



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

2018年3月5日

星期一

戊戌年正月十八

总第68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

同舟共济扬帆起,乘风破浪万里航

——我院全面托管泰顺县中医院,成立“温州市中医院泰顺分院”

2018年3月2日上午,泰顺县中医院新院(温州市中医院泰顺分院)开诊暨全面托管签约仪式在泰顺县中医院新院隆重举行。市卫计委主任程锦国、泰顺县人民政府县长黄阳翔及泰顺县四套班子有关领导、市卫计委相关处室负责人、我院王庆来院长及相关领导、科室负责人等参加了仪式,仪式由泰顺县副县长郭素琴主持。

仪式上,泰顺县县长黄阳翔、市卫计委主任程锦国、我院

院长王庆来分别致辞和讲话。随后黄阳翔县长和我院王庆来院长代表双方共同签署全面托管协议,程锦国主任和黄阳翔县长共同向我院院长王庆来,我院副院长、泰顺县中医院执行院长赵永强授“温州市中医院泰顺分院”牌,标志着我院正式托管泰顺县中医院。最后,出席仪式的领导共同点亮水晶球,泰顺县中医院新院正式启用。

仪式结束后,程锦国主任实地考察了泰顺县中医院,并

对我院的托管工作提出了殷切期望和具体要求,他说:泰顺县的医疗资源相对薄弱,还有很大的发展空间,泰顺县中医院新院建成投入使用后,医院未来应该大有发展。希望温州市中医院托管后,不仅要给泰顺县中医院带去优质的医疗服务,更要充分引进和发挥市中医院的先进的管理水平和特色优势,加强学科建设和人才培养,真正把泰顺县中医院做大做强。

此次托管合作,是我院根据《中共中央国务院关于深化医药卫生体制改革的意见》精神,为进一步贯彻落实省委、省政府对卫生工作提出的“双下沉、两提升”要求的具体举措。在市卫计委的领导和泰顺县人民政府的信任下,经过前期多次调研及友好协商,借泰顺县中医院新院正式启用的东风,我院和泰顺县中医院建立全面托管关系。这是一次积极响应医改的重大决策,也是一次医疗资源纵向整合的有益实践,更是一项惠及民心的有力举措。



泰顺县中医院增挂“温州市中医院泰顺分院”牌子后,正式成为我院的第六大院区,我院将切实履行全面托管责任,从管理、人才、技术及服务等方面全方位、强有力地支持泰顺县中医院的发展,通过管理团队和技术团队输入,特色学科和新技术、新项目培育,为医护人员提供免费学习进修平台,优先规范化培训住院医师学员等形式,让托管工作努力实现从“输血”到“造血”的转变,帮

助泰顺县中医院通过浙江省二级甲等中医医院评估,力争在5年内有2-3个学科建设达到三级乙等中医医院水平。

仪式前一天,来自我院骨科、内科、中医妇科、神经内科、呼吸科、肾病科、康复科、外科、肿瘤科等科室的专家还在泰顺县中医院进行义诊,让当地老百姓们享受到我院专家医生的高质量医疗服务,也为正式全面托管做了一个预热,开了一个好头。院办



我院召开八届五次职代会暨十一届五次工代会

2018年3月4日,我院八届五次职代会暨十一届五次工代会在六虹桥院区召开。大会在庄严的国歌声中开幕,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,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》和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2017年度工会经审工作报告》和总会计师曹文瑛同志作的《医院2017年度财务决算暨2018年度财务预算报告》。

王庆来院长在医院工作报告中指出:2017年,在市卫计委的领导和全院职工共同努力下,我院按照年度工作计划,落实医药卫生体制改革精神,以强化党风廉政建设和行风建设、提高医疗质量、优化服务项目和流程、发挥中医药优势、扩展医院规模为抓手,不断提升医院综合实力。他客观全面地总结

了医院去年所取得的成绩,也实事求是地指出存在的问题。会上,他指出了2018年是全面落实“十三五”规划的关键之年,也是深化医药卫生体制改革、实现医院跨越式发展的重要一年,随着一院六区崭新格局的形成,对医院工作提出了更高的要求。还布置了明年九项工作计划,抓住机遇、适应形势、科学谋划,继续保持医院快速、协调、可持续性发展,为提高全民健康水平和健康素质而不懈奋斗!

