



台州市中医院

Taizhou Traditional Chinese Medicine Hospital

院报

2019 年第 3 期

总 041 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 / 2019 年 6 月 29 日 / 星期六 / 本期 4 版 / 本期责任编辑:方德忠 / 内部资料 仅供交流

信息新时代、筑梦新征程

——我院新信息系统正式上线并投入使用



4 月 26 日,对台州市中医院来说,是一个不平凡的日子。这一天,我院投资 1100 余万元的新信息系统一期项目,在经过前期数月的研发、调试、磨合后,于当天下午 4 点 30 分正式上线。这一天是我院告别多年来信息化薄弱局面的一天,更是我院朝着“更有质量、更有特色、更有温度”目标迈进的历史性一天。

这次信息系统更换升级项目,院部领导亲自挂帅,牵头信息部、东软公司,前期已经在不同层面、不同场所召开新系统上线动员会、协调会、部署会、培训会,力争系统切换平稳过渡。

一场历史性的变革,一场无硝烟的战役。我院在各级政府深入推进医疗卫生服务改革

的大背景下,在市卫健委的大力支持下,坚定地迈出全系统切换升级的跨越性一步,旨在为广大市民提供更高质量的医疗服务。切换过程在给我院带来信息变革且创造机遇的同时,也饱含挑战,幸亏有他们真诚不变的守候。

在这段时间里,我们的医护人员主动接受培训,学习新系统的操作流程,付出很多。同时,在新系统切换的过程中,他们积极找问题、提意见,并做好患者的情绪安抚工作。

五一假期,部分对新系统界面仍然有疑问的临床医生、护士,放弃夜间休息时间,自发到信息中心进一步培训熟悉。他们作为新系统的先行者,让我们为他们的精神点赞!

在医院繁忙的门诊大厅、急诊科、住院部,

在医院内每个自助机前……我们总能看到一个熟悉的身影,那就是穿着红马甲的志愿者。

为了确保新系统上线后,广大市民能够快速熟悉使用新界面看病就诊。切换期间,我院特地在门诊、急诊、住院部大厅里安排了红马甲志愿者驻守。有困难就找红马甲,红色的马甲醒目亲切,组成了一道亮丽的风景线。

一句句简短的交流,一步步的指引,微不足道,却给患者带去了温暖。感谢红马甲,感谢你们的坚守。

蓝色马甲是东软公司的工程师,诊室间、楼道里到处都有他们奔跑着的身影。在与新系统磨合的过程中,他们常常忘了吃饭,冰冷的盒饭扒了两口又立马投入了战斗,熬夜修改、调试程序。人群中一抹蓝色的身影,或在自助机前调试机器;或拿着纸笔记录问题;或在电脑前认真思考;或激烈讨论问题……不论何时,不论何地、随叫随到。

一线的奔走,幕后的付出,感谢这些蓝马甲,有你们在,我们就放心;有你们在,新系统就能大放异彩!

“河长多滩,路长多弯”。要想看到更好的风景,我们总得走过泥泞的河滩;要想走得更远,就要经受更多的曲折;“道阻且长,行则将至”。

经过这段时间的调试磨合,新系统为我院带来了更大的便捷。前路漫漫,让我们继续秉持先驱者的信念,孜孜矻矻。

文章来源:院办/林巧媚 叶婷婷

不忘初心,牢记使命

——市纪委监委驻市卫健委纪检监察组组长李慧军一行来院开展调研活动



6 月 12 日下午,台州市纪委监委驻市卫健委纪检监察组组长、党委委员李慧军、调研员杭祝秋等领导一行来我院开展委属公立医院清廉医院建设和网格化监督管理工作调研。院领导班子成员全程陪同调研。

首先,李慧军一行在我院院办会议室听取今年以来我院党风廉政建设和清廉医院建设、医院网格化监管推进的情况汇报。李组长肯定我院在这方面工作所取得的成绩,也对工作中存在的问题和遇到的困难以及下一阶段推进工作提出意见和建议。

他指出,一是医院要把党的政治纪律摆在首位,积极开展“不忘初心,牢记使命”主题教育,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。二是深化落实中央“八项规定”精神,认真真,实事求是做好本职工作,特别是医院干部要认真履行好“一岗双责”。三是大力弘扬正气,充分发挥网格化管理的特殊机制,强化网格员队伍的业务能力提升,探索符合医院实际的网格化管理制度建设,努力提升网格员的业务能力,提高工作效率。

