

省市名中医义诊 助力新国医馆开馆

本报讯(院办 许莹莹)8月19日上午,适逢首个“中国医师节”,我院三楼新国医馆内人头攒动,数位省市名中医应邀来院义诊,助力新国医馆开馆。近300位市民前来就诊并免费体验中医护理疗法。

一大早,提前预约好的市民纷纷来到活动现场,既有十几岁的孩子,也有七八十岁的阿公阿婆,大家或有序地坐在候诊区等候,或驻足欣赏国医馆墙上的字画。“新国医馆宽敞了很多,装修设计花了不少心思,古色古香的,蛮不错!”不少就诊的市民发出赞叹的声音。

家住路桥的陈阿婆今年62岁,颈椎压迫神经导致胳膊麻、手麻,提不起东西,而且经常头晕,走路轻飘飘的,听说杭州的名中医来中医院义诊,便早早地赶过来。杭州市中医院推拿科罗华送主任中医师仔细查看陈阿婆以往检查的片子,经过一番检查,叮嘱她日常生活中做好防护工作,头部尽量往后仰,尽量避免急刹车,以后如果出现

头晕、走路不稳、睡眠不好等情况,及时就医。

在浙江省中医院知名专家徐旭群中西医结合副主任医师的诊室里,来自新桥的林女士讲述道:“医生,我主要是贫血,上下楼一趟就没力气了,而且乳腺有些小问题,您帮我看看……”徐旭群副主任医师经过一番望闻问切,为她开出中药处方,详细地讲解日常调理方法。

家住路南长浦的罗女士之前在微信上看到有省市名中医义诊,特意带来体检结果请专家看。现场,接诊她的是浙江省中医院知名专家姚连兴副主任医师。“姚医生,我的颈椎痛了好几年,今年开始连左手臂也开始痛,特别是到了晚上睡觉,经常半夜一两点就疼醒了,只好起来涂活络油!”姚连兴副主任中医师结合把脉问诊情况,告诉她,“这种属于神经压迫,情况较为严重,目前开出中药和西药服用,如果疼痛加剧还是建议手术治疗。”

台州市中医院副院长、主任中医师李伟林的诊室里,来了一位童先生,高高瘦瘦的,“医生,我

精神状态不好十多年了,每次上高速开车回来后就不舒服,而且心脏也不太好,做过很多检查,您看看!”李伟林主任中医师仔细查看心跳、舌苔,询问食欲、上火、腹泻等情况,针对性地开出中药处方,并指导一旁的医生:“对于身高偏高、体型偏瘦的男性患者,要注意检查下他的心跳情况,看是否存在功能紊乱……”

家住峰江的张大爷带着氧气包,和老伴一起来找台州市中心医院朱红主任医师就诊。“朱医生,他呼吸功能不好,胃口也不好,整个人瘦得很,我自己则经常手麻、肋骨痛,有什么治疗方法吗?”经过一番把脉问诊,朱红主任医师说道:“阿公,你主要是支气管扩张慢性阻塞性肺病、Ⅱ型呼吸衰竭,呼吸功能不好,我给你开个方子,先调理脾胃、顺肺化痰,回家后一定要补充营养,如蛋糊、牛奶之类;阿婆主要是老年骨质疏松引起的缺钙,吃点钙片就可以了。”

“王医生,我的颈椎经常胀痛,腰腿也痛,你

帮我看吧!”来自蓬街的王女士来找王锦槐主任中医师。经过详细的把脉问诊后,王主任诊断为风湿病,建议针灸治疗。起初听说要针灸治疗,王女士有些抵触,但尝试过后,发现症状确实缓解了,不禁为王医生的医术、耐心而点赞。

在中医特色护理门诊,我院多名专科中医护理专家为市民进行免费穴位贴敷、耳穴压豆、灸法、平衡火罐、刮痧、中药沐足等项目,现场赠送自制的九蒸九晒芝麻丸。在开展中医护理项目时,医务人员仔细询问体验者的身体状况,并结合其生活习惯讲解一些中医调理、预防保健养生等方面的知识,以帮助他们养成健康的生活方式,提高市民健康知识素养。戴先生刚体验完拔罐,准备前去义诊区就诊。他说:“我湿气比较重,拔罐后肩膀舒服多了,酸胀感减轻了不少,打算下周再来。”

据了解,当天上午义诊服务人次达200人,中医护理现场体验60余人次,分发中药香囊近300个。

浙派中医走基层 助推医共体建设

本报讯(院办 许莹莹)8月25日,“浙派中医走基层”暨“中医药健康管理服务技术培训班”路桥站在路桥区中医院顺利开班。来自路桥区基层医疗机构医务人员和台州市其他县市区的培训讲师等160余人参加了培训。

开班仪式由浙江省中医药学会副会长兼秘书长王晓鸣主持。台州市中医药学会副会长兼秘书长李伟林致辞,他指出,中医药适宜技术是在中医药理论指导下临床实践的经验结晶,希望全体学员树立终身学习理念,努力提高对基层常见病、多发病的防治能力,指导城乡居民进行预防保健实践,切实加强基层中医药服务能力建设,从而满足老百姓对中医药服务的需求。

路桥区卫计局副局长罗为民在讲话中指出,此次培训以基层常见病种中医诊疗培训为抓手,切合路桥区医共体发展需求,便于快速提升基层中医药服务能力。他希望,所有学员一要学会改变,知识、技术、服务能力要与时俱进;二要借助此次培训,不断开拓视野和眼界;三要保持快乐的心态,中医理论博大精深,要兼收并举、辨证地理解。

