



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

2017年5月12日
星期五
丁酉年四月十七
总第63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

我院王庆来院长等代表和委员建言市“两会”



4月16日至21日,政协十一届温州市委员会第一次会议和温州市十三届人民代表大会第一次会议在市人民大会堂隆重召开。我院王庆来院长、血透室金霄护士长及呼吸科刘刚主任作为此次市“两会”的政协委员和人大代表参加了会议。大会召开期间,我院参会代表和委员尽心履职,认真审议市政府、市人大常委会各项工作报告,并为温州医疗事业的发展提交了多项提案和建议。

市政协委员王庆来向大会提交了“建议推行医疗风险保险制度”的提案。医疗行业比其它行业更具风险,意外发生率较高,在目前医学条件下,医疗风险无法完全避免,面对承担责任主体不清,患

者对医疗风险责任认知存在偏差以及医疗风险没有现成解决方法的现状,他建议推行医疗风险保险制度。此外,在政协分组讨论中,针对如何提升基层中药水平问题,王庆来委员提出了三点建议:一是进一步提升基层适宜技术水平,普及适宜技术;二是解决基层中药饮片质量参差不齐及配送问题;三是进一步普及基层群众中医药知识和养生理念。

市政协委员金霄表示,温州市六虹桥南汇街道西屿社区区域范围大,市民出行不便的问题日益严重,温州市中医院六虹桥院区地处西屿社区,来六虹桥院区就诊的患者普遍反映交通不便。对此,金霄委员建议增加医院周边公交车线路,延迟停运时间,为广大来院就诊的市民和周边社区居民提供交通便利。同时,她呼吁市民公共出行,共同关心公共环境,使用公共交通,文明出行绿色出行,共同努力维护我们的家园。

在17日下午举行的政府报告的代表团讨论中,对于医疗卫生深入实施“双下沉,两提升”工作,市人大代表刘刚建议当地政府要加强本地医学人才的培养,进一步健全人才教育和激励机制,积极留住人才。在提到中医药事业发展时,他表示要加强中医药文化的宣传推广,建议将中医药知识和文化融入到中小学课堂,加强健康知识宣讲,以此作为健康温州建设的一部分内容。

院办

我院与市慈善总会签订 2017 年“爱心温州·净血护肾”项目协议书

3月3日上午,2017年度全市慈善助医工作会议召开,我院党委副书记黄爱林代表医院参加会议,与共同与会的全市13家慈善助医合作单位交流经验,并与市慈善总会副会长周文珍签订了2017年“爱心温州·净血护肾”项目协议书,进一步推进我院慈善助医各项工作。

我院自2013年设立“爱心温州·净血护肾”救助项目以来,每年对符合救助条件的血液透析患者,根据病情、贫困情况,给予一年内每人一次性3000-5000元的救助基金。2016年经过医院的精心组织和严格审核,筛选出30名贫困患者上报市慈善总会,分别给予相应金额的救助,总救助金额为10万元。2017年该项

活动仍在继续开展中。此外,经市慈善总会与我院共同商议,自2015年12月1日起,中华慈善总会各类赠药温州发药点由温州市老卫生科技工作者协会门诊部迁移至我院六虹桥院区门诊楼二楼西药房旁,我院负责中华慈善总会全部赠药的接收、保管、发放、清点、报表、回收等相关工作。此发药点的设立给广大接受赠药患者提供了专业的医疗咨询和宽敞便捷取药服务。

今后,我院将继续弘扬白衣天使的职业情操和道德风范,以高度的责任心和优良的医疗技术,把最优质的医疗服务送给贫困群众、弱势群体,使他们切实感受到党和政府的关心和爱护。

院办



我院普安纪念日暨国内首家足病诊疗中心成立



我院前身以“永嘉普安施医施药局”为名,为承载其深厚的历史文化底蕴,寄托“普天安康”的意愿,我院将每年的5月11日确立为“普安纪念日”,推出中医名家讲座、名中医义诊、中医药文化宣传、学术沙龙交流、5.12护士节纪念活动等普安学术月系列活动来进一步弘扬中医药文化,增强市民的中医保健意识,推动我市中医药文化建设的不断发展。借此契机,我院成立国内首家足部疾病诊疗中心,活动现场由足部疾病诊疗中心的专家为市民朋友进行足部筛查。前来参与活动的一市民被足部疾病困扰多年,来活动现场,一眼就被康复科章主任诊断出病情,并就其病症给出了康复性指导,他打趣地说,这一活动像是为他特设的。

