

冬季补肝的
最佳食品

1、冬季补肝的最佳食品之鲈鱼：鲈鱼富含有着易消化的蛋白质、脂肪、维生素B2、糖类、无机盐、烟酸、尼克酸、钙、磷、钾、锌、铜、铁和硒等营养成分。具有健脾胃、补肝肾、化痰止咳的功效，对于肝肾不足的人有着很好的补益的作用。还能治疗脾胃虚弱、消化不良、水肿等症状。

2、冬季补肝的最佳食品之苋菜：苋菜性味甘凉，长于清利湿热，对于湿热所致的赤白痢疾及肝火上炎所致的目赤目痛、咽喉红肿不利等，均有一定的辅助治疗作用。苋菜并能维持正常的心肌活动，防止肌肉痉挛（抽筋）。这是因为它所含丰富的铁，可经合成红细胞中的血红蛋白，有携带氧气的功能。它含有丰富的铁、钙和维生素K，可以促进凝血、造血等功能。

3、冬季补肝的最佳食品之黑芝麻：黑芝麻性味甘、平，具有滋养肝肾、养血润燥的作用。特别适合因肝肾不足所致的脱发、须发早白、皮肤干燥、便秘结的中老年朋友食用。因为黑芝麻含脂肪很多，而且不好消化，每天10~15克即可，建议用豆浆机把黑芝麻和花生、薏米一起磨成粉末，这样更有利于吸收。

冬季补肝喝什么茶

1、红枣枸杞茶：枸杞子一小把，红枣6颗，把材料放到一起，煮沸后，焖5分钟，或者将红枣撕开，用沸水冲泡，盖上盖子焖10几分钟。

作用：红枣和枸杞子都是可以养肝的食物，而且又能帮助女性朋友补水，制作又简单，此茶补中益气，养血安神，养肝明目，滋肾健体。

2、太子参大枣陈皮茶：太子参15克，大枣5枚，陈皮3克。太子参、大枣洗干净，和陈皮共同放入砂锅内，加适量水，煎汤，去渣取汁，代茶饮。

作用：润肺生津，健脾养胃，养肝理气。

（下转二、三版中缝）

主 编：闫家平
副 主 编：李振爽
王 超
林永年
徐勤伟
吴修才
一版编辑：孙 晶
二版编辑：展光保
三版编辑：杨 蓉
四版编辑：刘维娜
编辑部电话：0538-7253530
传真：0538-7251239



新泰市中医院主办

泰安市内部资料准印证第129号

Http://www.xtzyy.com.cn

2018年1月31日 星期三

第1期（总第78期 内部交流）

E-mail:xtszydyb@163.com



扫一扫了解新泰市中医院更多信息

青岛大学医疗集团领导来我院调研检查工作



1月10日，青岛大学党委组织员、青大附院督察专员李延年，青岛大学医疗集团副院长贾绍友一行4人来我院进行调研和工作检查，市政协副主席殷培文参加，我院理事长、院长闫家平作2017年工作汇报。

集团检查组首先参观考察了我院制剂室、煎药室、艾灸室、中药标本室、远程会诊中心、闫家平劳模创新工作室、中药房、骨伤二科、针灸推拿科、乳腺病诊疗中心（青大附院王海波教授名医工作室）、国医堂、儿童保健中心、产科门诊等。

座谈会上，闫家平简要介绍了医院基本情况和2017年度工作亮点。分别从业务发展又上新台阶、医疗质量和安全

全面提升、护理质量和服务全面优化、学科建设迈出新步伐、医疗技术再攀新高度、中医特色形成新优势、医院公益提升新境界、医联体工作取得新成效、科研教学工作结出新硕果、信息化建设夯实新保障、医院文化培育新内涵、医院面貌出现新变化等十二个方面进行了汇报，并就2018年进一步强化与集团的交流合作提出了设想及建议。

集团检查组一行认真听取了汇报，贾绍友对我院的工作给予充分肯定，同时希望医院寻求相关政策文件，能够把医院自制制剂、自制代茶饮等在集团内部调剂使用，推动集团中医药工作发展。李延年表示，通过参观考察、听取汇报，充分感受到新泰市中医医院管理规范到位、院容院貌整洁温

