



浙江中医药大学

附属温州中医院

[内部资料 免费赠阅]

浙企准字第 C174 号

# 温州市中医院报

WENZHOU SHI ZHONG YI YUAN BAO

2017年2月28日

星期二

丁酉年二月初三

总第62期



温州市中医院  
官方微信  
二维码  
敬请关注点击

http://www.wzszy.com

电话:0577-56671566

传真:0577-56671337

微信号: zyy1923

## 我院举行八届四次职代会暨十一届四次工代会

会议审议通过了《医院工作报告》《医院工会工作报告》《医院2016年度工会经审工作报告》《医院2016年度财务决算暨2017年度财务预算报告》



2017年2月25日,我院八届四次职代会暨十一届四次工代会在我院六虹桥院区召开。本次职代会,应参加正式代表111人,实到101人;列席代表58人,实到47人;特邀代表6人,实到4人。会议由医院工会主席黄爱林同志及副主席夏平易同志分别主持。大会在庄严的国歌声中开幕,与会人员认真听取并审议通过了院长王庆来同志所作的《医院工作报告》、工会主席黄爱林同志作的《医院工会工作报告》、工会经审委员金瑞芬同志作的《医院2016年度工会经审工作报告》和财务科科长王海同志作的《医院2016年度财务决算暨2017年度财务预算报告》。

王庆来院长在医院工作报告中指出:去年,我院在市卫计委的领导下,继续深入推进公立医院改革的各项重点任务,坚持特色办院、科技兴院、优势强院,不断提升

医疗服务能力和水平。王庆来院长客观全面地总结了医院去年所取得的成绩,也实事求是地指出存在的问题。同时,王庆来院长也对今年的工作计划和工作目标做出了部署,提出了四大任务和五大措施,四大任务:一是继续保持医院各项业务持续平稳发展;二是全力提高医院诊疗水平及综合实力;三是突显中医药特色,充分发挥中医药区域龙头作用;四是努力提升医院职工福祉。五大措施:一是强化岗位职责,健全规章制度,完善工作流程,通过信息化手段加强医院各项管理;二是调整业务收入结构,降低药比、提高有效收入;三是加大学科建设和发展,进一步打造重点学科品牌,提升急危重病抢救能力,发挥多学科合作水平,激励新技术新项目,扶持外科系统建设;四是增收节支,推行科学绩效,适时引入全成本核算,调整分配机

制,激发员工积极性;五是探索中医医疗集团合作方式方法,做实做强并发挥医联体作用。报告中,王庆来院长对落实党风廉政建设、加强医疗质量管理、提高诊疗水平、发挥中医特色、提升综合服务能力、提升学科建设等都一一作了说明,明确了医院发展的新目标。

黄爱林同志在医院工会工作报告中回顾了一年来院工会在推进民主管理、开展职工文体活动、加强政治思想和专业知识教育、帮扶困难职工,完善和强化工会职能和规章制度等方面所做的工作。在新的一年里,院工会将以习近平总书记系列讲话为指导思想,以紧紧围绕高水平建成小康社会为关系为主线,认真履行帮扶职工为基本职责,着力打造工作品牌,着力促进职工的全面发展。积极开展“两学一做”活动,开展党风廉政建设,以搞好医院持续发展为主线,加强工会组织建设,充分发挥工会职能作用,在深化医疗事业改革中,攻坚克难,勇于创新,不断提高职工素质,切实维护职工合法权益,团结广大职工凝心聚力为医院发展作贡献。

下午,五个小组进行了小组讨论,各召集人将讨论会中征集到的9件提案、64条意见和建议,向大会作了汇报。大会也审议表决通过了各项工作报告,还对过去一年医院各项工作中涌现出先进集体和先进个人进行了表彰。 党政办

### 市卫计委主任程锦国一行莅临我院指导工作



1月12日下午,市卫计委主任程锦国、办公室主任孙坚、中医处处长钱正可一行3人莅临我院,对我院进行调研并指导工作。我院王庆来院长携领导班子成员陪同调研。

程锦国主任一行首先来到我院水心院区和景山院区进行实地考察,了解两个院区的工作运行情况。随后,他们来到六虹桥院区,参观新开设的特需病房并召开调研会。

会上,王庆来院长重点介绍了我院2016年的整体工作,包括经济运行情况、党建工作、医疗质量、科研教学、基本建设、存在的困难等方面,阐述了新一年医院的发展思路。院领导班子成员就各自分管的工作进行了总结,并汇报了2017的工作计划。

