



(国家三级甲等)

绍兴市上虞中医医院 浙江省中医院上虞分院

院报



医院微信
二维码

绍兴市上虞中医医院主办

2018 年 1 月 28 日

第四十五期

<http://www.szyy.com>

内部报刊

免费赠阅

国家中医药适宜技术雷火灸浙江培训基地落户我院

日前,重庆雷火灸传统医药研究所浙江省培训基地授牌仪式在我院学术报告厅隆重举行。重庆赵氏雷火灸传统医药研究所张丽所长,省中医药管理局施翔主任,区卫计局龚开洋局长、周丽副局长等领导,区级医院分管领导及基层医疗单位主要领导,全区医疗单位中医科长、针灸相关专业人员,医院全体领导班子、职能科长、科主任、护士长参加会议。会议由院党委书记、院长龚月江主持。

区卫计局党委书记、局长龚开洋发表致辞。他表示,我区从 2015 年引进赵氏雷火灸以来,疗效显著,受到群众一致好评,希望中医医院、全区各乡镇卫生院继续把雷火灸技术应用好、传承好,更好地为上虞百姓服务。

雷火灸传统医药研究所张丽所长就雷火灸在全国各地推广情况及取得的成果进行了简单介绍。

省中管局施翔主任讲话,他表示,

2015 年雷火灸在上虞落成,希望雷火灸从上虞走出去,在浙江大地上落地生根、开花结果,上虞中医医院作为全省为数不多地县(区)级三级甲等中医医院,希望继续发挥中医药特色,努力建成全省领先、全国闻名的中医医院。

医院党委书记、院长龚月江作表态发言,他表示,医院将抓住合作平台,促进医院中医药技术、服务水平、管理水平的进一步提升,按培训基地合作的工作方案落实好专业人员的培养,促进学科建设和专科的发展,努力打造医院“院有专



科、科有专病、病有专技、技有专人”的区域内中医特色品牌医院。

揭牌仪式后,雷火灸传统医药研究所张丽教授进行了雷火灸培训。

(姚亚君文,徐军伟摄)

我院骨伤科成功主办省级继续医学教学班暨首届娥江骨伤论坛

日前,由我院骨伤科主办的省级继续医学教育项目暨首届娥江骨伤论坛在上虞开元名都大酒店顺利召开,学习班邀请了浙医二院、省人民医院、省中医院、绍兴市人民医院等多位省内知名骨科专家和绍兴市各兄弟医院骨科技术骨干,各位专家就目前骨科热点及难点问题授课及深入探讨,涉及内容包括四肢创伤、脊柱、关节、骨病、微创技术、显微外科及修复等。

会上,陈维善、毕擎、林稼、刘迅、钱宇、陈雪荣等教授分别作题为《脊柱结核

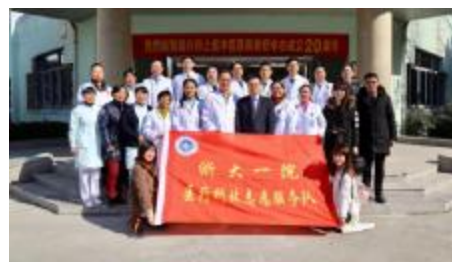
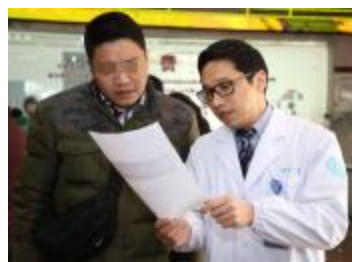
的诊治》、《肩关节盂骨缺损的植骨治疗》、《绒毛结节滑膜炎的治疗进展》、《股骨粗隆间骨折的人工关节置换》、《临床研究的方法和技巧》、《髌臼后壁骨折和股骨头坏死》的讲座。

我院骨伤科将临床先进技术分享给骨科同道,陈建良主任分享《基层医院开展脊柱后突畸形矫形技术的体会》、叶锋主任交流《胫后动脉穿支皮瓣和腓肠神经营养血管皮瓣修复小腿、足踝部软组织缺损的临床应用》、郑晓东主任介绍自行设计的技术《关节镜下胫骨平台骨折微创固

定技术》,展示了我院目前骨伤科的最新水平。

学习班引进了国内外最新的理念和技术,使医院的骨伤科水平更上一层楼。“作为一所基层中医医院能够承办此类规模的学习班,说明我院省中医重点学科中医医院骨伤科近期的发展不仅得到了绍兴骨伤科同仁的认可,也得到了省级骨科专家的肯定,我们骨伤科将不断进取,提升自己技术水平的同时,为上虞人民的健康贡献力量。”学科带头人、骨伤科主任陈建良主任医师说。(通讯员:姚亚君)