汇报交流结束后,李慧军一行召集医院各层级的八名网格特邀监察员代表座谈,听取网格员在履行监管职责过程中所做的具体工作和更好履职的建议,与会网格特邀监察员畅所欲言,各抒己见,对自己承担的监督责任既感自豪又觉责任重大,得到了调研领导的认可和鼓励。

下一步,医院将继续深入学习贯彻十九大精神,以习近平新时代中国特色社会主义思想为统领,以开展对行使公权力的公职人员网格化监督管理和“清廉医院”建设为载体,推进全面从严治党 and 党风廉政建设。一是抓好责任落实,从领导班子做起,“关键少数”做起,落实好“两个责任”和“一岗双责”,高举责任,层层发力抓落实。二是扎实开展好主题教育,创新拓展党风廉政方式方法,织牢织密拒腐防变廉洁自律防线。

文章来源:院办/方德忠

2019 年国家中医类别执业医师实践技能考试

——在我院顺利完成



6 月 15 日至 6 月 16 日,2019 年国家中医类别医师资格考试实践技能考试在我院进行。经过全院各部门的努力与配合,顺利圆满完成

了 289 名来自台州各县市区考生的中医类别实践技能考试任务。

执业医师实践技能考试是医师资格考试的重要组成部分,是国家对医师准入执业的第一道门坎。作为台州市唯一一家市级中医医院,国家中医类别的实践技能考试已连续多年在我院设置考点。对此,我院领导高度重视,强调务必确保每一次执业技能考试的顺利进行,并组织各部门提前进行了周密部署。

6 月 13 日下午,医务部召开全体考官及工作人员培训会,并就今年的考试实施方案进行详细解读,使考官们充分熟悉考试大纲,规范

掌握病史采集及病例分析项目,全面了解临床基本操作技能和辅助检查等评分标准。最后,全体工作人员签署《保密责任书》。

此次考试不仅得到了市卫健委及院部领导的高度重视,更受到了全院各科室的鼎力相助。考试过程中需要抽调高年资及骨干医师担任实践技能考试的考官,各临床科室克服了人员少、工作重的困难,在保证临床工作正常运行的同时,给予了大力支持。多方努力最终确保了考试的正常进行,圆满完成了 2019 年国家中医类别执业医师资格实践技能考试。

文章来源:医务部/张丹珍

“展景福风采·传国医经典”,记我院·国医馆成立一周年感恩活动圆满落幕!

“展景福风采·传国医经典”。为庆祝我院·国医馆成立一周年,景福华堂开展周年庆系列活动,现已圆满落下帷幕。

6 月 15 日,景福华堂特邀专家开展义诊活动,免除前 15 位就诊患者诊疗费,免费发放冬病夏治宣传资料。活动共计减免患者诊疗费约 5500 元,各位专家尽职尽责,耐心诊疗,得到了广大市民的高度评价。

6 月 16 日上午,景福华堂在时间商务酒店二楼大厅开展公益讲座,用看得见的关怀,帮助广大市民遇见更好更健康的自己。

6 月 17 日,在椒江中山广场举办户外大型义诊活动及中医适宜技术推广活动,前来咨询和



就诊的患者络绎不绝,义诊的专科医生为广大市民提供疾病咨询,普及健康知识、报告解读等医疗服务。



同时,景福华堂护理人员为患者提供了免费血糖和血压测量、中医养生咨询、免费体验中医护理项目等服务。义诊活动持续 2 个多小时,共

接待咨询患者近 300 人,发放“冬病夏治”宣传资料 300 余份,赠送驱蚊驱邪“小香囊”150 余个。通过此次义诊活动,让患者进一步了解中医知识和日常保健的相关知识,建立健康的生活方式,养成早预防、早发现、早治疗的健康生活习惯。

