



上海中医药大学台州医院

台州市中医院

2024 年第 4 期
总 072 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 / 2024 年 8 月 28 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

第七个中国医师节,我们过的很有意义



崇尚人文精神,彰显医者仁心。为庆祝第七个中国医师节的到来,大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神,让医师们在这个特别的日子里感受到温暖与关怀,连日来,我院精心组织了医师节系列活动。

关怀关爱 传递温暖

8月19日上午,台州市卫健委党

委委员、副主任王敏峰,椒江区副区长王巍分别来我院开展医师节走访慰问活动,为医师代表送上鲜花与蛋糕,向医务工作者致以节日的诚挚祝福和崇高敬意,充分肯定奋战在一线的医务人员在护佑人民群众身心健康、助推医院高质量发展中作出的突出贡献,感谢他们在各自岗位上的辛勤付出和无私奉献,希望他们以更加饱满的热情,继续践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神,踔厉奋发,为守护台州人民群众身体健康做出新的贡献。

为传递这份温暖与关怀,院领导徐雄平、鲍云生及相关职能科室负责人共同走访并慰问了部分临床科室的医师代表,向他们送上诚挚的节日问候和祝福。

我院普外科副主任中医师林琛钦远赴西藏那曲市班戈县开展援藏医疗服务,在第七个中国医师节到来之际,院领导鲍云生和医务部负责人来到林琛钦家里开展慰问活动,感谢身为同行的林琛钦家属对援藏工作的支持和作出的贡献,并致以节日的祝福。

服务,在第七个中国医师节到来之际,院领导鲍云生和医务部负责人来到林琛钦家里开展慰问活动,感谢身为同行的林琛钦家属对援藏工作的支持和作出的贡献,并致以节日的祝福。

知识竞赛 增添节日氛围

医师是一个崇高的职业,也是一个永不停步不断进取学习的过程,医师节当天下午,我院在急诊六楼多功能厅举行了以“临床合理用药”为主题的知识竞赛活动,增添了浓浓的节日氛围。本次比赛各科室踊跃参加,由34名医药技人员组队成17组参赛,同台竞技,相互学习,共同提高,经过激烈角逐,最终重症医学科和康复科在比赛中脱颖而出摘得桂冠;内分泌科、肾病风湿免疫科和心血管内科获得二等奖;消化肿瘤内科、呼吸与危重症医学科和针灸推拿科获得三等奖。院领导

徐雄平、戴仁森、鲍云生分别为他们颁奖,并致以节日的祝福。

警示警醒 加强风险防范

为加强风险防范,我院举办专题讲座,中国政法大学首批钱端升讲座教授、法学博士、博士生导师赵卯生开展《病历书写规范与医疗纠纷防范》线上专题授课,引导一线医生将所学知识应用于实践,加强职业行为规范,共同构建和谐医患关系,推动医疗环境的持续改善。

通过一系列丰富的医师节庆祝活动,让医师们不仅感受到了来自社会各界的温暖和深切关怀,还进一步提升了全体医务工作者的职业荣誉感和归属感,激发了他们工作与学习的热情,坚定了他们不忘初心、砥砺前行的决心。

作者:医务部 王素苏

党建引领聚合力 结对共建促发展



为充分发挥党建共建优势互补、资源共享、力量整合的积极作用,促进基层党组织建设。7月30日下午,我院与台州市司法局、台州市海警局举行党建结对共建签约仪式。我院党委班子成员徐雄平、王明标、王秀蓉和部分医护人员参加活动。

签约仪式上,台州市司法局、台州市海警局和我院领导分别致辞。随后三家单位分别共同签署党建结对共建

协议书。

签约后,三家单位联合开展了结对共建活动,台州市海警局围绕《让延安精神在青春中绽放》为题开展党史教育。台州市律师协会深入海警局机关、工作站、舰艇,为海警执法人员提供专业法律咨询服务。我院医护人员为海警官兵提供健康咨询、血压测量、针灸推拿、拔火罐及养生茶等义诊服务。

7月31日,我院与台州市消防救

援支队、兴业银行台州分行营业部开展了“携手同行,共筑安全与健康防线”党建共建活动。

签约仪式上,台州市消防救援支队机关党委分别与台州市中医院党委、兴业银行台州分行委员会签署了党建共建协议书。

随后,各单位围绕加强党的建设、党建共建合作、文明志愿服务等方面进行了交流,大家表示今后将以“资源共享、优势互补、互相促进、共同提高”为原则,通力合作、共谋发展,进一步加强党建共建活动的默契度和融合度。

与会实地参观了台州湾新区消防救援大队春潮路站,近距离观看了消防救援车辆和器材装备,感受“火焰蓝”的风采。兴业银行台州分行营业部为消防指战员带来了财富论坛分享,我院医务人员开展中医义诊服务。此次活动进一步提升了消防救援人员健康意识和金融风险防范意识,为队伍安全稳定提供了有力的保障。

文章来源:党政办



心脏骤停是指心脏射血功能的突然终止,大动脉搏动与心音消失,重要器官(如脑)严重缺血、缺氧,导致生命终止。这种出乎意料的突然死亡,医学上又称“猝死”。一旦发生,抢救难度极高。

7月22日中午12时42分,台州市120指挥调度中心接到了求救电话,“患者20分钟前被他人发现躺在地上,神志不清,呼之无应答,需要急救!”接到求救电话后,120指挥调度中心立即指派医院120急救医生茅国兴、护士叶雨婷、驾驶员王国华迅速出发,第一时间赶赴现场。在赶往现场途中,医院院前急救团队与现场呼救人员保持实时联系,一边了解患者具体情况,一边指导其家属进行急救措施。

