



副区长蒋斌芳到我院新院建设工地调研

本报讯(院办 来兵红)12月9日上午,副区长蒋斌芳在区卫计局局长蒋志芳、副局长戴月萍的陪同下,到我院新院建设工地调研,了解医院建设情况。

蒋斌芳一行先后参观了新医院门诊、急诊、病房,了解了相关区域的分区设置及工程进展等情况。院长沈杰汇报了我院整体发展情况、新院工程进度及中医院发展设想。我院今年整体运营情况不理想,1-10月份,除门诊人次有所增长,出院人次、手术量、业务总收入等均较去年同期下降。在业务较去年萎缩的情况下,出现两极分化,中医相关科室如乳腺科、针灸推拿科、中医科等科室业务均有较好增长,内科、外科、妇产科等科室业务则下降较为明显。新医院迁建工程方面,室内装修工程将于明年1月底完工,食堂楼土建工程预计春节前完工,市政绿化招标已完成,预计明年5月份完工,标识设计已完成招标,正在进行设计优化。根据目前进度安排,预计明年6月底能完成新院建设全部工程。针对目前中医院发展现状,结合明年新医院搬迁,医院制定了发展思路。一是在“中”字上做文章,如中医、针灸等中医药病房建设,中医治疗门诊开设,中医特色专科建设,康复及医养结合病区建设等。二是业



务拓展,如加强急诊及院前急救队伍建设,设立事业发展部等。三是技术服务提升,在加强技术

提升和学科建设、人才培养引进的同时,注重服务质量提升,如医务人员服务形象提升,电子化

服务提升,强化门诊部服务功能,建立服务中心,加强后勤服务保障等。医院目前存在的最大困难就是建设资金不足,另外人才引进困难也一定程度制约了医院的发展。

蒋志芳局长对医院的发展思路给予了肯定,他说医院目前管理还需不断提高,服务质量需继续提升,要借助好的载体,全方位提升医院管理和服务。虽然还存在一些问题,但可以一起想办法慢慢解决。

蒋斌芳副区长对新医院建设工作给予了肯定。她指出,区领导对中医院新院建设非常关注,并多次听取了建设情况汇报,帮助医院解决了一些实际问题,周边老百姓对中医院的建设也是很关注的,希望新院能够尽早投入使用。目前最关键的是要抓好工程进度,要加强各项工程衔接,要有紧迫感;其次是要做好精细管理,在工作安排上,时间要往前靠,每个节点都要衔接好,要一项扣一项,同时要提前做好人员储备及搬迁前的各项准备工作;此外,还要努力打造特色,拓展业务,以前好的科室要继续发展,不足的科室也要不断谋求发展,并建立激励机制,打造团队,要自加压力。区政府、区卫计局也会责无旁贷地帮助中医院解决发展中存在的困难和问题。

我院召开第七届工会换届选举大会



本报讯(院办 来兵红 蔡晨君)11月18日下午,我院召开第七届工会换届选举大会,全院60余名职工代表参加了会议并选举产生了新一届工会委员。

党委委员潘根富致开幕词。他说,工会换届选举是职工政治生活中的一件大事,也是广大职工参与医院民主管理,共谋医院发展的一次盛会。医院工会是促进医院不断进步和发展的重要力量,是加强医院管理科学化、规范化、民主化建设的重要途径。工会在履行自身职责的同时,有效推动了医院各项工作的顺利开展,调动了广大职工的积极性和创造性。他希望职工代表能够以主人翁的态度和高度负责的精神,认真履行职责,选举新一届工会委员。

工会主席沈宣韶作工会工作报告。近年来,工会本着围绕医院中心工作,服务广大职

工的原则开展工作,关爱温暖职工,开展困难职工慰问帮扶,通过多种形式的文体活动,丰富职工业余文化生活,较好地履行了工会的各项职责。

工作人员宣读大会选举办法,职工代表通过无记名投票的方式选举产生新一届工会委员,经过现场计票,罗海滨、李玲莉、罗金丹、王小燕、罗怀胜、蔡薇丹、邹彦等七位同志当选为新一届工会委员。

党委委员潘根富对新一届工会委员表示祝贺。他希望新一届工会组织发挥好联系医院党总支和广大职工之间的桥梁和纽带作用,实事求是地反映职工的意见和建议,切实维护好职工的合法权益。经常组织开展有利于职工身心健康的文体活动和争先争优活动,丰富职工的文化生活,积极开展困难职工帮扶和关怀,树立服务职工的工作理念。

我院中医药技术在病房推广显成效

本报讯(院办 来兵红)为发挥中医特色,更好地服务病人,2015年以来,我院大力倡导在病房推广中医药技术应用,受到病人的普遍欢迎。

我院虽为中医医院,但各项中医药技术应用往往局限在门诊,病房开展的中医药技术较少。以2014年为例,各病区全年仅有6个中医药技术项目开展,仅开展1200余例。2015年上半年,为发挥中医医院特色,更好地服务病人,医院不断倡导中医药技术发展,通过中层干部会议、中医药技术推广专题会议,发动各病区积极开展中医药技术项目。医院对各病区提出了具体要求,一是在中西医并

重的原则下动员医务人员推广中医药技术应用;二是要求各科室先从简单的、易操作的技术着手,循序渐进,一步一步推进;三是在借助现有设备的前提下,对确需的中医设备进行适量采购,确保中医药技术推广得到保障。同时,选派部分护士长及护理骨干到上海、杭州、广州等大型中医医院进修学习,引进中医药治疗理念,并在全院范围进行分享和交流。各种中医药技术项目也受到广大病人的欢迎,因疗效显著,部分科室中医药应用达到97%。

