

市中醫院報

LIANYUNGANG HOSPITAL OF TCM NEWS

连云港市中医院
南京中医药大学连云港附属医院 主办
南京医科大学康达学院附属连云港中医院

第2期 总第47期
2018年3月30日(内部发行)



把握新机遇
迎接新挑战
开创新局面

培养学者型医师
建设学术型科室
打造学府型医院

把握新机遇 迎接新挑战 开创新局面

我院召开党建暨党风廉政建设工作会议

为进一步贯彻落实省、市卫生计生相关工作会议精神，加强医院党风廉政建设和行风建设，我院于3月14日下午召开党建暨党风廉政建设工作会议。市卫计委副主任仲建业出席会议并讲话。院领导班子成员、中层干部、护士长、重点岗位人员、全体党员及积极分子、民主党派等120余人参加了会议。会议由院长李秀连主持，院党委书记李建军作工作报告。

会上，李建军书记首先传达了市卫计委党委书记、主任周伟讲话精神，全面总结回顾了2017年医院党建暨党风廉政建设工作，详细阐述了2018年的形势任务，重点部署了2018年的总体要求和工作任务。随后，李建军书记与各党支部代表签订了2018年党风廉政建设工作责任书，院党委副书记、纪委书记杨爽与职能处室代表、临床科主任代表签订了2018年行风建设责任书，进一步明确了责任主体和落实“一岗双责”的要求。

会议要求，全院上下要深入学习贯彻党的十九大精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面落实市卫计委党建暨党风廉政建设工作部署要求，结合医院年度中心工作，突出问题导



向、实践导向、效果导向，注重系统性、探索性、实效性，以政治建设为统领，以“不忘初心、牢记使命”主题教育为抓手，以落实巡察问题整改为契机，统筹抓好党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设。把制度建设贯穿其中，深入推进医院党建和党风廉政建设工作，为医院高质量发展提供坚强的政治保证。

仲建业副主任对我院相关工作表示肯定：一是思想政治建设成效显著，理想信念不断加强；二是廉政文化建设亮点纷呈，氛围更加浓厚；三是人才队伍建设有了新成效，人才开发有特色；四是精神文明建设创新推进，引领中医文化建设；五是专题教育活动载体丰富，效果突出显著。就如何抓好2018年党建暨党风廉政建设工作，仲建

业副主任提出了四点意见：一是要求全体党员干部要勇于担当，严格落实主体责任；二是要提高站位，全面把握形势任务；三是要夯实基础，不断提升服务能力；四是要创新思路，有效推进举措落地。

李秀连院长结合当前中医药发展的大好形势，就贯彻落实会议精神，指出全院上下要把握新机遇、迎接新挑战、开创新局面。并就下一步工作提出了三点要求：一是要不折不扣抓好党建、行风工作，二是要一心一意抓好学科、专科建设，三是要尽心尽责抓好重点、要点工作。李秀连院长强调，全院干部职工要不忘初心、牢记使命，要把医院的发展建设充分融入到我市“高质发展、后发先至”的总体布局中来，抢抓中医药大有可为的历史机遇期，以新院区改扩建工程和本次中层干部竞聘上岗工作为抓手，把抓发展、有担当、求创新作为改进作风建设的着力点，以新的思路、新的作为投身到医院改革发展的新征程中来，为推动医院党建和党风廉政建设工作高质量发展，为全力推进健康连云港建设作出新的更大的贡献。

(监察室 办公室)

我院荣获2017年度全市卫生计生单位绩效考核优秀奖

2月28日上午，2018年全市卫生计生工作会议在市卫计委召开。会议回顾了2017年全市卫生计生工作取得的成效，表彰了2017年全市卫生计生工作绩效考核先进单位，部署安排2018年卫生计生重点工作，我院荣获绩效考核优秀奖。此外，2017年12月，我院在市属6家公立医院绩效考核中取得优秀奖的好成绩，这是我院连续多年获得全市卫生计生单位年度工作绩效考核双优秀。

