



台州市中医院

Taizhou Traditional Chinese Medicine Hospital

院报

2022 年第 5 期
总 061 期
浙企准字第 J101 号



台州市中医院
微信公众号

A 医院大事 实时动态 台州市中医院·主办 / 2022 年 11 月 1 日 / 星期二 / 本期 4 版 / 本期责任编辑:邱敏洁 / 内部资料 仅供交流

我院顺利完成浙江省健康促进医院复评工作



健康促进医院工作对贯彻落实 WHO 健康促进理念和健康中国战略,凸显以人为本内涵有着极为重要的意义。我院自 2017 年创成浙江省健康促进医院以来,紧紧围绕健康促进医院目标任务每年积极开展工作,取得显著成果。2022 年 9 月 7 日,再次迎来健康促进医院的复评。

浙江省疾控中心副主任俞敏担任省评审组组长,评审组成员由浙江省疾控中心健教所教科科长黄玉、杭州市爱国卫生管理与健康促进处四级调研员倪睿、树兰(杭州)医院健康促进委员会执行主任陈翔、绍兴文理学院附属医院副院长张宏卫等组成。台州市卫健委党委委员金灵江、台州市爱卫办主任、健康台州建设中心副主任陈先兴、台州市疾控中心健教所所长谢文军等参加评审。复评汇报会由院党委书记徐雄平主持。

院长张日初对我院健康促进医院复评工作进行了全面汇报,在复评工作中加强了组织领导,完善保障制度;优化环境建设,营造健康氛围,就医环境更加

舒畅,就诊体验更加便捷,医疗运行更加平稳,患者就医更加文明,膳食管理更加健康,健康活动更加丰富;在患者宣教、“五进”等活动中丰富渠道;强化健康培训,提升健康技能;注重员工保健,打造健康团队;创新促进方式,突出亮点工作。

检查组详细查看了此次健康促进医院复评的档案资料,现场抽查医务人员及患者对健康促进医院工作的整体评价,并进行一对一访谈。对全院各区域的诊疗环境、医疗秩序、无烟环境建设等进行了实地查看,并对我院下一步工作提出了建议。

张日初院长表示,健康促进医院建设能为患者及家属,为医院职工创造安全舒适的健康环境。健康教育是充分体现医疗机构的公益性,促进全民自主养成健康生活方式,提高疾病预防能力的有效手段,医院今后将继续加强“健康促进医院”全面建设,增强宣传力度,创新宣传方式,普及传染病预防、慢性病管理、控烟禁烟、垃圾分类等多方面知识,继续为建设健康浙江做出努力。 作者:健康教育与健康促进科 王宇

台州市科协领导来我院调研中医药学会发展运行情况

10 月 12 日,台州市科协副主席喻鸿彪一行来到我院现场调研,了解台州市中医药学会发展运行情况,并通过参观健康管理中心、治未病中心、举行座谈会等方式开展调研指导。台州市中医药学会副会长兼秘书长、台州市中医院副院长李伟林,台州市中医药学会常务理事、台州市中医院副院长戴仁森等陪同。座谈会首先听取了李伟林副院长和科教部主任陈凯关于我院现状和台州市中医药学会运行开展情况,以及学会目前需要帮助解决的科研经费短缺等问题,提出希望与台州市科协等部门共同协商解决的建议和意见。

喻鸿彪副主席一行对我和学会的发展给予肯定,变化大,功能强,成效优,前景

好,同时对于学会面临的难题给予了积极回应,并承诺将搭建平台,让学会迈出去,把优秀资源引进来。并建议:1.提供开展展区来展示中医药相关内容;2.台州市科技大讲堂邀请相关中医药专家讲课;3.申报全国性技术交流,创新性研讨活动;4.对外合作,国家级学会在学会建立中医药人才服务站。



相信台州市中医药学会在台州市科协的支持下和帮助下必将迈上更加灿烂的明天。 作者:科教部 陈凯

台州市名医工作室叶丽萍专家团队 台州市中医院工作站续约仪式举行



10 月 9 日,台州市名医工作室叶丽萍专家团队与台州市中医院工作站续约仪式在我院急诊六楼多功能厅举行。参加仪式有台州市名医叶丽萍主任及其工作室专家团队。我院领导张日初、徐雄平、李伟林、戴仁森和医院全体中层干部及内科、普外科医务人员参加。签约仪式由院党委书记徐雄平主持。

院长张日初和叶丽萍主任分别代表双方签署了合作协议,双方再度携手,续

助开展了较大的息肉摘除、ERCP、ESD 的治疗,手把手教学尼龙绳、KD 刀、IT 刀等新设备的应用。我院消化内科已派 5 名医生至恩泽内镜中心进修,提高自身内镜诊疗水平,做好内镜人才储备工作。

叶丽萍主任在签约仪式上表示,希望未来能在医、教、研三方面全力帮扶,实现中西医的完美结合,共同致力于台州的健康事业。

我院内镜中心主任喻春红汇报了合作

写华章。

2020 年 5 月 23 日,台州市名医工作室叶丽萍专家团队台州市中医院工作站正式落户我院。两年多来,叶丽萍专家团队与我院开展消化病临床诊疗、科研教学和人才培养等多方面合作,定期对我院进行内镜各指标的质控,指导疑难病例的诊治,协助开展了较大的息肉摘除、ERCP、ESD 的治疗,手把手教学尼龙绳、KD 刀、IT 刀等新设备的应用。我院消化内科已派 5 名医生至恩泽内镜中心进修,提高自身内镜诊疗水平,做好内镜人才储备工作。

叶丽萍主任在签约仪式上表示,希望未来能在医、教、研三方面全力帮扶,实现中西医的完美结合,共同致力于台州的健康事业。

成果,消化内科为市重点学科,目前拥有国际先进的 Olympus 系列主机 2 台,电子胃肠镜共 8 根、ERBE 高频电刀、电子内镜显像系统、幽门螺旋杆菌测试仪等手术器材。近年来我院内镜中心的胃肠镜检查人次逐年递增,能够独立开展胃肠镜检查并熟练进行消化道息肉切除术、内镜下止血术等常规治疗,于 2022 年新开展 ESD(内镜黏膜下剥离术)治疗消化道早癌、痔疮套扎术治疗痔疮。喻春红表示,通过两年多来的合作,叶丽萍专家团队不断传输新知识、新理念,帮助我们内镜中心的诊疗能力得到进一步提升,也让彼此有了更深入的了解。希望未来与叶丽萍专家团队一起能为更多的患者带来更好的诊疗体验,为保障台州市民健康做出更大的贡献。