13:00救护车到达现场后,只见患者躺在地上,意识丧失,呼之不应,呼吸、心跳已停止,颈动脉无搏动,双瞳孔散大固定,对光反射消失,心电图提示室颤,情况十分危急!只要有一线希望,决不放弃抢救,医生立即开始行胸外心脏按压,呼吸球囊辅助呼吸、除颤、肾上腺素静推及补液等急救支持治疗有条不紊地展开。

时间一分一秒地过去,13:12心肺复苏10分钟后,患者心电图有窦性心律出现,颈动脉搏动恢复,呼吸恢复,立即将患者予转运至医院继续治疗。

与死神赛跑!此次抢救成功,是医院120抢救团队一次又一次成功抢救中的一幕。牢牢抓住患者的“黄金治疗窗口”,惊心动魄的背后,是医务工作者拼尽全力的付出,同时也充分展现了医务工作者反应迅速、技术熟练的职业素养,以及团队密切有序的配合和坚持不懈的努力,挽救了一个个鲜活而宝贵的生命!我们为有这样的抢救团队点赞!!!

作者:急诊科 任蓉蓉

与死神赛跑,我院120急救团队成功抢救一名心跳骤停患者!

仁心仁术架起中非友谊桥梁 跨越山海为生命先行

8月7日,我院推拿科副主任、副主任中医师郑嵩于多功能厅汇报近阶段援班吉友谊医院医疗工作及生活情况,展现了中医针灸在海外广受欢迎的诊疗状况。



顽固性面瘫针灸能治疗吗？



诊疗前

诊疗后

病案介绍:郑阿姨,61 岁,椒江人,曾长期遭受右侧顽固性面瘫的困扰。2023 年 9 月的一天早上,郑阿姨突然发现自己的右脸部有麻木异样感,口眼稍歪斜,由于当时面瘫症状较轻,未达到高峰期,郑阿姨未予高度重视。在面瘫发病后几天,郑阿姨由于检查需要,进行了胃肠镜检查,导致自身体质进一步亏虚,最后出现右侧面部口眼歪斜症状加重,右眼闭合不全,鼓腮右侧口角漏气,右耳后乳突区疼痛。面对越来越严重的病情,郑阿姨辗转多家医院,先后尝试了西医治疗如激素、营养神经、抗病毒等和中医针灸、

推拿、药物穴位贴敷治疗等多种方法,但效果甚微,甚至右眼无法完全闭合,右侧额肌瘫痪,无法抬眉,右侧面部口眼歪斜,让她几乎失去了出门的勇气。

治疗过程:在几近绝望之际,郑阿姨通过电视媒体了解到我院针灸科面瘫专科,抱着试试看的心情找到了面瘫专科负责人郑肖副主任医师。经过详细的查体、诊断,面瘫专科团队为她制定了个性化的针灸治疗方案。

治疗以理气活血、养血柔筋为原则,针灸治疗中灵活运用电针、温和灸、闪罐、麦粒灸、穴位注射等多种方法。隔日一次,每周治疗 3 次,10 次为一个疗程。在诊治过程中,应用面部动静双态结合面瘫量表评分,进行精细评估,详细判定患者面肌瘫痪部位和程度,从而对患者制定更加精细化、个性化的治疗方式。根据患者诉求,实时评估患者面肌功能状态,及时调整电针治疗参数,提升治疗的精准性。

治疗效果:在针灸的神奇作用下,郑阿姨的面瘫症状逐渐得到了改善。她的口角歪斜程度减轻,额纹和鼻唇沟也逐渐恢复。更让她惊喜的是,她的面部肌肉开始有了明显的活动迹象。每当看到镜子中自己逐渐恢复的容貌,郑阿姨感到无比的欣慰和感激。

面瘫治疗痊愈后,治疗团队医生还给郑阿姨提出康复注意事项:

- ①注重保持充足的睡眠时间,避免精神刺激和过度疲劳;
- ②日常饮食以清淡为主,多吃蔬菜水果,保持足够的维生素摄入;
- ③注意气候变化,做好保暖措施,避免冷风

对面部的刺激;

- ④可进行适当的锻炼,提高自己的身体素质。

治疗团队医生的叮咛嘱咐,让郑阿姨深切地感受到这家医院医生不但技术精湛,而且很有温度,让人感动不已,感叹自己终于找对了治疗之路,家门口有了好医院。

科普知识:**一、什么是顽固性面瘫。**顽固性面瘫是指面瘫发病 3 个月仍未痊愈,部分患者还同时出现耳后疼痛及听力受影响等并发症。现代医学认为,顽固性面瘫多为失治、误治导致面神经脱髓鞘、轴索变性。临床上治疗顽固性面瘫的难度较大,普通的药物和多种治疗效果均不够理想。循证医学证明,顽固性面瘫治愈率低,后遗症达到 90%。**二、顽固性面瘫的防治。**如发现口角歪斜,建议尽早到正规医疗机构进行治疗,只有在急性期进行及时、有效的治疗,才能避免顽固性面瘫的产生。如果得了面瘫之后怎么办? 1、首先,要保持良好的情绪,积极配合医生的治疗;2、饮食上,以清淡素食为主,忌冷饮,忌辛辣刺激的东西,忌姜葱蒜韭菜;3、养成良好的生活习惯,早睡早起,保证一定的睡眠时间,最好延长一点,有利于面神经的恢复。减少看电视、看电脑的时间;4、切勿用冷水洗脸;5、夏季切忌电风扇直吹,开空调及坐汽车时忌直接吹风。遇有风、雨、及寒冷天气需出门时,要佩戴口罩,注意头面部保护,防止风寒入侵,加重病情。6、治疗期间,根据病情情况,进行不同肌群的自我功能训练,如嚼口香糖,鼓腮,努嘴等。

