



浙江中医药大学  
附属温州中医院  
[内部资料 免费赠阅]  
浙企准字第 C174 号

# 温州市中医院报

WENZHOU SHI ZHONG YI YUAN BAO

11月20日  
星期五  
乙未年十月初九  
总第55期



温州市中医院  
官方微信  
二维码  
敬请关注点击

http://www.wzszy.com

电话:0577-56671566

传真:0577-56671337

微信号: zyy1923

## 福建中医药大学附属医院授牌仪式

8月16日上午9点,福建中医药大学附属医院授牌仪式在我院六虹桥院区隆重举行。

福建中医药大学李灿东副校长,教务处张恒亮处长、陈桂铭副处长,康复医学院何坚副院长,温州市卫计委朱国晓委员、中医处钱正可副处长及我院领导班子成员、全院中层干部、各临床教研室负责人及教学秘书、实习生代表参加了本次授牌仪式。

授牌仪式由朱文宗副院长主持,首先张恒亮处长宣读了我院正式成为福建中医药大学非直属附属医院批文及院领导任职文件。然后李灿东校长代表福建中医药大学讲话,提出了“感谢、缘分、展望”,希望以此为契,切切实实加强院校联系,加强临床教学意识,经费投入,师资建设,规范化教学等,对我院的教学建设



提出了殷切期望。我院黄院长表示希望通过依托福建中医药大学的人才实力、雄厚技术等优势,对我院进行多方面的指导,对我院的改革和发展注入强劲的动力,积极推动我市中医药事业的发展。随后,温州市卫计委朱国晓委员致

辞,希望通过此次合作,为双方搭建交流和促进的平台,实现优势互补和资源互补,也衷心希望我院一如既往地提升医院学术科研水平,为我市广大群众提供更加优质、高效、便捷的医疗服务。

仪式最后,由福建中医药大

学李灿东校长授予我院“福建中医药大学附属医院”牌匾,授牌仪式圆满结束。

福建中医药大学原名福建中医学院,创建于1958年,是我国创办较早的高等中医院校之一,是福建省重点建设高校,2010年3月经教育部批准更名为福建中医药大学。学校拥有20个国家中医药管理局重点学科,其中康复学科是国家中管局中医康复研究中心,是全国康复医学的领头羊。

成为福建中医药大学附属医院(康复),将是我院医疗、教学、科研工作全面腾飞的又一个契机。我院将依托福建中医药大学的教学、科研优势,特别在康复医学方面的优势,进一步优化人才结构,带动医院整体水平快速提升。(党办)



10月21日重阳节上午,我院与松台街道联合创建社区医养结合试点启动仪式在庆年坊社区举行。松台街道党工委委员蔡云云、庆年坊社区书记兼主任乐素贞、我院院长黄建平、松台街道和庆年坊社区居民代表等出席了仪式。

“医养结合”式的社区居家养老,改变了以往的医就是医、养就是养的传统观念,通过社区养老与医疗服务资源的链接共享,社区医疗找到了最需要服务的老年人群体。今年初,国家卫计委副主任马晓伟指出,当前中国65岁以上的老龄人口看住院比例超过青年人的两倍,下一步医疗卫生事业发展的重点方向将发展医养结合的社区居家养老模式,使老年人口护理不再单纯依靠养老院。因此,探索“医养结合”新模式,破解社区养老服务发展瓶颈问题,满足老龄人口庞大的医疗需求,已成为我市深化医改和发展养老服务业的重头戏。

因老年人所患疾病以慢性病居多,治疗周期长,反复性强,需要接受长期医疗护理和康复服务,而中医药具有“简、便、验、廉”的特点,对老年人预防保健和康复具有独特的优势。此次我院与松台街道开展社区医养结合试点,是推进深化医改和养老服务业改革、保障和改善民生的一次有益尝试。此次合作将依托我院在人才、学科、设备等方面的资源优势,大力发挥中医药在社区居家养老中的作用,并利用针灸、推拿、理疗、康复等专科优势,在庆年坊社区建设一个中医特色鲜明的医养结合康复小屋,为社区老年人建立个人健康档案,提供健康教育和中医保健咨询,并开展健康体检和疾病筛查等服务。

仪式结束后,我院专家团队还在社区内举行了义诊,之后每周一、周四下午医院针灸推拿和理疗的医生将在社区文化礼堂康复小屋坐诊,提供医疗服务,有需要的社区老年朋友可以提前预约。

## 温州市中医院与松台街道联合创建社区医养结合试点启动仪式隆重举行

(党办)

## 省卫计委徐润龙副主任来温州市中医院调研



11月18日,省卫生计生委党组成员、副主任徐润龙,省卫生计生委疾控处处长严德华,省中管局调研员帅玮,省卫生计生委流管处副处长陈黎明,省综治办基层指导处副处长徐繁,省公卫办综合科科长高奕,省食品药品稽查局副主任科员步文磊,省精卫办副主任徐松泉,省卫生计生委疾控处工作人员刘凯等一