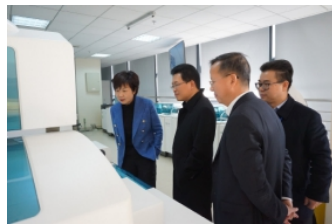
黄爱林同志在医院工会工作报告中,回顾了一年来院工会在推进民主管理、开展职工业余文体活动、加强政治思想和专业知识教育、帮扶困难职工,完善和强化工会职能和规章制度等方面所做的工作。在新的一年里,医院工会坚持以党的十九大精神为核心为要义,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引目标,坚守初心,砥砺前行。

全面贯彻中央、省市和市委的各项决策和部署,以紧紧围绕高水平建成小康社会为目标。增强职工的工作本领,弘扬劳模精神和工匠精神,营造劳动光荣的社会风尚。继续开展“两学一做”常态化活动,开展党风廉政建设,以搞好医院持续发展为主线,提高职工素质,认真履行帮扶职工为基本职责,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,各召集人将讨论中征集到的许多的提案、意见和建议,向大会一一作了汇报。大会也审议通过各项工作报告,大会还对过去一年的院外先进进行了表彰,希望全院广大职工学先进、赶先进、争先进,以推动医院各项工作的持续发展,各位代表以此为契机,凝聚集体的力量,勇于面对新的挑战 and 竞争,脚踏实地地做好本职工作,为实现医院发展的目标,共同努力! 工会



郑朝阳副市长一行莅临 我院督查节前安全生产工作



2月1日下午,郑朝阳副市长一行到我院督查节前安全生产工作。市卫计委主任程锦国及我院领导班子成员陪同督查。

郑朝阳副市长一行先后来到我院门诊、中西药房、检验科、消防监控室、综合楼实地考察,

听取我院王庆来院长对医院发展情况的介绍,并重点督查我院节前安全生产工作。郑朝阳副市长实地查看了我院安保、消防等方面人员物资配置,详细了解我院安全生产管理制度和应急响应机制。郑朝阳副市长充分肯定了我院的安全生产工作,要求我院再接再厉,特别在春节期间,不能放松警惕,要进一步落实安全生产工作,确保人民群众过一个平安、祥和的春节。

郑朝阳副市长还对我院的工作特别是节前安全生产工作提出了具体要求和指导性的意见。院办

我院与市特警支队开展结对共建

1月10日下午,市特警支队支队长杨波、副支队长何军一行到我院参观交流,开展结对共建合作。

我院院长王庆来代表医院对市特警支队一行的来访表示热烈欢迎,并简要介绍了医院的概况。他说,温州市中医院目前已形成“一院五区”新格局,并在去年荣获“全国文明城市”称号,医院发展正进入新时代,医院的发展更需要稳定和谐的环境。希望双方进一步加强友好交流结对,拓展党团共建、医疗保障、安保防控、文体联谊等方面的合作。院办

