

关注 幼儿健康 普及 中药香囊



4月22日，我院与台州市疾控中心、椒江区疾控中心、台州市锦江百货联合举办庆祝全国第32个预防接种日活动。

我院健康讲师为广大市民和儿童普及了中医药防治疾病知识，尤其宣传了中医药香囊的作用。活动中还一起邀请参加活动的各位家长和孩子一起做亲子活动：辨颜色找中药、做中药防蚊虫、预防感冒的香囊等。各位家长和孩子积极参与，现场氛围十分热烈。

中药香囊源自中医里的“衣冠疗法”，民间曾有“戴个香囊袋，不怕五虫害”之说。佩戴香囊，虽是一种民俗，但也是一种预防瘟疫的方法。

惊蛰节气后，气候明显转暖，蚊虫飞动，毒气上升，疫病萌发。古人认为人是吃五谷杂粮生百病的，而病从口入，多为邪杂之气，经口鼻吸入。人们在长期同各种病魔斗争过程中，发现饮雄黄酒、佩戴香包能驱邪解毒，自有它的医理。在春季传染病开始抬头的时候，古人为了确保孩子们的健康，用中药制成香袋拴在孩子们的衣襟和肩衣上。以作驱虫祈福之用。

□科教部/陈凯



4月1日，我院健康教育讲师团走进界牌社区开展义诊活动，科教部主任陈凯、康复科主治医师郑肖及健康管理师王宇参与了此次活动。

□预防保健科/王宇

4月23日，我院副院长、省名中医李伟林主任受邀到台州市卫计委机关党委为全体机关干部、职工讲述《慢性疲劳综合征的中医调理》。本次讲座对慢性疲劳综合征的病因、病机及危害进行了阐述。以及最后如何运用中医对慢性疲劳综合征进行有效的调理。此外，讲座结束后，还现场为机关单位职工进行把脉诊治，针灸、推拿、拔罐、艾灸等治疗。现场反响十分热烈。

□针推康复科/郑肖



保护眼睛 预防青光眼 让我们一起努力

3月15日，为了大力宣传青光眼预防的重要性，我院门诊部及眼科联合组织了迎接国际第十一个青光眼周系列公益活动，在门诊大厅一楼开展了青光眼科普讲座、现场咨询、免费测眼压、发放宣传资料等系列活动。通过活动的开展，提高了群众对青光眼的预防意识，掌握了适用的健康用眼常识和眼病预防知识，培养了正确的就医理念。

青光眼是世界首位的不可逆性致盲眼病。是一组以视神经萎缩和视野缺损为共同特征的疾病，如不及早发现及治疗，视野可以全部丧失而至失明，导致无法挽回的后果。此次活动也借此让群众更加深刻的了解和认识，活动也取得了广大群众的欢迎。