培训期间,浙江省中医药学会理事、浙江中医药大学教授、博士生导师宋捷民就《常用中药学》为大家授课,认真讲解50多种中药的药性、功效、临床应用。

浙江省中医药学会副会长兼秘书长、浙江省中医院主任中医师、教授王晓鸣则带来了《基层常见病种的中医诊疗》,详细讲解上呼吸道感染、咳嗽、慢性咽炎、消化不良、便秘、手足口病、痛经、子宫复旧不全等8个病种,9张建议处方。

浙江省中医药学会养生康复分会顾问,浙江中医药大学附属第二医院(省新华医院)副主任中医师周旭文从中医认知高血压与糖尿病、中医健康宣教步骤要点与主要内容、中医调理保健的简便方法等方面,讲解《社区常见病的中医药健康教育》。

台州市中医院针灸推拿康复科主任朱希法借助什么是痧、刮痧的源流、刮痧治病原理、器具介质的选择、刮痧手法分类、禁忌症等内容,深入浅出地讲解《针灸疗法》。

培训期间,学员们认真听讲,不时地记录知识点,课间气氛活跃,师生互动频繁。区中医院医共体路南分院执行院长吴剑在培训后说道:“以前,我们基层更多地关注于中医药的实际效用,今天专家们带来前沿的知识,对我们来说受益匪浅。”区中医院中药房应丹萍表示:“四位老师的课都很生动,将知识点融合在一个个故事里,使我对很多药物有了更深入的认识。”

此外,培训班还对参加会议的25位中医药适宜技术推广师资进行了理论考试。

据悉,此次“中医药健康管理服务技术培训班”由浙江省中医药学会、浙江省中医药科技成果推广中心牵头主办,全省每个地级市均安排一场,培训地点全部选择在医共体试点医院内,旨在通过“中医基层化,基层中医化”,不断提升医共体内各医疗单位中医药服务能力,进一步推动全省医共体试点工作开展。



7月4日下午,省卫计委副主任马伟杭一行来院调研医共体建设情况,副市长吴丽慧、市卫计委主任章维青、区委书记潘建华、副区长姚君丹及相关部门领导陪同。图为马伟杭副主任听取医共体情况介绍。

(院办 来兵红 摄)

杏林春暖惠海岛 义诊送药进大陈

本报讯(院办 叶静音)7月7日上午,区中医院医共体党委组织中医科、皮肤科、妇产科、骨伤科、针灸推拿科、内科、五官科、B超、药剂科等多个科室的党员业务骨干组成义诊专家团队,携带B超机、血压计、血糖仪等医疗设备及常用药品走进大陈岛开展爱心义诊活动。

早上7点不到,很多村民就早早排队等候义诊开始,健康咨询台前里三层外三层地被村民围着,询问病史、把脉、诊断、测量血压血糖、健康知识宣教等义诊工作有条不紊地进行着。党员专家们耐心细致地聆听村民们讲述病情,仔细询问他们的生活习惯,并根据病情诊断提供切实可行的健康方案,赠送相适应的药品。“对于此次义诊,我们针对性地带来抗高血压、活血化瘀、止痛消炎、中暑感冒防治、抗过敏、胃肠功能药等40余种药品。”区中医院药剂科主任罗金丹说道。

由于海岛的气候潮湿和常年水上劳作的

原因,岛上居民多数患有肩颈腰腿疼痛,一位前来就诊的患者刚开始两手不能抬举,区中医院针灸推拿科张毅主任认真聆听了患者的病情后,现场为他进行针灸治疗。看似简单的银针,对从未接触过针灸的当地居民来说既新奇又心存疑惑,张毅主任便向患者进行针灸知识讲解,逐渐打消了他的疑虑。针灸过后立见疗效,患者的症状缓解,双手可以自由抬举,村民们纷纷感叹针灸治疗的效果。

义诊期间还下起了雨,党员志愿者们便把义诊场所转移到了室内,尽管天气闷热,空间狭小,但丝毫不影响村民们前来就诊的热情。“医生,我手臂这里长出了很多疹子,很痒,是什么情况?”“医生,我岁数大了之后,双眼看不清,是不是白内障?”“我的关节一到下雨天就疼,能治疗吗?”“我经常头昏,而且双手麻木,医生,你帮我看看……”来自皮肤科、中医科、妇产科、骨伤科、针灸推拿科、内科、五官科等科室的专家就大家提出的健康问题一一进行了

解答,并开出处方,同时将专业知识通俗化地传达给村民,给予一定的日常生活建议,使他们更好地了解疾病预防工作,提高自身健康意识。

临时B超室外更是排起了长队,区中医院医共体党委委员林永华针对就诊人员的年龄层次和身体状况,为他们开展肝胆脾的B超检查。

一位前来就诊的王先生说:“平时我们去医院看病都要坐船坐车,到了医院还要排队,特别是年纪大的人,出门一趟更是劳心劳力。你们专门送医下乡、送药到家,我们真的非常感动!”