行莅临我院调研。市卫计委党委书记、主任程锦国,党委委员、调研员林晓江,疾病预防控制处处长朱联乐,我院院长黄建平等陪同调研。

在我院六虹桥新院区门诊大厅,黄建平院长为徐润龙副主任一行介绍了新院区的整体设计格局,中医特色以及门诊大厅的智慧导诊仪,患者可以根据自己

身体不舒服的部位、症状,触摸导诊机内人体模型图相应的症状和病症,最后找到就诊的科室。

在中西药房,徐润龙副主任一行参观了自助包药机和中药智能配方机。自助包药机采用实时和预配两个窗口,优化了药房的配药流程;智能配方机可根据医生开的中药剂量随病加减,不受原来“一包药3克”的限制,避免了药物浪费或用药不足的情况。

在静脉配置中心,金菲菲护士长介绍了先进的智能轨道小车物流传输系统,温州市中医院是温州市医疗卫生系统中第一家启用智能轨道小车物流传输系统的医院。该系统可传输静脉输液、血液制品、各种药品、消毒辅料、检验病理标本等多种物品。运输小车在计算机控制下,将物品按使用需求运送至目的地,大大提升了医院的物流管理水平,降低了运营成本,加快就医流程。它解决了高峰时段大批

量传输问题,为医院改善就医环境,减少科室重复建设发挥了重要作用。徐润龙副主任表示,现代化技术的运用能助力医院医疗服务水平的提高,应该大力发展。

在神经内科病房,胡万华主任介绍了科室的整体情况,当听说科室在采取西医治疗方法时经常能结合中医治疗手段,中西医结合,取得了很好的效果时,徐润龙副主任表示了肯定,并要求医院要继续坚持中西医结合的方式,大力发展中医技术,造福患者。

徐润龙副主任一行还调研了检验科等科室,认真听取了各科负责人的汇报,询问工作情况,倾听基层意见。

最后,徐润龙副主任指出,作为浙南地区中医医院的领头羊,希望温州市中医院能进一步发挥“一院四区”的战略优势,努力将医院的中医特色和学科实力发扬光大,为温州医疗卫生事业的发展贡献更多力量。

## 浙江省康复医学会中西医结合康复专业委员会学术会暨中国·温州·康复医学瓯江论坛隆重召开



10月17日,在龟湖饭店隆重举办了由浙江省康复医学会与温州市康复医学会共同主办,我院承办的“2015年浙江省康复医

学会中西医结合康复专业委员会学术会暨中国·温州·康复医学瓯江论坛”,工作在康复医学岗位上的同仁们齐聚一堂,到会

代表近500人。市科协副主席戴维文、市卫生与计划生育委员会副主任吴尚斌、浙江省中医药大学附属第三医院院长姚新苗等领导出席了大会。我院院长黄建平致开幕辞。

为提升我市康复医学学术水平,促进康复医学的健康快速发展,我院连续十年举办康复医学瓯江论坛,努力推动我市康复医学的学科建设和学术交流,在大家的共同努力下,论坛由小到大,逐渐成熟。

本次论坛我们邀请了日本国立康复中心副院长 Akai Masami 赤居正美、美国感觉神经定量检测技术高级研究员李廖沙教授、

复旦大学附属华山医院贾杰教授、浙江省康复医学会常务理事兼副秘书长叶祥明等多位国内外著名的康复医学专家、学者莅临论坛指导、授课,共同学习探讨康复医学发展的思路与措施,交流业务、提高水平,努力开创康复医学事业发展的美好明天。

同时,在会议期间,成立了温州市康复医学会社区康复专业委员会与教育专业委员会,以及内分泌专业委员会等三个专业委员会。

在会议期间,还举办了温州市康复医师病历书写大赛,我院选手张茜等十一名选手荣获优胜奖。

(科教科)

### 我院组织领导班子及中层干部观看廉政教育纪录片



9月10日,我院纪检和监察部门组织领导班子成员及全体中层干部在水心院区会议室观看廉政教育纪录片《防患未然》,本片由北京大学王岳教授通过案例和问答的方式,深入浅出地对商业贿赂行为进行阐述分析,且紧扣市卫计委“电子廉政考试”主题,深刻剖析腐败堕落的犯罪特点,明确了医药购销领域商业贿赂犯罪的构成和刑事问责问题。此次教育片,深入浅出,形象生动,大家深受教育,表示此次观看有利于增强自身法律观念,远离商业贿赂,自觉规范自身行为。(监察室)

### 2015浙江省物理医学与康复学学术会



2015浙江省物理医学与康复学学术会于2015年9月11日-13日在浙江舟山顺利召开。大会邀请了励建安、林志峰、蔡永裕、吴毅、王楚怀等多位专家教授做专题讲座,介绍国内外最新学科发展动态。