市特警支队支队长杨波介绍了特警支队的基本情况,并表示,希望通过开展合作,相互学习借鉴双方工作中的成功经验做法,优势互补、资源共享。

现场,我院与市特警支队签署结对共建协议书,正式开展结对共建,在未来开展深入务实的合作。

杨波一行还在我院院长王庆来、党委副书记黄爱林、副院长赵永强的陪同下,前往位于我院景山院区的温州市中医药文化博物馆参观,感受传统中医药文化。院办

温州市中医院举办2018年迎春晚会暨年度先进颁奖大会



2018年1月20日,在新年即将来临之际,我院迎来了新春晚会暨年度先进颁奖大会盛典。

“这一刻,回首2017我们满怀豪情;这一刻,展望2018我们重任在肩的告白”随着主持人的致词,晚会就此拉开了序幕,并点燃了现场职工的热情。

接着,王庆来院长代表院领导班子在晚会上致新年贺词,“在今天这个美好的时刻,

我们欢聚一堂,共同憧憬未来、祝福明天。过去的一年里,广大干部职工勤奋工作、兢兢业业,在各自的岗位上,以高超精湛的医疗技术和热忱优质的医疗服务,为人民群众的身心健康和医院的发展作出了积极的贡献。并要求在新的一年里,展望未来,我们深感时间紧迫、任务繁重、使命光荣。站在新的起点上,我们要努力抓住机遇、适应形势、科学谋划,以提高医疗质量为核心,以人民群众的健康为目标做不懈的奋斗。”并祝愿全院职

工及家属在新的一年里身体健康,工作顺利,阖家幸福。

晚会上,“不忘初心,砥砺前行”,院领导班子为大家带来诗歌朗诵。大内科、大外科、景山院区、大士门院区、门急诊体检中心、检验科、药剂科、行政后勤、工会、团委团队表演了十一个节目,节目包含了小品、舞台剧、舞蹈、个人独唱等内容,节目精彩独特,创意新颖,声音优美动人,语言幽默。

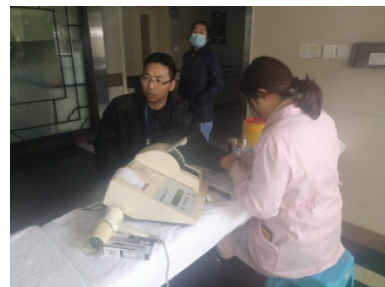
节目中还参差了年度先进科室和先进个人的颁奖仪式,

颁发了年度优秀党务工作者、五星党支部、优秀党员、模范医德医风、先进集体、先进个人等奖项。

晚会在欢声笑语中落下帷幕。

在过去的一年里,我们经历过挫折,也有辉煌的成绩!温州市中医院的过去、现在和将来离不开每一位中医院人的付出,接下来,我们将播种憧憬和希望,乘着新年的春风,携手奋进,创造出属于我们的2018年!

工会



新春慰问 迎春送福

——院领导慰问一线职工送上新年祝福

农历正月初一,阳光和煦,上午,我院王庆来院长与院领导班子及相关职能科室负责人,分别来到各院区走访慰问,向各院区各科室坚守工作岗位的医护人员

和后勤人员送上诚挚的节日慰问和新春祝福,并对他们在春节期间放弃与家人团聚的机会,坚守在医疗第一线表示感谢。

院办

献血

2018年2月5日,对许多人来说是平凡的一天。但是,对于温州市中医院的职工来说,却是不平凡的一天,因为这一天是全院职工无偿献血的日子。

早上未到8点,我院的职工就纷纷来到门诊大厅布置献血场地。寒风习习,吹不散高涨的热情,众人齐聚在门诊楼前翘首以待。

献血活动紧张而有序地展开着,陆续有医院职工来到门诊大厅,填表、量血压、验血、献血。不时还有几个穿着白大褂的医生行色匆匆,焦急地询问献血时间,因为还有病人在等待着他们。这些奋战在挽救生命第一线的医护人员坚持献血是因为他们最明白献血的重要性,他们看尽生死,也更明白生命的可贵之处。

与此同时,献血车上又是一片其乐融融的景象。大家或是面不改色地望着鲜血汩汩流出,一派从容淡定;或是与周围的同事谈笑风生,颇有关二爷刮骨疗毒的豪迈;亦或是笑容灿烂,似是满足于自己能贡献一份鲜血,一份希望。当然,也有面露紧张,却依旧毅然决然地伸出手臂,这就像一场博弈,一边是几百毫升的鲜血,一边是重愈泰山的生命,选择自是不言而喻。这样的场景同样也发生在我院景山院区,大士门院区。值得一提的是,今年献血车首次驶入景山院区,无偿献血,享生命感动。