续约仪式结束后,叶丽萍主任带来了精彩的学术授课《经内镜保胆治疗胆囊结石》。此次续签将深化与叶丽萍团队合作,定期周末邀请专家团队来我院开展内镜下治疗,为周边市民提供高质量的医疗服务。 作者:消化肿瘤内科 徐晶晶

9 月 24 日,由台州市总工会、台州市卫生健康委主办,台州市中医院、台州市中药药事质量控制中心承办的“台州市第二届中药炮制调剂鉴定技能竞赛”在台州市中医院举行。来自全市 14 个代表队的 42 位中药专业选手参加了竞赛。

选手们参加了中药理论知识考试、中药炮制、中药鉴定、中药调剂四项理论和实践技能考试。

经过一天紧张激烈的角逐,分别产生了团体一等奖一个、二等奖两个、三等奖三个、优胜奖八个;个人一等奖一个、二等奖两个、三等奖三个、优胜奖八个。团体一等奖:台州市中医院代表队;团体二等奖:黄岩区代表队、温岭市中医院代表队;团体三等奖:玉环市代表队、台州市第一人民医院代表队、椒江区代表队;团体优胜奖:路桥区代表队、临海市代表队、天台县代表队、仙居县代表队、恩泽医疗中心代表队、台州市中心医院代表队、台州市立医院代表队、三门县代表队。个人一等奖:台州市中医院杨红燕;个人二等奖:黄岩区路桥中心卫生院叶卫玲、台州市中医院徐云英;个人三等奖:台州市中医院李玲燕、黄岩区中医院陈英、椒江区章安街道社区卫生服务中心阮云辉;个人优胜奖:温岭市中医院吕圣妮、黄岩区中医院张优优、玉环市人民医院余伟彬、临海市中医院周慧萍、温岭市中医院梁雅、台州市第一人民医院蒋依丽、路桥区第二人民医院罗君锋、台州市第一人民医院朱超超。

本次竞赛各代表队成员本着“传承岐黄之术,研习学术之精”的精神,为进一步弘扬工匠精神、传承中药技艺做出了良好的表率作用,也为 9 月 25 日第十二个世界药师节送上了一份厚重的礼物! 作者:科教部 陈凯



台州市第二届中药炮制调剂 鉴定技能竞赛圆满结束

“汤军名中医工作室台州市中医院工作站”成立三年硕果累累



今年 10 月份,民革浙江省委“博爱·牵手”
医卫服务基地暨浙江省名中医“汤军名中医工作
室”台州市中医院工作站成立满三年了。

三年以来,工作站充分发挥医卫专家专业优
势,通过每月 2 次专家坐诊、每月 1 次工作站会
议、每年 1 次大型义诊活动的“211”常态化服
务模式,促进优质医疗资源下沉基层,为提升基层
医疗水平、培养人才梯队、推广临床经验方面、提
高中医药特色诊疗在群众中的影响力作出了积
极贡献,打造出健康助富的基层实践样本,得到
了当地政府的高度肯定和人民群众的热烈欢迎。

一批响当当的专业品牌项目

汤军主任中医师是浙江省名中医,浙江省中
医院中医内科主任兼治未病科主任,专业方向是
中医内科、中西医结合呼吸内科、中医养生保健,
对内科常见病及杂症疗效有独到之处,她师从
中国工程院院士、国医大师王琦教授,潜心中医

质研究,擅长体质评
估,擅长用中医养生方
法综合调理偏颇体质
与亚健康状态。工作室
成立后,为了加强对台
州市中医院治未病科
的扶持力度,汤军担任
“治未病科”主任,亲
自指导治未病科工作
的开展和运行。治未
病科目前有中医药预
防保

健及治疗服务人员 54 人(含健康管理中心),
设有中医体质辨识仪 1 台、红外热成像仪一
台、经络检测仪一台,开展了有针对性、探索
性的“治未病”工作。
汤军名中医工作室台州市中医院工作站的
日常运行模式为:上午,汤军主任门诊主
诊,同时带教传承人,传承人来自于治未病
科、呼吸科、心血管科、神经内科等临床各
科,跟师后门诊量、诊疗能力都有明显的提
升;下午专题讲座,病历讨论或召开工作室
成员会议。工作室惠及了台州 9 个县(市、
区)的群众,在台州地区有较大的影响力,
每次坐诊都是“一号难求”,加班加点是家
常便饭。

工作室推广应用最具中医特色的膏方,还
将汤军主任的验方制成香囊、药枕、熏蒸药
粉等用于中医外治法,对穴位贴敷、熏蒸、
药枕法等特色诊疗技术进行推广,为中医院
添加了特色诊疗

项目,充分发挥中医简便验廉的特点,有效
地扩大了中医药及台州市中医院的社会影响
力。

一支顶呱呱的医疗骨干队伍

工作室始终把传承人培养作为重点工作
来抓,成立师承教育管理小组,负责临床带
教计划的实施和落实、考评、协调、指导等
;每年组织工作站会议,反馈工作站建设情
况以及存在的不足和需要改进的方面;明确
学习任务,定期开展对跟师学习情况进行检
查。通过隔周跟师学习、讲座、小型研讨
会等形式进行带教学习,传承人每月跟师时
间 2 个工作日、每年至少阅读一本相关的
理论专著并撰写 1 篇 1000 字以上读书笔记
;每年撰写 20 篇完整临床医案、12 篇学习
心得。

三年来工作室成员共发表论文共 17 篇
(其中 SCI1 篇,一级论文 1 篇,二级论文
15 篇),市级课题结题 3 项,工作室开展新
技术 4 项。一名成员晋升为主任医师(中
西医),两名成员晋升为副主任医师,一名
成员晋升为主治中医师。目前工作室成员
中有正高级职称 1 名,副高级职称 2 名,主
治医师 2 名,主管护师 1 名。成员分别荣
获“台州市抗击新冠疫情先进个人”“浙江
省中医药教学基地优秀带教老师”“台州
市自然科学技术奖”“椒江区自然科学技术
奖”等奖项。