我院举办放疗中心成立 20 周年系列庆典活动



科室实地考察等系列活动。

大型义诊持续 2 个上午,由浙一医院党委副书记邵浙新带队,来自该院医疗科技服务队的多位成员,以及肿瘤外科、全科、放疗科、肝胆胰外科、肿瘤内科等 10 多个科室的省级专家,在医院门诊大厅为广大患者带来免费医疗服务,场面火爆。

12 日下午,来自浙一医院肿瘤内科、肿瘤外科、放疗科的 4 位专家与我院相关人员对肿瘤科 4 份典型病历进行 MDT 讨论。浙一医院党委副书记邵浙新作题为《凝聚医院文化,提升管理效能》的讲座,医院中层干部及以上职务人员、党委各支部书记、团委相关人员、各乡镇医联体成员代表参加。浙一医院放疗中心主任严森祥教授、肿瘤内科张

晓琛副教授分别为我院所有临床医务人员及各乡镇医联体成员代表作题为《放射肿瘤学的概论和最新进展》、《肺癌 CKI 耐药机

制的处理》的讲座。同时,浙一医院相关科室与我院对口科室进行工作交流,护理岗位培训交流及青年文明号科室实地考察。

当天晚上,浙一医院急诊科护士长赵雪红、肿瘤外科护士长章海滨分别为全院护理人员近 200 人作题为《急重症的护理评估与紧急处置》、《肿瘤营养》的讲课。

据悉,我院放疗中心于 1998 年成立,填补了上虞区肿瘤放射治疗空白,目前为全区唯一一家肿瘤放疗单位。2005 年 8 月,医院与浙江省肿瘤医院在本院合作成立“肿瘤诊治合作中心”,与省肿瘤医院结成长期技术协作关系,肿瘤的非手术综合治疗方面上虞领先,目前已成为全区的品牌科室。

(通讯员:姚亚君)



为庆祝医院放疗中心成立 20 周年,1 月 12、13 日,来自浙江大学附属第一医院十余位知名专家在我院举办大型义诊,肿瘤 MDT 讨论、管理、学术讲座、对口科室工作、护理岗位培训交流及青年文明号

我院放射科唐海标同志作为绍兴队代表在省级医学影像职业技能竞赛中荣获团体二等奖、个人三等奖

日前,我院放射科唐海标同志作为绍兴市医学影像系统选拔出的三位代表之一,在 2017 年浙江省医学影像职业技能竞赛中表现突出,再创辉煌,荣获团体二等奖、个人三等奖。

此次竞赛由浙江省卫生与计划生育委员会、省总工会组织,来自省高校队、省直属单位队及省 11 个地级市代表队,共计 13 支队伍,39 名各路选拔出的影像精英组成的强大阵容。

比赛内容分为书面理论知识及各种形式的读片,经过一下午地激烈角逐,唐海标同志凭借着扎实的基本功底以及强大的临场应变能力,与绍兴队的另外两位同志一起披荆斩棘,过五关、斩六将,最终取得团体二等奖、个人三等奖的骄人战绩。

我院放射科是一支经验丰富,综合素质高,充满朝气的专业技术队伍,诊断水平位居兄弟医院前列。科室成员多次在绍兴市、浙江省读片竞赛中获奖。(通讯员:刘成江)

为进一步加强我院医疗应急救援保障工作,提高急救能力和急救水平,保障医疗安全。昨日,我院举行了全院多发伤应急模拟演练。

演练由医院党委书记、院长龚月江担任总指挥。演练中,医院领导、各科室、各抢救应急小组成员到位,参加演练的医务人员配合有序,服从命令。

下午 3 点,急诊科接到“120”电话,城郊一民房倒塌,3 名民工被压,1 人较重,2 人较轻,将被救护车分批送来。接到 120 电话报告后,立即向总值班报告,启动突发事件应急预案,开通绿色通道,急诊科迅速集中人员、准备推床、安排床位和准备急救物品药品,等待伤者到达。

3 点 10 分,3 名伤者陆续被送至我院急诊大厅,预检护士迅速对病人进行预检分诊,1 名重病人徐某进 A 区复苏室急救,其他 2 名较轻病人进 B 区急救室。

重病人徐某半小时前在民房倒塌时被重物撞击、压伤腹部、左小腿,出现左腹疼痛,左小腿畸形,主管医生对患者进行体格检查并根据病情开医嘱,心电监护、吸氧、开通两路静脉通路、抽血送检,予床边腹部 B 超、胸片、心电图、腹部穿刺等相关检查,初步诊断患者腹血、左胫腓骨中段骨折、失血性休克。