小善不积,大德不成。献血是大多数人力所能及之事,只要每一个人都贡献出一份小善,生的希望就能汇聚成河。何其有幸,能在这平凡的一天遇见这一群不平凡的中医院人。

保健科

鲜血汇聚成河 爱心汩汩流动

我院举行2018迎新春登山活动



为营造健康积极的医院文化和新春氛围,提升集体凝聚力,加深职工的交流,增进同事之间情谊。2月25日,医院工会组织职工开展迎新春登山健身活动。“凝心聚力,攀登卓越”活动中各科室以独特新颖创意形式展现团结合作、运动向上的精神风貌。

工会



千里走单骑，万里觅良医

——患者的信任是我们进取的动力



新年伊始，我院住院部19楼神经内科，一位山东大汉急切地询问着赵娜医师的所在。一见到赵医生，大汉就紧紧地握住她的手，赵医生一时没缓过神来，定睛一看，才想起，原来是他。

这位大汉名叫张万华，山东济宁人，之前在温州务工，这次他从济宁千里迢迢赶过来，就是来找赵医生看病的。从济宁汶上县到温州，他整整花了两天的时间，住了两夜的旅店。

时间回到2017年8月14日凌晨3点，夜班当值的赵医生披上白大褂就向急诊冲去，因为120送来了一位疑似中风且尚在溶栓时间窗内的病人。到抢救室后，赵医生详细询问了病史并进行体格检查，患者发病时

间准确，头颅CT排除脑出血，溶栓指征明确，应即刻进行静脉溶栓治疗。溶栓获益大，但其风险也高，让人焦急的是，神经内科、急诊留观室已均无空床。对于急性中风病人来说，时间就是生命，不溶栓，其病情随时可能加重；早一分溶栓，就多一分康复的希望。赵医生当机立断，在急诊医生护士的配合下，抢救室临时加床，立即进行溶栓。赵医生就这样守在急诊，守在病人身边，直到天亮。

幸甚至哉，溶栓十分成功，患者肢体肌力明显好转。转入病房以后，在医护人员的精心治疗下，神经功能恢复如初。

张万华动容地说道：“赵医生，我当时话都说不清楚，手脚

动不了，在这里住了十几天就全好了，而且，你们这里的医生护士太好了，对我像家人一样。这次人又不舒服了，再远的路我也不怕，一定要过来找你。”

赵医生说起张老汉的时候，眼睛湿润，“作为医生，我们只是做了自己应该做的，治好病，关爱病人，这就是我们的本分。这个病人这么信任我们，跋山涉水过来看病，对于我们，又何尝不是一种鼓励呢，我们又有什么理由不去做一个好医生呢？”说完赵医生又绽放开温暖、灿烂的笑容，那个病人口中“一见，病就好一半”的笑容。

“念念不忘，必有回响”，发生在身边的故事，有好有坏，每个医护人员都能切身体会到生命的力量和脆弱，人性的纯粹与复杂，但是，在医院，我们感受到最多的是信任、仁爱和希望，还有只有自己能体会到的治病救人所带来的欣喜和满足。

