



上海中医药大学台州医院

Taizhou Hospital, Shanghai University of Traditional Chinese Medicine

台州市中医院

院报

2020年第5期

总049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 / 2020年11月16日 / 星期一 / 本期4版 / 本期责任编辑:邱敏洁 / 内部资料 仅供交流

我院接待新疆阿拉尔市人民医院医护人员来院考察交流



4月25日,浙江第十批卫生援疆人员全面进疆,台州市援兵团一师阿拉尔市十年来首次实施医疗“组团式”援疆,我院党委书记徐雄平随队赴阿拉尔市人民医院开展为期一年半的援疆工作。台州援疆医疗队通过实施“青蓝计划”,发挥“传、帮、带”的作用,推进阿拉尔市人民医院医疗质量和水平的再提升。

9月16日,台州援疆医疗队李江麟、徐雄平带领阿拉尔市人民医院15位医护人员来台考察交流医疗工作,其中阿拉尔市人民医院中医科主任姚满园、中医科护士长韩美荣在我院开展为期

9天的中医药适宜技术学习培训,我院徐雄平书记随队负责做好工作联络和具体安排。

9月21日下午,阿拉尔市人民医院的医护人员在徐雄平书记的陪同下参观了椒江一江山岛登陆战纪念馆爱国主义红色教育实践基地,一睹先烈血染的风采,了解那段光荣的红色记忆。

在讲解员的引导解说下,展览馆内的物品承载着的鲜活精神映入眼帘。一幅幅记载战争历史的老照片、一件件留存战争气息的武器装备,把革命先辈的不畏艰险、智勇坚定、团结奋斗、只为胜利的“一江山精神”展现地淋漓尽致。

随后大家在工作人员的带领下参观纪念馆并观看了《一江山岛登陆战》纪录片,大家纷纷表示,此次观展让他们对台州有了更深的了解,对解放一江山战役及烈士们的英雄事迹有了更深

刻的认识和更刻骨铭心的记忆!

9月22日下午2点30分,台州市中医院、阿拉尔市人民医院中医药工作交流会在我院5楼学术报告厅举行。阿拉尔市人民医院13位医护人员应邀出席,参与此次会议的还有我院党委书记徐雄平,在院班子成员、中医药业务骨干医师代表。

座谈会上,阿拉尔市人民医院中医科主任姚满园首先介绍了阿拉尔医院的发展、设备设施、学科人才建设等方面的情况,也指出了己方医院中医特色发展的不足,例如文化氛围不浓郁,专业人才较少等。她表示,台州市的医疗援疆行动有效提高了阿拉尔医院的医疗水平,也让病人的依从性和认可度得到提升。此次来台州交流学习,不仅感受到台州优美的环境,和谐的医患氛围,紧张又有节奏的工作效率,亲切又有效率的领导艺术,还感受到浓浓的中医氛围,也了解了许多台州市中医院的特色疗法。

兵团一师十二团医院(阿拉尔市人民医院医共体单位)院长张琳表示,本人来台四次,真心感谢大家对于阿拉尔医院医生思想理念上的帮助,尤其是以病人为中心的理念,这几年的中医帮扶

让他们医院有了更大的发展和变化,她希望在未来的几年里,阿拉尔市人民医院医共体单位的所有门诊都能开展中医药服务。

我院医务部主任洪小兵向大家介绍了我院的基本情况和中医药业务具体数据。

我院党委书记徐雄平表示,新疆地大物博,风景优美,气候宜人,尤其是台阿两地心连心,使本人在疆5个月的工作生活感触颇深。他表示虽然是去支援阿拉尔市人民医院的,但阿方的工作规范,制度执行,业务学习等方面都值得我们学习参考,此次援疆接触也是为双方今后的交流打下坚实的基础。从初步认识,到进一步了解,再到长期高效的合作关系,道路还很长,但是有台州援疆指挥部的大力支持,有台阿两地卫健委的坚强领导,有医院与医院点对点的交流,有基层中医药业务的广泛合作,有医生与医生的交流平台,虽然不能缩短实地距离,但定能让两地医务人员心与心的距离更近。

最后,我院各科室代表与阿拉尔市人民医院的各位专家,就中医发展、人才培养、学科建设、医患关系等方面话题开展了热烈的讨论。

文章来源:院办 邱敏洁

新呈现新体验 全新官网因你而变

严峻的疫情防控之下,为更好的弘扬中医药特色文化,方便百姓就医,医院启动官网全面升级工作。更大气的外观界面,更直观的信息呈现,更生动的交互方式,更快速的搜索直达……历时3个月建设,台州市中医院全新升级的官网终于和大家见面,上线试运行!

官网网址:<http://www.tzszyy.cn/>

新网站包含了医院概况,党建工作,医院动态,患者服务,科室导航,科研教学,护理园地,院务公开,招标采购,人才招聘11大板块,下分42个二级页,更多你想了解的关于台州市中医院的的信息都在这里呈现。

全新上线后的网站摒弃了传统网站的设计风格,视觉呈现上尤其震撼,首页效果大气磅礴、赏心悦目,页面简洁大气,图、文、影像并茂,不仅内容更加丰富,分区也更加合理,还特别增加了动态效果,使得网站更加活泼有趣。

全新官网有哪些新变化?

[No.1]全新的医院 Logo

2019年12月18日,上海中医药大学台州医院揭牌签约仪式在我院举行,我院荣获“上海中医药大学台州医院”响亮名片,这是我市中医药事业全面融入长三角、深度对接上海优质医疗资源又一重大突破。我们拥有了更大的平台,更高的格局,更新

的起点,更好的资源,努力营造“更有质量、更有特色、更有温度”的中医医院。2020年,我们将依托战略合作,追逐雄伟梦想。

[No.2] 简明的导航系统

新网站进行全局新呈现,从设计、布局、逻辑上的都更贴合用户使用习惯,六个快速导航键,涵盖市民最常用的就诊需求,无需费力寻找,一键直达“目的地”。一目了然的导航系统能让用户精准获取到相关解决方案,导诊、挂号、报告查询等功能一应俱全。

[No.3] 清晰的模块分布

新网站保留原网站新闻动态,医院公告,专家、科室介绍,党群工作,健康教育等栏目,新增大图轮播,快速导航栏,名医工作室,视频宣传,院报,专题专栏等栏目,内容更加丰富。网站升级过程中,多个科室通力合作,重新梳理科室信息,统一医生照片,精心排版新闻图片,信息整合一览无余。

[No.4] 更有手机微官网,实时同步资讯信息

这次官网的升级,不仅是自我形象的一次提升,更是互联网+医疗的深度融合,旨在为市民们提供更好的诊疗服务。

全新官网,全新体验,更多功能信息,赶紧复制下方链接,一睹为快吧!