随后,患者血压非常低,处于休克状态,予加快输液、输血、微泵多巴胺等治疗,并骨科、胸外科、肝胆外科等多科会诊,期间并掺杂停电应急演练、水灾应急演练,之后做好术前准备,谈话告知家属相应风险,并安全送达手术室进一步治疗。

演练做到了正确判断、快速反应、有序衔接、有效救治、及时转运,在最短的时间内对病人进行最有效的医疗救护,保证了危重病人安全送达手术室。

演练结束后,演练人员参加了集中讨论会,大家对此次应急演练发表了各自的意见和建议,表示通过此次演练,医务人员进一步掌握了意外事件的应对措施,医护配合更加密切。(通讯员:王玲丽)

我院开展多发创伤应急模拟演练

真情融入社区 义诊温暖民心

——我院大外科党支部开展党员义诊活动



日前,我院大外科党支部牵头,其他各党支部配合,组织 12 名医疗骨干,由大外科党支部书记朱立峰带队前往曹娥街道新沙居委为广大居民带来免费医疗服务。

义诊活动由内科、外科、骨伤科、眼科、针灸推拿科、肿瘤科、皮肤科等组成,同时还有护理、药剂人员为村民提

供测血压、血糖及免费送药服务。

义诊活动受到村民欢迎,村民们根据自身健康问题围着专家们积极咨询问诊,他们都一一热情解答。活动当日共为近 200 人次村民服务,免费发放药品近 1500 元,发放健康宣传单 100 余份,测血压 80 余人次。

(通讯员:姚亚君)



仪器虽冷 人心确暖

——我院重症医学科温馨服务暖人心

近日,我院重症医学科收治一名农药中毒患者,经过科室医护人员的全力抢救及精心照顾,现已成功治愈并出院。

患者葛某,31 岁,因迷恋赌博导致身负巨债,由于无力支付高利贷巨款,走投无路下一家人齐齐服下农药以解决这个不堪的现实,发现时父母已离世,葛某被救护车紧急送入我院抢救。经气管插管、持续洗胃、解毒药的使用,生命体征初步稳定后转入重症医学科,经过几个昼夜的实时监护与治疗,葛某苏醒,意识逐渐转清,气道插管予拔出,并逐渐恢复自主饮食。

身负巨债,父母离世,没有家庭系统的支持,葛某身无分文。重症医学科医护人员自己出钱给他买饭吃,送衣服给他穿,身体康复后,科室副主任孙伟义送葛某出院,嘱咐他注意安全,并给他零钱以备不时之需。

重症医学科里的监护仪器没有温度,但医务人员的暖心行为却是让人感觉这个冬天暖暖的!

(通讯员:赵一春)

志愿服务:门诊亮丽的“风景线”

近日,细心的患友们发现,我院门诊大厅有一群穿着印有“上虞中医医院志愿服务‘红马甲’”的人,他们穿梭在门诊大厅、走廊,为需要的患者提供自助机操作、咨询指路、推轮椅、协助正确排队等细心、周到的服务,已然成了医院门诊一道亮丽的“风景线”。

据医院门诊部主任幸世涛介绍,在区志愿者协会、区红十字会的协助下,我院成立了由 80 多名社会志愿者参与的“中医医院门诊志愿者服务队”,主要在门诊负责为患者提供全方位的志愿服务,包括门诊自助挂号、取号的操作指导,就诊咨询服务,院内指路向导服务,协助推轮椅等等。可以说,患者有需要的地方,就有我们志愿者的身影。

经过几个月运行,志愿者服务工作日渐规范,志愿者的服务价值逐渐体现,门诊患者的满意度和就医体验显著提升。“中医医院交关好咯,谢谢志愿者的周到服务。”一位来自东关的大爷竖起大拇指说。

当面对冰冷的机器为难时,一句“我来帮您!”,给患者带来的是来自心底的温暖;当患者露出微笑,一声“谢谢”,也许这就是给志愿者最好的回报!