馨、中医药文化底蕴深厚、学科特色突出鲜明，三甲中医医院名副其实，前途光明。希望新泰市中医医院利用好青大医疗集团大平台，发挥好远程互联网作用，做好做实王海波教授名医工作室合作项目，真正发挥专家团队品牌效应。

殷培文最后表示，近年来，新泰市中医医院在管理能力、医疗水平快速发展的同时，科研教学、优质服务同步较快提升，得益于青大医疗集团的大力支持和帮扶。今后市中医医院要进一步加大与青大医疗集团的深度合作，同时希望青大医疗集团更多地支持关注新泰，促进全市医疗卫生事业再上新台阶。（党办 展光保）

我院召开首届理事会第二次会议



1月26日下午，我院首届理事会第二次会议在三号会议室召开，7名理事出席，监事会全体成员列席会议。

会议由理事长、院长闫家平主持，表决通过了《新泰市中医医院2017年工作总结及2018年工作思路》，《新泰市中医医院2017年财务运行情况汇报》，新泰市中医医院2018年上半年拟开展的重大事项，包括召开新一届职工代表大会，选举新一届工会委员会；与市妇幼保健服务中心达成全面战略合作关系，以医联体方式全面托管其产科；积极推进市公交公司搬迁和交接有关事宜；积极推进口腔科搬迁工作，与省立医院达成口腔专科治疗联盟。

（政工科 徐成）

我院召开中高层管理干部“结果管理—年终岁末盘点与规划”培训班暨述职述廉报告会



1月22日、23日，我院中高层管理干部“结果管理——年终岁末盘点与规划”培训班暨述职述廉报告会在1号会议室召开，这既是我院开展“医院文化之全员职业素养系统培训”5场培训的一次全面总结提炼，更是我院正视成绩、直面问题、展望未来、再创辉煌的面对面交流会。院长闫家平讲话，院两委及全体中层参加，党委副书记王超主持。培训由北京慧盛智达培训中心精心策划实施。

闫家平指出，2017年，对我院来说是很不平凡的一年，大事、难事、急事多，好事、喜事、实事也多，是继往开来、具有里程碑意义的一年，是充满挑战、攻坚克难的一年，是深化改革、创新发展的一年，是更加注重质量、内涵、精细化管理的一年，是医疗、教学、科研取得可喜成果的一年，是学科建设、人才培养、中医药特色优势发挥、优质服务再上新台阶的一年，是社会、技术、经济效益同步增长的一年，

是职工成就感、获得感、幸福感进一步提升的一年。

闫家平在充分肯定成绩的同时，实事求是的指出了工作中存在的矛盾和问题、缺陷和短板，对2018年的工作作了安排部署。要求大家要用新思想引领新实践，以真抓实干的、敢抓的狠劲、善抓的巧劲、常抓的韧劲，自觉扛起历史责任，勇于挑起时代重担，在走在前列上谋新篇、在更高层次上促发展、在更进一步上成大事，带动各项工作争一流、争第一，创特色、创品牌。

这次培训是2017年度我院文化建设年的最后一次培训。作为培训班的重要内容，也是按照市卫生计生局对全市卫生系统年度业务和廉政建设工作的部署要求，我院19个临床病区科主任、药剂、设备、财务科主任及8个二级专业负责人进行了述职述廉。会议还对全体中层干部在履行岗位职责、落实风险防控、廉洁自律情况和工作作风效率方面进行了民主评议。

（政工科 谭加朋）



我院和市妇幼计生服务中心共建产科正式揭牌启用



1月26日上午，我院和市妇幼保健计划生育服务中心在原妇幼保健院门前举行战略合作签约暨共建产科启动仪式。市政协副主席、市卫生计生局副局长殷培文，市卫生计生局副局长朱秀宁，市妇幼保健计划生育服务中心主任周奎，我院理事长、院长闫家平，府东社区主任王荣波参加仪式。周奎、闫家平签署战略合作协议并为新泰市中医医院妇幼保健计生保健服务中

心产科揭牌。朱秀宁主持。

殷培文在讲话中充分肯定了市中医医院和市妇幼计划生育服务中心为全市医疗卫生事业做出的积极贡献，希望两家单位要以此次合作为契机，精诚合作，取长补短，相互学习，共同提高，更好的造福广大人民群众。全市卫生计生各单位，要进一步解放思想，创新工作思路，认真研究新形势下卫生计生发展的新路径，为加快全市卫生计生事业发展做出应有的贡献。