据中医书籍记载,人有四根,其中足为精气之根,健身先健足,足健体自壮。中医学将人体的足部

视为健康的晴雨表,器官的病变在足部的反射区都有所表现。走路腿痛可能是血管问题,曾有患者走一站距离的路就感到腿部疼痛,后来到医院检查才发现是“脉管炎”,走路疼痛主要是由动脉供血不足所致。足部疾病临床多发、病情复杂,患者往往对就诊方向不明确,误诊率高,我院就这一情况,将中医外科、内分泌科、手足外科、康复科、放射科、检验科、超声科等科室的专业知识、技能融汇在一起,参照国内外最新的足病诊疗理念,结合中医思维指导,成立足部疾病诊疗中心,推出足病一站式个性化的多学科联合诊疗服务,争取让足部疾病患者跑一次就能明确诊断。该诊疗方式具有较强的专业性和针对性,方便患者求医就诊的同时,整合了具有优势的医疗资源,充分发挥了中医药特色,将温州市足部疾病诊疗推向了新的高度。

附:相关常见足部疾病:

糖尿病足:糖尿病足是由糖尿病血管和神经病变引起的足部疼痛、皮肤深溃疡、肢端坏疽等病变总称,是与下肢远端神经异常和不同程度的周围血管病变相关的足部感染、溃疡和或深层组织破坏。

拇外翻:拇外翻也叫大脚骨或脚孤拐。是指脚趾向外偏斜移位超过正常生理角度的一种足部畸形。多见于中老妇女,是目前最常见的足部疾病之一。

脉管炎:下肢动脉硬化闭塞症,高血压、糖尿病、高血脂、高同型半胱氨酸血症是动脉硬化闭塞症的高危因素,本病多发生于60岁以上的患者。

足型疾病:扁平足、足底疼痛或长虫、跟腱炎、足底筋膜炎、反复发作的膝痛、反复发作的腰背痛、脚踝反复扭伤、鞋子个别地方特别容易磨损等。

院办

我院干部病房通过市卫计委验收

2016年7月,为贯彻落实《关于提高我省部分离休干部医疗待遇的通知》(浙老干[2016]10号)精神,顺应医院发展、满足高层次患者就医需求,我院开始筹备干部病房。经过半年的细致装修与精心筹备,干部病房于2016年12月12日开业,并于2017年2月24日接受温州市卫计委验收,验收合格,并且获得了高度评价。

与普通病房不同,干部病房为高端诊疗病房,集医

疗、康复、保健、健康管理于一体。坚持中医特色,竭诚为患者提供高效、优质、快捷、个性化的医疗服务,实行全科、全程、全方位的特色护理。全体医护人员将秉承“以患者为中心,以中医为特色”,“安全诊疗、优质服务”的医疗服务模式,不断进取,开拓创新,让这里的每一位患者,既能得到安静的、相对独立的治疗和休息环境,又能享受到优质、体贴的医疗服务。

干部病房 周荣



我院举行2017年度行风建设社会监督员座谈会



4月14日下午,我院2017年度医院行风建设社会监督员座谈会在六虹桥院区举行。我院党委书记、院长王庆来出席了会议,会议由党委副书记、纪委书记黄爱林同志主持。市财政局、医保办、媒体以及四

大院区周边的学校、社区、职能执法部门的8位代表和我院党办、院办、监察审计室等相关职能部门负责人参加了座谈会。

座谈会上,王庆来院长首先介绍了我院四大院区的概况,重点讲

解了2016年医院业务开展及经济运行情况、医院迎检情况、医院基建工作和医院四大院区联动格局以及医院工作亮点,并就2017年医院的发展计划作了介绍。

各位行风监督员也各抒己见,对我院这一年来的发展进步、中医药文化宣传活动、服务质量改进、医疗质量提升和医院行风建设等工作予以高度的评价,同时也给医院提出了许多宝贵的意见和建议。

会议最后,王庆来院长代表医院对各位社会监督员多年来对医院发展给予的支持表示衷心感谢,并表示:将对大家提出的意见和建议进行汇总、分析、反馈和落实,希望通过全院职工的共同努力,使我院综合管理水平和服务能力再上新台阶。院办

传承中医文化,感受中医魅力 ——“中医之旅”再次起航



4月8日上午,由我院联合温州网推出的中医之旅活动在我院景山院区举行,70多位市民参与了本次活动。活动通过百草园识药材、参观中医药博物馆、学耳穴操、品尝中医花茶等项目,让市民朋友们零距离感受了中医药文化的魅力。

本次活动特别邀请我院中药房朱雪梅主任为到场的市民讲解中草药的辨认方法、药用价值等知识。并邀请我院中医药博物馆创始人宫温虹同志带领大家参观中医药博物馆,对馆藏的手稿、书籍、器物等做了详细地介绍。此外,我院

