



上海中医药大学台州医院

台州市中医院

2025 年第 2 期
总 076 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 / 2025 年 4 月 30 日 / 星期三 / 本期 4 版 / 本期责任编辑:邱敏洁 / 内部资料 免费交流

台州首创“中医药养生夜市”隆重开市,积极探索“文化+健康”服务新模式!



让中医药“潮”起来,“嗨”起来,变得好吃又好玩!3月28日晚,灯光璀璨的台州市中医院热闹非凡,成了欢乐的世界,“千年岐黄路·一街养生情”之春季养生中医市集在这里热闹开市。此次活动,既传承了中医药的博大精深和深邃的哲学智慧,又让中医药在轻松愉悦中“飞入寻常百姓家”。当市集灯笼次第点亮,千年岐黄路与都市烟火气在此共鸣。

有朋自远方来,医院党委书记徐雄平在致辞中,真诚地欢迎四方嘉宾共同来见识中医的博大精深,体验中医的“简验便廉”,信任中医的疗效魅力,使中医药不再是高墙内的学问,而是融入市井烟火、贴近百姓需求的“健康伙伴”,让中医药在时代的土壤里焕发新生。

古韵今风,岐黄火炬传递,医道传承—浙江省名中医李伟林新书发布会,名医薪火拜师礼,

中医药健康百村行暨中医药适宜技术推广工程启动,第一批“小而强”特色技术发布,“杏林义诊·名医坐堂”、“岐黄夜话·仁心问脉”、“药膳饕宴·五味调神”、“团扇制作·匠心传承”、“药香盈袖·本草新承”、“功法传习·导引生机”、“文创雅集·匠心载道”、“古韵打卡·集章寻趣”、“岐黄祈愿·杏林留香”,一项项活动接踵而至,让参与活动的市民目不暇接,不亦乐乎。《望潮》客户端、《阿福讲健康》《台州文化生活频道》视频号、快手联合进行网络直播,《健康台州中医说》等新闻媒体进行报道,拍照集赞、雅趣集章,线上线下互动,灯火阑珊处的台州市中医院,成了市民的网红打卡点!

作为全市首个融合中医药文化体验与特色诊疗服务的夜市综合体,该项目以“中医药+健康生活”为核心,通过“文化惠民—健康服务—产业升级”三位一体模式,为市民提供一站式中医养生新体验,成为台州卫健系统深化“健康中国”战略,推动中医药现代化发展的创新实践。

夜市“出圈”:文化市集点亮中医惠民新场景

步入市集,山丘·焙区、本草沿街区、景福华堂三大主题区域灯火通明。药膳甜品摊位前,市民品尝着定制化膏方与节气养生茶饮、药膳食品,良药不再苦口,药膳成了美味佳肴;文创展台

上,香囊、香牌、团扇、缠花、手工花等中医药主题产品和中医药微景观、中药叶画展吸引年轻人驻足;体验区内,针灸、推拿、刮痧、拔罐、耳穴压豆等传统疗法与AI体质辨识等现代技术结合,温通经络、调理气血,让市民沉浸式感受中医药独特魅力;中药材辨识区,专业药师解说与市民互动,辨药求真、识药探秘,亲身感受中医的博大精深与中医药就在我们身边的神奇感。

“我们希望通过市集打破大众对中医的刻板印象,让中医‘潮’起来。”医院院长李海军介绍,项目将中医药文化融入夜市经济,既打造了文化传播新窗口,也拓展了健康服务场景。目前,市集已联动“浙里中医”品牌,未来计划引入非遗技艺展演、名医讲堂等活动,进一步激活中医药文化惠民功能。

“治未病”升级:全周期健康服务精准触达

依托市集载体,医院创新推出“夜门诊+健康干预”特色服务,针对职场人群、学生及老年群体需求,提供非时段诊疗解决方案。夜门诊专科聚焦颈椎病、青少年近视、膏方调理等痛点,开设个性化诊疗服务;同步推出体重管理、儿童龋齿预防、亚健康调理等“治未病”项目,通过药膳食疗、运动指导、针灸、艾灸、埋线等中医外用等方式,推动健康关口前移。

“白天工作忙,晚上带孩子来调理近视,还能体验做中药香囊,一举两得!”市民王女士的反馈印证了项目设计初衷。体重管理、中医妇科、鼻炎

专病等九大夜门诊满足了不同市民的求诊需求,数据显示,夜门诊试运营期间,青少年近视防治、职场亚健康调理等服务的预约量环比增长40%,中医药健康理念正以更年轻化的方式深入人心。

产业联动:打造卫健现代化“台州样本”

作为台州卫健改革创新重点项目,该市集不仅承载健康服务功能,更成为中医药产业升级的试验田。院内制剂膏方、药膳配方通过市集实现市场化转化;“景福+”品牌计划孵化系列文创产品,联动本地企业开发中医药主题文旅线路。

“从文化传播到技术转化,我们正构建闭环生态。”市卫健委相关负责人表示,该项目是台州探索市域卫生健康现代化的关键一步,未来将以市中医院为枢纽,推动中医药服务向社区、乡村延伸,助力打造“中医就诊首选地”,让群众真正“知中医、信中医、爱中医、享中医”。

据了解,夜市将常态化运营,精选后每周五晚上开放。通过夜市形式将中医药文化融入现代生活,实现传统医学的“破圈”传播。

院长李海军表示,将以本次活动为契机,认真总结经验,不断开拓创新,努力将中医夜市打造成台州市中医院的特色品牌。积极探索常态化、特色化、精准化的中医服务模式,将“中医夜市”的短期热度转化为“长效服务”,让中医智慧持续赋能市民健康,为弘扬中医药文化、服务百姓健康做出新的更大的贡献!