据统计,此次义诊活动共接诊近300人次,血压、血糖测量100余人次,B超检查30余人次,针灸理疗20余人次,免费赠送中药香囊200余个,发放抗高血压、活血化瘀、止痛消炎、抗过敏、外贴膏药、外涂软膏、感冒眩晕用药等常用药品价值10000余元。

广元市朝天区组织部杨波副部长来院调研

本报讯(院办 许莹莹)8月28日上午,广元市朝天区组织部杨波副部长来院调研,区卫计党工委委员钟雪君,区中医院沈杰院长、徐杰书记、王子宣副院长、陈国荣副院长等陪同。

杨波副部长看望了在我院挂职的广元市

朝天区中医医院陈国荣副院长,并先后参观了医院门诊大厅、新国医馆、病区中医治疗室等地,听取了沈杰院长对医院建设的简要介绍,相互就医保总额预付、中医氛围营造、中医适宜技术推广等方面进行交流探讨。

杨波副部长对医院浓厚的中医氛围表示

肯定,希望朝天区中医医院和路桥区中医院继续深化交流,借助专业人员派驻指导等方式,为朝天区中医医院开设中医治疗室,引入热奄包治疗、中药药枕、耳穴压豆等一系列中医护理适宜技术,填补中医护理操作的空白,从而满足朝天区群众多样化的健康需求。

路桥区中医院医共体荣誉榜

路桥区首个“中国医师节”系列评选活动表彰

●十佳医共体先锋

总院沈杰 总院王子宣 螺洋分院朱贤呈 总院来兵红

●十佳优秀医师

总院官卓娅 总院陈雪丽 总院罗洪斌 总院张毅

●十佳家庭医生

路桥街道分院陈婉文
路南分院张小微
路北分院任志敏
螺洋分院陈光仑
桐屿分院傅平国
峰江分院尤淑君

●路桥区卫计系统“我心中的医共体”演讲比赛

螺洋分院罗丽娜 《这个医共体建的好!》	一等奖
峰江分院杨瑛 《医路前行 守望健康》	二等奖
总院康复科李萍 《医务工作者与医共体携手共进》	三等奖
总院乳腺科应歌佳 《我的偶像》	最佳人气奖

●路桥区卫计系统“红色杏林”杯最美医者摄影大赛

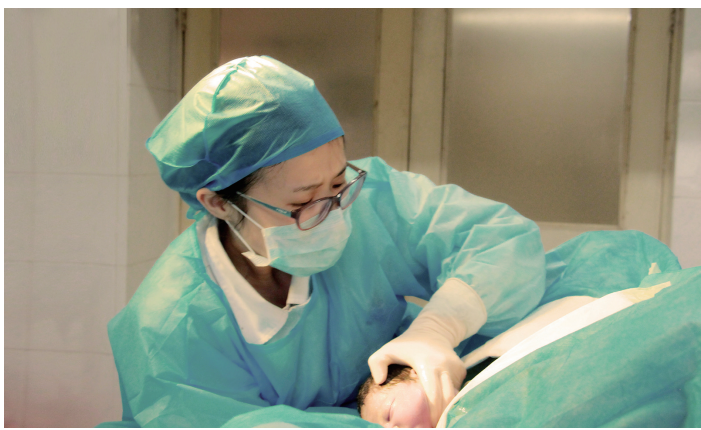
总院康复科茅梦楠 《老吾老以及人之老》	二等奖
总院妇产科梁赛巧 《初见》	优胜奖
总院急诊科郑玮萍 《医路同行》	优胜奖
螺洋分院罗丽娜 《恩泽检验送到家》	优胜奖
总院儿科刘峰 《天使心翼》	优胜奖
总院康复科杨云芬 《不一样的胎教》	优胜奖

总院急诊科郑玮萍 2018年台州市“健康中国行 健康台州梦”主题健康科普演讲比赛暨优秀健康生活方式指导员评选三等奖

总院乳腺科徐雨婷 路桥区第五届运动会羽毛球比赛混合团体镇(街道)组第一名、女子单打镇(街道)组第二名



最美医者

总院妇产科梁赛巧《初见》：
用双手迎接新生命的到来！总院康复科茅梦楠《老吾老以及人之老》：
无论您是谁,我们都会真诚对待,像对待自己亲人一样,让您在医院也能感受到家的温暖！螺洋分院罗丽娜《恩泽检验送到家》：
上门进行健康体检,让老百姓在家里就能享受台州恩泽医疗中心(集团)的检验服务。总院儿科刘峰《天使心翼》：
深耕儿科,用爱守护儿童健康！总院急诊科郑玮萍《医路同行》：
面对急救车无法进入狭小空间的状况下,我们丝毫不退缩,再小的空间我们也会将您“医”路安全地送到医院。总院康复科杨云芬《不一样的胎教》：
准妈妈怀胎八月坚守岗位,给孩子不一样的胎教！

中医药文化

秋季养生小贴士

秋季,自然界的阳气开始收敛,阴气渐长,气温逐渐降低,万物生长成熟。人与天相应,五脏之中,肺主秋季,《黄帝内经》中记载肺为“相傅之官”“诸气之本”,既主呼吸之气,又主一身之气,具有主宣发、肃降的功能。秋季的主时之邪为燥邪,肺的功能失调常出现内燥的改变,因此,秋季养生重在养肺、润燥。

一 起居养生

1、适度秋冻

为了能使人体能顺利地由夏热过渡到秋凉,应适当进行秋冻,提高御寒能力。秋冻常从初秋开始,应以自己感觉不冷为度,以“白露下不露”“寒露身不露”,进入深秋则应注意保暖,若遇天气骤变,气温明显下降,阴雨霏霏,应加衣添被。

2、最宜运动

运动锻炼,不仅能够提高身体素质,还非常有利于肺气的肃降,对确保肺脏“诸气之本”作用的发挥,锻炼“精、气、神”三宝十分有益。中青年可跑步、打球、爬山、游泳等;老年人可散步、慢跑,打太极拳、练五禽戏、八段锦等。

3、远离悲秋

秋天由于自然界物候、气候的影响以及人本身阴阳盛衰的改变,人们特别容易感到悲愁、忧郁,这就叫悲秋。预防悲秋,要不以物喜、不为己悲,收神敛气,保持内心宁静。同时可常吃香蕉以减少情绪低落,消解悲观失望、厌世烦躁的情绪。

