

我院举办“庆五一·迎五四” 奋斗新征程·勇攀新高峰登山比赛

为了弘扬健康生活、绿色休闲的新理念，活跃干部职工的精神文化生活，增强大家的锻炼意识和竞争精神，助力三级甲等中医医院复审，为医院发展积聚力量，4月27日，我院举办了第二届职工登山比赛活动，院长闫家平、副院长李振爽、党委副书记王超、党委委员孙品及来自全院各科室的150余名干部职工参加了比赛。

启动仪式上，首先由医院工会主席鲍庆磊宣读比赛规则，医院党委副书记王超做简短致辞，然后院长闫家平鸣枪开跑。“勇攀新高峰，大家加油！”随着闫院长的一声号令，

登山比赛正式开始。150余名参赛者奋勇争先，沿着蜿蜒曲折的山路一路前行。

本次登山比赛分男、女组，起点是莲花山山门，玻璃栈道为折返点，最终回到山门，总长约15公里。经过角逐，男女组各前15名分别获得为一、二、三等奖，现场为获奖选手颁发奖牌和证书。

一路上，既有你追我赶、奋勇争先的场面，又有团结协作、互助前行的感人瞬间，青年选手青春洋溢，激情四射；中年选手活力十足，精神抖擞。大家互相鼓励、勇登高峰。

精致的木栈道、漂亮的玻璃栈道，若不是比赛，是不是想多呆一会，享受于山清水秀、赏心悦目的风景之中呢？

小编尚在上山途中，部分参赛选手已在返回的路上，或闲庭信步、或动如脱兔、或你追我赶，来来往往中，都在享受着比赛的乐趣。

比赛过程中，参赛队员相互鼓励，你追我赶，奋力向前，充分展现了新泰市中医医院全体医务工作者团结协作、积极向上、奋发有为的精神风貌和良好形象。

（党办）



我院赴广东省中医院、深圳市中医院参观学习

为进一步推广中医护理适宜技术的开展与应用，优化护理服务，提高护理队伍的管理水平及实践能力，推进护理人才队伍建设，提高护理管理者及护理骨干的理论及实践水平，我院于4月15日至21日由副院长吴修才带队，院感科、医务科、护理部、部分科室主任、护士长、护理骨干一行28人赴广东省中医院、深圳市中医院参观学习。

在这6天里，我们聆听了广东省中医院护理专家关于医院文化、护士长的角色定位、细节管理与护理服务、护理质量安全与安全风险、人文关怀与护患沟通、精益管理等课题的精彩讲解。护士长对应参观广东省中医院临床科室、传统治疗中心、治未病及慢病管理中心。一行28人还到深圳市中医院及

香港大学深圳医院参观学习。

4月16日至18日，通过聆听广东省中医院护理专家讲解与分享，我们认识到医院文化的创建、传播、传承、发扬是医院不断成长、发展、壮大的基石。广东省中医院的价值观是：病人至上，把一切以病人为中心作为我们的根本出发点 and 立足点，把满足病人的需求作为我们的努力方向和工作内容。“病人可以没有省中医院，省中医院不能没有病人”、“把对让给病人”，这一句句理念反映了他们的服务内涵，全心全意为病人服务的理念。医院工作作风务实：开会+不落实=0，布置工作+不监督检查=0，好思路+不行动=0，布置工作+不监督检查=0；好思路+不行动=0，抓住不落实的事

+ 追不落实的人=落实，抓住想要做的事+作出预期的成果=成功。优秀的管理与服务理念让广东省中医院被誉为“南粤杏林第一家”。广东省中医院中医特色明显，积极开展中医特色护理技术95种，2017年创收达1亿余元。积极开展护士多点执业，通过“杏林寻宝”寻找并推广散布在民间的特色技术，鼓励护士拜师学习，极大提高了护士的自信心及价值感。

4月20日上午，一行28人实地参观深圳市中医院病房与传统治疗中心。深圳市中医院优秀的管理理念与中医护理优势特色的发挥，让大家感触很深，收获很大。下午，全员赴香港大学深圳医院参观。香港大学深圳医院引进香港大学现代化管理模式，实行