会议分别设立了康复医师论坛、康复治疗师论坛、康复护理论坛及社区与民营康复论坛,举行多种专场讲座,供各位参会人员根据自身需要自行选择。

我院黄建平院长主持了康复医师论坛大会。朱文宗副院长、杨迎民主任、陈炳主任分别作了专题报告。

此次盛会,我们结识了来自各地区、各单位、同领域的优秀学者、专家,他们是在该学科领域内有一定造诣的人才。通过与这些同行的互相交流,开拓了我们的工作思路,也增加了我们的工作信心。我们将不断总结工作中的优秀经验、创新医学理念、提升业务技能,不断全面提升综合素质和科研、业务水平。

康复医学是患者从医院走向社会的一条纽带,把握好这条纽带,才能真正意义上的为患者提升自己的生活能力,为社会减少负担。我们康复医学中心永远以病人为中心,为病人的全面康复不断努力奋斗。(科教科)

### 温州市中医院新职工岗前培训顺利举行

8月24日下午,新职工岗前培训见面会于我院水心院区会议室顺利举行,院领导及行政职能科室负责人与88名新职工正式见面。

见面会上,黄建平院长代表全院员工欢迎了新职工的到来,并为他们将我院作为职业生涯的第一站,经受洗礼与磨砺而感到骄傲。讲话中,黄院长还向大家介绍了中医院九十余年的发展历程,并对新职工提出了殷切的期望,每位新职工都向在座的各位领导和同事做了自我介绍,气氛融洽。据悉,在随后一周的岗前培训中,人事科还组织了一系列培训项目,包括医疗、护理、院感、医患沟通、拓展训练、汇报演出等环节。相信经过紧张而充实的培训后,每一位新职工都将会以新中医院人的姿态投入到工作中,肩负起我院更加辉煌的明天。(人事科)

## 温州市中医院中层干部培训圆满结束

9月6日上午,我院中层干部培训于急救中心三楼多媒体会议室举行,院领导以及全院中层干部参加了本次培训,会期一天。据悉,培训包括心理学和国学两项课程,分别由著名培训讲师曲功彰、李非教授授课。

会议开始前,院长黄建平做了开班讲话,希望参会人员培训时认真聆听,培训后仔细领会,将所学知识应用到科室

实际工作中去。

培训中,授课老师就“情绪压力管理”、“国学与医院管理”进行了深入浅出的生动讲解,并带领在座人员进行了情绪放松。尽管本次培训课程紧,时间紧凑,但是大家积极性都很高,明白这是一次难得的学习机会,对每个老师的课程都有不同的感悟,收益颇多。

(人事科)



## 2015年度中医药建设项目评审

8月27日,中医处钱正副处长、温州医科大学胡臻主任、附一医院郎玮主任、附二医院陈捷主任等专家一行对我院2015年度中医药建设项目进行了现场评审。

我院黄建平院长首先对医院的工作情况进行了汇报,对医院的项目管理、人才培养与梯队建设、临床技术与科研等方面进行了详细汇报。

26个项目负责人分别汇报后,

专家分别进行了现场提问,同项目负责人进行了详细的沟通、交流后,进行评分。

通过这次评审,督导了医院中医药建设工作,医院进一步理清了工作思路、明确了今后的工作方向,为进一步发挥中医药在医药卫生体制改革中的作用,全面落实中医药发展,促进改革创新,打下深厚的基础。

(医务科)



## 温州市经方医学论坛顺利召开

经方是中华民族使用天然药物的经验结晶,是中医学的核心精华,具有“高效、安全、规范、价廉”的特点,能来解决当前老百姓看病难、看病贵的现实问题。

为发扬这一中医瑰宝,8月30日,温州市经方论坛学术交流会在新南亚大酒店顺利召开。此次会议由温州市中医药学会和我院共同举办,邀请了南京中医药大学教授、博士生导师,南京市人大副主任黄煌先生来温州演讲经方临床应用,黄煌教授以《大小柴胡汤的应用》为主题,深入浅出地讲解了大柴胡汤的经典配方、

适用疾病、适用人群等内容。黄教授一个上午的专题讲座座无虚席,230位温州及来自义乌、上海、金华、台州的中医界人士聆听的精彩经方演讲;下午,市中心医院杨军教授,市中西医结合医院谢作钢主任,市中医院副院长朱文宗教授及市中医学学会常务理事娄绍昆先生也分别讲解麻黄汤、男科疾病经方治疗、腹诊与经方应用、解构伤寒论黄芩汤四个专题。论坛令与会的同行受益匪浅。会上,各位参会者也积极提问发言,认真总结经验,互相交流学习,营造了浓郁的学习氛围。



这次经方论坛的成功举办,对温州地区的经方医学学术水平起到了很好的示范,必

将推动温州地区的中医学术发展。

(党政办)

