

4◆2021年9月30日
星期四

副刊

我院“庆祝中国共产党成立100周年征文比赛”获奖作品选登（四）

奋斗百年路，启航新征程。在中国共产党喜迎百年华诞之际，我院举办了“庆祝中国共产党成立100周年征文比赛”。全院干部职工积极参与，踊跃投稿，共收到稿件51篇。经过专家组认真评选，最终新元海获得一等奖，陈王沙沙、陈峰、吴娟获得优秀奖。（现摘要刊登，受版面限制，内容有所节删）。
林莉芳获得二等奖，薛大寒、刘照操、吴坤获得三等奖，谢文静、焦艳、王小艳、庄新利、宋红、鲁敏、董宁。

坚守初心跟党走，“为人民服务”伴我成长

从开天辟地、敢为人先的红船精神，到星星之火、可以燎原的创新思想；从改革开放的伟大转折，到实现全面建成小康社会的百年目标，中国共产党带领人民砥砺前行，成就了伟大事业。恰逢党的百年华诞，我想讲一讲我作为一名普通医务人员

的成长故事。

我是一名80后，在改革开放的春风沐浴中成长。童年里，身边人的生活已没有食不果腹的情形，却有着属于那个年代的回忆。老奶奶是地下共产党，爷爷、外婆与外公都是老共产党员，外婆作为医务兵曾参加解放战争，而外公是以连长的身份参加过抗日战争，他们都是今天美好幸福生活作出了巨大奉献。记忆中外婆家有一口老式的摆摆钟，上面写着一排红字：为人民服务。钟的下面挂着重外外公的战斗纪念章，他们时常和我讲过鸭绿江的故事，也会指着腿上、脚上凸起的筋包与身上的伤疤，告诉我那是战斗中在身上留下的“奖章”。小时候在外外公身边长大，深受他们这种舍身忘我的革命奋斗精神所感染，随着年岁增长，感动的是那老一輩共产党人，就像摆摆钟上的那排红字，初识不知其中意，后来逐渐懂得，这是党对

人民的庄重承诺！

父亲是一名退伍军人，也是一名共产党员，有着高尚的党员情怀，为人正直、勤勤恳恳，曾在我的家乡新泰市放城镇上庄村担任村书记，为村里的大事小事、里里外外，不计报酬地操劳着，家中的事时

常搁置一边，还经常把家里的钱财补村里的支出，因此导致家里一贫如洗，母亲却从来没有抱怨过，非常支持父亲的工作。母亲也是一名入党积极分子，但后来因母亲身体出了问题，身体状况非常差，母亲不想给党拖后腿，最终没有成为一名真正的共产党员，但母亲时刻以党员的标准严格要求自己。懵懵懂懂中父母总是忙里忙外、一刻不得闲，心中有时也会泛起怜悯之情。在他们身上我感受到了党员的初心和使命，感受到了党员的责任和担当，感受到了党员一心为民的情怀。“为人民服务”的理想信念开始像种子一样种在我的心底。

上学后，在母亲的教诲以及外婆的影响下我选择了医学专业，“为人民服务”的思想正是在这个时期生根发芽，我的家庭条件比较困难，而父母却一直鼓励我好好学习，学到了专业知识，能够更好的“为人民服务”。这种简单纯粹却又高尚的思

想一直深深影响着我，指引我踏踏实实前进。因此我上学时非常勤恳努力，从不敢耽误一分一秒，因为有一股强大的精神力量在激励着我。在菏泽医专学习期间我各科成绩都很优异，同时乐于助人，团结同学，受到老师和同学一致好评，多次被评为“三好学生”。那时我向党组织递交了入党申请书，成为了一名入党积极分子，毕业时获得了“省级优秀毕业生”称号，我想也是对我的最好认可和肯定吧。