周奎在致辞中表示，市妇幼计生服务中心自2016年整合成立以后，先后开展了免费婚前健康查体、孕前优生健康检查、新生儿疾病筛查、新生儿听力筛查、育龄妇女两癌筛查等工作。但因历史原因及产科工作的风险性，孕妇分娩工作的开展举步维艰。市卫生计生局领导统筹安排由中医医院全面托管中心产科业务并于2107年12月顺利试运行。今后，双方将不断加大合作力度和广度，全力推动妇幼保健和计划生育再上新台阶。

闫家平在致辞中说，医院对原妇幼保健院产房、手术室、信息系统等进行了高起点、高标准、高档次改造和升级，新上设施设备先进、环境幽雅温馨的高端新生儿游泳中心。截止目前，已顺利开展剖宫产手术10台，经阴分娩接生4例，引流产18例，受到了病人及其家属的一致好评。今后，医院

将立足于“高度安全、优质服务、高优环境”，积极主动承担起市妇幼保健计生服务中心产科医疗工作，确保母婴安全、百姓满意，为全市妇幼保健计生工作更好更快发展做出更大贡献。

市卫生计生局机关各科室负责人，我院及妇幼计生服务中心部分干部职工，各乡镇卫生院、街道社区卫生服务中心分管院长、分管主任及妇产科、妇幼保健科主任，各乡镇街道计生服务站站长参加仪式。启动仪式结束后，与会人员参观了中心产科手术室、产房、病房及新生儿游泳中心。

（党办 展光保）

我院组织党员干部观看新泰市扶贫领域典型案例警示录图文展

1月9日，我院组织党员干部观看新泰市扶贫领域典型案例警示录图文展，院长闫家平、副院长李振爽、党委副书记王超参加。通过一件件违纪违规典型案例，广大党员干部深受教育，一致表示，一定严格按照市委市政府的要求，认真学习贯彻中央八项规定精神，廉洁自律，无私奉献，创新发展，为促进新泰经济社会健康发展做出新贡献。



据了解，此次图文展是今年全市“警示教育周”活动的一项重要内容，共分为坚守职责使命、履职不容懈怠，依法依规履职、用权不能任性，专款必须专用、不容挪用挤占，扶贫资金

姓“贫”、莫要贪污侵占等9个专题，选取全国各地发生的扶贫领域80余起典型案例进行深入解读，为党员干部增强纪律规矩意识、依纪依规规范用权、用心用力用情服务群众，搭建了一个良好的警示教育平台。

（党办）

我院开展为环卫工人送温暖送健康活动



1月4日，我院开展为环卫工人送温暖送健康活动，为在寒风中坚守岗位的最美环卫工人送上了一杯杯温暖的代茶饮，同时向环卫工人发放了咽舒七宝饮300余包、连花清瘟胶囊100余盒。

入冬以来，由于天气干燥，流感频发，作为冒着严寒工作在大街小巷的环卫工人更是深受流感威胁。1月4日，新泰市中医医院走上街头助力城

市美容师们抵抗病毒性感冒侵袭。医院专门熬制了预防流行性感冒方面有独特疗效的中药代茶饮——咽舒七宝饮送到他们的工作现场，并为环卫工人分发咽舒七宝饮300余包、连花清瘟胶囊100余盒。咽舒七宝饮具有清热解毒利咽，润肺止咳化痰疗效，是我院自行研制的12种中药代茶饮之一。

我院院长闫家平表示，关心、关爱、呵护环卫工人的健康，是中医院的肩负的社会责任，通过送健康活动，让环卫工人拥有一个健康的身体，让我们拥有一座更整洁美丽的城市。

活动现场，农工党新泰市总支为环卫工人送上200暖手宝。活动得到市委统战部、市综合执法局和市环卫处的大力支持。

（党办 展光保）

青岛大学附属医院手术室护士长纪淑香来我院手术室指导帮扶

1月8日至13日，青岛大学附属医院手术室护士长纪淑香应邀到我院手术室进行了为期一周的指导帮扶，从流程再造、制度完善、环境改变等方面，促进了我院手术室工作的进一步提升和优化。