本次义诊活动,让居民们体验了在家门口就可以享受三级医院专家的医疗服务,提高了居民自身的健康意识,真正做到便民惠民。

在医院领导们的引领下,在各位医疗同仁的支持下,本次景福华堂周年庆系列活动圆满结束,我们将继续为大家带来更多、更好的医疗服务!下次活动期待你的参与。

文章来源:景福华堂/杨紫燕

以 病 人 为 中 心 / 以 医 疗 质 量 为 核 心 / 发 挥 中 医 药 特 色 优 势

喜报！我院多名医师被聘为兼职教授、副教授

——医资力量迈向新阶梯



近日,江西中医药大学科技学院发文:《关于聘任教学基地教学职称的决定》(科院发[2019]16号)。文件中我院应丹松主任中医师、王才党主任中医师、张君利主任医师被评为兼职教授;颜峰副主任中医师、喻灿明副主任中医师、陈丽敏副主任中医师、余方字副主任中医师、丁珊副主任医师、许杨宝副主任医师被评为兼职副教授。本次评聘兼职教授和副教授,是我院近年来被医学类院校评聘人员最多的一次,实现了历史性的突破。

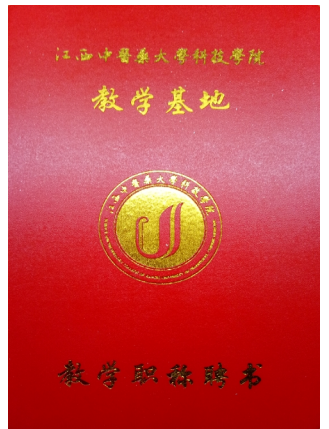
近年来我院高度重视临床教学工作,在师

资带教水平提高、临床教学方法改进、实习生住宿条件改造等方面做了很多的工作和指示。医院教学管理部门在教学方面进行了多项改善,比如提高全院性教学查房质量,进行PBL教学方法运用,加大全院性教学讲座督查等一系列的措施,提高了我院医学实习生的学习效率,同时也提升了带教师资的临床教学水平。

医院在今后的教学工作中,将继续完善各项教学管理制度,巩固各项教学工作成果,强化医院教学管理措施,进一步提高带教师资队伍建设水平,加强教学设备投入,不断改善医

学生的生活条件和学习条件,达到“以教带学、以教带医、医教结合、互通有无”的目的,努力建立起一支教研结合型临床教师队伍。

文章来源:科教科/陈凯



构建优质服务体系,从心出发,从细节出发

——台州一中的教职工 2019 年度健康体检工作在我院顺利进行

6月24日,我院健康管理中心开始对台州一中的教职工进行2019年度健康体检工作。据悉,目前已有436位教职工预约体检,已检173人。

为确保体检结果的有效、准确,以及体检工作的顺利完成,我院健康管理中心与校方做了一些筹备工作,对体检项目、体检前的准备及注意事项、组织保障等进行细致安排。工作人员认真负责的态度,专业精细的检查,热情周到的服务,得到台州一中教职工的一致好评。

台州一中教职工连续2年选择在我院体

检,这对我院医疗服务质量的信任,也是对我院健康管理中心工作成绩的认可与肯定,我们



将继续努力提高医疗服务质量,更好地服务每一位客户。

文章来源:健康管理中心/王利



急救科普 普惠大众

——我院急救科普宣讲队成立



为进一步提高急救技能、更大程度地满足百姓对急救知识的需求、显著加强医护人员自身授课水平,5月22日下午,“台州市中医院急救科普宣讲队”正式成立。宣讲队由急诊科主任许杨宝队长和9名急诊科医护人员组成,它是院内急诊、院前急救的一个延伸,更是医院健康讲师团的有效补充。

会议开始,许队长介绍了宣讲队成立的基本情况、组织架构、相关制度及运行方式,并对所有成员提出了要求和希望:

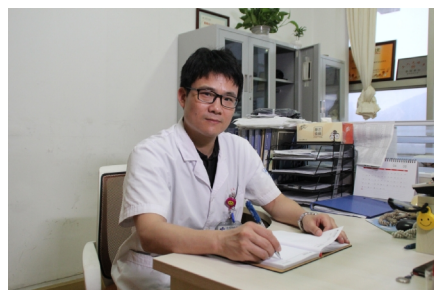
一、每月宣讲队必须召开一次例会就自身的讲课体验进行交流与探讨;

二、每人每年必须开展3次以上授课(包括院内、院外);

三、自身相关急救理论知识和技能要有所提高,年底会对每一位成员进行量化考核。

随后,他向全体科普宣讲队成员发出倡议:为建设先进的中医教学医院,我院急诊人需努力作为。首先从科普宣教开始,并强调科普队员要有高昂的工作热情,在努力提高工作技能与方法的同时积极开展多种形式的科普公益活动,将急救知识与技能带到千家万户,为医院与科室教学水平的提升做出积极贡献。