## “关爱老人、从你我做起”

### ——中医药养生保健公益大讲堂暨“庆重阳”义诊活动

金秋十月,秋高气爽,迎来了老人们快乐的节日——九九重阳节,我院多位专家联合温州市老年活动中心,以“关爱老人、从你我做起”为主题,举办了中医药养生保健公益大讲堂暨“庆重阳”义诊活动。营造了浓厚的“尊老、敬老、爱老”氛围,将中华民族的传统美德广为传播。

10月20日上午七点半开始,我院呼吸科、内分泌科、心血管科、骨科、神经内科、针灸科、护理部等多位大牌专家,来到温州市老年活动中心,为中心老年朋友提供免费健康咨询、测血

脂、测血糖、测血压、针灸等服务。我院王庆来副院长还在现场开展了以“骨质疏松的防治”为主题的健康大讲堂。讲座通俗易懂,贴近生活,会场座无虚席,受到老人们的一致好评。

共有200余位老人参加了此次活动。中心的老人们纷纷赞扬我院专家富有爱心,对他们的诊疗耐心、细致、到位。老人们表示,此次义诊活动他们感觉到无比的温暖和感动,感谢我院专家让他们度过了一个非常有意义的重阳节。

(邹碧泉)



## 昌吉州中医医院来我院参观考察

8月25日,新疆昌吉州中医医院副院长余洪涛一行4人来我院六虹桥院区对标准化建设等方面进行参观考察。

25日下午,余副院长一行来到我院六虹桥院区,在我院院长助理苏朝辉的陪同下先后参观走访了门诊大厅,中药房,静脉配置中心,住院部,治未病

门诊。

在门诊大厅,余副院长一行参观了“智慧导诊仪”系统,多功能自助终端等先进的设备,院长助理苏朝辉还向他们介绍了我院具有中医文化特色的建筑外观。

来到门诊二楼的中药房,我院药剂科副主任朱雪梅就配

药、发药、送药流程等方面向余副院长一行作了介绍,朱主任还进一步介绍了中药房的一些自创的、实用的布局和设计特点。

在静脉配置中心,余副院长一行参观了我院先进的“物流小车”系统,只要把需要的药品放在物流箱里,按下相应的开关,物流箱就会沿着指定的

轨道到达目的地。大大节约了人力和时间。

在住院部,院长助理苏朝辉重点向余副院长一行介绍了病房建筑设计,装修方面的情况。

了解到我院治未病门诊非常出色,余副院长一行还特意来到治未病门诊,与门诊医生相互交流。 (党政办)

# 细数温州 10 大“怪习俗”

温州,浙江省辖地级市,简称“瓯”;浙江省三大中心城市之一。温州历史悠久,有 2000 余年的建城历史。所谓一方水土养育一方人,悠久的历史造就了灿烂的吴越文化,也使得世代生活在东海边的温州人有了自己的特色习俗。



## 简单拦街福新年盛典

温州市内每年农历二月初一从康乐坊开始,至三月十五日五马街止,主要街道依次举行祈福活动,称“拦街福”,为地方性传统节日。

拦街福举行之日通衢设红楼,扎花门,张布幔,悬灯结彩,气氛热烈。街头上演戏曲、弹词、木偶,以及滚龙、踏高跷、猜灯谜几集各种文娱活动。人晚灯灿辉煌管弦齐作,城门大开,任由出入,活动至午夜才息。第二天,街道又举办拦街福。



## 二月二是要吃芥菜饭的

简单芥菜饭二月二  
农历二月初二,温州素有吃芥菜饭的习俗,谓可以防止生疥疮。幼时常听长辈说,如果在当天不吃芥菜饭,是会“烂头”的。

二月二,龙抬头  
幼儿理发防生疮

据《瑞安县志》记载:“取芥菜煮饭食之,云能明目,盖取清精之义”。芥菜饭佐料有肉丝、香菇丝和虾米等。

## 结婚时伴娘是要一桌的

简单一桌的伴娘结婚的标配

温州基本上都是 9 个伴娘加上新娘正好是一桌 10 个,就图个十全十美的好兆头,俗称陪人,都是十位一酒桌。

一桌的伴娘

伴娘多西多

除非新娘子不是本地人,



难凑十位姐妹,新家的姐妹,小姑小姨这是都要去当陪人充数。如果陪人一酒桌不够那可是特寒酸,要让邻居们看不起的。本来结婚就够纠结的,现在还得为伴娘发愁,没有这么多怎么办?凑呗,柳瘦环肥的,捞一个是一个。



