

# 春季饮食的“多与少”

春末初夏,大量的蔬菜水果上市,人们餐桌上的饮食品种也多了起来。有营养专家提出了春季饮食的“五多五少”,可供参考。

1.“多主少副”。即多吃主食,少吃副食。春天风多雨少气候干燥,气温变化反复无常,人体免疫力和防御功能极易下降,诱发一些春季常见的疾病。此时可以多吃些主食,主要成分是碳水化合物,既经济又能直接转化成热量,提供身体基本所需。此外,春季应注重调养脾胃,而米饭与菜中的大鱼大肉相比,更容易消化得多,能很好地保护肠胃。

2.“多菜少果”。即多吃蔬菜,少吃水果。春季以养肝为主,蔬菜含有丰富的维生素、纤维素和矿物

质,有疏通血管和肠道的特殊功能,肝和心都喜欢它,蔬菜能帮助肝脏尽快实现蛋白质、糖类、脂肪代谢。若缺少它,肝脏代谢就差。少吃水果并不是说不吃水果,而是要适量地吃。春天气温回暖,人们爱多吃酸甜的水果来解渴。但水果含有较多果酸,属生冷食物,吃多了容易伤害脾胃。

3.“多奶少肉”。即多喝奶类,少吃肉类。春季是万物复苏、阳气生发的季节。一年之计在于春,牛奶是全营养食品,春天多喝奶能满足人体生长、健康等多方面的需求,是各类人群春季养生的首选佳品。肉类胆固醇含量高,吃多了,容易发胖,诱发“三高”等富贵病。

4.“多喝水少油”。春夏更替带来多风、干燥的气候,加剧了身体水分的流失。头痛、便秘、体重增加等症都是因春燥上火所致。最简单的排毒方法就是多喝水。每天清晨起来,喝点蜂蜜水,将有助于清洗肠道,排毒祛火。

5.“多彩少单”。即多吃五颜六色的食物,少吃颜色和口味单调的食物。在人体中,五脏各有所爱,如心爱红、苦;肝爱绿、酸;肾爱黑、咸;肺爱辣、白;脾爱黄、甜。人们在饮食中,应当照顾到各脏器的爱好。

以上所述仅为原则,采纳实施应因人而异,各有取舍。  
吴丽梅

# 春季怎样运动才有益健康



晨起宜伸懒腰。经过一夜睡眠后,人体松软懈怠,气血周流缓慢,故方醒之时,总觉得懒散无力。此时若舒展四肢,全身肌肉用力,配以深呼吸,有吐故纳新、行气活血、通畅经络、振奋精神的作用,可以解乏、醒神、增气力、活筋骨。祖国医学认为,“人卧血归于肝”“人动则血运于诸经”,伸伸懒腰,血液循环加快,全身肌肉关节得到了活动,睡意皆无,头脑清楚,同时,激发了肝脏功能,符合春季养肝之道。

多做户外活动。就是指在室外、庭院、公园、大自然环境中

的运动,如钓鱼、赏花、散步、郊游、练气功、打太极拳等。由于在室外,空气中的负离子比较丰富。负离子虽见不到,摸不着,却是生物维持骨骼生长发育的重要因素,对预防儿童的佝偻病和中老年人的骨质疏松症十分有益。

春季运动要注意以下事项:春季风大多生,锻炼时肢体裸露部分不宜过大,以防受潮受寒诱发关节疼痛;也不要尘土随风飘飞的地方锻炼,并要学会鼻吸口呼,不要呛风。运动前要做好热身活动,先抡抡臂、踢踢腿、转转腰,身体的肌肉、关节活动开以后,再做其它运动。锻炼身体要全面,既要选做四肢伸展的动作,又要顾全背腹背胸腰部的屈伸动作。在锻炼中或锻炼后,不要在草地上随处躺卧,这样会引起风湿性腰痛或关节炎。锻炼时的最高心率应在130~150次/分左右。注意脱穿衣服,预防感冒。春季锻炼还要注意晨练不要过早,清晨气温低,冷气袭人,如果太早外出锻炼易受“风邪”的侵害,可诱发多种疾病。还有,据环境监测表明,春季早晨6点左右为空气污染高峰期,运动越剧烈,吸入的空气越多,受污染的程度就越大。一般来说,太阳出来后锻炼较为适宜。  
祁志敏

# 吃水果也有讲究

进入春末夏初,大量新鲜水果上市,这对爱吃水果的人来说,无疑是一件好事,但吃水果不是越多越好,这里面也有一个科学与度的问题。

1.过量吃水果有害。短期内大量摄入水果可能会导致代谢问题,如肝脏不能及时将胡萝卜素进行代谢,只使其转化为维生素A,这样就会使血中的胡萝卜素的含量骤增,导致黄色色素沉着在皮肤和组织内,从而引发了胡萝卜素血症,造成皮肤发黄。