作者:党政办 詹茂庆

“追寻党的足迹,传承红色基因”主题党日活动顺利开展



为深入学习贯彻党的二十大、二十届三中全会精神,进一步强化党员党性修养,增强党组织凝聚力,4月11日至12日,我院党委组织各支部党员赴仙居开展“追寻党的足迹,传承红色基因”主题党日活动。院党委书记徐雄平,党委副书记、副院长林招定,党委委员、副院长王秀蓉等党委班子成员及各支部党员参加了活动。

活动首站,党员们走进中共仙居县委旧址纪念馆。大家认真聆听讲解员的讲解,仔细观看

馆内陈列的珍贵历史文物和资料,深入了解仙居党组织在各个历史时期的艰苦奋斗历程,深刻感受革命先辈的英勇事迹,体会红色力量的震撼。

随后,党员们前往藏仙本草研究中心,参观虫草培育实验室、生产车间等,听取科研人员介绍虫草的研究成果以及现代生物技术在中医药研发中的应用。通过实地参观和学习,大家对科技创新如何推动传统中医药产业转型升级有了更直观的认识,也拓宽了科技赋能发展的视野。

下午,党员们来到历史悠久的桐江书院,参观古建筑风貌,了解书院的发展沿革和教育传承,感受古代文人求学问道的精神境界,从中汲取文化自信的力量。面对鲜红的党旗,全体党员庄严地重温入党誓词。铿锵有力的誓言响彻书院,激励着大家铭记入党初心,牢记使命担当。

次日,党员们前往高迁古村,穿梭于古宅街

巷之间,欣赏精美的木雕、石雕、砖雕等民间工艺,探寻古村的家族文化和民俗风情,领略古代劳动人民的智慧与创造力,并思考如何在现代社会保护与传承传统文化瑰宝。最后,大家来到“氧吧小镇”,漫步其中,欣赏自然风光,了解小镇依托生态优势打造的特色产业和旅游项目,切身感受“绿水青山就是金山银山”理念的生动实践。

此次主题党日活动内容丰富、形式多样,既包含科技创新的探索,也体现生态文明的实践。通过此次活,党员们深受教育,纷纷表示要以革命先辈艰苦奋斗、无私奉献的精神为榜样,不忘初心、牢记使命。同时,要积极拥抱科技创新,传承和弘扬中华优秀传统文化,将传统医学的智慧融入现代医疗实践。大家决心将活动中所汲取的精神力量转化为实际行动,立足岗位、认真负责,为医院发展和人民健康贡献自己的力量,以实际行动践行医者仁心,守护人民群众的生命健康!

文章来源:行政一党支部



我院开展『五一』节前纠『四风』和作风效能专项检查

为深入贯彻中央八项规定精神学习教育,推进集中整治和“五一”节日期间纠“四风”树新风工作,持续巩固作风建设成果,营造风清气正的节日氛围。4月29日上午,在党委副书记、副院长林招定、纪委书记张金丽的带领下,纪检监察室联合党政综合办、组织人事部开展节前纠治“四风”和作风效能专项检查。检查组采取“不打招呼、直奔现场”方式对全院各科室及相关重点部位节日期间“四风”问题、上班工作纪律、医德医风情况以及殡葬领域腐败乱象专项整治行动中近期反馈的突出问题等方面,开展突击抽查。

检查组每到一科室,仔细查看员工的工作状态,排班情况,核查早退、串岗缺岗等行为,节前廉政提醒有无传达到位,节前有无收受礼品、礼金现象,太平间规范管理有无存在乱象或制度、流程不清晰情况等。针对检查中发现的风险隐患点,检查组当场提出了整改建议,确保平安、廉洁过节。

从抽查情况看,各科室的工作履职、作风效能等方面总体情况良好。员工按时到岗,工作井然有序,个别科室存在排班不清晰、台账管理不规范情况,未发现违规违纪情形。最后,纪委书记张金丽代表检查组,就当天检查情况在院周会上作了反馈,强调将持续强化医务人员作风效能建设检查,以常态化、长效化推动作风效能、医德医风、岗位廉政风险点排查,助推医院高质量发展。

作者:纪检监察室 方德忠

第十一届职工工会会员代表大会第五次会议召开

阳春三月,春回大地。3月7日,我院第十一届职工、工会会员代表大会第五次会议在急诊六楼多功能厅召开。院党政领导班子、院工会委员会和67名正式代表及特邀代表、列席代表出席会议。大会先后由工会主席洪优优、副主席王宇主持。

上午九点,大会在雄壮的中华人民共和国歌声中开幕。

院党委书记徐雄平代表党委致辞,向大会的召开表示热烈的祝贺。并强调2025年是全面贯彻党的二十届三中全会精神的开局之年,也是“十四五”收官和“十五五”谋划的承上启下之年。做好全年各项工作,责任重大、意义深远。一要拧紧“信念之绳”,以“有力的步伐”踏碎艰难险阻。在医院“爬坡过坎”的关键时期,全院干部

职工要牢固树立全院“一盘棋”思想,要强化“咬定青山不放松”的信念,以“有力的步伐”踏碎一切险阻,以“奋力的奔跑”跑出“我风采”,在持续的奋斗中实现理想。二要拧紧“实干之绳”,以“硬朗的肩膀”扛起发展重任。全院干部职工既要有“想干事”的态度,又要有“会干事”的能力,更要有“敢于啃硬骨头”的勇气。三要拧紧“奉献之绳”,以“真挚的情怀”践行医者初心。要将患者急难愁盼的“问题清单”转化为履职尽责的“任务清单”,通过“专业技术+温情服务”双轨并进,用仁心仁术擦亮医院服务品牌,不断提升人民群众的幸福感和获得感。

院党委副书记、院长李海军代表医院领导



班子向大会作了题为《携手向未来,无畏再出发》的工作报告。2024年,医院在市卫健委的坚强领导及大力支持下,院党政领导班子带领全院干部职工以习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大、二十届三中全会(下转2版)

深化合作谋发展 携手共启新篇章



3 月 29 日,上海中医药大学危急重症研究所所长、长江学者、岐黄学者、上海市名中医、台州市政府聘用卫生决策专家方邦江教授来我院开展学术指导与深度合作交流。通过坐诊、查房、签约等系列学术活动,为我院学科发展注入强劲动力,标志着双方合作迈向新阶段,名医工作室建设再上新台阶。

名医生坐诊惠民,精准施治获赞誉

3 月 29 日上午,方邦江教授在我院景福华堂特需门诊开展疑难病例诊疗工作。诊室内,方教授以深厚的学术功底和丰富的临床经验,为多名复杂病症患者制定个性化诊疗方案。面对患者和家属的急切询问,他耐心解析病情,深入浅出地阐释治疗原理,其严谨的

(ICU),对多例危重症患者进行教学查房。他详细听取主管医师汇报病史,仔细查阅影像及检验数据,结合患者体征提出优化治疗方案,并围绕脓毒症、多器官功能衰竭等重症的中西医结合治疗策略展开分析。方教授指出:“重症救治需以循证医学为基础,同时充分发挥中医药在调节免疫、改善胃肠功能、减轻并发症方面的特色优势。”查房结束后,方教授与 ICU 团队就学科建设、科研方向等展开座谈,为我院危急重症学科发展指明路径。