文章来源:院办 邱敏洁

耳聋四年,针灸后又能听见了! 那一刻,他写下这封信

我叫程胜,来自湖北黄冈市,在台州快10年了,4年前的一场意外,彻底改变了我的人生!那是一场惨烈的车祸,驾驶员当场死亡,我经过几次手术治疗,很幸运的活了下来,可是有些后遗症给我造成的伤害是一辈子的——出院后我耳聋了。

很多身边的人都说我耳聋,起初自己感觉不到,因为我左边耳朵是正常的,总是能听到声音,但是毫无方向感。正常人的听力是20分贝左右,而我右边耳朵听力差不多90分贝,数值越大,听力越差!在伤残鉴定中,右边耳朵伤残达到8级,这意味着这个耳朵残了。听到这样的诊断,我真的是心灰意冷,我还年轻,就成了一个半聋,看起来傻乎乎的,以后的生活可咋办?因为耳朵的问题,我也曾经求过医,医生诊断就是外伤导致听觉神经受损,这是个医学难题,没有办法治了。虽然后来带上助听器后生活慢慢有所改善,可机器毕竟是机器,虽然能听到声音,但总是听不清晰。

以前我在三门县医院住院的时候,看到过一篇姜伟强主任给病人治疗好耳聋的文章,自己一直想去试试,可是鉴于路途遥远,一直没有成行。后来给我验配助听器的验配师也推荐我去找姜主任。但是曾经有正规医院的医生说过外伤导致神经受损的耳聋不可能治好了,而且我在路桥也曾经找过一个扎针灸的老中医咨询过,他说时间太长了,神经都坏了,不用试了。今年5月份我就抱着试一试的态度特地挂个号跑到三门去打听姜主任的去向,他的学生告诉我姜主任调到台州市中医院了,我喜出望外,我现在在路桥上班,去椒江就更方便了。

姜医生看病非常仔细,详细地问了我的病情以后,说跟我试一试,作为一个医生,他说话非常严谨,他说完全治好跟正常耳朵一模一样是不可能的,神经方面的问题是世界性难题。在就诊当天他给我做了针灸等治疗,并建议我一个星期最少去一次。受伤以后,我曾经跟朋友开玩笑,你们在右边耳朵边上打个雷,估计也听不到。

在姜主任处连续治疗7次以后,那种明显的治疗效果开始发生了。一开始,我带上助听器后可以听到电脑音响的声音,到现在,就算是直接拿掉助听器,手机放音乐也能听到了,真的是太激动了!感觉到这么显著的变化后,我内心真的别提有多高



兴了!这次是我又一次重新开启新的人生篇章!在又坚持治疗两次之后,我带上蓝牙耳机听音乐,居然也能听到声音了,只不过声音还是有点小,而且我打电话开免提也能用右边的耳朵正常接听电话!

抑制不住内心的喜悦,我立马把这个好消息告诉姜主任,他也特别为我高兴。根据我一步一步的改变,姜主任不断给我调整治疗方案,我右耳的听力也是一天比一天好了。真的是化腐朽为神奇!现在我已经不用带助听器了,要是早一天去找姜主任医治耳朵就好了,也不用花上万元去买个助听器。身边的同事,朋友也说我变化很大,说话能听到了,不再傻傻呆呆的。

没有经历我的痛苦,一般人根本没有办法理解,年纪轻轻的,由于耳朵听不到,造成了非常多的尴尬。之前总有人说我礼貌,但现在,这一切都一去不复返了,我现在相当于一个正常人,过个马路也非常的轻松。小区里好多朋友听说我的经历,都想找姜主任看看,但是姜医生非常忙,病人特别多,我担心介绍病人过来会给他带来压力,还特别征求了一下科室医生的意见,他们都很开心,说没有关系,都可以介绍过来看,或许这就是医者仁心的大爱,能帮助病人是他们最大的快乐,我就把科室的名片发给他们了。失而复得的感觉,真的是爽歪歪,毕竟我这个耳朵一次次地被医生判过“死刑”,到了姜主任这里,我的听力居然发生了神奇的变化!我相信,再坚持治疗几次,我一定可以像个正常人一样生活!!!

今天把我的治疗经历写出来,只希望能有更多的人能够看到,得到及时医治,不耽误病情。最后,我想再对姜主任说一声谢谢!是你挽救了我的耳朵,是你改变了我以后的人生朝向更好的方向发展!谢谢你们!

