况,应及时到正规医院检查。

“半边天”的 全天候健康守护

——记路桥街道人峰社区卫生服务站

□《今日路桥》记者 梁佳

9月初,夏日的暑热正在不时降临的秋雨中渐渐消退,而位于丰坛路59号的路桥街道社区卫生服务中心的下属卫生服务站之一——路桥街道人峰社区卫生服务站,虽说位置有点偏僻,但日常络绎不绝的人来车往,令这里的“热度”从未降温。

街边小站 人气很旺

9月6日15时许,原本以为这个时间点的路桥街道人峰社区卫生服务站会很清闲,可进后门环顾四周,量血压的量血压、取药的取药、接诊的接诊,医护人员各司其职,忙碌不已,就连部分墙面也几乎被各种服务指南、健康知识、就医提醒等“填满”。

正对着大门的主治医师李超可算是最忙的人,只见她周围或站、或坐等待着5位老人,一个接着一个地向她抛出各种要求和问题:“李医师,我降压药吃完了,帮我再开一些。”“李医师,你这里有这个止咳药吗?”“李医师,听说现在开始全科医生签约啊,我的身份证和医保卡都带来了,怎么弄?”……李超微笑着一一回应,她的耐心、细致,受到很多来到这里的居民的赞许。

本着增强社区居民的防病意识,帮助居民养成良好的卫生习惯,提高社

区居民生活质量的宗旨,该社区卫生服务站提供心理咨询、老人保健、肿瘤咨询、妇幼保健、慢性病咨询、健康教育、计划免疫咨询、慢性病防治、计生政策咨询、紧急避孕、精神卫生咨询、避孕选择、康复指导、孕期教育、不孕不育、运动疗法等服务项目,且责任医生也成为辖区居民真正意义上的“健康的顾问、小病的医生、大病的参谋”。

据该站负责人郑俏静介绍,路桥街道人峰社区卫生服务站集健康教育、预防、保健、康复、计划生育指导、基本医疗服务“六位一体”,并承担全社区的公共卫生工作,也是城镇职工医保定点单位、新型农村医保定点单位。

“尽管说是服务人峰社区辖区内的各村居,但实际上的服务范围并不局限于此,医师平均每天要给四五十人开处方,多的时候达到80人,还不包括来此测血压的居民。”她透露道。

巾帼“汉子” 事必躬亲

虽说是“做二休二”,但因为工作需要,该社区卫生服务站的每一位成员都难得拥有完整的休息日。“我们的人员分两组,坐诊、下村,站里的卫生都要有人,如果临时有任务要落实,到岗,大家基本无条件先满足工作。”郑俏静无奈道,“这份忙碌,是硬生生地把我们都锻炼成了‘女汉子’。”

既然提及“女汉子”,在此不妨大方介绍,在该社区卫生服务站里忙碌着的是清一色的“娘子军”。都说三个女人一台戏,可这里的“娘子军”却少了些缤纷色彩,多了几分白衣工作的辛劳。

全科签约医生李超,中医主治医师,河北医科大学中医内科学毕业,本科学历。2005年参加工作,曾在宁波市中医院中医内科进修一年。在黄岩中医院等多家二、三级医院工作多年,擅长老年病、高血压、中风、失眠症、胃肠疾病、更年期综合症等中西医结合治疗。

谢丹丽,执业助理医师,丽水学院临床医学毕业,大专学历。2003年参

加工作,擅长处理社区常见病、慢性病、多发病。

另外,还有主管护士郑俏静、护师洪丽萍,她们都在各自的岗位上恪尽职守,兢兢业业。她们的付出,悬在站内墙上的一个个“先进集体”奖状和奖牌,也许能印证些许。

为了更好地服务社区居民,她们学会在枯燥的工作中苦中作乐,彼此鼓励,而把最阳光的笑容传达给来此的每一位居民。比如,李超为了提升业务水平,自费到医院进修,她还曾经为了给患者送药,专程抽时间跑一趟路南;洪丽萍在这个团队里就像妈妈一样,只要是她上班的日子,同事们就没有后勤方面的后顾之忧;面对从7时30分就等待在门外的居民,上班后的她们时常忙到连上厕所都没时间,却依旧微笑待人,毫无怨言。