二 饮食养生

1、润肺防燥

秋分节气之后,降水逐渐减少,湿度变小,秋燥即成为仲秋到深秋的主要气候。秋季又是肺主时之季,肺喜润恶燥,稍有疏忽,极易被秋燥邪气耗伤津液,出现咽干、口干、皮肤干燥、大便干结甚至咽喉疼痛、咳嗽咯痰等不适。

秋季宜常吃味甘微酸、性平稍凉,具有养阴生津、润燥润肺的食物,如梨子、甘

蔗、荸荠、葡萄、柑橘、银耳、蜂蜜、牛奶、鸭肉、猪瘦肉,以及黑芝麻、百合、山药、乌梅、玉竹、白果、莲子、罗汉果等。

2、贴膘强身

夏季饮食清淡简单,营养摄取往往不足,加上出汗较多,睡眠较少,身体多有损耗,整个夏季过下来,多数人的体重都会有所降低。秋风起,凉风吹,人们往往胃口大开,瘦了当然要“补”,补的办法

就是“贴秋膘”。适当地增加一些皮下脂肪,让身形强健,为过冬御寒打下良好的基础。

“贴秋膘”和“以肉贴膘”的养生传统需要因人而异。对于那些身体瘦弱、神疲乏力、畏寒肢冷,乃至贫血的人群,可趁此秋凉来临适当多吃点肉类食物,配以足够的主食和适量蔬菜、水果,对于提高冬季抗寒能力有一定的益处。

杏林春暖

董奉,字君异,号拔庵,侯官今福建长乐人,出生于东汉建安五年,与华佗、张仲景并称为“建安三神医”。福建长乐有座山,原名福山,后人为纪念董奉而易名董奉山,它是省会福州的东南屏障,与福州的旗山、鼓山有“一旗二鼓三董奉”之说。

东汉末年,中原群雄割据,战乱连年,民不聊生,很多难民背井离乡南逃闽中。董奉就住在福山下的小村子里,一边行医,一边专心致志地研究医道,生活十分简朴。

董奉为人忠厚,医术高超,四乡八里来找董奉看病的人越来越多。当时,古槐乡有个中年乡绅得了病,双脚发软不能下地,长期卧床,家里从福州请来许多名医,花了大量钱财仍不见起色。后听说董奉医术高明,家人遂雇轿将其抬到董庵村。董奉仔细检查病情,决定用针灸为其治患。他用几根银针对患者的足三里、阳陵泉等穴位连续施针一个多月,又用杏仁与其它药物制作“杏仁饼”给患者吃,没过多久,患者的脚逐

渐硬朗了,能用拐杖下地行走,又过了两个月,竟能和常人一样行走自如了。

不久,乡绅带领全家人敲锣打鼓上福山来,给董奉送来2000两白银做为酬谢。董奉婉言谢绝了,他对那乡绅说:“鄙人有言在先看病不收钱财,此例不可开,倘若你们一定要谢我,就请在山上多种几棵杏树吧。”这位乡绅就领着一家人,在山上种下了100株杏树。后来成约,凡找董奉看病,重症治愈者,每人种杏树5株,轻病治愈者,每人种1株杏树。几年过去了,福山上的杏树长得又高又壮。开花,花香百里,结果,白里透黄。董奉除留一些食用入药外,大部分杏子都分给邻里。

为了感激董奉的德行,有人写了“杏林春暖”的条幅挂在他家门口。从此,许多中药店都挂上了“杏林春暖”的匾额,“杏林”也逐渐成了中医药行业的代名词。

自古医家以位列“杏林中人”为荣,医著以“杏林医案”为藏,医技以“杏林圣手”为赞,医德以“杏林春暖”为誉,医

道以“杏林养生”为崇,发展到现在,“杏林”已经不止是本身意义上的杏林,而是升华成一种价值标准和导向。“橘井泉香”“悬壶济世”“大医精诚”等,体现了杏林文化,其内涵是“道”与“德”,凡习医药者欲成为“杏林中人”,必推崇“杏林精神”。杏林文化已成为整个中医的形象代表,是传统中医药文化现象的标志,也是中华传统文化的组成部分。

【杏】:杏肉不仅味美色艳、香气宜人,还含有多种有机成分和人体所必须的维生素及无机盐类,是一种营养价值较高的水果。《黄帝内经·素问》把杏列为五果(杏、枣、李、栗、桃)之一。据《本草纲目》记载,杏花、杏叶、杏果、杏仁、杏枝、杏根、杏树皮均可药用。

但杏不能多食,杏属于热性食物,一次吃得过多,会引起上火,使人流鼻血、生眼疾、口疮,还可能引起腹泻。同时,由于鲜杏酸性较强,过食不仅容易激增胃里的酸液伤胃引起胃病,还易腐蚀牙齿诱发龋齿。

参15克、浙麦冬12克、白花蛇舌草30克、大血藤15克、鬼箭羽25克、生川芎7克、红花9克、当归7克、大腹皮10克、芦根25克、厚朴花9克、生黄芩12克、黄连6克、生枳壳8克、生木香5克、生牡丹皮8克、生泽泻6克、生黄芪15克。