2.以吃水果餐减肥不当。只吃水果,当心患上胖人易得的血糖或血脂过高等疾病。因为水果本身富含糖类,吃太多又少运动,会发生血糖或血脂过高的问题。肥胖、糖尿病、高脂血症和脂肪肝患者,孕妇们也要特别注意。

3.少买切好的水果。水果中的维生素C容易在空气中氧化,高温及阳光都会使其流失,而预先去皮,切开的鲜果,营养成分会减低。在有关切开蔬果的维生素C含量的测试中,发现多个样本中,维生素C含量有不同程度的减低。此外,切好的水果处理不当易受细菌污染,没有清洗的新鲜水果,受污染的水果外皮的细菌会经刀传给食用部分。切开的水果在室温下存放太久,细菌便会滋生。

4.食用水果要懂“果性”。水果受冻后容易产生亚硝酸盐,会引起头痛、头晕、恶心、呕吐等症状。吃熟透的香蕉通便,不熟的香蕉反而会使便秘加重。芒果中含有大量的果酸、氨基酸、蛋白质等,这些物质中含有刺激性物质,一些人接触到皮肤后,就会造成过敏。不同体质及患有不同疾病的人购买水果要有选择性。

5.养成吃水果的好习惯。如饭后立即吃水果,不仅影

响消化,还会造成胀气和便秘。因此,吃水果的时间宜在饭后2小时或饭前1小时。吃水果忌不漱口,口腔中的水果残渣易造成龋齿。食用开始腐烂的水果,没彻底洗净消毒的果品,如草莓、桑椹等,容易发生痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道传染病。用常接触肉、鱼、蔬菜的菜刀切水果,会把寄生虫或寄生虫卵带到水果上,使人感染寄生虫病。菜刀上的锈和苹果所含的鞣酸会起化学反应,使苹果的色、香、味变差。很多人认为颜色鲜艳、个头完整硕大的水果才是好水果,这就有可能掉入不法商贩利用非法手段伪造外观的陷阱。

水果不能取代蔬菜。它们虽然都是植物但是成分不太相同。蔬菜中有些矿物质是水果没有的,若只吃水果,会缺乏叶酸等营养素;而且水果有热量,吃太多水果会造成肥胖,尤其对糖尿病患者来说,吃过多水果并不好;此外,过少吃蔬菜,缺少纤维素,可能引发便秘的问题。  
杨玉新



又到花红柳绿时,因春夏换季,冷热交替明显,受环境、气候、饮食等多种因素影响,我们又会迎来一个过敏性疾病高发期,主要包括哮喘、过敏性鼻炎、皮肤过敏等。

1.过敏性鼻炎。过敏性鼻炎主要由环境因素引起,如灰尘、螨虫等,另外空气污染及患维生素缺乏等也可引起过敏性鼻炎。主要症状为鼻塞、流涕、晨起频打喷嚏等。大部分过敏性鼻炎是由于体质因素,体质功能降低致对外界刺激过于敏感而致,治本之法则是改善机体过敏状态,使人体对致敏源不敏感从而不至于产生过敏反应,达到临床痊愈。

2.过敏性皮肤病。具有特异性过敏性体质的人食用易过敏食物后易导致荨麻疹。荨麻疹为过敏性皮肤病中最为常见一种,其主要症状是局部皮肤突然出现界限清楚、突出于皮肤的红色或苍白的肿块伴剧痒,风团大小不一,小的仅粟粒大小,大的直径可有几厘米,一般数小时会自行消退。

3.过敏性哮喘。过敏性哮喘是由多种细胞特别是肥大细胞、嗜酸性粒细胞和T淋巴细胞参与的慢性气道炎症,在易感者中此种炎症可引起反复发作的喘息、气促、胸闷和(或)咳嗽等症状,多在夜间和(或)凌晨发生,气道对多种刺激因子反应性增高。但症状可自行或经治疗缓解。专家认为这可能是家中的“螨虫”在作祟,是螨虫惹发了过敏性哮喘。许多家庭喜爱绸缎窗帘、羊毛地毯、养猫狗宠物等,这些都可能成为螨虫的滋生源。

除上述情况外,还有一些人对特殊气味、花粉、潮湿等过敏,预防的办法就是少接触、远离之。如果病情较重,应立即去医院就诊,在医师的指导下采用正确的防护措施,合理用药。  
吴俊巧

