

# 春夏如何养阳

春夏养阳的说法出自《素问·四气调神大论》，是中医因时制宜的养生原则之一。春夏，阳令也，春时阳生，夏时阳盛。春夏之时，自然界阳气升发，养生者宜顺时而养，须护养体内阳气，使之保持充沛。此时，凡耗损阳气及阻碍阳气畅达的情况皆应避免。春夏养阳，一要配合阳气舒发，二要保护阳气，这样符合春夏阳长秋收冬藏的时序规律，是正确的养阳方法，主要注意以下几个方面：

1.起居方面  
春夏养阳，以养阳之生长。春季阳气初生而未盛，阴气初减而未衰，天气乍寒乍暖变化很大，风寒之邪尚为患，所以春季应注意保暖防寒，顾护阳气，根据天气的冷暖增减衣物。夏季天气炎热，地湿上蒸，为一年中阳气最盛的季节，人体的新陈代谢非常旺盛，所以夏季养生应把顺应外界高温环境和人体内部的特点作为重点。故夏时既要处于阴凉以避暑热，夏夜纳凉，当避湿露，适当盖覆，以避寒湿。所以起居方面应该晚睡早起，起床后适量参加户外活动，在中午暑热最盛之时适当午睡既可避免炎热，又可消除疲劳、补充体力。特别是老年人因为年事已高，且

多有一些慢性疾病，因此更应坚持这种养生之法。

2.运动方面  
在春季，进行适当活动可让人更多地接触阳光和新鲜的空气，能使呼吸、循环系统得以锻炼，从而提高心肺功能，不仅促进血液循环，使血脉通畅，还能调节中枢神经系统，提高思维能力。夏季人体体力消耗较大，运动调摄应动静结合，可选择游泳、钓鱼、散步、慢跑等锻炼方式，但不宜在烈日下或高温环境中进行运动锻炼，最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外运动，运动时应穿宽松、舒适、吸汗透气性强的棉织物，便于身体散热。夏季日照较强，应适当回避日晒，适量参加各种有益的户外活动以利筋骨，使百脉通畅，气血调和，以适应夏季的养长之气。

3.心理方面  
春天阳气生发，万物始生，在心理方面，要顺应天时，注意保护阳气。春属木，与肝相应，肝主泄，在

志为怒，喜抑郁而喜调达。“怒伤肝”，怒为养生之大忌，它是情绪致病的元凶，对健康危害甚大，所以要力戒暴怒。春季更忌情绪抑郁，要做到心胸开阔、乐观豁达。心境愉悦才能保障身心健康。

4.饮食方面  
在春季饮食中注意不宜过多食用酸性食物，宜选用辛甘微温之品。因为辛甘发散为阳，可助春阳之升发，温食有助于维护人体阳气。不宜食大辛大热之物，以防肝阳升发太过而乘克脾土，不利于机体健康。夏季人体阳气在外，阴气内伏又导致消化功能相对减弱。有句话叫“冬吃萝卜夏吃姜”，因为姜有驱寒的作用，能驱走我们体内的寒气，达到保护阳气的目的。所以，夏天适当吃些热性的食物，这符合“春夏养阳”的道理。同时要避免过食冷饮以防伤阳。

“春夏养阳”的含义，就是要求人们在春夏季节保养、增长、调节人体生长之气的能量，从而与自然生长之气相适应。总之，春夏养生要注意适应自然，起居、运动、饮食等方面要与春天生长升发阳气相一致，顾护阳气，使阳气充盛，即可达到养生的目的。  
李博林

## 职场健康和諧关系，让你快乐工作

在任何一个小团队里，要取得成绩，要快乐开心地活下去，首要做的就是和团队里的大家和谐相处。

和领导“看上去很美”

团队的领导有时候就和父母一样，我们没有挑选的余地。大多数情况下，管理层和被管理层或多或少存在矛盾，当然也不乏优秀的、深受大家爱戴的领导。但如果你很不幸地发现你们团队的领导是个“奇葩”的话，那你也绝对不能和他摆开架势，大战300回合。你也不要参与到部门队友的“起义”队伍里去，再如何也要做到和领导“貌合神离”。因为即使领导再“不尽如人意”也一定会有利益至上的人追随他，而你螳臂挡车的壮举，只会让你遍体鳞伤。

和队友“礼”尚往来  
这里的“礼”，不是给团队里的大家送礼，而是用一种“尊重”的原则和同事去相处。这个“礼”告诉大家，千万不要和团队里的队员越“礼”。有的团队里的个别队友成了兄弟姐妹，甚至情侣，这其实是翻越了“礼”的栅栏。有利

(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2期 总第61期 2020年4月22日 河北省中医院主办 内部资料 免费交流