结合特定锻炼指导、饮食指导。服药2周后渐停口服降糖药,血糖降至正常,症状消失,精神饱满。

总结:糖尿病应以纠正湿热、阴虚、血瘀的状态为首要治疗目标,如此方可有效

预防各种并发症。单纯以控制血糖而忽略症状舌脉的改善均为下治。

糖尿病的治疗不同于其他湿热,首为全身性疾病,故必用行血药物。糖尿病为现代疾病,古时能量摄入不足,发病率低,故经方可直接借鉴少。鬼箭羽又名卫矛,古时记载具有破血、通经的作用,现代则因其特殊降糖作用用于配方组成复方降糖灵、活血片等,此方中配当归红花川芎血藤以活血,芩连泽泻厚朴花等清湿热,麦冬沙参生地生芪等养阴益气,诸药次第有序,共奏奇功。

青头鸭

温而不燥
补而不峻的
养生汤品

□官卓娅名医工作室乳腺科团队

每日一膳,或汤,或菜,或粥,或糖水,或茶,尽显江南饮食之文化,中医药膳之精华。感恩自然所赐予每一种食材的特性,感恩每一种食材为人的健康带来无限的可能。人类在获得健康的同时,我们更要爱护地球。地球健康,人才会长久健康!

——官卓娅

四君蒸鸭

材料:青头鸭1只,党参30克,白术15克,茯苓20克,葱、生姜、黄酒、食盐适量。

做法:1、青头鸭洗净后整只下锅焯水,把鸭翅盘向背部。
2、党参、白术、茯苓切片,装入双层纱袋内,放入鸭腹。
3、将青头鸭置蒸碗内,加入生姜、葱、黄酒、鲜汤各适量,用保鲜膜封住碗口或者盖上盖子,入蒸锅大火蒸3小时,或者炖盅蒸3小时。

4、取出鸭腹内的药包、葱、生姜,加食盐调味即可。

食疗心得:健脾益气。诸料合用,药借食味,食借药性,能补能利,补虚而不滋腻,滋阴而不恋邪。实为年老体弱、脾胃气虚之人的滋补良方。

专家点评:四君子汤出自《太平惠民和剂局方》,方中人参甘温益气,健脾养胃;白术健脾燥湿,加强益气助运之力;配合甘淡的茯苓,健脾渗湿,温而不燥,补而不峻。将经典的药方融于药膳之中,既能发挥药物的功效,也能通过膳食的方式调整味道,一举两得。但是食膳需要以味道为先,所以尽量选择一些药食同源的材料为佳,白术味道稍有苦涩,用量应适当减少。

五谷杂粮——大豆

□官卓娅名医工作室乳腺科团队

五谷杂粮不仅是人类生命得以延续的基本物质,也是最早、最可口、最方便、最可持续使用、最适宜于疑难危重病的药物。清代有一个医家看不惯藿香正气散这一类“治四时不正之气”的广告用语,开玩笑说,我只知道不饥丸(意即馒头一类食品)能治四时的饿病,还不知道什么药能通治四时的病。现在看来,这话还是偏激,不饥丸不光能治四时的饿病,还是多种疾病甚至是危急疑难病的良药。

大豆作为药物在我国第一本中药专著《神农本草经·中品》首次出现,可以说是最早的365味药之一。但是作为药用的是黑大豆,而《神农本草经》首先是讲大豆黄卷(实际上是黑豆芽)“主湿痹,筋挛,膝痛”,接着才讲生大豆“涂痈肿,煮汁,饮,杀鬼毒,止痛”。

黄豆主要是做豆腐、豆豉用。但是近年来,能不能吃豆浆、豆腐成了乳腺癌患者最关心的话题。不主张吃的人主要是根据大豆中含有雌激素,而雌激素升高是乳腺癌发生发展的一个内在因素。实际上,这个传说是想当然,是道听途说,此激素非彼激素,大豆中的雌激素并不能与人体的雌激素类等号。其实,人们常说的大豆中的雌激素就叫做大豆异黄酮。西医学认为,大豆异黄酮是大豆生长中形成的一类次级代谢产物,与雌激素有相似结构,因此称为植物雌激素。大豆异黄酮的雌激素作用影响到激素分泌、代谢生物学活性、蛋白质合成、生长因子活性,是天然的癌症化学预防剂。长期单独服用雌激素,可使乳腺癌、子宫内膜癌发生率增加5至7倍。大豆异黄酮物质结构和雌性激素相似,所以能结合到细胞表面的雌性受体,同时激活其抗癌症机制,减少了妇女因雌激素高水平患子宫内膜癌、乳腺癌的危险性。

扩大地说,大豆就是治疗和预防癌症的好药。大豆产品含有5种已知的抗癌因子,其中之一是植物雌激素(异黄酮),这是大豆食物特有的抗癌因子。科学家得出结论,染料木黄酮的抗氧化性和防止增生功效是其抗癌效果的主要原因。大豆异黄酮不仅对乳腺癌,还有结肠癌、肺癌、前列腺癌和皮肤癌及白血病有明显的治疗作用,大豆异黄酮也可预防卵巢癌、结肠癌、胃癌和前列腺癌的发生。大量的研究发现,大豆异黄酮可以使癌细胞转化为具有正常功能的细胞,同时,还可以抑制不良肿块结构,防止肿块增生和癌细胞扩散。与《神农本草经》说大豆“杀鬼毒”不谋而合。我们不能不佩服古代圣贤的远见卓识。

黑豆,补脾益肾,活血解毒之功。《名医别录》谓:“逐水胀,除胃中热痹,伤中,淋露,下瘀血,散五脏结积、内寒。”这些论述和直接说抗癌就差一层纸,而且靶向器官是胃、肝、子宫。李时珍谓“黑豆,入肾功多,故能治水消胀下气,制风热而活血解毒”,不仅为“风邪入里成瘤说”提供了文献依据,还说明肝癌腹水有了对症的药物。更重要的是李时珍在实践的基础上有所创新,“古方称大豆解百药毒,予每试之大不然,又加甘草,其验乃奇。”