当前,随着全科医生签约服务的逐步开展,不时有符合条件的居民过来签约,询问情况、解释政策,路桥街道人峰社区卫生服务站里这下又“闲不住”了。



9月18日至19日,由台州市中医药学会中药学组主办、我院承办的台州市2015年中药学术研讨会在路桥举行,来自全市各医疗单位的120余名中医药工作者参加了会议。图为会议现场。(院办 林佳辉 摄)



近日,由我院开展的中医药进社区活动在路桥区18个社区/村居如火如荼开展。截至目前,该活动已在15个社区/村居进行,活动受到广大老年朋友的欢迎。图为老人们正在听课。(路桥街道社区卫生服务中心 张卓 摄)

按摩与意念体操

三则

□针灸推拿科 张公健

一、延缓颜面的衰老

额上的皱纹,眼睑部的鱼尾纹,还有鼻部的皱折和头上的白发,以及男同志的白胡须,这些都是衰老留在头面上的痕迹,它反映了艰辛岁月的年轮,也体现了工作历程上的丰富经验。尽管大家对皱纹、须发有过赞誉的一面,但终究是衰老的表现。如果施以适当的按摩,就可延缓这些衰老体征的出现。

脸面按摩,能机械地从皮肤上消除脱落的上皮,从而改善皮肤的呼吸,并加强皮脂腺及分泌的过程,这就使得脸面滋润。由于按

摩的作用,皮肤血管扩张,血液循环改善,而使毛囊内的营养充裕,因而肌肤红润,毛发光泽。头面按摩,使得相应的皮肤深层的细胞生长能力增强,结构致密,这就延缓了面肌的松弛、皱折。古人锻炼身体的方法中,就有浴面拉耳的方法,童颜鹤发羨之为美,今人循经按摩,起居有度,饮食有节,心胸开阔,自不必说能延年益寿,也定能延缓颜面的衰老。

头面按摩的方法:

- 1、由额中经鬓至颊。
- 2、自鼻根经鼻侧至脸。

3、屈两拇指,用指关节菱角,点按双侧太阳穴。

4、两拇指支撑太阳穴,弯曲双食指节,分别括擦眼眶上下缘。

5、中指下折叠食指和无名指,用中指腹,由鼻根推擦至鼻尖。

6、自头顶循头发正常倾斜的方向进行梳式推摩和扣击。

7、揉捏耳轮,拉耳垂数十次。

注:按摩时,以发热为度,临睡前按摩,手法缓慢为要。

二、眼部健美操

我们常常看到有些人,双眼灵活得似流星闪烁,水灵灵地似会说话,其中固有天赋,但更多的还在于后天锻炼的结果。

方法:预备姿势,自然站立、放松,或静坐、放松。

第一节:1、点按眉端的攒竹穴,眉中的鱼腰穴,外眼睑与眉毛沿长线交叉点的太阳穴,下眼睑外1/3处的球后穴各数十次。2、两拇指支撑在太阳穴,屈食指,用第三指节侧,由里往外按摩眼眶上下缘,微热为度。3、双眼轻闭。用掌根丰满的肌肉,按抚两眼球部,及眼眶上下缘各数下。休息半分钟。

第二节:1、上肢体侧曲臂,伸食指与眼同

高,双眼球同向转动,视及两指尖,作左顾右盼十多次;看上视下,目及眼眶,也作十多次,休息半分钟。2、手势同上,双眼球作顺、逆时针旋转,各十多次。经过左右及上、下点时,要求同上。休息1分钟。3、双手体前曲臂,掌心劳宫穴对着眼睛,向双眼慢慢移动几乎贴近眼皮时,意念两眼球被挤向眼眶深处,再由内往外移动双掌时,意念眼球似被拉离眼眶。如此反复算1次,合计做十多次。(此节自始至终,要微闭双目)。