## 欢迎最美逆行者回家

# 我院隆重举行一线抗疫英雄平安凯旋欢迎仪式

4月7日下午4时，地处省会中山路的河北省中医院大院内，成了花的世界，旗的海洋。久候在这里的人们欢声笑语，歌声嘹亮，翘首期盼，等待着抗疫一线的8名勇士荣归故里。这8名勇士是河北省应对新型冠状病毒感染的肺炎医疗救治专家组顾问、国医大师李佃贵教授，医院党委副书记兼纪委书记、国家卫健委重症救治专家组成员梅建强教授、呼吸一科护士赵紫薇，呼吸二科护士肖思孟护师、靳冲和医师宋刚，重症医学科护士杨亚茹以及手术室护士田静。

高耸宽阔的大屏幕上滚动着“向英雄学习！向英雄致敬！你们是最棒的！”的激情标语，让繁华中山路上繁忙的行人驻足。“开轩面场圃，把酒话桑麻”“欢迎最美逆行者回家”的大型横幅格外引人注目。

5:30分，8名勇士在红毯铺就的300米回家路上一露头，全场立即群情激昂，呼声激荡。人们高唱：“五星红旗迎风飘扬……”欢迎英雄回家。

河北中医学院党委书记姜建明率领医院领导班子全体成员迅速迎上前去，向8位勇士献花、拥抱，表达思念牵挂之情和期待他们归家的满腔热情。勇士们穿着出征时的统一制服，显得精神抖擞。他们不见了连续作战的疲劳，露出胜利自信的微笑和回家见到亲人的喜悦。

现场的掌声和欢呼声久久不息，英雄们与家人、同事、朋友紧紧相拥，所有的辛苦、思念、期盼在这一刻化作热泪和拥抱。



宣传部/摄

欢迎仪式上，梅建强教授代表国家卫健委重症救治专家组，肖思孟代表支援武汉医疗队、田静代表驰援神农架医疗队分别在仪式上发言，汇报了他们在抗疫一线牢记使命、克服困难、英勇救人的奋斗过程。欢迎仪式上，姜建明书记作重要讲话。他说，在疫情面前，河北省中医院迎难而上，挺身而出，圆满完成任务，交上了合格答卷。

首先，姜书记充分肯定了医院党委领导班子的政治核心作用，充分肯定了各级党组织和党员的战斗堡垒作用和先锋模范作用，充分肯定了发挥中医药特色优势作用，充分肯定了疫情期间临危不乱、救治普通患者的果断担当，充分肯定了“抗疫不放松 服务更优化”双线工作法。



宣传部/摄

其次，姜建明书记高度评价了8勇士在抗疫一线敢打头阵、勇当先锋的英勇行为。对国医大师李佃贵教授在河北战役胜利中的突出贡献、对河北省名中医梅建强教授等临危受命、拯救重症患者的英勇事迹、对肖思孟等同志巾帼建功、全国闻名、为河北争光、为母校争光的感人故事给予了一一点评和赞扬。

最后，姜建明书记对今后防疫工作和优质服务提出明确要求。他指出，虽然疫情防控取得了阶段性成果，但防控任务依然艰巨，特别是境外疫情扩散蔓延给我们带来新的挑战，希望医院慎终如始、继续战斗，确保取得最终胜利。

他指出，要全面深入总结宣传好此次抗疫的先进事迹，营造学习先进、争当先进的浓厚氛围，把崇高精神转化为新时代传承创新中医药事业，加快健康河北建设的强大力量。

仪式上，在庄严的党旗下，由梅建强副书记领誓，6名支援湖北医疗队预备党员向党庄严宣誓：“我志愿加入中国共产党……”



宣传部/摄

在抗疫一线，肖思孟等6名同志递交了入党申请书，表达了对党组织的崇敬和向往。经河北省援鄂抗疫第一、二批医疗队临时党总支、河北省对口支援湖北神农架林区防疫工作队临时党支部研究同意，报上级党委批准，肖思孟、杨亚茹、宋刚三名同志在抗疫一线火线入党；经医院党委培养考察，学校党委批准，靳冲、赵紫薇、田静三名同志发展为预备党员。

欢迎仪式上，医院党委书记孙士江说：“今天，我们终于迎来了‘借问瘟君欲何往，纸船明烛照天烧之日’，此时，让我们‘开轩面场圃，把酒话桑麻。’”

孙士江书记说：“你们远离家乡，日夜奋战，迎难而上、冲锋在前，从死神手中抢回生命、拯救家庭。你们是最大的功臣，是新时代最可爱的人！在此，请接受我深深一拜！”