市卫计委领导充分肯定了我院一年来的工作。程锦国主任指出,温州市中医院是全市中医医院的

龙头,在温州医疗卫生工作上的地位与作用有目共睹。王庆来同志就任院长以来,医院过渡顺利,发展平稳,今年医院重点工作的情况令人满意,市卫计委将从政府职能的角度,继续将医院的工作扶持好、关注好、建设好。最后,程锦国主任对医院工作提出了七点要求和建设:一是医院领导班子要凝心聚力,统一思想,创新格局,谋划促进医院发展的新思路;二是要加强学术继承,重视西医发展,做好中西医结合;三是创新管理模式,解放思想禁区,提高内部动力、动能;四是明确功能定位,打造各院区特色,以特色带动发展;五是发挥社会力量办医开端优势,探索进一步发展;六是以优质服务为抓手,确保医疗服务安全;七是以廉政教育为保障,强化廉政行风建设。

程主任最后表示,温州市中医院有着近百年的历史积淀,医院目前基本建设已基本完成,制度健全,政策优势明显,虽然存在一定的困难和问题,但市卫计委有责任与医院一起,围绕市委市政府、省卫计委的工作要求,活跃思路,寻找结合点,共同推进医院各项工作难中求胜,实现稳步发展。 党政办

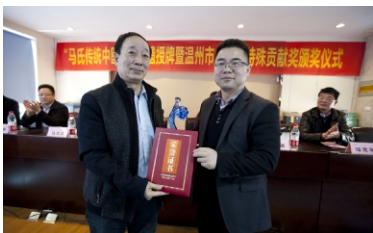
## 振中医之兴

——“马氏传统中医”成功入选市级非物质文化遗产名录

2月16日下午,“马氏传统中医”市非遗授牌暨温州市中医院特殊贡献奖颁奖仪式在我院水心院区隆重举行。温州市非遗保护中心主任、温州市文化馆馆长阮静为马大正教授授牌,市卫计委主任程锦国、我院院长王庆来发表讲话,多位温州文化界、医学界人士出席活动。

“马氏传统中医”可追溯到明代,始于眼药专业,至今已有370多年,共传承14代。随着时代的发展,从第十世起,对中医妇科就有了颇高的造诣,传承至第十二世,由我院马大正教授创始的马氏妇科再一次创造了辉煌。此次,“马氏传统中医”申请市级非物质文化遗产的成功,可以逐步提高公众对于中医文化核心价值的认知度,并建立一整套保护制度,使其传统医药的思想、文化内涵得到更好的传承,也能进一步推动中医药文化价值的合理利用。

马大正教授是国家级名中医、我院大妇科主任、中华中医药学会妇科分会常委、浙江省中医药学会妇科分会副主任委员、温州市中医药学会妇科分会主任委员。作为传承人,他一生立志于传统医学文化的继承、传播和发扬,



起到了承上启下与转变科目的关键性作用。马大正教授总结了30余年的临床经验,创立了妇科领域的水血学说,在临床上提倡辨证论治,又极力主张对专病专方的研究,还在中医妇科专科用药、妇科外治法及仲景经方妇科领域的拓展应用。他所编著的大型著作《中医妇产科辞典》填补了国内的空白;他所建设及带领的我院妇科跻身国家级中医重点专科、浙江

省中医重点学科行列。在此次授牌仪式上,我院还授予马大正教授“特殊贡献奖”,感谢他为医院,为广大女性的健康、生育,为社会家庭稳定和国家计划生育工作所做的重大贡献。今后,我院水心院区也将依托马氏妇科这一支专业团队,发挥专科病优势,把妇科、保胎、生殖、产后康复融为一体,着力打造成为中西医结合妇科医院。 党政办

### 我院召开“两学一做”专题民主生活会

1月10日,我院党委在六虹桥院区会议室召开了“两学一做”专题民主生活会。医院党委书记王庆来主持会议,党委副书记黄爱林,副院长施仲义、麻瑞龙、朱文宗、赵永强、缪心军等参加会议。

会议以学习贯彻党的十八届六中全会精神为主题,围绕“两学一做”学习教育要求,结合思想和工作实际,进行党性分析,开展批评和自我批评,不断增强班子成员发现和解决自身问题的能力,着力增强党内政治生活的政治性、时代性、原则性和实践性,不断提升医院竞争力凝聚力量。

会上,王庆来同志代表

医院党委班子作了对照检查。党委班子围绕遵守党的政治纪律、政治规矩、组织纪律、发挥作用合格等方面深入查摆存在的问题,从多个方面深刻剖析原因,并制定了整改的具体措施。随后,各位同志逐一对照“两学一做”要求,结合各自思想实际、分管工作和岗位责任,作了深刻的自我剖析。大家深挖思想根源,面对问题,明确改进措施,相互批评诚恳、准确、深刻。

通过这次民主生活会,医院班子成员充分认识到自身存在的不足,进一步端正思想,增强带头意识,为积极开展下一步工作打好基础。 党政办

# 我院“管理讲坛”系列培训成功举办

1月17日下午,温州市中医院“管理讲坛”系列培训之“认识中医护理”于急救中心三楼会议室举行。这是我院“管理讲坛”继“科室文化建设与职业素养”等系列培训后的第四期主题培训。