(通讯员:姚亚君)

“曹马”鸣枪开跑,中医医院白衣天使保驾护航

日前,2017 年第三届曹娥江国际马拉松赛在我区举行,为全面做好赛事的医疗保障工作,我院根据区卫计局统一安排,认真落实人员、车辆、药品、器材,高标准、严要求组建一支医疗救治专家组,并开通绿色通道,切实有效保障参赛选手的医疗安全。

经过精心准备和数次应急演练,昨日早上 6 时,我院 12 位精兵强将,在副院长徐兴荣的带领下,统一着装,统

一器械设备,统一药品物资,分别在 5、6、7 三个医疗救护点和一辆救护车上待命,为曹马保驾护航。

据悉,此次比赛有 5000 余人参加,至上午 11 时左右,所有参赛者如愿完成赛程,本次活动完美闭幕。我院医疗保障团队在本次马拉松赛事的医护保障中,共计服务 106 人次,最大程度上保障了参赛运动员的生命安全。

(通讯员:陈幼青)



我院五病区多管齐下 教育糖尿病患者自行皮下注射胰岛素

众所周知,糖尿病的治疗需要“五驾马车”齐头并进——“药物、饮食、运动、心理和自我监测”。

糖尿病患者住院期间,药物治疗是最基本,也是医护人员最可控的因素,除了口服降糖的宣教外,胰岛素的注射是护理工作的重中之重。

在我院五病区,每位需要进行胰岛素注射治疗的患者,从最开始的排斥、担心到最后自信满满地揣着胰岛素笔走出大门,期间,患者的心情五味杂陈,所幸最终守得云开见月明。

为了减轻责任护士的工作,提高宣教的有效率,该病区自行设计糖尿病健康教育手册,并制作胰岛素注射步骤及注意事项视频,对糖尿病患者进行宣教。同时,胰岛素注射也是该病区各班交班

的重点项目,医护更是全力配合。

糖尿病患者自行皮下注射胰岛素教程

第一步:向患者及家属播放、讲解胰岛素注射相关视频。

第二步:发放床头书,内容图文并茂,生动有趣。

第三步:护士到床边进行手把手教学。

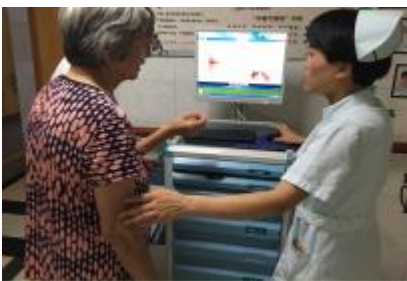
第四步:患者自行注射,护士进行监督、指正、鼓励,并进行重点交班。

第五步:对出院患者进行胰岛素注射回访并登记。

“一遍又一遍地弯腰,一次又一次地讲解,一句又一句地鼓励,功夫不负有心人,我们的工作获得了糖尿病友的一致好评,这也给我们增添了一份动

力;在胰岛素注射过程中,没有一位患者发生皮下硬结,感染等并发症,虽然成果可喜,但是我们仍然在用精益求精的精神鞭策自己,我们仍在不停地学习,只为把工作做得更出色。”该病区护士长陈燕锋说。

(通讯员:罗文英)



感谢信

尊敬的上虞中医医院领导:

你们好,我是骨科 7 楼 B 床病人王庆的家属,首先我代表我全家送上对贵院最真挚的祝愿,祝贵院事业蒸蒸日上,在医学科学领域里取得更大的成绩。

此刻,作为一个患者的家属,我怀着激动的心情表达对贵院医生及全体医护人员的衷心感谢。近日,我先生因感到腿脚麻木,行动不便入住贵院骨科,经过医生专业检查,告知我们需入院进行手术治疗,因对现状的不明和担忧,我们家属非常惶恐和不安。医生耐心地解答了我们的问题并对我们家属进行心理安抚。看到医护人员真挚、负责的样子,我们安心很多,并马上帮我们安排了手术,因为医生精湛的技术,手术进行的非常顺利,把腿窝里的囊肿清除,病人的疼痛也不明显,住院期间,作为一名普通老百姓,对医学知识掌握不多,没少给医护人员出难题,添麻烦,不管白天夜间,护士人员都会时刻关心我们,为我们病人掖一下被角,防止感冒。一些微小的举动正是体现了贵院的人文关怀。

看着我先生病情一天天的好转,我们家属由衷地感谢 7 楼骨科全体医护人员。虽然有些医护人员我可能连他们的姓名都叫不出来,但正是有了他们默默无闻的付出,才使得我们得到良好的医治,更使我们体验到上虞中医医院良好的医风和医德。

即将康复出院,感谢这一群白衣天使,她们是我们见过最优秀的医务工作者,在她们的身上我们感受到了亲切,谢谢你们!我们永远忘不了挂在你们脸上的每一个微笑,同时,我们感谢贵院培育出这样的好医生、好护士!