宣传部/摄

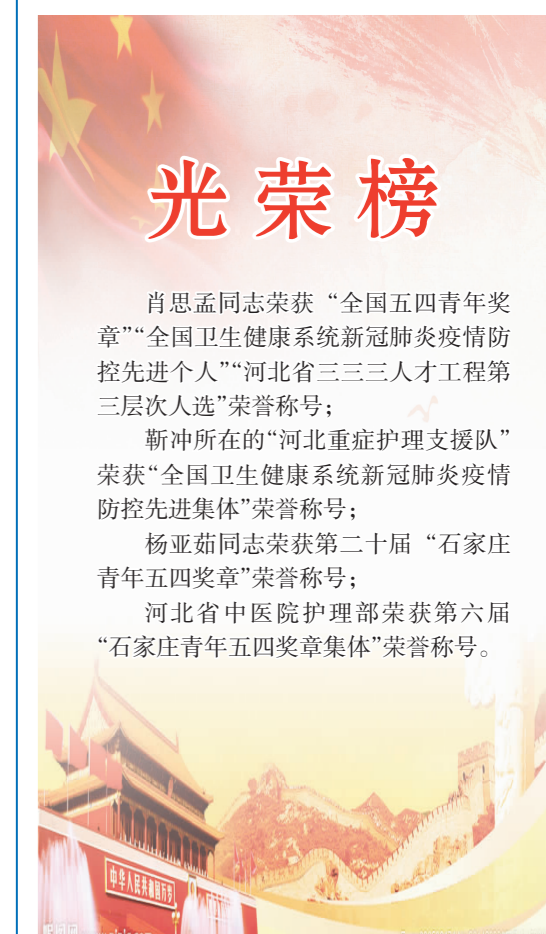
话音未落，随着“这一拜，忠肝义胆，患难相随誓不分开，这一拜，生死相依，天地日月壮我情怀”的乐曲响起，孙士江书记健步走到8位勇士面前，在全场300名医护人员见证下，深深鞠躬，向抗疫英雄表达崇高的致敬和殷殷情怀。随后，孙士江书记带领8勇士向在场300名同仁鞠躬一拜！这一拜，拜的是国家有难匹夫有责的医者使命；这一拜，拜的是仁爱济世普济众生的报国情怀；这一拜，拜的是临危不惧敢于担当的英雄壮举；这一拜，拜的是建设家园舍我其谁的家园文化；这一拜，拜的是兄弟姐妹守望相助的深厚情谊；这一拜，拜的是铮铮硬汉似水柔情的男儿意气。

仪式结束后，医院7名支援湖北医疗队员将回到所在科室参加同事们举办的欢迎仪式。

宣传部



宣传部/摄



# 光荣榜

肖思孟同志荣获“全国五四青年奖章”“全国卫生健康系统新冠肺炎疫情防控工作先进个人”“河北省三三三人才工程第三层次人选”荣誉称号；  
靳冲所在的“河北重症护理支援队”荣获“全国卫生健康系统新冠肺炎疫情防控工作先进集体”荣誉称号；  
杨亚茹同志荣获第十二届“石家庄青年五四奖章”荣誉称号；  
河北省中医院护理部荣获第六届“石家庄青年五四奖章集体”荣誉称号。

## 情志致病知多少



你是否因为与同事发生口角而闷闷不乐？又是否因为孩子没有听从你的建议而大动肝火？你是否因为朋友没有帮忙而心生芥蒂？又是否因为TA不够关心而耿耿于怀？一段时间后，当你的身体出现了一些症状，你是否会将你的负面情绪、情感与之联系起来？

情志是治病的因素之一，它会影响人体正常的气血运行造成不通或者不荣的状态，如气机运行障碍、脏腑功能失常，以及损伤机体阴阳、精血等。主要有以下几个方面：

1. 伤五脏。《医学正传》指出：“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，谓之七情，七情通于五脏：喜通心，怒通肝，悲通肺，忧思通脾，恐通肾，惊通心肝。故七情太过则伤五脏……”；“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑正常的功能。一般来说，情志伤脏，常以心、肝、脾三脏的症状多见，如胸闷、头两侧胀痛以及胃脘胀满等。

2. 影响气机的升降出入。情志致病，首先是扰乱气机。《素问·举痛论》云：“余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱，劳则气耗，思则气结”。说明不同情志变化，对人体气机活动的影响是不相同的，所以导致的症状亦各异。“怒则气上”指暴怒而致肝气疏泄太过，气机上逆，甚则血随气升，并走于上的病机变化。喜则气缓指过度喜乐伤心，导致心气涣散不收，甚则心气暴脱或神不守舍的病机变化。“悲则气消”指过度悲忧伤肺，导致肺气抑郁及肺气耗伤的病机变化。“恐则气下”指过度恐惧伤肾，致肾气失固，气陷于下的病机变化。“惊则气乱”指猝然受惊伤心肾，导致心神不定，气机逆乱，肾气不固的病机变化。思则气结指过度思虑伤心脾，导致心脾气机结滞，运化失职的病机变化。以上论述都是说明由于情志变化失常失和影响到气机的升降出入，导致气虚、气滞、气郁、气逆、气乱、气下，气机运行失畅导致血虚、血瘀、血逆等等，气血的逆乱导致皮毛、经脉、肌肉、筋骨、脏腑的不通和不荣而致病。