一批闪亮的医疗研究成果

工作室注重对老中医专家医案、处方、
学习心得、读书临证心得、论文、专著等
资料的收集整理。以工作室成员为主著的
膏方系列丛书《膏坛阔论(1)——膏方知
识 108 问》已经基本完成,拟

于 2022 年底出版。成立了老中医专家临
床经验小组,负责收集、整理临床诊疗方
案、经验方或技术方法,目前已经整理好
过敏性疾病、不寐、代谢综合征等优势病
种诊疗方案用于临床患者的治疗,取得了
显著的效果。

一系列暖洋洋的大型义诊活动

工作室结合当地医疗资源现状和疾病谱
,制定了紧扣群众需求的义诊内容。三年
来,共开展义诊 20 余次,诊疗近 260 余
人,发放了医药卫生、健康保健知识宣
传资料 500 余份,现场咨询 200 余人;
参加中医文化讲堂、健康台州中医说、
台州 987 广播电视台等健康宣讲活动
50 余次,下沉基层百余次。其中,经工
作室联系,民革台州市委会、民革椒江
区委会连续三年邀请民革浙江省中
医院支部和台州市中医院的医疗专家先
后赴椒江大陈岛、天台县、三门县开
展了大型“博爱·牵手”义诊活动。2019
年新冠疫情爆发以后,工作室成员还积
极参加援鄂、援沪、援宁等抗疫医疗
队和捐赠抗疫物资等活动,充分展示了
医者的责任担当。

下阶段,工作站将不断创新服务模式,
以深入推进防病治病路径建设,加大中
青年人才培养力度、加强高质量学术科
研为核心内容,继续发挥民革医卫专家
专业优势,为后续项目的深化合作奠定
扎实的人才基础,将“博爱·牵手”活
动与基层群众所想所盼紧密结合,打
好特色牌、画好同心圆,为擘画我省
共同富裕“健康新蓝图”作出新的贡献。
文章来源:浙江民革

我院三名中医师获“台州市中青年名中医”称号

日前由台州市卫生健康委组织的“台州
市第二届中青年名中医”评审中,我院三
名中医师经过层层资格选、笔试、面试
等考核,获评“台州市第二届中青年名中
医”称号!

本次评审全市共有 12 家医疗机构的
20 名中青年中医入选,其中我院副主
任中医师陈凯、副主任中医师徐荣敏、
副主任中医师陶毅强名列其中,获评
“台州市第二届中

青年名中医”称号。

近年来,我院高度重视中医药人才队
伍建设和名医建设。已先后获评浙江
省名中医、台州市名中医多名,入选全
国中药特色技术传承人才、全国中医
临床特色技术传承骨干人才、全国西
学中骨干人才、浙江省中医药传承与
创新人才工程中医护理优秀人才、浙
江省中医护理优秀人才项目培养对

象、浙江省中医药“新苗”计划项目培
养对象等项目多名。

传承和弘扬中医药文化,需要优秀中
医药人才的储备和支持。各级名医和
人才的培养建设为医院的发展增加了
更多的力量。中青年医生是医院发展
的中坚力量和未来,中青年中医师的
培养与持续支持是医院发展更大的助
力。
作者:党政办 詹茂庆



『超长假待机』口腔溃疡中医有妙方

口腔溃疡是一种最常见的口腔黏膜疾
病,指各种因素导致舌、颊、唇、牙龈、
软腭等口腔黏膜上形成的小而浅的缺
损或溃烂。大多数口腔溃疡呈圆形或
椭圆形,中心为白色或黄色,边缘为红
色。口腔溃疡发作时疼痛剧烈,局部有
灼烧感,影响进食、说话。

临床上我们把反复发作的口腔溃疡,称
为复发性阿弗他溃疡,阿弗他是希腊
语,灼痛感的意思,可见反复发作的口
腔溃疡给人带来的痛苦,下面给大家介
绍一个超长假待机的口腔溃疡的病患
。

病案介绍:王某,男,56 岁。初诊诉其
口腔溃疡反复发作 30 余年,期间偶有
缓解,但持续时间不久,曾自服牛黄解
毒片,疗效欠佳。近期发作日渐严重,
遂来李伟林省级名中医工作室求诊。
刻诊:口唇多处生疮,部分溃烂,痛甚,
伴口干口苦,大便干结难解,纳欠佳,
寐尚可,舌红中裂纹,苔薄,脉弦数。

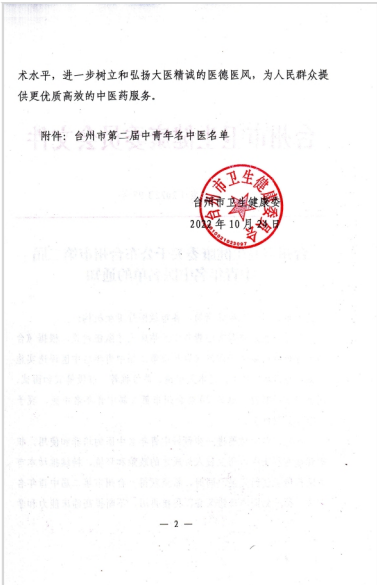
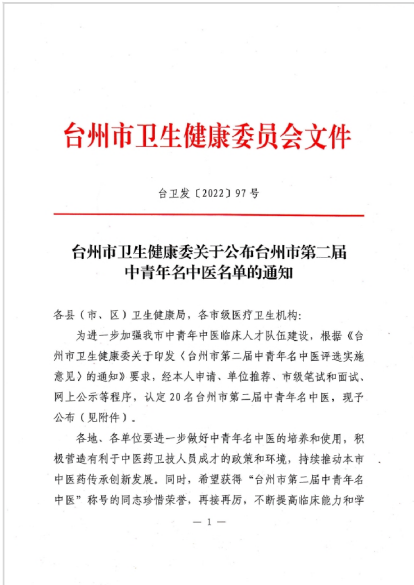
案例分析:该患者中医病名为口疮,
李伟林名中医认为其病因有实火与虚
火之分,患者口疮溃烂,痛剧,且口干
口苦,脉弦数有力,当属实火,然其病
程日久,气虚血弱难免伤阴,故出现口
干,便干,舌中裂等症的出现,故当辨
证为气血两燔,热毒伤阴。