□门诊/柯宇珠



□保安部/徐列兵

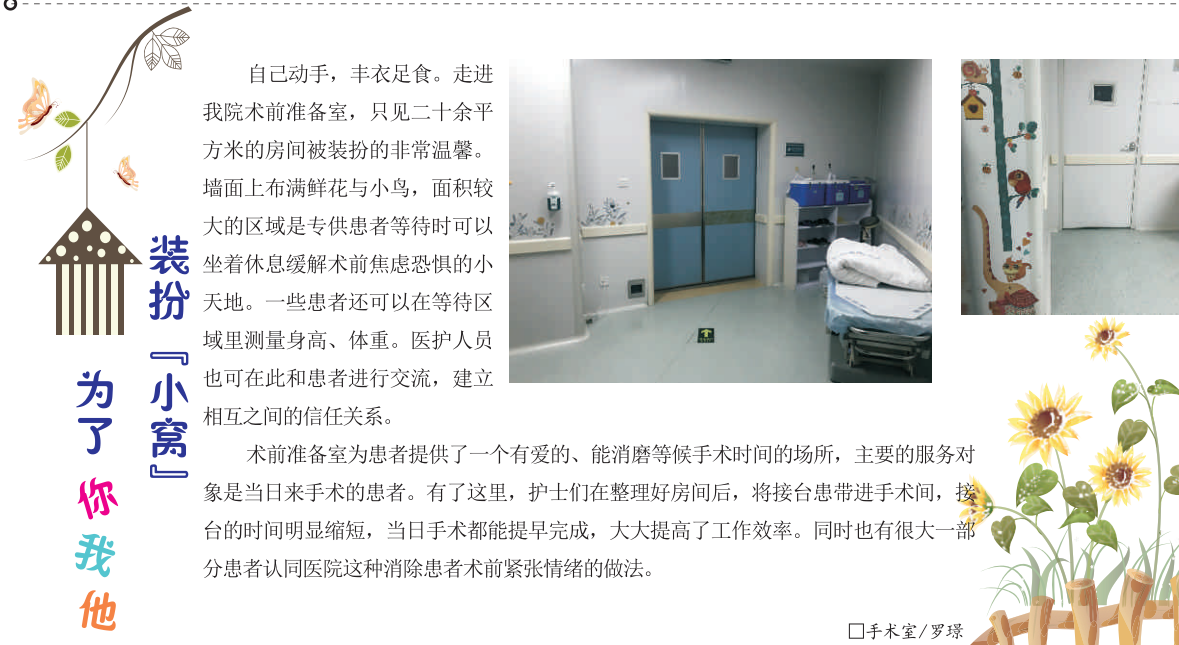
为进一步增强广大职工电瓶车的防盗性能，我院积极响应区公安分局的号召，4月9日，由白云派出所民警，对我院首批报名的52名职工，在电瓶车上安装防盗芯片。

□门诊/柯宇珠



为宣传中医文化，传播中医的养生理念，我院与椒江区文广新局联合开展了中医文化走进干部职工生活的系列养生讲座活动。

□门诊/柯宇珠



自己动手，丰衣足食。走进我院术前准备室，只见二十余平方米的房间被装扮的非常温馨。墙面上布满鲜花与小鸟，面积较大的区域是专供患者等待时可以坐着休息缓解术前焦虑恐惧的小天地。一些患者还可以在等待区域里测量身高、体重。医护人员也可在此和患者进行交流，建立相互之间的信任关系。

术前准备室为患者提供了一个有爱的、能消磨等候手术时间的场所，主要的服务对象是当日来手术的患者。有了这里，护士们在整理好房间后，将接台患者带进手术室，接台的时间明显缩短，当日手术都能提早完成，大大提高了工作效率。同时也有很大一部分患者认同医院这种消除患者术前紧张情绪的做法。

□手术室/罗琼



院报

2018年第2期
总034期
浙企准字第1101号



台州市中医院
微信公众号

医院大事 实时动态

台州市中医院·主办 / 2018年4月27日 / 星期五 / 本期4版 / 本期责任编辑：陈洁 / 内部资料 仅供交流

我院第九届职工、工会会员代表大会第三次会议隆重召开

3月27日下午，我院第九届职工、工会会员代表大会第三次会议在六楼多功能厅隆重召开。来自医院各科室的84名正式代表，肩负着全院600多名职工的重托，出席了本次会议。32名列席代表和9名特邀代表受邀参加了本次会议。

下午1时40分，会议在雄壮的《国歌》声中拉开帷幕。

首先，院长张日初代表医院领导班子作《医院工作报告》，报告全面深刻的总结了医院2017年的工作情况、所取得的成绩及存在的不足，同时对2018年的工作进行了展望。张日初指出，2017年医院经历了发展史上不平凡的一年，在市区两级主管部门共同领导下，医院本着改革、开放、创新的工作思路，积极适应、把握新常态下医院运营管理，以谋发展、保增长、调结构、重实效为抓手，整体稳步发展，各项工作持续提升。这一年，院领导班子带领全院职工，以逢山开路，遇水架桥的气势，紧紧围绕医院“十三五”发展目标，以问题为导向，同业对标，创先争优，不断深化医疗服务的供给侧改革，创造性地开展工作，基本完成了全年的各项任务。