3. 气虚阴阳亏损。《黄帝内经》：“怒则气逆，甚则呕血及泄”，说明暴怒，可致血随气逆，发生呕血。又有：“恐惧而不解则伤精……精时自下”，恐惧太过，五脏所藏之阴精失去统摄，耗散不止。《医学入门》也指出：“暴喜动心不能主血”，过喜则使气血涣散，血行不畅。此外，过分思虑，既可耗伤心血，又能影响食欲，造成气血生化不足，皆可使精血亏损。《黄帝内经》又有：“暴喜伤阳，暴怒伤阴”，说明情志过激，可损伤阴阳，而阴阳协调是维持人体生命活动的基本条件。畅怡情志对于调和机体阴阳气血，防病治病具有重要的意义。

由此可见，各种情绪对人体均可产生影响，当然，人们对世事的自然反应，稍带情绪并无大碍，只有当某种情绪过于强烈或者持久存在时，才会影响气机运行，从而使阴阳气血的正常状态发生变化。所以我们在关注机体症状的同时，亦应增加对情志的关注度。  
赵亚云

## “三高”人群喜爱的粗粮——荞麦

荞麦又称“净肠草”“乌麦”“三角麦”，其主要品种有普通荞麦和鞑靼荞麦。前者称甜荞，后者称苦荞。荞麦食味清香，加工成荞米、荞麦面粉后可制作成荞米饭、荞麦片、荞麦面、荞麦饼等风味食品，在我国各地颇受欢迎，尤为“三高”人群所喜爱。

中医认为，荞麦性平味甘凉，归胃、大肠经，具有开胃宽肠、下气消积的功效。许多医学典籍对此有所记载：比如在《本草纲目》就提到荞麦能充实肠胃、增长气力、提精神(补)，除五脏的滓秽、消热肿风痛、除白浊白带(消)；《兵部手集方》提到，将藜麦炒焦用热水服，能治肠绞痛。

荞麦是传统的药食同源谷物，尤其是对高血压、冠心病、糖尿病等患者有特殊的保健作用。经研究发现，荞麦粉中含有丰富的维生素，能降低人体血脂和胆固醇，是治疗高血压病、

心血管病的重要辅助药物。荞麦所含有的膳食纤维，可促进胃肠蠕动，有降低血糖、改善便秘和预防结肠癌的作用。荞麦中含有铬元素，是人体必需的微量元素，对于维持人体正常的血糖水平具有重要作用。糖尿病人食用荞麦后，血糖、尿糖值都有不同程度的下降，很多轻度患者单纯食用苦荞麦即可控制病情。

荞麦营养价值丰富，比较适合食欲不振、饮食不香、肠胃积滞、慢性腹泻的人食用，但是不可以多吃，因它含有的脂肪蛋白很高，会造成消化不良。荞麦也不可以久食，偶尔吃几次，可以为人体提供所需的营养，但如果长期食用会令人头晕目眩。荞麦也不适合在春季食用，主要因为春天天气比较干燥，经常起风，会造成皮肤干燥发痒。此外，脾胃虚寒、消化功能不佳及经常腹泻的人也不宜食用。

陈秀荣

## 一个火龙果引起的惊吓

“医生，我儿子便血了，您快给看看吧”几天前刚刚出院的患儿的父亲满头大汗焦急地抱着儿子跑过来。

“您别着急，慢慢说，大便带来了么？”我安慰他说。

“没有，排到便池里了，我给他冲水时看到了，是红色的，很红，孩子一定是血小板又降下来了”孩子父亲略带哭腔地说着。

原来，孩子家长担心孩子吃太甜的水果容易上火，就给孩子买火龙果吃，孩子也很喜欢吃，就连着两天吃了三个火龙果，结果就排出了“血便”。第一次吃红心火龙果的人，往往都会被吓一跳，因为切开时，到处都是红色的“血浆”，等到他上厕所时，又会被自己的“baba(三声)”吓到，因为像便血一样。其实这是因为红心火龙果含有大量花青素的原因。这是一种强力的天然色素，同时也是一种强有力的抗氧化剂，它能够保护人体免受自由基的损伤。此外还能增强血管弹性，改善循环系统和增进皮肤的光滑度，抑制炎症和过敏，改善关节的柔韧性。所以我们的这名小患者正是食用红心火龙果出现了“血便”，才引起了父母的惊吓。



热，血小板怎么会这么快就降下来了呢？为了弄清楚，我建议给孩子复查一个血常规，孩子父亲同意了。

半个小时后，孩子父亲面带笑容拿着一张化验单回来了，“医生，结果出来了，血小板156，正常的，可是孩子为什么会便血呢，难道肠道出问题了吗？”我看了看化验单，基本全部正常，随后又追问了患者近一两天的饮食及其他的生活日常，原因终于找到了：“红心火龙果”。