纪淑香抵达医院后，迅速进入工作状态，并很快融入手术室团队，全程参与到手术室工作的各个环节，对手术室进行了全方位考察，通过现场观察、详细询问、个别访谈、集体座谈等方式对手术室工作进行了全面的检查和指导，对发现的问题和不足及时提出意见和建议。

12日下午，我院院长闫家平主持召开了纪淑香工作指导座谈会，副院长林永年、吴修才，护理部、手术麻醉科相关负责人，手术科室科主任、护士长参加。纪淑香做了详尽的反馈报告，并详细解答了参会人员提出的关于工作流程、医院感染以及

绩效考核等问题。闫家平院长最后号召全院干部职工学习纪淑香护士长“爱院如家、视岗位为生命的精神，以人为本、视病人为亲人的精神，一丝不苟、视责任为泰山的精神，精诚合作、视同事为兄弟姐妹的精神”。医院授予纪淑香医院名誉员工。

（党办 刘维娜）



我院到汶南镇走访慰问困难群众

1月30日，我院到汶南镇走访慰问困难群众，党委副书记王超、我院驻汶南镇德营村第一书记鲍庆磊等参加，先后到德营、水家庄、庄家庄、西官庄等村，为群众送去了花生油、鸡蛋、大米、面粉等，并现场为群众贴春联。

（党办）



我院69名医务人员参加无偿献血

1月6日，我院开展无偿献血活动，68名医务人员挽起衣袖、伸出臂膀参加献血，共献血24500ml，用实际行动诠释爱心，表现出资高尚的人道主义和无私奉献精神。（工会 鲍庆磊）



义诊献爱心

1月份，我院外联办携同相关临床科室医务人员开展“暖冬”行动，先后到市第一实验小学、三实小、四实小，如意健康会所、惠好家政开展优质服务，量血压、测血糖、乳腺彩超检查、口腔检测、皮肤疾病诊疗、中医针灸理疗、中医诊脉、发放预防流感药物等，赢得了现场群众的一致好评赞誉。



我院顺利通过2017年度省级文明单位复审

2017年12月29日，山东省精神文明建设委员会下发了《关于命名表彰2017年度省级文明村镇、文明单位、文明社区的决定》（鲁文明委〔2017〕26号），我院顺利通过复审。自2014年我院首次荣获“省级文明单位”称号以来，已连续4年获得该殊荣。

（上接一、四版中缝）

3、决明子养肝茶：

决明子10克，白菊花5克，金银花5克，用沸水冲泡，每天一剂，不要喝太多。

作用：清肝明目，排毒降火，很适合上班族，以及冬季上火的朋友喝。

4、玫瑰枸杞茶：取适量的玫瑰花与枸杞子，玫瑰花在开水中煮1分钟，然后捞出，再和枸杞子一起入杯中沸水冲泡，温热后，可以调入蜂蜜。

作用：理气解郁、活血散淤、调经止痛，非常适合女性朋友喝，养肝、调经又美容。

冬季补肝喝什么粥

1、补肾乌发香粥：

原料：黑豆，黑米，黑芝麻，薏米，核桃，红糖，百合七种食材按口感喜好按一定比例下锅熬煮熟烂即可食用。

众所周知，黑色食物对于肾脏的进补作用，黑米、黑豆、黑芝麻都是助肾气的食材，此粥香糯可口，常食用，可乌发强体，强腰膝。

2、羊骨韭菜粥：原料：羊骨，鲜韭菜，粳米，葱姜，醋和精盐。羊骨焯水，鲜韭菜切段，和粳米一起再加葱姜，醋，精盐调味，煮烂熟即可食用。

羊骨适合在秋冬食用，和韭菜一起做粥很适合脾胃肾虚的朋友，其表现有阳痿、早泄，小便频数，腰膝酸冷，腹中冷痛，泄泻等。韭菜具有温肾壮阳的作用。

3、菟丝子粥：原料：菟丝子，大米，白糖，菟丝子粥要繁琐一些，先将菟丝子用砂锅煎汁，再用原汁和米一起熬粥，根据口好用白糖调味。

菟丝子可以补肾养身，固精缩尿，用于调理肾气有很好的作用，如果出现了耳鸣眼花，夜尿多，腰酸膝软等症状，可多食用此粥，补肾补肝的粥中，菟丝子粥的功绩性也是很好的。

（党办 刘维娜）

孕妇外感燥邪咳嗽及其证治

农历丁酉年为岁末运不及之年。《内经 气交变大论》曰：“岁木不及，燥乃大行。”今年秋冬以来，雨雪稀少，气候燥甚。肺为娇脏，喜润而恶燥。尤其是妊妇，重身娇弱，燥邪易侵。燥邪伤肺，咳嗽乃生。