# 春季谨防过敏性疾病

## 活好自己,不活给别人看

人生的轻松,就是能在这个喧嚣的尘世,不用献媚于谁,也不必跟谁讨说好的话。

你在意谁,在意到极致,就会活在这个人的阴影里。这种在意,不外乎两种情况:想求取和怕得罪。人生的疲惫,更多的不是在自己这里拎不起,而是在别人那里撇不清。别人,成了自己沉重的彼岸。

越在他人那里唯唯诺诺,就越会在自我的言行里战战兢兢。生怕说错什么,做错什么,进一步畏首畏尾,退一步左顾右盼,是进亦忧退亦忧。在这样的境况里,最累人的,不是做,而是拿捏着分寸去做。

一个低声下气的人,无论凭恃他人,得到过多少。最终,在自我矮化的奴才人格里,冷暖自知,甘苦备尝。

不是一路人,就不会在一个语言系统里。不在一个语言系统,就不会在同一个世界中。

知心的话,不必说给不懂的人听,说了不懂还在其次,最可怕的是说了不屑。不懂已是伤害,不屑便是亵渎。

散淡的人,只与散淡的人合得来。而奸邪的人,看起来跟谁都合得来。因为在这个世界上,有的人只认对的人,有的人,似乎跟谁都对。只因为,有的人,是奔着相宜的心去的;而有的人,是奔着可逐的名利去的。

在交往上,目的性太强,原则性就会差。在左右逢源的人那里,找不到纯美的人性;在蝇营苟苟的人那里,找不到纯净的人格。

这个世界,总有狷介甚或狂傲的人,看起来,没有几个可以合得来的人,他们

(下转二、三版中缝)



预约诊疗 业务咨询  
友情联络 信息咨询  
请扫描二维码关注医院微信  
公共帐号: 河北省中医院



# 河北省中医院 资讯

HE BEI SHENG ZHONG YI YUAN ZI XUN

第3期 总第52期 2019年3月23日 河北省中医院主办 内部资料 免费交流

# 我院召开年度宣传工作会 再吹新征程集结号



范俊利摄

2月27日,我院隆重召开宣传工作会议。全院院领导、各处(科)室主任、护士长、教研室主任,班组长,各党支部书记以及各科通讯员参加了会议。会议由河北中医学院院党委书记、我院院长孙士江主持。

会上,王艳君副院长宣读了《关于表彰2018年度意识形态工作先进集体、先进个人的决定》及获奖者名单,院领导为33个获“思想政治工作创新杯”的集体和145个获“最具影响力奖”的个人与团体颁发了荣誉证书。肾病二科副主任魏晓娜、党政办副主任刘鑫、党校院区副护士长胡增平等代表获奖者作了表态发言。

主管宣传工作的党委副书记、纪委书记梅建

强做了关于《吹响创新实干再踏新征程集结号,为振兴中医药事业提供精神动力》的主题报告。报告指出:在医院党委的正确领导下,2018年医院宣传思想工作始终以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,紧紧围绕党委的中心任务,坚持正确舆论导向,创新开展五大文化建设体系,全面开启五大文化建设工程,大力提高新闻舆论传播力,积极打造中医药文化精品,彰显家园文化自信,开创了宣传思想工作新局面。主要突出四个特点,一是领导高度重视,高端谋划,倾力塑造

医院精神;二是全员参与,上下同欲,形成共识,倾力提升文化认同感;三是制定长期规划,形成体系,突出特色,塑造文化品牌工程;四是宣传成效显著,医院文化长廊获专家高度评价,宣传部在全国获奖。2019年,医院宣传工作将继续贯彻落实全国宣传工作会议精神,深入实施健康中国战略,积极推动医改纵深发展,聚焦群众看病就医需求,调动广大职工积极性,守正创新,努力完成提升服务能力四年行动计划和医院文化建设三年行动计划,实现宣传工作高质量发展。具体工作将从两个方面着手:一是全面加强党的建设和党风廉政建设,树立行业清风正气。牢牢把握正确舆论导向,唱响主旋律,壮大正能量。紧紧围绕庆祝新中国成

立70周年,唱响礼赞新中国、奋进新时代的昂扬旋律;二是服务中心工作,继续做好深化文化引领、文化塑造、文化传播、文化精品、文化形象等五大工程。

党委书记郭登洲作了题为《凝心聚力鼓舞士气跑好中医药振兴的接力赛》的重要讲话,他从四个方面肯定了2018年各项工作取得的成绩。一是确立理念,注重导向,政治建设有所加强;二是明确定位,服务大局,为中心工作保驾护航;三是依托载体,凝聚合力,意识形态工作成效显著;四是拓展阵地,培育队伍,舆论引导持续攀升。就做好2019年全院宣传思想工作,郭书记提出了三点意见。一要高举旗帜,明确目标,把握坚定正确的政治方向;二要围绕特色,服务发展,讲好中医院振兴故事;三要强化责任,促进共识,做好中医院发展代言人。