作者:针灸科 蔡杨乾

大妈为何组团来置换膝关节？

这年头,组团购物、组团扫货、组团旅游,早已司空见惯,但组团来医院置换膝关节,还是一件新鲜事! 近日,我院骨二科就遇上了这件事。

这天,骨二科主任医师厉匡林的诊室就来了三位特殊的患者,她们均患有严重的膝关节骨性关节炎,患者膝关节肿胀畸形,多年饱受疼痛折磨,基本走不了远路。杜大妈是本次组团就医的“领队”,她和王大妈均来自临海杜桥,蒋大妈则是她的亲戚。半年前,厉匡林主任医师为杜桥的葛阿公做了左侧膝关节置换手术,术后葛阿公恢复得很好,原先一直被疼痛困扰的左脚,现在行走自如,还能下地干点农活,一般人根本看不出他做过膝关节置换手术。看到同村的病友做完手术后效果立竿见影,这让饱受膝盖疼痛折磨的杜大妈很是动心,于是叫上同样患病的王大妈和蒋大妈,一起组团到台州市中医院骨二科就诊。

厉医生接诊后,经仔细询问病史、查体、查阅影像资料后,发现保守治疗已经很难到达明显效果,而膝关节置换手术则是一种更合适、更有效的治疗方法。这三位大妈平时的身体状况都还不错,但随着年龄的增长和生活的劳累,逐渐出现了关节疼痛、活动不利等症状,也曾多处求医问诊,吃过药、打过针,还尝试过针灸、理疗等手段,效果时好时坏,病情始终没有得到有效缓解。厉主任带领医疗团队,经过全面的检查和评估,为她们制定了详细的手术方案。经过术前的详细规划,术中密切的团队协作,3 台手术均非常成功。

在诊疗过程中,医疗团队始终贯彻“加速康

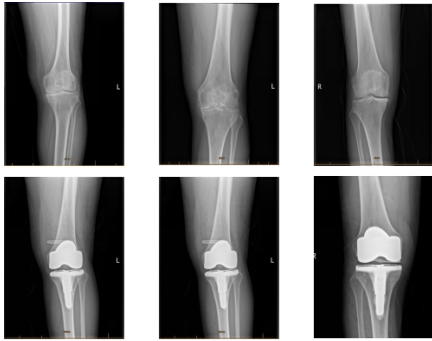
复外科(ERAS)”的理念,对疼痛的精准管理和多模式镇痛理念的运用,使患者术后疼痛感得到有效管控,术后第 1 天即可下地行走。

膝关节骨性关节炎也称退行性骨关节病,通常是由于关节退变导致软骨受损,使平滑的关节面变得粗糙,甚至出现软骨脱落、骨刺形成。临床症状主要表现为关节肿胀、疼痛、关节僵硬、畸形和活动受限,严重影响日常生活。目前人工膝关节假体的生物兼容性和机械性能良好,可在人体内维持良好功能 20 年以上,故一般建议手术的最佳年龄段为 60~75 岁。医生提醒,保护膝关节要从年轻时开始,避免膝关节的超负荷使用,且行且珍“膝”。

成功的膝关节置换手术,让三位大妈十分开心,她们表示:“刚开始一直担心手术风险大、恢复慢,心存顾虑,没想到术后这么快就能下床走路了,久违的轻松感又回来了!”她们觉得组团前来置换膝关节,是一项十分正确的选择,不仅让她们重获“膝”望,也让她们从此有了美好的品质生活。

什么是膝关节置换手术? 膝关节骨性关节炎的本质是关节软骨的退行性变和继发性骨质增生。因此,膝关节置换手术的目的是将磨损的软骨面、部分软骨下骨及多余的增生骨赘去掉,然后给关节换上一个光滑平整的金属“外套”。

什么是加速康复外科(ERAS)? 加速康复外科(ERAS)最早是由 Henrik Kehlet 教授在 1997 年提出来的,它是基于循证医学证据而采用的一系列围术期的优化措施,其基本理念可以概括为:减少应激、减少术后并发症、促进康复、缩



短住院时间。台州市中医院已全面启动 ERAS 项目,手术护理康复一体化治疗模式已经成熟并广泛应用于临床。从患者入院开始,护理和康复工作便紧密结合,全面评估患者的状况,获取疼痛、跌倒、血栓风险等方面的详尽信息。借助于科学合理的药物治疗与指导性康复训练,有效缓解患者的疼痛,降低血栓风险,传递快速康复理念,让患者在术前就掌握术后康复的要领,实现预康复的目标。

术后恢复一般需要多久? 一般来说,术后三个月是膝关节置换手术的恢复关键期。在此期间,关节活动度的锻炼、力量上的锻炼、走路的平衡性和协调性训练都对康复很重要。前期功能锻炼时会有轻微的疼痛感,服用适量的抗炎镇痛药对关节功能的恢复有一定的作用。在专业的康复锻炼指导下,术后半年到一年基本上就可以康复。

作者:骨二科 任聪林

手术患者进入手术室后都有哪些事儿？



“这都进去一个多小时了,怎么还不出来呀,不会出什么事儿吧?”当手术患者进入手术室后,在外等候的家属往往非常焦虑担心,等待的时间一长,往往会胡思乱想,坐立不安!

别急,其实手术室里的情况是这样的:患者

进入手术室后并不是立马开始手术的,医生护士们还有一系列的前期准备工作要做,目的是保障手术患者的安全和手术的顺利进行。

一般患者进入手术室后会进行 7 个阶段:①三方核查:手术医生、麻醉医生、手术室护士要共同核查患者的姓名、要做的手术、手术部位标记、禁饮禁食情况等等,此时十几分钟过去了。②术前准备:动、静脉通路的建立,连接心电图监护、准备手术所需器械、准备手术所需仪器等等,此时又十几分钟过去了。③麻醉准备:麻醉医生在全面调查患者的身体情况后,从年龄到体重,从之前的病史再到药物过敏史,最后根据患者情况选择合适的麻醉方式进行麻醉,此时又十几分钟过去了。④手术开始前准备:麻醉后,医护人员会根据手术时间与手术方式进行

手术体位的摆放等等,此时又一个十几分钟过去了。⑤消毒铺单:摆放好体位后就要开始进行皮肤的消毒、铺无菌单、连接术中所需仪器、再次三方安全核查等,十几分钟又这么过去了。⑥手术开始:等这些流程都进行完毕了,接下来才是真正的手术开始时间。简单的手术,快的 30 分钟内就搞定了,但如果手术复杂,战线就拉长了。⑦术后复苏:手术结束之后,患者并不能立刻就回病房噢!他们需要在复苏室内等待麻醉清醒、各项生命体征平稳后,收好所带物品(衣服、影像资料等),再从手术室出来回到病房。

因此,家属们不用过于担心,请相信手术室内的医护人员,他们会尽最大的努力,为手术患者提供最优质的医疗服务!