孕妇咳嗽剧烈，或久咳不愈，易伤胎气，而致流产或胎前停育者常有之，因此，患者应及时治疗，不可轻视。

一、外感凉燥咳嗽
主证：恶寒无汗，头痛发热，咳嗽痰稀，鼻塞咽干，舌红苔薄白，脉弦滑。

治则：解表宣肺，润燥化痰止咳
《内经 至真要大论》曰：“燥淫于内，治以苦温，佐以甘辛。”

方药：杏苏散加减
紫苏叶10g 制杏仁10g 桔梗10g 茯苓15g

我院外三科顺利完成1例腰椎爆裂骨折急诊手术

近日，我院外三科顺利完成1例腰椎爆裂骨折急诊手术。自患者入院、手术准备、5小时的手术过程，专家们经过积极预防，减少了患者神经功能的丧失，恢复了脊椎的稳定性，为患者尽可能早地开始自理生活，重返社会奠定了坚实的基础。

患者为中年女性，中午时分因外伤经120接急诊入院，入院CT示：L2椎体爆裂骨折（图1、图2），入院查体：腰腹部疼痛，活动受限，双腹股沟以下肢体麻木，感觉减退，下肢肢体肌力下降，约2级，肛门括约肌收缩力下降。入院后急行科室讨论：患者椎体爆裂骨折移位明显，脊柱的稳定性受到了严重的损害，脊柱不稳定；马尾神经不完全损伤（临床中“最紧急”的一类损伤），神经的损伤影响了下肢及括约肌的功能，手术可以纠正和预防脊柱畸形，手术椎管减压有利于下肢功能的恢复和改善括约肌的能力，并利于神经残存功能的恢复和患者康复。与患者家属充分沟通后，决定行“后



（图1）



（图2）



（图3）

无偿献血，点滴真情，享生命之感动！

大家好，我叫曹斌，是新泰市中医医院麻醉科一名普普通通的麻醉护士，自2012至今已经是我在医院工作的第七个年头了。这期间我积极响应医院医务人员义务献血的号召，并已经连续参加了六次义务献血。

血液作为一种特殊的医疗资源，是药物所不能替代的，这就需要更多的人来捐献。作为医务工作者，平时经常接触到需要输血的病人，更加懂得血液的宝贵。今天我们通过自身献血是想让更多的人懂得“献血无损健康，救人功德无量”的道理。参加无偿献血活动意义重大，是一项利国、利民、利己的善举，当自己无偿献血的血液能够帮助到那些急需救治的病人、甚至能挽救生命时，都感觉无比快乐与自豪。

大家可能对麻醉护士都比较陌生，我们麻醉护士需要从事麻醉准备间的工作，负责麻醉器械、物品、药品的管理工作，协助麻醉前物品和药品准备，并

做好麻醉后物品清洁与消毒工作，负责毒麻药品及麻醉耗材的领用和补充，负责麻醉手术收费、核算、统计等工作。需要配合麻醉医师进行麻醉处理，协助病情监测，按医嘱处理病人，协助麻醉医师进行术后镇痛随访。此外我们还有一项重点工作是手术病人麻醉后的恢复工作。随着危重疑难病人实施复杂手术量的增加，全麻所占比例亦有所增加。手术的结果并不意味着全麻作用的消失和患者主要生理功能的完全恢复。手术麻醉期间患者全身各系统平衡重建，其功能恢复阶段常易发生呼吸道梗阻、通气不足、恶心呕吐、误吸或循环功能不稳定等并发症的危险。若术后未精心护理和仔细观察监测极易发生意外，甚至是死亡！因此我们的麻醉护士和麻醉恢复室在麻醉病人的恢复、麻醉并发症的防治方面，日益发挥着重要作用，是现代化麻醉科室的重要组成部分，它的建立和完善与否，是衡量现代化医院先进性的重要标志之一。