推广中医养生操 传播中医药文化

——我院护理部举办“中医护理养生操评比交流”活动

日前,我院护理部举办全院“中医护理养生操评比交流”活动,参赛的8个代表队倾情演绎、精彩角逐,展现了健康自信的精神面貌以及中医养生保健操刚柔相济、简便易学的特点。现场由五位评委根据评比标准进行打分,最终七、八病区以“通络操”夺冠,三、五病区以“高血压养生操”荣获二等奖,十、十一病区以“通络操”获三等奖,其余“八段锦”、“颈椎操”、“手指操”、“经络拍打养生操”、“玉兰操”获参与奖。

参与奖。

本次评比交流的中医养生操简单易学、律动感强,适合在家练习。活动旨在推动全院各护理单元结合本专科特点,梳理出促进患者感受到中医养生保健的成效,同时起到传播中医药文化的作用。

让中医辨证施护的内涵得到深化,让



(通讯员:吕青青)

我院开展远红外光波理疗

大冷天,很多人不愿意出门,甚至懒得动弹,那么有什么办法让身体暖和起来又能对健康有益呢!一起来看一下我院引进的远红外线光波理疗房,简称光波房,或许正好能解决您的困扰。

光波房长得怎么样呢? 作用原理是什么?

光波房是一个实木小房子,外表看起来很普通,里面却暗藏玄机,每间小房间子里都装有9块碳晶体远红外发声板,可以稳定地发出波长5.6-15微米的远红外线,也称生育光线,它和人体自身发生的远红外线高度重合,产生共振发热,使人体出汗。光波房光波房理疗是属于量子物理医学,通过远红外线的发热原理,让使用者全身发热、排汗。从而改善微循环、促进细胞新陈代谢和平衡人体酸碱度,以达到预防疾病、美容保健、改善人体亚健康状态的功效。它的技术原理是:渗透——温热——共振(照片)

具体有哪些功效呢?

打几个比方,20-30分钟的光波房相当

于慢跑10公里消耗的热量;相当于使用3次美白补水面膜;相当于2小时的深度睡眠;相当于1次彻底的内脏清脂;相当于300次有氧扩胸运动。

简单概况为三大方面功效:第一理疗调未病,第二慢病预防,第三美容纤体。

适合哪些人群呢?

现代人的生活节奏快,压力大,精神总是处于高度紧张和压抑之中,再加上生活不规律导致失眠、乏力、头痛、恶心、全身无力等亚健康状态的人群都较为适宜。对一些颈椎病、肩周炎、鼻炎、脑中风后遗症、三高人群都有显著的改善作用。

那么使用光波房需要注意哪些细节呢:

1、自备两块干净的干毛巾(以白色为佳),建议洗澡后进光波房效果会更好。
2、进入光波房整个过程喝水400到500毫升。

3、光波房设定时间20-30分钟左右有铃声,铃声响后要在里面休息5-10分钟左右出来。

4、在光波房内身上出了汗水让其自行流到浴巾上,脸上的汗水可用毛巾擦,直到快出来前,用毛巾擦干身上的汗,汗水擦干后身上皮肤光滑细腻,无异味,直接穿衣服。

5、光波房出来后,需在院休息室休息20-30分钟,因毛孔张开怕受寒。如需洗澡须间隔2小时后。

6、过饱过饿的状态不宜使用,一个疗程时间为:年龄+10天,建议坚持做。

7、光波房禁忌人群:装有心脏起搏器、体内埋藏医用电子器械、心律调节器、硅胶、人工骨骼、植入型医用电子机器等产品者禁用。有其他疾病症状,在医生指导下使用。

地址:上虞中医医院传统疗法中心(7号楼)404室、406室
预约咨询电话:82123114
开放时间:早上8点至晚上10点。

(通讯员:徐菁菁)

宝宝的粮仓 我们来呵护

——中医护理治疗急性乳腺炎

母乳作为婴儿最好的天然营养品,被更多的准妈妈们所接受,但是在整个母乳喂养过程中,让宝妈们最为困扰的是哺乳期急性乳腺炎,急性乳腺炎是乳腺的急性化脓性感染,好发于哺乳期初产妇,且往往发生在产后3-4周。

中医称之为“乳痈”,中医学认为,乳痈多因妇人新产,气血亏虚,肝失所养,乳汁疏泄不畅或暴怒忧肝,肝郁气滞以及产后进食过多油腻辛辣食物导致脾胃运化功能失常,湿热蕴结,肝胃不和,积聚而成痈肿。常表现为患侧乳房大小不等肿块,多为单发,亦有多发肿块,局部皮肤温度升高,乳汁排出欠畅,触之疼痛,发热,如不及时治疗可以出现高热肿痛加重,肿块变软化脓破溃。不合理的用药和不正确的手法推拿会严重损伤乳腺管,延误病情致肿块破溃成脓而被迫停止母乳喂养。