急救科普、走进万家、守护生命、惠及民生。急救科普可以为众多疾病,尤其危急重症的抢救赢得更多的时间和机会,是急诊人一份光荣而艰巨的责任,更是一项福泽万民的事业!希望通过宣讲队所有队员的努力,可以给周边老百姓带去更多的急救知识与操作技能。授之以鱼不如授之以渔。



—— 急诊科带头人简介 ——

许杨宝,副主任医师、台州市中医院急诊科主任、江西中医药大学科技学院兼职副教授、浙江省红十字会应急救援一级培训师、中国医师协会科普分会中毒与急救专委会委员、中国中西医结合学会灾害医学分会创伤学组委员,担任应急救援培训师六年,宣讲授课250余场,足迹遍布台州地区的各个角落,从事急救医学19年,2010年由他编著的医学专著《急诊内科症状处理程序》在浙江大学出版社出版并向全国发行!

文章来源:急诊科/徐灵建

图片新闻



5月11日 四川峨边县中医院两名医务人员来我院挂职锻炼



6月15日 台州市中医院景福视光中心正式开业

内练基本功 外练精气神

——记我院庆祝5·12国际护士节系列活动



你敬业的样子真得很美,像是一束太阳汇聚的光影;你无私的样子真得很美,像是黑夜里射出的皎洁月光。当我在生命边缘苦苦挣扎时,是你拉我步步走出泥潭;当我被病魔折磨时,也是你为我解除病痛,抚平伤口。你是夜晚最初亮起的街灯,执着地照亮每一位患者的康复路;你是清晨最晚离去的那颗星,默默地留守在患者身边期盼黎明。这就是你——白衣天使。

每年的5月,初夏的那一声蝉鸣,预示着“国际护士节”又静悄悄地到来,台州市中医院在每年护士节都带来不同的精彩节目,今年护理部为追求“更有质量、更有特色、更有温度”的中医医院,用“八大活动,一个方针”唱响了5月“白衣天使节”。

看,在中医护理技术创新大赛上,我们的美小护们,个个都是“创新家”。改良后的中医创新器具五花八门,遵循实用、节力、经济、效能、美观等原则获得了评委嘉宾“太实用、脑洞大开、各有特点”的称赞,最后我们角逐出了各类奖项,看着自己的辛勤付出得到了应有的荣誉,每个美小护的脸上洋溢着最灿烂

的微笑。

为了让中医文化知识更加有效地进行科普宣讲,让中医治未病理论深入广大人民群众中并且有效地提高中医护理人员健康教育与健康科普能力,台州市中医院护理部举办一场别开生面的“中医护理科普大赛”。

科普演讲的要求不管在时间、形式、内容、能力等方面都提出了较严格的要求,但我们的美小护们都有着一张“能言善辩”的嘴,一个个高深又枯燥乏味的中医知识经过她们的幻化变成了一个“浅显易懂”的小知识,让评委与在座的外行人也都听得频频点头,只叹中医理论的博大精深。

“良好的健康状况和高度的身体训练,是有效的脑力及体力劳动的重要条件。”

为了让每一名护士拥有比金子还重要的健康,我院护理部推出了“放飞自我、勇攀高峰”为主题的户外拓展活动,“珠行万里、击鼓颠球、不倒森林”等一项项比赛

内容不仅锻炼了大家的身体,同时也让伙伴们意识到团队协作的重要性。

趣味比赛结束后伙伴们爬高

山、淌小溪、捉小鱼、荡秋千,每个人脸上都洋溢着最明媚的微笑,共同牵手探索着大自然的每一个领域,让风就这样迎面吹过……

“春风十里,不如夸你”学会欣赏赞美别人,是一种豁达的气度,是一种心灵的发现,是一种对生命的理解,是一种人生哲学,是至高的境界。

在护理忙碌的工作中,让我们忘记了夸你“实干敢担当、美丽又博学”;忘记了夸你“从不迟到早退,却每天帮着加班”;忘记了夸你“是科室的定海神针,只有你,我们才安心”……我们忘记的太多,太多。在护理部举行的民主生活会上,每个科室都组织全体护理人员相聚一起,温馨的房间、美味的食物、志同道合的伙伴,让我们想起了我们的初心“救死扶伤”,但也是和你一起救死扶伤的初心!