主任护师黄香妹还指导市民学习耳穴操课程,提高市民的自我保健意识。

据悉,2017年秋季开始我省将中医药知识纳入中小学课堂,此次,我院举办的“中医之旅”活动特别邀请了不少学龄儿童,就是希望通过这样寓教于乐的活动,率先让小朋友们对中医药文化有局部的认知,增进青少年儿童对中华优秀传统文化的了解与认同;从小朋友抓起,将传统的中医药文化渗透进下一代的意识观念里,唤起对传统中医药的重视,才能更好地让中医的魅力渊源流传。院办

我院庆“三八”系列活动

阳春三月,春意盎然。为促进护患之间的交流,增进护患之间的友谊,3月8日,我院举办了庆“三八——关爱女性、健康相伴”系列活动。

上午9点,门诊部在门诊大厅开展了与患者一起做花、赠花活动,丝袜花制作简单,通过绕圈、网丝、组装和造型四大步骤,一朵朵栩栩如生的丝袜花就从手里诞生,现场群众跃跃欲试,热闹非凡。有些女性患者说“我要做花送给自己祝自己的节日快乐”;一位阿婆说“要做花送给护士”;一位儿童说“要做朵花送给妈妈,祝她节日快乐”;一位男性家属说“要做朵花送给老婆”……活动结束后大家仍意犹未尽,现场共送花、赠花100多朵。

上午10点,门诊二楼候诊区举办了《如何远离宫颈癌》讲座活动,特别邀请了钱艳清医生主讲,对女性的生理结构,保健知识以及预防一些常见妇科疾病的方法进行了专业解说,普及宫颈癌的防治知识,教会女性们早发现、早预防的方法,提高了自我健康意识,现场大家踊跃提问,钱艳清医生也及时为大家答疑解惑。

下午,在我院水心院区门诊大厅开展了专家义诊活动,此次义诊活动内容丰富,医资力量雄



厚,涵盖了中医妇科、皮肤科、贵重药材鉴别、针灸推拿、耳穴埋豆等方面,孙云、卢亦彬、雷丽红、赵东瑞、朱雪梅等专家在现场为患者诊治、解答咨询。义诊现场,过往群众纷纷驻足前来咨询就诊,专家们针对病症为群众进行初步检查、筛查、诊断,特别是中医妇科的专家义诊桌前,女性群众自觉地排起了长队等待就医咨询。现在市场上名贵中药材真伪难辨,若买到伪劣品,不仅损失钱财,药效也会大大缩减,因此现场许多人对于贵重药材鉴别十分感兴趣,在义诊桌上,放置着许多真伪名贵药材,朱雪梅专家细心地为大家介绍真伪药材的区别,并贴心地告知购买中药材时的诀窍。针灸、推拿、耳穴埋豆等传统

中医治疗手段在此次活动中收到群众的热烈欢迎,义诊桌前排队的人络绎不绝,医生们热情地为患者解决病痛,并耐心地解答各种疑问,患者们体验了现场治疗后,无不对医生们大加赞扬。

为庆祝“三八妇女节”,我院重点学科中药房在六虹桥院区与水心院区为广大女性准备了花茶赠送活动,养心清肺花茶帮助大家排出体内浊气废物,“清”出健康,疏肝养颜花茶帮助大家全身气机疏泄条达,全身气血顺畅运行,体态发肤都充满活力。

一朵花创造了一份惆怅中的惊喜,一场讲座促使广大女性更加关爱自己,一次义诊拉近了医患之间的距离,一杯茶送去了温暖和健康。院办

我院邀请省市医学会医学鉴定专家来院做医疗安全专题讲座

4月15日下午,浙江省医学会医学鉴定办公室主任张坚、温州市医学会医学鉴定办公室主任胡海涛应邀我院邀请,在我院六虹桥院区急救中心三楼会议室进行医疗安全专题讲座,温州市医学会医学鉴定办公室副主任高银品出席讲座。主题讲座由缪心军副院长主持,我院医护人员共200余人参加。

张坚主任以“从鉴定视角看医疗风险与规避”为主题,从医学鉴定工作的政策和现状出发,深入分析了医学鉴定思维的方式和特征,并结合生动鲜活的丰富案例,探讨了医学鉴定过程中的法律程序和细节问题,指出了当前医疗纠纷发生的主要原因,及侵权责任法实

施后举证责任发生的变化,还提出了相应规避医疗风险的思路与医疗损害责任答辩原则及技巧。

胡海涛主任做了题为“妇产科医疗纠纷的问题和警示”的医疗安全讲座。讲座围绕医疗纠纷案件数据分析、知情同意书规范签署、妇产科操作规范等值得重点思考的问题,深入浅出讲解妇产科医护人员如何防范医疗风险,引导与会者参与思考。