作者:手术室 周彦汝



在许多人的印象中,重症监护病房(ICU)住着的是命悬一线的患者,ICU 外是坐立不安的家属,以及高昂的费用清单。

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。病患在重症监护室,一般只有最危急的前几天费用会高一些,目前在设备国产替代、药品集采等推动下,费用也在逐步下降。

重症监护病房,是危重症患者生命的最后一道防线!

医院重症医学科是一个独具特色与重要意义的科室,不但承担着救治急危重症患者的重任,与时间赛跑,与死神抢夺宝贵的生命,而且融入了中医理念和方法,运用中医辨证论治思维,采用中药方剂、针灸、推拿等疗法,不仅丰富了治疗手段,也为重症患者提供了更多的康复希望。

案例一:一患者,患有慢性阻塞性肺疾病并发严重呼吸衰竭,在常规西医治疗效果不佳的情况下,加入了中医治疗。通过中药调理肺气、补肾纳气,配合针灸刺激穴位,患者的呼吸功能逐渐改善,最终成功脱离呼吸机,病情得到显著缓解。

案例二:一癌症患者,经历了多次放化疗后身体极度虚弱,出现严重的乏力、食欲不振、呼吸衰竭等症状。采用中医扶正祛邪的方法,给予补益气血的中药方剂,并结合艾灸等外治方法,患者的体力逐渐恢复,生活质量明显提高,生存期也得到了延长。

案例三:有一重症急性胰腺炎患者,在积极西医治疗的同时,中医给予清热利湿、通腑泻下的中药灌肠等治疗,促进了肠道功能的恢复,减轻了炎症反应,患者顺利度过了危险期。

中医在调节人体整体功能、增强免疫力、改善机体状态等方面有着独特优势,在重症医学科,这些优势可以与西医的技术优势相结合,起到相辅相成的效果,1+1>2。

中医参与治疗重症恢复期的疾病

①**慢性心力衰竭:**中医可通过益气、活血等方法改善心功能,缓解症状。②**呼吸衰竭稳定期:**运用中药调理能帮助增强肺功能,减少急性发作频率。③**重症感染恢复期:**有助于促进身体机能恢复,提高免疫力。④**脑血管意外后遗症:**如中风后的半身不遂等,针灸、中药等能起到一定康复作用。⑤**肿瘤相关重症:**减轻放化疗副作用,改善患者生活质量,增强耐受能力。⑥**慢性肾衰竭:**辅助延缓病情进展,改善患者整体状态。⑦**多脏器功能衰竭早期:**中医调理对稳定病情可能有一定帮助。⑧**重症肌无力:**特别是在稳定期,中医治疗有一定疗效。

中医治疗重症抢救期常用的方剂

①**独参汤:**主要成分为人参,用于大失血等导致的元气虚脱证,可大补元气、挽救虚脱。②**生脉散:**由人参、麦冬、五味子组成,适用于气阴两伤之重症,如热病后期气阴两亏等。③**参附汤:**含人参和附子,对于阳气暴脱的重症有回阳救逆之效。④**大黄牡丹汤:**可用于治疗急性阑尾炎等下焦热毒重症,起到泻热破瘀、散结消肿的作用。⑤**清营汤:**多用于温热病邪热内传营分的重症,有清营解毒、透热养阴的功效。⑥**犀角地黄汤:**适用于热入血分证的重症,如高热、出血等,能清热解毒、凉血散瘀。

重症医学科(ICU)配备了先进的监护和治疗设备,医护人员具备精湛的专业技能,能够对重症患者进行严密的监测和及时有效的干预,是中医与现代重症医学融合发展的重要体现,为重症患者的救治开辟了新的途径和可能。

作者:重症医学科 季亚男

“0 成本养生三伏天晒背火了”,你相信吗?



近期,网络上到处在传播“三伏天晒背养生不要钱的天然针灸”、“三伏天晒背能养生?”、“0 成本养生三伏天晒背火了!”、“有人晒 10 天瘦了 4 斤眼神都变清澈了!”这样的文章、短视频,让人眼花缭乱。那么,三伏天晒背真的能养生吗? 答案是:能!

三伏天晒背在中医里叫做“天灸”,可以排除体内湿气,还有利于调理脾胃,是常见的养生方式。尤其是现在年轻人夏天经常吹空调、伏案工作,贪凉喝冷饮,“天灸”是个不错的选择。

什么是“天灸”? 人体的背部有足太阳膀胱经和督脉的循行,这两条经脉对宣发阳气、通调水道有很大的作用。现在大家在空调房待的时间比较多,经常伏案工作,缺乏运动,水液难以代谢,人的阳气也难以很好的升发。这些多余的水液如果不及时排出来,就容易在体内形成湿。而天灸则可以通过足太阳膀胱经把人体内多余的水液以汗液方式排出来,阳气也可以随之升腾,人会变得比较有精神一些,其原理类似于中医治疗中的艾灸。

三伏天是一年中最热的时段。在这个时期进行“天灸”,一方面可以促进身体新陈代谢,增强免疫力,另一方面也可以利用阳光中的紫外线帮助身体合成维生素 D,有助于钙质的吸收。