据悉,2015年1至11月份,我院病房中医药技术项目应用达到20项,共开展4.5万余例。

我院开展第九届膏方节

本报讯(院办 木西)11月21-22日、12月6日,我院一年一度的中医特色文化活动膏方节在体检中心举行,上海中医药大学国内顶尖膏方专家主任中医师、教授周时高,硕士生导师、主任中医师、教授李越华和硕士生导师、主任中医师袁灿兴来院坐诊。

针对以往膏方节就诊市民较多的情况,此次膏方节开诊时间提前了半小时开始。上午8点,专家们准时来到诊室,前来就诊的市民已经挤满了候诊的过道。周时高主任来院坐诊的次数较多,前来找他诊治的市民有不少是以前找他看过的,大多数都是吃过他开的膏方的。分诊护士担心周主任的病人太多,打算分诊部分病人,不少人执意要求找他看,并表示愿意多等一会。在周主任的诊室里,病人一个接一个地进来,让他没有半点停歇的时间。

叶阿婆说,她很早就赶过来,想排在前面早点看,可是还是晚了,她的前面排了好几个人。

她和邻居吴阿婆一样,平时身体不太好,但吴阿婆去年吃了膏方以后,感觉身子硬朗了很多,今年,她便和吴阿婆一道过来看上海的专家,开膏方。在李越华主任的诊室里,叶阿婆不停地诉说自己的身体状况,随着年纪的增长,身体也每况愈下,而且饮食也不好,经常会感觉胃不舒服。李主任详细询问阿婆的病情,把脉、看舌象,并为阿婆开出了膏方,嘱咐阿婆平时的注意事项,阿婆不停点头。

袁灿兴主任虽然有好几年没来院坐诊了,但他的特长中风、老年性痴呆症、帕金森症等疾病的治疗和对失眠、头痛、健忘、手足麻痺等的膏方调理也让不少市民慕名而来。他细心地为前来的市民进行辩证施治,根据不同人的体质和证候需要,开具膏方,并耐心介绍冬季养生理论和膏方服用具体方法,让每一位找他看的市民都能满意而归。

经过二期共三天的坐诊,三位专家共为160多位市民开具了膏方调理。



为方便病人就诊,减少排队等候,10月29日,经过一个多月的准备,我院自助机投入使用。图为工作人员正在指导病人使用自助机进行挂号和缴费。(院办 蔡晨君 摄)

中药给您“递”到家

□《今日路桥》记者 梁佳

挂号、看病、取药，这是最常见的看病流程。不过在路桥区中医院，伴随着中医中药相关科室高涨的人气，患者常因取药等待时间过长而引发不悦，甚至投诉。

针对该情况，一个月前，路桥区中医院在中药相关科室试行“简化程序”，即患者正常挂号、看病后，如有需要，取药的事情，可以交由医院负责打点，将抓好的中药点对点地进行配送。

“一个月下来，患者的反响很不错，因为不用再苦等了。”中医院相关负责人介绍道。

医院：处方量大出智招

12月4日上午9时许，走进中医院的中药房，只见5名戴着口罩、身穿白大褂的工作人员为了抓药不停走动、称重、分配、包装，忙得不可开交。与此同时，窗口处还挤着8位焦急等待取药的患者。此情此景，中药房负责人应丹萍却笑着说：“比起以前，现在还算好一些。”

不说不知道，随着人们对中医药信任的升温，路桥区中医院每天平均处方量可达200张，多的时候甚至超过300张，中药房的工作量可想而知。

“以乳腺专科为例，每周一、三、四为乳腺专科门诊，其中每周三下午为癌症特需门诊，尽管限号，但开出的处方量依然很大。”药剂科主任、副主任医师罗金丹说，“一般来说，医生一次性会开7帖药，如果是癌症病人，有时候就会开14帖药。这样的话，同样服务于一位病人，但中药房的工作量却有很大差别。”

“我们也想方便患者，延迟下班时间，给病人抓药，但还是难以满足病人的需求。”应丹萍透露，以前，临近中午拿来的方子都要到下午才能取，有些

下午的方子全部抓好要等到第二天。因此，有些路远的，只好在路桥找宾馆住一晚，第二天再带着药回去。等得急了，负面情绪一上来，中药房就成最容易被骂，也最容易遭投诉的科室。“患者心情可以理解，但事实上，不是药房工作人员不给抓药，而是真的来不及。”她说道。

为了提高服务质量，方便就诊患者，10月中旬，中医院想到了“中药外送”的点子。“这个做法在杭州、上海等地医院都有施行，所以借鉴到我们这边，应该是可行的。”应丹萍介绍。

病人：在家等药更轻松

凡事都要看成效，这不，作为较早一批享受送药上门的患者，家住桐屿街道的潘女士道出了“前后对比”，对现下的便利更是赞不绝口。

“我是比较相信中医的，这些年常常在中医院抓药，调理身体。抓中药就是要等，有时早上来得不够早，就要等到下午才能取药，有几次我都中午回家一趟，下午再坐公交车过来拿药，实在不方便。”潘女士说，“11月初的时候我听说可以送药上门，那天刚好10点半左右，知道这药肯定上午下班前取不了，就登记了一下，让医院送到家里，结果当天下午就收到药了。真是又快又好！”