流程化管理，事事流程化、事事标准化，加快了信息传播，节约人力，也提高了管理效率。“永远不变的是一直在变”，香港大学深圳医院凭借这一理念成为国内一流、国际知名的现代化医院。

一周的参观学习结束了，但我院护理队伍的学习将伴随着新泰市中医医院的发展壮大持续进行不会结束。护理部将带领全体护理人员创建学习型护理团队，不断加强学习，学以致用，努力提升创新意识、责任意识、大局意识、服务意识，以三甲复审为契机，真正做到“以病人为中心，以质量为核心”，为建设全国一流县市级中医医院做出贡献。

（护理部）



立夏养生

一、夏季如何养生

1、冬病夏治，夏天人体和外界阳气盛，可用内服中药配合针灸等外治方法来治疗一些冬天好发的疾病。如用膏药贴在穴位上，可治疗冬季哮喘和鼻炎。

2、注意保暖不贪凉，对大多数人特别是关节患者来说，夏季应该避免贪凉，不用或适度使用空调和风扇。好常备一件长袖衣，随外界环境随时加减衣服。一旦感冒不可轻易用发汗药物，以免汗多伤心，避免气血淤滞，以防心脏病的发作。

3、饮食调养补脾护心，立夏饮食宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，饮食应清淡易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。

4、深度睡眠适当午休，立夏之后，可适当调整个人的生物钟，养成晚睡早起的习惯，顺应自然界阳盛阴虚的变化，增加午休。睡觉的话，一定要深度睡眠，而中午1时到3时是一天中气温最高的时候，人容易出汗，稍活动就会因出汗多消耗体力，极易疲劳。

5、纳凉适度，夏天天气热，许多人会选择开空调，但是，问题就来了，纳凉也得有一个适度，不能开低温长时间，这样，会让你的身体长时间外冷内热而引发不适。

二、立夏养生如何饮食

多进稀食有利补养，平时多吃绿色蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维、维生素B、C的供给，能起到预防动脉硬化作用。

适宜的食物包括梨、甘蔗、葡萄、柠檬、柿子、荸荠、苦瓜、黄瓜、菱角、西红柿、苋菜、木耳菜、紫菜、鲜藕、莼菜等。

要保持肝气的疏泄，可食用白扁豆、薏苡仁、百合、决明子、薄荷、土茯苓、金银花、

（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

新泰中医医院 通讯

新泰市中医医院主办
泰安市内部资料准印证第129号
Http://www.xtzyy.com.cn

2018年4月30日 星期一
第4期（总第81期 内部交流）
E-mail:xtszyydb@163.com

“送健康大讲堂” 高端讲座走进新泰



4月15日，泰安市养生保健康复学会2018年“送健康大讲堂”高端讲座走进新泰活动在青云山庄隆重举行。由学会在专家讲师团中精选出来的最受欢迎的名家名医为新泰市五大班子及机关领导干部带来了一场生动、专业、实用的健康科普知识讲座。

泰安市领导、泰安市政协原副主席张甲军，原泰安市卫生计生局副局长、红十字会常务副会长、泰安市养生保健康复学会执行会长徐桂华，泰安市养生保健康复学会高级顾问、泰山医学院教授温风云，泰安市养生保健康复学会常务副会长、办公室主任杨臣利等出席。讲座由新泰市委副书记倪建军主持。新泰市人大主任马秀义，新泰市委常委、市委办公室主任赵文坡、宣传部长李玲等领导以及来自新泰市机关、市直单位主要负责人100余人听取了讲座。

徐桂华在致辞中，高度评价了新泰市委、市政府在经济社会发展，尤其是在重视民生、健康新泰建设工作中取得的积极成就。他指出，今年学会把健康教育培训作为重点工作，主打“送健康大讲堂”走进县市区活动，主要是在县市区辛勤工作的各级领导干部传播健康知识和科学文明的生活方式。领导干部起着至关重要的引领和表率作用，领导干部的健康意识提高了，就会为全社会健康素养的提升起到强大的带动作用。