三伏天晒背适宜人群:1、慢性病患者:慢性病和疑难杂病有着病程绵长、反复发作的特点,这往往会伤及机体的阳气,从而使疾病更难治愈。如代谢综合征、抑郁症、痴呆病等疾病都可以通过晒背的方式补充阳气,达到

“春夏养阳”的效果。一些在冬季容易发生或加重的疾病,通过在夏季自然界阳气旺盛的时间——三伏天晒太阳出汗,益气温阳、散寒通络,从而达到防治冬季易发疾病的目的,正是中医学“天人合一”整体观的体现。**2、心脑血管疾病人群:**许多心血管疾病人群也能从晒太阳中改善身体状况,预防心血管疾病的发生。如腹部肥胖、体力活动少、压力大等症状患者可以通过晒太阳补充身体的阳气,加快新陈代谢,起到“开鬼门,洁净腑,去菟陈莖”的效果,起到“未病先防”的作用。“开鬼门,洁净腑,去菟陈莖”,即是通过晒太阳促进身体水液代谢和消化排泄,是中医汗、利、通三种治法的结合,促进外邪的排出,从而起到治疗疾病的目的,这对肥胖、高尿酸血症、高脂血症、糖尿病等患者有极大的好处。**3、亚健康人群:**年老体寒、胃肠功能不好、易感冒、又怕冷又怕热、关节酸痛、过敏性咳嗽、鼻炎、痛经、妇科慢性炎症等亚健康人群,也是适宜在三伏天晒太阳的群体之一。三伏天晒太阳出汗可以增强身体的自我调节能力,尤其是体温调节功能与自律神经,很多人反馈越晒太阳反而越不怕热,很多人放弃了空调风扇,冬天也不怕冷了。只有固护阳气才能百病不生。衰老虽是自然规律,但是通过三伏天晒太阳可以补阳气,增长人之精神气血,也是可以起到延年益寿的效果。**4、阳虚、湿气重人群:**对于畏寒怕冷、四肢不温、肢体困倦、精神不振的人群,特别是伴有舌胖或有齿痕、舌苔厚腻的表现,提示体质为阳虚、湿气重的人群,尤其需要多晒太阳。《内经·生气通天论》云:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰,故天运当以日光明”,人身的阳气如同天空中的太阳,阳气不足则产生虚寒、痰湿、瘀血等病理变化,从而引起各种疾病。

太阳是地球万物生长的主要能量来源,晒太阳是补充阳气的方式之一,选择一年中阳气旺盛的三伏天适当晒太阳出汗,可以通过激发气血经络的活动来调整人体紊乱的生理生化功能,起到却病延年的作用。

中药果实种子为何要“逢子必捣”?

中药房常用的果实种子如五味子、苦杏仁、酸枣仁、决明子等均需要捣碎才能用药,果实种子类中药材的炮制及用药方法,历来有“逢子必捣”之说。

那么,什么是“逢子必捣”?“逢子必捣”的常见药材?“逢子必捣”有哪些依据?捣药工具有哪些?该如何捣呢?

在中药果实种子类的炮制过程中,由于质地特殊或形状较小等原因,不便切制,需用时捣碎以便调剂和制剂,使其充分发挥疗效的说法,《药典》中果实种子类大多注明“用时捣碎”。

“逢子必捣”常见药材:中药房常用的果实种子类需要捣碎的有五味子、苦杏仁、酸枣仁、火麻仁、栀子、牛蒡子、决明子、莱菔子、芥子等,还有后下的果实种子类中药砂仁、豆蔻。值得注意的是,并不是所有果实种子类都需要捣碎,苍耳子有毒,炒掉刺即可,入药不捣碎。

“逢子必捣”的依据:明代缪希雍《炮炙大法》指出:“凡汤中用完物,如干枣、莲子、乌梅仁、决明子、青葙子、蔓荆子、萝卜子、白芥子、苏子、韭子,皆劈破研碎入煎,方得味出”,并形象地说明“若不研碎,如米在壳,虽煮之终

日,米岂能出哉”。浅显易懂说明了“逢子必捣”的必要性。

果实种子类中药大都具有坚硬的果皮和种皮,有些果肉厚实,种仁包裹在里面,有效成分难以溶出,影响疗效。“用时捣碎”有利于有效成分的煎出,充分发挥药物的疗效。如常用的安神中药炒酸枣仁、酸枣仁皂苷 A 和 B 主要存在于子叶中,而在种皮和胚乳中含量甚微,“用时捣碎”可破碎种皮和胚乳,使子叶暴露出来有利于皂苷 A 和 B 的充分利用提取。常用的五味子,酸甘苦辛咸五味俱备而得名,五味皆备是其发挥药效的物质基础,然而五味子核质地坚韧,紧裹于果肉之中,倘完整入煎,种核的药味无法煎出,故人汤剂前的捣碎处理十分必要。再如后下中药砂仁,用时捣碎能减少挥发油的散失,且捣碎破壳能提高汤液中挥发油含量,提高疗效。

“逢子必捣”的工具:捣碎的工具捣钵、研钵、碾槽、石磨等,根据其容量的大小可分为大、中、小不同规格。目前,调配处方时最常用的是带盖的铜捣钵。

如何捣碎:捣碎以适度为宜,药品捣碎程度以“碎”为度,不捣或捣不碎,有效成分不能快速而充分地煎出。如果捣碎成粉末了,煎煮

三伏天晒背不适宜人群:对紫外线过敏者,或是高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、气阴两虚或阳盛体质人群,孕妇等人群不太适合晒背。另外,年龄较大者也应慎重,最好在家人陪同下,注意好各种细节,避免引起不适。服用过易发生光毒反应的药物,在服药期间及停药后 5 日之内,应避免接触阳光或紫外线。医生提醒:有冬病夏治需求但不适宜晒背的人群可采用“三伏贴”、“三伏灸”等治疗。