□科教科 万卫昌

患者: 陈某某,男,51岁

症状简述:糖尿病确诊3年。口服唐贝克治疗中。平素空腹血糖7.1-10mmol/L,餐后7-15mmol/L,肩胀、目糊、乏力,晨起腹胀、口干。舌暗苔黄腻,脉软。

诊断建议:糖尿病,脾肾阴虚兼湿热证。

用药详情:葛根25克、生杜仲10克、淡竹叶6克、薏苡仁15克、生地黄15克、北沙



爱在心中 感恩更美

□手术室 张玲芬

爱心,是冬日里的一缕阳光,使久卧病床的病人感到人间的温暖;爱心,是沙漠里的一股清泉,使身患绝症的人看到了生命的希望;爱心,是干旱时的一场甘雨,滋润了人们干涸的心灵。在撒满爱与阳光的日子里,一年一度的国际护士节向我们款款走来。每个人的脸上都洋溢着一种无言的欣喜,作为一名白衣天使我感到自豪!骄傲!

我们的职业被人称为白衣天使,不过神话中天使的美丽在于她的善良和外表,而我们生活中的白衣天使在于爱心和奉献。

像电影《简爱》中的简·爱生活在一个父母双亡、寄人篱下的环境里,从小就承受着与同龄人不一样的待遇,姨妈的嫌弃,表姐的蔑视,表哥的侮辱和毒打……这是对一孩子尊严的无情践踏,但也许正是因为这一切,换回了简·爱坚定的信心和坚强不屈的精神,一种可战胜的内在人格力量。她追求独立的人格,追求男女之间精神的平等,虽经历不幸却热爱生活,并把爱带给每个需要她的人,犹如白衣天使般把爱带给每个在病魔手中挣扎的病人。

在工作中,我曾无数次感受过患者面对病痛的无奈,也曾无数次亲眼目睹悲欢离合的场景。依稀记得有一天,一名患者因为自服甲胺磷来急诊,刚来时,患者昏迷状态,双侧瞳孔等大,对光反射迟钝,后又出现脑水肿,随时有死亡的风险。面对生命垂危的病人,我们心急如焚,特别是患者的小女儿在床边哭泣,不停地喊:“妈妈,妈妈,睁开眼睛看看我呀!”小女孩稚嫩的声音敲打着我们的心灵之窗,令在场的我们潸然泪下。望着这心酸的一幕,心想:“自己若真是一位有力量的天使该有多好啊!”几天下来,经过我们医护人员的精心治疗与护理,这名患者竟奇迹般地逐渐好转,由重症疾病监护室转到普通病房,小女孩望着她母亲的笑容,她也笑得越来越开心。

有人说:“一个人在病痛时是最无助的,也是最需要关爱的。”你把患者放在心中,把患者的病痛放在心中,就一定会迎来患者和家属的笑容,我们的付出也就有了回报,在奉献中我们体会到了爱的伟大,平凡的伟大。

我们要感谢我们的职业,感谢她让我们知道了如何平等、善良、真诚地对待每一个生命!

我们要感谢我们的职业,感谢她让我们懂得了如何珍爱生命,明白了奉献让我们更加美丽!

责任为体爱为用

□康复科 张雪雷 茅梦楠

《之江新语》是习近平同志2003年2月至2007年3月任浙江省委书记、省人大常委会主任时,在《浙江日报》“之江新语”专栏发表的232篇短论。五年间,232篇文章,平均每周一篇,说来让人感慨万千。短论语言简洁、朴实、精炼,形式生动活泼,观点一针见血,多是在谈人民、作风、修养,充分体现了总书记与人民群众的深厚感情,读后振奋人心。我拜读习近平总书记《之江新语》一书之后,感触颇多。习总书记从不同的角度来阐述了如何做一个合格的工作者,如何做好好人民的公仆。我认为,《之江新语》可以作为各行各业工作者的指路明灯,指引我前进的方向,更好地开展工作、高效完成任务。

第一,“多读书 修政德”。“提升从政道德境界,最好的途径就是加强学习,读书修德,并知行合一,付诸实践”,真可谓一语中的,抓住了要害。对于个人而言,不断提升从业道德、提升工作能力的最好途径也是学习。养成多读书、读好书的习惯,使读书学习成为改造思想、加强修养的重要途径。思想上,使学习成为净化灵魂、培养高尚情操的有效手段,使一切有益的知识、一切廉洁的文化入脑入心,加强改善医德医风,永葆“南丁格尔精神”;工作中,只有不断学习新的专业技术知识,融入到工作中去,我们要学中做,做中学,理论联系实际,找到适合我们自己的方式方法,不断创新,才能不断为广大病患提供优质的康复护理服务。

第二,对待工作既重务实,又善务虚。务实就是要求我们一切从实际出发,说实话、办实事。务实能够真正把工作落实到临床上而不是仅仅停留在口头上的一些空想,许多时候我们都只是说多过于做,因此导致工作效率低下,无法有效地去解决问题,这样的结果只能是导致目标达成性很低。而务虚指某项工作实际开展之前,先从理论上、政策上、思想上进行学习、思考、研究、讨论,做好调研工作,以求准备充分、增强信心。俗话说“不打无准备之仗”,“知己知彼百战百胜”,凡是都要事先考虑好,不能够像无头苍蝇一般乱撞,这样既不能解决问题,甚至可能导致严重的问题,为工作带来不可挽回的损失。因此,这就要求我们将务实和务虚统一起来。