深化合作谋发展,携手共启新篇章

2021 年 11 月 28 日,岐黄学者方邦江教授台州工作站在台州市中医院挂牌成立。工作站成立后,双方加强合作,充分发挥方邦江

学术态度与人文关怀赢得了患者和家属的高度评价。期间,方教授还结合病例对我院青年医师进行现场教学,强调“辨证施治、精准施策”的临床思维,为提升我院诊疗水平提供了宝贵指导。

深入 ICU 查房指导,提升重症救治能力

下午,方邦江教授走进我院重症医学科

教授团队在呼吸、感染、神经、急危重症等领域的优势,提升了台州市中医院在中医急诊急救等方面综合实力,进一步增进区域内中医急诊急救水平。

为进一步深化合作,2025 年 3 月 29 日下午,我院与方邦江教授团队继续签订了医疗技术合作协议,就人才培养、技术帮扶、科研协作、远程会诊等领域继续开展合作,助力打造区域性急危重症中医诊疗中心。此次合作也是落实国家“优质医疗资源下沉”政策的重要举措,将有力推动我院急诊、重症医学等学科发展,为患者提供更高水平的医疗服务。

立足新起点,迈向新征程

方邦江教授此行不仅为我院带来了先进的学术理念与技术经验,更是通过签约合作构建了长效联动机制。今后,双方将依托名医工作室的辐射效应,持续深化中西医协同创新,提升疑难重症救治能力,为健康中国建设贡献更大力量!

2019 年 12 月,我院挂牌上海中医药大学台州医院。2023 年底,成功晋级为三级甲等中医医院。当前,医院正以建设“区域中西医结合医疗高地”为目标,持续推进学科建设与技术创新,此次与方邦江教授团队的合作,正是实现这一战略目标的重要实践。

作者:急诊科 许杨宝



“医生,帮我看看膝盖前面鼓的包到底是什么,又肿又痛,反反复复总不好。”近日,饱受膝关节疼痛困扰的尹阿姨来到我院“膝关节疼痛专病门诊”求治。63 岁的尹阿姨,平时主要从事体力劳动,常有深蹲,甚至膝盖跪地等不良姿势。半年前,尹阿姨的右膝盖出现疼痛伴积液的情况,到当地卫生院就诊,尝试了贴膏药、抽积液、打封闭等多种治疗手段,短期内有效,但没多久又复发了。症状反复发作,严重影响日常生活。接诊的骨二科主任厉匡林了解病情后,进行了详细的查体,发现尹阿姨的关节积液很浅表,触摸有明显的波动感,积液包裹处像“水气球”一样。

患者的膝关节磁共振成像(MRI)检查显示“髌前滑囊大量积液,膝关节退行性变”。

结合查体和影像学检查,困扰尹阿姨的正是髌前滑囊炎。髌前滑囊炎是膝关节的常见病,一般首选保守治疗。但对于非手术治疗无效、长期肿胀积液、病情反复发作的患者,应予手术。考虑到传统切开手术损伤较大,厉匡林医生团队建议患者接受关节镜微创手术,其优点包括:皮肤切口小;减少瘢痕形成;不影响关节灵活性;术后恢复快;疗效更满意。在完善各项术前准备后,患者尹阿姨的手术很顺利,术中可见充血增生的炎性滑囊及粘连带。

微创手术在关节镜直视下彻底清除病灶,并最大限度地保留健康组织,术后关节肿痛症状明显改善,患者第二天就出院了。看到原先鼓得像“水气球”一样的皮肤,又重新出现了褶皱,尹阿姨非常高兴,对医疗团队“快速康复”的治疗理念非常满意!

科普小知识

什么是髌前滑囊炎?髌前滑囊炎,又名“女仆膝”,之所以被称为“女仆膝”,是因为这种疾病与女仆长时间屈膝、跪地劳动有关,慢性膝关节应力劳损是常见病因,也可由急性创伤、痛风、类风湿性关节炎或感染引起。

滑囊是结缔组织中的囊状间隙,主要位于关节附近的骨突与肌腱或肌肉、皮肤之间。它的作用是避免皮肤、肌肉、肌腱和韧带直接摩擦骨头,从而减少疼痛和损伤。凡摩擦力或活动范围较大的地方,都有滑囊存在,比如:肘关节、膝关节、髌关节等,是关节骨头与软组织之间的润滑剂,其本身是对机体的一种自我保护。然而,在反复摩擦和应力性劳损下,这些滑囊就会分泌过多的滑液,造成局部组织的红肿及疼痛,就形成了所谓的滑囊炎。作者:关节-创伤科 任聪林

古法 + 科技,独创“三阶段”疗法,中医助力健康享“瘦”生活!

为贯彻落实国家卫健委关于开展“体重管理年行动”的决策部署,医院积极响应国家号召,在原来肥胖门诊、穴位埋线专科的基础上,开设体重管理多学科联合门诊,该门诊以中西医结合为特色,通过“古法+科技”融合模式,为肥胖症患者提供个性化、全流程健康管理服务,助力全民健康生活方式推广。

肥胖症是一种由多因素引起的慢性代谢性疾病,因热量摄入大于消耗造成脂肪在体内积聚过多导致体重超常。随着群众生活水平的提高,肥胖发病率逐年提高。肥胖症可引发许多健康问题,不仅会增加高血压、冠心病、2 型糖尿病的发病率和死亡率,还易引起呼吸系统并发症、骨关节炎以及精神方面的疾病。

我院体重管理多学科联合门诊依托治未病科、内分泌科、针灸推拿科、营养科等多学科专家团队,结合红外线热成像、人体成分分析等先进设备,构建“筛查-干预-维持”全周期管理体系,进行综合客观的数据分析评估,采用中医综合性治疗手段。

三大核心举措彰显中医智慧

1. 科学膳食与体质调理并重

创新性将中医体质辨识与现代营养学结合,由专业营养师定制个性化饮食方案,突破传统节食误区。通过调整饮食结构实现“吃动

平衡”,帮助患者建立可持续健康习惯。

2. 精准溯源中西医协同诊疗

系统开展激素检测、肝脏弹性评估等检查,运用胰岛素泵等西医技术控制代谢指标,同时配合中药内服、穴位埋线等中医手段调节脏腑功能。建立线上诊后管理平台,实现营养指导、运动处方等全流程服务。