此次培训特别邀请护理部主任卢韵琦主讲,与全院护士长、高年资护士聊聊“认识中医护理”。在现场,卢韵琦主任与全院护士深切地交流了多年护理工作的心得,现场气氛热烈。通过此次讲座,护士们不仅对中医护理

有了更加深刻的认识,更是通过交流经验提升了自己的护理水平。

“管理讲坛”系列培训由我院人事科于2016年9月14日开启,旨在探索干部培训的新思路、新方式,多渠道、多层次地开展不同类别、不同需求的人员培训工作。每月由院内知名专家、优秀干部以开办讲座形式进行。在培训主题的选择上,遵循“需求为先,实用为主”的原则,主动了解医院干部及职工不同培训需求,从中挑选贴近实际、职工关注的主题开

展培训,满足干部、职工对医院文化建设、专业知识更新、先进管理理论等多方位的需求,提升医院整体学习氛围,促进和推动医院医疗、教学、科研等各项工作健康发展。

2017年人事科还将继续推进“管理讲坛”系列培训、中层干部培训等培训工作,加大培训的力度和深度。接下来,敬请期待由赵永强副院长主讲的“如何成为一名优秀的员工”,以及由黄爱林书记主讲的“女性礼仪课——爱美,让你更快乐!”

人事科



2017年2月18日上午,我院第四期精细化培训课程——康复院区辅导项目正式开启。本次培训由院党委副书记黄爱林主持启动仪式,缪心军副院长出席了仪式。我院景山院区全体医生、护士、治疗师及行政后勤人员共110多人参加了培训。

仪式上,黄爱林书记阐述了两个观点:一、医院服务的重要性;二、医院环境的重要性。黄爱林书记表示:“自2014年开始,我院精细化服务的推进给医院带来的很大变化,门诊、窗口、各科室的人性化服务,让患者时时感受到温馨。医院在2015年和2016年市卫计委的第三方评测以及市委市政府组织的万人双评活动中都取得了非常优异的成绩。”黄爱林书记要求:医院所有的医务工作者都要改变理念,重塑心智,从而改变环境,改变行为,更好地为患者服务。

培训中,北京深川培训公司李虹老师通过列举大量的案例,让职工了解到要为患者提供怎样的服务,她说:如果病人是医院的生命,那服务就是医院的血液。精细化服务辅导项目就是保证持续不断的为医院的生命提供健康新鲜的血液。李虹老师还向员工展示了来自温州市中医院景山院区服务与环境的调研照片,让员工深刻的认识到目前她们服务意识,服务能力上与卓越存在的差距。李虹老师还对服务环境5S建设做了标准说明,并对服务标准化行为和流程做了讲解和训练。

2月19日,康复精细化督导师育成集中培训课程正式开始。在课上,李虹老师引导职工展示自我,掌握督导工作目标、训练五步

法,并辅导职工训练技巧,标准化服务流程,标准化晨会流程,环境5S标准化建设辅导,使职工掌握成为一名优秀的督导师需要拥有的专业知识,经验以及各项技能。

通过各类活动,参与培训的职工们在短时间内提升了团队凝聚力,取长补短。通过撕纸、性格测试、同理心话术编写等活动,了解沟通的重要性。在两天的培训学习过程中,督导师们了解到精细化基于人文关怀开始,解决医患关系最重要的就是站在患者的角度,使用同理心为患者着想。并且学会督导工作六步法,更好的将督导工作落实到位,带领督导师队伍开始以点到面的覆盖精细化5S管理,实现院区服务品质提升。

2017年2月20日至24日精细化督导团队开始为期一周时间的现场辅导,进入景山院区辅导四个病区(康复一、二、三、四病区)和四个治疗科室(康复部、针推室、理疗室、语言室)开展现场环境5S管理(整理、整顿、清扫、清洁、素养);观摩晨会流程,保证品质;帮助员工掌握日常情景剧,各病区督导师运用训练五步法导入标准化服务流程动作,同时各病区安排服务流程剧本的强化训练。每日下午16时组织督导师小组会议,让各位督导师更好地了解其他病区项目进度,督促进度慢的科室加快脚步,同时也可以各取所长。2月24日,精细化督导团队对景山院区各个科室员工进行了服务剧本的通关考核,并对表现优异的督导师和护士治疗师授予荣誉证书,激励大家在各自岗位继续努力,持之以恒,为温州市中医院发挥效用。

景山院区综合办

# 我院景山院区启动康复精细化服务,项目效果显著

## 我院举行2017迎新春登山活动

2017年2月12日,我院联合市急救中心共同举办职工迎新春登山活动。活动在欢乐热烈的气氛下圆满结束,2017年,温州市中医院祝各位职工身体健康,工作顺心!