最后,孙士江院长做了总结讲话。他指出,2019年全院工作十分繁重,真正到了爬坡过坎阶段。在第五届二次职代会上提出的“完成五个硬任务、实现六个提质升级、开展三个探索、实施50个重点项目”任务目标,时间紧、任务重,要走出瓶颈,取得成绩,必须全院上下团结一致,共同奋斗。因此,加强思想政治工作,凝聚精神力量至关重要。孙院长号召全院干部职工认清形势,统一思想,开拓思路,创新实干,在振兴中医药事业、建设健康强省中作出更大贡献。  
苏婧婧

# 未病先防 助力健康 职工健康管理巡讲活动在石启动

3月6日,由石家庄市总工会联合我院开展的“未病先防,助力健康”巡讲活动启动仪式在石家庄市人民会堂正式启动。石家庄市人大常委会副主任、市总工会主席安树国,河北中医学院院党委书记、我院院长孙士江,我院党委书记郭登洲,石家庄市党组成员、女工委主任王秀然,石家庄市总工会党组成员秘书长高威及各基层工会负责人、各单位职工代表、我院医务工作代表、媒体记者300余人参加了启动仪式。

健康是关系国计民生的大事,习近平总书记讲到国计民生问题时提到:“没有全民健康,就没有全民小康”。有资料显示,疾病发现及预防得越早,后续对生存、生活质量的影响越小。如果在前期预防投入一元钱,那么后续治疗则能节省一百元。近年来,慢性病、恶性肿瘤等发病率的上升,恰恰体现了提升国民健康素养、助力健康中国的紧迫性。

石家庄市总工会联合我院开展的“职工健康大讲堂”活动,就是落实健康中国,重视预防保健指示精神的具体体现。活动将提供健康讲座、义诊、解读体检报告、中医药特色养生体验等,以帮助市直职工提升疾病预防意识,掌握科学养生知识,做到未病先防、已病防变、瘥后防复,用实际行动关心职工利益,关爱职工健康。

据悉,本次巡讲活动更加注重科学化、创新化、个性化、人性化。巡讲将侧重教授如何识别亚健康、慢性病前期的一些临床症状,哪些症状背后隐藏着重大疾病的危险信号等。义诊环节则增加了有针对性地解读历年体检报告,以便及时发现亚健康、疾病早期症状,切实帮助职工将历

年体检的意义落到实处。

为充分发挥中医药预防保健的独到优势,培养职工科学的生活行为习惯,我院将面向职工开启全年健康管理月活动,即每月推出一个健康主题,包括亚健康体检月、药膳营养咨询月、中医传统疗法体验月、养生膏方等养生品体验月等,将健康宣教常态化,让职工在亲身体验中医药特色保健服务的同时,掌握科学膳食、科学运动等健康生活方式。

启动仪式结束后,又开展了今年第一场健康讲座及义诊活动。此后,我院将组织优质医疗专家团队,将中医药特色预防保健服务送到市直职工身边。

杨扬



杨扬/摄

3月8日,我院开展“三八义诊季·健康大步走全国行—河北站”活动,吸引了近百名女职工和百姓参与此次活动。

此次活动是我院联合全国17家单位发起的,2019年“三八节——关注全国女性健康,我们在行动”为主题的大型公益健康教育,旨在帮助女性朋友轻松应对更年期并科学合理减肥。

在活动现场,妇科祝佩芹老师指导大家做了“增肌减脂,修身塑型”康复健身操,产科开展了题为“孕期保养,婴幼儿护理”的活动。此次活动在热烈温馨的氛围中圆满结束。

魏树慧

# 我院开展『三八义诊季·健康大步走』活动

## 专家组来院验收中医馆健康信息平台项目



高远/摄

3月21日,国家中医药管理局来我院对河北省中医馆健康信息平台建设项目进行验收。专家组一行13人,由国家中医药管理局规划财务司处长陈丽娜带队,中国中医科学院中医药数据中心成员6人和验收专家组成员5人组成。河北省中医药管理局局长姜建明、副局长刘彦红、综合处处长陈平,河北中医学院党委常委、我院院长孙士江,副院长王艳君等领导陪同验收全程。