第三节:1、闭目张口,圆形为好,时间约三次自然呼吸,睁开双目,即闭嘴,约一呼一吸的时间,如此反复作十五次。开始不习惯,可少做数次,以后再渐增至十五次。练习后

再用双手掌根丰满的肌肉,对着眼眶周围的肌肉,由内至外地揉摩至热。2、用双手拇指点按膝上内侧缘2寸(中指节,同身寸)的血海穴数分钟。3、用双手掌根,自我摩擦后项两侧窝处的风池穴,发热为度。

剖析眼部健美功的成效机制,是通过点穴激发经穴气血运行流畅、旺盛,改善眼部微循环,增强营养,提高眼部肌肉和结缔组织的收缩和舒张功能,从而改善视力和灵动眼球。第一节的特点,旨在保健眼睛。第二节的特点,意在秀美和灵活双眼。第三节的特点,目的在于消除眼袋。每个人可根据自己眼睛的情况有选择的练功也可。

三、健美身心操

功法顺序:

准备动作→起势→清风摆柳(疾风劲草)→腾空展翅→捧气灌顶

合掌导引→左右行气→分导侧引→左环右绕→引邪排毒→收势

(一)准备动作

操法要领:1、双脚与肩同宽站立,双掌摩擦发热。2、头面按摩点穴:(1)四指贴上星穴,用掌根自印堂轻推至额头发际。(2)用掌根按摩,由额中经鬓至颊。(3)用大拇指鱼际处,自鼻根经鼻侧至脸。(4)屈两拇指,用关节棱角,占按双侧太阳穴数十次。(5)两拇指支撑太阳穴,弯曲双食指节,分别括按眼眶上下缘。(6)中指下折叠食指和无名指,用中指腹,由鼻根推按至鼻尖。(7)自头顶循头发正常倾斜的方向进行梳式推摩和叩击。(8)揉捏耳轮,拉耳垂10余次。上述按摩以发热为度。3、面带微笑,双手拇指衔接于肚脐,食指相接于脐中腹中线,似想非想,由双拇指、食指组成的“△”形处,待心定后,开始练功。

功效:1、头为“诸阳之会”,点按头面,激发真气,清醒头脑,为行功创造条件。2、润颜美容和延缓颜面的衰老。3、面带笑容,调节情绪。

(二)起势

功法要领:双脚与肩同宽站立,双手与肩同宽,从体前自然曲臂向上提起至中腕穴高,同时吸气,接着半蹲,双掌下按至关元穴的高度,同时呼气。

功效:舒正平稳,调整呼吸。

(三)清风摆柳(疾风劲草)

功法要领:接上式半蹲环臂,慢蹬双脚,渐伸双腿,把身体重心慢慢地移至后脚跟,与此同时,双手从体前分开向后,及至掌心向前到体侧,注意双臂顺关节有点自然弯曲、屈腕和自然地弯指(双掌前后移动轨迹的高度,相当于中腕穴)躯干随四肢慢动而后挺身,这时吸气。接着慢慢地移到前脚掌,躯干渐渐地移动靠拢,相当於,掌宽之隔,这时呼气。

上述动作随着呼吸节奏连做3遍,必须做到重心以双脚掌同步同向移动。

锻炼时,一边做,一边在想自己就是阳光

下随着和煦的春风,轻轻摇曳的柳絮,好不自在,多么愉快!如果你当时正面临逆境,那么,你设想自己在劲风中一株坚忍不拔的小草,自勉自励,充满乐观自信。

功效:1、双脚掌跟、重心交替,按摩了脚底诸穴,通过生物全息效应,利于体质的增强。2、挺身收腹,有益于身段的健美。3、锻炼了神智。

(四)腾空展翅

功法要领:随上式,掌心向下,作3次上下起伏的波浪形动作,向身前中腕穴靠拢至拳宽之隔,下肢随手的上下而伸屈。这时稍挺身呼气。同样要求,只是双臂夹角90度,再向体前侧作。同样要求,双掌按原路线返回身前,返时吸气稍挺身。同样要求,双掌反向成180度向体侧自然伸展,同时呼气。整个动作过程,设想自己似蓝天下飞行的雄鹰,自由自在地搏击长空,志气高远,充满豪情。