## 七夕是要吃“巧食”的

简单巧食七夕的味道

温州童谣里有一句唱到:“七月七,巧食喜鹊啄”。每逢七夕,温州人有吃“巧食”的习俗。

七夕

“巧食”是米粉拌红糖、蘸芝麻制成,有舌形、指形等。夜把“巧食”抛在瓦背上,酬谢喜鹊搭桥之功,并望多给人间报喜。



## 过年前是要晒酱油肉的

简单酱油肉温州特色美食  
温州人习惯大约在农历十一月份就开始晒酱油肉和鳗鱼鲞。用生瘦猪肉、生鸡鸭放在酱油中浸泡,然后晒干食用,别有风味。

酱油肉:性味咸甘平开胃祛寒消食

过去,在晒这些腊货的那个月份,每家屋檐上密密麻麻地扎满铁钉,上面挂着酱油肉、酱油鸭、酱油鸡。自做的酱油肉、酱油鸡味美质优,所以即使市场里有现成的卖,人们还是愿意自己动手晒。鳗鱼是温州的特产,温州人一般去菜场买个比较大的鳗鱼,剖开淡晒,就成了我们口中的“鳗鲞”,鳗鲞比鲜

鳗还要好吃,是年夜饭中佐酒的佳品。



## 年前是要担心的?是“掸新”!

简单掸新年前必做的活儿  
在温州话中,“担心”与“掸新”发音极其相似。不懂其中意义的人,常常会听错。掸新干净迎新春,每年农历十二月廿四前后,沿袭腊月“掸新”习俗,温州全城家家户户扫尘驱垢,粉壁饰室,涂具晒物,准备干干净净迎春。



## 过年是要吃“分岁酒”的

简单分岁酒过年增肥的项目

温州人很讲究吃“分岁酒”,又称“年夜饭”。吃分岁酒非常讲究吉祥。

讲究的分岁酒

过去酒席上会用十只朱砂高脚红碗,盛着十样冷盘,叫“十全”。其中除鸡、肉外,要有花生(结子)、柑桔(大吉)、鲤鱼(跳龙门)、豆腐(家门清洁)等,而且每碗必须要有一块切成薄片的圆形红萝卜头盖在顶端,以示讨彩。



## 因儿出嫁是要分糖金杏的

简单糖金杏媛子儿的嫁妆之一

这是温州民间广泛流传的一句谚语,人们一听就知道与婚嫁习俗相关。但是,如果深究什么是“糖金杏”?许多人就不知所以然了。女儿出嫁分糖金杏,是温州一项有特色的婚嫁习俗。金杏,就是石榴,瓯语叫

“金杏”。

糖金杏,是将白糖染成红色,煎成浓汁,然后用模具压出石榴形状,冷却后即成。糖金杏最初是纯白色的,因为当时没有食物染色剂。以后随着人们对红色的喜爱,尤其是在办喜事时对红色的偏爱,糖金杏也变为红色了。糖金杏有大、小两种,大的一个有三四斤重,小的一个仅几两重。

惯例是,在“送日”(男家选定婚娶日子,通知女方)时,男家用方盛,送到女家,一般是大的送一个,要插上彩色绒球,用玻璃匣子装好,摆在新房中,小的则视女家亲友多少而定,有多少家亲友,就送多少个,表示祝贺新婚夫妇早生、多生子女,像石榴般的多子。

在温州,糖金杏的制作已有一百多年历史。18 世纪末,糕饼艺人赵庆庚从乐清搬到温州定居,开始制作糖金杏,并在民间一直流传。至今,制作糖金杏还是温州地方的一种特殊生产习俗。



## 正月初一是要放鞭炮的

简单开门炮正月初一全城轰鸣

正月初一凌晨,家家户户要做的第一件事是争先恐后打“开门炮”,全城一片爆竹声,象征辞旧迎新和接富,俗谓“接年”。



## 与孩子相关的也是要“人情”的

简单沙面汤,对对酒这些

都是“人情”  
朋友的孩子出生了,喊你去吃沙面汤,这个时候的伴手礼就是红包了。馈赠红包寓意祝福新生儿吉祥安康成长。

当孩子满周岁,俗称“对对”时,按照温州的习俗,是要摆满月生日宴的,这个时候,“人情”也是要出的。

# 什么是中年危机?



中年危机,也称“灰色中年”,一般高发在 39~50 岁,在 50~65 岁之间的男性身上,还被称为“男人四十综合征”。从广义上来讲,是指这个人生阶段可能经历的事业、健康、家庭婚姻等各种关卡和危机。

纵观人一生,幸福感呈现 U 型曲线,也就是说中年时期对生活满意度最低。

中年危机,其实就是中年人遭受各种压力导致的精神危机,出现了上班厌倦症、回家厌倦症、微笑厌倦症等,其主要特征有以下六个方面:

1. 体力和精力都在逐渐走下坡路;
2. 工作岗位和家庭中的责任加重;
3. 由于工作上的不如意等而丧失自信心和希望;
4. 由于孩子的自立而导致家庭状况的变化;
5. 对于自己老年以后的生活感到担忧;
6. 照顾老人等问题。

说不清从哪一天起,原本激越飞扬的青春乐曲突然出现了不和谐音:

事业上,持续发展的障碍重重,职位再升不上去了;

感情上,昔日的浪漫情怀已被碎的日子磨褪了色,夫妻间的隔阂矛盾日益加深;身体一天天衰老,疾病和死神正张开了血盆大口,择人而食;

奋斗多年积压下来的心理疲劳渐渐超过警戒线,各种心理疾患纷至沓来——中年,真是人生的一个瓶颈,是一个非常严酷的阶段!