文章来源:八病区/刘芳
院办/林巧媚



呵护孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来~



自 2016 年起,国家连续将“爱眼日”的主题聚集在儿童青少年近视防控。2019 年 6 月 6 日是第 24 个全国“爱眼日”。为贯彻落实关于儿童青少年近视防控的重要指示精神,今年的爱眼日主题是:“共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。”

近年来,我国近视发生率呈上升趋势,已成为影响我国国民尤其是青少年眼健康的重大公共卫生问题。因此近视的预防与控制,已不容忽视。

近视早期的表现:看物体时常眯眼,频繁眨眼,经常揉眼睛,经常歪着头看物体,经常皱眉,经常拉扯眼角,看东西时眼睛跟东西贴得很

近,怕强光等等。

目前普遍认为,诱发近视的主要是两大因素:遗传及环境因素。其中,环境因素对近视眼的发生起的作用更大。近距离工作被公认为是影响近视发生发展的危险因素,近距离工作持续时间(>45 分钟),阅读距离近(<33 厘米)是近视的重要危险因素。户外活动时间与近视的发病率和进展量呈负相关。因此,在学龄前如幼儿园时期就开始增加户外活动时间,有条件的每天增加户外活动 1 小时,同时,应培养良好的读写习惯,握笔的指尖离笔尖一寸(3.3 厘米)、胸部离桌子一拳(6~7 厘米),书本离眼一尺(33 厘米),保持读写坐姿端正,不在行走、坐车或躺卧时阅读。读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,桌面的平均照度值不应低于 300 勒克斯(lux),并结合工作类别和阅读字体大小进行调整,以避免眩光和视疲劳等。临床研究表明,做眼保健操相比不做眼保健操可以减少调节迟滞,改善主观视疲劳感受,从而有助于控制近视。其他:近视发生发展的其他环境因素可能还包括营养、睡眠时间、微量元素、电子产品的使用等。

青少年科学用眼指南:增加白天户外活动频率,太阳光的光照强度比室内光照强度高数十



倍。阳光下,瞳孔会缩小,景深加深,模糊减少,可以抑制近视的发生;另一方面是人体内的多巴胺在阳光下释放量更多,而多巴胺能抑制近视的产生、发展。

所以,每天户外光照至少 2 小时,一周户外光照不少于 10 小时,能有效预防青少年近视。如果难以增加户外活动时间,比较理想的方法是增加户外活动的频率。

培养正确的用眼习惯,每次看书、写字 45 分钟后要适当休息;每次看电视、玩电子产品时间不超过 30 分钟,一天累计不超过 1~2 小时;不在直射的强光下和光线暗的地方用眼;不躺卧、走路阅读;近距离用眼一段时间后,可看 5 米外的

远物 5~10 分钟。

培养健康的饮食习惯:少吃甜食。维生素 B1 对视神经有养护作用,其含量的高低会影响到视神经的状态。而钙是眼部组织的“保护器”,体内钙缺乏,会助长近视度数加深。少吃淀粉类食物。过多摄入淀粉会让身体内的胰岛素上升,可能参与眼轴生长。医学研究发现,平时爱吃淀粉类食物的孩子,比较容易患近视。多吃富含“叶黄素”的食物,如:柑橘类、玉米、胡萝卜等。定期进行视力检查。建议从 3~6 岁开始,每 3 个月或者半年到医院眼科常规检查。

文章来源:眼科/周懿燕



畅享呼吸——爱护你的肺



2019 年 5 月 31 日是第 32 个世界无烟日,主题是“烟草和肺部健康”。有些人认为都吸了几十年的烟,该出问题早就出了,戒了也好不到哪里去。还有的烟民认为,吸烟不是导致肺癌的主要因素,空气污染才是罪魁祸首。

吸烟对人体的损伤因人而异,有人轻、有人重,对于抱有侥幸心理的人需要好好想想,有什么科学证据表明你的身体就可以“百毒不侵”?