我院中医护理门诊是上虞首家运用中医手法通乳治疗乳腺炎疾病,已接诊许多急性乳腺炎患者,运用生理、心理、中医和营养等相关知识,给予哺乳期妈妈专业化、规范化、系统化的乳房健康护理,帮助妈妈们顺利解决乳汁淤积、乳腺炎、生理性胀奶、乳少等问题并进行全程母乳喂养指导。

医院中医护理门诊由专业的母乳喂养指导师(通乳师)采用摩法、按法、揉法、梳法相结合,根据乳痈的病因病机不同,选取不同的经络和穴位,结合耳穴埋豆、拔罐等作用于局部或循经治疗,理气散结,疏通乳络,配合温阳、通络中药以达到温通温消温散的目的,温能散寒,寒去则血脉自通,通能荡涤瘀乳,使败乳排出,从而治愈疾病。用专业来减轻妈妈们的疼痛,用爱心来呵护宝宝们粮仓。

门诊地点:七号楼传统疗法中心5楼526室
联系方式:13858549622

(通讯员:杜芝英)

膏方知识问答



越来越多的人开始重视养生,而入冬后服用膏方即是养生方法之一。在此就有关膏方的相关问题合为一辑,以方便大家了解膏方。

膏方的疗效除与药方、药材、制作有密切联系外,膏方的服用方法、禁忌、忌口等注意事项也会对膏方的疗效有重要影响。因此说,只有正确服用膏方,才能发挥出更好的疗效,并避免出现不适。

以下以问答的形式讲解膏方。

问:什么是膏方?

答:膏方又称滋膏、煎膏,是将中药饮片加水煎煮、去渣浓缩后,加糖或蜂蜜等制成的稠厚状半流体制剂,由于膏方经浓缩并含较多的糖或蜂蜜等辅料,故具有药物浓度高、体积小、稳定性好、便于服用等特点。膏方效用以滋补为主,兼有缓和的治疗作用,药效滋润。

问:膏方有什么功效?

答:膏方以补为主,其功在补益五脏六腑的阴阳气血,或滋阴扶阳,或益气养血。同时,膏方亦有调和作用,或活血化瘀,或疏肝理气,或镇静安神,以达到补虚扶弱、抗衰延年、纠正亚健康状态、防病治病的功效。

问:膏方是新的剂型还是自古就有?

答:膏方历史悠久,明清时最为流行。历代流传下来不少高效的膏方,一直延用至今。如首乌延寿膏、参鹿补膏、二仙膏、葆真膏、八仙长寿膏、长生神芝膏、调元百补膏、菊花延龄膏、十全大补膏、雪梨膏、养颜美容膏、龟苓膏等等。

问:膏方有什么优势?

答:与汤药相比,膏方有不少优势,一则,膏方服用方便,避免了汤药煎煮的麻烦;二则,膏方重在滋补,其补益力量较强;三则,膏方味道较好,不喜汤药的亦可服用;四则,膏方服药量极小,每次一小勺即可,既快捷省事,又可保证药效。

问:膏方适合于什么人服用?

答:一般来说,膏方适合于各种慢性病患者、亚健康人群、老年人意欲补益气血并改善脏腑虚弱,延年益寿者。

问:膏方不适合于什么人服用?

答:不适合服用膏方的人群包括:孕妇;婴

幼儿及年轻健康之人;患急性疾病者;各类疾病急性发作期患者;有感染者;肝炎、结核等活动期患者;胃病、腹泻、胆囊炎、胆石症正发作者;肝性肝炎、转氨酶很高者;自身免疫球蛋白及抗体很高者。感冒患者;糖尿病患者。以上这些人群不可滥服膏方,以免出现意外。

问:膏方如何服用?

答:膏方可以冲服,也可以含化。冲服:取适量膏方放在杯中,将白开水冲入,搅匀,使之溶化,趁温服下。如果方中用熟地等滋腻药较多,且配药中胶类剂量又较大,则膏药黏稠较难烊化,应该用开水炖烊后再服。根据病情需要,也可将温热的黄酒冲入服用。含化:将膏方含在口中,慢慢溶化,以发挥药效。

问:饭前还是饭后服膏方为好?