事业危机、家庭危机、身体与心理的危机……中年真是人生的一个瓶颈,是一个非常严酷的段。

## 怎样克服中年危机?

1. 调整心态。按照孔子的说法,40 岁的时候,我们才最终超越困惑感,人生的玄妙才可能在某种程度上观察得更清晰。我们可以明辨什么是重要的,什么是无价值的。我们能够以更大的信心来把握住应优先考虑的问题。我们最终真正懂得所有的一切是什么意思,至少比先前懂得多得多。

2. 成为充满自信的人。中年时期是人的晶体智力比较高的时刻,也有人中年时期是“正当舌与脑全都处于最佳状态”的时候,君不见各行各业的翘楚,都是中年人。所以中年时期,也可以很好的发展事业。

3. 中年人要学会量力而行,并恰如其分地评估自己的生理和心理承受能力,对岁月的变迁所带给自己身体的变化要能够坦然接受。

4. 要把重心向家庭倾斜,多体验家庭生活的乐趣。另外,工作中的困扰也应及时和家人交流,争取他们的理解和支持。事实表明,家人之间的相互关心和爱护,对人的心理健康十分重要。

人都会有心理问题,关键是你如何去面对。中年人应保持积极向上的乐观情绪,充分认识自己,接受现实的自我,才会选择适当的目标,寻求良好的方法,既不自卑,又不自傲,充满自信地对待一切。

温州市中医院心理咨询师 朱敬滨  
门诊时间:周一、三、五上午 219 诊室

(六虹桥院区)

# 拒收及医德医风

## 8 月

### ■ 拒收红包:

徐韶怡 张里媛 郭良堂 曾耀明  
杨迎民 黄振步 沈斌

### ■ 锦旗:

周龙寿 张爱国 潘蓉蓉 陈克龙

### ■ 表扬信:

保胎病区全体医护人员 中医院  
朱寅州 卢亦彬 杨丹婷

### ■ 拾金不昧:

刘海飞

## 9 月

### ■ 拒收红包:

徐韶怡 胡万华 潘东坡 陈凌 张慧和 张云霞 曾耀明 刘鹏程  
胡一迪 钱丽娜 吴春明 苏林红 袁兴栋 尤孙文 张垣 陈炳

### ■ 锦旗:

中医院 胡胜利 叶海东 汪海敏 陈优 胡建丽  
刘 晓 郑士立 王歆婷 曹家麟

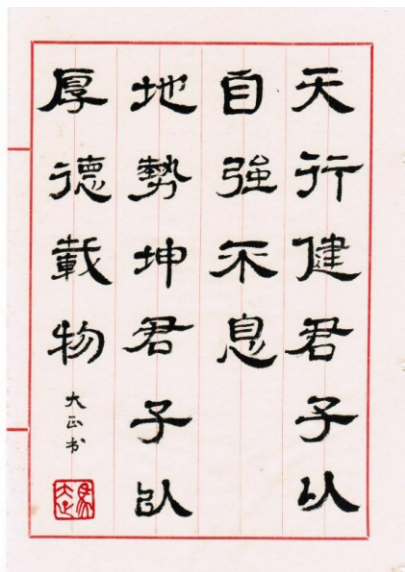
### ■ 拾金不昧:

朱晨晨

### ■ 表扬信:

骨伤科 1 区 门诊部 信息科 胡瑶瑶 胡美娅 张岚 林洁  
李毅 林昌永 路新春

## 马大正为中医妇科乔迁题辞



山不在高兮，有医则名。道不在艰兮，车马骈溢。见碧篁之蔽日兮，紫气东来；闻冬梅之清芬兮，秋桂馥溢。

五载厮守兮今之将别，几度回眸兮情之依依。岁月易逝兮容颜难驻，欲留青春兮此中可觅。

坤道迢迢兮治学无涯，不积跬步兮何以千里。闻鸡起舞兮，医灯续焰，焚膏继晷兮，同舟共济。

## 降压药降不下血压 是颈椎出毛病



高血压是中老年常见病，最初多数患者症状不明显，随着病情的进展逐渐出现头痛、头晕、心悸、视力模糊、后颈部麻胀或疼痛、失眠或记忆力减退、耳鸣等。临床中常发现部分高血压患者口服降压药后血压降不下来，且伴有颈部不适、心率增快、面色潮红、头痛、出汗多等交感神经兴奋的症状。此类患者，血压增高，其实是由颈椎病引起的。