晒背操作步骤:1、**选择合适的时间:**最佳体验日期为初伏、中伏、末伏的第一天,三伏的其它日子次选。可以选早上 9 点之前,或者下午 4 点后晒。小孩、老人、体虚的人建议晒较早的太阳。少阳之火,可以“气”。2、**做好防晒准备:**尽管天灸有益于健康,但也要避免过度暴露在阳光下。涂抹防晒霜(选择 SPF 值较高的),戴上宽边帽和太阳镜,以防紫外线伤害。3、**穿着合适的衣物:**尽量穿着轻便、透气的衣物,以便皮肤能够直接接触到阳光。可以选择短袖或无袖上衣,让背部更充分地暴露在阳光下。4、**天灸姿势:**找一个舒适的位置坐下或躺下,确保背部能够直接暴露在阳光下。可以选择公园、阳台或其它有良好阳光照射的地方。5、**掌握天灸时间:**初次天灸时,建议从较短的时间开始,如 10-15 分钟,然后逐渐增加。根据自己的皮肤状况和舒适度来调整天灸时间,避免长时间暴露在阳光下导致皮肤晒伤。6、**补充水分:**天灸过程中,身体会出汗,因此要及时补充水分。可以携带一瓶水,在天灸时定时饮用。7、**晒后护理:**晒完背后,用温水清洗皮肤,然后涂抹一些滋润保湿的乳液,帮助皮肤恢复水分。

注意事项:1、**避免中午时分天灸:**中午时分阳光最强烈,容易导致皮肤晒伤。2、**注意个人皮肤状况:**如果皮肤敏感或有其它皮肤问题,建议在医生或专业人士的指导下进行天灸。3、**儿童和孕妇慎用:**儿童和孕妇的皮肤较为敏感,建议在医生或专业人士的指导下进行天灸。

作者:针灸科 谢秀俊



时可能浮于水面,或者沉于锅底造成糊锅,也不利于有效成分的煎出,所以适度为好。以带盖的铜捣钵为例,使用时放入药材盖上盖子,一手扶盖子,另一只手握捣锤,饮片捣碎后,反手握住缸底,缸口朝下,捣锤敲击缸口就能全部清理出来。

应用举例:三子养亲汤,具有温肺化痰,降气消食之功效,是祛痰方剂,由苏子、芥子、莱菔子三味药物组成。现代用法,就是三味药捣碎,纱布包裹好,水煎服。

中药果实种子类临方炮制的作用不容忽视,依据药典要求需要“用时捣碎”的果实种子类,必须捣碎入药才能保证疗效。

作者:中药科 江莹

血瘀体质话养生

《黄帝内经》说:“气被伤,气虚弱,所以血行迟缓,使淤积在血管局部,便是血瘀。”血瘀证是中医临床常见证候,是多种疾病发生发展过程中的关键病机,是现代中医研究热点领域之一。根据中医“异病同治”思想,不同疾病出现血瘀证,均可采用活血化瘀治法进行治疗。

血瘀体质的十大特征

1、面部色斑。2、面色晦暗,口唇色暗。3、舌质常有点状或片状瘀斑,舌下静脉曲张。这是判断体内是否有血瘀的最简单可行的方法。4、舌尖偏。舌尖往哪侧偏,就说明那侧头部的血液有堵塞。5、口干但喝不下去。因为体内有瘀血,所以气机运行不通,气不能将津液运行到口中,人就会口干。同时,由于血瘀之人腹部有胀满感,所以水喝不下去。6、肌肤皮肤粗糙、干燥,易出血,有些人腿上有鱼鳞一样的干纹(肌肤甲错)。7、经色暗、有血块、痛经、闭经、崩漏等。8、腹内有痞瘕(良性肿瘤)积块。9、手脚容易发麻。10、身体某些地方有痛点,尤其腹部会疼痛或胀满。

为什么“十女九瘀”?

一则女子以血为本,以肝为先天,以气为用。气为血之帅,血液运行要靠气来推动;肝主疏泄,肝的疏泄正常,气机才能调畅,气血才能调和。而现代女性要兼顾事业和家庭,压力山大,容易产生各种不良情绪。在心里憋闷久了,就会肝气郁结,导致血液运行出现障碍,形成血瘀,像月经不调多与这个相关。二则女性有经、带、胎、产、乳等生理特点,易致气虚,无力推动血液运行,时间长了,就会血瘀。三则女性大多阳虚,体质天生偏寒。加上女性爱美,别说炎热的夏天着装清凉了,就是春秋冬,照样短裙丝袜;而血遇寒则凝,就会血瘀。四则外伤,包括跌倒、手术等,均可引起血流不畅、局部血液停滞,形成血瘀。

血瘀有什么危害?

“瘀”在人体大部分的络脉和肝胆胃经之中,会引起高血压。“瘀”在大脑的血管之中和循行于头部的诸条经脉之中,就会引起脑动脉硬化。“瘀”在心脏的血管之中和心及心包经之中,就会引起心血管疾病。“瘀”在胰脏和脾胃经脉之中,会引起糖尿病。“瘀”的时间过长、范围过广,就会形成肿瘤。

饮食调养

一、少吃油腻寒凉的食物,多食具有散结疏肝、行气解郁、活血化瘀作用的食物,如山楂、玫瑰花、金橘、桃仁、黑豆、油菜、黄豆、香菇、茄子、芒果、木瓜、海带、绿茶、红糖、黄酒、葡萄酒等。也可选用一些活血养血的药品,如当归、丹参、川芎等,与肉类煲汤饮用。二、中医学认为,山楂味酸甘,性微温,归脾胃、肝经,能消食健胃,行气散瘀,化浊降脂。用山楂制成的食物能去积滞,助消化,降压降脂,扩血管,适于高血压兼高血脂患者等。三、玫瑰花微苦、性温,归肝、脾经,其味道之清香优雅,能够舒解体内郁气,起到镇定、安神、抗抑郁的功效。《本草纲目拾遗》认为玫瑰花能“和血行血,理气,治……肝胃气痛”。玫瑰花还有行气活血化瘀和调经止痛的作用,是月经失调、痛经等的人的不二之选。