我院召开“大学习、大调研、大改进”暨“提质量、提服务、提效能”工作会议

4月3日，我院在1号会议室召开“大学习、大调研、大改进”暨“提质量、提服务、提效能”工作会议。院两委领导班子出席，全院党员、中层干部参加。院长闫家平作重要讲话，副院长李振爽主持会议，党委副书记王超带领与会人员学习了我院“大学习、大调研、大改进”暨“提质量、提服务、提效能”的实施方案。

闫家平强调：一、提高认识。

“大学习、大调研、大改进”不分阶段、不设环节，是一项近期和今后一段时间的长期工作，要在全体党员干部中扎扎实实开展好这项工作，同时为即将开展的“不忘初心，牢记使命”主题活动奠定思想基础，提供舆论导向。为使该项工作更接地气，更有效，院党委深入研究所创新性的提出将“提质量、提服务、提效能”作为“大学习、大调研、大改进”的落脚点和有效载体，通过多种形式掀起“大学习、大调研、大改进”高潮。质量是医院的生命线，是医院永恒的主题，本次三甲复审，关键内容就是看我们的医疗质量，无论是中医药特色服务、综合服务、党建工作都要把质量放在第一位。服务好是我们新泰市中医医院一张靓丽名片，上周六我们组织了新闻媒体座谈会暨美丽中医院、魅力中医人宣传启动会。新闻媒体的同志们一致的看法是我们医院服务特别好，同时我们的技术水平、医疗质量也比较高。在交通便利的大背景下，患者的就医选择余地非常大，如果服务跟不上，将会有大量的病人流失。作为一家县



倪建军在主持会议时强调，党的十九大明确提出要“实施健康中国战略”，强调“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志”。泰安市养生保健康复学会开展的“送健康大讲堂”活动走进新泰，对于提高领导干部的健康素养，推动新泰全市卫生与健康事业的发展将产生积极的影响。希望广大干部确保学有所得、学以致用。同时感谢并期待泰安市养生保健康复学会的专家多到新泰市传经送宝。

本次讲座由原省人大常委、市政协副主席、泰山医学院副院长，中国微循环学会副理事长，山东省十五重点强化建设实验室主任、老年病学学科带头人，主任医师，博士生导师，学会首席专家夏作理教授和山东省心功能研究会老龄与心功能学会副主任、山东省医师协会高血压专业委员会副主任，“健康山东”健康大使，泰安市首批“泰山医学家”、专业技术拔尖人才、“优秀科技创新团队”学科带头人，泰安市中心医院心脏诊疗部主任、主任医师、硕士生导师张焕铁教授担任主讲。两位专家围绕什么是健康、怎样才能获得健康，如何做好心脑血管等常见病、多发病的防治等，给大家普及了预防保健养生知识，并就建立健康的生活方式和做好情绪调整等给出了积极建议。精彩的讲座得到与会新泰机关干部的一致好评，大家报以阵阵掌声。

（党办 展光保）

我院举办五运六气推广应用培训班

4月25日，我院五运六气推广应用培训班在1号会议室举办，理事长、院长闫家平参加，副院长、泰安市养生保健康复学会中医养生专业委员会主任委员李振爽，党委副书记、泰安市养生保健康复学会新泰分会执行会长王超分别作题为《五运六气临床应用及戊戌年气候特点与养生保健要点》《五运六气推演》的主题讲座，副院长吴修才主持，全院近200名干部职工参加了培训班。

（党办）



我院被授予“国际跳棋事业发展突出贡献奖”

4月21日，2018年亚洲国际跳棋锦标赛在新泰举办，来自11个亚洲国家的近160位中外国际跳棋选手参加比赛。这是中国首次举办国际跳棋亚锦赛，参赛国家和参赛规模都创了历史新高。开幕式上，我院被亚洲国际跳棋联合会授予“国际跳棋事业发展突出贡献奖”。

近年来，我院积极支持体育事业，促进中医药与体育的有机融合，激励中国国际跳棋棋手提高运动技术水平，在国际比赛中取得优异成绩，为国家争得荣誉，医院与中国国际跳棋协会建立合作关系，被中国国际跳棋协会授予“国际跳棋爱心单位”称号。