专家组一行对石家庄市桥西区振头社区卫生服务中心、裕华区槐底社区卫生服务中心两家基层中医馆进行了

实地检查,现场查验了信息平台系统的运行情况,体验了远程会诊的诊疗过程,询问了基层医生对平台系统的使用效果,对我省中医馆健康信息平台建设工作给予了肯定。随后,专家组对设在我院的省中医药数据中心机房进行了实地检查,对中医馆健康信息平台项目资料一一进行了查验,并听取了由省中医药数据中心常务副主任王艳君副院长所做的项目概况和建设汇报。

验收结束后,专家组对验收工作做出总结,肯定了项目建设的六大亮点。一是领导高度重视;二是管理规范严谨;三是基础工作牢固;四是项目建设多样化;五是国家、省级、基层信息平台三联通工作突出;六是省局经费大力支持等,并提出了进一步创新思路,加强人才技术建设,优化系统功能的要求。

省中医药管理局副局长刘彦红表示,感谢国家中医药管理局对我省的大力支持和指导,感谢河北省、省政府对中医药发展的高度重视,为中医药发展营造了良好的舆论和政策环境。我们将按照专家组提出的建议及要求,进一步完善中医馆健康信息平台功能,大力推进我省中医药信息化建设。

杨青峰

## 谢雁鸣受聘我院客座教授 指导临床研究基地建设

3月15日,基地办邀请中国中医科学院谢雁鸣教授作《临床科研设计》讲座,并聘请其为我院客座教授。会议由副院长杨倩主持会议,河北中医学院党委常委、我院院长孙士江,副院长王艳君、陈志强出席会议。医院各重点专科、重大疑难疾病研究团队、各临床医技科室200余人到会聆听讲座。

谢教授现任中国中医科学院中医临床基础医学研究所常务副所长、博士生导师。她长期从事中医临床评价及中医药标准化研究,设计经验丰富,学术造诣深厚,曾获国家科技进步一、二等奖,被评为本领域首席研究员。

谢教授围绕如何从循证医学与中医临床科研的角度选题,如何在临床实践中发现和提出问题,以及临床研究标书



高远/摄

病种研究方案提出了宝贵的指导意见。

孙院长在会上强调,高水平的临床科研能力是提升我院综合发展实力的重要抓手,也是推动医院跨越发展的战略机遇。相信在谢雁鸣教授的指导与帮助下,以医院重点专科、重大疑难疾病研究为代表的研究团队会取得更大突破,进一步推动医院中医临床研究基地建设工作。

会上,杨倩副院长为谢雁鸣教授颁发了客座教授聘请证书。

廖曼

## 我院举办2019年省中医住院医师规范化培训师资培训班

3月20日至22日,河北省第二届中医住院医师规范化培训师资培训班在石家庄美丽华大酒店举办。中国医师协会郑金福处长,河北中医学院党委常委、我院院长孙士江教授,河北省中医药管理局田学卒处长等领导出席了开幕式。省内7家全国中医住院医师规范化培训基地、部分三级甲等中医院领导和老师共120余人参加了本次培训。开幕式由我院副院长王艳君主持。

自2014年以来,我院不断完善规培管理制度体系,落实支撑保障,加强硬件建设,夯实培训平台。今年,又创新住培形式,丰富培训内容,开展导师授课,

统一带教标准,严格出科考试,连续出台多项培训新举措,住培质量显著提高。

本次培训班培训内容包括理论学习、住培经验交流座谈、培训考核三个方面,来自全国各地的知名规培专家进行了理论授课。中国医师协会郑金福处长分享了中医住培的难点与对策,对住培政策进行了高屋建瓴的解读;上海中医药大学附属龙华医院宋瑜教授对中医规培与师承教育之融合进行了详细介绍;北京中医药大学东直门医院李雁教授以中医住院医师规范化培训模拟教学的探索与思考为题,对住培模拟教学与实践进行了深入讲解;湖南中医药大学第一附属医院陈青教授紧扣培养目标,不断提升住培质量,细致入微地剖析了住培管理工作。我

## 杏林春暖 书香相伴

### 《黄帝内经》心得分享暨优秀学员评选圆满落幕



高远/摄

腹有诗书气自华,最是书香能致远。3月21日,我

院《四部经典》读书分会举行了《黄帝内经》学习心得分享暨优秀学员评选活动。此次活动是医院“精彩三月,书香三八”系列“感动·感悟·感恩”主题活动之一。活动现场,读书爱好者齐聚一堂,与《四部经典》读书会会员共享美好读书时光。基地办副主任景璇主持活动,河北省名中医高社光、全国老中医药专家学术经验继承人范焕芳、魏晓娜教授等担任评委,河北中医学院党委常委、我院院长孙士江应邀出席了会议。