（手术麻醉科 曹斌）

杏林苑

你深情而又投入 在空中飞舞
我禁不住你的诱惑 不段严寒
带着热情高涨的儿子
漫步清音
儿子兴奋不已：“妈妈，快看，雪照亮了大地”

初心如雪
静候寒去
万物生
见天地

仰望天空，伸开双臂
你宽慰的拥抱我
躁动的心灵接受你的洗礼
你温柔的亲吻万物 等待复苏 渲染大地

你的到来让整个世界宁静
所有人在欣赏你优美的舞姿
你让整个这个世界如此干净
如同我的世界没有了回忆

我知道你也向往阳光炽热的爱
即使化成水滴也渴望对春天的爱
我也知道你的无奈
即使融入泥土也追寻着爱
我懂得你的情怀
坚贞的向往永远不会改

又一次，你，华丽谢幕！
儿子说：“妈妈，有什么方法不让雪融化……”
（眼耳鼻喉科 刘元梅）

一人一方显奇效

新年伊始，万象更新。我院第四届养生文化节已经过去2个多月了，中医膏方仍持续不断，除了住院患者，一些慢性病患者，还有许多临近几个县市的患者慕名而来，加工膏方。这真是“墙里开花，墙外都香”，凸显了我院在中医药创新和推广膏方方面，走在了附近县市的前列。我院制剂室自成立以来，先后开发了十几个临床应用品种，满足着医院临床患者的需要。当今一人一方是中医药发展



的趋势，对治疗慢性病和疑难杂症，一人一方是临床科室治疗患者的首选，冬令滋补，综合治疗，根据中医理论知识，辨证施治，把十天以上或一个月的中药剂量，通过浸泡，多次煎煮，混合浓缩，最后收膏，根据膏方要求在收膏时可添加炼蜜或木糖醇，添加单独煎煮、水煮或烊化的精料和细料等，改善口味，最后调配好成膏，核对膏方后，灌装膏方瓶中。膏方具有补虚扶弱、补中寓治、治中寓补、随病加减、辨证施治、简单易服、功效卓著等特点。我院膏剂制作规范正规，严谨仔细，质量保证，疗效确切，深受广大患者好评，一人一方已成为我院制剂一道亮丽的品牌。

（药剂科 徐辉）

纵使无人亦自芳

昨夜，家中小儿发了一夜的烧，清晨一通忙活之后赶紧往医院飞奔。想着儿科大夫还有交班事宜，早过去也就为排了队，可刚一进儿科诊区，就看见诊室的门开着，朱院长已经来了，不知怎得心里一阵温暖，想必排在前面的那几位家长也有这种感受吧！我下意识的抬头看了看墙上的表此时是七点三十五分。

朱院长大名朱耀亮，从事临床工作近40年，现常年坐诊儿科专家门诊，对儿科常见病的诊断和治疗有着丰富的临床经验，曾任副院长，因此大家都尊称他朱院长。朱院长看病仔细，望闻问切一丝不苟，哪些把家长折腾的焦头烂额的孩子们，有哭的有闹的，他不烦也不怒，轻声细语的哄。轮到我们时该他爹见诊室没开灯就把灯打开了，朱院长下意识的点了下头说：“把灯关了吧，我这眼是不行了，‘灯下黑’太亮了反而看不清。”我才想起朱院长已经六十开外了吧，十四年前他就在我院坐门诊，我还帮他收放过压舌板，他的门诊一直很忙碌，十多年了有多少孩子在他的诊台下康复啊！

突然想起朱院长爱养花，尤其爱养兰花。这些见证着医院从弱小到快速发展的老前辈们，就像这幽谷之兰，“不因勿取堪为用，纵使无人亦自芳”，他们将这种谦和、踏实，不争虚华的精神注入医院文化，诠释着大医精诚的概念，影响着我们这一代年轻的中医人，洗涤着我们的灵魂，给医院的快速发展注入满满的正能量！真诚的向医院的前辈们致敬（肝病脾胃病科 吴娟）