整场讲座内容丰富、深入浅出,使在场医护人员对医疗风险防范有了全面深入的学习,拓展了我院医护人员学习的知识领域,开阔了视野,加强了医务人员医疗安全的意识。

医务科 陈博

我们的节日,我们的收获 ——植树节活动



春雨贵如油,当春乃发生。在这个万物复苏、生机盎然的三月,我院黄爱林书记和朱文宗副院长带领团委普安志工志愿者和景山院区的医护人员30余人在景山院区开展了植树节活动。

3月11日,空中飘着绵绵细雨,却丝毫没有影响大家的热情,男同志们挖土挖得热火朝天,女同志们种树种得不亦乐

乎,即使双脚沾满泥泞也毫不在意。现场,大家种下各色果树,为未来种下一份收获的期望。

今年3月12日是我国第39个植树节,植树造林是创造良好生态环境、为后人造福的一件大好事,参加植树既是一种义务,更是一种责任,中医院人已经行动起来,植树造林,绿化家园,让我们生存的这片土地更绿、更美。团委

巧手赛烘焙,快乐过“三八”

我院举办庆“三八”妇女节系列活动之烘焙大赛

为庆祝“三八”妇女节,展现我院女职工精湛的烘焙技巧,烘托医院饮食保健文化氛围,我院工会于3月8日组织开展2017庆“三八”妇女节系列活动之烘焙大赛。共有包括行政后勤组、大外科组、大内

科组、医技组、门急诊组、水心院区组、景山院区组和大士门院区组在内的8组队伍参加此次比赛。每一支参赛队伍在赛前都对设备与食材进行了精心的准备。

我院院长王庆来、党委副书记

黄爱林以及工会女工委委员作为评委对此次大赛进行点评,本次活动还特别邀请了温州都市报编辑孙乐老师、温州一鸣真鲜奶吧股份有限公司烘焙中心专业讲师陈建峰经理对此次大赛进行技术点评。

比赛中,参赛的各组队员们精神昂扬,操作熟练。她们有的作品体现中医文化,如医院院徽、医院院训、中药食材的等,有的参赛作品则从口感、色泽外观及造型搭配着力,打造舌尖美食的享受。最后,医技组以丰富的经验和优秀的整体感官获得了团体一等奖,大内科组和景山院区组获二等奖,门急诊组、行政后勤组及水心院区组获三等奖。工会



不必谈“蛇”色变

——正确认识带状疱疹



「复活」的右手

已退休的金老师在一年前不慎摔倒,导致右手腕骨折粉碎性骨折。因损伤严重,当时做了手术治疗,但由于术后长期的关节制动以及没能接受很好的康复治疗,引发了一系列的后遗症(右手腕、掌、指等多处关节僵硬,活动度严重受限;腕部肌腱明显短缩;右手肌肉萎缩,不能外旋等),给她的生活带来极大的不便。

金老师第一次来我院六虹桥院区门诊康复治疗科就诊时,她的主诉是:由于右手不便,导致过多使用左手,致左手臂劳损而疼痛,因此想要解决左手疼痛问题。我院理疗科主任在详细问诊后,当即制定了治疗方案:决定“两手抓”,一左一右两手同时治疗。

经过悉心的诊疗,金老师左手臂疼痛经过了3天就基本上缓解了。而几乎被金老师放弃的右手,在经过多项物理因子联合使用以及配合手法治疗后也渐渐“起死回生”。治疗过程中,随着一道道难关被不断攻克,金老师每一天都能看到新的希望,她信心满满,非常配合治疗。她说:“没想到我的右手居然还能‘复活’,没想到理疗有这么神奇的疗效!”

我院六虹桥院区康复治疗科常用的物理因子治疗仪有:低、中频脉冲治疗仪,高频治疗仪(微波、超短波等),磁热治疗仪,超声波治疗仪,红外线、紫外线、激光治疗仪以及先进的体外冲击波治疗仪等;它们的基本治疗作用有镇痛、消炎、消肿、促进血液循环、增强局部组织抵抗力、防止肌肉萎缩等,特别是在骨科康复领域中,有极其重要的治疗价值。

例如:超声波治疗一小剂量的超声波治疗可促进骨痂生长,加速骨痂愈合。它的机械作用能使坚硬的结缔组织延长、变软,可用于治疗瘢痕、组织粘连和关节挛缩等;超声波的温热效应,可加速局部血液循环,促进新陈代谢,改善组织营养,降低肌张力,减轻疼痛等。目前超声波在临床上已被广泛应用,物理因子治疗(理疗)也被更多的人知晓和认可。

康复治疗科

春风春雨花经眼,江北江南水拍天。春天正是赏花游湖、爬山涉水、野餐兜圈的好时候,但春风拂过,很多皮肤病也伺机而发,比如带给人们各种痛苦的带状疱疹,就夺走了很多人享受这美好春光的机会。