功效:1、取象比类,潜意识地调动积极情绪。2上下波动锻炼四肢,灵活关节。3、便于横膈膜上下升降,抚摩内脏,提高体质。

(五)捧气灌顶

操法要领:接上式,双手同时翻掌或掌心朝天,慢慢地蹬伸双腿,双手自两侧向头上靠拢,侧对百会穴,间距掌宽,这时吸气。边作边想象自己通过双掌劳宫穴,把大自然里的天精、地气和一切美好的精华,吸收到掌心里。随着曲臂靠拢双掌于头上,劳宫穴对着头顶的百会穴,下肢半蹲,略停三个呼吸时间,意念双掌采集来的精华,输入百会穴。

功效:1、形意地调节成良好的神智。2伸曲四肢,舒筋活络。

(六)合掌导引

功法要领:双手面前合掌,从身前任脉,渐渐向下至肚脐处,双掌向两侧分开,两拇指相触于肚脐前面,双食指接触于少腹任脉上,组成“△”形,同时吸气鼓腹。略停一个呼吸时间。整个过程,意念双手导引真气,顺任脉,汇储丹田。

功效:形神合一,储能丹田。

(七)左右行气

操法要领:用拇指、食指合成“△”形的双

掌,随着一个呼吸的时间,向左绕脐一圈,同时双腿伸屈,双脚重心交换,左右摇晃一次,算一圈,同法共转三圈。同法向右转3圈。一边做,一边想象丹田的真气,随双掌的导引,抚摩着五脏六腑,冬令至热,而夏感清凉。

功效:1、内观返照,潜意识地抚摩内脏,再通过横膈膜上下实际的扰动,保健了内脏机能,能心到、意到、气到地排除病魔邪气,因为气功态下,能调动该部植物性神经系统,促使局部代谢旺盛走向康复。

(八)分道侧引

操法要领:双掌沿任脉向上至双食指尖抵脐时,左右分开双掌,沿带脉至体侧,同时蹬伸双腿,这时吸气,接着双掌各自向胆经至膝,下肢半蹲,同时呼气。本节意念丹田部分真气随着导引。若腰部有病,双手各自沿带脉,导引真气至左右志室穴和肾俞穴,作左右行气,要求同前。若髋部不适,可在环跳穴作左右行气,要求同前。功效:对于有病的机体,能心到、意到、气到地排除病魔的邪气。

(九)左环右绕

操法要领:掌心对着膝盖,由外向内绕膝一圈,同时半蹲,双膝向内转一周,呼吸一次,共3圈,然后反向往转3圈,其它要求同上。存想劳宫穴发气,按抚双膝,关节如机件加了润滑油,得到灵巧活络。

功效:灵活膝关节。

(十)引邪排毒

操法要领:以上动作结束,略停一个呼吸时间,双手空抓一把,意念体内的邪气被抓,随双掌下按而引入地底深入,这时下蹲呼气,接着又作“清风摇柳”等,如是3遍。

功效:形神兼备地通过抓引,排除了心理上的消极因素。

(十一)收势

操法要领:上节作完最后一遍时,双手肩宽,从体侧向上拉起至中腕穴高,同时蹬伸双腿,配合吸气,接着下按双掌至腹前,男左女右手在内,掌贴小腹关元穴,另一手重叠在掌背上,稍站一会,调整呼吸,结束本功法。

功效:气功态下的心神,回归常态。

浅谈

儿童秋季疾病的预防

□儿科 杨运

近期我院儿科门诊因为发热、咳嗽、腹泻以及皮疹等症状就诊的小患者人数明显增加,很多患儿在这个时间段生病与“多事之秋”不无关联。俗话说:一阵秋风一阵凉。夏天没走,秋天要来,天气忽冷忽热,并渐转冷,昼夜温差明显增大,加上空气变得越来越干燥,对于抵抗力较弱的儿童,自然就容易生病。下面我们就来谈谈一些秋季易发疾病的预防。

一、秋季腹泻

顾名思义,秋季腹泻就是一种秋季多发的消化系统疾病,两岁以下的婴幼儿容易患病,多为轮状病毒由粪——口途径感染所致。该病起病快,初期可为发热、咳嗽、流涕、咽痛等感冒症状,大便次数每日数次到数十次不等,呈“蛋花汤”样无特殊腥味的花样便。患儿容易发生脱水、电解质紊乱、肠套叠、脑炎、心肌炎等严重并发症,甚至危及生命。