答:初服膏方者,可于早饭后半小时许服,一天只服一次。一周后调整为早晚各服一次,以加强疗效。一般来说,脾胃功能良好者,可餐前服用;脾胃功能欠佳者,于餐后半小时左右服用。空腹服用膏方后,最好马上服用少许热粥,因为热米粥能补中益气,健脾养胃,使之和滋补药同用,既可延长药物在消化道停留时间,以利营养物质的吸收,又可避免膏方腻滞,有碍消化的副作用。

问:每次服多少合适?

答:膏方服用剂量要根据病情或病者的身体情况及药物性质而决定,尤其是与病者消化功能有着密切关系。一般而言,服膏方应从小剂量开始,逐步增加。初服时可每日早饭后服一汤匙,约5-10克即可。以后可早晚各服一次。

一般来说,轻病、慢性病,剂量不必过重;重病、急性病,用量可适当增加。因为病轻药重,药力太过,反伤正气;病重药轻,药力不足,往往贻误病情。

体质不同,性别不同,疾病不同,服膏方的剂量上也应有差别。老年人的用药量应小于壮年;体质强的用量可重于体质弱的病人;妇女用药量一般应小于男子,而且妇女在经期、产后,又应小于平时。

问:膏方只能在冬天服用吗?

答:一般来说,入冬后才可服用膏方。因为入冬后阳气下敛,潜入肾水之中。此时服膏方,可以滋补肾精,加强阳气的敛藏作用,从而增

强体质,提高抵抗力。一般服至立春前结束。如果春夏服膏方,此时阳气升浮,不但不会达到滋补目的,反而会补过头,出现上火等不适。

问:膏方有疗程吗?

答:有。一般来说,每年入冬后服至立春前即为一个疗程,约为三个月。服膏方期间,可根据病情变化及药后反应而适当停药几天亦可。可根据体质、病情以及康复程度,选择服用一个至三个疗程,多有显著。

问:服用补膏会影响消化功能吗?

答:服膏方后若出现饮食减少、脘腹胀闷、大便溏泻、舌苔厚腻等情况,此即膏方滋腻碍胃的表现。可先停服膏方,并服些香砂养胃丸或者藿香正气液,可改善胃功能,或者亦可用陈皮、佛手、砂仁等泡茶饮用。

问:膏方如何保存?

答:由于膏方多含滋腻之品,正确保存膏方非常重要。保存时需要注意防潮防霉变。把膏方分成多个小包装,不喝时可把膏方放进冰箱内,低温保存即可,不需冷冻。若无冰箱要放在温底较低且通风的地方。

要有专用调羹,不要沾水,膏方通常放在一个容器里,每次吃的时候从冰箱里拿出,并使用一个专用的调羹,舀一些出来,舀完后,再将调羹放进容器里。每次开盖的时间要短,避免污染。

分盛膏方的容器一定要清洁干燥,不能留有水分,一般不宜用铝制品作为盛膏方的容器。膏方若存放时间较长,也可将容器密封后隔水高温蒸烊,待冷却后再密封冷藏。

若膏方存放时间较久又没注意保管,表层出现小霉点。此时可将有小霉点的部分除去,

剩下的部分重新入锅隔水高温蒸烊,蒸烊后,启盖,待完全冷却,然后再把盖子盖好,否则,盖上有蒸气凝聚成水珠,落在膏面上,过了几天,就会出现灰绿色的霉点。冷却后加盖保存。但忌直接将膏方容器置旺火上烧烊,以免焦底。

问:膏方一般可保存多少时间?

答:若放在冰箱冷藏,可至少保存一个月以上。因此,建议一次制作一个月左右的剂量,勿过多。如需长期服用,建议分开另制。

问:服膏方有什么禁忌?

答:一则,膏方滋腻,胃纳不佳者不可骤然服用,需先服开路药。我曾提供了一个处方:党参30,白术15,茯苓30,炙甘草10,肉豆蔻10,山药30,砂仁10(打),山楂30,神曲30,炒麦芽30,木香10,生姜五片,陈皮10。五付,水煎服,日一剂。吃完后胃口大开,即开始服膏方;二则,服用膏方期间,若遇到感冒发热、咳嗽痰多、急性腹痛、头痛、口干咽痛、大便不畅、小便不利等症时,需先扶正祛邪,调理肠胃平衡,等以上诸不适消失了,再考虑服用膏方。否则,既会导致膏方不被吸收,又会出现闭门留邪,且腻上加腻,非但补不进,反而使病症加重。