治疗过程:治法:凉血解毒,养阴清
热。以清瘟败毒饮合甘露饮加减,具
体方药如下:赤芍、淡竹叶、玄参、
桔梗、蝉蜕、连翘、黄芩、栀子、水
牛角、麸炒壳、茵陈、玉竹、天冬、
麦冬、生地、石斛、甘草。方中水牛
角、赤芍、栀子、生地共用,拟犀角地
黄汤法,清血分之热,连翘、蝉蜕、淡
竹叶、桔梗等轻清透邪,茵陈、黄芩、
栀子等清利湿热,导热下行,配以生
地、麦冬、天冬、玉竹、石斛等滋阴
清润。

二诊:患者诉口疮疼痛显减,基本无
新发,便干好转,舌红中裂纹,薄白苔,
脉弦细数。以上方略为加减,续服 7
剂。

口腔溃疡的预防:口腔溃疡这种疾病
的个体差异性很大,所以需要患者自身
平时加以注意,尽量找出专属于自己的
口腔溃疡诱发主因,然后采取对应的措
施,尽量降低溃疡的发病频次,平时饮
食上要清淡为主,不食辛辣等刺激性
食物,可适当多吃一些富含维生素 B2
和维生素 C 的食物,在吃了东西之后
及时漱口,因为吃了东西之后人的口
腔里面就会有食物残渣,这些残渣会滋
生细菌,也会让口腔溃疡不容易好起
来的。作息要规律,不要熬夜,戒烟戒
酒,心态情绪要保持好,一定程度上可
降低溃疡的发病概率。

作者:李伟林省级名中医工作室 吴罗金



台州市第二届中青年名中医名单		
(按姓氏首字母排序)		
序号	姓名	单位
1	陈 凯	台州市中医院
2	丁 艺	临海市中医医院
3	阮小健	临海市中医医院
4	李家德	台州市中西医结合医院
5	李思斌	温岭市中医医院
6	郭建基	台州学院附属医院
7	陶毅强	台州市中医院
8	王志毅	台州市中心医院(台州学院附属医院)
9	王治宇	玉环市中医医院
10	项 乐	台州市黄岩区中医院
11	徐 毅	台州市泽泽中心(集团)泽泽医院、路桥医院
12	徐敏霞	三门县人民医院(中医院)
13	徐荣敏	台州市中医院
14	杨天洪	三门县人民医院(中医院)
15	应 一	仙居县人民医院
16	尤 璐	台州市黄岩区中医院
17	俞 靖	台州市黄岩区中医院
18	董 俊	温岭市中医医院
19	张明文	台州市第一人民医院
20	张家君	三门县人民医院(中医院)

我院开展护理病历质控比赛

为了进一步规范护理病历书写,培养病
历质控员对疑难及危重病历的质控能力,
提高护理文书质量,我院护理部近日组
织举办了“大家来找茬”病历质控比赛活
动。

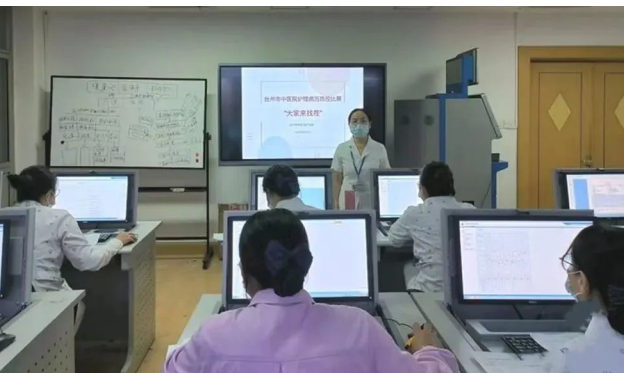
全院 12 个病区各派一名病历质控护
士参加本次竞赛。护理部高度重视此次
护理病历质控比赛,并联合信息科进行
赛前电脑系统调试及质控权限设置。

依据活动方案,本次大赛所选病历为
本年度归档的住院抢救病历。各参赛选
手准备充分,质控专注,现场氛围紧张
且安静。

评委严格参照《台州市中医院护理病
历书写质量评分标准》打分,最终评选
出一等奖 1 名,二等奖 2 名,三等奖 3
名。一等奖:康复科周玲平;二等奖:消
化肿瘤科施程琳、

心血管内科郭攀;
三等奖:普外科章
赞;骨二科连微微;
呼吸与危重症医
学科章海红。

规范病历书写和
提高病历质控能
力是保证护理质
量的重要内容,护
理部主任王秀蓉
对此次比赛的质
控点及共性问题
进行解读剖析,希
望病历质控员们
以此为契机,针对
临床科室护理病
历中存在的质量
问题和薄弱环节,
及时改进、



逐步完善,建立病
历质量管理长效
机制。

作者:呼吸与危重症医学科 金亦芬

说说膏方那些事儿



膏方的历史十分悠久,起于汉唐,东汉张仲景《金匱要略》、唐代孙思邈《千金方》都有记载。根据中医理论,冬季是四季中进补的最佳季节,而冬令进补,更以膏方为首选。民间素有“冬令进补,来春打虎”之说,膏方调补成为不少市民这一时节的养生之法。

膏方又称膏剂,是一种具有高级营养滋补和治疗预防综合作用的成药。膏方是在大型复方汤剂的基础上,根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方,经水煎煮浓缩后加入辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型。

膏方的分类

根据制作过程是否加入蜂蜜将膏方分为清膏和蜜膏,中药煎煮浓缩后直接收膏者为清膏,收膏时加入蜂蜜称为蜜膏(又称“膏滋”),后者尤其适合年老体弱、有慢性病者。根据膏方中是否含有动物胶或胎盘、鹿鞭等动物药,可将其分为素膏和荤膏,素膏由中草药组成,荤膏中则含有动物胶(药),多属温补之剂。