患者是一名四周岁的小男孩，诊断为免疫性血小板减少症，我仔细检查了一下孩子的全身皮肤、口腔黏膜、睑结膜，甚至肛门，没有发现任何的出血迹象，孩子精神正常，咽部不肿不红，前几天孩子出院时血小板已经升至正常了，出院这几日精神饮食正常，无发

最后，为了彻底安心，我建议给孩子验了一个大便常规，结果完全正常，再次给患者进行了日常生活注意事项宣教后，一家人终于安心了，高高兴兴地回家去了。  
李晓红

# 河北省海外华人华侨留学生福音 河北省海外华人华侨健康咨询服务平台在河北省中医院建立

4月21日上午,我院与河北省归国华侨联合会联合主办的河北省海外华侨华人健康咨询服务平台正式上线启用。这是为我省50万海外华人华侨留学生,及全球华人同胞建立的健康咨询服务平台,平台可通过微信上线对新冠肺炎和各类疾病进行实时咨询。

中国侨联副主席、省侨联党组书记、主席包东,省统战部副部长、省侨办主任栗慧英,省侨联党组成员、省侨联副主席孙晋康、省人大民侨外委主任马丽娜,省政协港澳台侨外事委员会主任韩咏梅,河北中医学院党委副书记、我院党委书记孙士江等领导出席启动仪式。

为了守护海外同胞的生命安全和身体健康,我院受省侨联委托,创新手段、主动服务,通过可行性分析、开发、测试等环节,经过信息安全、医疗、法务等领域专家论证,开发“河北省海外华侨华人健康咨询服务平台”。

河北省海外华侨华人健康咨询服务平台具有四大功能特点:1.基于智能筛查和图文咨询,实现快捷问诊;2.根据患者体检结果,生成中西医结合的多专



科权威健康指导意见;3.针对急危重症者的音视频,通过云诊室进行多学科会诊;4.定期推动疾病预防和健康知识讲座。

在此基础上,根据海外用户特点,已开发多语种界面的便捷切换、用户定位、时差解析等预约功能,可为海外华侨华人及国际友人提供全方位的健

## 喜讯! 河北省中医院胸痛中心正式启动

4月21日下午,医院组织召开胸痛中心启动会,这标志着我院综合救治能力再上新台阶。

河北中医学院党委副书记、我院党委书记孙士江,我院党委副书记、院长郭登洲出席会议。会议由医疗质量管理委员会办公室主任葛建立主持。胸痛中心、相关职能部门、临床科室、医技科室等部门负责人参加启动会,并见证了这一具有里程碑意义的重要时刻。

启动会上,孙士江书记作了重要讲话,郭登洲院长对胸痛中心今后工作及各相关医疗科室及职能部门职责分工进行了部署。

会上,孙士江书记对胸痛中心新任班子及相关部门提出了“三点要求”:  
一、牢记使命、倒排工期,按时按量完成中心建设各项任务分工。胸痛中心是继高级卒中中心之后又一项涉及全院多部门联合建设的大工程。各部门要倒排工期,挂图作战,抓住一切时间与机遇,牢记自身使命与担当,按时按量、保质保量、全力以赴地开展建设工作。

二、要对标先进、寻找差距,在完成的基础上实现自我突破。各相关科室和职能部门要在实践中找差距、定措施,努力吸收先进医院的建设经验,积极寻找自身差距,制定切实可行的改进措施,列出存在问题,争取逐条解决。

三、要积极作为、主动担当,以点带面推动综合救治能力的全面提高。同时对今后工作提出“三点希望”:  
一、希望认清大局、主抓重点,紧密跟随医院党委的全面领导。不断提高政治站位,从战略和全局的高度来深刻理解医院面临的新形势与新要求。希望在今后的建设过程中紧跟院党委的全面领导,精神饱满地开展业务,最终达到国家胸痛中心的建设标准,完成验收工作。

二、希望万众一心、众志成城,努力汇聚家园文化的团结力量。胸痛中心建设离不开各相关科室和职能部门之间的配合与协作,希望能在建设过程中更加充分地发挥家园文化中互帮互助的精神,牢固树立“一盘棋”思想,团结一切力量,保持充足干劲,认真履职尽责,加强相互沟通。

三、希望持之以恒、攻坚克难,奋力夺取胸痛中心建设攻坚战的全胜胜利。胸痛中心建设是一场硬仗,战大事、解难题,都要勇担当、善作为。要拿出

### 我院派遣四位医疗骨干援疆

4月8日下午,河北中医学院党委副书记、我院党委书记孙士江,我院党委副书记、院长郭登洲,副院长赵宝玉和其所在科室主任,以及部分职能科室主任为我院即将启程奔赴新疆对巴州人民医院、巴州燕赵蒙两家医院开展援助工作的四名医务工作者举行了欢送仪式。这四位援疆医务人员分别是风湿免疫科副主任施光其、按摩科魏东明,皮肤科刘湘和针灸科许彦伟。欢送会由赵宝玉副院长主持。