他指出2018年是医院在调整隶属关系后的开局之年。台州市中医院在发展史上翻开了新的篇章，医院将以“新起点、新征程、新使命”为引领，以与上海中医药大学的全面战略合作为契机，以学科建设、人才培养为抓手，全面推进科学管理。

本次会议还审议通过除《医院工作报告》外，还有副院长戴仁森作的《医院财务预决算报告》、九届工会主席王秀蓉作的《医院工会工作报告》、财务部副主任冯彩萍作的《工会经费收支情况报告》，并对医院中层干部任职进行了民主测评。代表们对医院的发展提出了许多建议和意见，对本次大会取得的成果予以了充分肯定。

当晚，大会圆满完成了预定的各项议程，在民主、和谐的氛围中胜利闭幕。张日初院长在闭幕式讲话中指出，本次大会是一次凝心聚力谋发展、团结民主促和谐、坚定信心鼓劲的大会。代表们一是要站在历史要求的高度统一思想，凝心聚力促发展；二是要本着医院使命的要求，狠抓质量，突出特色强实力；三是要实现自我价值目标，拉高标杆，提高自我突破。

□院办/苏新伊



“警医邮”架起“便民桥”

3月29日上午，台州市公安局交通警察局携手台州市中医院、中国邮政集团公司台州分公司共同打造的“警医邮”便民服务项目在台州邮政分公司正式启动。

“警医邮”项目是落实国务院“互联网+政务服务”的具体工作部署，也是响应省委省政府“最多跑一次”的号召，深化简政放权、方便广大市民的重要举措。通过三方资源优势互补，解决驾驶员为换证来回奔波的不必要麻烦，方便群众就近办理各项交通管理业务，享受高效、便捷、优质的服务。它依托遍布街头巷尾的邮政营业网点，办理互联网用户窗口注册、互联网用户变更、驾驶人联系方式变更备案、机动车联系方式变更备案、补（换）领行驶证、补检验合格标志、核发六年内免检机动车检验合格标志、遗失补证、损毁换

证、期满换证等14项业务。

为配合项目的顺利实施，院部高度重视，专门成立了一支专业的医生、后勤保障团队，配合前期筹备工作。此前我院一直保持与市交通警察局的合作，并在台州市车管所和洪家设有两个体检站，分别配备专职体检团队，从事驾驶员办证、换证体检工作，依规办事，严格把关。此次“警医邮”业务推进，是践行“以人民为中心”理念，通过打破部门壁垒与信息孤岛，来解决群众到公安交警部门办事“最后一公里”问题。

此外，医院正积极探索更多便民服务，为广大家民就医提供便利！

最后，热烈祝贺“警医邮”便民服务项目顺利启动。

□院办/杨彬



尽心尽力调药价
惠民利民没商量

根据浙江省药品集中采购中心发布的《关于执行浙江省在线交易产品全国最低价格联动结果的通知》(浙药采办发[2018]4号)，再次对我省在线交易产品进行全国最低价格联动，涉及品种达到八千多种，经药剂科条条筛选，我院涉及有五百多种药品在此范围内，新价格将于2018年4月1日起执行。

门诊药房、病区药房、药品采购、药库和财务各人员，加班加点，齐心协力，在4月1日前圆满完成药品调价工作，保质保量，尽量减少对医生和患者用药的影响。

同样的药品价格更低，患者得到了实实在在的优惠，都说这次付的钱比以前少了，齐夸党的政策好，减少了老百姓看病的成本。

□药剂科/刘林夏



多科协作 81岁高龄患者终得救



近日，一名81岁患者，因“车祸致头部出血伴全身多处疼痛2小时”入院。

患者入院后立即组织神经、经外科、普外科医生紧急手术抢救。经历了颅骨钻孔排气术，剖腹探查，脾切除术，膈肌破裂修补术，小肠系膜破裂修补术，肠粘连松解术，胸腔引流术，腹腔引流术等。