除了像潘女士这样时常到医院抓药的本地受益者之外，还有一些来自玉环、三门，甚至更远的患者。罗金丹说：“试行‘中药外送’服务以后，我们选择了一家比较靠谱的快递公司。基本上，下午3点前的方子，椒黄路三区内的当天就能送达，这个时间之后出的方子，第二天也基本能送达。这些路远的患者，我们都建议他们回家去等，特别是家里做生意的、在单位上班的，真的不必为等药耗费大把时光。”

自从10月中旬开始试行此项服务以来，主动提出和登记需要中药外送服务的患者呈上升趋势。根据《中医

院中药处方外送病人信息登记表》数据显示，11月份，共计413位患者享受了“中药外送”服务。

也许此刻有人担心，这“中药外送”服务增加了快递业务，羊毛出在羊身上，必然要额外收费。但医院表示，不需要。患者需要做的，只是在就诊时告知医生需要这项服务，然后到中药房登记，待中药房核实了地址、电话后，就可以回家等药了。

“这段时间，我们快递成包的中药，也应一些患者所需，快递代煎好的中药。接下来，除了中医科和乳腺专科，我们还计划在其他科室推行此项服务。”罗金丹说道。

重视“两癌”检查 拥抱健康人生

□《今日路桥》记者 梁佳 院办 来兵红

近日，设在我院体检中心的“两癌”免费检查日常门诊，不时有人前来体检或取体检报告单。对着正门的墙上张贴着检查注意事项，包括检查时记得带上身份证，检查之前需满足“月经干净5天以上，妇科没有用药3天以上，不同房3天以上”的条件，以及具体的检查时间。

“截至11月份，今年在我院检查出并确诊的乳腺癌4例、宫颈癌10例，需要随访、做进一步检查的人数分别为185人和123人，且每年检查出的阳性率都有所增加。”该检查点的工作人员介绍道，“还是有必要提醒户籍在我区的适龄妇女，‘两癌’检查为的是疾病早发现、早诊断、早治疗，做检查是很有必要的。”

据了解，“两癌”检查即宫颈癌和乳腺癌的检查，面向路桥籍35至59周岁的适龄妇女。自2012年起，我区共完成49438人乳腺癌和48389人宫颈癌检查。而自2015年1月1日起，我区正式实施“两癌”免费检查常态化，以进一步加强我区妇女生殖健康保障力度，提高

“两癌”早期诊断、早期治疗率，提升广大妇女自我保健意识和健康水平。符合条件的适龄妇女可在3年内到中医院、第二人民医院和第三人民医院的检查点，享受一次免费检查。

妇幼保健所副所长陈令宣介绍道，随着“两癌”检查项目的推进，我区“两癌”检查范围不断扩大，通过“两癌”检查，不仅降低了疾病的发病率，也推动着广大妇女提高了解检查的重要性和必要性。“目前虽然还存在已婚妇女对‘两癌’知识的缺乏和认知缺陷，以及部分患病妇女因经济条件差导致医治困难大等问题，但相关部门正通过加大宣传力度、增加应对机制、加强人员培训等方式，积极应对。”他呼吁，“满足享受此项服务条件的适龄妇女都应该重视和参加检查。平日里因为各种原因疏忽了身体检查，等到发现异常再就医，可能就错过了最佳治疗时机。其实，查出病来并不可怕，能在发病早期及时接受治疗，对于患者来说才是最好的。”

正能量：清洁工拾金不昧归还救命钱



本报讯(通讯员 来兵红 吕瑾岚)“这个人好得猛!”近日，住在我院内科病房的叶阿婆见人就夸该病区清洁工杨宗英，相邻病房的几个阿公阿婆也都赞不绝口。

原来，清洁工杨宗英在打扫卫生时捡到800元钱，当时虽然没有人看到她捡钱，但她还是毫不犹豫地找到失主，把钱还给了主人。

提到捡钱的事情，有些内向的杨宗英说：“我看到地上有一团纸，以为是废纸，就打算捡起来扔到垃圾桶去，却发现是一叠钱。我就问旁边病房的人，钱是不是他们丢的，但他们都说没有丢钱。”想想钱是在叶

阿婆病房门口捡的，她又过去问叶阿婆，但叶阿婆说自己没丢钱。杨宗英还是不泄气，她让叶阿婆好好看看自己的钱是不是丢了。这一找，叶阿婆才发现自己的钱真的丢了。“我们虽然穷，但不能拿这个钱，这是病人看病的钱!”不善言辞的杨宗英只是觉得自己不该拿这个钱，因为这是救命钱。据了解，这些钱差不多是她半个月的工资。

院长沈杰等得知情况后，对杨宗英拾金不昧的精神给予高度赞扬，经研究决定给予其500元的现金和体检卡奖励，保洁公司也决定给予她100元的奖励。

我院举办新生儿窒息复苏培训

本报讯(院办 吕瑾岚)新生儿窒息是导致全世界新生儿死亡、脑瘫和智力障碍的主要原因之一。为进一步提高新生儿窒息复苏的应急抢救能力，尽可能地避免和减少并发症的发生，有效降低新生儿窒息死亡率和致残率，近日，我院举办新生儿窒息复苏技能培训。妇产科、儿科、麻醉科全体医护人员参加了培训。