戒烟的好处,超乎你的想象。经过日益深入的医学研究,我们得出的结论是:戒烟任何时间都不晚,而且是越早越好。戒烟从不嫌迟,戒烟

后效果立竿见影,肺部循环功能改善,患肺癌风险日益降低。

戒烟后 10 年,曾经的吸烟者患肺癌几率降低一半。

引用世界卫生组织数据:30 岁时戒烟,可使预期寿命增加约 10 年。

40 岁时戒烟,可使预期寿命增加约 9 年。

50 岁时戒烟,可使预期寿命增加约 6 年。

60 岁时戒烟,可使预期寿命增加约 3 年。

烟草可以损害人体的所有器官,而戒烟则能够有效阻止或延缓吸烟相关疾病的进展,戒烟能延缓吸烟人群肺功能下降的趋势。患有心脑血管疾病的人群,戒烟能有效减少该类疾病出现恶性病变。并且体内部分有毒物质将

吸烟导致的疾病

癌症

喉

口腔

食道

气管、支气管、肺部

急性髓型白血病

胃

胰腺

肾脏和输尿管

结肠

盆腔

慢性病

脑卒中

失明、白内障

牙周疾病

主动脉瘤

冠心病

肺炎

硬化型外周血管疾病

慢性阻塞性肺病、哮喘及其它呼吸系统影响

股骨骨折

被代谢掉,减少其它相关疾病的发生。

文章来源:预防保健科/王宇



肠道传染病主要是通过食用了被肠道致病原污染的食物或饮用被污染的水源而造成的,所以预防肠道传染病的重点就是防止“病从口入”。要严把“病从口入”关,重点要做到以下几点:

第一,不喝生水,要做到勤洗手,饭前便后要洗手,吃零食前也要记得洗手。第二,尽量少吃冷饮,包括雪糕、冰激凌和冰水等,更不要一次吃太多,暴饮暴食会损害肠胃的防御系统,这时候肠道致病原就有机可乘了。第三,消灭苍蝇、蟑螂,清洁环境,防止致病微生物污染食物和餐具。第四,要选择新鲜食品,不食用腐败变质的食品,加工时要生熟分开,生吃的瓜果蔬菜应该用流动水洗净。另外,冰箱不是保险箱,吃剩的食物即使放在冰箱内,时间也不能过长,再次食用前一定要充分加热。第五,尽量少在外面餐馆或小吃店就餐,如果外出就餐要到卫生条件好、具备卫生许可证的正规餐饮点,并且尽量少吃或不吃凉菜,千万不要在路边小摊上胡乱的买东西吃。第六,如果您身边有同学或家人出现腹泻,在照顾的同时一定要注意自我保护。照顾完他们后您一定要把手仔细的洗干净。第七,目前针对肠道传染病的疫苗还很少,世界卫生

组织主要推荐用重组 B 亚单位/菌体霍乱疫苗预防产毒性大肠杆菌引起的腹泻。您可服用相关疫苗,以减少感染的机会。

得了肠道传染病怎么办?有很多人不在乎“拉肚子”,认为忍一下就过去了。其实,大量的腹泻使人体严重的失去水分,而水分对人体特别重要,一旦失去过多的水分,后果就会非常严重。另外有些病原微生物还会释放毒素,引起的中毒可以导致严重的后果,甚至引起死亡。

不同的病原微生物引起的肠道传染病有不同的治疗措施,个人不容易判断。所以如果条件允许,一定要到医院的肠道门诊去就诊和治疗。如果在不能到医院就诊的情况下,要遵循下述治疗方法:

1. 补充腹泻和呕吐丢失的体液:腹泻和呕吐不仅丢失了体内的水份,也丢失了体内的盐



夏季不容小觑的腹泻



分、糖分等,所以最好购买“口服补液盐”并按说明服用(还可以自制糖盐水,以拇指食指中指抓一小撮葡萄糖或两小撮蔗糖,以五指抓一大撮盐加以适量凉开水饮用;或者在米汤内加少许盐服用)。2.服用抗生素:自己滥用抗生素不仅会导致病原微生物对药物产生抗性,而且会杀灭体内的正常菌群,闹不好会适得其反,加重病情。但如果不能及时就医,根据药店药剂师推荐合理服用抗生素也是必要的,抗生素必须按照疗程服用,避免形成耐药性。3.另外,一定不要禁食或禁水,有些人为了减少腹泻量,而不吃饭、不喝水,这是完全错误的。禁食禁水使本就虚弱的身体得不到营养和水份补充,也没有足够的营养素去修复受损的肠道,会不利于致病微生物排出体外,所以禁食禁水会加重病情。

文章来源:预防保健科/王宇

膳食养生 排毒除便秘



首乌美颜粥



咱们工薪族工作压力很大,工作时经常是一坐坐一天,很少起来活动身体,久而久之,肠道运动迟缓,出现了便秘的症状。缓解便秘最好的方法就是饮食调理。以下,小编就推荐缓解便秘的 6 款药膳粥给大家。