欢送会上,孙士江书记对他们殷殷嘱托并寄予厚望。他说,援疆工作意义重大,医院党委高度重视。四位同志克服困难、主动请缨,令人感动。孙书记代表医院全体干部职工向他们表示感谢;希望他们在今后工作中,继续发扬我院的优良传统和家园文化理念,立足全局、主动担当,积极发挥专业特长,充分利用中医药特色技术造福当地百姓。医院将不折不扣地落实相关待遇政策,医院这个大家庭永远是他们坚强的后盾,医院时刻关注着他们的生活、工作和健康;相信他们一定会圆满完成任务,为医院、为河北争光。

郭登洲院长也做了简短讲话,他说,援疆四位同志作为我省第九批援疆专家,要积极发挥中医专业优势和特长;服从领导,听从指挥;调整身心,努力工作;医院也会做好后勤保障工作,让四位同志安心援疆。

四位援疆干部所在科室主任一致认为四位同志都是科室骨干,业务技术能力强,有责任心和担当精神,为科室做出了表率。

在场职能科室主任纷纷表示一定为他们做好服务工作,不论工作、生活还是家庭有困难,一定及时协助解决,让援疆同志们无后顾之忧,放心工作。

四位援疆干部纷纷表态,他们首先感谢院领导的信任,表示援疆工作既是荣誉,也是责任,一定不辜负领导的重托和期望,圆满完成援疆任务。

4月9日,我院第一批援疆干部带着全院干部职工的嘱托,踏上援疆征程。

宣传部/摄



宣传部/摄

(上接一、四版中缝)

益的地方,是不能有真正的朋友的,至少没有永远的朋友。如果你在团队里和个别队友“交了心”“穿了一条裤子”,那一定是弊大于利的,很多时候将不利于工作,不利于团结其他人,同时会让你的职场环境变得复杂,变得充满各种动因。

语言传递正能量  
永远用正面的语言评价同事。有一次,我负责做一个会议的背景喷绘,结果由于粗心,背景做出来后发现打错了字。于是,我连夜撤了背景,通宵赶制了出来,并在当日临晨会议开始前把背景替换好。在工作总结的时候,团队的负责人就评价我这次会议最辛苦、责任感强、通宵加班等,而所有的评价里,所有关于“犯了错”“失误”的字眼都变成了正能量的鼓励。这让我深受感动,于是更加加深了和团队的感情。

以上这些,都说明一个道理,职场成功首先要职场快乐。而职场快乐,不可能自己独乐乐、傻乐乐,需要得到大家的认可,需要得到大家的支持,需要得到大家的喜欢。

只有快乐的职场,才是孕育成功的职场。即便你在职场里没有获得名利上的成功,但一辈子和自己的“工作”快乐了一场,那也不失为一种职场成功!

摘自《智慧身心健康网》



“善作善成”的恒心、拿出“勇攀高峰”的毅力、拿出“追求卓越”的精神,相信胸痛中心的建设就一定成功!

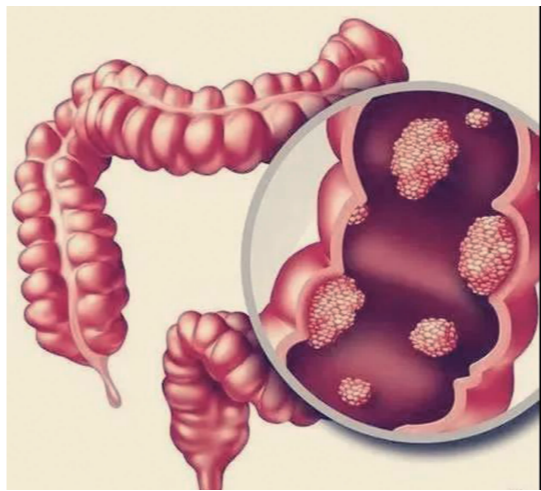
会上郭登洲院长对下一步工作做了具体部署,党政办要发挥好医院全力支持中心建设的作用,履行好领导、职能部门与医疗科室之间沟通协调、上传下达的职能;医务处要负责好中心的日常行政管理工作,主持胸痛中心发展战略和计划的制定,定期组织检查督导落实情况;人力资源部、设备处、财务处等部门要对胸痛中心建设提供必要的人力、设备支持,并在财政资源的分配上予以倾斜,确保中心的正常运转;党委宣传部要配合胸痛中心制作在优化诊疗过程中所涉及到的院内外标识与指引标识等,明确体现胸痛中心胸痛优先的重要原则;心血管科、急诊科、导管室等医疗科室要严格按照《中国胸痛中心认证标准》的建设要求开展建设工作,畅通重点科室间的衔接流程,降低胸痛患者等待时间,确保中心建设高质量完成,最终达到国家胸痛中心的建设标准。