肋骨多发骨折，行肋骨骨折开放复位伴内固定术患者在ICU的协助支持，多学科合作救治下，重症监护室治疗26天，目前病情逐渐好转，精神状态佳，已转普通病区。家属送来锦旗，表示感谢！

多发伤是指同一致伤因素同时或相继造成一个以上部位的严重创伤。道路交通事故和高处坠落是引发创伤的最主要原因，且易发生严重创伤，具有很高的致死和致残率。

2007年《中国伤害预防报告》：每年发生伤害约2亿人次，死亡70-75万人，占死亡总数的9%左右。是继恶性肿瘤、脑血管病、呼吸疾病和心脏病之后的第5位死亡原因。

ICU/李亚男

健康中国，职业健康先行

4月25日至5月1日是第16个《职业病防治法》宣传周。为深入贯彻落实《职业病防治法》，进一步普及职业病防治知识，提高劳动者自我防护意识和能力，切实保护广大劳动者职业健康权益，根据省卫计委、省安监局、省总工会办公室《关于开展2018年《职业病防治法》宣传周活动的通知》（浙卫办发函〔2018〕9号）文件精神要求，我院健康管理中心于2018年4月25日与科教科、急诊科等多个部门联合开展了《职业病防治法》宣传周活动。

2018年《职业病防治法》宣传周的主题是“健康中国，职业健康先行”，旨在倡导和动员全社会共同关注劳动者职业健康，督促用人单位落实职业病防治工作主体责任，广泛宣传职业病防治知识和健康工作方式理念，增强劳动者自我保护意识，以实际行动推进健康中国建设。



4月25日，我院派出7名专业技术人员前往浙江天宇药业有限公司，开展了以“健康中国，职业健康先行”为主题的职业病防治现场宣传活动。我院健康管理中心马玲虹副主任医师以PPT课件的形式讲解《职业病防治法及职业安全》，就职业病防治法、职业病的概念和分类、职业病危害因素、常见职业病以及防护等方面进行详细讲解。并且专业医护人员对在场的120余位职工进行心肺复苏相关知识培训。现场除了讲解心肺复苏的理论知识外，并有模拟人进行现场演示，演示结束后，不少职工积极上台练习操作，现场气氛活跃。

活动发放了相关健康宣传资料230份，免费测量血压100人次，测血糖60人次。并制作了宣传栏，张贴了职业病防治知识和保护职工健康的宣传图片。

后期，我们将进一步加大宣传普及力度，着力于提高广大劳动者对职业病防护知识及健康维权意识，为保护劳动者健康、促进经济社会和谐发展营造一个良好的环境！



健康管理中心/王利

携手共进，打开肺康复新篇章

4月12日下午，我院呼吸感染科与康复科在科主任的带领下，针对葛腾医师分享的《呼吸运动系统和肺康复》进行了学习与交流，对两科在肺功能康复方面的合作进行了初步的沟通。

根据发在《LANCET》(IF=47.8)由王辰院士牵头开展的“中国肺健康研究”的调查结果，我国20岁以上人群慢阻肺患病率8.6%，40岁以上人群患病率13.7%，慢阻肺患者人数近1亿。给患者个人、家庭及社会造成极大的健康和经济负担。

面对如此庞大的患者群体，我们需要采用“以患者为中心的COPD综合管理”模式“让患者活得更”。其内容包括有药物治疗、家庭氧疗、健康宣教、肺康复等方面。然而我国目前针对慢阻肺患者的治疗与研究仍主要在急性加重期以及稳定期的药物治疗上，对定期综合肺康复工作还不够重视。GOLD指南以及澳大利亚和新西兰肺康复指南均指出肺康复训

练在改善呼吸困难、增加运动耐量、延缓肺功能降低、预防急性加重、改善生活质量等方面均有不错的疗效。

两科将以会诊的方式展开合作，通过6分钟步行试验、mMRC呼吸困难量表、CAT评分系统等进行评估患者病情，为患者制定个体化运动处方，包括排痰训练、呼吸肌训练、肢体训练等多元化训练方式，以期达到最佳的疗效。