秋季腹泻病从口入,预防秋季腹泻,把好宝宝的入口关十分重要。比如注意哺乳期奶头、奶瓶、汤勺等餐具的清洁卫生,稍大的宝宝要养成饭前便后洗手的好习惯,不食生冷、隔夜及污染的食物。天气变冷尤其注意做好宝宝腹部的保暖工作。如果已经感染病毒发生腹泻,不要随意给宝宝服用抗生素,建议给予小宝宝“腹泻奶粉”喂养,大宝宝进食米汤或是白米稀饭。

二、感冒(急性上呼吸道感染)

秋风来袭,非常容易出现早晚受凉,中午受热的情况,特别是体质稍弱一点的孩子,受病毒和细菌感染而引起感冒就变得更加常见,一般都表现为发热、流涕、咳嗽、咽痛、头痛、乏力等症状,如不及时治疗,病情可能进一步发展为支气管炎、肺炎等,还可能并发如心肌炎、脑炎、败血症等严重并发症。

感冒的预防主要有两点,一是注意天气变化,及时添减衣服,但大多数父母比较注意的是孩子冷了就添加衣物,却忽视了保暖过度。二是多做户外活动,以有氧运动来提高孩子的自身抵抗力。除此之外开窗通风、多喝温开水、多食新鲜蔬菜水果,冷水洗浴,少到人群聚集处,接种疫苗、不与感冒病人接触等都是感冒预防的注意点。

三、支气管哮喘

秋季到来,气温渐渐变低,空气也相对干燥,加上目前环境的污染、大气中PM2.5浓度增高,雾霾天频现,致使这个季节支气管哮喘发作的患儿明显增多。虽说支气管哮喘和本身的过敏体质密切相关,但是这个病是完全可防可控的。

诊断支气管哮喘的患儿除需正规吸入治疗控制哮喘外,还应注意天气变化,避免感冒,保持室内通风,定期暴晒和拍打床上用品,以减少皮屑和尘螨,并避免含防腐剂 and 色素的食物,家中不养宠物,雾霾天尽量减少户外活动等。

四、手足口病

手足口病是一种常见于5岁以内婴幼儿的急性传染病,多种肠道病毒均可感染致病,本病一年四季均可发病,但夏秋交替之时为其高发期,可通过饮食、飞沫及接触等多种方式传播。最明显的症状是出现在手心、足底和口腔内的丘疹和疱疹。可有疼痛,常伴有发热等。大多数患儿1-2周内能痊愈,只有极少数患儿可能并发如心肌炎、脑膜炎等并发症,甚至危及生命。

该病的预防个人卫生非常重要。勤剪指甲,勤洗手,宝宝的玩具和生活用具也要经常清洗消毒,保持室内环境干净整洁,在流行时期出门要给宝宝戴上口罩,以减少与病毒接触的机会。另外保证充足的睡眠,多做户外运动,提高宝宝免疫力。对抵御病毒的入侵也有相当的帮助。一旦患上手足口病,家长也不必过于恐慌,症状不重者可将宝宝留在家中自行隔离,待疱疹消退病情稳定后再外出或上学,如少数宝宝病情发生紧急变化或有恶化,则需立即送医。

最后,送上秋季防病顺口溜给各位家长:秋风吹,天气凉,秋季疾病可预防。早晚冷暖要适中,开窗通风不能忘。勤洗手来多喝水,蔬菜水果要多尝。生冷食物不入口,辛辣油炸少为尚。户外运动强体质,充足睡眠宝宝安。



天使的城

□内科 吴云萍

“爷爷、奶奶、叔叔、阿姨。”
一声声深情的呼唤，
犹如春天里的雨露，
滋润患者久旱的心田；
“早上好，晚安”，
一句句真诚的问候，
犹如夏天里的微风，
吹走患者心灵的伤痛；
“睡得好吗？吃得香吗？”
一片片真情的关爱，
犹如秋夜里的明月，
照亮患者健康的心灵；
“给您翻个身，拍个背”
一个个平常的动作，
犹如冬天里的阳光，
融化了患者的忧伤。
病房里那匆匆的脚步，
忙碌的身影，
伴随着我们天天成长！