近年来，越来越多的人喜欢泡网、长时间看电视或卧位看电视、枕高枕或软枕、长时间低头作业等，这些习惯都很容易使颈椎因承受负荷过大而劳损、退变以致影响到邻近组织，并可因自主神经和血管受累、体液因子的变化等导致血压升高，从而出现一系列高血压的症状。此类患者因其病因主要在于颈椎，故而用降压药物治疗并不理想。X线检查常见其颈椎曲度变直甚或反曲，椎体增生，钩椎关节左右不对称，项韧带钙化，或有寰枢关节脱位或半脱位。

避免持续性低头工作，长期伏案工作而未患颈椎病者，应加强颈部肌肉锻炼。低头工作中应定时站立位活动颈部，如仰头、柔和转动颈部等，以利于颈部关节、韧带、肌肉的受力平衡和改善脑部的血氧供应。一般持续低头工作不宜超过1.5小时，转头动作不宜过快、过猛。颈椎病患者不宜做此动作。睡觉时不枕高枕、硬枕，选用软硬适宜的枕头，枕头高度以个人拳头竖起的高度为准。尽量将枕头置于颈部而不是头枕部，使颈部肌肉充分休息，且睡姿以左右交替的卧位为主，不侧歪休息，看电视时不长时间将躯体靠在沙发上。

(郑士立)

## 工作初始有感

出校园的象牙塔，步入真正的大社会；我们要摆脱稚嫩，逐渐成熟。

在这过程中我们首先要学会「自立更生」，所以我们渴望有一份稳定的工作，并且有固定的收入；因了这份期待，我们日以继夜的埋头苦读、沉浸题海，功夫不负有心人，为之努力，我们得到了期许已久的工作，从一个依靠父母的小女孩变成一个经济独立的小大人；自豪之余，这份快乐直到现在都像蜜儿一样甜在心头。

其次我们要学会与朋友相处，处理好人际关系。那么我们就主动去跟别人多沟通多交流，学会换位思考。

最关键的呀，我们要积极乐观的心态，学会自我调节，控制情绪；要知道好心情能提高人的工作效率，更轻松的解决棘手问题。这些“心灵鸡汤”都是未出校园时，老师的谆谆教导；也是刚入社会时，领导的殷切期望。都很有道理，很励志。但真正到工作岗位上，却有另一番辛酸苦味。

特别是医生、护士这

种为他人服务的行业，面对的对象是“人”，肩负着拯救生命的重大责任，医务人员在临床上会遇到很多问题，日渐严重的医患关系，也让他们承受很大的心理压力。由于临床工作的特殊性，不仅对医务人员心理素质有要求，理论知识和实践操作能力更为看重。因此医院大大小小的讲课要听，各种考试要应付，也让我们这些刚入职的小护士各个头疼脑大！

刚下临床时老师就告诫我们，医院是病人密集的地方；我们要学会自我保护，防范职业暴露，要了解并掌握伤害发生时的应急措施。

此外对于一般疾病护理，要多观察、多学习、多提问，做到胆大心细，是可以应付的。若遇到大抢救情况，则要保持沉着冷静，与医生相互监督配合，切莫擅自行动。

医院为了让新员工能尽早适应工作节奏，更快认识新同事，加强团队协作意识，提高在临床工作中的处事能力。特意安排了为时一周的培训课程。包括医院的整体及历史介

绍，各科室相关工作内容讲解，心理课程，还有全员工的文艺汇演及野外拓展训练。

上课的内容让我们对医院的历史、现状及未来的发展，还有各科室的相关职责和制度，都有了更多的了解。下课后小组认真努力排练的过程，让我们对团队合作及同事间相互帮助的重要性，有了更深刻的认识。还有为期一天的野外拓展训练，团队协作及坚持不懈的精神体现的淋漓尽致。最真切的感觉就是：累并快乐着。

我相信通过这次培训，我们新员工各个都收获满满。在失败中前进，在困难时坚持；我们也会将这股精神运用到临床工作中，提供更优质的护理服务。

我们这些刚入社会的新人呀，还需更多的磨练。我相信只要认真对待工作，不怕吃苦、不抱怨，我们终将会成为一名优秀的护理人员。

希望我们的付出能减轻病人的痛苦；愿疾病远离，健康相随。

(王丽丽)

## “双份辛苦，双份幸福”

——温州市中医院开展二胎健康知识讲座

随着二胎政策的放开，许多符合政策的夫妻都打算再生个宝宝。但是妈妈怀二胎，也面临很多健康问题，应该如何面对这些问题？就此，我院特别举办了一场“二胎健康知识讲座”，为准备再生育的夫妇答疑解惑。讲座由我院中医妇科主任孙云主讲。

9月2日晚上七点，讲座在中医院六虹桥院区准时开讲。讲座现场，孙云主任先对孕前应如何准备做了详细的讲解，并介绍了孕前准备常见的误区和注意点。对于一些常见的问题，孙云主任也进行了深入的解答：排卵监测方法有哪些？二胎和头胎有什么不同？剖腹产后生二胎应该注意什么？孙云主任还着重介绍