培训由儿科主任刘峰主持，他以PPT的形式解读新生儿窒息复苏。全球每年约有1.3亿新生儿出生，约有400万新生儿在出生4周内死亡，其中约1/4的死亡是由于新生儿窒息引起的。此次培训，就是要通过对医师、护士等进行有效的新生儿复苏技能培训，使他们都能掌握先进的新生儿复苏流程和技术，并应用

到新生儿复苏实践中去，从而提高我院接产水平，降低新生儿死亡率。培训结束后，全体参会人员现场进行新生儿窒息复苏相关知识考试，试后现场进行讨论试题答案，各自发表自己的观点。

儿科副主任医师方海鹰为医护人员详细讲解了新生儿窒息的症状、诊断要点及新生儿窒息复苏的具体操作步骤、注意事项等。方海鹰在模拟复苏婴儿模型上进行了新生儿胸外心脏按压、气管插管、气囊面罩的使用、窒息复苏抢救器械和药品准备等项目的操作演示及讲解。培训人员也争相在现场拍摄视频，认真观察、学习，并在模拟复苏婴儿模型上进行演练。培训结束后，每位学员现场进行演练考核，考核合格者颁发新生儿窒息复苏培训合格证。



近日，路桥区“两癌”诊断和治疗培训会在我院举行，来自上海、杭州的乳腺病诊治专家授课，全区110余名医疗工作者参加了培训。图为专家正在授课。(院办 来兵红 摄)

冬季 养生保健知识

中医认为冬季是匿藏精气的时节,冬令进补以立冬后至立春前这段期间最为适宜。冬季养生主要指通过饮食、睡眠、运动、药物等手段,达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。

古代医学认为,人与天地相应。这个观点是千真万确的。天有春,夏,秋,冬四季之轮替。人也随着四季的轮替而变化,所以人与自然都出现春生,夏长,秋收,冬藏的规律。人们脉搏也出现春弦,夏洪,秋至,冬石的现象。就现代医学而言,夏天天热,血管扩张,血压偏低,脉搏浮大。冬天天冷,血管收缩,血压偏高,脉搏见沉。冬天是一年当中静止时期,万物收藏,对人来说,冬天也是人们进入休闲时期,体内新陈代谢相对缓慢,消耗相对减少。因此,冬天养生保健是最佳时期。

冬季养生保健的饮食原则

冬季,气候严寒,阴盛阳衰。人体受严寒气温的影响,机体的生理功能和食欲等均会发生变化。因此,合理地调整饮食,保证人体必需营养素的充足,对提高老人的耐寒能力和免疫功能,使之安全、顺利地越冬,是十分必要的。首先应保证热能的供应。冬天的严寒气候影响人体的内分泌系统,使人体的甲状腺

素、肾上腺素等分泌增加,从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大热源营养素的分解,以增强机体的御寒能力,这样就造成人体热量散失过多。因此,冬天营养应以增加热能为主,可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。对于老年人来说,脂肪摄入量不能过多,以免诱发老年人的其它疾病,但应摄入充

冬季养生保健方法

冬季养生保健的方法有:精神养生、食物养生和起居养生。

一、宁静为本,保养精神。冬季要以安定清静为根本,以保持精神上的愉快和情绪上的稳定。《黄帝内经》中“使志若伏若匿,若有私意,若已有得”的意思是说,在冬季应避免各种不良情绪的干扰和刺激,让心情始终处于淡泊宁静的状态,遇事做到含而不露,秘而不宣,使心神安静自如,让自己的内心世界充满乐观喜悦的情绪。

二、多食温热,少食寒凉。冬季养生要以食物养生为辅。传统养生学将食物分为寒凉、温热、平性三大类。冬季气候寒冷,人们为了御寒保暖,应多食用具有温热性质的食物,而少食用寒凉生冷食物。温热性质的食物包括糯米、高粱米、栗子、大枣、核桃仁、杏仁、韭菜、香菜、南瓜、生姜、葱、大蒜等。

三、早睡晚起,避寒保暖。冬季养生贵在空气新鲜,“日出而作,日落而息”。在冬季,保证充足睡眠时间尤为重要,从传统养生学的角度讲,冬季适当地增加睡眠时间有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄,使人体达到“阴平阳秘,精神乃治”的健康状态。

研究表明,冬季清晨空气污染最为严重,各种有毒有害气体因夜间温度下降而沉降于地表,只有待太阳出来,地表温度升高后,才能

升高向空中去。

特别是冬季的清晨常常有雾,雾天不仅给交通造成不便,也能损害人体的健康,自古就有“秋冬毒雾杀人刀”之说。据测定,雾滴中各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质的比例,比雨滴高出几十倍。如果冬季清晨在雾天锻炼,随着运动量的增加,人的呼吸势必加深、加快,会更多地吸入雾气中的有害物质,从而诱发或加重支气管炎、呼吸道感染、咽喉炎、眼结膜炎等诸多病症。

冬季天气寒冷,室内的温度要适宜,室温以18℃~25℃最合适,室内温度过高或过低都对健康不利。室内温度过高,会造成室内外温差过大,易引发感冒;室内温度过低,人体长期生活在低温环境中易引发呼吸系统疾病和心脑血管疾病。被褥的厚薄应根据室温的变化适当调整,以人体感觉温暖而不出汗为度。外出所穿的棉衣应以纯棉布为宜,要松软轻便、贴身暖。冬季人体还要特别注意的保暖部位是颈部、背部和脚。