医院是成就英雄的战场，生命是我们所承载的天降大任，致敬每一位在医路上奋笔疾书、默默耕耘的同道。神经内科 李玮



2017年12~2018年1月拒收红包及医德医风统计

■ 拒收红包：

刘晓 徐韶怡 叶菁华 陈敏 叶海东
林昌永 徐毅 谢荣侠 王永乐 郑存汪
吴惠明 朱小区 吴春明 黄强 张云霞
陈凌 徐良仕 章国伟 金永喜

■ 锦旗：

赵东瑞 谢荣侠 陈利宁 张里援 张魁贤
朱小区 陈剑 林军 叶小丹
肝病科全体医护人员 心血管内科全体医护人员
周荣 黄祖秀 马必东

■ 表扬信：

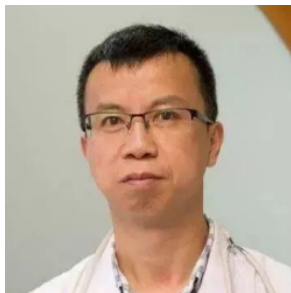
潘鸿 叶银梳 宋丰军 杨文广 周森聪
詹静 郑春生 王海波 张寅 李悦
孙伊凡 王品晓 孙腾飞 曹隆榕 李玮
卢亦彬 林超 科徐静
康复理疗科全体人员
六虹桥针推理疗科全体医护人员
六虹桥针推理疗科
门诊部分诊护士 门诊部全体医护人员
外科1全体护士 骨科3全体护士
康复3区全体医护人员

■ 拾金不昧：

乐磊

温州人说生病别吃“发”的是真的吗？ 我院医生这样说……

指导专家



消化科主任中医师 曾耀明



儿科主治医师 宋晓红

近来温州的天气多变，冷暖寒湿模式随着性子不停切换，幼年儿童体质衰弱，抵抗力差，不少孩子都中了招。

每次得重感冒就医时，医生总会说，多喝水，饮食要清淡，不要吃“发”的东西。其实什么叫吃“发”的东西，很多医生也没有给具体解释，今天，就由我院的中医专科医生来跟大家聊聊——

温州人所说的吃“发”是什么意思？

生病了，是不是不能吃“发”的东西？



一次聚餐，病情更严重了

我院儿科医生宋晓红说，近期她接诊了一位五岁的小朋友，由于近来流感爆发，小朋友来院时就高烧不退，还伴有咳嗽等上呼吸道感染，但经过了五六天时间的治疗，病情有所缓解。眼看症状已经好转，父母就放松了警惕，带着出去聚餐，在聚餐中吃了一些螃蟹和花蛤等海鲜。孩子晚上睡觉又开始咳嗽不止，第二天就就诊，已经咳得喘不过气来，检查发现，由于病情反复，甚至有加重趋势，差点要住院治疗。

其实，这并不是个例，她说，这种现象还比较普遍，比如说孩子得了感冒，家里的爷爷奶奶心疼的不行，觉得孩子生病是体质差了，就酒炖蝎子给孩子补身体，原本普通的感冒第二天就马上严重了……



温州人所说的吃“发”是什么？

浙江中医药学会脾胃病分会青年委员会副主委、我院消化科主任曾耀明说，温州人所说的吃“发”中“发”在中医理解是“启动、引发、助发、诱发”的意思。原本患疾病的人，余邪未清，伏邪仍存，通过食物的刺激启动了“伏邪”，诱发疾病，或助发疾病反复复发。曾主任建议：温州属中亚热带季风气候，雨水充沛，空气湿润，感冒咳嗽发烧期间不宜宜吃“发”的食物。

宋晓红医生说：温州人所说的吃“发”就是说吃了“发物”。



发物是指富于营养或有刺激性特别容易诱发某些疾病(尤其是旧病宿疾)或加重已发疾病的食物。在通常情况下发物也是食物，适量食用对大多数人不会产生副作用或引起不适，只是对某些特殊体质以及与其相关的某些疾病才会诱使发病。

宋医生说：人感冒时，如果体内有内热，容易加重病情，所谓内热，一是没有吃足够的蔬菜

纤维类食物的个体，导致内热排泄不畅，蓄热加重；二是进食过多的(发物)。所以每次感冒就诊时，医生都会推荐不吃“发”的东西。



生病时最好不要吃“发物”