膏方的作用与特点

膏方具有补虚和治病两大特点

一些春夏易发之病,如哮喘等,如果能在冬季将身体调养好,就不易发作,正所谓“正气内存,邪不可干”。中国民间素有冬令进补的习惯,有道是“三九补一冬,来年少病痛”。

从现代医学角度来看,冬天气温低,热量耗散多,胃肠道功能相对较其它季节强,生理机能的旺盛有利于营养物质的吸收利用,可以更多地转化为自身物质。人体在冬季新陈代谢速度减慢,此时适当补养,可调解和改善人体各器官的生理功能,增强抵抗力,达到防

病治病的作用。

中医理论认为,人的生命活动以阴阳脏腑气血为依据,阴阳脏腑气血平衡则健康无恙,延年益寿,故《素问·生气通天论》曰:“阴平阳秘,精神乃治。”利用药物的偏胜之性,来纠正人体阴阳气血的不平衡,“阴平阳秘,精神乃治”,是中医养生和治病的基本思想,也是制订膏方的主要原则。

膏方的组成与制膏方法

膏方由中药饮片、胶类药(阿胶、鹿角胶)和细料药即贵重药材(羚羊角、鹿茸、海龙、海马、珍珠、紫河车、蛤蚧、熊胆、西红花、三七、冬虫夏草、人参、红参、西洋参)等,以及药食两用的补益药(黑芝麻、核桃仁、桂圆)等组成。外加糖类(蜂蜜、白糖、红糖、冰糖、饴糖、甜菊糖、木糖醇)和其他辅料(黄酒)。

制膏方法分为浸泡、煎药、浓缩、收膏、盛装 5 个步骤:

- 1.浸泡:将辨证选配好的中药饮片倒入锅中,用清水适量淹没,浸泡 1 小时以上或一夜即可煎煮。
- 2.煎药:将浸过的中药饮片再加清水适量,水面高出药面 1/3 即可,煎煮约 2 小时,滤出药汁。再加清水适量,水面略高出药面,煎煮约 1 小时,滤出药汁,将两次的煎液合并,滤除杂质,得到清液。有些贵重药品,如人参、冬虫夏草、鹿茸等应另煎;一些质地沉重药品,如牡蛎、龙骨、龟甲等,应先煎后再加入其它药品同煎。
- 3.浓缩:将清液放入锅中,文火煎煮浓缩。煎煮时注意随时撇除浮沫,并不断搅动药液,防止变焦煮糊,不断浓缩成为浓缩液。此时再兑入细料药,如人参煎液等,继续加热浓缩为稠膏即得。
- 4.收膏:在保持煮沸状态下,在浓缩膏内缓缓倒入溶化的动物胶类汁液(胶类可打成粉末)和炼制好的糖浆、蜂蜜等,并不断地搅拌,控制好火力,以免溢锅或烧焦。这时浓缩液逐渐变稠,各种药料在膏内的分布也逐渐均匀。即将成膏时兑入黑芝麻、核桃仁、人参粉、冬虫夏草粉等细料药,边加边搅均匀,搅至药液黏稠,用筷子插入取出时药液挂在筷上不易滴下,或滴水成珠时,说明膏已成。
- 5.盛装:将煎好的膏方要趁热装入容器中,如搪瓷锅、瓷

瓶等。装好膏方后,等膏充分晾凉加盖收贮。

膏方的服法与忌口

服用方法:每日清晨取一汤匙加开水空腹冲服,最好马上服用少许热粥或热泡饭。也可根据病情需要,用黄酒冲服。如方中滋腻药或配料中胶类剂量较大时,则膏滋非常黏稠,难以冲开,这时可隔水蒸化后服用。

膏方服用剂量要根据病情或患者的身体情况及药物性质决定,与患者消化功能关系非常密切。一般来说,服膏方应从小剂量开始,逐渐加量,如成人每日先服一汤匙,如果消化功能正常,1 周后改为 1 天服两次,即早晨起床后与晚上睡前 1 小时各空腹服用 1 次。服用膏方时还需要配合饮食调理,并做到劳逸结合、适度运动,这样才能使膏方的作用发挥至最佳。

膏方药应存放在阴凉处,如冰箱里冷藏。当每天取用膏方药时,不要每次换一只汤匙去掏,以免将水分带进罐里,促使发霉变质,应该放一只固定的汤匙在罐里。

服用忌口:服膏方期间应忌烟酒,不宜喝咖啡、可乐等含有咖啡因的饮料,忌生冷滑腻之品,少食海鲜;如服含有人参、黄芪等补气的膏方时,应忌食生萝卜,因萝卜是破气消导之品。如含何首乌的膏方要忌猪血、羊血及铁剂,膏方不能与牛奶同服。膏方不宜用茶水冲饮,因茶叶能解药性而影响疗效。如患者属阳虚又寒者,应忌食生冷饮食;如属阴虚火旺者,则忌辛辣刺激性食物;如为哮喘患者,宜忌食虾蟹腥味等。

服用膏方期间,若遇到感冒发热、咳嗽痰多、急性腹痛、抑郁头痛、胃肠紊乱等情况时,应暂停服用膏方,待治愈后再服用,以免“闭门留寇”。

膏方节开启之日,在台州市中医院国医馆——景福华堂设立门诊服务台,为膏方预约患者提供挂号、就诊一站式服务,开通膏方成品快递服务。

电话预约:0576—88819832

微信预约:健康台州-台州市中医院-治未病科膏方门诊

开膏地址:椒江区中山西路 278 号(台州市中医院东侧沿街)

作者:中药科 杨红燕



做超声检查前医生有时会要求你空腹,有时又会要求憋尿,有时憋急了医生却说不行,身上抹的冰凉的东西又是什么?对于这些检查时遇到的一些事,今天就让我们为大家一一解答。

一、无需特殊准备的项目:眼、甲状腺、乳腺脾脏、肾脏、成人心脏、颈部及四肢血管、妊娠中晚期胎儿等。

二、这些部位检查至少空腹 8 小时—需要空腹检查的项目包括:胃十二指肠超声造影、胆囊、胆管超声检查等。被检查者至少禁食 8 小时(婴儿 3 小时),以保证胆囊、胆管内胆汁充盈,并减少胃肠道食物和气体的干扰。