（党办）



我院领导为产科“巾帼文明岗”授牌



4月3日，我院院长闫家平、党委副书记王超、党委委员孙晶为产科进行“巾帼文明岗”授牌。在巾帼建功过程中，我院产科表现突出，经医院推荐，上级层层选拔评选，泰安市妇女联合会、泰安市妇女“双学双比”“巾帼建功”活动领导小组联合授予我院产科“巾帼文明岗”荣誉称号。闫院长亲自将“巾帼文明岗”铜牌授予产科主任王道花。王道花表示，将以此次授牌为契机，进一步加强科室管理，提高科室人员素质，确保科室整体建设上台阶，为全市孕产妇服务工作做出更大贡献。

近年来，我院产科急危重症孕产妇诊疗救治能力日趋成熟，2017年分娩量8442人次，继续领跑新泰市各医疗机构，居泰安市所有医疗机构第三名。

（党办）

我院召开赴威海、广东培训学习人员心得交流暨庆祝五一、五四双节座谈会

4月28日，我院召开“赴威海、广东培训学习人员心得交流暨庆祝五一、五四双节座谈会”，院两委领导、30位外出学习人员和45位团员青年代表参加。

医院理事长、院长闫家平从六个方面作了总结讲话。一是幸福是靠奋斗得来的。幸福都是奋斗出来的。奋斗本身就是一种幸福。只有奋斗的人生才称得上幸福的人生。二是能力水平是靠学习、思考、实践历练得来的。学习提升自己、成就自己。学而不思则罔，思而不学则殆。实践出真知。要勤于学习、善于思考、勇于实践。三是个人进步是靠品德、格局、业绩得来的。品德是一个人最好的通行证。有德有才是正品，有德无才是次品，无德无才是废品，无德有才是毒品。格局决定结局。用人用干部和考核奖惩要凭业绩论贡献。四是科室发展是靠主事带领、团结实干、创新争先得来的。科主任、护士长作为学科带头人的眼光境界、学识水平、传帮带作用直接左右学科发展。团结成就团队。事业自古靠实



（党办 展光保）

我院举办《输血管理与持续改进》专题讲座

4月12日，我院特邀山东中医药大学附属医院检验科主任李金星教授，在1号会议室举办《输血管理与持续改进》



我院举办“一针一线缝出爱”孕妈手工制作暨孕妈妈课堂



4月19日，我院产科在1号会议室举办“一针一线缝出爱”孕妈手工制作暨孕妈妈课堂，来自我市各乡镇的近百名准妈妈、准爸爸及准妈妈准姥姥们参加。我院产科主任王

道花主持活动，并给大家作了题为《孕期营养指导》的专题讲座，准妈妈准妈妈们都听得很认真。讲课结束后，现场进行了互动，第一个问题是如何检测胎动，被一位准爸爸抢到，

且回答的非常详细准确，脐血库为她们准备了精美的礼品。第二个环节是牛风护士长简要介绍我院脐血的成长历程，周新芳助教给大家简要介绍包被的缝制方法。活动的高潮是婴儿包被缝制，参加活动的准妈妈、准爸爸在准妈妈准姥姥们及专家指导下，密切配合，认真仔细的缝制小包被，每一针每一线都渗透着对宝宝浓浓的爱。半个小时后包被缝制结束，现场评选出两名最佳包被，并为她们进行了颁奖。本次活动由我院产科和脐血库联合举办。

（产科 牛风）

（上接一、四版中缝）

饮食上应注意调养脾胃，以低脂、低盐、多维生的食物为主，如粳米、绿豆、赤小豆、泥鳅、鹌鹑、鸡肉、猪肉、海带、豆腐、丝瓜、菠菜、佛手瓜、百合、莴笋、鱼腥草、草莓、茉莉花、绿茶等，但不宜冰镇食用。