工会



## 赞美你,无偿献血者

——记2017年我院无偿献血活动

“我不认识你,但我谢谢你!”这一句简简单单的话语却如一颗小石子投入心湖,在内心激起层层涟漪,泛开来,带着感动直达心尖。无偿献血,享生命感动。

2017年1月18日,我院组织职工参加“护卫生命,天使血缘”无偿献血活动。寒风瑟瑟的冬日,淅淅沥沥的小雨,浇灭不了我院职工参与无偿献血的热情,阻挡不了他们参与无偿献血的

步伐。据统计,全院共有134人参加了此次献血活动,总献血量达34000毫升。其中,我院朱文宗副院长和赵永强副院长已经多年带头参加无偿献血活动,朱副院长表示:适量献血有益健康,他要坚持下去。医院多位科长、主任、护士长也带头献血,他们中大部分人都已是多次参与无偿献血的“老面孔”了。

现场医院职工的一些小小细节悄悄打动着人心,总务科秦雷霆科长希望可以早点安排他献血,他笑称要赶着去工作。B超室周晨主任则用等待验血报告这短短十几分钟的时间间隙接诊了多名患者,而后又匆匆忙忙地赶回来献血。皮肤科郑明警医生提出要献左手的血液,只因为他希望献血后仍能投入工作,继续为患者服务,这些举动着实令人动容。他们发挥了医务人员率先垂范作用,激励着许多新职工参与到无偿献血的公益事业中去。

医者仁心,我院医务人员在本次无偿献血的活动中再次以自己的实际行动彰显了救死扶伤、无私奉献的高尚品质。卫生命,是我院医务工作者义不容辞的责任,而无偿献血是我院医务工作者献给生命最珍贵的礼物。

保健科



# 高龄产妇生二胎,应如何准备? 听听医生怎么说

随着全面二孩政策开放,越来越多的人想生育二胎。但多数有再生育要求的女性年龄已大于35岁,属于高龄产妇,面临着生育功能下降、受孕困难、妊娠并发症增多等困扰。来听听我院中医妇科主治医师胡欣欣博士介绍:女性二胎需要做哪些准备?

### 孕前检查

常规孕前检查包括健康检查(血常规、尿常规、肝肾功能、血糖、甲状腺功能、TORCH全套、免疫抗体、心电图、血压等)、生殖功能(妇科B超、宫颈液基细胞学、宫颈HPV检查等)、传染病(乙肝、梅毒、艾滋病)三个部分。男方检查精液常规。生育是夫妻双方的事,建议孕前夫妻双方孕前检查。

### 孕前准备

合理膳食,加强饮食营养,多吃鱼、肉、蛋等,多吃新鲜蔬

菜、水果。孕前3个月补充叶酸,预防胎儿神经管畸形。避免接触宠物、食用未熟肉类,预防弓形体感染。避免使用影响胎儿发育的药及接触有毒有害物质,以免引起胎儿畸形。戒烟酒,生活规律,起居有常,心情舒畅,保持充足睡眠。可以进行中医药孕前调理,以助受孕。

### 积极配合

二胎女性年龄偏大,面临卵巢储备功能低下、生育功能下降等可能。对于月经不规则或年龄大于35岁者建议进行基础性激素水平测定以评估卵巢功能。积极配合检查,对于月经不规则、排卵障碍者,可门诊监测排卵、促排卵的方法助孕;若女性输卵管阻塞或通而不畅,因先通过治疗,再备孕;若女方宫颈粘液过粘稠、男方轻度少精弱精等的患者,可通过人工授精助孕;男方



严重少精弱精、不明原因性不孕、双侧输卵管堵塞、重度子宫内膜异位症等可通过试管婴儿助孕。对于复发性流产患者,孕前更应该详细完善相关检查,查找流产原因,孕前调治,避免再次妊娠后发生不良妊娠结局。

孕前检查不是人人一样的,医生会根据患者的具体情况“量身定制”就诊方案,确定检查项目。孕育健康的宝宝,男士和女士的孕前检查同样重要,积极调治,以备“好孕”。**中医妇科 徐甜甜**

# 冬天早上起来第一件事不是穿衣、喝水! 可惜知道的人太少~

在冬季,一天里最艰难的时刻或许就是起床后的那几分钟了:在没有集中供暖的南方,温暖的“天堂”和冰冷的“地狱”只隔着一床被子的距离,从被窝出来着实是件痛苦的事情;另外,不管在南方还是北方,清晨都是急性心梗、脑梗的多发时刻!据调查,70%-80%心脑血管疾病的发生都是在早晨6-10点。

### 冬天要注意!

醒来第一件事不是穿衣喝水

临床观察发现,清晨是冠心病突发心肌梗死、高血压等突发中风的多发时刻。



其中,最危险的时候,就是我们刚刚睡醒的一刹那!

如果一睡醒就匆匆起床穿衣服,身体从长时间的休息状态,突然改变体位进入到活动状态,人体交感神经系统被迅速激活。老年人调节能力差,易发生体位性高血压。

再者,人体一晚上处于静止状态,血液粘稠度增高,

血管阻塞发生几率大,也有可能加剧供血不足,引发心脑血管疾病。

所以说,心脏功能欠佳、有冠心病、高血压、糖尿病、动脉硬化、高血脂的人,简单一些,年龄在40岁以上的人,都要注意,早上醒来的第一件事不是马上起床穿衣服!