3. 三阶段疗法重塑健康体质

中医减肥通过调节脏腑平衡、改善代谢内环境实现体质重塑,独创“快速控重→体质改善→疗效维持”三阶段疗法,采用平胃散等经典方剂辨证施治,结合拔罐、针刺、艾灸等外治技术,早期快速控制体重,中期改善患者体质,后期维持疗效,帮助患者成功减重。

案例介绍

患者为事业单位职员,痰湿型肥胖,BMI 指数 33.5(正常值 18.5~23.9),长年久坐,近几年也尝试反复减肥,均以失败告终。期间也进行西药(司美格鲁肽)治疗,后来觉胃部不适停用。近 2 年,患者体重持续上升,每年增加 7.5 公斤左右,并且伴高血压、脂肪肝、高脂血症等。我们予以中药干预治疗,平胃散加减



重方加减,同时予以穴位埋线 2 周一次,腹部走罐定罐每周一次。并嘱患者调整饮食结构,减少甜品及油炸食品的摄入。经过一个月的治疗,患者体重降低 6 公斤。

自开诊以来,体重管理多学科联合门诊共接诊 265 余人次,有 BMI≥24 的“过劳肥”上班族,有产后“甩不掉肉肉”的宝妈(22%),有“三高缠身”的代谢综合征人群(48%),青少年肥胖(16%),还有是反复减肥失败的“资深选手”,在接受精准化治疗方案后,患者每月人均减重达到 7~12 斤,疗效显著,成功验证中西医协同干预肥胖的临床价值。

作者:治未病科 郑肖

(上接 1 版)会精神为指导,紧紧围绕医院国家公立医院绩效考核指标、“十四五”发展目标着力点,守正创新,团结奋斗,积极探索实践现代医院管理和存量医疗资源高效利用,医院服务能力不断提升,人才队伍不断壮大,学科建设提速,基本完成了全年的各项工作任务:一是政治统领,夯实高质量发展根基;二是稳中求进,提升品质载能竞争力;三是合纵连横,构建优势学科集群效应;四是守正创新,发挥中医药特色优势;五是倾力向前,打造人才科教高地;六是不忘初心,厚植公益化办医情怀;七是数智赋能,探索内涵发展新路径;八是以文化人,凝聚奋进磅礴力量;

在分析了存在的不足后,李海军院长提出了 2025 年工作思路,重点做好十个方面工作:一是持续发展提升服务能力;二是深化与上海中医药大学附属岳阳医院的技术合作并充分发挥海派中医的资源优势;三是利用中医药特色优势,拓展非医保医疗服务项目,做好中医药加健康美丽这篇文章;四是狠抓核心制度落实;五是充分发挥中医药文化宣传的主阵地作用,开展中医药科普进百村工程,深入推进中医药文化宣讲和中医适宜技术推广;六是加快推进院区搬迁的前期工作;七是争取通过临床药学研究(GCP)资质认证;八是推进绩效奖金考核机制的全面优化;九

是加快推进台州市中医专科联盟建设进入全面性实施阶段;十是推进公立中医医院绩效考核国家监控指标的持续改进,向前移位。

李海军院长在报告最后强调,新的一年,我们将继续在市卫健委的坚强领导下,围绕市委市政府提出的以高质量发展为首要任务、以缩小“三大差距”为主攻方向、以改革创新为根本动力、以满足人民美好生活需要为根本目的,开拓进取,固本兴新,勇毅前行,牢牢抓住区域中医专科联盟建设的重大历史机遇,蓄势赋能,提质增效,奋力谱写台州市中医院高质量发展新篇章!

院党委副书记、副院长林招定向大会作《台州市中医院编外人员薪酬管理及考核暂行办法(草案)》的说明。

院党委委员、副院长王秀蓉向大会作《医院财务预决算报告(草案)》《医院奖励性绩效工资分配方案(草案)》的说明和《医院月质量管理考核实施方案(草案)》的说明。

院党委委员、副院长洪小兵向大会作《医院 2025 年度目标责任书考核实施细则(草案)》的说明。

院工会主席洪优优向大会作《医院工会工作报告》。

院工会副主席颜峰向大会作提案工作情况

报告。

会议书面审查了《工会经费收支情况报告》。

下午,各代表团分组进行讨论,代表们踊跃发言,积极建言献策,一致认为这是一次团结奋进、凝聚人心的大会,目标明确,思路清晰,重点突出,求真务实,鼓舞人心,催人奋进,必将促进医院高质量全面发展。大家认为改善奖励性绩效工资分配、加强编外人员薪酬管理考核、加强年度目标责任考核,将更加有利于调动各方面的积极性。并在强化中医特色、大力推广中医适宜技术、提高医疗服务质量、做好窗口宣传、改善和提高患者就医体验感,加强人才队伍建设等方面提出了许多建设性的意见和建议。

下午 4 点 20 分,大会举行闭幕式,表决通过了《医院工作报告》、《台州市中医院编外人员薪酬管理及考核暂行办法(草案)》、《医院财务预决算报告(草案)》、《医院奖励性绩效工资分配方案(草案)》、《医院月质量管理考核实施方案(草案)》、《医院 2025 年度目标责任书考核实施细则(草案)》、《医院工会工作报告》、《工会经费收支情况报告》。

大会号召,全院干部职工要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,在医院党委的坚强领导下,深刻领会、全面贯彻本次职代会精神,

以更加崭新面貌、更加饱满的热情、更加昂扬的斗志,准确把握时代发展脉搏,盯紧重点目标任务,切实把院党委的战略部署转化为推动医院高质量发展的磅礴力量,蓄势赋能,提质增效,续写医院高质量发展新篇章!

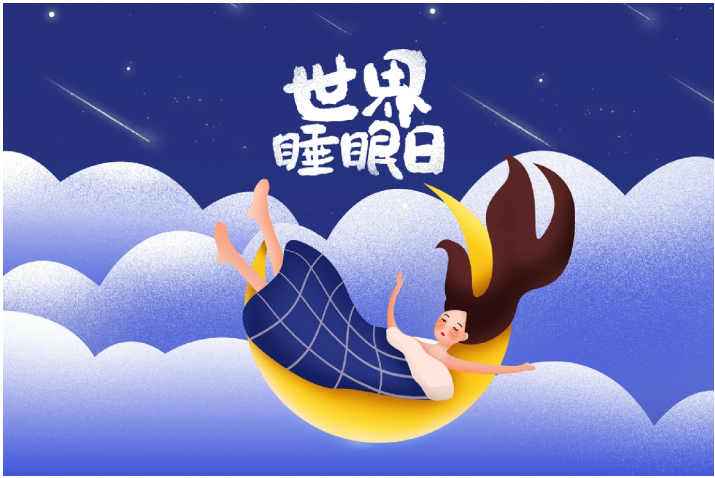
院党委书记徐雄平在闭幕式讲话中指出,蓝图已经绘就,共筑美好医院;目标已经确立,唯有真抓实干。我们必须认清形势,坚定信心,咬紧牙关,坚决开创我院高质量发展的新局面。一是要迅速掀起学习热潮;二是要创新宣传思路;三是要落实发展基调;四是要有序做好衔接工作;五是要推进绩效改革;六是要强化考核机制;七是要用好存量人才;八是要发掘社会资源,要强化责任抓落实。