三、立夏养生要防哪些病？

1、预防红眼病，立夏时节要注意预防流行红眼病。预防红眼病的关键是，在高温高湿的初夏，一定要注意个人卫生和眼部保健，少去人多的场所，避免接触传染源。

2、小心脾胃受损，很多人在夏天容易出现各种各样的胃肠道问题，在立夏时节养护脾胃，最好能多进稀食，吃粥喝汤，既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。

3、预防菌痢，细菌性痢疾（简称菌痢）是由痢疾杆菌引起的最常见的肠道传染病，控制菌痢的关键是早发现，早治疗；其次应搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生，加强对饮食、水源管理，消灭苍蝇。

4、预防热伤风，夏天感冒俗称“热伤风”。预防热伤风，主要是锻炼身体，增强机体的抗病能力，使身体能够适应暑天的多变性。要随早晚天气变化及时增减衣服。

5、谨防头痛，夏季的高温、闷热、雷雨、大风、天气骤变，常会诱发或加重头痛。另外，睡眠不足、情绪激动、精神疲劳都可诱发头痛。

6、谨防皮肤病，夏季天气潮暖，有利于各种真菌、细菌的繁殖生长，加上夏天人容易出汗，皮肤潮湿，如不及时擦净和保持干燥，真菌便会侵害我们的皮肤，引起皮肤癣病。接触患癣的人或动物及公用生活用具，都可以发生传染。

四、立夏养生要注意什么

1、忌食性热升发或生冷食物，如冰镇食物、冰冻饮料、冰淇淋等，以耗耗气伤津或有损伤脾胃之阳。

2、避免吃刺激性食物和产气食物，如辣椒、花椒、胡椒、芥末、咖喱粉、咖啡、浓茶等。

3、芒果、榴莲、荔枝等湿热性的水果不宜过食。

（党办 刘维娜）

我院成功开展自体血回输技术



“用血紧张”已经是很多医院遇到的一个不争的事实。特别是手术大出血进行抢救的病人，患者的生命安全受到严重威胁！也许我们会想：如果将患者在手术中“流出”的血，再回输给患者自己，那不是可以缓解用血紧张的问题吗？同时也能挽救患者自己的生命。

保障患者的生命安全是医生的神圣职责，近日我院麻醉科与外科合作，成功完成一例胸外科疑难手术患者自体血回输技术。该手术难度大风险高且出血后止血难度大，一旦出现意外，患者将命悬一线。此技术的开展为以后开展复杂疑难手术提供了一个可靠的技术保障，增加了手术患者的安全性。

目前常见的输血都是输“异体血”，但是异体输血可能会引起许多不良反应，有时还会抑制自身的免疫机制，引起发热、寒颤、过敏等。

（麻醉手术科）

一个产科医生的思考

一切以病人为中心。只有拥有了爱心，我们才能每天充满耐心地对待我们的患者，才能充满愉悦地体味工作带给我们身心的充实。也只有拥有了爱心，我们才能一生充满感动得去体验我们的工作，我们的人生。



生命是一种奇迹，而我们的职业赋予我们的本领正是创造这人生的奇迹。当我们看到大难之后的母亲，满眼泪水深情得凝望着宝宝的时候，当我们看到几经人间悲欢的父亲满感感动、满脸喜悦的时候，当我们看到可爱的孩子们吃饱后香甜入睡的时候，我们知道这一刻，他们是幸福的。而我们又何尝不是正体味这群人的幸福呢？

谈理想和事迹是奢侈的。在我20年的产科生涯中，有差错、有失误，深感自己做的还远远不够，在每一个不能入睡的夜晚，我总是感到深深地惭愧和不安。深思每一个疑难危重病例，哪一个不是我们这个团队齐心协力、共渡难关？哪一个不是兄弟科室鼎力相助、风雨同舟？我一个人的力量是那么的卑微无力。在成绩面前，我没有止步，在科室里大胆管理，身先士卒，严格要求，在医疗工作中，力求严谨，努力创新。与此同时，积极掌握本专业国内外现状和发展趋势，努力吸收最新科技成果及最新技术并应用于