毕业至今，我一直从事着医疗服务工作，践行着当时的初心，“为人民服务”的信念之树苗茁壮成长。我虽然还未成为一名共产党员，但我一直以来都有崇高的共产主义理想，讲政治、有信念，遵纪守法，秉承党的优良光荣传统。在思想作风方面，秉公办事、克己奉公、吃苦在前、享受在后，反对拜金主义、享受主义和极端个人主义；遵守社会公德、职业道德和家庭美德。在工作职责方面，爱岗敬业，具有强烈的事业心、责任感和求真务实的工作作风，勇于承担急难险重的工作任务，高质量地完成本职工作，在本职岗位上做出优异成绩，连续十年被评为“先进工作者”，连续多次被评为“教学先进工作者”、“病

历书写一等奖”以及“十佳医生”荣誉称号。在服务患者方面，提高主动服务意识，真正从患者的角度出发，加强沟通、有问必答、答必详尽，在为患者解决病痛的同时，也能给他们带来心灵上的抚慰，用和蔼可亲、平易近人的态度为患者提供真正的暖心服务。自踏医途，我已决定将所有，倾注于守护百姓健康这一伟大事业中。

2020年初，新冠疫情来势汹汹，身边的同事更是不顾个人安危，毅然决然地驰援前线，毫不退缩地坚守临床一线，在每条医疗战线上，守护国家安稳、社会安宁和百姓安康。我想，这是一份医者大爱，更是一份医务人员的担当！他们，于我而言，是榜样的力量。所以当医院通知自愿报名参加“援鄂医疗队”时，我也毫不犹豫的踊跃报名。

百年征程，风华正茂，何其有幸，生逢其时。老一輩共产党人前赴后继，用生命和鲜血保卫和建设的祖国，正以生机勃勃的姿态绵延不息。星星之火，铸就大国力量，作为一名基层医务工作者，我愿传承这百年薪火，坚守初心、不忘使命，为河清海晏、为国泰民安！（内一科 鲁敏）



【健康养生】

秋天到了，关于膝关节骨性关节炎，这些你中招了吗？

膝关节炎又称膝关节骨性关节炎、退行性关节炎、增生性关节炎、老年性关节炎等。它是一种从软骨退行性变开始而累及骨质、滑膜等关节结构的慢性损伤性

疾病，伴随修复通常有炎症过程，故称之为骨性关节炎。该病是引起中老年人关节疼痛和关节功能障碍（包括关节畸形）的常见疾病。即通常我们所说的骨刺、骨质增生、罗圈腿等。膝关节骨性关节炎有什么症状？膝关节疼痛伴活动受限为本病的主要临床症状。患者感到受累膝关节疼痛、酸胀，多发生在活动以后，休息可以缓解，上下楼梯、下蹲时疼痛明显，多数患者存在局部畏寒冷、喜温热，遇阴天或气候变化时病情加重，随着病情进展，休息时可发生疼痛，夜间可痛醒。可有晨僵，时间较短，一般不超过30分钟；关节胶着不舒适，在晨起或久坐后，需站立片刻并缓慢活动一会儿才能逐步；关节疼痛和活动能力下降可以导致受累关节周围肌肉萎缩，关节无力，挛缩变形。

膝关节骨性关节炎的治疗误区？误区一。年轻人不会得骨关节炎，其实骨关节炎并非老年人的“专利”。由关节外伤、关节过度使用引起继发性骨关节炎往往与年龄因素无关。近年来中青年骨关节炎患者明显上升。误区二。骨关节炎是小病，无需治疗；有不少的患者认为骨关节炎是小病，就跟

主 编：闫家平
副 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

新泰市中医医院

泰安内部资料准印证第129号
Http://www.xtzyy.com.cn

新泰市中医医院主办
2021年9月30日 星期四
第9期(总第122期 内部交流、免费发放)
E-mail:xtszydb@163.com

新泰市中医医院
三级甲等中医医院
(2018.12—2022.11)
国家中医药管理局
编号：ZYJSJ415027

新泰市人大常委会组成人员联系人大代表座谈会在我院召开



9月3日，新泰市人大常委会组成人员联系人大代表座谈会在我院办公楼五楼会议室召开，市人大常委会副主任安原带领市人大常委会组成人员于波、刘守德、郭兆波参加。市人大常委会组成人员、我院院长闫家平参加并介绍医院工作情况。