2017年，在党的十九大精神的指引下，在市委、市政府和市卫计委的正确领导下，通过全院干部职工的共同努力，我院效益与效率水平稳步提升，综合实力不断增强，各项工作取得显著成效。医院顺利通过三甲复评，在深化医院综合改革、推进新院区改扩建项目、加强对外交流合作等方面进行有效探索并取得实质成效；在强化学科人才建设、提升医疗内涵质量、发挥中医特色优势，加强党建行风工作等方面取得新

发展、新突破。

站在新起点总结新经验，着眼新征程谋划新篇章，聚焦新要求落实新任务。2018年，我院将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，紧扣省、市中医药和医改工作部署要求，牢固树立“改革创新建院、中医特色立院、学科人才强院、改善服务兴院”的核心发展理念，坚持以发挥中医药特色优势、持续提升内涵服务质量为年度工作主线，将医院改革向纵深推进，深挖内部发展新潜力，拓展外部合作新空间，不断提升医院的综合实力和可持续发展能力，以更加优质的中医药服务全力助推健康连云港建设。(目标办 办公室)

我院开展新一轮中层干部竞聘上岗工作

为进一步深化医院人事制度改革，在医院干部人事管理中引入竞争机制，拓宽选人用人渠道，健全和完善医院中层干部“能上能下”的干部任用机制，让德才兼备的优秀人才脱颖而出，从2月底开始，我院开展新一轮中层干部竞聘工作。

在动员大会上，院党委书记李建军首先对本次中层干部竞聘上岗工作方案进行详细解读。李建军书记指出，这次竞聘工作经过前期的酝酿，在广泛征求职工意见的基础上，依据《党政领导干部选拔任用工作条例》及市委组织部、人社局《关于进一步规范科级干部选拔任用工作的实施意见》《连云港市事业单位竞争上岗实施办法》等有关规定，结合我院实际情况，并经市委组织部、市纪委派驻第七纪检组、市卫计委层层把关、审核、批准，院党委制定了《连云港市中医院2018年中层干部竞聘上岗工作方案》，方案凝聚了大家的共识。李建军书记分别从方案指导思想、工作原则、组织领导、程序步骤、岗位职责、资格条件等方面对方案进行解读和说明。

李秀连院长在动员讲话中指出，全院干部职工要充分认识到这次中层干部竞聘上岗的重要意义，要正确把握党委统一领导、德才兼备、重实际有作为、群众公认的原则。同时他就开展竞聘工作提出了要求：一要积极参与，勇于竞争。竞聘是一种责任感、使命感，是对医院事业敢于担当的具体体现。符合竞聘条件的同志要勇敢、积极地参与竞争，彰显优势，其他同志要积极支持，以对党、对组织、对同志高度负责的态度，公平公正地看待我们的干部，实事求是地投好自己神圣的一票；二要服从组织，正确对待。每一位职工都要讲党性，讲大局，讲纪律，信任组织，服从组织，正确对待自己的进退留转，保持健康平和的心态和积极向上的精神风貌，经受住组织的考验；三要稳步推进，平稳过渡。竞聘上岗的出(下转2版)

马耳他地中海地区中医中心董事会主席布苏蒂尔先生一行来我院交流访问

为进一步推动中国与马耳他中医合作，应江苏省卫计委邀请，3月7日上午，马耳他地中海地区中医中心董事会主席布苏蒂尔先生来我院交流访问。我院院长李秀连、党委书记李建军以及院领导班子成员

和相关职能部门负责人等参加了接待。

李秀连院长代表医院对布苏蒂尔主席的来访表示热烈欢迎，并向他介绍了医院基本情况。李秀连院长表示，我院通过援外医疗工作与马耳他地中海地区中医中心建立了合作关系，今后希望双方在中医医疗以及中医人才培养等方面开展更加广泛的、更好的服务于两国、两地的患者。

布苏蒂尔主席对我院的热情接待表示衷心的感谢，同时表示非常愿意与我院在中医药方面开展长期、稳定、务实的合作。布苏蒂尔主席还对我院繁忙的医疗救治工作以及浓郁的中医药文化氛围给予了高度评价。