活动中,学员们进行了精彩分享。专家评委从思想内容、临床指导、科研思路、台风面貌等方面对各位学员分享的学习心得进行了精彩的点评,并给

(上接一、四版中缝)

不迎合,不投降,只是不想生命苟且于世俗。

所以,不要苛求在所有的人那里都有好的评价。讨好了所有的人,就意味着要彻底得罪了自己。一个人,平庸点不可怕,变得八面玲珑才可怕。

## 人生一路经历, 自己的世界是自己的

我今年一百岁,已经走到了人生的边缘,我无法确知自己还能走多远,寿命是不由自主的,但我很清楚我快“回家”了。

我得洗净这一百年沾染的污秽回家。我没有“登泰山而小天下”之感,只在自己的小天地里过平静的生活。细想至此,我心静如水,我该平和地迎接每一天,准备回家。

在这物欲横流的人世间,人生一世实在是够苦的。你存心做一个与世无争的老实人吧,人家就利用你欺侮你。你稍有才德品貌,人家就嫉妒你排挤你。你大度退让,人家就侵犯你损害你。你要不与人争,就得与世无求,同时还要维持实力准备斗争。你要与别人和平共处,就先得与他们周旋,还得准备随时吃亏。

人寿几何,顽铁能炼成精金的,能有多少?但不同程度的锻炼,必有不同程度的成绩;不同程度的纵欲放肆,必积下不同程度的顽劣。

上苍不会让所有幸福集中到某个人身上,得到爱情未必拥有金钱;拥有金钱未必得到快乐;得到快乐未必拥有健康;拥有健康未必一切都会如愿以偿。

保持知足常乐的心态才是淬炼心智、净化心灵的最佳途径。一切快乐的享受都属于精神,这种快乐把忍受变为享受,是精神对于物质的胜利,这便是人生哲学。

作者 杨绛 摘自《晚报文萃》

省科学技术协会书记刘纪雷一行来院调研

3月22日,河北省科学技术协会党组书记刘纪雷、科普部副部长刘梦林、河北省科技馆馆长张秋立一行来我院调研。河北中医学院党委常委、我院院长孙士江、院党委书记郭登洲、副院长陈志强、王彦刚及相关职能科室、部分临床科室负责人陪同调研。调研组一行对我院治未病科、儿童康复科、煎药室、药房、神经外科、产科等部门进行了参观,对我院中医药特色、自动化药房、先进设施和《国医之光》大型浮雕等中医药文化建设给予了高度评价。

随后,在门诊楼五楼小会议室进行了座谈。首先,孙院长向刘纪雷书记一行介绍了医院综合实力、文化建设、人才培养、专科学科建设等发展情况。儿科、男科、妇科等科室主任分别介绍了相关专科特色及中医药在儿童脊柱侧弯、儿童常见病、不孕不育、高血压、糖尿病、骨病、肾病、麻醉等领域的优势特色和当前健康教育状况。治未病科张微副主任就下一步建设儿童健康科普馆设想进行了详细汇报。

汇报结束后,刘书记一行对我院综合实力、中医特色、领先的健康教育理念、先进的信息化水平、雄厚的人才力量、高标准的现代化管理模式给予了充分肯定,并就治未病项目——青少年一站式健康管理服务体系及儿童健康科普馆设计方案提出了宝贵意见和建议。表示,将充分发挥科协平台优势,从技术、人才、学术等方面给予我院大力支持。要进一步探讨合作项目,为提升全民健康素养、推动我省健康教育普及、打造健康河北,做出积极贡献。

魏树慧 周文平

院副院长王艳君教授、教务处处长王志坤教授、心血管科副主任何红涛教授也做了专题讲座,并就我院住培的经验与问题与参会代表们进行了热烈地互动和交流。

刘凡 张颖



崔静/摄

予了精准的指导,最后评选出15名优秀学员。

会上,孙院长首先为15名优秀学员颁发了荣誉证书,为10位优秀带教组长及评委送上了鲜花。随后,孙院长对《四部经典》读书分会的组织工作、10位优秀组长的带教工作、各位学员孜孜以求的学习态度给予了充分肯定,并对《四部经典》读书分会今后的工作提出了希望与要求。孙院长指出,中医是祖先留给我们的宝贵财富,是中华民族瑰宝,我们要切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好。希望广大青年职工珍惜与优秀带教组长面对面学习的宝贵机会,读经典、下功夫、深研究、做名医,接好传承创新、振兴发展医院的接力棒。