文章来源:患者自述



省中医药学会名老中医经验与学术流派传承 分会学术年会台州分会场在我院顺利举办



因受疫情影响,2020年浙江省中医药学会名老中医经验与学术流派传承分会学术年会于9月5日—9月6日在线上召开,会议采取录

播形式,包括杭州、台州、宁波、丽水、温州、金华6个分会同步联网,共同分享诸位名老中医关于此次新冠肺炎及临床杂病的中医辨证思维。

此次台州分会场于台州市中医院学术报告厅举行,会议主持人为李伟林副院长。

上午10:15台州分会场会议如期进行,会上李伟林副院长作题为《从瘟疫论治新冠肺炎》专题报告。内容十分充实,涉及面广,包括:瘟与普通热病有什么差异?清肺排毒汤是否是普适方?古代医家对于瘟疫是如何治疗的?等8个方面详细论述了此次新冠肺炎的一些经验总结。引用诸多古籍从发病节气、临床症状、

舌脉象等多方位论述温病与瘟疫之间的显著区别,并且分享了关于此次新冠肺炎预防、轻型、重型、危重型的相应方剂(例如千金藜藜汤、加味神犀丹等),提出非常时期应有非常之手段,主张“截断”疗法治疗危重症患者。

此次台州分会场的讲者还有来自浙江中医药大学第二附属医院的施维群教授及董雷教授,他们分别作了题为《传承瘟疫论之探针法在新冠肺炎治疗中的启迪》及《中西医结合诊治新冠肺炎案例分享》。施主委从瘟疫防治的历史沿革入手,从古代的“种痘”到今天的疫苗接种。剖析了杨栗山、吴又可、张凤逵等名家对于温病理论的探索创新,回顾了如何更好的运用方名达原饮、增损大柴胡汤、增损双解散等为我们此次抗疫所用,参会者受益匪浅。

最后董雷教授结合自身此次亲赴武汉的心得体会为我们讲述了生动的一课。从中药对于新冠肺炎的预防作用、危重症患者的抢救、后期肺功能的康复等5个方面作相关论述。肯定了中医药在此次新冠肺炎中的重大作用,也提醒广大临床医生要理性对待中西医结合在抗疫中的相辅相成地位,不可一味夸大或一味贬低。通过在武汉救治的诸多实际病例,让我们能更深刻的体会到抗疫英雄们的不易。

新冠肺炎的突袭让人们感受到生命在疾病面前的渺小,众志成城抗疫彰显了民族精神的伟大。中医药在此次抗疫中发挥的作用不容忽视,中医人当自强自信,守正创新,砥砺前行!再次感谢主办方提供学习交流的平台。

文章来源:李伟林名中医工作室 李文斌

我院治未病科成功举办治未病科常用诊疗方法的应用与推广学习班

为进一步推广治未病科常用诊疗方法的应用,提高基层医生对治未病的诊治,推广中医药适宜技术和中医药事业的发展,由台州市中医药学会主办,台州市中医院承办的台州市继续教育项目《治未病科常用诊疗方法的应用与推广》于10月24日在椒江举办,邀请省内知名专家授课。

我院副院长戴仁森致开幕词,他强调中医药工作的重要性,随着健康观念的改变和医学模式的转变,中医适宜技术在治未病方面得到广泛应用。我院治未病科(景福华堂)融合中医药及中医适宜技术,着力发挥中医特色优势,目前我院以景福华堂为孵化地,向基层推广中医适宜技术在治未病中的应用,取得很好成绩,通过这次继续教育项目跟各位同道一起来学习和分享,进一步推进台州市中医药适宜技术在治未病领域的发展!

此次学习我院特邀浙江省中医院治未病科主任汤军主任中医师,汤军教授授课老老恒言的抗衰老养生经,就老年人的养生保健问题发表见解,从饮食起居、精神调摄、运动导引、服药卫生、预防疾病等方面,阐述老年养生的指导思想和具体方法。

特邀台州医院许荣正主任中医师给我们带来精彩的关于灸法中微粒灸在治病防病中的应用与推广。微粒灸更强调维护机体的正气内存,

以补“少火”形式达到生正气之能力,从而达到“正气内存,邪不可干”的目的,以恢复五脏六腑的阴平阳秘之功能。

我院姜伟强主任从慢病管理体系中以中医治未病为出发点来论述中国目前慢病的现状,认为以烈性传染病为主要病症的时代已经过去,我们步入了以慢性非传染性疾病为主的时代,全球都在打这场慢病阻击战。中医慢病管理以整体观念辩证论治为指导,应用“未病先防,既病防变,瘥后防复,择时防发”的治未病理念为慢病防治开辟新的防控模式。

我院徐天景主任中医师讲述体质辨识与调体就是在中医理论的指导下,针对个体的体质特征,通过合理的精神调摄、饮食调养、起居调护、形体锻炼提高人体对环境的适应能力,预防疾病,从而达到健康长寿目的。中医体质辨识是健康养生的抓手,在“中医治未病”中具有重要作用,是不可或缺的重要手段。

我院陈永青副主任中医师新冠期间亲赴湖北支援,他给我们讲述了在支援期间的一些事迹,在荆门期间积极给病人开具中药治疗,有些鼻饲的病人也经鼻饲用药,通过积极治疗,病人病情都能稳步改善,没有再出现加重情况,后期都能得到顺利康复出院。回台州后他对中医治疗疫病有了新的认识并积极分享给我们。



我院洪霞萍副主任护师以科室的特色疗法——督脉灸为出发点,详细论述了督脉灸在疲劳综合症中的应用。督脉灸法是以督脉的大椎穴至腰骶穴为施灸部位,在督脉脊柱段上施以隔药灸来治疗疾病的特色疗法。其治疗作用充分发挥了经络、艾灸、药物的综合优势,并将督脉、督灸粉、生姜和艾灸的治疗作用于一体,生姜的辛温走窜,艾灸的温热通透,都能增强皮肤的通透性,促进人体对督灸粉药物成分的吸收,达到防病治病、增强自身抵抗力的效果。

本次继续教育课程设计合理,打造了一个同行切磋交流的学术平台。学员们纷纷表示内容既丰富又实用,收获满满,相信同仁们一定会以本次学习为契机,拓宽专业的高度与广度,为今后的学科发展起了积极推动作用。

文章来源:治未病科 蒋梦霞

以整合医学为原则 以专业团队治面瘫

2020年10月17日,浙江省针灸学会针灸康复委员会顺利召开了以“针灸康复整合优化医学研究和临床应用”为主题的2020年度学术年会。会议围绕针灸康复医学在临床常见病、多发病、优势病中的临床应用展开。其中我院针灸推拿科闫丽超医师作为优秀会议论文代表在会上就面瘫的针灸康复治疗进行汇报。闫丽超医师以面瘫的发展及治疗现状为切入点,就目前我科治疗面瘫的综合治疗方案、临床疗效进行全面总结。我科在治疗面瘫方面坚持以“因人而异,分期施治,综合治疗”为原则,强调防治并重、中西医并重、医护并重、身心并重,使患者在整合医学、系统医学视域下获得更好的医疗服务。

台州市中医院针灸推拿科——面瘫专科自2019年起正式成立,该门诊的开设,让更多面瘫患者对这个“毁容病”有了科学的认识,对治愈有了信心,告别焦虑,积极治疗,恢复容颜,轻松生活!