平凡的一天

□手术室 梁玲丽

一片飘落的树叶就是一片森林的标本，一个人走过的每一天也是一个标本，这个标本上留下了同一类人平凡的人生轨迹。护士，一个平凡的职业，我以平实的笔调，摒弃任何文学加工，真实的再现了自己平凡的一天。

清晨，一缕柔和的阳光轻轻地从窗外射入，伴着小鸟的叽叽喳喳，我揉了揉惺忪的睡眠，洗漱一番后，便出门了。迎着初升的太阳，心情无比舒畅，既然选择了这个职业，就注定爱上这份工作。一切皆如歌中所写，平平淡淡，从从容容才是真。

在大多数人眼中，手术室的主角是医生，很少有人注意手术台一角的护士，事实上每一台手术的完成都离不开手术室护士的辛勤劳动，只要是手术过程中用到的，术前必须想到，手术开始后，精力必须高度集中，仔细看好每一枚缝针，留心任何一块填塞的纱布，熟悉各种器械，妥善安置病人体位，及时调整环境温度，督促无菌操作，当病人返回病房后，我们继续整理房间，准备着下一台手术……

这就是我们一天的工作，手术室护士的工作是不断地重复，是量的积累，一台手术即将完成，后面还有接台，或是急诊，于是新的战斗又开始了。如果说生活是用时光来计算的，那么在手术室的岁月是用一台台完成的手术，用长时间的站立，反反复复的来回行走，时常的饿肚子来计算的，是用情感，忠诚，爱心，责任心来书写的。

我希望有个如你一般的人，如山间清爽的风，如古城温暖的光，从清晨到夜晚，由山野到书房，只要最后是你就好。而这个人就是护士，平凡的人，平凡的职业，平凡的每一天！

文竹

□体检中心 吴海玲

初秋的清晨，凉风习习，阳台上的文竹撒满了青春色的绿，瘦弱却始终挺拔，沿着墙角的支架缠绕并不断冒出新芽。

犹记得，初见它时才十几厘米高，纤细的身体经不起任何风雨，我小心地将它放在阳台上享受阳光的抚育。一段时间过后，叶子开始发黄，慢慢地根茎也黄了，天天浇水也不见起色，以为再无能力救它，于是将它遗忘在了角落。

直到某一天，文竹长出一根新的小枝干，我欣喜不已，原来文竹喜阴，在适当的地方就能茁壮生长。霎时，枝繁叶茂，郁郁青青，我在为之惊喜的同时又不禁感叹它不屈的灵魂在生与死之间爆发的力量。

我想，现在的我们，需要的就是这样一种敢拼敢博的不屈意志，生命中，总会遇到或大或小的障碍，一类人会被压力给击倒，最终碌碌无为，而另一类人会迎难而上，将困难化作自己人生的垫脚石，从此站上巅峰，俯瞰大地！

文竹依旧在属于它的角落里继续抽芯吐芽，而我们也在于自己的人生位置上继续努力工作幸福生活着，为了自己的人生目标——去奋斗！



山居图 作者:刘杨元琛
(作者系我院职工家属,现就读于吉林大学,此作品为初中时期所画。)

生命的独特

□外科 程婵婵

作为一名病房新护士，最开始的时候心里对这个职业充满了想象，也许是电视剧里的太形象，也许是小时候身体不好，常常往医院跑，所以觉得穿白衣服的特别亲切，在选择这个职业的时候，最开始不适应，渐渐地就习惯了这样的生活。

时间长了，那些老病人都熟了，偶尔会开开玩笑，会觉得特别亲切，就像自己的家里人一样，每次看到他们治愈出院，心里也替他们开心。小朋友很爱哭，也许每个小朋友都害怕打针吧，所以总是看到穿白衣服的就哭，这时候就会特别的无奈，不过时间长了，也会开始觉得小朋友们也是很可爱的。每个科室都有每个科室的不一样，但总归是都有乐趣的。