烦人的带状疱疹,缠缠绵绵,还疼痛难忍,很多人都知其名,而亲身经历过的人,都有一朝被蛇咬十年怕井绳的阴影,再谈起带状疱疹,都难免面露恐惧之情,即使在雨过天晴之后,仍然诚惶诚恐。

为何带状疱疹如此让人焦头烂额,避之不及,且看我院皮肤科赵东瑞医生的解读。

特征危害

带状疱疹是由水痘带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病,中医称为“缠腰火龙”、“缠腰火丹”。《中医皮肤科》称“蛇串疮”,民间俗称“蛇丹”、“蜘蛛疮”;温州本地方言称“腰带蛇”。

带状疱疹主要特点为簇集水泡,也可见红斑、丘疹、丘疱疹,沿一侧周围神经呈带状分布,常伴有明显神经痛。好发于成人,发病率随年龄增大而呈显著上升,春秋季节多见。带状疱疹常常伴有的一个症状就是神经痛,在发疹前、发疹时以及

皮损痊愈后均可伴有,但多在皮损完全消退后或者1个月内消失,少数患者神经痛可持续超过1个月以上,老年患者常较为剧烈。病程比较长,甚至达1年以上,称为带状疱疹后遗神经痛,很多人因为神经痛而影响睡眠、情绪,所以患病后非常害怕。

发病原因

带状疱疹的病因是感染了水痘带状疱疹病毒,人是其唯一宿主,病毒经呼吸道黏膜进入血液形成病毒血症,发生水痘或呈隐性感染,以后病毒可长期潜伏在脊髓后根神经节或者颅神经感觉神经节内。当机体受到某种刺激(如创伤、疲劳、恶性肿瘤或病后虚弱等)导致机体抵抗力下降时,潜伏病毒被激活,沿感觉神经轴索下行到达该神经所支配区域的皮肤内复制产生水泡,同时受累神经发生炎症、坏死,产生神经痛。

由于受累神经往往是单侧,所以带状疱疹发病也不会超过人体正中线,极少数患者(恶性肿瘤、艾滋病患者),在人体免疫功能极度低下时可能会两侧发病,或泛发全身。所以,在民间又有一个传说,如果发疹形成一圈了,那么就有生命危险了。

根据以上这些情况,难怪很多人害怕患这个病,甚至可以说是谈“蛇”色变。

其实,大可不必如此害怕,带状疱疹可以说是很常见的一种皮肤病,约占皮肤科门诊人数的1—3%,几乎所有的病人经过正规治疗后,皮损都能得

到治愈,即使是老年患者,大多数会出现一定程度的后遗神经痛,但经过一段时间的治疗,都能得到改善、直至消失。最担心的发疹会不会形成绕身体一圈,而影响生命,可以这么说,只有极少数免疫功能低下者才会发生,这类人累及两个以上神经节,产生双侧性或同侧有数支不同神经分布的皮肤都有病理损害。所以皮疹可能形成一圈,或发生大面积的皮肤损害。

带状疱疹的预防与治疗

带状疱疹看似来无影去无踪,其实也可防、可治,所以也并不可怕。

“可防”

首先应该接种水痘疫苗或尽可能不接触水痘患者,因为水痘与带状疱疹的病因是同一病毒,现在,医学上虽然不能明确带状疱疹会不会传染,但是已经明确水痘是会传染的,而且病毒能潜伏在脊髓神经根的后根中。其次,病毒的复制、发病也与人体的免疫力下降有关,本病往往在机体受到某种刺激(如创伤、疲劳、恶性肿瘤或病后虚弱等)导致机体抵抗力下降时,潜伏病毒被激活而发病。其中有部分人是外出旅游后发病,也有部分人是亲人生病或去世所引发,所以,我们要尽量避免过度疲劳,做到生活有节,也可能保持情绪稳定。

“可治”

一旦得了带状疱疹,无需惊慌失措,只要来到正规医院的皮肤科治疗即可,一般通过抗病毒、营养神经治疗,1-2周

后大多数患者都能得到很大缓解、甚至治愈。如有年龄偏大者,可能留有后遗神经痛,通过一段时间的治疗,也能得到很好的缓解。

有些患者一得此病,不是来医院治疗,而是一味偏信民间偏方,最后的结局是,很多人会出现皮肤溃烂、病情加重、病期延长,民间偏方相当大一部分有实用价值,但也应该针对不同的人有不同的变化,所谓“医者易也”,“易”即“变化”也。如只拘泥于一个方子而固执不变,那是不可能适用于所有人的,如治疗带状疱疹,我们温州一带就有一个偏方,那就是雄黄外敷,取之于“带状疱疹”民间称之为“腰带蛇”,而蛇生性怕雄黄,如传说中白娘子喝了雄黄酒即现原形了,故用雄黄外敷来治疗“蛇”。雄黄确实有解毒、杀虫、促进创口愈合的作用,但雄黄的主要成分是二硫化二砷,煅烧后即分解为三氧化二砷,这是什么,是砒霜,属剧毒之物,所以要慎用,另外雄黄也能从皮肤吸收,大面积应用,如果过量吸收也会引起中毒,况且有人还把水泡刺破再外用,更易引起过量吸收而中毒,还容易导致皮肤破损而感染,以加重病情。所以,雄黄要慎用。