徐珊 胡婧楠

## 消化肿瘤外科简介

外七科(消化肿瘤外科)是我院新近成立的科室,位于我院体检中心六楼,开放床位35张。该科有医生8人,护理人员10人。医师中有高级职称人员2人,中级职称人员2人,初级职称人员4名。该科立足医院深厚的中医药基础,倚重国家脾胃疾病治疗中心和国家级肛肠疾病诊治区域中心,采用现代消化肿瘤外科微创手术治疗先进技术,专注于胃和结直肠良恶性肿瘤,肝癌,胆管癌等消化系统肿瘤的早期发现与诊治,进展期肿瘤以腹腔镜下根治手术治疗为主的综合性治疗、晚期肿瘤的对症和姑息治疗等。

该科的主要治疗范围如下:

1.胃肠道肿瘤的综合治疗。胃癌是全球最常见的消化道恶性肿瘤之一,对胃癌患者要尽快确诊并尽早对其实施有效的根治性手术。腹腔镜因其微创优势和放大作用,应用于胃癌术前探查,一来可以避免单纯的探查性开一关腹手术,二来可以提供准确分期,有助于制定治疗方案和评估预后。腹腔镜胃癌根治术治疗早期胃癌疗效突出,相较于开腹手术,在不影响生存率的前提下,可进一步优化患者各项手术指标,如明显缩短患者的手术时间、减少术中出血量、促进术后肠道功能恢复,这样有利于患者术后早期下床进行功能锻炼,促进患者的预后恢复,使患者早日康复。腹腔镜早期胃癌根治术有效且安全,手术方式有:全腹腔镜胃癌根治术、腹腔镜辅助胃癌根治术、手辅助腹腔镜胃癌根治术。大量研究表明,腹腔镜根治术治疗进展期胃癌具有安全性,与开放手术相比,具有手术创伤小、患者痛苦轻、术中出血少、住院时间断短、肠道功能恢复快等



## 新生儿科简介

我院新生儿科是新建临床科室,目前开放床位35张,其中,NICU(新生儿重症监护病房)30张,母婴同室5张。现有医生6人,护士11人。医师中高级职称2人,中级职称4人,留学归国人员1人,硕士研究生导师1人。

新生儿病房配备了10万级空气净化层流、视频探视系统等先进医疗设备,高端的早产婴儿培养箱、新生儿专用常频及高频呼吸机、新生儿转运呼吸机、无创持续正压通气、无创间歇正压通气、一氧化氮吸入治疗系统、床旁彩色超声、多功能远红外抢救台、床旁X光机、振幅整合脑电图、亚低温治疗仪等国际一流的硬件设备。该科与儿童康复科密切合作,致力于建设以促进早产低体重儿出院后神经体能发展的早产儿课堂与康复中心。建立起覆盖河北省的危重症新生儿院前急救转运系统、早产低体重儿的随访系统,成为以早产儿、低体重儿诊治为研究重点,以早产儿为特色的新生儿急救中心。

新生儿科诊疗范围如下:产房及手术室内新生

一般微创优势,可以达到良好的肿瘤学疗效。在不影响远期疗效的前提下,其近期疗效优于开腹根治术,用于治疗进展期胃癌可以达到根治的目的。

2.结肠癌的手术治疗。目前手术仍是治疗结肠癌的常用方法,开腹与腹腔镜是临床常用的两种术式。常规开腹行右半结肠CME手术,技术成熟,但存在切口大、手术创伤大、术中出血量较多及术后恢复较慢等不足。腹腔镜手术属于微创手术,切口较小,应用微创器械进行精准操作,对胃肠功能影响小,止血更为充分。因此术中出血量少,而且术后引流管留置时间、肛门排气时间和住院时间均明显缩短。腹腔镜微创的优势在于,创伤小,术野清晰,结扎组织血管的次数目明显减少,对周围组织的影响较小,出血量也较少,有利于保护神经功能,最大限度地降低对排尿功能、排便功能、性功能等的影响。腹腔镜全直肠系膜切除术(TME)规范了直肠癌手术切除范围的技术标准,显著提高了直肠癌术后治疗效果。腹腔镜下骶前隧道式分离法行TME治疗低位直肠癌,使术中直肠系膜不易破损,可予完整切除,并最大限度保存盆神经功能。众多研究表明,相较于传统腹腔镜手术,使用NOSE技术的腹腔镜胃肠手术,手术时间无延长且多有减少,肠痿、出血等术后并发症无增多,肛门功能无明显影响,没有了腹壁切口相关并发症(如切口感染、裂开、疝等),术后住院时间无增加且多有缩短,美容效果好,患者满意度相对更高。