当天上午，布苏蒂尔主席分别参观走访了我院门诊名医堂、针灸推拿门诊、康复科、脑病科、治未病中心以及中医药文化馆，浓郁的中医药文化氛围和中医传统诊疗手法给他留下了深刻印象。在蜂疗门诊，布苏蒂尔主席观摩了中医师用蜂针给患者进行治疗，当了解到蜂针通过点刺或散刺相关人体穴位，在治疗风湿病、类风湿关节炎等方面有显著成效时，布苏蒂尔主席连连称赞。

1994年，由我国与马耳他政府共同建立的马耳他地中海地区中医中心正式投入运营。中心成立20多年来，在中马双方的密切合作下，已成为在马耳他以及地中海地区颇具声誉的中医医疗和培训机构。我院通过第10期和第13期中国(江苏)援马耳他医疗队已经派遣了3名中医师参加了中心的建设工作，同时，3名队员在马耳他期间，积极参与医疗救治工作，传播中医药文化，充分发扬“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神，得到了中心和马耳他政府的高度肯定和一致赞誉。(办公室)



参观蜂疗诊室

德国 SES 医学专家来我院指导交流

3月12日起，德国高级专家组织(SES)派出两位医学专家凯萨·鲁道夫博士(Dr. Rudolf Kraiser)和博特·尤塔博士(Dr. Bott Jutta)来到我院，进行为期两个多月的学术访问和交流指导工作。期间，两位德国专家为我院和港城市民带来了先进的医学理念和专业知识、技术，让我院医务工作者零距离聆听国外专家的指导和帮助。

凯萨·鲁道夫博士拥有30多年的内科工作经验，擅长内窥镜检查，超声检查和超声心动图，血管和动脉以及心脏的超声检查也属于他的技能范畴。他掌握现代化胃镜和内镜检查及治疗技术，还拥有糖尿病方面的经验，能够将内科尤其是心脏病学知识应用于康复医学领域中。博特·尤塔博士是德国波茨坦高等专科学校社会学专业教授，有着丰富精

神病学、心身医学和社会精神病学专业知识。自2004年底以来，她不但教授课程，还参与大学的新课程和实践开发。通过她的高校工作以及在医疗机构的实践经验，掌握了扎实的医学理论知识，并积累了丰富的临床工作经验。

在我院工作期间，两位德国专家以指导康复医学为主，通过病房查房、疑难病例讨论、门诊坐诊等方式，与我院医务人员就康复治疗进行学术理论和临床经验交流，为患者进行具体的康复评估、康复训练指导和康复专业讲课。两位专家还分别指导我院心内科、彩超室、脑电图室以及内镜中心的相关医疗诊断和救治工作。



凯萨·鲁道夫博士在ICU指导工作



博特·尤塔博士在康复科坐诊

我院康复医学科是江苏省中医临床重点专科，该科在1994年就建立我市首家脑血管病康复中心，开创了连云港市康复医学事业，带头组建了连云港市康复专业委员会，目前是连云港及周边地区实力最强、规模最大的康复医学中心。目前，我院康复医学科的侧重点是对神经科和骨科患者的康复，在对于心脏病病人康复治疗方面还处于起步阶段，急需国外著名康复医学专家给予技术上的援助，填补医院在康复医学方面的短板。两位德国康复医学专家的来访，将会为我院带来国外先进的临床医学技术、最新的国际康复理念和康复评估治疗技术，对于提高我院康复医学专业水平、弥补短板具有积极意义，也让港城市民享受到国际先进水平的康复治疗服务。

(办公室 刘萍思坦)

我院接受中医医疗机构传染病防治和感染防控监督检查

根据国家中管局、省中医药局相关要求，3月15日下午，南通市卫生监督所副所长鞠佩峰带领一行6人督察组，对我院开展了中医医疗机构传染病防治和感染防控监督检查工作。我院副院长毛东军与相关职能部门负责人接待督察组，市卫生监督所张明生副所长、监督四处处长骆文刚陪同检查。

督察组通过采取听取情况介绍、查阅资料和现场核查等方式对我院进行检查。通过检查发现，我院能够严格执行《传染病防治法》、《传染病信息报告管理规范》等相关法律法规及制度，并按照相关法律法规和上级部门要求建立完善的组织管理体系，明确部门工作职责和人员配备，认真履行传染病防治工作领导小组职责。传染病管理和