文章来源:针灸推拿科 郑肖 闫丽超

当好主人翁 建功新时代



8月20日,由我院工会委员会、护理部主办的中医护理综合技能竞赛在多功能厅举行。来自临床科室的14支代表队同台竞技,一展中医护理人风采。

本次竞赛内容由理论知识考试和实践技能考试两部分组成,其中实践技能考试采用情景模拟案例考核,各位选手针对案例进行辨证分析后进行相应的中医护理技术(耳穴贴压技术、拔罐技术、刮痧技术、经穴推拿技术)考核。

经过激烈的角逐,崔海青、杨欢红、陈安慰荣获个人前三名,她们将组成参赛队,代表医院参加市级中医护理综合技能竞赛。

本次竞赛旨在进一步推广中医护理技术的标准化、规范化,激发全院护理人员热爱中医、学习中医的热情,调动其积极性、主动性和创造性,不断提高队伍的中医护理技术操作水平和专业服务能力,充分发挥中医护理特色优势,扎实推进优质护理服务,全力打造一支业务精、技术专、能力强、水平高、作风硬的中医护理人才队伍,为高水平建设健康台州发挥应有作用。

文章来源:护理部 项敏丹

浙江中医药大学附属第三医院林咸明教授来院开展学术讲座

10月6日下午,我院特邀浙江中医药大学附属第三医院林咸明教授来院开展针灸科的学科发展、“调神针法的理论基础和适应症”的学术讲课活动。医院所有针灸推拿科的医护骨干人员参与交流活动。

林咸明教授指出当今社会和科技的快速发展,颈肩腰腿痛此类疾病的发病率日益增多,但针灸的优势病种并不只限于颈肩腰腿痛等软组织挫伤性疾病,应回归到内科疾病中去。林教授用了一句有趣的话:针灸医师治疗颈肩腰腿痛如同临床医师治疗感冒,每位针灸科医师都应该熟练掌握此类疾病的诊疗方法。

当前针灸治疗疾病的主要理论依据有,传统经络腧穴理论、解剖学理论、神经电生理理论、全息理论等,他强调针灸治疗不同的疾病应采用不同的理论依据。接下来林教授讲道,针刺-效应的关键点是中枢整合,但是针刺效应与

患者针刺反应的个体差异、治疗时机和医师手法刺激量有关。

一、调神针法的理论基础主要包括以下几方面:

- 1) 调医师之神: 针灸医师应注重修养自身的神气,做到针刺时全神贯注;
- 2) 调患者之神: 针刺前应调整患者的精神状态;
- 3) 调脑神: 取风府、天柱等颈部穴位为开路穴,调整脑神,让患者放松下来;
- 4) 调心神;
- 5) 调脾胃之神: 通畅气机路径;
- 6) 调气机-神得使: “开四关”以疏利气机,调和气血。

二、调神针法适应症主要为:

- 1) 神志病-失眠(抑郁、焦虑);
- 2) 慢性痛-偏头痛、三叉神经痛、带状疱疹

后遗神经痛;

- 3) 面肌痉挛;
- 4) 过敏性疾病:慢性荨麻疹、湿疹等。

三、调神针法的效应主要是:

- 1) 安神定志;催眠、助眠;
- 2) 缓急解痉;舒缓紧张情绪,放松身心;
- 3) 提高痛阈;止痛(慢性疼痛与负面情绪相关);
- 4) 调节免疫:抑制免疫异常成分、减轻炎症。

通过此次林咸明教授精彩的讲课,让我院针灸科医师充分了解调神针法在针灸临床疗效的有效性,并使我们更加坚定了针灸科的发展方向和重点,助力和培养我院中医针灸尖人才,也为台州百姓带来更多的健康福利,进而推动我市中医药事业的持续健康发展。

文章来源:针灸推拿科 蔡杨乾

基层医院超声适宜技术新进展 临床推广学习班

举行。

会议由我院副院长戴仁森及功检科主任卢一丹主持,副院长李伟林应邀出席致开幕词。他介绍了本院超声科的基本情况和发展现状,并对与会专家及同仁的到来表示热烈欢迎。

近年来,我院超声科积极开展新技术新项目,如与妇产科、骨科、风湿科、康复科等开展MDT模式。这次会议主要突出超声和临床如

何紧密结合从而发挥独特优势,并在临床上广泛应用超声新技术。

本次活动,学员热情饱满,与授课老师频繁互动,氛围浓郁,直至继续班结束,学员仍意犹未尽,足以说明多学科合作的重要性。

第四届市级继教项目《基层医院超声适宜技术新进展临床推广学习班》圆满落幕。

文章来源:功检科 朱海红



9月5日,由我院超声医学科举办的第四届《基层医院超声适宜技术新进展临床推广学习班》市继教班在我院急诊六楼多功能厅如期

【秋风起】你选择药膳还是食疗？



将药物治疗和饮食营养治疗结合在一起，以达到治疗疾病、恢复健康的目的。

“打个比方，生活中常见的红枣、山药、龙眼肉等食材，如果用作为食物，利用的是它们的口感和营养成分，只要体质和节气符合就可以为人体提供营养。但如果用来治病，它们就成了药物，有其附加的药用

价值，所以必须有严格的适应症、禁忌症和用量，不是人人都可以吃的。”金燕红介绍，如人参、阿胶、冬虫夏草等一些药材，药用价值很高，可治病也可强身防病，却不是所有人都适合，如果食用不当反而会带来副作用，给人体带来损害。