推荐药膳

一、黑豆川芎粥。称取川芎 10g,用纱布包裹,与黑豆 25g、粳米 50g 一起煮熟,加适量红糖,可活血祛瘀,行气止痛。二、山楂红糖汤。将山楂清洗干净去核,放锅中清水煮约 20 分钟,调以红糖进食,可活血散瘀。

推荐中医疗术

中医认为寒、热、郁、虚等都是瘀发生的原因,艾灸具有温通和温治的功用。温通即“以温促通”,血遇热则行,是艾灸发挥作用的主要机制之一。艾灸产生的热量,通过经气传感向局部和全身传导,发挥温经散寒的作用,气血在温热的推动作用下周身运转,以达到行气通络的效果。另外与活血中药材相比,艾灸非但不会伤血破气,还能起到双向调节的作用——在活血化瘀的同时补血益气,通调全身气机。

三阴交,为足三阴经交会穴,与肝、脾、肾与血有紧密联系,是治疗血证的主要穴位。灸三阴交可调和肝、脾、肾,能降低血液粘稠度,使气行血顺,瘀血得出。

血海,为太阴脾经腧穴,长于治血证,不仅能够滋养气血,还起到行血破瘀、凉血活血的作用。?

膈俞穴为血会,能够发挥活血、化瘀及行气之功效,艾灸该穴位,能够温肾助阳,对患者的经脉疏通能够产生重要影响,增强患者的红细胞形变能力,能有效地降低血液黏度,减少红细胞聚集,促进血液循环。

以上三阴交、血海、膈俞穴相交配伍,共奏活血化瘀之效,可以此调节血瘀体质。

五音疗法

中医五音疗法将音乐与五行、脏腑理论相结合,通过平衡阴阳、调理五脏、舒畅情志,达到治疗疾病的目的。中医五音疗法认为角通肝,肝主疏泄,疏泄正常则气血调和;肝主藏血,肝气正常则可调节血量,以满足人体活动所需。角调的音乐有《无羁》、《玉芙蓉》、《远风》等。

文章来源:台中护理

“警医携手,共筑健康与平安” 党建共建签约仪式在我院举行



为实现党建资源的优势互补,促进党业融合发展,充分发挥广大党员的先锋模范作用,凝聚人心,促进和谐,努力构建“资源共享、优势互补、互相促进、共同提高”的党建工作新格局。7月24日下午,我院与台州市公安局交通警察局直属一大队、台州市公安局台州湾新区(高新区)分局刑事侦查大队、台州市公安局台州湾新区(高新区)分局海虹派出所举行了“警医携手,共筑健康与平安”党建结对共建签约仪式。台州市公安局机关党委

专职副书记兼机关纪委书记盛贤茂、台州湾新区公安分局党委副书记、政委包剑玮、交警直属一大队大队长、总支书记李翔等参加活动,我院党委班子成员徐雄平、戴仁森、王明标、王秀蓉和各党支部书记等出席仪式。

签约仪式由戴仁森主持,徐雄平、包剑玮、李翔分别代表医院党委、台州湾新区公安分局党委、交警直属一大队党总支在签约仪式上致辞。

随后,交警直属一大队党总支与医院党委、台州湾新区(高新区)公安分局刑事侦查大队党支部与台州市中医院骨科党支部,台州湾新区(高新区)公安分局海虹派出所党支部与台州市中医院急诊党支部分别签署了党建结对共建协议书。

此次签约开启了“公安蓝”与“天使白”战略合作的新篇章,今后将通过开展科普宣讲、义诊、主题党日等活动,实现资源共享、信息互通,共同推动双方党建水平的提升。

最后,与会人员来到我院景福华堂针灸推拿科进行座谈交流,并体验中医适宜技术项目。

文章来源:党政办

我院职工林保国奋不顾身勇救溺水者, 获游泳协会通报嘉奖

盛夏酷暑,是外出游泳的好时节,但也是溺水事件的高发期,特别是去水库游泳,看似平静,实则暗藏凶险,一不小心,意外和悲剧随时会发生。7月6日下午,在括苍山方溪水库就发生了溺水事件,幸亏遇上了三位见义勇为的游泳“高手”,才避免了悲剧的发生。

临海括苍山方溪水库承担着发电任务,这里水质清澈,清凉宜人,吸引了众多市民和游泳爱好者前来游泳和戏水。7月6日下午4时左右,椒江游泳协会会员林保国、张方仁、吴连国等人再次来到这里游泳。突然,不远处正在游泳的两个小青年发生了意外情况,一人紧急呼叫着,一边在救人,没想到水库里的水冰凉刺激,导致两人在水中不断下沉,情况十分危急。林保国、张方仁、吴连国等人在听到呼救声后迅速游向对方,林保国当时在水库坝边,虽然距离有点远,但他毫不犹豫奋力向前冲去。经过半个小时紧急施救后终于将两名溺水者抢救上岸,但其中一人情况严重,心脏也停止了跳动,在这危急关头,作为台州市中医院保安部员工的林保国利用在单位学

到的心肺复苏技术立即投入抢救,在4分钟的黄金抢救时间里,林保国将掌握到的技术有条不紊地进行着。经过大家的共同努力,溺水者心脏恢复跳动,恢复了生命体征,终于转危为安。随后紧急赶到的110将两名溺水者送往台州医院作进一步治疗。