消毒管理制度健全，消毒供应设施齐全，能规范开展消毒隔离技术培训，医务人员能规范做好消毒隔离和传染病防治工作。

督察组对于我院的工作给予了充分肯定。我院将根据检查情况，持续改进各项相关工作，在今后的工作中进一步规范中医医疗机构传染病防治和感染防控工作。(医务处 王珩)

(上接1版)发点和落脚点就是为了把工作做得更好。全体同志务必要提高认识，强化组织纪律观念，认真处理好参加竞争上岗和做好当前相关工作的关系，按照既定的部署有计划地开展竞争上岗工作，做到思想不散、秩序不乱、工作不断，确保不因竞聘工作而影响当前各项工作的正常开展；四要严肃纪律，风清气正。竞争上岗工作是一项严肃的组织行为，必须严格遵守各项干部工作纪律。有关工作人员必须遵守组织工作纪律，按程序办事。李秀连院长最后强调，本次中层干部竞聘工作处在医院改革发展建设的关键时期，希望通过此项工作努力构建一支富有生机与活力、德才兼备的优秀管理团队，为促进医院重点专科建设，打造中医药特色优势服务品牌，推动医院健康可持续发展提供强有力的组织保证。

本次中层干部竞聘的范围主要包括职能部门、临床医技科室主任、护士长等，竞聘职位主要是中层正、副职，通过报名资格审查、笔试、面试、民主测评等程序，经院党委研究后报市卫计委党委、市纪委派驻第七纪检组审批，公示后聘用。(人事处 办公室)



中医中药我先行 健康快乐每一天

我院举办“三八节”系列活动



3月10日下午，“健康港城 中医先行”健步行活动在星海湖举行，来自各支部150名职工参加此次活动

为丰富医院广大职工业余生活，活跃节日气氛，在国际“三八”妇女节来临之际，我院工会组织开展了庆祝“三八”系列活动。此次活动让广大职工在紧张工作之余，身心得到了一次全面放松，既锻炼了身体，磨练了意志，又增进了友谊，交流了感情。大家纷纷表示，今后将以更加昂扬的精神、更加强健的体魄投身到工作和生活中，为实现新时期我市“高质发展，后发先至”的战略布局，为推动健康连云港建设作出新的更大的贡献。(工会 王东)

“三八节”的传统项目拔河比赛如期举行

随着3月5日“学雷锋日”的来临，院团委组织我院银杏志愿者服务队分别赴基层农村和建筑工地开展义诊和结对帮扶活动，以实际行动践行雷锋精神，传播“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务理念，展示医疗志愿者风采。

市中医院银杏志愿者服务队于2012年5月成立，由该院近400名青年医护人员组成。近年来，该志愿者服务队以创新的服务形式，当好服务群众的健康使者、当好服务患者的爱心使者、当好医院文化的传播者，积极组织大家开展健康进社区、关爱孤老和留守儿童等志愿服务活动，受到社会各界广泛好评。(团委)

银杏志愿者服务队开展义诊和结对帮扶活动



3月5日上午，银杏志愿者服务队来到海州区新坝镇大穆村为100多名村民提供义诊和结对帮扶活动



3月28日上午，银杏志愿者服务队到市建工集团建筑工地现场，为50余名一线建筑工人开展义诊服务

省市药监部门到我院调研创建药物临床试验机构工作

3月23日下午，省药品监督管理局副局长王越在市药品监督管理局局长周炜、副局长王惠明陪同下调研我院创建药物临床试验机构(GCP)工作。院长李秀连、党委书记李建军和相关部门负责人参加了工作汇报会。

李秀连院长首先对省市药监部门关心、支持我院创建药物临床试验机构工作表示衷心的感谢。李秀连院长表示，我院高度重视此项工作，决心严格按照标准和要求，统一思想、抢抓机遇、积极作为，圆满完成创建各项任务。同时以此次创建为契机，坚定不移地推动医院各项工作更快更好的发展。

王越副局长对我院创建工作表示肯定，并对下一步工作提出了几点建议：一是目前创建药物临床试验机构工作正处在政策的交替期间，应高度关注国家药监部门的最新政策，在认证过程中，不要过于计较分数的得失，要将工作做到实处；二是作为中医院要重点抓好中药包括经典名方、院内制剂的标准化和规范化建设，发挥中医药特色优势，进一步提升诊疗服务水平；三是在创建过程中，要注重人才的培养和积累。人才不是高大全，而是认证每个环节的人员对本职工作有所思考，争做各领域优秀的人才。