近年来，医院充分发挥中医药特色优势，不断提高中医药服务能力，先后开展了120多种中医特色显著的内外病外治法。脑病科率先开展中药汤剂及中医外治法、（针灸、物理因子、康复）三联神经贯通疗法配合自制制剂醒脑通脑丸治疗中风，疗效显著，现已发展为新泰市具有较强影响力的专业科室。

骨伤科采用传统小夹板外固定治疗四肢骨折，自制制剂神龙活血膏、活血化淤散瘀膏

置原则、特别是院前急救护理要领等具体内容。龙廷中心卫生院医护人员两人一组，现场操作，反复演练，进一步增强了培训的实际效果。龙廷中心卫生院医生王鹏前段时间曾经在我院急诊科培训了一段时间，他感受最深，“这样的培训，相当于市中医医院的专家们在手把手的教我们，让我们在实际操作中学习急救技能，大家学的特别认真，效果非常好。”

龙廷中心卫生院院长刘正义表示，“要以这次急救知识培训为契机，进一步加强卫生院院前急救工作，还要选派医护人员到市中医医院学习，更好的提升院前急救能力，提高医疗服务水平，造福龙廷及周边地区的群众。”李明介绍，“这次在龙廷中心卫生院举办急救知识培训，目的是帮助卫生院把急诊及院前急救这一块建设好，惠及更多

的

的需要急救的患者。这也是我院医联体建设的又一重要举措，医院两委高度重视，院长闫家平多次要求，以实际行动，实现两院共建，资源共享，更好地为广大患者提供优质的医疗服务。”

近年来，我院医疗帮扶卓有成效，医联体建设不断迈上新台阶。我院始终坚守公立医院公益性，勇担社会责任，扎实推进医改，着力健康扶贫，融入医疗帮扶大潮，派出多名业务骨干，远赴新疆喀什地区岳普湖县人民医院及中医医院、重庆巫溪县中医医院，近驻江南、果都、龙廷、放城、西张庄等乡镇卫生院和工矿医院，为那里民众带去健康福音，填补当地多项技术空白，有效提升了受援单位的医疗技术水平。（急诊科）

的

的

我身边的共产党员

今年七月一日，是中国共产党的100岁生日。掀开党的历史，多的是沧桑、磨难、屈辱和战争，正是经历了这些，才赢得了现在的和平。她怀揣着为人民谋幸福、为中华民族谋幸福的初心，带领亿万中国人民续写了华夏文明的新篇章，这与党拥有很多优秀的儿女是分不开的。

我周围的党员给我影响最大的是杨方良主任，他负责主持外科科室工作和胸外专业。

2018年高考前一天晚6点，新泰一高三学生小刘突发气胸，经过杨主任施救病情稳定，后经多方协调，7日医院派出一辆救护车把小刘送到考场。杨主任携带必备药械、准备随时提供医疗保障，陪伴小刘顺利完成高考。这件事关系到一个十年寒窗学子的人生和医疗行业的舆论导向，当时压力很大，杨主任靠着一名共产党员的担当、医道、爱心，毅然地接过这个任务并圆满完成。

去年，有天中午快下班了，有个病人因胸痛、憋闷、无力来诊，由于症状不典型，辗转几个科才来到外二。杨主任接诊后，仔细询问病情，有了初步的诊断：主动脉夹层。立即联系彩超室，开通绿色通道，派专人陪同检查，并安排护士做好抢救的准备。下班了，杨主任仍在焦急地等待检查结论。结果一出，确实是主动脉夹层，杨主任马上联系120急救车，把病人送往上级医院治疗，幸亏救治及时，挽救了病人的生命。

次日清晨，杨主任组织科室复习讨论了该病的相关知识，并且还联系上级医院询问病人的情况。杨主任急病人之所急，想病人之所想，是我们学习的榜样。

记得有天上午，我问：“杨主任，想跟着你们查房来，怎么没看到你？”
“我去ICU了。”
“那里不是没有咱们胸外的病人吗？”
“是看昨天转去的那个肾脏手术的婶子来。”
“奥！”