### 1.花几分钟唤醒身体

在早上醒来后有一套“唤醒身体”的方法,大家可以跟着来做。

### 推腹2分钟

双手平齐放在胸口,手掌朝下,指尖对着指尖慢慢地稍稍用力往下推至肚脐眼以下,循环着推上20次。

### 提肛3分钟

两腿分开与肩同宽,两手自然伸直放在大腿的两侧,全身放松自然意守肛门,一提一缩,做个两三分的提肛运动。

### 2.喝一杯水唤醒血液

清晨的第一杯水非常重要,它可以唤醒你的身体,告诉你新的一天要开始了。

建议在床头放一杯温水,怕冷掉的可以放暖瓶随喝随倒,也可以放个保温杯,上面的唤醒操做完之后,喝一杯温水,有需要早上起来服药的也可以顺便把药吃了。

### 3.打开床头灯唤醒眼睛

如果上面两件事做完了还觉得困,就可以伸手把床头灯打开,天气好就把窗帘拉开,见见光,很快就会觉得精神满满不想赖床咯~

## 1~2月拒收红包及医德医风统计

### ■ 拒收红包:

黄蔚霞 项协隆 刘冰清 刘晓霞 徐韶怡  
陈立新 徐毅 吴惠明 张里援 吴春明  
黄强 林军 叶小丹 陈剑 张云霞  
潘兴丰 胡万华 孙慧静

### ■ 锦旗:

院长及院领导 支英豪 张爱国 郑雪君 刘晓霞 林上助  
廖文军 吕存贤 吴惠明 张婷  
总务科 外科2全体医务人员  
杨东瑞及全体医护人员  
张里援及全体医护人员

### ■ 表扬信:

沈正花 潘胜莲 金立 郑士立 徐毅

凌财才 胡胜利 叶海东 吕存贤 杨东晴  
胡万华 张慧和 金微微 林昌永  
中医妇科全体医护 康复治疗部  
吴红专主任、叶银梳及全体医护  
孟盈盈及全体护士  
林叶艳及全体医护人员

### ■ 牌匾:

章国伟

### ■ 拾金不昧:

陈晓秀 陈利丹 沈正花

### ■ 爱心捐款:

神经内科1 爱心捐款

“中医学是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙。”习大大曾这样高度评价中医药。

自党的十八大以来,国家政府高度重视中医药事业的发展,将中医药定位为“独特的卫生资源、潜力巨大的经济资源、具有原创优势的科技资源、优秀的文化资源和重要的生态资源”,高度概括了目前中医药的地位及未来的深化发展方向。

中国首部《中医药法》获得十二届全国人大常委会第二十五次会议通过,将于2017年7月1日正式施行。

事实上,该法的“落槌”可谓道路曲折,从上世纪80年代提出立法建议至此,中医药法草案在争议中酝酿了30余年。如今“一锤定音”,让支持者们小兴奋了一把,有法可依后,打算“撸起袖子加油干”。

那么努力的方向在哪儿?中医药在中国已经存在了几千年,该法实施后将会给中医药行业带来什么影响以及哪些改变?记者专访了温州市中医院院长、温州中医药学会常务副会长王庆来,给大家解读这部意义重大的《中医药法》。

### 中医药的春天来了

虽然《中医药法》一直以来备受争议,但王庆来认为其对中医药发展具有里程碑意义,“中医药的春天来了,中医药工作者的春天来了”。

“长期以来,缺乏相应的法律一直牵制着中医药事业的发展。《中医药法》从法律上明确了中医和西医具有同等地位,中医药从此‘有法可依’了,其发展将围绕规范化、标准化、现代化等方面来进行。我相信它将极大地

## 我院院长王庆来解读《中医药法》

# 中医药的春天来了

促进和保障中医药事业的健康发展。”王庆来告诉记者,前段时间他去北京开会,业界人士都在热议这部法律,相信随着《中医药法》的出台,后续的标准必将跟进,政府的支持必将加强,一个新的中医药时代将开启。正如习总书记所言,当前,中医药振兴发展迎来天时、地利、人和的大好时机。

事实上,近几年温州一直在扶持和发展中医药事业。温州市中医院、温州市中西医结合医院成功晋级国家三级甲等中医院。并已经实现综合医院中医科建设全覆盖,全市100%的社区卫生服务中心、90%的乡镇卫生院建有中医科。《温州市卫生和计划生育委员会“十三五”发展规划》提出,到2020年实现每千人口公立中医类医院床位数达到0.55张、每千人口卫生机构中医执业类(助理)医师数达到0.4人。