一、要注意颈部保暖。有的人在冬季持续咳嗽且不易治愈,仔细观察一下,原来是因为穿开领服装暴露颈部,使寒冷的空气直接刺激气管所造成的,而改换高领服装并加用毛围脖后症状便消失了。

二、要注意背部保暖。背部是人体的阳中

3、房间温度要适宜。如果开空调温度不宜过高,房间内外温差不宜过大,房间内外温差4-5度为宜。

4、开窗通气每天上午9~11时,下午2~4时开窗通气效果最佳。

5、早晨锻炼莫随便,不可过早。不少人晨练选择在天亮之前或者天蒙蒙亮时(5时左右),以为此时环境幽静,空气清新。其实并不是这样。由于夜间近地面层空气冷却作用,容易形成稳定的逆温层,就像盖子一样,罩在空中,使近地面空气中的污染物不易扩散,而此时污染物的浓度最大。因此,晨练者应该有意识地避开这段时间,而选择日出之后,因为日出之后气温开始上升,逆气层被破坏,污染物向外扩散出去。这时才是晨练的好机会。

6、切莫选择树林。很多人都认为树林丛中晨练时,氧气充足,可以满足锻炼时氧气的需求量。但实际情况不是这样。因为植物的叶绿素只有在阳光的参与下才能进行光合作用,制造出新鲜的氧气,夜间和清晨释放出大量的二氧化碳。因此,绿树林丛中是白天散步的好地方,却非清晨锻炼的理想场所。

7、中老年人不宜晨练。因为中老年人群的心脏梗塞和缺血,以及心率紊乱等病变,在一日24小时内,为早晨至中午期间呈高峰发作。若在这个期间特别是清晨锻炼会诱发严重心率紊乱,心肌缺血等意外,甚至引发突然死亡的灾难性后果,而在下午至傍晚时间锻炼

足的蛋白质,因为蛋白质的分解代谢增强,人体易出现负氮平衡。蛋白质的供应量以占总热量的15~17%为好,所供应的蛋白质应以优质蛋白质为主,如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等,这些食物所含的蛋白质,不仅便于人体消化吸收,而且富含必需氨基酸,营养价值较高,可增加人体的耐寒和抗病能力。

之阳,风寒等邪气极易通过背部侵入而引发外感性疾病、呼吸系统疾病和心脑血管疾病。注意背部保暖,宜穿棉背心,睡时也要保暖背部,避免寒邪侵袭,以免损伤阳气。

三、要注意脚的保暖。足为人体之本,是三阴经之始,三阳经之终,与人体十二经脉、脑气相联系。常言道“寒从脚下起”,因脚远离心脏,供血不足,热量较少,保温力差,所以脚的保暖很重要。除了白天注意对脚的保暖外,每晚坚持用热水洗脚可促进全身血液循环,有增强机体防御能力和消除疲劳、改善睡眠的作用。



则很少发生。

8、喝水。由于一夜没有喝水,清晨血液很粘稠,增加了血管堵塞的危险性。起床后交感神经兴奋性增高,心率加快,心脏本身需要更多的血液,早晨9~10时还是一天中血压最高的时刻,因而早晨是中风,梗死的多发时间,医学上称之为魔鬼时间,早起后喝一杯开水,可以补充体内水分,有洗涤肠胃的作用,餐前一小时一杯水有阻于消化分泌,促进食欲。

9、睡眠。人体的“生物钟”在22~23时出现一次低潮,因此,睡眠的最佳时间应是21~22时。

10、好好吃早餐。不吃早饭可能使血小板聚集性增加,血液浓缩,血液流动缓慢。空腹活动可引起耗氧量增加,造成脑血栓,极易引起中风带来的危险。吃好早餐对预防心脑血管病有好处。

11、中老年人要保持心情乐观。碰到烦恼事件,要平和化解。制怒息怒,遇事不怒是良药。千万不要用生气来惩罚自己,要注意自我控制。

12、适当选择适合自己的保健品。冬天适当吃点保健品,有利于机体储存,可以辅助人体气血,充养五脏六腑,协调机体补损,储存能量。所以千百年来,民间百姓一到冬天,就以各种方式进行食补和药补。要吃牛肉,羊肉,人参,蜂胶,核昔肽等等,可以使身体补养和调理获得最佳效果。



阿胶的应用

□中医科 谢静

冬天,是万物蛰伏的时节,是万物闭藏的时节,这段时间自然界的生物在隆冬中积聚力量,等待新的一年春天的升发。所以在这个时节,养藏就是顺应自然的一种养生之道。下面为大家介绍一种常用的冬天用来滋养的药物:阿胶。

阿胶是主产于山东、浙江、河北、河南、江苏等地的一种由驴皮煎煮、浓缩的固体胶。性甘、平。归肺、肝、肾经。用以补血,止血,滋阴润燥。阿胶质地滋润,其入肝经,为补血之佳;其入肾经,可滋阴润燥;其入肺经,与麦冬等相伍可用治肺燥咳嗽。