【药膳、食疗不可混谈】

从中医学的角度来讲，食疗又称饮食疗法，是一种利用食物特性调节膳食营养成分，治疗疾病的方法。相比食疗的温性，药膳则是一种以辅助治疗某些疾病为目的，含药物成分的膳食。我们常说的“药食同源”，意为“药既可以入食，食又可以为药”。不过，如今却有不少人把食疗和药膳混为一谈，给身体造成非常严重的副作用，最终适得其反。

那么，食疗和药膳究竟有何不同？盲目食用又会造成什么样的后果？台州市中医院营养科副主任医师金燕红介绍，两者最根本的区别在于，食疗是一种系统的治疗理念，而药膳则是食疗中的一种表现形式。前者取之于食物，利用其本身的药效从而达到保健目的。而后的特点，则是

“很多人都有自制药酒保健的习惯，但因为混淆药材名称或过量饮用酒药，导致中毒事件时有发生。比如民间常把三七误作三七泡酒，长期大量服用后，最终可能导致肝损伤。”金燕红表示，这些日常生活中常见的食材和中药药材，它们既可以是治病的“良药”，也可以是伤人的“毒药”，只有合理利用才能起到保健身心的功效。

【进补药膳也有讲究】

大多数人都知道，药膳多用以养身防病，重在“养”与“防”。眼下已经正式入秋，气温逐渐走低，市面上各种所谓的滋补药膳汤锅，也陆续粉墨登场。那么，它们真的有清血补气、强身健体的功效吗？

“我身边就出现过这样的患者，认为自己肾虚体弱，各种进补，天天鸡鸭鱼肉，后来到医院检

查，已经出现肾功能不好了。”对此，金燕红表示，目前餐饮市场的药膳汤锅良莠不齐，如果不能很好地区分它们，那么这些看似滋补的药膳，不但不能起到强身健体的作用，反而可能带来一定的健康隐患。既不能全盘否定，又不能当成老少皆宜的进补“法宝”，那么，这药膳到底该怎么吃呢？

在金燕红看来，药膳不是一般的中药方剂，它强调中药与食物的合理搭配，这也是药膳“补气”的精髓所在。“科学食用药膳，要求我们在进补药膳前先了解自己的体质。”金燕红表示，由于各人的年龄、体质不同，用药膳时也会有所差异，故而药膳讲究“天时、地利、人和”。

“打个比方，秋季我们主要防燥，因为秋燥之气对肺的伤害最大，也会给大肠带来不利的影响，最常导致的就是便秘等现象。”金燕红介绍，“因此秋季宜规律作息，平常除了多喝水外，还可以多吃一些养阴润燥的食物，如百合、银耳、山药、秋梨、藕、石榴、柚子、芝麻和鸭肉等，可以自己在家做一些药膳如杏仁百合梨粥、石斛鲜汁饮、麦冬百合石斛煲骨汤、南北杏苹果瘦肉汤等滋养身体。”

而针对不同年龄段的人群，如何选择合适的药膳类型，也有不同的讲究。“少年儿童食用药膳时应少温补，多样化，尤其应注意呵护脾胃，以补后天之本；中青年则可以选用补肾、健脾、疏肝等功效的食物，起到健体、抗疲劳、抗早衰、活血补肾的作用；而老年人的补养不同于年轻人，应以清淡、软烂、易消化吸收为主，可适当多服具有健脾开胃、补肾填精、益气养血的药粥、药汤等。”此外，金燕红还表示，不同地区的气候条件、生活习惯存在一定差异，人体生理活动和身体素质亦有不同。因此，在选择药膳原料时，也该是同样的道理。

【比起药膳，更应关注食疗】

我们都知道，科学用膳是补气养精、未病先防的基础。在原卫生部公布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中，规定了80多种药食同源的物品，以及110多种可用于保健食品的物品，如茯苓、薏苡仁、紫苏、枸杞子、蜂蜜、山药、山楂、百合、大枣、黑枣、桂圆、生姜等。金燕红表示，这些食材理论上都可以入菜，做成薏苡仁粥、山楂肉干、山药排骨汤和茯苓饼等。

“像我们平常食用的药膳，比如家里煮的老鸭煲，加了虫草之后适用于久病体弱、肾虚腰膝酸软乏力、肺虚咳嗽等症的人群；加了荔枝、瘦肉之后适合虚弱贫血、食欲不振者；而加了陈皮、山药后，则更适合脾胃虚弱、食欲不振、营养不良等人群。”不过，在金燕红看来，相较于药膳而言，大家平常应该更加关注食疗，通过日常多样化的平衡饮食，达到每天所需营养素的量，从而维持正常的生理功能。

《黄帝内经》中有提到“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”理念，指的是一些代谢性疾病、营养缺乏性疾病等与饮食间的密切关系。金燕红认为，日常我们所吃的食物，在身体出现疾病症状时往往也起到治疗作用。如痛风急性期严格控制嘌呤的摄入辅助治疗，缓解期适当控制嘌呤的摄入避免痛风的发作；糖尿病患者需控制总能量、避免纯糖类食物的摄入、维持血糖稳定等；营养缺乏性疾病如夜盲症患者可以多吃猪肝、胡萝卜等食物；脚气病患者可以多吃糙米、瘦肉等食物；坏血病患者可以多吃绿色蔬菜、水果等食物；而缺铁性贫血患者则可以多吃红肉、猪血等食物，通过合理调理饮食，从而达到强身健体、预防未病的目的。

文章来源：台州日报/药膳营养科 金燕红

调料花椒之妙用

说起花椒，我们第一个反应就是厨房里必备的香料，尤其是吃麻辣火锅时，更是不可缺少的调料。但是只把它当做调料，那就太大大材小用了。中医认为，花椒性温，味辛，属于祛寒类的药物，能除五脏六腑之寒。花椒有温中止痛、解毒理气、驱寒暖胃、活血通络、预防感冒、增强免疫力等功效，对脾胃病、风湿病、头痛、流感、失眠、中风等病均有治疗作用。花椒其实是养生保健的绝佳材料，厨房里养生调料 No.1 非它莫属，下面我们一起来看看它有哪些妙用吧！