曾主任说：温州人说的吃“发”，其实是指一些比较腥的海鲜和荤的肉类，而且容易吃“发”的食品比较广泛。比如：

海鲜类食品：

温州的海鲜比较多，比如螃蟹、虾、贝壳类、海鱼类，大多寒而腥。

宋医生说：但是这些食物在中医看来，都属于寒性食物，所以不是所有的人都适合，体质薄弱，偏寒性体质的人，不仅吸收不了，还会加重脾胃负担，影响疾病康复。



水果类食品：

水果中的桃子、杏、芒果、杨梅、樱桃、荔枝、甜瓜等，特别是榴莲、木瓜、菠萝等热带水果，基本上都属于热性食物。

曾主任解释道：脾胃为人体

份、营养吸收并输布全身上下，如患病则易脾胃运化失常，则病人感觉没胃口，进食后饱胀，暖气，反酸。

禽畜类食品：

鸡肉、驴肉、猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、鹅蛋、鸭蛋等食物易诱发肝火旺盛；

曾主任称：脾胃虚弱，水液代谢不畅，体内蕴积则易化热，表现为易上火，口苦便秘，疾病缠绵难愈。

蔬菜、菌菇类食品：

竹笋、芥菜、菠菜、葱、蒜、韭菜类，还有蘑菇、香菇等都容易诱发皮肤疮疡肿毒、肝阳头痛、肝风眩晕等疾病。

曾主任解释说：这些食物中含有丰富的营养蛋白，这类蛋白对人体而言为异体蛋白，这种异体蛋白可构成过敏源而导致人体发病。

煎油炸食品：

薯条、薯片、方便面等煎油炸食品，还有可乐、酒酿、白酒等。

宋医生解释说：这些厚味食品基本没有人体必需的营养成份，且易碍胃，影响脾胃运化，脾胃运化失常则易酿生痰热，痰湿贮存在肺内，则影响肺的功能，导致痰多、呼吸困难、哮喘等症。

曾主任建议：

感冒生病，饮食要清淡。他解释说：所说的饮食清淡，和吃肉还是吃菜没啥关系，重点在于吃的饭菜要易消化，如白粥，小米粥，面条，蛋羹，叶类蔬菜等。

警惕！眼睛的八大信号灯

俗话说“眼睛是心灵的窗户”，通过双眼我们可以看到世界丰富多彩的景物，看到人世间的喜怒哀乐与悲欢离合。除此之外，眼睛也是身体的信号灯，我们可以通过眼睛的变化，发现身体隐藏的某些疾病。比如说，经常眼白出血，往往跟血管异常有关，有人眼睛疼痛、有血丝，也许会觉得是因为用眼过度造成的，只要多休息症状便会自行消失。殊不知，这样的放任不管有可能会增加病情。

眼睛虽小，但却非常娇嫩，有任何不适都会第一时间表现出来。因此，我们要好好保护自己的眼睛，做到预防为主，早发现早治疗。眼底视网膜血管是唯一方便于活体内直接观察，并能分辨动静脉的血管。任何导致全身血管性的疾病均可累及视网膜血管。

下面，就来了解下眼睛都会透露着哪些疾病隐患。

糖尿病

很少人知道其实透过眼睛可以观察到眼底的血管。眼底少量的血管出血是2型糖尿病最早的线索之一。临床上不少病人在眼科检查时会发现这一症状，那时可能会还未被诊断出糖尿病，但如果治疗不及时，任其发展可能就导致失明的后果。及

早发现，就能有意识地改变生活方式，如控制体重、健康饮食，有效的管理可使失明风险减半。

高血压

目前，我国高血压人群不断攀升，许多年轻的朋友平时不注意饮食，经常熬夜，多数是身体症状明显时去医院才被确认。其实，只要你用心观察，是可以早发现，早干预的。像眼白的血管经常破裂出血，比如动脉脆弱或狭窄，都可能是高血压的信号。研究发现视网膜小血管狭窄和心血管疾病相关。



风湿免疫性疾病

有25%的风湿免疫性疾病患者会有眼部问题，最常见的就是干眼症。此外，虹膜炎也是一个重要的线索，如果一个人在一年内发生了两次虹膜炎或是一年内发作3次，就要怀疑风湿免疫性疾病的可能。免疫性疾病患者血液中某些炎症物质水平会升高，它可以侵犯全身多个系统组织，有时也会进入眼球引起炎症。