据了解,胸痛中心建设是我院“四年行动计划”和五届三次职代会决定的“2020年工作要点”中的重要内容,也是医院进一步提升综合救治能力,提高医疗质量、保障医疗安全的重要抓手。

此次会议的召开是实现我院“新时代、新担当、新作为”年度总基调的一次具体实践,是实现医院综合救治能力腾飞的又一次里程碑,是为有效促进以急性胸痛为主要临床表现的急危重症患者得到快速诊断和及时治疗,提高胸痛患者的诊断水平与临床疗效,全力降低胸痛患者死亡率的具体举措,具有深刻的现实意义。

国伟

# 体检查出肠息肉是否等于患癌



人们常常谈癌色变,有的人通过体检查出了肠息肉,就以为自己得了癌症,真的是这样吗?今天,让我们一起走进肠息肉的世界,来了解它的形成、预防与治疗。

首先要了解什么是肠息肉?在人体中,大肠可以分为“盲肠、阑尾、结肠、直肠、肛管”五个部分。肠息肉多见于结肠和直肠,即结肠、直肠黏膜表面的一种隆起性病变,通俗说肠息肉就是肠子上长了肉疙瘩。历代文献中有“息肉痔”“悬胆痔”“垂珠痔”“樱桃痔”等病名,即我们现代西医学的结直肠息肉。

人为什么会长肠息肉呢?主要是以下原因导致的:1.机械损伤和粪便刺激大便中粗渣和异物及其他因素,长期刺激肠黏膜上皮,最终形成肠息肉状突起。2.饮食膳食中脂肪类成分超过40%,是形成结、直肠息肉的一个重要因素。脂肪摄入不超过膳食的15%,则结直肠息肉的发病率较低。3.炎性刺激直肠黏膜的长期慢性炎症,如溃疡性结肠炎、阿米巴痢疾、肠结核、非特异性直肠炎、晚期血吸虫性肠炎等,可以引起肠黏膜上的息肉状肉芽肿。4.基因突变和遗

## 外六科采用双波源碎石机治疗泌尿结石效果好

外冲击波碎石术(简称ESWL)发明至今已有近40年历史,在经历了大量的临床检验后,已被医疗界公认为治疗肾结石和输尿管结石的首选方法。

外六科为我院泌尿外科,目前该科采用双波源碎石机治疗泌尿结石,设备先进,优势明显,疗效确切。

院碎石机是本地区唯一一台双波源碎石机,其优势是碎石效果好,同时相对于单波源碎石机明显降低了对肾脏的损伤。从双波源碎石机的结构看,它由两个电磁式冲击波发生器发送冲击波,行成立体的治疗焦点;其采用的大口径反射杯冲击波无损耗聚焦,降低皮肤入射能量密度,减轻入射处痛感。

双波源碎石机采用三种治疗模式:上波源单击模式、下波源单击模式、双波源同步模式。具有以下五项优点:1.舒适度高,为无痛治疗;2.肾脏损伤低,无并发症;3.碎石效率高,一次清石;4.治疗时间短,迅速恢复;5.适应范围广,为微创首选。

我院外六科不仅设备先进,而且方法齐全:1.双波源体外碎

石机效果好损伤小。2.输尿管硬镜钬激光治疗输尿管中下段结石碎石一次完成。3.输尿管软镜钬激光治疗输尿管上段结石和肾结石疗效确切。4.微创经皮肾镜钬激光治疗复杂的肾和输尿管上段结石清石效果好。5.中医中药辅助治疗止痛消炎促排石进一步提高疗效。

除此之外,外六科还具有技术力量雄厚,经验丰富的优势。该科学术带头人陈文彬主任为河北省泌尿外科学会委员,河北省中西医结合学会泌尿外科分会委员。他曾任某部队三甲医院泌尿外科主任近10年,在河北省内率先开展输尿管镜钬激光碎石、经皮肾镜钬激光碎石取石等手术,较早开展经尿道前列腺切除、膀胱肿瘤切除、尿道狭窄内切开等手术,积累了丰富的临床经验。先后发表论文数十篇,获得军队医疗成果奖两项。擅长泌尿系统结石、前列腺增生、泌尿系肿瘤、尿路梗阻性疾病、男性尿道狭窄、女性尿失禁、肾上腺疾病的诊断治疗,尤其擅长以内腔镜、腹腔镜等微创手术治疗上述多种疾病。