三、这些部位检查需要憋尿:如需要经腹部检查膀胱、前列腺、精囊、尿管结石、子宫附件等部位时需要憋尿。检查膀胱时,憋尿可以让膀胱充盈起来以全面观察它的形态结构;而其余项目则需要以充盈的膀胱作为透声窗来方便检查。

还有这些你知道吗? 1、检查前到底能不能喝水? 建议禁食禁水。部分人饮水后会造造成胆囊收缩,影响检查结果。同时因饮水后部分空气进入胃肠道,会对腹膜后器官如胰腺、腹腔大血管产生影响,但有高血压、糖尿病等慢性病,患者还是要以规律服药为重,以少量清水送服为宜。2、早饭吃过了,中午饭不吃下午过来可以吗? 虽然这样达到了“空腹”的要求,但由于胃肠道活动、产气仍旧会对超声检查造成影响。建议上腹部检查于上午进行,并于前一天晚餐后禁食,睡前可适量饮水晨起后禁食禁水。为了达到较好的检查效果,检查前三日禁食易发酵食物,如豆制品、牛奶、面食等。3、检查时涂在身上黏糊糊的东西是什么? 专业名字叫“耦合剂”,是为了传导声波用的,同时方便检查探头在身体上移动检查,结束用纸巾擦拭或回去洗个澡即可。4、多项检查时先做哪个? 除超声检查外,患者如还需要做胃镜(或肠镜、钡餐、胆道造影等),超声检查应安排在这些检查前。5、温馨提示:常规检查建议穿宽松服装,摘除项链等饰物,女性建议不要着连衣裙。 作者:功检科 卢一丹/戴岁月

你知道为什么要空腹做超声检查吗?

“盐管盐控”坚决不做“高富帅”

2022 年 10 月 8 日是第 25 个全国高血压日,主题是“血压要知晓,降压要达标”。当天上午,我院联合台州市疾控中心、椒江区疾控中心在门诊大厅开展了健康教育和科普宣传以及义诊活动。

高血压是最常见的慢性病之一,是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素。我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的 40%以上,约 70%的脑卒中死亡和约 50%的心肌梗死与高血压密切相关。

因此,知晓自己的血压,定期测量血压;在高血压规范治疗中,降压要达标,以降低心脑血管疾病的发生风险。活动现场,前来咨询的市民络绎不

强的相关性。建议超重和肥胖者减轻体重。

3.适量运动:运动可降低交感活性、缓解紧张情绪、减轻体重,降低高血压发生风险。建议根据自身条件适量有氧运动、进行肌肉力量练习和柔韧性练习。

4.戒烟:吸烟可增加心脑血管病风险,建议戒烟(包括传统烟和电子烟)。

5.戒酒:大量饮酒使血压升高,不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。

6.保持心理平衡:长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险,应保持积极乐观的心态,避免负面情绪,必要时积极接受心理干预。

控制高血压,保护心脑血管

1.高血压最主要的危害是导致心脑血管等重要器官的损害,甚至危及生命,因此应积极治疗,控制血压。治疗策略包括健康生活方式和药物治疗。

2.健康生活方式干预可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险。健康生活方式六部曲:限盐减重多运动,戒烟戒酒心态平,所有患者应坚持健康生活方式。

3.单纯生活方式干预无法达标的高血压患者,应积极接受降压药物治疗。

平稳降压,长期达标

1.高血压患者应坚持长期服药,鼓励选择每天服用 1 次的长效降压药物,以确保平稳降压。

2.血压达标标准:一般高血压患者,血压降至 140/90mmHg 以下,合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者,应降至 130/80mmHg 以下;年龄在 65~79 岁的患者血压降至 140/90mmHg 以下,如能耐受,可进一步降至 130/80mmHg 以下;80 岁及以上患者降至 140/90mmHg 以下。

作者:健康教育与健康促进科 王宇

你家药品贮存对了吗?

如今许多家庭都会储存一些常用药品,比如退烧药、感冒药及止咳祛痰药等,以备不时之需。药品储存和保管不当不仅会影响药品的疗效,可能还会产生毒副作用。那我们应该如何储存药品呢?

一、药品储存的几个常见条件

贮藏条件	温度要求	举例
常温	10~30℃	大部分药品
阴凉处	不超过 20℃	大部分头孢类抗菌药物
凉暗处	避光且温度不超过 20℃	硝酸甘油片
冷处	2~10℃	生物制剂(胰岛素、双歧杆菌三联活菌散片、双歧杆菌三联活菌散等)

药师提醒:冷处保存,是将药品置于保鲜层,千万不可置于冰箱冷冻层(-20℃)。开封的胰岛素无需放冰箱,常温下保存即可。

二、这些药品不适合放在冰箱中储存

糖浆类药物:如小儿止咳糖浆、抗感冒糖浆等,如果放到温度过低的冰箱里,会降低药品的溶解度,出现所服的药品和标注的药品浓度不符合的情况,影响治疗效果。外用软膏类:如红霉素软膏,如果温度过低会导致基质分层,影响药品的均匀性和药效。因此,这类药品放在室温下保存即可。

三、药品基本上都怕湿、怕光

湿度:药品保存的湿度范围一般在 35%~75%,所以不可将药品放置在洗手间、厨房等相对湿度较大的区域。光照:几乎所有药品均应避免阳光直射。

四、保存期限

药师提醒:药品一定要在保质期内使

用,超过保质期后不可使用!!!

注意:眼药水开封使用后和没开包装的眼药水的保质期是完全不一样的,开封后眼药水的保质期一般不超过一个月,未开封的眼药水可参照包装上提示的保质期。

开封的胰岛素常温下也只能保存 4 周。建议在使用此类药品的过程中,用记号笔在药品外包装标注开封日期!