徐雄平书记指出,“上下同欲者胜,风雨同舟者兴。”目标已定,方向已明,思路已清,让我们统一思想、坚定信心,主动作为、真抓实干,不讲条件、不打折扣,直面雄关漫道,不畏爬坡过坎,以新的风貌迎接挑战,以新的举措破解难题,以新的思路谋求发展,抓住机遇、乘势而上,为实现医院建设与发展新跨越而努力奋斗!

下午五点,台州市中医院第十一届职工、工会会员代表大会第五次会议圆满完成各项议程,在《国际歌》中闭幕。作者:党政办 詹茂庆

世界睡眠日

人老了要想睡得好,不妨试试这5种方法!



人的一生三分之一的时间是在睡眠中度过的,因此有关睡眠的问题引起了国际社会的关注,每年的3月21日为“世界睡眠日”。

睡眠是人体的一种主动过程,可以恢复精神和解除疲劳。睡眠作为生命所必须的过程,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是健康不可缺少的组成部分。人老了机能衰退,衰老不仅在脸上,睡眠也会有3个变化:

变化之一:睡眠时长的减少

随着年龄的增加,人的睡眠时长

确实会减少。很多人年轻时一觉睡8~9小时,上了年纪后睡5~6小时就醒了。根据《美国睡眠医学会》的数据来看,婴幼儿所需的睡眠时间最多,随着年龄的增长,人类所需的睡眠时间呈现减少的趋势。2000年《美国医学会杂志》发表了一项临床研究发现,随着年龄的增长,睡眠时间显著下降。比如,从中年阶段(36~50岁)到晚年阶段(71~83岁),总睡眠时间平均每10年减少27分钟。这一变化主要发生在50岁之后。换句话说,50岁之后,每过10年总

的睡眠时长减少27分钟。

变化之二:出现碎片化睡眠

“睡眠中间醒来次数增加”“睡到后半夜总是醒,醒来又半天睡不着”……这种“碎片化睡眠”在中老年人中尤其突出。为什么中老年人更容易出现碎片化睡眠?不仅仅是人类,其实许多动物在变老时,都会有碎片化睡眠的状况出现。2022年2月,斯坦福大学医学院的研究人员在国际《科学》期刊上发表的一项研究发现:大脑中“Hert神经元”的活动能控制清醒和睡眠状态。随着年龄的增长,Hert神经元更容易被触发,出现过度兴奋,进而导致出现“碎片化睡眠”。

变化之三:深睡眠时间减少

上了年纪,很多人都会有深睡眠时间减少的感受,比如“明明睡着了,但又感觉像没睡着”。《美国医学会杂志》发表的临床研究指出,正常衰老过程中,睡眠阶段的变化包括觉醒次数和觉醒时间增加,以及深度慢波睡眠减少。随着年龄增加生长激素分泌的下降,与深度睡眠的减少密切相关。从早年到中年,生长激素分泌显著下降(每10年减少372微克);从50岁后,生长激素分泌会进一步下降(每10年减少43微克)。

要想睡得好,试试这5种方法!

方法一:穿上袜子睡觉

2018年《生理人类学期刊》发表的一项关于“穿袜子睡觉对睡眠影响”的研究发现:睡觉时穿上袜子能有效改善睡眠质量!与睡觉时不穿袜子的人相比,穿袜子睡觉的人:①入睡时间缩短7.5分钟;②睡眠期间醒来次数少了7.5倍;③总睡眠时长平均延长了32分钟;④睡眠效率提高了7.6%。研究指出,这主要和睡眠时人体的肢体温度有关,小腿和脚等部位的温度,通常易受外界环境影响,穿袜子可以帮助保持舒适和温暖的睡眠环境。

方法二:盖重点的被子

被子重,睡觉香!2022年瑞典的研究人员在《睡眠研究杂志》期刊上发表的一篇研究发现:盖重点毯子睡觉,会增加褪黑素释放,促进更好的睡眠。研究实验发现:与使用轻薄毯子相比,使用加重毯子可使唾液中的褪黑激素浓度增加约30%。

方法三:睡觉前泡泡脚

如果不喜欢穿袜子睡觉,也可以在睡前泡泡脚,原理相似。2024年3月《整合与补充医学期刊》上发表了一项分析研究指出:睡前1小时用温水泡脚,是可以显著改善老年人睡眠质量

的方法!水温40℃、泡脚时长不超过20分钟、水位高于脚踝10厘米,满足这3个条件时,泡脚对于提升睡眠的效果最佳。

方法四:睡前别玩手机

2021年美国一家睡眠评估机构(Sleep Junkie)对2000多人进行了睡眠数据调查发现:睡前刷8分钟手机,身体兴奋1小时。睡前玩手机8分钟后,平均入睡时间需1小时。这是因为手机屏幕发出的蓝光提高了人们的警觉性,从而导致入睡时间增长。

方法五:做做助眠运动

2024年7月,《英国医学杂志在线·体育与运动医学》发表的一项研究发现:在睡前4小时内,多做这3个运动动作,以显著延长睡眠时间:

①深蹲。模仿坐椅子的动作,膝盖不超过脚尖。

②提踵。站立抬起后脚跟,使小腿肌肉收缩,然后脚跟慢慢回到地面。

③提膝展髋。站立膝盖抬高,直腿髋关节伸展。

一次只需3分钟,每隔30分钟进行一次。这样可使当晚睡眠时间延长近30分钟。

作者:神经内科 卢一颖

药食两用之白萝卜

白萝卜是十字花科植物,全国各地均产。它的许多部位均可入药,如鲜根入药,名为莱菔,具有润肺和清热化痰的功效;叶入药,名为莱菔叶,根、叶同功;开花结果实后的老根入药,名为地骷髅,具有行气消积、化痰、解渴、利水消肿的功效;干燥成熟种子入药,名为莱菔子,主要用于消食、除胀、降气、化痰。治疗食积的名方保和丸和治疗老年食积咳嗽痰多的名方三子养亲汤中都有莱菔子。