外二科是三个专业一起协作的科室，碰到疑难重症，他都会和其他主任们一起向前冲、一起承担责任、一起想办法为病人减轻痛苦，从不会袖手旁观。

杨主任这种勇于担当、乐于奉献的精神一直感染并鼓舞着我们。身边可做表率

的党员还有很多，所以我要向他们学习，立志要成为一名党员，也希望自己能为病人、同事、朋友和家人分担，贡献自己的力量。

有人说中国人没有信仰，我却不那么认为，我们相信党、相信人民、相信身边的好人好事。

写此文章，作为一份礼物献给党：党啊，母亲！生日快乐！（护理部 焦燕）

致平凡之路上阳光下的我们

时光荏苒，岁月如梭。从毕业至今，我已经在这个岗位上工作十年了。十年来，不忘初心，始终将南丁格尔誓言作为我们坚定的信念和行动指南，一直默默奉献在平凡的护理工作岗位上，把每一件平凡的事做好。人民需要我们，我学医为人民，扎根医院，用我纯洁的心灵和智慧勤奋的双手托起生命的蓝天，做捍卫群众健康的夜莺。

我虽然是众多医护人员中最平凡的那个，但是我始终深爱着我的职业。从患者入院到出院，从服务到沟通，从态度到行为……我都以耐心，细心，热心和责任心对待每一位患者，将优质服务当成我的一种习惯，只要涉及到患者的各个环节，我都会做的最好。什么是“护理”？简单的来说就是在为病人做好各种治疗的同时，还要负责病人的吃喝拉撒，这些工作虽然琐碎，但对我来说是尤为重要的。如今，在不断的琐碎和完善中，我忽然发现自己已经焕然一新，也竟觉得平凡和伟大可以一直如影随形。意识到这一点，我心底油然而生作为一名护士的自豪感。这份自豪感也让我内心多了几分平和和喜悦，让我在护士这条道路上更加坚定，更加从容。

虽然在工作中，经常会遇到一些不友好的病人辱骂我们，说些不好听的话，甚至是想动手打我们，心里也觉得非常委屈，但还是眼含着泪水面带微笑向病人解释，因为他们始终是病人。有时候自己也不愿这样，所以必须要用一颗宽厚包容的心去对待他们。一开始的委屈是真委屈，后来就变了。细想，他们当中的有些人也是因为病痛才变得不友好，事实上他们内心也是非常恐惧的，所以后来的后来，即使发生一些不好的事情，也会笑着继续。我记得我们科室当时有一名摔倒骨折的患者，之前这个病人极其不愿意入院治疗，对我们护士也是挑三拣四的。因为她是一个孤寡老人，无儿无女，也没有家人在身边照顾，身体也是日渐消瘦。我真的觉得很可怜，所以就经常抽空在家给她做一些有营养，好吃的食物带给她吃。由于我家离医院比较远，即使我做好放在保温桶里，也是有些稍稍泛冷了，所以我又会在医院的食堂里让食堂阿姨再重新加热一下，去

拿给她吃。她当时很感激，眼里也泛着泪花。那时我的心间也瞬间涌起一股暖流。

每当看见病人康复出院，向我们微笑且摆手致意的时候，我就非常的开心，温暖。甚至是感到非常的自豪。最让我记忆犹新的是那一年。那时正值季节性流行感冒的多发季，加上平常老

是值夜班，缺乏锻炼的我也患上了感冒，一直咳嗽不停。那次我在夜间一边值晚班一边打点滴的时候，我们科室的一位住院患者，专门跑到医院外面去给我买药，只为买到和他之前吃的一模一样的药。因为他说他以前吃这种药就非常有效。当时他把药拿给我

的时候，还捧着一杯热水，身上的衣服松松垮垮的，额头上还有汗珠。就这样，他还一直嘱咐我要尽快吃下去。看着他那个样子，我真的非常感动，能做到这个份上的恐怕只有父母了，但是他，为了仅仅只是在医院照顾他的护士，做到这样，我是真的真的非常感动。