呼吸感染科与康复科的合作是开展“以患者为中心的COPD综合管理”模式的必由之路，两科携手共进，打开肺康复新篇章。



呼吸感染科/陈凯丽

手术室护士图片大公开，速来围观！

很多人都很羡慕手术室的护士。穿着隔离衣，戴着手术帽，那个逼格瞬间高了好几个level。他们是一个特殊的团队，每天在无影灯下和医生们并肩作战，病人不知道他们的姓名，却永远充当着无名英雄。

要成为一名合格的手术室护士，不但要熟知每台手术要用到的器械物品，手术流程配合和每个医生的手术习惯，还要严格遵守无菌操作和手术室的十大安全目标。这是要经过无数个日夜的学习、培训和考核，并不是每个人都能胜任！你所了解的护士是穿着白色的工作服，出现在任何你需要的角落。手术室的护士可是不太一样的哦！就让小编带大家走进这群高大上的妹纸们！



术前三核对，严格把好每一道关！



进手术室消毒洗手，因为我们要操作的都是无菌器械。很多孩子的手工作前皮肤发痒，却因长期接触消毒液变得粗糙。



有时候要与医生一样，一站就是好几个小时。



他们在手术中一定要懂得医生需要什么器械，所以手术方法他们必须很清楚。当然，这也要时间的积累！



手术结束，双人核对手术用品，防止物件遗留在患者体内。



有时候他们也会在手术室里看3D，利用业余时间，他们布置自己的“小家庭”。



与医生一起学习新的知识。



与医生相比，手术室的护士永远都是手术台旁的配角，手术成功后病人的感谢永远是医生而非护士！

与医生相比，手术室的护士永远都是手术台旁的配角，手术成功后病人的感谢永远是医生而非护士！

只要无影灯亮着，病人在手术床上躺着，他们就依然在战斗着；

没有规律的周末，手机要随时保持畅通，随时随到；

尽管这样，他们依然坚持在自己的岗位上。团队的力量和协作的精神在这里体现的淋漓尽致。

他们是一支有生命和活力的队伍！

与医生为伍，与器械相伴，守护每一个生命。对外科医生来说，她们是最亲密的战友，也是最可靠的伙伴！

她们团队是有生命和活力的一支队伍！

手术室护士，与医生为伍，与器械相伴，守护每一个生命。对外科医生来说，她们是最亲密的战友，也是最可靠的伙伴！为这些手术室的护士们点个赞吧！

手术室/罗瑶

俗话说：“十伤九腰”，此话不假。

看似强壮的腰部实则脆弱不堪，起猛了、撞一下、弯腰、咳嗽、打喷嚏，都可能让你闪了腰。

椒江下陈街道的王阿婆今年72岁，自觉身体硬朗。今年2月的一天，她在家做家务时扭了一下腰，当时就感觉腰部有些疼痛，认为只是“腰闪了”，也不大在意，休息一下就会很快好了。但是王阿婆没想到腰部疼痛越来越厉害，躺着不动还可承受，从床上起来越来越难，或者躺不下去，躺下去翻身也困难。看实在熬不住了，才让子女陪同来医院就诊。

我院骨科副主任医师徐荣敏在门诊看到王阿婆被子女搀扶着走进诊室，经一番检查，判断为骨质疏松造成的脊椎椎体压缩性骨折！

黄岩新前街道67岁的应大妈弯腰搬十几斤的石头，椒江章安街道88岁的蔡阿婆从轮椅上滑下来，椒江葭芷街道86岁的张阿婆只是感冒打喷嚏，她们都感到腰背酸痛！当她们找到徐荣敏医师时都被诊断为胸腰椎压缩性骨折。