花椒的十大妙用

1. 花椒可祛湿

方法：用棉布包一把花椒，用棉绳系好口，放在锅里煮开30分钟，待花椒水变温后，就可以用来泡脚了，花椒包晒干后可重复使用3至5次。

但是要注意的是，花椒适合体质偏虚寒，即平时比别人更容易怕冷、手脚冰凉的人。对于经常心烦、口干咽干、易烦躁、爱出汗、手心发热者不宜使用。

另外，花椒水泡脚不宜长期连续使用，大家可根据自己身体情况判断使用频率。

2. 花椒可通气

花椒可以通经络，要是感觉胸闷或者是气不顺，可以嚼几粒花椒顺气。但注意不要超过7粒，否则会导致闭气。

3. 花椒可驱寒

受凉后如果出现腹胀或腹泻，可以取7粒花椒，加一碗水煮几分钟，放点红糖喝下去。

4. 花椒治老人尿频

中医认为，阳气虚衰、下元不固是诱发老年人尿频尿急的重要原因之一。可准备一点大粒盐、花椒和大料，把它们放进微波炉里热一下，然后取出用纱布包好，以能承受的温度热敷在自己的肚脐及关元穴（脐下3寸）处。只要长期坚持，许多泌尿生殖系统疾病都有可能得到好转。



5. 花椒治疗痛经

用花椒10克，胡椒3克，二味共研细粉，兑水调成糊状，敷于肚脐眼，外用伤湿止痛膏封闭，每日1次，此法最适宜于寒凝气滞型的痛经。

6. 花椒治疗痔疮

花椒1把，装入小布袋中扎口，用开水沏于盆中，患者先用热气熏洗患处，待水温降到不烫，再进行坐浴。全过程约20分钟，每天早晚各1次。

7. 花椒可缓解膝盖痛

花椒50克压碎，鲜姜10片，混在一起，装在包布内，将药袋上放一热水袋，热敷膝盖30至40分钟，每日2次即可。此外，花椒能温中散寒，其中所含的挥发油也有局部麻醉和止痛的作用，用花椒水泡手，对由“鼠标手”引起的疼痛有一定的缓解作用。

8. 花椒治风寒咳嗽

方法：取梨一个，洗净，靠柄部横断面切开，挖去中间核后，放20粒花椒，2粒冰糖，把梨上部拼好，放入碗里，上锅蒸半小时左右即可，成人一次吃完，小儿可分二次吃完。蒸花椒冰糖梨对治疗风寒咳嗽效果非常明显。

9. 花椒治冻疮

如果冻疮没有破溃，可以用花椒、

生姜煎水，放至不太烫时浸泡双手，促进血液循环。

10. 花椒止牙痛

《神农本草经》中记载，花椒味辛、温，能除寒痹，坚齿明目，还有麻醉、消炎、止痛的作用。

花椒油滴齿：花椒10克，麻油100毫升。麻油放锅中烧热，投入花椒，炸焦，去花椒，待凉，滴入龋齿中，可迅速止龋齿牙痛。

花椒的其他妙用

① 防虫：存放的粮食被蛀了，用布包上几十粒花椒放入，虫就会自己跑走或死去。

② 防蚊防蝇：在菜橱内，放置数十粒鲜花椒，蚂蚁就不敢进去。食品旁边或者肉上放一些花椒，苍蝇就不会爬。

③ 防沸油溢出：油炸食物时，如果油热到沸点，会从锅里溢出，但如放入几粒花椒后，沸油就会立即消落。

④ 防油变质：在油脂中放入适量的花椒末，可防止油脂变质。

【使用注意】花椒虽好，但阴虚火旺者禁服，孕妇慎服。多食易动火、耗气、损目。

文章来源：中药科 杨红燕

目前疾病当中能让人们认知受损，无法与之抗衡的是阿尔茨海默症。

阿尔茨海默症，通常大家称之为老年痴呆症，具有典型的：找词困难，半天说不清楚具体的事情；最近才发生的事想不起来；非常简单的计算会出错；分不清东南西北，上午和下午，时间空间错位；情绪和行为异常，个性改变等。预防阿尔茨海默症，我们建议越早诊断越早治疗，越早获益。

如果你的家人早期确诊为阿尔茨海默症，我们应该为他/她做些什么呢？

1. 首先我们应多方面学习如何照料患有阿尔茨海默症的患者，系统的学习有助于对疾病更深的认识，家人在心理上做好对应疾病长期管理，终身随访的准备。要和患者的主治医生进行准确的沟通，来制定最适合患者的治疗方案。

2. 对于阿尔茨海默症患者应该给与充分的理解和关爱，给予有尊严的呵护与沟通，耐心是对家人极大的挑战，将简单的事情分步骤处理，根据疾病发展情况做家庭环境的改造，避免不良刺激，大钟和大日历对患者有好处，经常提醒患者他们身处何处及正在发生的事情，给他们做生活记录，可以是记录事件，也可以是日记的形式。然后经常读给患者听，他们会觉得每天都是新的一天，以前的生活记录像是新的一样。

3. 鼓励患者独立完成日常生活琐事，比如自己穿衣、洗漱等，陪着一起读书、看报、散步等。将衣物进行合理的分类管理，做标记。帮助患者洗澡并可借机观察体表是否有损伤，最好在情绪稳定的情况下，还能培养洗澡的习惯。

4. 观察患者的生活习惯，在几个固定的时间引导养成上厕所的习惯，避免随地大小便。家人要学习日常生活中语言方面的技巧，多表扬多鼓励。饮食有规律，每天定时定量，强调清淡健康，多吃水果、蔬菜、鱼、豆类及坚果，其次是谷类。尽量减少反式脂肪酸和饱和脂肪酸的摄入，家中烹饪不要用铝锅、铝壶，少让患者吃加工食品和油炸食品，减少动物脂肪摄入量。