我有时候会想，我的人生观，价值观到底体现在哪，我的“中国梦”又是什么呢？但是从事这份事业久了，我也渐渐的明白了，我的人生观和价值观的体现，我的“中国梦”就是希望我能帮助到每一位患者，希望他们都能康复，活的长长久久。我很骄傲，因为

（骨伤科 宋红）

我院召开《DRG、DIP支付方式下医院运营管理体系构建》培训会



9月14日下午，我院在1号会议室召开《DRG、DIP支付方式下医院运营管理体系构建》培训会，院长闫家平、副院长李振爽及医院全体中层参加。特邀山东省千佛山医院党委委员、总会计师、正高级会计师张永征作题为《DRG/DIP支付方式下医院运营管理体系构建》的授课。张总从DRG/DIP相关概念、DRG/DIP的成本和绩效管理等各

方面，详细解读关于当前医保按病种付费支付方式改革的一些热点、疑点，分享了千佛山医院绩效管理体系设计的主要特色，并结合工作经验，讲解DRG/DIP付费带来的医疗机构运营模式变化，从成本

管理、绩效管理、预算管理、预算管理、业务流程管理和医保基金管理等方面进行分

析，为如何提升运营管理水平，积极应对改革等提出了合理化建议，对今后我院转型发展、提升管理水平具有很强的指导意义。李振爽主持培训会强调，DRG/DIP是医保支付方式改革的重要手段，是深化医改的必要措施，我院将进一步探索推进DRG/DIP在中医医院的应用，以促进我院的精细化管理，各临床科室主任及相关科室负责人应加强对DRG和DIP的认识，促使医院向内涵质量效益发展模式转变。

(党办)



我院顺利实施一例五次剖宫产手术



“各位美女们，门诊空降了一个有四次剖宫产史的，现X，33岁，目前各项指标均正常，已告知定期产检及注意事项，门诊再次碰到的美女请注意她”。这是周新芳老师在产科群里告诉我们的一个重磅消息。说实话，以前只在新闻上听到蒋丽莎四次剖宫产的消息，没想到现实中我居然碰到一个即将五次剖宫产的，对此充满了期待。从那以后，我们催促孕妇定期产检，定期随访。孕妇也非常配合，并且定期口服纠正贫血的药，控制体重，均衡饮食。终于在她孕37周的时候，来到我院产科待产。

术前，王道花主任再次与彩超室主任沟通，确定胎位、羊水、胎儿的情况；与化验室沟通，了解备血情况；与孕妇沟通，了解她的基本情况，解开她心中的疑惑与担忧。就这样，在大家的关怀下，她进入手术室。切开表皮的那一刻，就见滋生的血管随处可见，原本富有弹性的前鞘，现在就像大理石一样坚硬。打开前鞘，看到的不是鲜红的富有弹性的肌肉，而是乱七八糟的，没有任何层次的组织，手上的感觉只有一个字“硬”，从何处入手，让人一团乱麻。但是王主任依然沉着稳定，一手持镊，一手时而持刀，时而持剪，发现血管，及时缝扎。终于，从入口处暴露出了透明的子宫下段，清晰见到漂浮的胎脂，还有胎儿的头发。王主任没有停下分离子宫前壁的手，随着逐层分离，终于，一个完整的子宫完全暴露出来。事后王主任告诉我们，坚信一个原则，那就是让子宫尽量恢复到原来活动的状态。她还告诫我们，要善待每一个器官，每一个生命，珍惜每一滴血，让她们都回到原来的位置，发挥自己应有的职责。

随着一声啼哭，一个3200g的男宝宝诞生了，众人高兴的同时，也没有放松对产妇的关心。王主任则继续带领我们利落的缝合子宫、止血。不一会，产后的子宫终于恢复了它自己的样子，这例可以说是百年一遇的第五次剖宫产手术顺利完成，母子平安。术后王主任及产科医护也跟上治疗，给这对母