明·姚可成在《食物本草》中云:“(驴)皮煎胶食之,治一切风毒,骨节痛,呻吟不止。和酒服更良。胶食主鼻衄吐血,肠风血痢,崩中带下。

下面介绍几种阿胶的服用方法:1、首先是中药汤剂中的阿胶,通常的方法为烊化,原因是这种胶类药物易粘附于其他药渣及锅底,易熬焦,故需将阿胶放入水中或已煎好的药液中将其溶化,再与已煎好的药液中和匀内服。2、阿胶膏:将阿胶放入冰糖、黄酒、水混合物中浸泡一至两天,至待胶完全软化无硬块后,加入适量的黑芝麻、核桃仁、大枣、桂圆肉等搅匀,放入锅中隔水蒸制,待胶全部溶化后,将胶取出放凉,每日一至两次,每次一至两汤匙,开水冲服即可。3、归元糕:将阿胶和冰糖敲碎放入煮沸的黄酒中搅拌均匀,再将红枣、核桃、芝麻、枸杞等倒进阿胶锅内搅拌均匀,最后压实,晾干,切片食用。2和3的主要制作区别在于阿胶和辅料与黄酒等溶剂的比例。4、食疗:内容很多就不一一赘述了。

新鲜的阿胶服用后会出现火气亢盛的症状,如鼻腔、口唇生疮,眼干眼涩,甚至出现咽痛,便干或便中带血等症状。所以以上服用的阿胶应采取制作三年以上者来制作。另外气血相生,若能在服用时佐以少量补气之品,会使补益效果加以提升。

同时服用阿胶还有一些注意事项。1、阿胶性滋腻,易有碍消化。本身脾胃虚弱者,应先调理脾胃后服用阿胶,否则可能不但没得到应有的补益反而因阿胶的滋腻而使脾胃的消化功能受碍,出现胃胀,不饮饮食等症状。2、若在服用阿胶期间出现咳嗽、发热、腹泻等症或月经来潮时,应停服,因咳嗽发热等病症在中医中属于外邪侵袭,若服用滋补之剂易“关门留寇”,所以宜待病愈时再继续服用。需要强调的是,这里的咳嗽是指突然出现的外感咳嗽而不是久咳的咳嗽,久咳伤阴,此时可用阿胶。腹泻无论是脾胃虚弱引起的还是外邪引起的都不适合服用阿胶。月经期服用阿胶易出现血流不畅或血止的可能,所以这些情况应停服。此外服用阿胶期间还须忌辛辣、萝卜、浓茶等。

现代药理学表明阿胶其主要由胶原及部分水解产生的赖氨酸、精氨酸、组氨酸等多种氨基酸组成,并含钙、硫等。阿胶能促进血中红细胞和血红蛋白的生成,作用优于铁剂;改善动物体内钙平衡,促进钙的吸收和在体内的存留;预防和治疗进行性肌营养不良;使血压升高而抗休克。阿胶无论在药学方面还是在养生方面都具有宝贵的价值。



冬季养生保健必须注意以下几个问题:



1、养生保健的最佳时间。实验证明:早晨5~6时是生物钟高潮,体温上升,此时起床会精神抖擞。

2、注意保暖。按时收听天气预报,随着气温的变化而增添衣服,添置保暖设施。睡前用热水泡脚10分钟。

天使的微笑

□外科 郭巧巧

天使,是美的象征。护士,这个平凡的职业,之所以被人们称为白衣天使,不仅仅是因为她们身着美丽的白衣,还因她们凭着“燃烧自己,照亮别人”的坚韧信念,拂去人们的疾苦,用微笑温暖他人受伤的心。

微笑是一种力量,宽容他人,亦给予他人信心。蒙娜丽莎在达芬奇的画笔下呈现出那若隐若现的微笑,像春风袭来,充满温暖。微笑,无声胜有声,微笑,像天使留下最美好的礼物,无形中的力量,无言中的鼓励,像天使的拥抱,让人享受春天洗礼般的宁静和谐。

曾遇到这样一位病人,患肝脏恶性肿瘤晚期,腹腔内瘤转移并且有腹水存在,病人精神比较软,经常腹部饱胀不适,在使用利尿剂或者开塞露后方稍微缓解症状。白天,病人自己可以看看电视或者和同病室的病人聊天,能够转移注意力,减轻疾病带来的不适感。当夜深人静时,腹胀感尤为明显,也较为焦虑,我们护士只能用微笑面对病人,尽自己最大的努力去安慰病人,试着转移病人的注意力,减轻病人的痛苦。

这一晚,查房时发现病人又腹胀不适,无法入眠,我想到科内的中医治疗——吴茱萸热奄包。吴茱萸为临床常用中药,始载于《神农本草经》列为中品,其来源于芸香科植物吴茱萸的未成熟果实,性味辛苦而温,芳香而燥,《别录》及《药性论》均谓之“大热”,堪称气味俱厚,不论是对皮肤还是对穴位、经络的刺激作用都比较明显。而吴茱萸制盐后可增加其溶出,从而加强其疗效,达到破结滞,行气水作用。该病人腹胀考虑其多于肝脾肿大,腹水原因。用中药热奄包热敷神阙及中脘穴。既加强其理气消胀之力,又可通过脐孔,疏通五脏六腑,气血经络,从而促进胃肠蠕动,减轻腹胀。

用后病人脸上呈现虚弱的微笑,说道:“效果挺好的,舒服许多,小便也解啦。”我听后也笑了,并嘱咐病人安心入眠。微笑是相互的,而细心的观察,耐心的护理,给予有效的帮助,能温暖彼此的心。例如最近科室较忙,有时护士在更换盐水方面做不到及时更换,遭到病人的责骂,我们面带微笑的解释,基本都能得到病人和家属的理解。微笑是一种力量,润物细无声,虽微不足道,却能给人无限的动力。

作为护士,目睹过无数悲欢离合的场景,享受过患者信任的目光,也遭遇过“秀才遇到兵,有理说不清”的场面,但我们无怨无悔,依旧在岗位上坚守着,把微笑写在脸上,把辛酸埋在心底。

微笑是天使最美的礼物!