白萝卜在中国食用的历史悠久,是药食两用的食材。民间有“冬吃萝卜,夏吃姜,不劳医生开药方”的说法。李时珍在《本草纲目》中称其为“蔬中最有利者”。白萝卜,生熟之效各有不同,《雷公炮制药性解》记载“莱菔辛宣肺部,甘走脾家,故两入之。生者下气,多食耗血,以辛多于甘也。熟者补脾,多食滞气,以甘多于辛也。”生萝卜,性凉,味甘,有清热生津、消食除胀、下气宽中等功效。有些人在冬季因过食进补食材,导致身体产生内热,出现口干、咽痛等上火症状,此时适当食用生萝卜调制的小菜,有助于清内热、消积食。熟萝卜,性平,味甘,冬日适当服用可润肺止

咳、健脾养胃。

中医认为,萝卜味辛甘性凉,有消食健胃、理气清热、止咳化痰的功效。现代医学研究表明,白萝卜含有丰富的芥子油、淀粉酶、粗纤维、维生素C和维生素A等营养物质,在促进消化、增食欲、抗菌防癌、止咳化痰等方面有积极的作用。这里向大家介绍两种食用方法。

白萝卜猪骨汤

材料:猪腿骨500克,生姜10克,白萝卜200克,食盐适量。

做法:将白萝卜清洗干净并削去表皮,切成半圆形备用,生姜切成薄片备用;然后将猪腿骨浸泡后,去除血水,清洗干净备用;锅中加入适量清水,放入生姜片、猪腿骨,大火煮沸,去除浮沫,然后将火候调至小火,加盖炖煮1小时,加入白萝卜继续炖煮15分钟。最后加入食盐,即可食用。

功效:补肾益气、行气和胃。



白萝卜在我国民间被誉为“小人参”,其含有的淀粉酶等物质,能分解食物中的淀粉和脂肪,促进食物消化,抑制胃酸分泌过多,帮助胃肠蠕动。小儿厌食症者推荐食用。

白萝卜茶

材料:白萝卜100克、茶叶5克、食盐适量。

做法:先将白萝卜洗净切片煮烂,加少许食盐,再将茶叶用开水泡5分钟后倒入萝卜汁内服用。

功效:滋养润肺,止咳化痰。咳嗽日久和有吸烟史的人群推荐食用。

作者:中药科 罗向华

做手术怎么还要问牙齿好不好?



“您的牙齿好不好?有没有假牙?有没有松动的?”

手术患者在进入手术室后,面对麻醉医生这样的问题会有点懵圈,我的手

术部位和牙齿八竿子打不到一起,为什么要问牙齿好不好呀?

那是因为假牙或者松动的牙齿没有提前取掉或者告知医生的话,要是在一些操作中掉落,就会造成一些不良后果。

常规进行手术麻醉前,患者就需要拿掉可以拆卸的假牙。尤其是需要全身麻醉的手术,在牙齿方面就更要反复确认,因为在麻醉药物的作用下,患者意识丧失,同时自

主呼吸也会暂时缺失,此时,麻醉医生就需要实施一项关键操作——气管插管,来保护患者的生命安全。

这项操作可以简单理解为一根气管导管经过口腔,在喉镜的帮助下进入气管。在操作过程中,难免会与牙齿碰撞,如果有松动的牙齿或者假牙就会有脱落的风险。如果牙齿掉进气道,可能会引起气道损伤,严重的可能阻塞气道引起窒息;如果不小心掉入食道,也可能引起消化道穿孔、出血等后果。

所以,手术前要把可拆卸的假牙提前取下,有松动的牙齿也要提前告知麻醉医生。为了保证手术安全,有脱落风险的牙齿,麻醉医生也会用线缠绕固定,贴在嘴边。

作者:手术室 周彦汝

春天充满着蓬勃生机,色彩缤纷,但花粉、柳絮肆意飘散,皮肤瘙痒、喷嚏不断、鼻痒流泪等过敏症状纷至沓来,让不少过敏之人苦不堪言。不过别担心,这份春季抗过敏药物“锦囊”将为您保驾护航!

一、抗组胺药:缓解症状的“救星”

抗组胺药是春季抗过敏的“主力军”之一。扑尔敏、苯海拉明等药物能有效减轻过敏症状,但容易让人昏昏欲睡,因此,服用这些药物期间可千万别开车或者操作精密仪器;而氯雷他定、西替利嗪等新型抗组胺药嗜睡的副作用大大减轻,更适合日常使用。

二、糖皮质激素类药物:抗过敏的“重炮手”

糖皮质激素类药物以其强大的抗炎、抗过敏作用而闻名。对于严重的过敏反应,它们能够迅速“灭火”,起到立竿见影的效果。如口服或注射用的泼尼松、地塞米松,但这员“猛将”也有“脾气”,长期使用可能会带来较多副作用,如血糖升高、骨质疏松等,需严格遵医嘱,切不可自行增减剂量或长期使用。

外用乳膏类如氢化可的松乳膏,可用于皮肤过敏,它能快速缓解皮肤瘙痒、红肿等症状,为皮肤提供舒缓的保护。但同样需要注意,外用糖皮质激素类药物也不宜长期大面积使用,以免引起皮肤萎缩等不良反应。

三、肥大细胞稳定剂:预防过敏的“小卫士”

肥大细胞稳定剂如色甘酸钠,是春季抗过敏的“预防先锋”。它就像一位默默守护的小卫士,让过敏介质老老实实待着,不出来捣乱。但它对已经发作的过敏症状效果不太明显,所以千万别等过敏了才想起它。

四、白三烯受体拮抗剂:过敏炎症的“刹车”