3.腹腔镜与内镜双镜联合技术。随着微创技术



的发展,内镜和腹腔镜手术被广泛用于胃肠道疾病的治疗中。两者在临床单独应用时存在一定的局限性,而将腹腔镜和内镜联合应用能充分发挥各自的优势,取长补短。腹腔镜辅助内镜下切除术治疗胃肠道肿瘤,可以在腹腔镜的辅助下,通过牵拉、抓持、推挡等动作,使得一些受内镜视角限制而无法顺利切除的隐蔽部位肿瘤更好地暴露在视野范围内,从而顺利地在内镜下切除。此外,一旦在手术中出现各种问题,如发生穿透性损伤或出血、穿孔的时候,也可以及时采取缝扎、修补等治疗措施。所以,腹腔镜可以大大降低内镜下手术操作的难度,降低并发症发生率,提高内镜下切除术的安全性。目前胃肠道可开展的双镜联合手术包括胃肠道息肉、胃肠道粘膜下或平滑肌良性肿瘤、间质瘤等,对于早期胃肠道肿瘤可行腹腔镜辅助内镜下粘膜剥离术、内镜辅助下腹腔镜胃肠道恶性肿瘤根治术等。

该科技术团队对消化肿瘤疾病有深入的研究,已熟练掌握各种腹腔镜微创及消化道肿瘤微创手术,对外科急腹症及危重症患者的围手术期处理有丰富的临床经验。

申立中

儿复苏;早产儿、极(超)低出生体重儿的救治;危重症新生儿的救治;各种新生儿常见及疑难疾病的诊治;新生儿保健等。该科目前开展的技术如下:

1.超低出生体重儿综合救治技术。科室从产房复苏、产房表面活性物质应用、早期应用NIPPV或n-CPAP、高端保温保湿、合理的液体营养供给等综合措施,大大提高早产儿及极低(超低)出生体重儿的成活率。

2.INSURE联合NCPAP、NIPPV无创辅助通气技术。它采用INSURE技术给患有新生儿呼吸窘迫综合征的患儿应用肺表面活性物质,同时联合无创辅助通气治疗,避免了有创呼吸机的使用,减少对肺的气压伤,减少支气管肺发育不良的发生,能提高早产儿生活质量。

3.一氧化氮吸入治疗技术。它是治疗新生儿胎粪吸入综合征和肺动脉高压的特效手段,是急危重症患儿抢救的主要手段。

4.脐动静脉置管术。用于极低(超低)出生体重儿的长期静脉通路、换血疗法、中心静脉压监测等,减少反复动静脉穿刺对患儿的疼痛刺激,并降低感染风险。

5.各种有创及无创常频、高频辅助通气技术。它是治疗各种呼吸衰竭的特效手段,是急危重症抢救的主要手段之一。

6.亚低温治疗技术及振幅整合脑电监测技术。亚低温是国际公认的治疗新生儿重度窒息、新生儿缺氧缺血性脑病的有效手段,能够显著降低后遗症的发生率;振幅整合脑电图可早期、及时、连续监测和评估脑损伤的程度及评价治疗方案,对判断预后具有重要的临床价值。

7.新生儿营养代谢的临床处理。早期给予合理的肠内肠外营养支持,降低宫外发育迟缓(EUGR)的发生率,提高极低(超低)出生体重儿的成活率。

8.PICC技术(经外周静脉中心静脉置管术)。对极低(超低)出生体重儿建立长期静脉通路,用于早产儿静脉营养支持治疗,为极低(超低)体重儿营养支持提供保证。

9.新生儿疾病影像诊断。拥有先进的DR床旁X光机,头颅MRI,床旁超声,可对肺脏疾病及先天性心脏病进行早期确诊,以及时治疗。对高危儿进行床旁头颅超声检查,可早期发现神经系统疾患,给予早期治疗,提高成活率并减少不良预后的发生。

10.高胆红素血症换血治疗。新生儿高胆红素血症的危害极大,胆红素脑病可导致不可逆性的后遗症。此治疗可明显减轻黄疸,使胆红素脑病的发生率降低。

11.护理方面开展了家庭参与袋鼠式护理、非营养性吸吮等一系列优质护理项目,促进宝宝的身心健康发育。

我院新生儿科将进一步完善早产、高危新生儿出院后长期随访系统,完成高危儿的抢救、出院后的随访、评估和促进康复的序贯治疗;致力于提高超低出生体重儿的救治成功率并改善远期预后;完善早产儿及高危儿神经发育评估与促进康复中心;成立专业的转运小组,完善危重症新生儿院前急救与双向转运系统;早期开展感统训练等,为降低围产儿死亡率,提高人口质量,做出努力。

牛慧霞