于临床医疗实际工作，努力提高诊疗水平及医疗质量。为医生的最大追求是怎样用最简便的方法为患者解除病痛。正因为如此，精湛而全面的医术既是一名好医生的必备基础，更是成为一名合格部门负责人的安身立命之本。鉴于此，我不断外出学习、进修、研读各类产科方面的书籍、不断积累并记录学习心得，对于临床工作每一个病例，我都仔细研究，不断总结，力求得出最合理、最科学的救治方案，本着最高的专业精神，影响和带领同事，为生命开始的地方把关，为母婴安全和妇女生殖健康营造最稳妥、最安全、最便捷绿色通道。象产后发热、腹股脓肿等西医很棘手却只能用抗生素或手术解决而效果不理想的产后病，引起了我的浓厚兴趣，利用中医中药攻克它，成了我坚定不移的追求。经过艰苦的努力和不懈的探索，终于有了很大的突破，取得了非常好的疗效，避免了很多病人的手术创伤。书本只能教给医学生理论，老师只能教给实习生概念，或者分享他们自身也是非常有限的经验，而一个真正会看病、能治病、并且能够敏锐地在第一时间发现问题的临床医生是无数病人用鲜血甚至是生命教训出来的。敬畏生命，感谢生命，在挫折中让我成长，历练中让我成熟。

除人类之病痛，助健康之完美，是我人生的信念，也正是为了这个信念，我选择了医生这个职业。每个人在社会中都扮演着一个角色，承担着一份责任。很多人在凭自己的良心做事，关爱他人的时候，想到的一定不是怎样成为一个高尚的人，而是你所扮演的角色的职责定位和作为一个强者对弱者伸出援手的本能。给别人机会的同时也是在给自己机会。我不断的告诫自己“不管你多辛苦，不管你有什么重要的事情，一定要看完最后一个来找你看病的病人，因为他们永远比你更痛苦，更需要帮助。”



（产科 成志凤）

（本文为作者在我院庆祝“三八”妇女节奋进新时代、奋斗新征程“十佳医护·巾帼标兵”先进事迹报告会发言）

岐黄之道

“甘温除大热”一论，肇自李东垣先生。东垣在《内外伤辨惑论·饮食劳倦论》曰：“苟饮食失节，寒温不适，则脾胃乃伤；喜怒忧恐，劳役过度，而损耗元气。既脾胃虚衰，元气不足，而心火独盛，心火者，阴火也。……火与元气不能两立，一胜则一负。脾胃气虚，则下流于肾，阴火得以乘其土位。故脾胃之证，始得之则气高而喘，身热而烦……”又曰：“惟当以甘温之剂，补其中，升其阳，甘寒以泻其火则愈。……盖温能除大热”。

后世医家对其大热一证，有谓气虚发热者，有谓血虚发热者，甚至有谓阳虚发热者。迄今争论不休，莫衷一是。余以为此乃阴虚发热。《内经·经脉别论篇》曰：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺……水精四布，五经并行”。“今脾病不能为胃行其津液，”精与津液属阴，而阴虚则阳气相对偏盛，阴不敛阳，营卫失谐，阳气外浮而致发热。

或曰，此热既然源于阴虚发热，何不径用滋阴清热之剂治之？今反用健脾益气甘温之补中益气汤而治之？我曰此证阴虚是标，脾虚是本，“治病必求于本”。只有健脾益气，使脾胃之气盛，脾盛则得以胃行其津液，散精于五经，俾阴阳平衡，阳为阴敛，营卫和谐，热乃自除。

补中益气汤君之参、术、草健脾益气以治本；臣以芪、归益气补血，佐以陈皮理其气；使以升、柴升提中气兼清热以治其标。甘温之剂以除大热。

同理用当归补血清汤治疗产后血虚发热、自汗证。产后去血过多，阴血虚阳气相对偏盛，阴不敛阳，阳气浮于外而发热。方中重用黄芪大补脾肺之气，以滋生血之源；配以当归养血以和营，则阳生阴长，气旺血生，阴阳平秘，其热自退。

以上二者，有异曲同工之妙。余陈管见浅陋，敬请明哲正焉。



（新泰市名老中医 陈英都）

甘温除大热之管见