很多人应该听过：美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了个故事：病房里，一个生命垂危的病人看见窗外的一棵树，在秋风中一片一片掉落下来。病人望着眼前的萧萧落叶，身体也随之之每况愈下，一天不如一天。她说：当树叶全部掉光时，我也就要死了。一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。最后一片叶子始终没有掉下来。只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般的活下来了。

我们病房有好多癌症晚期病人，所以我们对她们的鼓励是多么重要。我们对他们一点点的关爱也许就能让他们往好的一面想，激起他们对生命的渴望，我们在工作上尽量减轻他们的痛苦，在精神上对他们鼓励，在情绪上礼让他们，因为总会有那么一天，我们也会老，我们也会生病。

生活中总是有许多无法预料的事，但是既然选择了，那就要么坚持，要么放弃，如果坚持的话，那就告诉自己加油吧！

生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身，无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙，还是相貌平平，只要你昂起头来，快乐会使你变得可爱。也许我们就像空气中的二氧化碳，我们没有多大的作用，但是总归会有被需要的时候。

我们是独特的——永远不要忘记这一点！



走过去， 前面是个艳阳天

□院办 来兵红

那年的夏秋之交阴雨绵绵，我也在这种雨天里结束了自己的初中生活，并以全校第四名的成绩考上了中专。父亲说：你上了近十年学花了不少钱，家里实在供不了你入学的那几千块钱。我却毫不在乎地说要去实现大学梦。

当我正在筹划上高中的时候，父亲终于开口了：“兵儿，家里的情况你也很清楚，上高中的事就算了吧！留在家里也是个帮手。”面对父亲的劝告，我无言以对。为了哥哥姐姐找工作和我读书的事，家里除了花光了所有的积蓄外已借了不少的帐。经过一个不眠之夜后，我告诉父亲，高中我是一定要上的，家里欠的帐以后我会自己还的。我不愿意和我的祖祖辈辈一样脸朝黄土背朝天地干一辈子。

临近开学，我用一种试探的口气让父亲给我一次上学的机会。父亲说你现在已经错过了上重点高中的机会，你有把握成为普通高中中那少得可怜的幸运儿吗？我只是说你再相信我一次吧！于是父亲给城里的三叔写了封信，我带上那封信和家里凑的几十块钱，揣着父母的期望开始了艰难的求学生涯。

现在我只记得三叔错钱给我时说的一句话：“你大不了把父母的血汗钱多扔一点到水里。”于是，我捧着三叔甩给我的500块钱来到一个普通高中所在的镇上。看着自己一身破旧的衣服和脚上的旧布鞋，我怎么也无法把自己融入穿着时髦的“都市”人群之中，我就像一个离开了母亲的婴儿想哭着回家，但我却不能哭！当我随着报到的人流来到交费处时，我才发现每个交费的都是家长陪着。我小心翼翼地递上手中的500块钱，收费员告诉我要交的费用不止500块，我把身上所有的钱都凑到一起，发现仍然不够数，在我万分窘迫近乎绝望之时，收费员终于带着几分同情对我说：“我们先把你的钱收下，等你下次把没交齐的钱补上后再把收据给你吧！”后来我是空着肚子顺着马路走了四个多小时才到家的，回到家里我整整躺了两天，母亲心痛地抚摸着我的头，我说：“妈，没什么，只要能上学我就满足了！”

后来，伴我度过高中生活的便是那辆除了铃不响什么都响的自行车和母亲亲手做的让我百吃不厌的各类咸菜。进入高中后我克服种种困难，不仅成绩在班上前几名，而且还当了班长。高中毕业时，我以全校第三名的成绩考上了大学。

进入大学以后，我遇到过更多更大的挫折，但咬咬牙都拼过去了。每当遇到困难和挫折的时候，我总是想：生活就如一首歌中唱的那样像大山，困难总会有的，前面的路上不只有鲜花彩霞，更多的是荆棘阴霾。困惑时你可以叹几口气，劳顿时你可以稍作歇息，你却不能在怨天尤人中躺倒不干。今天的挫折并不意味着你的整个人生从此便黯淡无光。须知，上帝在向你关闭一扇门的同时也向你敞开另一扇门。

朋友，请记住：要生存，先把泪擦干；走过去，前面是个艳阳天！