护士的手

□儿科 胡灵芝

有这样一双手,它十指纤纤,温润如玉,却常常沾染血腥和污渍;它看似柔弱无力,却能撑起生命的希望。

每一天,这双手都在不停地忙碌着。病房里,这双手在铺床叠被,测体温,数脉搏,量血压,采血输液,有条不紊;治疗室里,这双手在三查七对,抽液配药,一丝不苟;抢救室里,这双手在吸痰,洗胃,胸外按压,忙中有序;产房里,这双手在迎接着一个又一个的新生命……

无论是白天还是黑夜,这双手都在守候;无论是身体上的病痛,还是心灵上的安抚,只要病人需要,这双手总是在第一时间出现。尽管有质疑,有误会,有漫骂,这双手却一直在坚守。

日复一日,年复一年,这双手因为刺伤,留下了伤痕,因为经常洗手消毒,变得粗糙了,但它却依然捍卫生命,驱逐病痛,守护健康,它就是一双护士的手!



我的老婆是医生

□院办 来兵红

老婆是大学里低我三届的小师妹,上大学时她还不到18岁,所以同学们都笑我拐骗未成年少女。在我们确定恋爱关系没多久,我便开始了远离她的实习生活,随后便从湖北奔赴台州工作。在我们的记忆里,我们一直是聚少离多。那时在我这个成绩平平的男友反面教材的引导下,老婆年年都以甲等奖学金的成绩来回报我对她无微不至的关心。大学毕业后,老婆没能如愿以偿的进入我的单位,而是签约于离我还有半小时车程的一家医院。从此,我们又开始了聚少离多的日子。老婆上班不到一年,我们便拿了结婚证,然而,为了工作,在上班后将近两年的时间里,真正和老婆在一起的日子不足百天。我感慨老婆是一个好妻子,更感慨她是一名好医生。

老婆从小就没有吃过什么苦,上大学后一直都在我及我要好的老师、同学的照顾下生活。上班后,面临着工作环境的不适应,她也少落过泪,但在环境不能改变的情况下,只能改变自己,后来,老婆在我的引导下慢慢学会了坚强。三个月的试用期结束后,老婆被定在了妇产科,从此,她更加没日没夜的工作。后来我们把小家的中心确定在我的单位。她每次难得回家,而回来之后不是叫累,就是倒头大睡。

老婆很节约,每次回来坐车到车站后,虽然很累,她都会走二十分钟的路回家,舍不得花二元钱坐公交车。但是老婆对病人好让我感动。她在肿瘤科轮转时碰到癌症手术之后的老年病人,老婆子生病,老头子照顾。因为老头子不会照顾,很多细节都不知道,加上家里经济状况差,老婆子的病情每况愈下。老婆把这件事讲给我听时,不知不觉就哭了。第二天上班时,老婆把我给她买的两盒奶粉拿去送给了那位生病的阿婆。因为他们医院药物相对较少,而有些需要用的药没有,老婆还经常让我帮她在我们医院给病人买一些药,经常是无偿送给病人。有天他们有个病人抢救急需一种药,但我在睡觉,把手机关了,她便打电话给我同事让他马上把我叫了起来,听到她电话里焦急的声音,就像是自己家里发生了事情一样。

老婆在工作上一丝不苟,从来都不会把今天的事情留到明天做,所以经常会把答应我回家的承诺忘掉,有时做好饭等她回家,却会突然接到她的电话说不回来了,时间久了,我便习惯了这种没有规律的生活。平时我只有周末才休息,而因为临床工作的需要,她却不能经常周末休息。我偶尔会在她周末上班时去看她,但她却很难抽出时间来陪我。记得有个周日她说休息,但还有几台手术要做,我便过去陪她,她从早上进入手术室,直到晚上八点多才出来,将手术后的一些工作做完时已是晚上十点多钟,事情忙完了我们才出去吃晚饭。有一次她告诉我,她看了一下排班表,发现自己三个月内共值了30个班,也就是说每三天她都要值一个班,后来,她的排班比以前更多,每周都要值三到四个夜班,我想这是我和其他人所难以想象的!有时埋怨老婆的话到了嘴边,又咽了回去,因为老婆真的很辛苦,她也希望能多点和我在一起,但她知道,医院更需要她,病人更需要她。

老婆性子很柔,从来不会和人吵架,在她打交道的医护人员和病人中,难免有些不讲道理的,每次别人把她骂得气个半死,却不知道还嘴,回到家后就在我面前发牢骚。刚开始很烦她这一点,总是骂她笨,她便哭着说在外面被人欺负,回来还要被我欺负。时间长了我便有些耐心来安慰她,告诉她不要为那些不值得的人或事生气,气坏了自己不划算,于是老婆便慢慢的消了气,后来也学会偶尔和别人顶几句。老婆从来不计仇,每次和我吵架,过一会就好了,甚至经常是她反过来哄我,一些和她吵过嘴的同事也成了她的好朋友。