第三,“忠言逆耳利于行”。天下无尽善尽美之事,世上无十全十美之人。时刻反思自己,找出自己的不足之处,尽可能地去改正完善,然而往往我们自己未必知道自己身上的缺点,因此无论工作还是生活,一定要多多倾听别人的意见和建议。“忠言逆耳利于行”,一个善于倾听病患意见的医护工作者一定是富有爱心和责任心的医务人员,这有利于维护良好的医患关系。

《之江新语》中还有很多值得学习与思考的地方,在以后的工作与生活中,我将不断吸取其中的精华完善自己,为患者提供更加优质高效的服务。

入殓师

□妇产科 罗家灵

《入殓师》整部电影都笼罩着一种淡淡的氛围,没有浓墨重彩的色调,没有夸张浮华的演技,它静静叙述,缓缓推进,娓娓道来。值得一提的是,这部电影从头至尾萦绕的音乐是那么清澈纯净。在缓慢而抒情的音乐里,我似乎感觉到像被雨水冲洗过后一尘不染的新鲜空气一般,在不知不觉间,使我的心慢慢平静下来,享受着这份快感。

影片的男主人公大悟在自己的乐团解散后,他卖掉大提琴和妻子一起回到了乡下,开始了新的生活。偶然从报纸上看到一个关于旅行的工作,被录取后欣喜之余却发现自己的工作入殓师,大悟犹豫之后还是选取了理解,于是他的人生被彻底改写。

大悟经历了从第一次看到尸体的呕吐不止到之后能够心存敬畏地描绘死者的容颜的过程:尸体腐烂不堪的老人、外

表像女人一样美丽实际上却是男生的双性人、留下年幼的女儿而死去母亲、穿长筒袜离去的老奶奶……就应说,在不同的国度,死亡都是一个重要的文化,体现着一个民族对于死亡的态度。日本的丧葬礼仪显得繁冗复杂,大悟用细腻缓慢的动作诠释了对死者的尊重。但是这样的工作却不被他人理解,朋友对他指指点点,甚至妻子也离他而去,他很难过,但是他仍然坚持了下来。正是因为大悟的坚持,他赢得了我的尊重。

我们明白,失去亲人最痛的两个时刻,一是在亲人断掉呼吸的那个瞬间,你突然醒悟,以后再也见不到活着的他了;二是当亲人被送入焚化炉的瞬间,你会意识到,从此以后,你爱的那个人连肉身也将要消失,大悟的妻子因为怀孕回到了他的身边,虽然还是不认同他的工作但是不得不同大悟一起出席他好友母亲的葬礼。她亲眼目睹了大悟为死者“入殓”的全过程,目睹了失去母亲那一家人的悲

伤,目睹了火化那一刻好友撕心裂肺的痛苦。片中的那个火葬师说:“死是一道门,生命走到尽头,不是终结,而是超越,走向下一程。”

影片的结局完美得让人想哭,大悟的妻子最后理解了丈夫的工作,大悟也放下了对曾经抛弃了他的父亲的恨意,那些昔日的痛苦都随着眼泪而烟消云散。大悟用他的经历、他的心,在黑暗无情的死亡之上盛开了一朵美丽的花,升华了他的生命……

作为一名医务人员,我们经常同患者一起与死神作斗争,即使最后事与愿违,我们仍然不会放弃任何希望,哪怕微乎其微,对于患者也是一线生机。同样的,我们有时也会收到患者及家属的不理解,埋怨、责骂,甚至殴打,医患纠纷频发,曾让我们心灰意冷,但我们仍然心甘情愿地为大众服务,除人类之病痛,助健康之完美,《入殓师》就像雪中炭、火中油一般,让我更加坚定地在医学的路上越走越远,哪怕不被人理解,也要坚持下去,不忘初心,方得始终。

强者自强

□输液室 陈怡星

傅雷家书中有这么一段话:“人一辈子都在高潮——低潮中浮沉,惟有庸碌的人,生活才如死水一般;或者要有极高的修养,才能廓然无果,真正的解脱。”它告诉我们,顺境、逆境交替,得意、失意轮转是人生的常态,我们不要奢望生活是一成不变的,只能要求自己以强者的精神和意志坦然地面对人生,在生活的起起伏伏中演绎辉煌。

2008年5月12日的汶川地震,抗战在一线的医护人员们,几乎都是几天几夜无法合眼,被分配到一线,面对这么多的伤残人员,还要时刻担心着余震的到来,这对于他们来说能看到第二天升起的太阳都是莫大的安慰呀。但是大家都并没有

因此说要回去,依然坚守着自己的岗位,抗震救灾,多么的伟大。这对于他们来说是逆境,但是人生不就是这样起起落落,经历了逆境,所回报给他们的不就是他们希望看到的吗,把一个个伤员从死亡的边缘拉回来,对他们来说是多大的慰藉。在逆境中只能让自己强大起来,才能战胜困难。

从护理学校毕业后,我们的一生就跟护理画上了等号。生活中有许许多多的事情困扰着我们,很多人问为什么选择护理这个行业,又辛苦又得不到别人的赞赏,给人看病的是医生,那么护士有什么用?然而少了护理这一过程,很多人都得不到悉心的照料,无法很快地恢复如常。护理行业对我们来说是辛苦的,但是对于患者来说他们是幸运的,虽然我们得不到

感谢,但是至少患者恢复健康了,对我们来说就是最大的回报。

我们每天的工作几乎是一成不变,但又充满了危险,是什么让我们愿意每天去做这些事情?当然是责任,是对着南丁格尔许下的誓言。针刺伤,配药经常划伤手,这都告诫着我们工作时一定要小心谨慎,绝对不能分心。看似简单的配药,但是一分心就可能配错,如果把配错的药给病人输入到体内,后果将不堪设想。这也反映了三查七对在护理工作中是多么的重要!