综合版

日照市岚山区人民医院来我院考察交流

9月9日，日照市岚山区人民医院党委书记、院长孙建国、副院长何西钢一行15人来我院考察交流，我院院长闫家平、副院长李振爽及相关科室负责人陪同。孙建国一行就医院中医特色、专科建设等方面，与我院进行了交流，听取了我院工作情况介绍，并先后到我院骨科二科、针灸推拿科、治未病科、名中医工作室、中药房等科室考察，对我院工作给予高度评价。

(党办)



杏林图说



9月8日，山东省、泰安市联合检查组来我院检查放射源监管工作，泰安市环保局新泰分局副局长高颖、我院副院长林永年、医务科主任张希华等陪同。



9月8日，我院特聘泰安市中心医院冠心病科李金龙主任、孙卫东主任为我院“心血管病科专家”，我院院长闫家平向李金龙颁发聘书，副院长林永年及相关科室负责人参加。

(党办)

(上接一、四版中缝)

感冒一样扛扛就过去了。其实日积月累关节软骨退变继续加重，甚至完全退化，最终导致严重疼痛和残疾的发生。误区三。不疼就是“治愈”：很多骨关节炎患者认为治疗后“不疼”就已经达到了治疗目的。其实“不疼”并不意味着已经治愈。只要关节软骨还没有恢复正常，膝关节畸形没有矫正，疼痛随时会再次出现。如此反复，病情将会进一步恶化。误区四。止痛药可治骨关节炎：只要是药物均具有副作用，并且事实上目前没有哪一种药物能够延迟或逆转骨关节炎患者的病理改变。特别是止痛药物不仅会对胃肠道造成刺激、导致消化性溃疡，还会抑制软骨形成并加速软骨损伤，使病情恶化。误区五。膝关节骨性关节炎需要使用抗生素。很多患者一听到“炎症”、“发炎”等字眼，想当然就跟细菌感染联系在一起。其实，大部分中老年人的关节炎属于退行性骨关节炎，并非细菌感染所导致，只需要通过保守治疗或服用消炎镇痛药等就能缓解症状，盲目使用抗生素不但没有效果，长期用药还会引起细菌耐药、真菌感染等。

本病治疗的目的主要是缓解疼痛，减轻症状，延缓关节退变，最大限度地保持和恢复患者的日常生活。非药物治疗。初次就诊症状不重，首选非药物治疗。它包括体重控制、运动的管理、调整生活习惯等。药物治疗。主要分为控制症状和改善病情的药物。控制症状的药物就是非甾体类抗炎镇痛药物，如芬必得、西乐葆、氟比洛芬凝胶贴膏等。膝关节腔内注射玻璃酸钠，玻璃酸钠为膝关节滑液正常成分之一，骨关节炎患者玻璃酸钠分泌减少，膝关节润滑机制减弱。向病变关节内注射透明质酸以恢复关节内滑液的弹性和黏滞度，从而缓解滑膜炎、减轻软骨破坏。其他治疗手段，如物理治疗，主要是通过促进局部血液循环、减轻炎症反应，达到减轻关节疼痛的目的。提醒：药物需要在专科医生的指导下使用，切勿自行购买使用。

(党办 刘维娜)

综合版

2岁孩童异物卡喉，我院护士用“海姆立克法”紧急抢救



近日，一位神情慌张的妈妈抱着一个两岁大的孩子气喘吁吁的来到我院儿科找到李玉涵主任，自述孩子误食花生后出现呛咳、喘憋、气促。

李主任看孩子面色潮红，表情痛苦，听诊右肺呼吸音低，闻及哮鸣音，考虑异物吸入，并向孩子妈妈交代此病情变化快，容易引起窒息，必要时需行纤维支气管镜取出异物。随即通知杨晓刚护士长，给孩子使用海姆立克急救法进行处理。

杨晓刚抱起孩子让其趴在右腿上，一只手握住孩子颧骨两侧，手臂贴着孩子的前胸，另一只手托住孩子后颈部，让其脸朝下，在孩子背部反复叩击。接着一小块花生仁伴着一些粘液从孩子喉部吐出，孩子顿时喘憋减轻。