5. 紧密联合社区街道，获得一定的资源和帮助。当药物不能治愈疾病时，爱是最强大的能量。

文章来源：预防保健科 王宇

忘了时间，不能忘了爱



我院党员赴黄岩柔桥开展结对志愿活动



今年是全国文明城市、国家卫生城市复评攻坚之年，为落实台州市卫健委《在“三无”专项整治行动中开展党员结对共建志愿服务活动》文件精神，充分发挥党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用，让党旗在疫情防控一线和多城同创工作中高高飘扬，我院行

政一党支部联合行政三党支部响应院党委布置的任务，组织党员志愿者走进黄岩区东城街道柔桥村开展环境卫生清扫志愿服务活动。

10月14日下午，行政一党支部联合行政三党支部党员志愿队走进黄岩区东城街道柔桥村。党员志愿者们在村书记的指引下深入村居，按照无牛皮癣、无乱堆放、无卫生死角的要求，对柔桥菜市场周边及村社区乱贴乱画、乱堆乱放、乱扔垃圾等行为进行劝导，同时拿起垃圾夹捡烟蒂、果皮、纸屑等各类垃圾，并将垃圾分类好，放入准备好的垃圾袋中。

活动过程中，我院党员志愿者们没有停下来休息，用认真负责的态度踏踏实实做好环境卫生清扫志愿服务，为结对村的卫生环境改善贡献党员志愿者的一份力量，同时也助力我市多城同创工作。

文章来源：行政一支部 官文博

海外求学记

从没想到，在自认为还“年轻”的时候能有机会离开职场走出国门，迈上美国求学的路。2019年8月8日，一个说“bye-bye”的日子，尽管脑海里出现过无数次离别的场景，但是真正的离别是悄然无声的。2只硕大的行李箱，1只背包，13个小时的行程，带着不舍与憧憬，我踏上了新的征程。

这个梦，是由加州浸会大学(CBU)和台州学院联合举办中美护理学硕士联合培养项目时开始。第一年我们在台州学院进行语言强化培训和部分课程的理论学习，第二年赴美学习和临床实践。我们同学十人曾在课余时间遐想，留学的生活多姿多彩。这一切的一切，医院在背后给予了我莫大的支持，让我顺利的完成了学业。

隔着山海与时差，长途劳累，还夹杂着各种忐忑不安。我们下了飞机，随人流，办理了入境等手续，在出口处见到了前来接机的 Dr. Shields 和 Vicky 老师，那一刻，我们终于泪目。

租房、搬运家具、清理房间、安装床铺，忙碌之后的安静，让思念像潮水般席卷而来。此时，异国他乡，我才真正的感受到什么是亲人们隔着山海，而我们的思念也有时差。

当我看到学校校训:Live your purpose, 那一瞬间我突然醒悟，怎么能把时间浪费在低落的情绪里，只要去闯去梦，就没有到不了的明天。起初，面对美国的留学生活，我们有些手忙脚乱。幸运的是，我们遇见了一位亦师亦友亦如母的教授——Lorraine Shields。异国他乡，我们是一家人。

之前的半年，她每月来台州授课，为我们与她之间奠定了感情基础。她总说我们是她的10个闺女，缺一不可。她对我们的爱体现在各个细节：深夜机场里的翘首期盼，暂住点的 special 水果，四处奔波替我们置办的家具，情人节的巧克力与气球，疫情期间送的鸡蛋和牛奶，我们生日时亲手制作的蛋糕……这一年，我们的心被她彻底的融化了。她十分关心着我们的学习和生活，也非常尊重我们的想法与选择。每周一次的家庭聚餐更是没有落下过一次。我们一起游戏、一起追剧、一起做美食、一起探讨过去、现在和未来。

美国独特的授课方式让我大开眼界。相比传统“填鸭”式教学，教授们更注重培养我们建立自我的思维方式与想法。对于我们的想法，总是给与不断的肯定与鼓励。依然记得，一身绅士装扮的统计学教授，在第一节课时就每个人发了包 M&M 豆，大家寻思着是见面小礼物，结果是样本素材。此外，课堂上经常会以游戏的方式，结合着很多互动环节，寓教于乐。

高级护理评估也是一门高强度的课程。其主要目的是建立标准化评估流程，以提高护理学生整体临床思维能力。除了每周的理论考试与实践外，该门课的考核方式为模拟病人 SPE 考核，即学院招募“演员”进行培训，成为标准化病人，并在诊室与我们进行一对一的考核。这对我们与患者的沟通交流能力和口语能力是一个不小的挑战。

临床实践更是完全打破我的预想，在教室内为流浪汉们发放衣物、食物，路边为他们发放洗漱及安全保护用品，以及街头的健康宣教，这些与国内的临床实践，简直天壤之别。我也从中领悟到，促进健康，不一定在我们临床工作中，更应该切实的从一些基础的事情做起。

万万没想到，我们遇上了疫情……祖国母亲、医院、亲朋好友、同事、台州学院的老师一一给我发来了关怀与嘱咐。当我怀揣着大使馆与医院寄来的物资时，这份关爱，让我觉得特别的踏实。3月12日，美国宣布进入紧急状态，但我们依旧没有停止过学习的步伐，每周按时在线上聆听教授授课，查找文献，努力完成每一门课。本着增强体质，战胜病毒的宗旨，课余时间，我们跳绳、跑步。与此同时，大家的生活能力也得到了大幅度提高，中医养生，室内园艺，美食烹饪，剪发，稳稳拿捏。

已经记不清是居家自我隔离的第几天了。终于在8月迎来了我们的毕业季。CBU 为我们举办了一场特殊的毕业典礼，虽然全程大家都戴着口罩，保持着社交距离，虽然我们的毕业季旅行也化成泡沫，但那一刻我们的心仿佛被一抹阳光照耀着，温暖又感人。