“基层是中医药存在的‘生命源泉’,中医药的发展要接‘接地气’,要更贴近老百姓,使百姓出家门就能享受到中医药服务。”王庆来如是说。

### “准入”门槛放低,中医师不一定科班出身

《中医药法》分为中医药服务、中药保护与发展、中医药人才培养、中医药科学研究、中医药传承与文化传播、保障措施、法律责任等9章,共63条。

从该法中不难看出,今后,开办中医诊所、民间中医“获

证”、中药的加工使用等三大内容的门槛均已放低。

第十四条:举办中医诊所的,将诊所的名称、地址、诊疗范围、人员配备情况等报所在地县级以上人民政府中医药主管部门备案后即可开展执业活动。

第十五条:以师承方式学习中医或者经多年实践,医术确有专长的人员,由至少两名中医医师推荐,经省、自治区、直辖市人民政府中医药主管部门组织实践技能和效果考核合格后,即可取得中医医师资格。

简单地说,今后成为中医医师主要有两个途径:一是医药院校培养的学生,也就是科班出身的;二是规范师带徒的人员和确有医术专长的人员。

第三十一条:国家鼓励医疗机构根据本医疗机构临床用药需要配制和使用中药制剂,支持应用传统工艺配制中药制剂,支持以中药制剂为基础研制中药新药。

也就是说,这些中药制剂原来需要经过“注册”,现在通过相关药品管理部门“备案”就可以了。

“虽然‘准入’的门槛低了,但通过《中医药法》也能看到,监管与处罚的力度也相应加强了。”但王庆来还是提出了自己的担忧。

“新法一实施,中医诊所可能会出现遍地开花的局势,虽然法律明确规定中医诊所不得超出备案范围开展医疗活动,但在实际操作时很难做到百分百不



王庆来

温州市中医院院长、温州市中青年名中医、主任中医师、温州中医药学会常务副会长、温州市养生保健专业委员会主任、省中医药学会文化专业委员会副主任委员

‘逾越’,而此时如果出现监管不到位,就可能出问题。另一方面,有法可依之后,公立医院可以更好地展现中医药特色,但同时也可能会被医疗水平相对较低的小诊所拉低整体形象。”王庆来不否认《中医药法》的实施将让整个中医药界的竞争更为激烈。

### 给中药材质量戴上“金箍”

近年来,“中医亡于药”的说法甚为流行,有中医人士认为,中药材的质量问题将导致中医疗效的降低。

王庆来告诉记者,中药,从种植开始到最后的服用要经过十来个程序,每一个程序都会对药效有一定的影响。比如种植时,种子好不好、土壤好不好、种了几年、什么时候采摘;采摘之后如何炮制、怎么储存;医生开了药方后,患者怎么煎、服用多少、什么时间服用等,其中一个环节出了问题,这药的效果便会大打折扣。

### 第二十一条:国家制定中药

材种植养殖、采集、贮存和初加工的技术规范、标准,加强对中药材生产流通全过程的质量监督管理,保障中药材质量安全。第二十二条:国家鼓励发展中药材规范化种植养殖,严格管理农药、肥料等农业投入品的使用,禁止在中药材种植过程中使用剧毒、高毒农药,支持中药材良种繁育,提高中药材质量。“法律在中药材的质量上给戴了‘金箍’,对中药材种植养殖、采集、贮存等各个环节的质量管理作出明确规定,是非常必要的。”

### 中医不是看人的病 而是看病的人

“这么说吧,温州的中医药氛围还是挺浓厚的,不仅是老年人,有不少年轻人也爱看中医、信赖中医。”这话不假,记者之前在采访“冬病夏治”时就看到,其中有不少是年轻人,他们讲起“治未病”时头头是道。

那么什么病适合看中医,王庆来表示,中医诊疗的范围是比较广的,并不是大家认为的“慢郎中”、“只看慢性病”,有时候对急危重病也有较好疗效。“较多时候,西医会借助一些设备仪器,中医相对用得少一些,主要靠‘望闻问切’。可能很多人不知道,中医有时候是将各科‘打通’的,是对人体整体的一个把关,有种说法是‘中医不是看人的病,而是看病的人’,中医给你调理了一下腰,可能你的月经不也好,就是这个意思,这样就好理解了。不过,相比之下,中医在有些急危重症方面的治疗还是有欠缺的,如手术、心肺复苏、输血、气管插管等中医代替不了西医。”王庆来认为,中西医二者是互补的,要坚持两条腿走路。

# 80后男子上班时心脏骤停！ 医生惊呼：年轻人，这些行为是在自杀！

年轻人，总不把熬夜当回事！

今天工作没做完，熬夜加个班

今天有应酬，熬夜陪客户

今天朋友过生日，熬夜唱K

今天休息，熬夜打游戏……

然而，在不知不觉中

鬼门关的大门就此打开了……

“太危险了，患者这么年轻，爆发速度如此之快，如果心梗爆发在医院外，这条命是捡不回来了……”