综上所述,我们对带状疱疹有了一个正确的认识,也就没有必要谈“蛇”色变了。

皮肤科 赵东瑞



3月拒收红包及医德医风统计

■ 拒收红包:

胡一迪 张克 施仲义 林昌永 郑存汪
吴惠明 周江涛 张里援 张魁贤 胡万华
赵娜 陈炳 张垣

■ 锦旗:

吴惠明 张里援 理疗科全体医生

■ 表扬信:

叶文静 张示示 吴惠明 曾笑帅
刘华龙 张魁贤 项少茜

外科1全体医护人员

中医妇科全体医护人员

内分泌科张炳才、张特、戴盛锋、张丽华、项玉

央、陈茹等全体医护人员

■ 牌匾:

郑士立

■ 拾金不昧:

叶诗施

每年春夏两季孩子长高最快,抓住这个机会 让“春季生长贴”助孩子长得又高又壮!

调查显示,中国儿童生长发育迟缓率高达9.9%,我国4至15岁矮小患儿总数有700万人,真正接受合理治疗的患者不足3万人,治疗率不足1%。

0至7岁是长个关键期

自然生长的成年最终身高,取决于7岁前的增长,这一阶段孩子身高增幅对终极身高的影响达50%。所以积极有效的早期干预非常有必要。中医

认为“春生夏长”,春夏两季是生长发育的黄金季节!想要孩子长高,在春季可以通过简单的推拿生长贴能取得事半功倍的效果!

其中小儿推拿作为祖国医学中的重要一脉,除免其药石针砭之苦,执法效验的特点之外,在促进小儿生长发育方面,更有其独特的作用。在长期的临床实例中发现,长期接受小

儿推拿预防保健的儿童较同龄人在身高方面有明显优势。而在小儿推拿基础上再加上助生长贴等外治贴敷方式的干预,会获得相对更加明显的助生长。

一. 推拿生长贴助长高的原理是什么?

推拿生长贴助长高的原理就是通过经络推拿和中药贴敷来增加经络的运行和人体全身

气血的营养,促使新陈代谢,有利于骨骼发育。推拿和生长贴简便易行,安全无副作用,孩子容易接受。因此近年来特别受到家长欢迎!

二. 哪些小孩适合推拿生长贴?

小儿推拿生长贴适合2-14周岁,有以下症状的小孩:

① 身高偏矮。

② 体重偏轻,食欲不佳,厌食,疳积,营养不佳等。



③ 体质较差,经常生病,睡眠欠佳。

三. 敷贴时间及地点

① 时间:2017年3月-9月,每周一次,连续六周。

② 地点:温州市中医院六虹桥院区 门诊 230(周一至周五天)。

针灸推拿科 陈添伟



葡萄干为何如此厉害

为什么小小一颗葡萄干,看上去那么不起眼,但是却对我们的健康很有帮助?这个和它的做法及成分有关。

1、抗衰老效果首屈一指

葡萄干的第一个优点是,经过脱水的过程后,它的成分被浓缩,所以就算吃很少的量,也可以充分地吸收花色素等有效成分。

花色素有抗氧化作用,可清除体内自由基,能有效预防黑斑、皱纹等老化现象,并且还可以防治动脉硬化、高血压等病症。

2、有效防止细胞癌变

据报道:近年研究证明,葡萄干有抗癌效果,可有效防止细胞癌变或抑制恶性肿瘤的增长。

3、帮助胃肠道消化、排毒养颜

能促进消化,因为它含有酒石酸,可帮助胃肠道消化。葡萄干中的膳食纤维,还能吸附肠道壁的毒素,促进排毒。

4、补血效果媲美红枣

营养学家说,葡萄干含有丰富的铁质。每天吃一把葡萄干,可以改善脸色苍白、手脚冰凉的症状。

研究还发现,葡萄干的含铁量是新鲜葡萄的15倍。另外,葡萄干还含有多种矿物质、维生素和氨基酸,是体虚贫血者的佳品,补血效果媲美红枣。

5、降低心脏病危险

研究称,吃葡萄干有助于降低心脏病危险。葡萄干还是多种抗氧化剂的重要来源。这些抗氧化剂有助于干扰胆固醇吸收,进而起到防治心脏病的作用。

且葡萄干内含大量葡萄糖、多种矿物质、维生素和氨基酸,对心肌有营养作用,也有助于冠心病患者的康复。

优质葡萄干外观以粒大、壮实、柔糯略带糖霜,半透明,颗粒分散为上品,味道以甜蜜鲜醇、不酸不涩为佳。

无论是醋腌葡萄干,还是葡萄干水,都有防癌、抗衰老、补血的功效!不仅成本低,做起来也特简单,一定不能私藏,发给朋友也看看哦。 **转载自健康圈**



葡萄干是一种很普遍的食物,它不像生葡萄有季节性,且价格非常便宜,一年到头都可以购买到。但您可别小瞧了这小小的一颗,用好了效果堪比冬虫夏草!