谈到预防及治疗,可分为一般治疗、中医治疗和

引起腰痛的原因很多,比如说我们常见的椎间盘突出症、骨关节炎和骨质疏松引起的腰椎退行性变、软组织性腰痛、椎管狭窄、肾脏疾病、小关节紊乱等等。临床上还有一种腰痛,这种腰痛早晨起来疼痛最严重,甚至起床翻身都费劲,活动以后反而好转,久坐、久卧反而加重。这种腰痛一定要小心,它有可能是最容易忽视的强直性脊柱炎。这个病从起病到诊断的平均时间是8年,所以也是最容易被误诊的腰痛。

强直性脊柱炎的腰痛有哪些特点呢?从起病年龄看,一般是青壮年居多,大多在45岁以下,20-30岁居多。16-25岁青年,尤其是青年男性,如果反复出现腰痛3个月不缓解就要注意了。其症状表现为:缓慢起病的慢性下腰痛,经休息不能缓解;常为晨起或久坐疼痛,僵硬、钝痛或感觉在臀部及髋关节、大腿根的酸痛、不适感,可向下肢放射而误诊为“坐骨神经痛”,开始可以是单侧或间断性,逐渐变成双侧持续性,而且

西医疗三种情况。  
一般治疗则注意以下三点:1.合理饮食。应该多吃粗纤维的粮食蔬菜、瓜果、豆类食物,低脂肪、低蛋白饮食,多吃高纤维食物;远离烧烤、腌渍、快餐等垃圾食品。多饮水,每日至少1500ml,尤其是晨起或饭前一杯温开水。2.养成良好的排便习惯。改掉睡懒觉的习惯,可于每日清晨排便一次,即使毫无便意,以便形成条件反射,同时可以营造安静、舒适的环境。3.适当活动锻炼。尽管现在处于特殊时期,不能外出锻炼,但是在家中也要避免久坐,要记得时常起来活动活动,可利用健身器材如跑步机、动感单车等,也可以简单地做做瑜伽,练练太极拳,既可以预防便秘,也可以强身健体。

中医按三个证型进行治疗。中医学认为息肉是由于风伤脉络、气滞血瘀、脾气亏虚所致。将结肠息肉分为三个证型治疗:1.风伤络证。患者便血鲜红、息肉表面充血明显,舌质红,苔薄黄,脉浮数。治法:清热凉血,祛风止痛。药方:槐角丸。2.气滞血瘀证。息肉表面紫暗,疼痛较重,舌紫,脉涩。治法:活血化瘀,软坚散结。药方:少腹逐瘀汤加减。如果息肉较大且多发可加半枝莲、半边莲、白花蛇舌草。3.脾气亏虚证。患者面色淡黄,少气懒言,出血量少,息肉颜色较淡等,舌质淡,苔薄,脉弱。治法:补益脾胃,淡渗利湿。药方:参苓白术散加减。外治法:适合多发息肉。如6%明矾液50ml,保留灌肠,每天一次,或用乌梅、海浮石各12g,五倍子6g,牡蛎、夏枯草各30g,紫草、贯众各15g,浓煎为150ml~200ml,取每次50ml,保留灌肠,每天一次。

西医治疗方法主要有以下几种:1.针对病因、症状治疗。如抗感染,放化疗。2.符合镜下治疗指证的可以做微创治疗。3.息肉有恶变倾向或不符合内镜下治疗指证或内镜切除后病理发现有残留病变、癌变的可以进行手术治疗。

王石红



引起腰痛的原因很多,比如说我们常见的椎间盘突出症、骨关节炎和骨质疏松引起的腰椎退行性变、软组织性腰痛、椎管狭窄、肾脏疾病、小关节紊乱等等。临床上还有一种腰痛,这种腰痛早晨起来疼痛最严重,甚至起床翻身都费劲,活动以后反而好转,久坐、久卧反而加重。这种腰痛一定要小心,它有可能是最容易忽视的强直性脊柱炎。这个病从起病到诊断的平均时间是8年,所以也是最容易被误诊的腰痛。

强直性脊柱炎是一种原因未明,以中轴关节的慢性炎症为主的全身性疾病,主要累及骶髂关节、髋关节、柱间关节、肋椎关节,有的可以累及外周关节。此病属于风湿免疫性疾病,应到风湿免疫科就诊。诊断需要根据病史、体征及骶髂关节CT、B27等综合判断。

对其治疗包括饮食起居的调适、功能的锻炼、心理疏导及物理治疗药物等方面。在中医看来,先天禀赋不足,肾精亏虚,筋骨失养,是其主要病因,而寒湿痹阻,湿热浸淫,瘀血阻络,气血运行不畅,是强直性脊柱炎的主要病机。

中医药在治疗强直性脊柱炎上具有独特的优势。我院风湿病科在董燕平、高社光等名老中医的指导下,已形成一条自己独具特色的治疗方案,对不同证型都有专用处方。常用的方法有针刺、艾灸、口服及外敷中药的治疗。

罗亚萍

### 强直性脊柱炎:非常容易被误诊的腰痛