近年来，随着中国进入老龄化社会，骨质疏松症逐渐

成为老年人的隐形杀手。徐荣敏医师在门诊中接到大量骨质疏松的老年患者，而由骨质疏松造成的脊柱压缩性骨折也越来越多。

发生胸腰椎骨质疏松性骨折都有什么表现呢？1、一般发生在60岁以上的老年人；2、有些有外伤，有些只是扭了一下，甚至打个喷嚏，再有些根本想不起有没有外伤，就觉的腰背疼痛；3、腰背疼痛一般不会改善，有些老年人坐着起不来，起来躺不下，有些躺在床上翻身特别疼，尤其一些高龄老人受尽疼痛。

当有以上表现时，建议来医院就诊。根据徐医师的经验，十有八九很有可能是骨质疏松造成的脊柱骨折了，通过拍片，骨密度，必要时磁共振，就可确诊！

针对骨质疏松造成的胸腰椎压缩性骨折，除了治疗骨质疏松，徐医生介绍说，现在有一种很成熟的微创手术：经皮椎体成形术。就是在腰部打一到二个孔，通过管道，利用气囊扩张，将压缩的骨骼撑起一部分，在这个空腔内注入骨水泥，骨水泥将这些碎骨头凝固在一起，90%以上的病人疼痛将大大降低！术后当天或第二天在腰部保护下即可下地行走，老年人满意度很高！

骨科二科/徐荣敏

仅有营养您会健康吗？

在日本，一名营养师不但要知道吃多少才膳食平衡，还要知道怎么吃更科学，吃多少更健康。从农田到餐桌系统学习，掌握食物的营养成分，学会营养配餐，烹饪方法，还要学习保健体育，提供全面的营养管理计划。

世健联创始人魏跃指出，健康不仅仅是营养的问题，与心理、运动、环境等因素有关。而在我国现阶段的健康管理环节中，“铁路警察各管一段”的现象普遍存在。谈心理的只谈心理，讲营养的只讲营养，做运动的只做运动，各强调各的观点，各夸大各的力量，而忽略其他因素对人体健康的综合影响。如果只强调营养，而不重视食品安全，那么吃的越多，就越不安全；如果只注重营养，而不重视运动，那么吃得越多，就越不健康。现代健康管理需要整体观和科学性。

健康科学观念知道多少？

中国健康管理师网专家提出，公众除了需要掌握营养知识，更要学习相关的健康管理技能。首先要了解世界卫生组织提出的健康管理四大基石，包括：合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡。现在还加入了充足的睡眠。

同时，我们要养成健康的生活方式和习惯，包括：

- ① 生活有规律，没有不良嗜好；
- ② 讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生；
- ③ 讲科学、不迷信；
- ④ 平时注意保健、生病及时就医；
- ⑤ 积极参加健康有益的文体活动和社会活动。

世界卫生组织对影响健康的因素进行过如下总结：健康=60%生活方式+15%遗传因素+10%社会因素+8%医疗因素+7%气候因素。由此可见，健康的生活方式管理是个人健康管理中最重要的一策略。

预防保健科



保护孩子远离流感，应该这样做

1. 打喷嚏时要主动捂住口鼻

最好是使用纸巾捂口鼻，用完及时包裹好扔进垃圾桶，实在来不及及拿纸巾



传给他人或污染环境。

2. 打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手洗手应用清水和肥皂洗手。

家长应该这么做：居室要勤开窗，多通风；注意防寒保暖及饮食均衡，避免过度疲劳；少带孩子去人流密集、空气不流通的场所，必须去时，最好给孩子戴上口罩；如无接种禁忌症，及时给6月龄以上体弱孩子、孕妇、60岁及以上老年人、特定慢性病患者等人群接种流感疫苗；做好自己及家庭成员的健康监护，发现有发热、咳嗽、咽痛等症状的，应戴上口罩，立即到医院就诊治疗。

学校应做好流感防控工作！流感的传染性强，传播速度快，特别容易在学校、托幼机构等集体单位出现暴发。学校务必提高警惕，做好防控。

1. 搞好学校环境卫生，定期开展环境消毒。学习、工作、生活场所要加强通风，保持空气流通；保持厕所卫生，配备洗手液；每周至少清洁、消毒教室与宿舍的地面、门窗一次，常用的清洁剂和消毒剂即可杀灭流感病毒；定期清理垃圾。