桑椹芝麻粥:取桑椹 24 克、黑芝麻 15 克加入煮沸的大米粥中再加少量水及冰糖,用文火熬成稀饭,每日 1~2 次,经常服用。

白术粥:取 40 克白术,水煎取汁,加大米 60 克煮为稀粥,早晚服食。可健运脾胃,导滞通便,对脾胃虚弱、运化无力引起的老人便秘疗效甚佳。

首乌粥:取 30 克首乌(未制过的首乌有毒,当慎用),水煎取汁,加大米 60 克煮成稀粥,早晚服食。可滋补肝肾、补血润肠,适用于血虚便秘、耳聋耳鸣、高血脂及动脉硬化者。

胡桃粥:取 15 个胡桃仁捣碎,加大米 60 克煮为稀粥,可补肾纳气、润肠通便,适用于肾亏便秘、腰酸气喘、尿路结石等。

决明粥:取决明子 10 克,炒香后水煮取汁,加大米 60 克煮为稀粥服食。可明目滋阴,润肠通便,降压降脂,适用于患高血压、高血脂的便秘者。

苁蓉羊肉粥:取肉苁蓉 20 克水煎取汁,加精羊肉、大米各 60 克煮为稀粥,调味服食,可益肝肾,补精血,润肠通便,适用于因虚致便秘者。

文章来源:预防保健科/王宇

台州市中医护理适宜技术培训 在我院顺利开班



为进一步夯实中医护理人员中医理论基础,加强中医护理临床技术操作能力,加快推进台州中医护理事业的发展。6月28日,台州市中医护理适宜技术培训班在我院如期拉开帷幕。本期培训班由台州市中医院主办,浙江中医药大学继续教育学院承办,来自全市各医疗机构的70余名护理人员参加本次培训。

开班仪式由我院护理部主任王秀蓉主持,出席本次仪式的领导有浙江中医药大学继续教育学院副院长徐挺,浙江中医药大学继续教育学院社会培训科科长方纯洁,浙江省中医院博士徐丽颖,台州市卫健委医政处主任江志勇,台州市中医院副院长李伟林等。

徐挺院长在开班仪式上表示,本次开班是我院与台州市中医院联合在台州地区开办培训班,这充分体现了台州市政府和台州市卫健委对中医药事业、中医护理事业的大力支持和高度重视。

江志勇主任诚挚感谢浙江中医药大学对我市中医药事业发展一如既往的鼎力支持。他指出,台州市中医药事业在市委市政府的大力支持下逐步稳健的发展,但是基层中医护理人才



匮乏。他希望参加本次培训班的70余名护理人员珍惜学习机会,认真听讲,提高理论和技术实践能力,切实有效地为群众百姓提供更高效优质的服务。

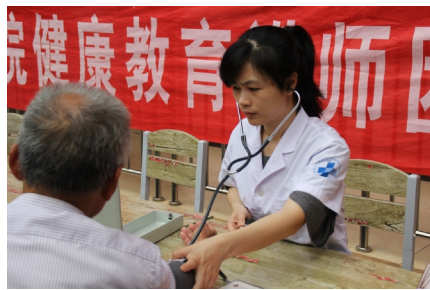
李伟林院长首先代表我院对承办本次培训班的浙江中医药大学表示衷心的感谢,向有机会参与到本项目中的全体学员表示热烈的祝贺。中医,是祖国的瑰宝,中医护理学是我国

几千年来对养生防病和护理实践经验的荟萃与总结。李伟林院长还提出三点希望:希望在座的学员珍惜学习机会,学有所成,学有所获;希望承担授课任务的老师要毫无保留,甘为人梯,为培养新一代中医护理骨干做出自己的贡献;希望我院护理部要把培训活动办实,积极发挥我院在这方面的“领头羊”作用,带动中医护理工作的全面进步。

正式上课,首先给我们授课的是浙江省中医药大学的徐丽颖博士,“知性大方,学中医吧”、“中医的世界实在太太”等中医话题引人入胜,老师幽默风趣的讲课风格,获得了在座学员的阵阵掌声。

感谢领导们对中医护理事业的支持和关心,让我们可以在“家门口”就能聆听大咖们授课,期待各位学员都能收获满满、学有所成,我们一起加油!