用醋泡,效果翻倍
相信大家听说过很多吃葡萄干的好处。但是,有一种方法可以使这些好处倍增,那就是用醋来腌渍葡萄干。

葡萄干与醋配合之后,葡萄干将变成酸性,使花青素更趋安定,并更高效的发挥出花青素的效果。具体怎么做让我们接着往下看。

醋泡葡萄干
将葡萄干浸一夜的醋,让醋充分地沁入葡萄干里面,这种做法可以获得比较高的疗效。

材料:
葡萄干一杯(十天份),醋(天然酿造醋)一小瓶。一个能够密封的容器。

1、把一杯葡萄干放入玻璃瓶之类的密封容器里。

2、将醋倒入放置葡萄干的容器里面,一直到醋淹过葡萄干为止。

3、只要腌一夜,醋就会沁入葡萄干里面,使葡萄干膨胀了起来;时间越久醋浸入越多,一天吃一大匙就足够了。

用水煮,可排肝脏毒
将葡萄干泡在水里,通过减少糖分可以净化你的肝脏。葡萄干水最神奇的地方在于,它可以让肝脏更健康,通过其特定的在肝脏的生化反应过程,帮助它更有效的排除血液中的毒素。

葡萄干水是一种天然的抗氧化来源,不仅能排毒,还有足够的力量减少体内毒素的累积,喝上一周会有一个更加健康的肝脏。

葡萄干水
材料:
400毫升左右的水,150克左右的葡萄干(最好是选择深颜色的葡萄干,不要太硬也不要太软,硬度适中就好,在用之前将它们清洗干净)。

1、先将水烧开,再放入葡萄干,一起煮20分钟左右,然后关火,将葡萄干水放在容器中晾置一夜。

2、第二天早上,将葡萄干从水中捞出,去除水中的杂质成分后就可以饮用了。

葡萄干用它泡一泡,堪比冬虫夏草!太神奇了,你也试试

奶奶突然神智不清了,原来是……



中午,奶奶突然神志不清,无法动弹,无法说话,只能发出嗯嗯声,连假牙都掉了出来。全家惊慌失措之际,我凭借自己的专业素养,迅速冷静下来,因为奶奶患有糖尿病,我判断奶奶的情况可能是由于低血糖所引起的,血糖仪一测,“血糖2.4”,但此时奶奶已经无法饮用糖水,我当机立断,拿出备用的葡萄糖液体为奶奶注射,十五分钟后血糖达到4.3,看着恢复意识的奶奶,我不由为自己的职业感到庆幸。

很多人不知道低血糖的可怕,时间就是生命,若低血糖抢救不及时,后果不堪设想!我国现有糖尿病患者约3千多万,居世界第二位,可以说有糖尿病的人都有低血糖的风险。

什么是低血糖呢?
一般血糖低于2.8mmol/L,出现低血糖症状,但因个体差异,有的病人不高于此值也可出现低血糖症状。

低血糖症状有哪些?
肌肉颤抖、心悸、出汗、饥饿感、软弱无力、紧张、焦虑、性格改变、神志改变、认知障碍,严重时发生抽搐、昏迷。老年糖尿病患者

应特别注意观察夜间低血糖症状的发生。

低血糖如何急救?

1、应尽快给予糖分补充,解除脑细胞缺血症状。

2、轻症神志清醒者,可给予约含15克糖的糖水、含糖饮料或饼干,15min后测血糖如仍低于2.8mmol/L,继续补充以上食物一份。

3、如病情重,神志不清者,应立即给予静注50%葡萄糖40-60ml或静滴10%葡萄糖液。病人清醒后改为进食米、面食物,以防再度昏迷。反复发生低血糖或较长时间的低血糖昏迷可引起脑部损伤,因此需要给予及时有效的处理。

低血糖如何预防?