老婆还很勤奋好学,不管是在单位还是在家,一有时间总是喜欢把专业书拿出来看,睡觉时也会突然把书拿到床上看,说是想起有一个问题还没搞懂。上班第二年执业医师考试前,老婆更是把我丢在一边,没日没夜的学习,最后考了温岭市第一名。

老婆很顾家,虽然平时很少有时间回来,但回来后也不忘洗洗刷刷,虽然厨艺不怎么样,但还会抢着做饭给我吃,家里也被她收拾得整整齐齐,不少朋友到我们家玩时都会赞不绝口,让我很是骄傲。

在我眼里,老婆是一位贤惠的妻子,更是一位优秀的医生,作为她的老公,我会默默的支持她,爱护她。

我们曾经为这份工作彷徨过,也曾为这份工作流过泪,也曾日夜颠倒的守候岗位,多年以前,懵懵懂懂的选择,多年以后,跌跌撞撞的前进,似乎脑海里有一个声音,仿佛在说,你是对的。那纯洁无暇的白色,那一丝不苟的发髻,那微微竖立的护士帽,那是点燃心中的一盏灯光,虽然晦暗,却指引明路。

执着

□内科 陈敏姿



小社会与大社会

□体检中心 钟洁

从2010年9月开始入学,我就成了一名大学生,那也意味着迎来人生第一次挑战——我心中所谓的“小社会”。在这个小社会里存在着很多未曾接触的东西,互相竞争、人际关系、处事态度等等一切东西都围绕着我们转,同时也慢慢地学习与积累。

作为大学生,除了学习就是积极参加校园有意义的活动,主动加入自己感兴趣的社团,积累小社会工作经验。经过一年的努力与成长,我很荣幸地被选为“党员之家”组织部部长,让我有更多的进步空间。学校的每个活动策划都是经过大家的一番讨论,细研,完完整整地写出来的,执行的时候,每个人都非常的认真,细心,自己的工作做得很到位,这也就是为什么每次活动举办圆满成功的原因,每个人的辛勤付出都是有回报的。但是,有的时候事情往往不会顺着你心中的意愿往下发展而是跟你倒着来,这也是我们烦恼的地方。在这个小社会里,不是组织活动那么简单,各个人员都要相处融洽,关系处理调和得好也是作为部长的责任,时时刻刻留意身边的人,关心照料学弟学妹,尊敬老师。经过大学生活的成长,我在这个小社会里受益匪浅。

如果有一天

□妇产科 刘灵

2003年赶上非典,高考失意,那一年很难忘。当高考成绩下来,我仿佛能感觉到灵魂和肉体的分离,填报志愿,被调剂到护理,成了一名护士,真应了一句老话:计划赶不上变化。当初计划好的外贸英语就本不属于我的人生。

我告诉自己既然选择,确切来说是被选择,我仍然要认真对待。我坚信一个人对职业的热忱就像爱情一样可以日久生情。八年过去了,心偶尔会累,但我爱她!后悔过,永无止境的背书,操作,还有没完没了的白加黑,却又不舍得。

每每和大学同学聊天,某些早已转行的同学劝我转行,有些曾经无比热爱护理事业的女孩也开始抱怨好累!我开始思考:如果不做护士是什么原因?

如果有一天,可能因为我的身体不允许,可能我腰痛,可能我不再负重日夜颠倒的生活;

如今已经迈入“大社会”,我刚开始实习是在杭州市中医院,那里的老师和学姐都很照顾我们实习生,我们也很努力做好手中的工作。我们都希望实习结束后能留在那里,所以我们每天基本上都是早到晚退,从不迟到。说实话,工作量很大,也很辛苦,但是为了未来的工作,我们每个实习生还是非常的勤快和努力的。时间如流水,瞬间就实习结束了,本以为我们几个中会留1-2个在医院,可万万没想到的是竟然一个也没留,最后留下的却是一个护士的亲妹妹,可想而知,大社会不是我们想的那么简单。

曾经的我,以为在小社会中成长了不少,懂得了很多。其实不然,那只是皮毛而已,想在真正的社会中立足,我还需努力,慢慢地积累学习经验、工作经验等各种经验。实际中的我不喜欢勾心斗角,无论是在小社会中同学之间的竞争,还是在大社会中同事之间的相处,这些都只是为了争取一些相对我而言的无关紧要的荣誉或者赞赏。

现在的我,只要努力地工作,做好自己份内的事情,经营好一个美好的家庭,如果有机会的话,我想靠自己的努力与辛勤劳作创造自己心中美好的未来。

如果有一天,可能是我真正怕了,我全心全意的护理仍阻止不了病魔或凶险疾病对病人造成的伤害;

如果有一天,可能我终究不能忍受“小姐”、“服务员”、“医生跑腿”的称号;

如果有一天,可能我们的苦口婆心“母乳喂养好”、“糖尿病该注意些什么”被一些自以为是的病人或家属当成耳边风的那种无力感无法言说;

如果有一天,我要把我的时间给我至亲至爱的家人。

但是,此时此刻,我爱并适应这个陪伴了我八年的称谓。我满足于新手妈妈哺乳技巧,小宝宝吸吮能力在我的帮助下日渐提高。我欣慰于给老奶奶吸痰之后她恢复通畅呼吸。我感慨于在死亡线上拉回身心俱疲的自杀患者。我骄傲于每个黄昏和黎明通过努力迎接一个又一个新生命的到来……

所以,可能没有我不做护士的那么一天,我将继续为属于我独特的观众,演绎我最擅长的人生!