春季抗过敏药物「锦囊」

在过敏反应中,白三烯也是重要的“捣乱分子”,我们要阻止它发挥作用,从而减轻过敏症状。其受体拮抗剂如孟鲁司特钠,既能预防和治疗哮喘,又能缓解过敏性鼻炎的症状。

五、特殊人群注意事项

1、儿童

①2岁以下:一般不推荐自行使用口服抗过敏药,如需用药须在医生指导下谨慎选择;对于皮肤过敏的,可选用温和的外用药物,如炉甘石洗剂来缓解瘙痒。

②2~12岁:可选用儿童专用剂型如西替利嗪滴剂、氯雷他定糖浆等,但要注意根据体重、年龄依据说明书选择合理剂量。

2、孕妇及哺乳期妇女

目前没有绝对安全的抗过敏药,可在医生评估后选用氯雷他定、西替利嗪,但仍需谨慎。

3、老年人

可优选氯雷他定、非索非那定,但应从小剂量开始,逐渐调整剂量。

4、肝肾功能不全者

①肝功能不全者,可选用非索非那定、左西利替嗪,但使用过程中仍需密切监测肝功能。

②肾功能不全者,可选用地氯雷他定、氯雷他定,但应依据说明书根据肾功能情况调整剂量。

六、温馨提示

预防胜于治疗,远离过敏原。

①日常防护,花粉传播季节外出可佩戴口罩、眼镜等;②保持室内清洁,减少尘螨和灰尘;③增强免疫力如健康饮食、适度运动、规律作息;注意皮肤护理、个人卫生等。

春天虽美,但过敏的困扰让人烦恼。了解过敏知识,合理用药,能帮助我们更好地应对过敏,尽情享受春日美好。如果过敏症状严重或持续不缓解,一定要及时就医,让专业医生为您保驾护航。

作者:药剂科 罗芊



ICU，是重症监测治疗室（Intensive Care Unit）的简称。顾名思义，重症监测治疗室是医院集中监护救治重症病人的专业病房。在许多人的印象中，ICU 里住着的都是命悬一线的患者，ICU 外则是坐立不安的家属。这是外界对重症医学的误解！实际上 ICU 不是人生最后一站，很多病患都能在重症医学科转危为安！

我从山东中医药大学中医内科毕业后，于 2016 年来到台州市中医院工作，一直在 ICU 工作。在这里，见证了人世间的百态，这里有病痛，有迷茫、有彷徨、有哭泣、有沮丧、有离别，但也有欢乐、有希望，更有绝处逢生的幸福和喜悦！

以火为引，点燃生命的温度！

火，是人类文明之源。火也是革命的种子，“星星之火，可以燎原。”火也是纯阳之火、助阳之火，在促进人类健康中起着不可或缺的作用。记的十多年前的那个清晨，阳光明媚，我揣着一叠热敏灸学术资料走进了台州市中医院的大门。艾灸室里袅袅升腾的烟雾，像一条看不见的纽带，将我与这片杏林之地紧紧相连。当第一支点燃的艾条在患者背部轻轻游走时，我没想到这簇星星之火，会在十年后燎原成照亮一方百姓健康的温暖之光。

火种初燃，以指尖感知生命温度

2014 年，我带着在研究生期间学习的热敏灸技术回到医院。这项通过精准定位的“热敏穴位”的创新疗法，需要医者用指尖感知穴位的温度变化，如同在人体经络中寻找隐藏的火源。记得第一位接受治疗的是位过敏性鼻炎患者，当艾条悬停在她鼻通穴上方时，她突然惊呼：“有股热流直通鼻腔！”这种奇妙的感应，正是热敏灸的魅力所在。三个月后，患者复诊时带来了她亲手绣的艾草香囊，香囊上的“妙手祛寒”四个字，让我更加坚信这条探索之路的价值。

星火成炬，织就医患信任之网

在医院的支持下，我们成立了“江西热敏灸医院台州分院”。为了让更多患者体验这种疗法，团队成员们自发改录科普视频，用动画演示

记得几年前的一个中午，我接到主任电话：“有一位从省级医院转下来的病人，准备好床位，一小时后到住院部门口接 120 车，说是没有希望了，我们做好最后的关怀工作”。1 小时后我和同事来到住院部门口，这时门口已经聚集了二三十人，都是在等 120 车的患者亲友。120 车准时到达，病床从车上推下来，只见一位六十岁左右的男性患者，面色苍白、深度昏迷、气管插管、打着呼吸机，陪同的家属也面容憔悴。大家一起迅速将患者推进 ICU，安顿好患者后，我询问了家属病情经过并翻阅患者在上级医院的就诊病例。原来患者是到省里看“肝硬化”，挂了专家号，提前一天住在附近酒店，在酒店吃晚饭时突然呕血，送到医院急诊室抢救了 2 天，后来贫血、昏迷不醒、气管插管打上了呼吸机。

接诊患者后，我与家属谈话签字时，家属很无奈地说“省里医院说他没有希望了，他的亲朋好友很多，都要来看望一下，希望你们能尽力维持 2 天。”听完家属的描述以及看了检查单后，我发现患者在上级医院做的检查结果并不全面，于

穴位定位，建立患者交流群，每天在线解答艾灸疑问。记得有位大陈岛的市民，通过视频指导家人操作，竟奇迹般地缓解了多年的老胃病。这些温暖的瞬间，如同点点星火，在医患之间织就了一张信任的网。

烈焰燎原，构建创新诊疗生态

2019 年，医院正式挂牌成立“热敏灸诊疗中心”。我们组建了学科团队，将现代医学检测与传统灸法相结合，研发了针对过敏性鼻炎的“温阳通窍灸法”。为了验证疗效，团队成员轮流充当志愿者，在自己身上做艾灸试验，一次次的验证终成硕果。当看到患者鼻塞症状改善时，当患儿在诊室里蹦跳着喊“鼻子通啦！”时，所有的辛苦都化作了欣慰的笑容。如今，热敏灸诊疗中心每年接诊的患者超万人次，成了医院响当当的中医名片。还获得浙江省厅局级项目 3 项，区级项目 2 项，发表核心论文十余篇，发明专利 1 项。

薪火相传，在传承中开拓创新

十年来，我们的团队从最初的“小医生”发展成目前初成规模的专业队伍。年轻医师们传承着“以火为媒”的诊疗理念，在临床中不断创新：将热敏灸与脐灸、督脉灸结合治疗颈肩腰腿痛、慢性胃肠病、妇科宫寒病，甚至尝试用灸法辅助肿瘤患者术后康复。2024 年的冬天，一位接受艾灸治疗的肿瘤患者在朋友圈写道：“艾

是补查了血氨等相关检查，发现血氨数值很高。这时我看到了一丝苏醒的希望，于是一边安排亲友有序的探望，一边抓紧治疗。在家属给的 2 天期限内，我们采用了中西医结合的治疗措施，很快患者意识有所恢复。我们立即联系家属来院探望，把我们掌握的病情重新梳理后给家属详细讲解，把我们看到的“希望”仔细告知家属。取得了家属信任后，家属表示愿意积极抢救治疗。经过我们的不懈努力，最后患者完全清醒，转到了我们的监护后病房。