对于低血糖症必须做到“防重于治”,并且预防低血糖发作是治疗糖尿病低血糖最佳治疗措施。

1、合理使用胰岛素和口服降糖药。药物使用过多是低血糖发生的主要原因。根据病情及时调整药物剂量,尤其是并发肾病、肝病、心脏病、肾功能不全者。掌握各种胰岛素的特点及正确的注射技术。定期轮流更换注射部位,防止产生皮下硬结,影响胰岛素吸收。

2、生活规律,养成良好的生活习惯,戒烟戒酒,饮食定时定量,保持每日基本稳定的摄入量。积极采用分餐制,一日至少进食三餐。

3、易出现低血糖患者或病情不稳定的患者还应在三次正餐之间增添2-3次加餐,即从三次正餐中匀出一部分食品留作加餐食用。糖尿病患者一般可在上午9:

00-10:00,下午3:00-4:00及晚上睡前加一次餐。这是防止低血糖,控制高血糖,行之有效的措施,值得采用。

4、运动疗法是糖尿病病人综合治疗五驾马车之一。运动可使糖尿病病人血糖降低,提高胰岛素的敏感性,改善精神面貌等。但是对于糖尿病病人来说,主张中、轻度的运动方式。剧烈运动可致低血糖发生,因此剧烈运动或体力活动增加时应及时加餐或酌情减少胰岛素用量。

5、自我血糖监测能够明显减少低血糖的发生率。有些患者病情不稳定,常发生夜间低血糖,因此睡前应监测血糖,如果血糖偏低,可在睡前适量加餐。对于无症状地低血糖患者应加强血糖监测,及时降低胰岛素的剂量,调整饮食和运动治疗方案。

6、作为每一个糖尿病病人外出时应随身两件宝物:一是食物,如糖果、饼干等,以备发生低血糖时急用,及时纠正低血糖,避免导致严重低血糖;二是急救卡片(注明姓名、诊断、电话、用药等),它提供了糖尿病急救有关的重要信息,使发生严重低血糖时能在最短时间得到诊断和治疗。

静配中心 赵安静



这几样东西家家有,却是预防心脑血管疾病的法宝!

随着生活水平的提高,心脑血管疾病的发病率在逐步攀升。清明时节,又到了心脑血管病高发的季节,掌握了相关知识和防范措施,才能更好地保护自己的心脑血管,感受春天的美好。

春捂秋冻,不生杂病
早春已悄悄变成心脑血管多发的季节,其一日多天气,早晚温差大,故汗液排泄减少,水钠潴留发生较多,加上人们冬季喜食肥甘厚腻食品,盐分的摄取较夏季明显增多,导致心脑血管疾病频发。

人的体温总是保持相对恒定,一般在37℃左右,早春时节,气候乍暖还寒,变化无常,突然的寒冷刺激会导致人体血管收缩,血压升高,心脏负荷增加。因此春天不要急于脱掉棉衣,适当地捂一捂,对于身体的健康是有好处的。

营养平衡
饮食结构应随季节的变化而变化。心脑血管疾病患者在春季要注意饮食的科学性,要在低盐、低脂、低糖饮食的基础上,适当增加蛋白质、碳水化合物等食物的摄入量,如蛋类、牛奶、鱼类、豆制品、鸡鸭肉等。当然像油麦菜、油菜、苦苣等绿色蔬菜也必不可少,要保持各种营养物质之间的平衡比例。冬天长了一身膘,在早春应该注意避免暴饮暴食,饱餐会加重心脏负担,造成心脏及大脑供血不足,易引起心脑血管疾病。总而言之,就是要“管住嘴”。

适当锻炼
春回大地,万物复苏,也是人

们锻炼好时机。最佳锻炼时间在早7-9时或下午4-5时。心脑血管疾病患者需选择适合的运动方式,如散步、太极拳、快步行走等较舒缓的运动。

原则:锻炼时先热身,量力而行,循序渐进,运动量以感觉微微出汗即可,切忌盲目进行大量运动。

推荐几种常见的护心法宝
海带:预防血管阻塞。
海带属于水溶性纤维,可加速胆固醇排出体外,还能预防动脉硬化。



吃法:海带本身含钠,吃时少加调味料。

芹菜:降血压。
芹菜所含的芹菜碱,有保护心血管的功能。而且叶子的维生素C比茎高。



吃法:选择嫩叶,用热水烫一下,做凉拌菜或沙拉均可。

玉米和玉米须:降血压。
玉米须有利尿作用,帮助稳定血压。



吃法:玉米洗净加水,煮成粥,玉米须煮水当茶喝。

黑芝麻:防止血管硬化。
黑芝麻中的不饱和脂肪酸,可以维持血管弹性,预防动脉粥样硬化。



吃法:嚼碎。芝麻的营养成分藏在种子里,必须要咬碎壳才有效。

菠菜:预防心血管疾病。
菠菜富含叶酸,比其他营养补充剂更能有效预防心脏病。



吃法:保存叶酸的最好方式是大火快炒,营养价值保留最多。
神经内科 张慧和