2. 落实每日健康检查制度。如老师或学生出现发热、咳嗽或咽痛等流感症状，应戴口罩及时就医，建议居家休息。

3. 落实因病缺勤及病因登记追踪制度。发现病例异常增多时，及时报告当地教育行政部门和疾控机构。

专家特别提醒：学校应储备一定数量的医用口罩、一次性手套、洗手液和感冒药品。流感流行季节，集体性活动尽量安排在室外进行。

预防保健科

春养肝脾正当时

初春时节，阳气开始生发，不过此时人体阳气尚不充足，由于天气仍然早晚寒凉，所以在食疗上应以升补为主。同时，初春肝气偏旺，脾胃功能相对较弱，所以应当适当吃些补肝养脾的食材，忌辛辣、油腻、生冷食物，宜食辛、甘味的发散之品，而不宜吃酸收之味。隆顺裕建议，在初春时节特别要注意对脾胃的调养，以保身体健康。

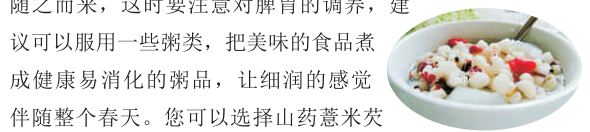
补肝养血是关键

四月时节，天气乍暖还寒，人体经历了一个冬天的能量积累后，到了春天，体内的能量开始释放，而肝脏正是主筋脉、主疏泄的脏器，所以在春天补肝养血就显得尤为重要了。

春季饮食应少酸增甘，李时珍认为，大枣“味甘，性平，安中，养肝气，平脾气，平胃气，通九窍，助十二经，补少气，少津液，身中不足，大惊四肢重，和百药，久服轻身延年。”中医指出，春气通肝，春季易使肝火旺。肝开窍于目，若肝血不足，则易使两目干涩，视物昏花。建议春季可以适当吃些枸杞，每日取10～20粒嚼服，也可搭配西洋参、杭白菊、蜂蜜泡茶或者煲汤服用。

补脾益胃常相伴

中医认为，人体的气血是由脾胃将食物转化而来，故曰



脾胃乃后天之本。然而，生活中的饮食不节、过食肥腻、忧思过度、偏食偏嗜、饥饱不均等都可能伤及脾胃，脾胃是一年四季都要注意调养的脏器，特别是初春时节，天气寒暖不定，人体脾胃容易受凉，腹胀、腹泻、胃疼、胃胀等不适也随之而来，这时要注意对脾胃的调养，建议可以服用一些粥类，把美味的食品煮成健康易消化的粥品，让细润的感觉伴随整个春天。您可以选择山药薏米芡实粥，取山药粉、薏米粉、芡实粉各30克，用温水调开后，再将其煮熟，亦可添加枸杞、大枣、桂圆、蜂蜜等食材一起服用。

此外，春天要多吃蔬菜水果等清淡食物，如黄豆芽、绿豆芽、香菜、春笋、莴笋、菠菜、香椿、荠菜、芹菜、油菜、菠萝、苹果、枇杷等，既能补充多种维生素和微量元素，又可清热润燥，有利于体内积热的散发。尽量少吃油腻、生冷、黏硬食物，以免伤及肝脾。

古语云“不积小流，无以成江河；不积跬步，无以至千里”，点滴的健康积累是身体强健的根本。让我们从春天开始，一起补肝养脾吧。

预防保健科/王宇

●失眠熬夜伤身！春季护理有方法

春暖花开，季节交替的晚上睡不好是常有的事。很多人有熬夜的不良习惯，或者半夜大吃大喝，我们都知道这样很伤身体，但是到底伤害在哪里呢？真的应该好好看看！

其实，熬夜对肝脏的伤害是最大的。因为肝脏是我们身体里最大的解毒器官，而晚上又是肝脏集中精力的“工作时间”。如果我们在这个时候不休息，反而大肆吃喝，会让肝脏超负荷。当肝脏真的“喊”起疼来，问题就非常严重了。所以，常熬夜的朋友们，一定要比平常人更加爱护它。