我院于2017年3月份在全省中医医院系统率先开展GCP认证工作。全院上下高度重视创建工作，在短时间内完成组建领导小组、机构办公室和完善硬件设施等工作。目前，全院已经形成12个专业组，签发文书54项，在研项目5项，举办相关专业培训5次，参加培训600余人次，153人获GCP和伦理培训证书。我院决心以此次GCP创建工作为契机，遵循“以评促建、以评促改、以评促管、评建结合、重在建设”的方针，促推医院药物临床试验水平再上新台阶，使全院医疗科研水平再上新台阶。(药学部 周越)

编者按 为进一步提升基层服务能力，促进优质医疗资源下沉，构建新型城乡医联体制度框架，自2017年开始，我院与海州区卫计局共同启动紧密型医联体合作共建工作。作为该项工作的重要组成部分，去年9月份和今年2月份，市中医院宁海分院以及新南医院已正式揭牌运行。我院国家级中医临床重点专科脑病科和省级中医临床重点专科康复科分别与宁海卫生院和新南社区卫生服务中心建立全方位合作关系，在医疗救治、中医适宜技术推广、中医人才培养以及双向转诊等方面对两个分院进行全面指导和帮扶，使区域内基层群众享受到优质、廉价、方便的医疗服务。

国字头、省字头重点专科扎根基层惠民生

我院积极探索紧密型医联体合作共建模式



2017年9月，市中医院新南医院揭牌



2018年2月，市中医院宁海分院揭牌

自新医改政策实施以来，如何构建医联体，有效推动分级诊疗，提升基层医疗服务水平成为全国各级医疗机构不断探索的新课题。为此，我院以院内一批中医药重点学科和高层次人才为纽带，与基层医疗机构建立紧密型医联体合作模式，做出了有益尝试。以宁海分院为例，由我院脑病科（国家中医临床重点专科，江苏省中医药重点学科建设单位，连云港市I类医学重点学科）和宁海卫生院展开全方位合作。宁海卫生院提供中医科病区所有床位和门诊诊疗室，并

配备转诊使用的急救车和医护人员；我院脑病科常年派驻2名经验丰富的主治医师在院内坐诊值班，该科所有7名高年资医师和省市区中医每天轮流前往宁海卫生院专家门诊坐诊，并在分院专门设立市级名中医工作室，同时对宁海卫生院的医生进行技术指导培训，并建立转诊和急救两大绿色通道，形成连云港市中医院和宁海卫生院两大院区联动模式，实现预防保健诊疗下沉基层、轻病患基层治疗、重大疾病高效转诊、两院区实时远程会诊的立体化医疗模式，

从而可为该区域所有基层群众提供全方位的预防、保健、诊疗、转诊服务。

“我们主导的这个医联体模式，打破了常规医联体思维只有大医生、大专家按照排班表简单坐诊的惯性窠臼，而是将院内国字头临床重点专科的专家、名医、先进治疗手段、实用新型技术、治疗理念、康复保健服务等一整套医疗体系下沉至基层卫生机构，送到百姓家门口，并开通高效率的双向转诊通道和急救绿色通道，派生出预约、精密检查、远程会诊、一对一康复指导等个性化服

务，将专科品牌推向院外，打造成覆盖一个区域的系统性品牌，更带动基层卫生院人才队伍培养和技术水平的提升。我们希望以此给医联体合作模式注入一股新鲜活力”，连云港市中医院院长李秀连说。

近年来，我院积极探索创新医疗联合体合作模式，在全市医疗卫生系统，较早组建连云港市中医医院集团和连云港市中医医院战略联盟，分别与我市4县区中医院和近20家基层卫生院建立了合作关系，在双向转诊、中医适宜技术培训、中药制剂使用、等级医院创建等方面开展了深入交流合作。下一步，我院将进一步总结之前工作中的成功经验，以基层实际需要为着力点，以技术帮扶为重点专科，利用重点专科的人才优势、技术优势以及中医药特色优势，进一步加强与基层卫生院的医联体建设，加强医疗精准帮扶，促进病人、资金、医生“三下沉”，推动基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动的分级诊疗模式，缩小城乡居民医疗卫生服务差距，实现城市医院、乡镇卫生院、社区居民多方共赢的局面，为切实解决医疗卫生体制改革中群众反映的看病难、看病贵等突出问题做出积极的尝试。（办公室）