五、药品变质有信号

胶囊:如有软化、破裂、漏油或粘连不宜用。片剂:药片上出现斑点、发霉、虫蛀或有臭味时,就不要服用了。糖衣片:如果糖衣药片相互粘连,出现黑色斑点、糖衣层裂开、发霉、有臭味等,说明药片已变质,患者不可服用。糖浆剂:此类药物制剂的性状是澄清透明的,若有少量沉淀但经过振摇后可混匀,仍可服用;如果出现大量沉淀、块状物或出现酸败、异臭、霉变等异常现象则说明药品已经变质。眼药水、滴鼻剂:如眼药水、滴鼻剂药液中有结晶、絮状,或见浑浊、变色等,则不可使用。栓剂、眼药膏及其他药膏:若栓剂、眼药膏及其他药膏有异臭、酸败味,或见明显颗粒干涸及稀薄、变色、油水分离,则不可使用。

药师提醒:1. 将药品放在安全可靠的地方,不要让儿童拿到,以免偷服、误服而发生中毒。2.千万不要用空的药瓶装其他药品,这样容易发生误服。3.建议至少半年整理一次药箱,一方面检查一下药物是否过期,另一方面检查一下药物是否变质,若出现变色、结块、软化等要及时丢弃,不宜服用。

作者:药剂科 徐知

喜迎二十大 健康向未来

——我院举办第二届职工趣味运动会



为进一步丰富职工文体生活,增强团队凝聚力,营造团结敬业、开拓奉献的良好氛围,共同推进健康台州建设。我院工会委员会牵头举办的主题为“喜迎二十大、健康向未来”第二届职工趣味运动会于9月24日下午在椒江区第五中学举行。

医院领导徐雄平、戴仁森、王明标;椒江区第五中学后勤部主任、本届运动会总裁判解建军;医院工会领导王秀蓉、洪优优、颜峰、凌应培出席开幕式。参加本次运动会的选手们均来自临床、医技、药剂、后勤、行政等各部门。

首先进行的是开幕式,仪仗队高举着中华人民共和国国旗和台州市中医院院旗走在各方阵的最前列。跟随在仪仗队后面的是本届运动会的各支代表队,分别是路路通队、千年健队、绝代双骄队、干翻其他队、团结一心队、震九方队、药神队、龙葵队、飞扬队、九九归一队,每支代表队在队长的带领下雄赳赳、气昂昂地经过主席台。

院党委书记徐雄平致词并宣布运动会开幕。运动员代表郑嵩、裁判员代表岑明宇宣誓。

比赛场上你追我赶,体现了群众性、娱乐性和趣味性,既比出了成绩,也赛出了风格。

上下传球,展现了团队的协作与默契。趣味篮球,考验运动员们在规定时间内比准度。沙包掷准,让大家重温了几时游戏的味道。赶猪跑,轻松诙谐,既考验运动员的速度,又考验运动员的力度。两人三足,考验团队成员的默契与合作。银球接力,既要稳住又要跑出速度。多人拔河,挖掘出各队的大力士与“女汉子”。100米赛跑,运动员们爆发力与速度的比拼。

奖牌榜

个人奖项:男子多人拔河:医学装备部陈基泰、保安部胡建江、康复医学科李灵志分别获得一、二、三等奖;女子多人拔河:中药科王晶晶、财务部王婉人、呼吸与危重症医学科李明爽分别获得一、二、三等奖;男子100米竞赛:骨一科范鑫、推拿科郑嵩、口腔科江峰分别获得一、二、三等奖;女子100米竞赛:检验科潘辉、景福华堂张靖、急诊科彭嘉慧分别获得一、二、三等奖。

团体奖项:药神队获得团体一等奖;龙葵队、干翻其他队获得团体二等奖;飞扬队、震九方队、九九归一队获得团体三等奖。

秋风送爽,脱下白袍穿上各色比赛服的白衣战士们在赛场上寻觅光彩和梦想,分享激情和欢畅,追求竞争和超越,创造美好和辉煌。本届运动会是一次团结、敬业、开拓、奉献的盛会,参赛选手用拼搏和汗水书写了绚丽的华章,体现我院职工阳光激情、克难奋进的精神风貌。今后,全体职工将以更加饱满的工作热情、昂扬斗志融入到工作中,参与到“健康台州”建设中来,用实际行动谱写医院高质量发展新篇章。

作者:党政办 林巧媚

院党委书记为退休支部党员上党课



10月25日上午,院党委书记徐雄平以宣讲党的二十大精神为主题,为退休支部党员上专题党课。院党委班子成员以及20余名退休党员参加。

党的二十大是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。学习会上,院党委书记徐雄平用生动的语言阐释了党的二十大报告中提出的一系列重要论断。

党课鲜活生动,说服力强,激起了在座退休党员的强烈共鸣,老党员们满怀激情,纷纷表示今后将带着“退休不褪色、离岗不离党”的深厚情怀,继续为医院发展贡献才智,发挥余热。

会上,纪委书记、党委委员、副院长戴仁森向退休党员通报了2022年医院发展和党建情况。

文章来源:党政办

民革党员和我院医疗专家共赴三门县亭旁镇开展活动

在中国共产党第二十次全国代表大会即将召开之际,10月8日下午,民革台州市委会青年工作委员会、民革椒江区委会联合民革浙江省中医院支部党员专家、台州市中医院医疗专家共赴三门县亭旁镇,开展以“喜迎二十大·奋战新征程”为主题的大型义诊活动。

民革浙江省省委委员、民革浙江省中医院支部主委汤军、椒江区政协副主席、台州市中医院院长张日初等领导出席活动。

活动现场,围满了前来咨询、问诊的村民,大家候诊井然有序。来自浙江省中医院、台州市中医院治未病科、口腔科、骨伤科、妇科、外科、中药科等专家参加了此次义诊活动。医务人员积极为前来的群众望闻问切,详细解答大家提

出的医疗疑问,针对不同病患进行精心诊疗、普及健康教育知识,指导他们如何正确锻炼、规范用药与合理饮食,让大家真正享受到家门口的省市级医疗专家诊疗服务。

此次活动,有效地推动了优质医疗资源下沉,确保基层群众易看病、看好病、得实惠。活动共接诊群众100余人次,发放宣传册200余份,活动受到村民的好评,并希望今后能多开展这样的公益活动,把实实在在的医疗服务送到他们身边。