医院急诊科医师回忆起上周五送院的年轻患者，仍然心有余悸。

**80后男子胸痛难忍被送到医院  
检查过程中心脏骤停 没了呼吸**

上周五下午3点多，杭州33岁的王先生正在单位上班，连续熬夜加班的他突感胸痛难以忍受，随后，同事把他送到医院急诊。

“男子身高大概1米8左右，长得不算胖，但看体型应该是久坐，不怎么爱运动的那种。”医师回忆说。

刚开始，陈先生还是清醒的，他告诉医生，感觉自己胸闷、胸痛，大概痛了十几分钟，没有缓解，所以同事陪着来医院。

听说是胸痛，医生就提高警惕了，怀疑是不是心肌梗塞。

结果，刚刚做完血常规、心电图，前后也就十来分钟的时间，躺在病床上的陈先生，突然发生室颤，心跳骤停，呼吸



也没了。

**经紧急抢救 男子恢复了意识**

**但仍面临肝肾功能、脑缺血等并发症风险**

“快，给他进行心肺复苏，用除颤仪进行除颤”，医师急忙连同其他十几位医生和护士，轮流上阵给王先生进行抢救，12分钟后，王先生的心脏终于恢复了跳动！

闯过这一关，王先生并没有脱离危险，检查显示，他的心脏左前降支近端完全堵塞，左回旋支40%狭窄，这意味着，他的心脏严重供血不足，随时有生命危险。

“一次心脏骤停已经让王先生的心肌出现损伤，尽管复苏回来，但他心脏收缩率明显下降，心室活动已经变差，但心肌梗死还是出现了”医师说。

此时，恢复意识的王先生，由于脑部缺氧显得十分烦躁。

面对用着呼吸机、各项生命体征不稳定的王先生，经多学科会诊，医生们紧急商议，要立即给王先生做介入手术。

在经过紧急的介入手术治疗后，王先生的情况暂时稳定了一些，但接下来的一周，王先生还要面临肝肾功能、脑缺血等并发症的风险。

**年轻人熬夜引发心梗 今年已碰到3例**

**再晚来十几分钟就没救了**

33岁的王先生，此前没有任何心脏疾病的病史，也没有家族史，为什么心梗就找上了他？

经过医生后期询问之后，答案浮出了水面：“一方面、王先生经常加班熬夜。一般，过了11点还不睡觉的人，肝脏代谢功能变差，血液粘稠度升高，代谢产物在血管沉积下来，会引发血管狭窄，甚至完全堵塞；另一方面，王先生饮食上，喜好大鱼大肉，辛辣食物吃得较多，此外，再加上缺乏运动，抽烟喝酒，对心血管损伤很大，让血管条件变的越来越很差。”

医师说，这些行为是在透支生命，简直就是在自杀。尽管王先生这次捡回了一条命，但由于心脏骤停，他的心脏功能已经不能同日而语了。

“心肌损伤是不可逆的，今后，王先生心室活动会变差，对后期的心脏功能也会有影响，”医师还强调，这次抢救是只是一部分，日常活动的耐力会下降，心率失常的概率也会高发。

医师感叹道，原来冠心病以老年人居多，现在年轻人发病率呈上升趋势。

## 类似病例

类似的病例，今年初夏她接连碰到两例，都是浙大的留学生，印象很深。

俩人都很年轻，二十几岁，因为胸痛来就诊。其中一位跟陈先生一样，到医院后发生了心律失常。了解病史后发现，俩人都有熬夜、学习压力大的问题。

值得注意的是，与老年人相比，年轻人脑梗往往起病急、症状凶险，发生猝死的比率也比老年人高得多。

## 熬夜的危害及如何补救

### 熬夜的危害

#### 一、胃肠道问题

熬夜的人，剥夺了胃肠道休息的机会，导致消化性胃溃疡、十二指肠溃疡、功能性消化不良、腹胀、腹痛等。

#### 二、诱发心脑血管疾病

熬夜时人处于紧张状态，得不到放松，造成血管收缩异常，血压比正常人高，容易诱发高血压或者加重病情。现在心脑血管疾病发病率逐渐增多且越来越年轻化，常熬夜或是诱因之一。

#### 三、提高患癌风险

熬夜会让内分泌激素水平紊乱，使得细胞代谢异常，影响人体细胞正常分裂，导致细胞突变，提高患癌风险。

#### 四、失眠抑郁

熬夜伤身也伤神，许多年轻人晚上不睡，白天发困，出现神经衰弱等问题，严重的甚至会导致抑郁症的发生。

#### 五、皮肤严重伤害

不规律的睡眠及压力，会影响内分泌代谢，造成皮肤水分流失，容易导致皱纹出现、皮肤暗淡、长暗疮、黑眼圈加重等，尤其是上完妆后情况会更糟。

### 熬夜后迅速排毒

熬夜是违背人体代谢的行为，第二天往往会带来一些副作用，熬夜过后吃这些食物，能降低副作用哦。

#### 海带

海带中的褐藻胶有治疗动脉硬化，阻止人体吸收铅、镉等重金属和排除人体内的放射性毒素的作用。褐藻胶因含



水率高，在肠内能形成凝胶状物质，故有助于排除毒素物质，并可防止便秘和肠癌的发生。

#### 菌类

如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等。这些菌类含有丰富的硒，经常服用可降血压、降胆固醇、防止血管硬化、提高机体免疫功能，增加体内免疫球蛋白的含量，活血、解毒、增智等。