肾脏疾病

肾脏疾病的眼底改变并非由肾脏本身或蛋白尿引起，而是继发性高血压所致。如急性亚急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、肾上腺髓质肿瘤、Alport综合征。因此，透过眼底血管可观察到疾病的严重程度。

除此上述疾病以外，还有许多全身疾病引起的视神经乳头水肿，可以了解是否存在颅内压增高的情况，以便及时处理，挽救生命。

眼睛也是需要我们用心去照顾的，有些眼科疾病在前期是没有任何症状的。因此，我们一定要养成定期检查眼睛的好习惯，做到早发现早治疗。

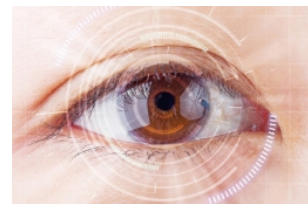
临床医师建议：年龄大于45岁以上，尤其患有上述疾病患者，需进行眼底筛查，并定期随访，建立终身档案，方便诊断、治疗和疗效评价。

如果您生活中出现以下这些症状，那么您必须去看眼科医生了。

1、没有任何征兆的，突然



之间一只眼睛或两只眼睛一点也看不到东西。



2、突然之间眼睛看东西时变的很模糊。

3、看到眼前闪光或黑点，光晕或在光线周围有彩虹。

4、视力丧失就像舞台幕布下降一样发生。

5、眼周视力丧失，也就是说看不清周边的东西。

6、红眼，眼睑肿。

7、眼周和眼睛反复出现疼痛。

8、老是流眼泪或者眼睛感到很干燥，发痒，烧灼感。

日常生活中，眼睛的检查往往容易被忽视，一般没有什么问题是不会有人主动去检查眼睛的，其实这种观念是不对的。往往一些疾病都是因为忽视，导致病情延误，给身体造成了更大的危害。尤其是在这个信息时代，人们用眼的时间越来越多，每天除了睡觉，其余时间不是盯着电视，就是手机。时间久了都会对眼睛造成一定的伤害，因此一定要养成定期为眼睛做体检的好习惯。

眼科 张爱

原来抽动症可以这样简单治疗！

“陈医生，太神奇了，我孙子的抽动症就这样被你推好了。”一大早，小郑的爷爷就来到了我院小儿推拿门诊，开心地陈添伟医生说到，“再也不用温州上海两地跑，也不用不停地吃药，真是太感谢你了。”

这几年，多发性抽动症的发病率逐年上升。

什么是抽动症？

抽动症是指不自主的突然的多发性抽动及在抽动的同时伴有暴发性发声和秽语为主要表现的抽动障碍。男性多见，大部分患者于4~12岁之间起病。经常表现为不停的眨眼，吸鼻，清嗓子，严重的还会出现摇头晃脑等症状。

抽动症的病因？

目前尚无发现明确的病因，可能与遗传、神经及生理有关。不过目前，临床发现过早以及长时间的接触电子产品会使得抽动症的概率大幅增加，并且有过敏体质的小孩，比如鼻炎哮喘的患儿也更加容易得此病。

由于得了抽动症，刚上一年级的小郑会不停地眨眼睛、耸肩，上课时无法集中注意力，导致学习成绩差，严重的时候，甚至连完成简单的作业都十分困难。

由于病因不明，抽动症目前也没有特效药物，为了治疗抽动症，小郑常常要去上海求医。小郑的爷爷说：“他之前每天都要吃西药，中药。尽管症状得到了缓解，但每天都要面对满满一桌的药物，时常会有抵触情绪，有时候会乱发脾气，胃口也越来越差，作为家长真是看在眼里疼在心里。”