义诊活动也提高了老百姓的保健意识和健康素养,增强了群众预防疾病的卫生健康相关知识,为助力健康建设贡献了力量。专家们纷纷表示要继续多下乡、多科普、多宣传,继承好、发展好、利用好传统医学,推进中医药文化传播,



为社会贡献更多关爱。一枝一叶总关情,一点一滴见初心。通过此次义诊活动,倡导大家养成良好的健康生活习惯,努力提高人民群众的就医幸福感、获得感、安全感。

作者:治未病科 刘笑/蒋梦霞

我院党委与大地保险股份有限公司台州中心支公司党支部举行党建共建签约仪式



9月16日下午,我院党委与大地保险股份有限公司台州中心支公司党支部举行党建共建签约仪式。

签约仪式前,双方就党建共建、项目资源、共建方向和共建途径等进行了座谈交流。希望通过党建共建签约后,多层次多方面开展合作,加深双方党员及员工的合作交流,以党建引领,促进业务更深度合作。

仪式上,我院党委书记徐雄平与大地保险股份有限公司台州中心支公司党支部书记

唐晖分别对各基层党组织基本概况和经验做法进行了介绍,随后代表双方党组织共同签署了共建协议书。

双方一致表示,希望以这次党建共建为契机,互相交流,互相学习,借鉴对方党建工作的好方法好经验,进一步激发党员群众干事创业的热情,促进双方共同成长,实现资源共享、优势互补,进一步深化党建融入业务发展,以共建创共赢,为党的二十大献礼。

文章来源:党政办

我院2022年新员工岗前培训圆满完成

金色九月,以风为琴,以浪做鼓,“扬帆之路”,我们,即将开启崭新的航程。为了帮助新员工了解医院的文化精神,掌握相关规章制度,尽快转变角色,融入新环境,9月5日至9日,我院举行了为期5天的新员工岗前培训。

9月5日上午,我院召开了新员工见面会。院领导、职能部门负责人代表参加会议。院党委书记徐雄平在致辞中对新员工的加入表示热烈的欢迎,并表达了对新员工的殷切厚望。希望大家珍惜来之不易的就业机会,做到爱医院、爱岗位、爱患者;尽快转变角色,加倍努力学知识、学服务、学做人;切实树立责任意识,时刻牢记为患者负责、为自己负责、为医院负责!

新员工代表任聪林、黄静娴、林阳、陈婷婷先后发言,表达了对新工作的期待、职业的规划及未来的抱负,表示在未来的学习工作中将认真努力、追求卓越、迎接挑战,不负众望。

岗前培训组织新员工实地参观医院,介绍院内各个部门科室位置分布,帮助新员工更快地熟悉医院格局。

在为期四天的线下授课培训中,医院领导分别进行专题授课分享,相关职能部门负责人也针对医院的组织架构、医疗十八项核心制度、院感管理知识、继续教育、人事制度、财务制度、医保政策等多方面进行了应知应会培训,帮助新员工对医院有更全面的了解。

户外拓展训练时,新员工朝气蓬勃,青春洋溢,全身心投入到项目活动中,并从中体会到了团队中配合的重要性,培养了团结互助的精神,磨砺了坚持不放弃的品格。

为进一步了解新职工情况,加强职工与医院的交流,更好地发挥工作的主动性与积极性。9月9日下午,我院召开了新职工座谈会,院长张日初及相关职能科主任参加会议。座谈会上,师姐师兄葛蓓、蔡雷、郑嵩、李俊、熊杨纷纷发言,结合各自的岗位实际,总结了入职以来的工作经验和收获,为新员工提供了一些启发和感悟。每位新员工分别自我介绍,并回顾过往展望未来,加深彼此了解的同时也更加明确了自己今后的目标方向。



张日初院长在致辞中对新员工寄予了三点希望和四项要求。三点希望:一能想到别人没想到的;二要学别人学不到的;三可以做别人做不到的。四项要求:一是持续学习能力,不断提升学历和技能;二是开放性思维,敢于否定,忌人云亦云;三是不拘于传统思维;四是包容心态,开拓精神。

扬帆起航,戮力前行,让我们秉承团结、敬业、开拓、奉献的精神不断开拓,聚焦一个目标,为全力打造“五大中心、六大体系”而努力,开启新的人生篇章。

作者:人力资源部 应丹阳

牙倍儿棒，吃嘛都香！ 健康从「齿」开始

9月20日是第34个全国爱牙日,主题是:“口腔健康 全身健康”,副主题是:“护牙健齿少年强 健康中国民族兴”。我院健康教育讲师团应邀前往台州海洋世界,开展爱牙日主题宣传及义诊活动。

口腔科医师郑迪升、江峰、杨鑫汝为海洋世界的游客(小朋友和家长们)提供义诊服务,免费进行口腔检查,口腔健康指导。预防保健科工作人员提供健康教育相关咨询活动,发放各种健康科普宣传资料。

重点关注青少年口腔健康,营造有利于口腔健康的良好社会氛围。通过爱牙日活动,加大口腔防治知识宣传教育,增强口腔健康观念和口腔保健意识,建立口腔保健行为,让孩子们学习自我保护牙齿的方法,减少孩子蛀牙的发生率。

经常摄入过多的含糖食品或碳酸饮料,易引发龋齿或产生牙齿敏感。青少年应少吃含糖食品,少喝碳酸饮料,控制进糖总量,减少吃糖次数及糖在口腔停留的时间。建议晚上睡前清洁口腔后不再进食。

每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于3分钟,晚上睡前刷牙更重要。选择合适的牙刷,一般每三个月更换一次,若出现牙刷毛变形外翻,要及时更换,做到一人一刷一口杯。

适合青少年的刷牙方法是“水平颤动拂刷法”,将刷毛末端指向牙龈方向,与牙面呈45度角,放在牙与牙龈交界处,短距离水平颤动5次,然后转动牙刷柄,沿牙齿长出的方向拂刷牙面,每个牙面都刷到。

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法,不产生创伤,不引起疼痛,是用高分子材料把牙齿的窝沟填平后,使牙面变得光滑易清洁,细菌不易存留,从而预防窝沟龋。建议11-13岁可进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

作者:健康教育与健康促进科 王宇