如果要给青春下一个定义：那么我的青春就是要去勇敢追梦，就是要去做一些自己真正热爱的事情，去成为一个自己真正想成为的人。 文章来源：手术室 罗璟

我院许杨宝医师加入上海龙华医院方邦江岐黄学者工作室

2020年9月3日下午，在上海中医药大学附属龙华医院隆重举行了岐黄学者工作室的揭牌仪式，我院急诊科许杨宝主任作为浙江唯一的一位成员进入其中。

许杨宝表示：进入工作室既是一种荣幸，更是一种责任，进入工作室不仅是新的开始，更重要的是依托工作室这个平台向岐黄学者学习，与工作室其他成员一起，传承岐黄学者的学术思想和临床经验，提升自身临床和学术创新能力，为推动本院中医药事业发展贡献一份力量！

文章来源：急诊科 许杨宝



医路漫漫，心路亦坚



漫漫医路历程，正是我们心路最为艰难、最为坎坷，也是最为欣喜、最为安慰的历程。我们从医人一直固守“坚人尚有初梦，尚学自当不息”之心，求索无寒暑，勤勉在朝暮，在医路中如临深渊，在临床上如履薄冰。

也正是这一职业，让我们变得更加成熟，更加稳重，更有上进心，更有责任心。在这些年里，家人、朋友、同学经常提出一个个问题，让我们在每个阶段都对自己作为医务人员这一职业有一个重新审视……

记得高中毕业填报志愿，我选择医学院。父亲郑重的问我：“确定选择医学院？是不是确定以后就从事医生这一职业了？”当时我觉得医生就是最神圣的职业。他救死扶伤，受人尊敬。看着医生穿着帅气的白大褂行走在整洁的医院，生命被他们从死神中夺回，患者和家属投来感激的目光，当时我感觉医生简直就是帅呆了，今后就要做一名医生，挽救更多的生命。

所以也正是有医生的地方，无论是一句关怀还是小病一桩，都可让人回味无穷。你我隔着白衣，无言语，有目光，心领神会细思量，因为医者，给人以存活的价值与希望。那时我回答是：“我崇拜医生这个职业，当医生就是我的梦想！”

成员，十位成员来自全国各地，我院急诊科许杨宝主任作为浙江唯一的一位成员进入其中。

许杨宝表示：进入工作室既是一种荣幸，更是一种责任，进入工作室不仅是新的开始，更重要的是依托工作室这个平台向岐黄学者学习，与工作室其他成员一起，传承岐黄学者的学术思想和临床经验，提升自身临床和学术创新能力，为推动本院中医药事业发展贡献一份力量！

文章来源：急诊科 许杨宝

走进医学院，经常有中学同学问我：“你怎么上医学院了，多累，多辛苦呀！”的确，选择了学医，其实就意味着选择了一条艰难坎坷，充满荆棘但是又不断向上、不断充实的道路。我们天天课程排满，甚至周末和晚上还有课程。大学生涯不比高中轻松，书本厚度比自己还高，考研准备阶段比高三更辛苦。看着其他同学工作，而自己还在上大五，虽然略有失落，但我们仍牢记“医学生誓言”中“健康所系，性命相托”八个字，践行“希波克拉底誓言”：“值此就医生职业之际，我庄严宣誓为服务于人类而献身”誓词，不忘初心，坚守信仰。

所以也正是有医生的地方，无论是闹市还是乡野，都是景色秀美的地方。医生让我们看到了彼此心灵的模样，那种感觉只有你才能够品出。当时我回答是：“医者仁心，治病救人是最崇高的职业，所以的它必定辛苦和漫长！”

工作后朋友知道我是医生，都用惊讶羡慕的语气问我“原来你是医生呀，你怎么想起来当医生了呢？真是一个高贵的职业！”医生，它之所以拥有如同律师、教师、军人一般“高贵的血统”，是因为它是常人无法简单掌握的专业，是少数专业人士才可以进入的职业，工作内容是日常词语无法表述或衡量。正是当社会发现很多人无法掌握这一门技术，才会使之显得“高贵”。殊不知当人们休闲于假日时光，我们仍忙碌在工作岗位，甚至连方便、用餐都没时间；当人们沉浸于团聚喜悦，我们仍与死神艰苦博弈，甚至连眼睛都不敢眨；当各种灾害灾难发生，我们同样也是“逆行者”冲在最前线，甚至连电话都

来不及和家人联系；当自己已竭尽全力，但患者还是离去，我们也有掩面而泣。

所以也正是有医生的地方，让我们忘却了疾病的痛苦和紧张。医者是灵与肉的救赎，今世相遇，常来常往，格外健康。来世相守，时刻记挂，彼此勿忘。此时我回答是：“医生这个职业不一定高贵，但它必定高尚！”

现在儿子经常问我们：“爸爸妈妈，你们为什么是医生？学校里有很多同学爸爸是老板，是大官，但当我说我爸爸妈妈是医生时，他们都羡慕我，觉得我是最幸福的。但是我觉得不幸福，因为你们陪我时间太少了。”是啊，我们的确陪子女太少。记得看过一篇文章《我们是一群父母双全的“孤儿”》，写的就是医护子女的心声。作为医务工作者，我们早出晚归，孩子早晨起来看不到我们，晚上入睡而我们还没回家。我们经常一个电话就赶到医院，子女的成长缺少了父母关爱。但当看到患者康复后欣喜的表情，我们更增加了做医生的决心和信心。

所以也正是有医生的地方，让病人忘记忧愁和哀伤。让他们知道自己离健康有多近，和病痛有多远，一世安乐，拥抱健康。“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，这时我会给儿子说：“爸爸妈妈虽然陪你少，但我们给病人希望，这样他们就可以陪自己的爸爸妈妈和孩子更多的时间。当医生就应该救死扶伤！”

医路漫漫，心路亦坚。今后职业生涯中，我们不一定一帆风顺。但请坚信，遥遥医路长路，唯有披荆斩棘，不畏艰难，才能让自己更加光亮和锋芒；漫漫生命长河，唯有激流勇进，不惧险滩，方能使自己奔向正确的方向。

今后还会有更多的人问我们更多的问题，但我们仍会给予更有力、更确切的答案，在漫漫医路让我们的初心更加坚定，更有力量！ 文章来源：科教部 陈凯