以重点专科为合作组带的紧密型医联体都有哪些实惠可享？

（以市中医院宁海分院为例）

○专家技术输送到基层

连云港市中医院脑病科常年派驻2名经验丰富的医师主治在宁海卫生院坐诊值班，脑病科包括大科主任在内的所有专家、教授、名中医、高年资医师每天（周一至周六上午）轮流前往宁海卫生院专家门诊坐诊，并定期对宁海卫生院的医生进行常态化指导培训，将医疗服务和中医诊疗技术向基层输送延伸。

○时间就是生命

脑血管病治疗强调一个“快”字，也就是“黄金时间窗”的问题，但在疾病发病初期，很多不起眼的症状会被患者甚至基层医生忽视，疾病发作后治疗不及时，患者非死即残。该医联体成立后，将力推“时间就是生命”理念的下沉，提升医疗救护质量，为患者避免悲剧和遗憾。

○急救转诊绿色通道开辟

一般而言，医院的急救绿色通道都在院内，患者的转诊多为个人行为选择，期间不免走弯路，这在客观上耽误了治疗时间。该医联体建立后，患者进入宁海卫生院起就进入急救绿色通道，如果病情危重确需转诊，院内有专门的急救车，会在第一时间将患者送入连云港市中医院脑病科进行抢救治疗，在宁海卫生院的所有检查结果市中医院全部认可，从而省掉了无谓的中

间环节和资源浪费，最大限度为患者争取时间。

○患者看病更经济

宁海卫生院周边的群众想要去市内三甲医院看病，要提前预约，还要早早乘车出门，排队、等候，很多检查又不是当天出结果，期间辗转往返，还要解决食宿问题，需要陪护的家属更是不便，很多患者看一次病至少得奔波一天。市中医院医联体启用后，将免去患者的奔波之苦，群众在家门口就能找专家看病康复，也能随治随走，即便住院家属也得以解脱，更省去了很多劳顿和支出。

○可直接预约三甲医院精密检查

患者在宁海卫生院就诊后，可与坐诊的连云港市中医院脑病科专家预约诊疗时间，即便是专家号也不需要提前抢，如果需要精密检查治疗，可实时预约，病后调养则回到宁海卫生院，从而实现了更高效的双向分级诊疗。

○远程会诊和医保通道全部打通

目前连云港市中医院脑病科已经建立了微信诊疗平台，并依托远程会诊平台搭建起了更高效的医患沟通渠道，城镇医保、新农合政策渠道畅通，慢性病、大病政策在两院区可无缝隙实施，从而解决了患者的后顾之忧。



连云港市中医院紧密型医联体建设“宁海模式”入选2017年度江苏中医药系统积极探索传承创新发展新举措“十大新闻”

初春怎么春捂才能养生?

我们都听说过“春捂”的养生常识,做好春季的保暖对身心健康都十分有益。那么春捂有哪些技巧呢?怎么捂才能防病?

气温起伏春捂秋冻有讲究

对于“春捂”,中医的建议是注意“捂”两头,即重点照顾好“首足”两头。由于早春天气乍暖还寒,湿气较大,早晚低温,细菌病毒活跃,人容易生病,重点“捂”头颈与双脚,可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。寒多自下而起,传统养生主张春时衣着宜“下厚上薄”,因为人体下身的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭,女性如果过早换裙装,会导致关节炎和多种妇科病。春天还是流脑、麻疹、腮腺炎等传染病的多发季节,这些疾病的发生虽与细菌、病毒感染有关,但感染后发病与否很大程度上决定于个人的体质和起居调养。

怎样判断是否“捂”

“捂”的具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面。

首先看温度。通常来说,15摄氏度是一个临界值。低于这个气温时,最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便;而当超过这个温度时,则可以考虑脱点衣服了。