李主任给孩子再次听诊，哮鸣音消失了，我们悬着的心也放了下来。孩子妈妈不停地向我们表示感谢。李主任跟杨晓刚耐心的向孩子妈妈讲解海姆立克急救法的相关知识，孩子妈妈感激的说：“孩子生病了就得找你们呀，因为你们的业务好，人也好，我们都非常信任你们，总是处处为我们考虑，还给我们省了钱。”

观察了半小时，孩子已无异常，家长再次表示感谢并回家。

(儿科)



无论是婴幼儿还是成人，都有可能面临被异物卡住呼吸道进而窒息的危险情况。一旦呼吸道被异物卡住，那么每分每秒都面临死亡，这时候再往医院跑就来不及了。因此，学会海姆立克急救法，在关键时刻能挽救一条生命。



您的手掌根部，在婴儿的两肩胛之间用力拍背五次。另一边手托住婴幼儿的后脑翻转过来，在两乳头连线中间按压5次。

成人海姆立克急救法，主要为抢救者站在病人背后，用两手臂环绕病人的腰部。一手握拳，将拇指一侧放在病人的胸廓上和脐上的腹部。用另一只手抓住拳头、快速重击压迫病人的腹部。重复以上手法直到异物排出。

个人自救法，如果身边没有其他人，这时候只能靠自己，趁着意识清楚一定要争分夺秒。自己一手握成拳，另一手包裹住，快速向内向上升冲击肚脐与肋骨中间的位置。直到将异物排出为止。如果自己力气不够，那么就需要迅速寻找一把带靠背的椅子或者桌子。然后将自己的腹部按压在桌角、椅背或者其他坚硬的物体上，向内向上升冲击，一定要快准，反复冲击几次，异物会排出。

如果窒息患者已经意识不清，那么上述方法就不适用了。这时候可以将患者面朝上摆正，脸偏向一侧，然后一手的手掌根部放置在肚脐与肋骨中间，另一手覆盖在手掌上，迅速向前向内冲击，直到异物排出。

希望我们每个人，永远都不必用到“海姆立克”急救法。但这个急救法，还是希望大家都能掌握，关键时刻能挽救一条生命。

“十项注意”让你安度“多事之秋”

暑气渐敛，秋意渐浓。入秋后天气渐渐干燥，你的身体是否也状况频出？大把落发、唇干舌燥、便秘、心烦等都“秋后算账”般悉数找上门？那么秋季养生在饮食起居上需要注意什么才能保健呢？下面我们从以下几个方面来说说。

健康饮食。秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。年老胃弱者，可采用晨起食粥法以益胃生津，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外，还应多吃一些酸味果蔬，少吃辛辣刺激食品，这对护肝益肺是大有好处的。

调理脾胃。立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果，尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交，调理脾胃应侧重于清热、健脾，少食多餐，多吃熟、温软开胃，易消化食物。少吃辛辣刺激油腻类食物，秋季调理一定要注意清泄胃中之火，以使体内的湿热之邪从小便排出，待胃火退后再进补。

预防秋乏。俗语说的好“春困秋乏”。秋乏，是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应，常表现为倦怠、乏力、精神不振等。

加强锻炼。秋天气候渐凉，衣服不可一下增加过多，有意让机体冻一冻，经受一些寒凉之气的锻炼，这也是增强机体对冬季寒冷气候的适应能力的重要方法。金秋时节天高气爽，是运动锻炼的好时期，尤其应重视耐寒锻炼，如早操、慢跑、冷水浴等，以提高对疾病的抵抗力。

慎食瓜果。夏令大量食瓜果虽然不至于造成脾胃疫患，却已使肠胃抗病力有所下降，入秋后再大量食瓜果，势必更助湿邪损伤脾胃，脾胃不振不能运化水湿，腹泻、下痢、便溏等慢性胃肠道疾病就随之发生。因此，入秋之后应少食瓜果，脾胃虚寒者尤应禁忌。