了孕前中医调理的作用与方法，用中医的方法进行调理，往往可以达到很好的效果。现场的妈妈们全神贯注，听得十分认真，还有不少人拿着本子，记下她们关心的问题和一些经验和方法。

时间飞逝，在孙云主任精彩的讲解中，一个多小时的讲座很快结束了，

可是妈妈们都不愿意离开，她们围着孙云主任，咨询自己遇到的问题和疑惑，孙云主任都耐心细致地进行了解答。

讲座现场，孙云主任团队下的诸小丽医生还针对习惯性流产，介绍了应对方法，同样受到了欢迎。

(党政办)



## 糖尿病病人能吃水果吗？



无论在门诊、病房，还是出去义诊，都有糖尿病患者急切地询问我们他(她)能否吃水果？

要正确的回答这个问题，必须要很好地了解我们的水果。水果的主要成分包括葡萄糖、果糖、蔗糖，还有相当一部分的果胶和膳食纤维。而果糖、果胶及膳食纤维在人体内的吸收速度是很慢的，有的甚至是不吸收，对血糖控制有利，但是水果毕竟还是含有葡萄糖和蔗糖，进食水果对血糖会有一定影响的，所以

糖尿病患者吃水果要有一定的选择和限制：

1.能否吃水果要以血糖控制良好为前提。当空腹血糖控制在7.8mmol/l以下，餐后2小时血糖控制在10mmol/l以下，糖化血红蛋白在7.5%以下，且血糖控制稳定，没有严重的并发症时，可以进食适量的水果（如半个苹果或半个梨等）。

2.吃水果时间要在两餐主食之间，如上午9点至10点，下午3点至4点，以及睡前。不要在餐前或餐后立即吃水果，以免摄入过量的碳水化合物，加重餐后血糖的升高。

3.选择水果含糖量不宜太高（如苹果、梨、西瓜、火龙果、猕猴桃等），含糖量太高的水果不能吃（香蕉、榴莲、红枣、葡萄、柿子等）。

## 秋季如何保护肠胃？

随着秋季的到来，天气渐渐转凉，人体易受冷空气侵袭而着凉，胃也容易受凉，肠胃病因此也成了这个季节的常见病之一。

秋天天气常常表现为凉飕飕，而北方则更早进入到凉意浓郁的秋季，秋季最主要的是呵护好肠胃，因人体的主要来源都是经过消化系统的消化分解吸收，肠胃受寒等引起肠胃的不适则不利于营养的吸收，寒冷的天气下，人体代谢亦很高，消化系统的功能下降则容易导致能量供应不足，人则容易精神萎靡、犯困，因此，秋季之时，为了防止肠胃闹毛病，更为了防止胃病复发，我们有必要在生活细节中做足功夫。

秋季健康养胃四步走！

### 第一步，纠正不良的饮食习惯

秋季时节，饮食上忌暴饮暴食，不宜多吃各种刺激性食物，过冷、过烫、过硬的食物亦不值得提倡。清淡饮食为佳！

### 第二步，饮食定时定量

长期胃痛的病人每日三餐或加餐均应定时，间隔时间要合理。急性胃痛的病人应尽量少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，从而防止侵蚀胃粘膜和溃疡面而加重病情。

### 第三步，坚持日常保健

平素的饮食应注重肠胃保健，例如，补充活谓素，以利于保护胃黏膜和提高其防御能力，并促进局部病变的修复。

### 第四步，饮食宜软、温、暖、素、鲜

烹调宜用蒸、煮、熬、烩，少吃坚硬、粗糙的食物。进食时不急不躁，使食物在口中充分咀嚼，与唾液充分混合后慢慢咽下，这样有利于消化和病后的修复。要注意四季饮食温度的调节，脾胃虚寒者尤应禁食生冷食物，肝郁气滞者忌在生气后立即进食。此外，还有一些在秋季适宜吃的食物。有以下四种食物供参考。

#### 南瓜——滋养肠胃

南瓜性温，味甘。南瓜中含有丰富的果胶成分，能粘附和消除体内细菌毒素和其他有害物质，能够保护胃部不受刺激。早餐煮粥时放几块南瓜，或者在晚餐桌上加一道南瓜粉丝汤，简单方便。

#### 胡萝卜——增强脾胃抵抗力

胡萝卜，味甘平，食之补脾健胃。胡萝卜素属脂溶性，和肉一起炖最合适，既达到暖胃目的，又吸收了炖肉的香气，味道更好。

#### 甘蓝——修复胃黏膜组织

甘蓝不仅能抵抗胃部溃疡、保护并修复胃黏膜组织，还可以保持胃部细胞活跃旺盛，降低病变的几率。这道暖胃蔬菜重点推荐给患胃溃疡及十二指肠溃疡的人，可以榨汁饮用，做蔬菜沙拉等。

红薯——补中暖胃《纲目拾遗》记载：“补中，暖胃，肥五脏。”吃法上可以煮粥，也可以蒸、烤等。但是红薯不推荐给糖尿病患者食用。（林上助）