其次凭感觉。每个人的体质不同,耐受

冷热的程度也不同。如果“捂”着时不觉得咽喉燥热,身体冒汗,即便气温稍高于15摄氏度也不必急着脱衣;如果感觉“捂”了身体出汗,就不妨早点换装,否则,“捂”出了汗,万一再被冷风一吹,反而容易着凉。

最后还要注意昼夜温差。这也是判断捂不捂的标准之一。早春时节,应该多多关注天气预报,提前一两天了解气温变化,适当增减衣物。这能在很大程度上使身体免受冷空气突至的刺激,从而减少疾病的发生。特别是当天气预报预告昼夜温差超过7—10摄氏度时,就该小心防寒了。

身体哪些部位最该“捂”

“春捂秋冻”是中医养生中的重要部分。那么,春捂最应该“捂”哪些重要部位呢?

1 手腕

手腕处有心经的原穴—神门穴,而原穴是脏腑原气经过和留止的部位,能够强化脏腑的功能。大家都知道心主管全身的血脉,通过输送气血来温暖全身,所以春捂的第一个关键部位就是神门穴。神门穴位置:在腕横纹上,手小指一侧腕下方肌腱的内侧。

2 腰眼

人体阳气的根在肾,而腰为肾之府,肾

阳虚时常出现腰酸软、怕冷、尿频或容易困倦疲乏。用热水袋热敷或艾灸腰眼处的肾俞穴,可以起到温暖肾阳的作用。

肾俞穴位置:取穴时通常采用俯卧姿势,肾俞穴位于腰部,当第二腰椎棘突下,左右二指宽处。

3 肚脐

中医称肚脐为神阙穴,温暖这个穴位可以鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、易腹泻的人,要特别注意这个部位的保暖,可以经常在肚脐热敷。另外,还可在中脘穴(位于脐上4寸)和胸骨下剑突连线的中点处热敷,有助于胃肠保暖。

4 小腿

有些人在天气寒冷时容易出现偏头痛或小腹痛,甚至出现恶心、呕吐等,中医认为这种表现属于阳虚,这时要重点保护好小腿外侧,可以多热敷足临泣穴和阳辅穴。足临泣穴位置:第四脚趾和小脚趾之间缝的终点,取穴方法是将手指从第四脚趾和小脚趾之间的缝向脚背方向推,推到有骨头的边缘时就是足临泣穴。阳辅穴位置:在小腿的外侧,脚外踝关节上方四寸的位置。

春天养好肝 健康一整年

春天养好肝,健康一整年。肝属木,而水生木,所以“喝什么”很重要。以下是几种春季养肝的方法。

一、春季喝菊花茶

菊花茶既养目又养肝。还可以用山楂片和菊花泡水喝,不加糖,加一两滴蜂蜜最好。除了喝之外,用菊花茶熏眼睛,可以起到明目,消除眼部疲劳的效果。

具体做法:把菊花茶泡了之后,先别喝,先用菊花茶的热气熏眼睛,熏完之后再喝。黄菊是解毒作用为长,杭菊以清目为长,熏眼要选杭菊。睡觉前,用菊花、龙井和普洱泡茶喝可调节肝功能。

二、养好血才能护好肝

肝藏血,我们平时吃各种食物都是为了汲取这些食物当中的营养,通过血液循

环,将营养物质运达全身,补给我们的身体。

具体做法:搓手心是好用的养血保肝法:两手伸直,手心相对,上下搓,前后揉,然后两手做“负阴抱阳”的动作——右手包着左手。

早上做完之后,可以在中午11点到13点再进行练习。

三、除了上面的方法,想要养肝还必须要注意:

一是少喝酒。白酒就是酿

成肝病的一个大祸患,如果要饮酒的话,最好多饮点绍兴酒、红酒,切记要少饮白酒,这是保护肝脏最基本的方法。

二是平心静气。保持乐观豁达的心态,对于肝脏的保健也是必不可少的。老百姓平时常说“火大伤肝”,“怒伤肝”,“肝火太旺”,其实都是在说情志过度刺激会使五脏之气平衡协调的关系受到破坏。故而,春天顺应阳气升发的自然规律,方可使肝气顺畅条达。



春季是万物复苏的季节,对于大多数人来说,在经历了冬天的寒冷后能够感受温暖,享受阳光是一件高兴的事情,可是对于患有花粉过敏症的患者来说,春天并不是一个能够尽情享受的季节,那么在春暖花开的时候,应该怎样预防四处飞散的花粉呢?