#### 洋葱

洋葱能促进肠胃蠕动，加强消化能力，且含有丰富的硫，和蛋白质结合，对肝脏特别有益，因此有助于排毒。煮一锅以洋葱为主的蔬菜汤，加入绿花椰菜、胡萝卜、芹菜等多种高纤水果蔬菜，能分解体内积累的毒素，有助排便。

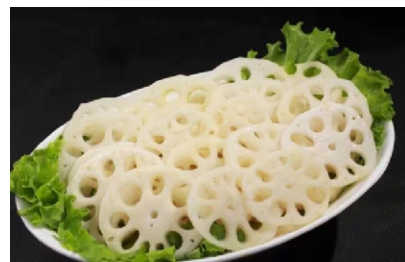
#### 绿豆

绿豆可解酒毒、野菌毒、砒霜毒、有机磷农药毒、铅毒、丹石毒、鼠药毒等。中医认为绿豆可解百毒，能帮助体内毒物的排泄，促进机体的正常代谢。不过煮的时间不宜过长，以免有机酸、维持生活素受到破坏而降低作用。



#### 猪血

猪血的血浆蛋白经胃酸和消化液分解后，能产生一种具有润肠作用和解毒作用的物质。这种物质可与粘附于胃肠壁的粉尘、有害金属微粒等发生化学反应，从而使这些有毒有害物质排出体外。



#### 莲藕

莲藕的利尿作用，能促进体内废物快速排出，从而净化血液。莲藕冷热食用皆宜，将莲藕榨打成汁，可加一点蜂蜜调味直接饮用，也可以小火加温，加一点糖，趁温热时喝。

## 孩子长个的黄金期要来了，错过要后悔莫及！

春生夏长秋收冬藏，春天是万物生长的季节，人体也不例外，春季是孩子长高的关键时期。

世界卫生组织也有研究数据表明，儿童在春季长得最快。在3-5月这三个月，身高增长值等于秋天的2-2.5倍。

民以食为天，想要长个当然离不开一个“吃”字了，此外睡眠和运动锻炼也很重要。今天，小编就来好好说一说，长个儿关键期应该怎么做。

### 调理脾胃

每个孩子都能在春天“长势喜人”吗？胃口不好的小孩，挑食、厌食，每天吃进去的东西只有其他孩子的一半，不可能长得好。

一个孩子的身高有先天因素，也有后天因素。在众多造成生长发育迟缓的后天因素中，饮食往往占了大头。基本上，长得矮小的孩子，家长都会说到一个共同原因：胃口不好。

胃口不好，吃不下，是脾胃功能差造成的。要想孩子长得快，就要先把孩子的脾胃调养好。

脾为后天之本，气血生化之源，主肌肉四肢，脾功能正常了，才能身体强健，肌肉丰满，反过来四肢发达也才能促使脾胃受纳运化。

想要调理孩子脾胃，不妨多吃些清淡、富含维生素与微量元素、易消化的食物，诸如胡萝卜、鹌鹑蛋、粳米、甘蓝、香菇等，并辅以少量杂粮。另外，柑橘、黄绿色蔬菜等含的胡萝卜素也不少，亦可多安排。

### 提高免疫力

春天因为早晚温差大，湿气也比较重，再加上气温回暖，细菌和病毒变得活跃起来，免疫力低的孩子三天两头感冒，健康都受威胁，也不可能长得好。

此时，提升孩子免疫力势在必行！孩子不生病，长得好，才有基础长个儿！

蛋白质、硒、维生素C、维生素B12都是有助于提高机体免疫力的营养素。

尤其是蛋白质的供给一定要充分。要保证孩子每天2次牛奶的摄入，每次150-200毫升，每餐饭中都要有鱼肉蛋之一。孩子长个子，并不是只长骨骼，同时肌肉、内脏等各种组织器官也都在生长发育，而蛋白质是组织器官的生长不可或缺的最重要原料。

### 保证充足睡眠

睡眠是生长发育的保证。因为促使人体长高的生长激素主要是在睡眠过程中产生、释放出来的。生长激素在夜间分泌水平最高，在睡眠状态下的分泌量是清醒状态下分泌量的3倍或更高，所以保证充足的睡眠有利于孩子长高。

晚上睡觉一定不要晚于9点，因为晚9点至1点是生长激素分泌旺盛的时间，孩子如果能够在9点入睡，1小时后进入深睡眠，刚好进入生长激素分泌的时间段。

### 多到室外活动

选择温暖晴朗的天气让孩子享受充分的户外活动。可以每天两次，每次1-2小时。让孩子得到较长时间的阳光照射。不仅有利于钙的吸收，还能促进长骨的生长，帮助身高发育。