膏方节

时间:2017年11月7日至

2018年2月4日

地点:医院七号楼传统疗法中心

咨询电话:82123114

冬季需要预防的疾病

入冬后,天气逐渐变冷,一些冬季多发病也频频发生,例如感冒、心脑血管疾病、消化系统疾病等,预防冬季疾病刻不容缓。

冬季常见疾病

1.感冒:感冒是冬季最常见的多发病,它可使机体抵抗力下降从而引发其他疾病,如急性肺炎、肺心病等,因此必须重视感冒的防治。首先,注意防寒保暖,添加合适的衣物,避免着凉引发感冒;其次,适当锻炼,增加机体抵抗能力。最后,一些特殊人群如老人孩子,可接种相关疫苗,预防感冒。

2.心脏病:天气寒冷可引起小血管痉挛和收缩,使血压升高,心跳加快,血液粘稠度增高,从而加大心脏负荷,容易引起心绞痛和心肌梗塞。在生活中,有心脏病的老年人一定要注意保暖,勿受凉,平时遵医嘱按时服用药物,以免发生意外。还应定期进行心电图,血脂血压的检查,同时在饮食上要低脂低盐,多吃水果蔬菜,增加血管韧性和弹性。

3.肺部疾病:冬季天气较为寒冷干燥,而寒冷干燥的空气可引起呼吸道粘膜分泌物的增加,气体交换受阻,使病情加重或恶化,严重者可发展成呼吸系统衰竭或心脏衰竭。要保护好呼吸系统和胸部不受寒冷侵袭,外出时戴好围巾口罩帽子,预防感冒发生,平时也要多喝开水,戒烟酒,如有体温不正常、脓性痰量增多,需及时就医,避免进一步恶化。

4.胃病:人体受寒冷刺激后,肠胃易发生痉挛性收缩,供血减少,肠胃蠕动的正常规律也被扰乱,导致胃病高发。所以天气一冷,很多人容易出现胃痛、反酸,腹饱闷感等症状,严重的可以诱发消化性溃疡的发生和反复。在冬季,尽量吃一些温和的食物,不过如果为抵御寒冷食用过量的温补食物,如牛羊肉、火锅等,会增加胃部负担,引发胃病,也会引起便秘。因此,冬季进补要量“胃”而行,饮食应该以温、软、淡、素、鲜为宜,做好定量定时,少食多餐,从而达到防患于“胃”然的目的。

总编:龚月江

主编:赵建娣

编辑:魏利良

姚亚君

李晓霏

冬藏养生 重在补肾

冬季在四时顺序交替周期中为四时第四,以五行论属水,对应人体五脏之肾,是自然界万物闭藏的季节,也是一年中气候最寒冷的季节,人体的阳气也要潜藏于内。

在严寒凝野,朔风凛冽,草木凋零,蛰虫伏藏的冬季,我们该如何养生呢?

首先我们看看古人是怎么养生的,早在两千多年前,中国最早也是最经典的著作《黄帝内经》曰:冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。

意思是说冬天是万物潜伏闭藏的季节,人们不要扰动阳气,避免严寒,保持温暖,不要使皮肤开泄出汗,而使闭藏的阳气受到影响,这是冬天保养冬藏之气的方法。这亦是我们今天仍然应该遵循的冬季养生原则:『秋冬养阴』,就是说秋冬要维护人体阳气的收藏之势。

这就是我们需要我们在起居、运动、精神和饮食各方面都要遵循冬季养阴的原则。

起居篇:早睡早起、避寒就暖

冬天日照时间短,天地闭藏,早晚寒气重,宜早睡晚起。早睡可保持身体温暖,以养身体阳气,晚起可避免日出前之严寒,以养身体阴精,使体内保持阴平阳秘,免遭寒邪袭击,有利于阳气潜藏,阴精的蓄积。

运动篇:无泄皮肤

冬季运动要以静为主,少做剧烈的运动,做一些慢跑、散步、打太极拳等适宜冬季锻炼的项目,活动后,身体微微发热将汗而未汗即可;不可出汗多,汗液属于津液,剧烈运动后,毛孔开张,阳气随汗液外泄;运动时更不要使皮肤外露,以防冬季阴寒之气侵袭而损伤人体的阳气,违背养藏之道。

精神篇:情绪平和、心神安静

精神方面调养要平和、安静,使情志藏而不露,避免各种不良情绪的干扰和刺激,勿大悲、大喜、大怒、大恐等。因为肾主冬令,惊、恐尤其伤肾,惊则气乱、恐则气下,致阳气外泄,所以要使心情始终处于淡泊宁静的状态,遇事做到含而不露,秘而不宣,使心神安静自如,让自己的内心世界充满乐观喜悦。

饮食篇:滋阴潜阳

冬季饮食调养遵循秋冬养阴无扰乎阳的原则,既不宜食生冷,也不宜燥热,最宜食用一些滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜,同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。