前段时间，小郑的爷爷带小郑来到我院小儿推拿门诊，通过一段时间的规律治疗，小郑的抽动症得到了明显缓解，并且在停药后，症状也没有出现反复，小郑的爷爷开心的说：“现在小郑不用每天吃药，心情变得好了，胃口也好了，上课也可以集中注意力，成绩慢慢地提高了，推拿真是太神奇了！”

陈添伟医生介绍，小儿推拿对于治疗抽动症有“简便验”的特点。

◆简就是简单，通过特定穴位的推拿就能取得疗效；

◆便就是方便，一周只治疗1-2次；

◆验就是有效，大部分患儿坚持治疗一个月症状就会缓解。

如果以后生活中如果您碰到抽动症的患儿，不妨带来试试小儿推拿。

小儿推拿门诊 陈添伟



范冰冰一年要敷700张面膜？别乱买了，面膜真正的作用就这一个……



上海食药监局在2016年发布的第三期化妆品监督抽检质量公告中提到，在不合格产品中，部分问题面膜中被检出的物质——氯倍他索丙酸酯，属于糖皮质激素类物质。长期使用含有糖皮质激素的化妆品可能导致面部皮肤产生黑斑、萎缩变薄等问题，还可能出现激素依赖性皮炎等后果，又被称为“皮肤鸦片”。



外面买的那些成分不明的面膜，不敢天天往脸上敷。但作为精致女生，离了谁也离不开面膜！

我院的中药房副主任中医师陈永财，来教大家如何在

家自制纯天然、无添加的面膜。

面膜带给人的想象是美好的：没有什么皮肤问题是一张面膜解决不了的。如果有，那就两张。大众最常用的各类面膜可谓是五花八门，什么美白面膜、祛痘面膜、抗皱面膜……其实，面膜千百种，功效充其量就一个——补水。

陈药师介绍，面膜性状可分为凝胶状面膜、糊状面膜、粉末状面膜等，这次教大家制作的就是补水效果超好的凝胶面膜。

只要搭配一些简单的原材料就能做出既天然又有效的睡眠面膜，让你肌肤像春天树枝上的新芽一样喝足水份！自制面膜比你们想象的要简单。

凝胶面膜

一、主要材料

1、卡波姆(940)1g(一元硬币大小)

2、去离子水120ml(去离子水可以由蒸馏水代替)

3、甘油13ml(可以到药店买开塞露替代)

4、三乙醇胺1ml

5、玻璃酸钠注射液(阿尔治)2.5mL

6、PH试纸1个

二、制作过程

1、精密称取卡波姆(940)1g，去离子水120ml。取一个烧杯，倒入卡波姆，加入去离子水搅拌均匀。(卡波姆没有完全溶解？没关系！)先放置2-3个小时左右。之后，水浴加热并搅拌10-15分钟，使卡波姆充分溶胀。



2、用滴管在烧杯内加入大约1mL三乙醇胺，调节pH值至7.0配置成水凝胶基质(A)；(用玻璃棒蘸取液体，点在pH试纸(橙黄色)上，pH试纸绿的时候就是7)。

3、另取一个烧杯，加入甘油13ml，加入玻璃酸钠(阿尔治)2.5mL(1支)，搅拌均匀(B)。

4、将(B)再加入水凝胶基质(A)中搅拌均匀即可。

三、注意事项

1、面膜放在密闭的容器里，放入冰箱，1-2个月不会发霉。(面膜中没有任何特殊防腐剂)

2、面膜可以拿出来就直接涂抹，每次1-2g，每天1-2次，涂布脸部。涂量如果是很薄的一层，皮肤马上会吸收，不用清洗。感觉自己手干的时候也可以直接取少量抹在手上。

3、此款面膜为基础款，什么类型的肤质都可以用。

四、性状功效

1、性状

透明水凝胶状，玻尿酸含量1.8%。

2、功效

可深层保湿、增加皮肤弹性与张力，有助恢复肌肤正常油水平衡，改善干燥及松弛皮肤，具有表皮组织修复的功能。温州晚报全媒体