林保国是医院保安部的一名员工,从小生活在河边,他十分喜爱游泳,慢慢掌握了游泳技巧,逐渐成为了一名游泳“高手”。他工作积极,做事认真,热爱学习,在科室组织的心肺复苏培训时,虚心向老师请教,没想到学到的知识一下子派上了大用场,抢救了两条生



命。

为表彰林保国、张方仁、吴连国等同志见义勇为、英勇救人的壮举,椒江区游泳协会专门发出了嘉奖通报,号召全区游泳人以他们为榜样,开展向他们学习活动,激励、鼓舞全体员工弘扬民族精神和时代精神发挥积极作用。

作者:保安部 徐列兵

我院普外科医师林琛钦出征西藏 开展援藏医疗服务



根据国家、省卫生健康委统一部署,第十批“组团式”援藏台州医疗队赴西藏那曲市班戈县开展援藏医疗服务,我院普外科副主任中医师林琛钦成为一名光荣的医疗队员。

8月6日上午,我院召开了援藏医师欢送会。院领导张日初、戴仁森、鲍云生、王秀蓉及相关科室负责人参加会议,会议由医务部洪小兵主持。

会上,张日初院长对林琛钦医师主动请缨、勇担援藏重任的政治素质和职业精神给

予了高度肯定,并强调援藏工作意义重大,使命光荣。这既是一次艰苦的工作体验,更是一次难得的心灵旅程,希望林琛钦医师能迅速适应新环境,尽快完成角色转换与工作转换,把个人的专业所长与国家需要相结合,倾尽所能,为雪域高原的医疗卫生健康事业贡献一份力量,“缺氧不缺精神”,展示出台中医人高尚的道德风范和过硬的医疗技术,交出一份满意的援藏答卷。同时叮嘱援藏医师要注意自身的健康和安

全,医院作为医疗队员坚强的后盾,要做到政治上关心、工作上支持、家庭上关照,为援藏医师解决后顾之忧。

林琛钦毕业于成都中医药大学,硕士研究生,十几年如一日在普外科勤勉工作,不断

钻研业务技术。一听说有援藏任务,他克服家庭困难,主动请缨报名参加。欢送会上,林琛钦医师对院部的信任、关心与肯定表示了由衷的感谢。特别是家人的支持,林琛钦医师的妻子表示此次援西藏,是和社会和政府的一种正向反馈,一种积极的贡献,是国家高质量发展的重要举措。自己全力支持,照顾好家庭和两个年幼的孩子,“同心同德,携手并进”。林医师说援藏任务是光荣而艰巨的,但有院领导、科室领导的支持和前辈们的经验,我有信心能尽快融入其中。展示出台中医人的良好形象,以饱满的热情、勤奋务实的态度,全心全意为藏区人民服务,争取出色地完成援藏工作。

据了解,此次援藏台州医疗队成员由我院、台州医院、市中心医院的8名医生组成。在8月7日上午的出征仪式上,市卫健委和各家医院负责人为医疗队员送上鲜花表达敬意。

台州开展医疗援藏的对口医院是班戈县人民医院,班戈县地处藏北高原,平均海拔4750米,人口近4万人,班戈县人民医院是全国医疗援藏平均海拔最高的一个点位。

作者:医务部 章瑛

图片新闻



7月1日

我院举行“光荣在党50年”纪念章颁发仪式



8月7日

我院开展2024年上半年廉情分析会



8月9日

我院开展2023级研究生学位论文开题会



8月10日

杏萌学堂第二十七讲“养生保健—夏季养生”如期开讲

(上接3版)(黄连素)、蒙脱石散(具有吸附性,与其它药物同时服用需间隔1-2小时)、口服补液盐等药物。如果出现消化不良,可以服用多潘立酮、复方消化酶片等药物。

5、防过敏药:旅行途中新的环境、饮食以及不同的气候变化,都有可能引起过敏反应。如果出现皮肤过敏,可选择激素类外用软膏。如果外用软膏效果不好,可选择服用氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等抗组胺药。需注意口服抗过敏药物大部分人可能引起嗜睡、困乏等,因此服药期间应避免开车。

6、外用药:旅途中难免不小心出现磕碰划伤,皮肤破损时可用碘伏棉签、酒精棉片来消毒,避免伤口感染。创可贴可用于小创伤的应急治疗,能起到暂时止血、消炎、愈创的作用。皮肤的磕碰伤口若有化脓性感染时,可外用抗生素软膏,如红霉素软膏、莫匹罗星软膏等。夏季蚊虫活动频繁,风油精、清凉油可用于蚊虫叮咬。

7、自身疾病用药:有基础疾病的老年人或严重慢性病患者,外出旅游时要携带足量的自用药,切莫因为旅途而擅自停药、减药。糖尿病患者携带胰岛素时,应避免冷冻、阳光直射及反复震荡。糖尿病患者应随身携带降糖药,同时携带葡萄糖水、饼干之类食品以备发生低血糖时急用。心脏病患者一定要随身携带硝酸甘油。(基础疾病没有得到控制的不建议远足)

8、其它药:去高海拔地区旅行,很多人担心会出现高原反应。①乙酰唑胺片(或醋甲唑胺片)是预防急性高原病的首选药物。乙酰唑胺是一种肾脏碳酸酐酶抑制类的轻效利尿药,可减少水的再吸收,增加碳酸氢盐的排泄,同时通过酸化血液,增加呼吸作用,帮助适应高原特殊环境。②红景天能提高人体血红蛋白的携氧能力。③西洋参具有抗缺血、抗疲劳和增强免疫力的作用。④葡萄糖是能量补充剂,能缓解食欲不振、精神萎靡、头疼头晕等问题。

去较干燥的地区旅游,为防止出现鼻腔干燥、疼痛、少量出血的现象,可以带上红霉素软膏、复方薄荷脑滴鼻液等药物。

按需备药,快乐出游!

作者:药剂科 钟佳媛