人生起起伏伏,我们每天面对的、所做的,是我们的责任,是对护理事业的热爱。所以,即使在工作中遇到困难,也不能让自己意志消沉,而是要让自己强大起来,努力解决问题,坦然面对人生。

发现真实,发现爱

□内二科 王佳洋

镜子有一泓清静的甘露,真实地看透每一个人。镜子不会说谎,它会聚集阳光的力量,愤怒地“燃烧”着欺骗者的心灵,却不惜用尽所有的甘露。而当镜子“空”了的时候,就真的什么也没有了,如同是湖泊的干涸,慢慢地消失在人们的眼帘之中……傲慢,偏见,这两个毋庸置疑的贬义词,让简·奥斯丁的作品成为精致的象征,一时之间闻名遐迩,从而《傲慢与偏见》也成了脍炙人口的伟大著作。

不可否认,韦翰长着一张英俊的脸,表面上也非常“绅士”,使得伊丽莎白完全相信了韦翰的花言巧语,可能与伊丽莎白的年纪有很大的关联,即使她是家中最理智的女儿,却还是过分在意自己在别人眼中的形象,她非常不希望别人眼里是一个无知而虚荣的女人,但她也只是个处在当时社会不甘于做一个配件的女人而已,她理想的伴侣是能在心灵上与之共鸣,对于这个人的品格要求高于财富,对于在一个虚荣母亲教育下长大的伊丽莎白来说这是值得赞赏的。但是对于有这样一个母亲她还是自卑的,所以才会面对韦翰的谎言时盲目相信达西是个卑鄙的人,不过幸运的是,伊丽莎白没有被真正蒙蔽双眼。

金钱和名利很容易满足女人的虚荣心,在当时那

个时代,女人也只有嫁个好人家才可以过好生活,婚姻变得只重视门当户对,好似一场交易,女孩们失去了追求真爱的机会与勇气,她们认为即使没有爱情,只要有钱和地位依然可以快乐生活。试问有多少女人可以像伊丽莎白一样追求自己的真爱,不求金钱名利只求相知相爱?

傲慢与偏见,是书中男女主角爱情的障碍,在现实社会中是人和人交流的障碍,更是在正确对待自己上的绊脚石。人想在一生中成就一番事业,不管是爱情、事业还是教养,都需要和自己心灵中各种阴影作斗争,经过无数次误解和时间的历练,然后慢慢克服各种弱点,而最后走向开阔和自由。人生在世,能够遇到相伴一辈子的伴侣不容易,然而没有爱情就不要勉强,只要不贪图名利,追求美德,与人和谐相处,终会如愿遇到的。人与人的相处必然会有摩擦,然而这些摩擦并不是坏事,反倒会让人了解到自己所欠缺的东西,而我们要做的就是去克服它,让它不要再成为欠缺,然后再了解别人,最后你会发现这个世界其实很美好,让你能够全心全意发挥自己的特长,为这个社会贡献出自己的一己之力。

镜子不是透明的,但镜子会反射无限的能量。镜子不会说谎,当它枯竭的时候,它的心就真正空空如也。那,才是一个真正的悲剧。

责任与奉献

□内一科 吴云萍

《傅雷家书》中这样一段话:“说到不完整……你提到的perfection(完美),其实perfection根本不存在的,整个人生,世界,宇宙,都谈不上perfection。……我们一辈子的追求,有史以来多少世代人的追求,无非是perfection,但永远是追求不到的,因为人的理想、幻想,永无止境,……。”我们“白衣天使”就是追求完美的使者。

我们在对患者的优质护理服务中追求完美,把无私的爱与奉献转换成优质的护理,关注患者的治疗措施,关怀患者的身心健康,关心患者的病情变化,关爱患者的日常生活。在患者入院时,我们用热情的态度,让他们消除对疾病的恐惧和对环境的陌生,产生有人负责的踏实感、安全感。在患者住院时,我们用通俗易懂的言语进行真诚的交流,让他们解除思想上的顾虑和负担,产生信任感,更好地配合治疗。在患者出院时,我们用天使般的笑容,耐心细致的宣教,让他们安心心地离开。

“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”是仁爱核心之所在。在我们内科病房,大多数都是老年病人,

有些老人是因为儿女忙,疏于照顾;有些老人是因为心疼下一辈,拒绝被照顾;特别是一些是孤寡老人,他们没有亲人的陪伴照顾,特别渴望亲情。我们每天给予老人亲人般的照顾,陪老人聊天,帮他们剪指甲,为他们讲解健康常识,看着他们快乐而满足的神情,我们感到由衷地高兴。

我们在日常工作中,首先要把做好工作当成义不容辞的责任,认真对待、注重细节,没有半点马虎及虚假。做工作的意义在于把事情做完美,而不是做七成、八成就可以了,应该以更高的、大家认同和满意的标准来严格要求自己。我们得到的每一件工作都是来自别人对你的信任和恩赐,因此不要轻易去毁掉别人对你的信任。其次,要注重细节,在工作中收获乐趣。我们只有认真工作,才能把工作做得出色,才能在工作中获得成就感,同时还能收获朋友、亲人的赞赏与鼓励,得到精神上的满足感。认真工作,追求完美,最重要的好处在于让我们在社会上找到属于自己的位置,让我们在创造价值的过程中获得真正的幸福与快乐。因此,表面看是我们成就了一番事业,实际上是工作成就了我們!