花粉过敏的

症状 花粉症又称枯草热,是患者对植物花粉过敏所引起,主要表现为鼻痒、喷嚏连续发作、流大量清水样鼻涕、鼻塞;可伴眼痒、流泪、结膜充血、咳嗽、气喘、胸闷、憋气等;还可以导致皮肤瘙痒、皮疹。如果出现这些症状,就需要及时到医院的变态反应科或变态反应门诊就诊,及时检查过敏原和进行对症治疗。

怎样解决花粉过敏

1 对于面部

因为过敏源引起的症状,建议可以用冷敷,可以起到镇静止痒的作用,之后再去医院做过敏源检测,然后进行止痒抗过敏,脱敏治疗。做脱敏治疗后,但你再次遇到过敏源时就不会再诱发过敏。在治疗期间不要使用防晒霜,隔离霜,粉底液之类的东西,会加重皮肤负担!

2 补充维生素

维生素C是强抗氧化剂,也是重要的肥大细胞稳定剂。肥大细胞容易引起眼部刺激、打喷嚏和流鼻涕等过敏症。

3 饮用荨麻叶茶

荨麻有刺激性,但是饮用荨麻叶茶绝对安全。饮用之前,将荨麻叶浸泡10—15分钟,防过敏药效更好。

4 淡盐水洗鼻子

用淡盐水冲洗鼻子有助于冲刷掉鼻子中的过敏物,进而减少或缓解过敏症状。

5 喝酸奶

研究显示,每天喝点酸奶,在一定程度上可以缓解花粉过敏症。



市中医院专家门诊排班表

科别	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六
	上午	下午	上午								
儿 科	李建军		殷 勤		殷 勤		李建军		刘成铎		周 炜
脑病科	陈隐漪		丰广魁		卞光荣				马先军		王 利
肾病科	赵化南	石焕玉	陈 波		陈 波	赵化南	石焕玉		赵化南		赵化南
呼吸科	侍 巍		华文山	许洪平	李海宁		石岫岩		许洪平		许洪平 侍 巍
脾胃病科	陈允旺		刘洪实 魏引廷	刘洪实	陈允旺		刘洪实 魏引廷	刘洪实			
肝胆病科	刘小林								张 玲		张 玲
心血管病科	王 昕						王庆春		王林军		
糖尿病科					周志龙				刘 晶		周志龙
妇 科	鲍世平 潘 捷		潘 捷		鲍世平 杨 菊		王国红		鲍世平		潘 捷
皮肤科			毛东军						毛东军		
肿瘤科					殷常春						
骨伤科				姚一鸣							姚一鸣
脑外科			张旭伟				刘 超				
烧伤科	胡士春		孟庆叶								
骨伤科	杨 骏		王志成 陈喜峰		程宗敏		王志成 秦泗锋		刘怀莹		陈建斌
肛肠科	孙 勇		黄 耿		陆建良		韦 平		戴永进		
普外科	嵇晓东		王慧穆		潘 辛		赵海涛		吴新军		俞卫军
泌尿外科	聂锐志		张海涛				聂锐志		张海涛		
妇 科	王国红		张 宏		祁明花		潘祥红		杨 菊		
推拿科	阮 强		黄 谦		阮 强		黄 谦		阮 强		
针灸科	杨正明				杨正明						
男性病门诊	范玉明		范玉明								
疼痛科	宋锦山	胡鹏		胡 鹏		芦智波		胡鹏		芦智波	
眼 科	王建平	徐洪超	王建平	徐洪超	高 玮 谭 清	高 玮	王丽英		徐洪超 谭 清		徐洪超 王建平
耳鼻咽喉科	杨 萍	杨 萍			杨 萍	杨 萍			杨 萍		
结石科	何 静		何 静						何 静		
皮肤科	路 涛				路 涛				孙传雷		孙传雷