文章来源:骨一科/王雪晴



端午送温情 情系众百姓

6月6日上午,我院在端午节来临之际联合翠华社区居委会、农业银行椒西支行,在翠华社区老年大学进行了端午节义诊送健康、送粽子活动。

本次活动我院健康教育讲师团为市民健康义诊、讲座,之后大家一起包粽子、写祝福语,其乐融融。

据悉,我院自2017年与翠华社区共建“健康小屋”主题活动以来,医院专门安排牟吉荣医师和陈凯医师作为社区负责医生,定期为社区进行健康讲座、共建“健康小屋”各项内容,受到了翠华社区广大居民的热烈欢迎和好评。

医院今后还将继续本着回报社会的宗旨,为社会广大群众送健康、送温暖,把健康知识普及到全区各个社区、乡村、单位等。

文章来源:科教部/陈凯



血费报销不用跑! ——医院直接减免



从6月27日开始,浙江省“用血服务不用跑”服务正式启动,这意味着从这一刻开始,全省任何一地的献血者,在我院可方便办理用血费用直接减免服务了!

目前,我院与全省大部分采供血机构已实现了信息系统的互联互通,真正落实了“最多跑一次”——“用血服务不用跑”项目,一切以献血者为中心,真正让每一位献血者及其直系亲属享受到便民政策。

图片来源:台州市中心血站



坚持公益 回报社会

——我院中医药适宜技术推广暨健康教育讲师团活动掠影

5月17日是“世界高血压日”,台州市中医院健康教育暨中医药适宜技术推广团为回报社会对我院的支持与信任,并结合台州市卫健委要求的健康知识“进农村文化礼堂”活动,特别推出一系列健康知识推广活动,分别进入台州市各社区、单位、乡村进行健康义诊、健康讲座等活动。

本次活动共在椒江区中山广场、前所街道、赞扬社区、横河新村等4处进行了高血压健康讲座知识宣传、中医体质养生宣传、中医

耳穴埋豆治疗高血压、中医推拿拔罐疗法防治高血压、血压测量、血糖监测等活动,进行了高血压防治的宣传和中药健康保健知识的宣传。

我院作为一家公立医院,一直秉承“坚持公益,回报社会”的原则,积极推广“简、便、廉、验”的中医药技术和知识,在院领导的指导和关怀下成立了“台州市中医院健康教育暨中医药适宜技术推广团”。

讲师团共分为10多个小组,每组进行区域划分和功能划分,

坚持公益讲座和义诊。讲师团每年宣讲、义诊活动200多场,宣传健康知识和中医药文化知识,为台州市广大市民送去各种健康大餐和中医药文化知识大餐。

文章来源:科教科/陈凯



响应“四万工程”服务活动 ——记我院“健康进礼堂”活动

为响应台州市委宣传部号召的农村文化礼堂“四万工程”服务活动暨台州市卫生与健康委员会“健康进礼堂”活动。我院积极进行各项义诊讲座宣传。

5月16日,台州市中医院健康讲师团第一讲进入椒江区海门街道岩头村文化礼堂。院科教部主任陈凯为岩头村村民送去题为《认清自身体质·享受健康生活》的健康讲座。

讲座中,陈凯医师就我国人民普遍存在的九种体质类型进行了详细的讲述和分析,帮助在座的各位听众辨识体质,同时陈凯医师还为现场观众演示中医养生保健操。

此次活动收到广大市民的热烈欢迎,听众纷纷表示受益匪浅,同时还记录下医生的联系方式,方便以后到中医院进行中医药养

生保健和疾病治疗。

台州市中医院将以更多形式陆续进入全市各乡村文化礼堂,为广大百姓送去各种卫生健康大餐,同时也有助于更广泛地宣传中医药知识。

文章来源:科教科/陈凯



最多跑一次,我院出生 “一件事”集成服务上线啦!



最多跑一次·出生一件事 台州市中医院妇产科

出生“一件事”,指的是孕妇分娩后,新生儿出生医学证明、预防接种证、户口登记、城乡居民基本医疗保险登记、生育待遇核准支付、社会保障卡/市民卡等需要办理的事项,按“一件事”进行梳理,推动跨部门联办,着力解决多环节、多次跑等问题。

自6月28日起,椒江户籍的在院婚生新生儿,父母持相关材料可以在我院妇产科直接一次性办理:新生儿《出生医学证明》、预防接种证、户口登记、医保参保、市民卡发放、生育待遇核准支付等6大事项的申报登记。

文章来源:妇产科/赵海丹