众所周知，多喝白开水，可以促进人体新陈代谢，使得体内废物排出，从而减少代谢物和毒素对肝脏的损害。只是，光靠喝水来达到修复肝脏、养肝护肝的效果是远远不够的。聪明的你，要学会给白开水里加点“料”，这样久而久之，让常常熬夜的你，肝火降了，毒素没了，皮肤好了，口气也变得清新了。

1、白开水里加点“红枣”

红枣水护肝，早已不是新鲜事。有实验表明，每天给肝功能差的人喝红枣水，持续一周可以达到养护肝脏、促进肝脏解毒排毒的效果。中医学也认为，红枣水有补气养血、疏肝解郁的功效。将果肉丰富的红枣掰开，用温水泡发，这样维生素更利于肝脏吸收哦。

2、白开水里加点“柠檬”

得了胆囊息肉别紧张

如果体检中发现你得了胆囊息肉，请不要紧张。

胆囊息肉是指原发于胆囊的息肉样病变，包括胆固醇性息肉、炎性息肉、腺瘤性息肉，其中以胆固醇性息肉最为常见，是由于摄入高胆固醇饮食，引起胆固醇沉积，进而导致胆囊黏膜上皮增生，形成胆囊息肉。大多数患者无临床症状，仅在B超查体时发现病变。少数患者主要表现为慢性胆囊炎，常见的症状有反复发作的右上腹针刺样疼痛、腹胀等症状。

在此跟大家分享有胆囊疾病的生活方式与预防疾病的办法：

- 1、饮食要规律，吃好早餐、少吃高脂肪、高胆固醇食物（蛋黄和皮蛋黄都属于胆固醇较高的食物），特别是少吃油腻的食物，少吃煎、烤、油炸食品，多吃新鲜的水果蔬菜。
- 2、加强有氧运动，促进血液循环，多喝白开水，有助稀释胆汁、多排毒。适量运动，每天上班开车的朋友，体检出有胆囊息肉后，有条件则坚持走路或骑自行车上班，每天至少6000步，或骑自行车半小时以上。
- 3、研究中医穴位，可以来中医院咨询有关专家，坚持穴位按摩。具体按摩方法：每天敲胆经。胆经是一条从头到脚的经络，敲胆经一般是敲从臀部的“环跳”穴位至风市、中渎、阳关、阳陵泉这段位置，大腿外侧的一段。建议坐姿时用拳头或按摩锤从上到下敲打，时长为3到5分钟，左右各100次，每天早中晚敲三次。
- 4、按摩胆囊器官处的日月、章门穴，有一次偶然发现自己的日月穴很疼，于是便常常按揉，揉经常有厌恶油腻、想吐的感觉，揉到一段时间，日月穴不疼了，想吐的感觉也就消失了。
- 5、常按胆经处的胆囊穴，每天用小木锤按揉。背部的胆俞穴可以拔罐，也可以躺在按摩椅上按摩，省事又舒服。
- 6、按摩足底的胆囊反射区。足部反射区疗法，是一种古老而又神奇的治疗方法，简单有效。可在泡脚的同时，在水里放点石子点按穴位。此种方法在教育行政部，数百年前流传，迄今为止足浴任然得到大家的喜爱。

胆囊息肉是一种常见的胆道疾病，从病理角度常分为胆固醇息肉、炎性息肉、腺瘤性息肉、腺肌瘤等，多数属良性病变，极少会发生恶变。以上方法多管齐下贵在坚持，生活习惯和每个人的养生态度，决定着一个人的身体健康程度。中医体质辨识，以预防疾病在先，多看看医院专业人士的健康教育宣传，调整好心态吧。愿健康常伴您左右！

预防保健科/王宇