法就是适当地进行体育锻炼，但要注意循序渐进；保持充足的睡眠，亦可防秋乏。

预防秋燥。秋天雨水较少，天气干爽，人体容易虚火上延出现“秋燥”，中医认为，燥易伤肺，秋气与人体的肺脏相通，肺气太强，容易导致身体的津液不足，出现诸如津液少的“干燥症”，比如皮肤干燥，多有咳嗽。防秋燥，重在饮食调理，适当的进食一些能够润肺清燥、养阴生津的食物，比如酸梨、西番莲、梨、甘蔗、荸荠、百合、银耳等。

预防感冒。秋季感冒增多，预防感冒，首先要根据气温变化适当增减衣服，尤其是老年人更要注意；其次室内的空调温度不要过低，一般在25℃～27℃最好。秋季是疾病的高发期，遇到疾病一定要及时就医以免耽误病情。

早睡早起。早睡以顺应阴精的收藏，早起以舒达阳气。近代研究表明，秋天适当早起，可减少血栓形成的机会；起床前适当多躺几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成也有重要意义。

加强锻炼。秋天气候渐凉，衣服不可一下增加过多，有意让机体冻一冻，经受一些寒凉之气的锻炼，这也是增强机体对冬季寒冷气候的适应能力的重要方法。金秋时节天高气爽，是运动锻炼的好时期，尤其应重视耐寒锻炼，如早操、慢跑、冷水浴等，以提高对疾病的抵抗力。

慎食瓜果。夏令大量食瓜果虽然不至于造成脾胃疫患，却已使肠胃抗病力有所下降，入秋后再大量食瓜果，势必更助湿邪损伤脾胃，脾胃不振不能运化水湿，腹泻、下痢、便溏等慢性胃肠道疾病就随之发生。因此，入秋之后应少食瓜果，脾胃虚寒者尤应禁忌。

义诊服务



9月9日，我院组织儿科、口腔科、耳鼻喉科、眼科等专家到特变鲁能幼儿园开展“我为群众办实事”公益义诊，给该园300余名小朋友进行了详细的一般体格检查、心肺听诊、测视力、口腔牙齿检查、耳鼻喉检查、普及口腔护理知识及宣教正确的刷牙方法、年龄、身高及体重比测试，活动受到了该园教职员工、家长及孩子们的热烈欢迎，为幼儿的健康快乐成长给予了有力的保驾护航！



9月15日，我院组织内科、外科、妇科、儿科、针灸科、中医科等专家团到滨湖壹号院社区，开展2021年“服务百姓健康行动”大型义诊活动，学党史、办实事，给现场200余名群众诊治疾病、测血压、测血糖、针灸治疗、中医脉诊，一对一健康指导、发放健康宣传手册100余份，积极讲解中医药保健知识和防病治病知识，活动受到了社区居民的高度评价，提升了百姓就医服务的幸福感与安全感。



9月29日，我院组织儿科、眼科、口腔科等专家到北师起点幼儿园，开展“迎国庆，我为群众办实事”义诊活动，“关爱明天的太阳，关心孩子的身心健康”，给该园近160余名小朋友进行体格检查、心肺听诊、测视力、口腔牙齿检查、普及口腔护理知识及宣教正确的刷牙方法，宣讲正确合理的饮食，良好的用眼卫生习惯。给所有的教职员们进行测血压、测血糖的体格检测，受到了该园教职工、家长、孩子的一致好评！

(外联办)

适时进补。常言道：“秋季进补，冬令打虎”，但进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。中医治疗原则是虚者补之，虚症病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分；对症服药能补益身体，否则适得其反。还要注意进补适量，忌以药代食，提倡食补。秋季食补以滋阴润燥为主，如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、梨等。这些食物与中药配伍，则功效更佳。

注意养阴。秋季天气干燥，秋季养生要注意养阴。秋天养阴，第一，要多喝水，以补充夏季丢失的水分。第二，多接地气，秋季我们要多走进大自然的怀抱，漫步田野、公园，这都有助于养阴。第三，避免大汗淋漓。汗出过多会损人体之“阴”，因此，秋季锻炼要适度。

(内容来自网络 刘慧莉/文)