我清晰的记得，出院那天的早上查房时，患者衣着整齐站在窗边晒着太阳，见到我们过来，他感激地说：“是你们救了我的命！”在他出院时我们再次给他讲解了如何避免和减少这种意外情况的发生，也祝愿他能够尽早顺利地看到省级的专家门诊，获得进一步的治疗。“你们都是好医生，不管再好的医院救不了我的命都没用。”患者一再表达着自己的感激之情！

医院重症医学科融入了中医理念和方法，运用中医辨证论治思维，这里有独参汤、生脉散、参



火不仅温暖了身体，更照亮了生命的希望。”医者仁心“在这一刻得到了很好的诠释。

灯火长明，让中医智慧永续

每天，当我看着中医院中医文化墙上写着的“针之不及、药之不到，必须灸之”的语言时，我总会想起第一次点燃艾条时的场景。从最初的“一枝独秀”到如今的“百花齐放”，这簇传承千年的艾火，在新时代绽放出更璀璨的光芒。它不仅是治愈疾病的热源，更是传递关怀的纽带，是连接传统与现代的文化符号。

太阳每天都是新的，当清晨的第一缕阳光洒进诊室，新的艾条又将在患者的穴位上点燃，袅袅之星，温通经络。

我相信，这簇星星之火终将汇聚成照亮健康中国之燎原之势，在每一位医者的守护中，温暖更多人的生命和健康！

助阳之火，当以灸之！

作者：针灸科 谢秀俊

图片新闻



3 月 3 日 我院深入社区开展爱耳日义诊宣传活动



3 月 13 日 我院肾内科在章安街道黄礁村开展大型义诊活动



4 月 3 日 “中医药适宜技术下乡义诊”活动在洪家街道鸿浦社区进行



4 月 3 日 我院健康讲师团在华东师范大学附属台州学校开展“中医药非遗香囊 DIY”活动



3 月 18 日 我院开展第一批“小而强”特色技术(病种)评审会

不以山海为远，传播仁心仁术



家与远方，思念和牵挂，“我和中医院的故事”牵动着所有家人的心。“听闻远方有你，动身跋涉千里……”远在万里之外中非共和国首都班吉执行援非医疗任务的我院推拿科副主任、副主任中医师郑嵩，情不自禁写下了他和医院的故事。

2023 年 12 月 19 日，我正式踏上了我的援非之旅，来到了中非共和国首都班吉。作为台州市中医院第一位援非医生，也作为中国第二十批援中非医疗队成员，心里感到既自豪而又责任重大。在与各级领导及家人的依依惜别下，我暂且告别了这个工作了将近 10 年的地方，开启了为期 560 天的援非之旅。

不以山海为远，传播仁心仁术。初来乍到，这里虽说是中非共和国首都班吉的友谊医院，但与国内优越的工作和生活环境相比，到这里明显会产生巨大的落差，医院仍旧是上个世纪建筑的产物，诊间也比较简陋，但这丝毫不影响当地居民对中医的信任和喜爱。我的诊间外是一条长长的过道，当地人称之为“中国走廊”，走

廊上早就排起长龙，坐满了前来就诊的患者，有的患者住的较远，甚至凌晨四五点就得出发，转两三趟车才能赶到，每天早上经过他们时都会热情的用法语打招呼“bonjour”！（您好！）

“九曲银针贯长虹，一推一拿势如龙。艾香传遍非洲地，罐印拔尽项背疾！”这是针灸推拿科医生四种常用的治疗手段，也是我在中非工作的真实写照。有了国内十余年积累的临床经验，来这里施展中国传统医疗技术更是显得如鱼得水。去年两岁的小患者 ISSAKA 一年前不明原因出现右上肢活动障碍，右手几乎不能自主活动，于是家长带着他来到医院针灸科就诊。看到 ISSAKA 因害怕打针带来的疼痛，每次治疗前我都会给他几颗糖果来安慰他，没想到他立刻停止了哭泣，接下来的针灸顺利进行。利用“糖针”疗法，3 个月，ISSAKA 的右手已经可以轻微握拳，肌肉力量也明显提高了。

中非患者班盖经过一个月的针灸疗法，身上疼痛的感觉缓解了不少，他现在已经成为针灸科的老朋友了。“身体症状减轻了，现在很舒服，中国医生的技术非常非常棒！”班盖竖起了大拇指。

“医生，这是我家地里种的花生！”一天清晨，我像往常一样准备接诊，一位拄着木杖的非洲大妈缓缓走进诊室，从褪色的布包里掏出一罐花生米，用本地桑格语夹杂着生涩的中文说：“Doctor Zheng，谢谢！”在这物资匮乏的当地，这些朴素的馈赠，是患者能拿出的最珍贵的谢意。

原来两个月前，这位大妈因常年劳作患上严重的膝关节炎，几乎无法行走。当地缺医少

药，大妈辗转找到中国医疗队。我用针灸配合艾灸为她治疗，并教她简易穴位按摩法。接受一个疗程的治疗后，她竟自己走到了诊室！如今她已能下地干农活了！

一罐花生米，表达着最诚挚的谢意。中国援外医疗队用自己的坚守证明：真正的医者仁心，从不需要贵重回报，每一位患者真诚的笑容，早已胜过千言万语。

“授人以鱼，不如授人以渔”，来这里不仅是要帮助当地老百姓治疗疾病，更是要把真正的中国传统医术传承和发展下去，所以除了日常门诊工作外，我还时常肩负着一些疑难杂症的查房带教工作，把治疗经验分享给当地的医疗工作人员，让她们更好的了解中医，学习中医，掌握中医，并在今后的工作能够独立运用中医技术治疗疾病！

由于中医技术在当地取得了很好的反响，中非的很多政府高官也会慕名而来找我做保健治疗，他们非常赞赏中国的针灸推拿技术，称治疗后让他们非常放松！

眨眼间援非任务已过大半，我觉得作为台州市中医院走出一名中医人，能代表国家执行援非医疗任务是无比的自豪和光荣，使馆称我们是“白衣外交官”，当地人称我们是“白衣天使”，而我希望通过这次医疗援助，能够让中国的医术在这片炙热的非洲大地不断地传承发扬下去，用我的仁心仁术搭建起跨越文化的健康桥梁，成为“人类卫生健康共同体”的践行者！

中医是我们的，也是世界的；

让中医走向世界，台中医人责无旁贷！

作者：援中非医疗队队员 郑嵩