

王敏峰在台肿调研时强调

奋力推进“两个先行”，打造县级强院



图为王敏峰在调研会现场 施伟涵 摄

本报讯(记者 张菁)8月3日,温岭市人民政府副市长王敏峰在中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)调研时强调,奋力推进“两个先行”,打造县级强院。当天上午,温岭市人民政府副市长王敏峰对中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区建设情况进行调研。调研组一行实地视察了放疗中心、温岭市重点人群肺癌筛查点、特色门诊区域及手术室、体检中心等,对院区的基础建设有了进一步的了解。

座谈会上,院区党委书记徐栋从托管模式、医院运营及二期建设情况等方面,汇报了医院现状与发展目标,详细阐述了医院如何通过深化精益管理、提升患者就医幸福感、打造高品质医疗达到管理同质化;通过夯实医院软实力、实行总院垂直管理

达到学科同质化;通过打造特色学科群、院校深度合作实现学科特色化与教研一体化;持续开展大型义诊和科普教育等活动,不断提升社会影响力。接着,徐栋就工作中存在的困难与不足和调研组进行交流。

达到学科同质化;通过打造特色学科群、院校深度合作实现学科特色化与教研一体化;持续开展大型义诊和科普教育等活动,不断提升社会影响力。接着,徐栋就工作中存在的困难与不足和调研组进行交流。

调研组对医院建设所取得的成绩予以高度肯定。王敏峰强调,要把“共同富裕先行”、“省域现代化先行”落到医疗卫生行业,在区域内让老百姓享受到省级同质、高质量的服务,努力打造县级强院;要充分发挥医院“微创介入及康复中心结合”的特色优势,打造浙东南有影响力的肿瘤治疗中心,做到“人无我有,人有我优,人优我转”;要紧盯肿瘤筛查做大体检业务,把肿瘤学科群的亮点做明显。

王敏峰指出,要精细化管理运营,让医院发展更可持续;要高质量加快二期工程建设的同时考虑老院区的改造;要通过调整结构占比、医疗服务的流程等,为医院发展腾出空间;要做好宣传,吸引区域外患者就诊;要守牢医院安全底线。

温岭市人民政府办公室副主任张小安、温岭市卫生健康局党委副书记林仁亮、温岭市人民政府大数据发展中心主任林引挺及部分院领导班子成员等陪同调研。

“医”心向党 踔厉奋进

——台肿举行医师节主题活动

本报讯(记者 郑昕 通讯员 乐晓伟)8月19日,台州市肿瘤医院举行“‘医’心向党、踔厉奋进”主题活动,共同庆祝第五届中国医师节暨台肿医共体医师节。

台肿副院长尤光贤主持当天晚上的活动。活动特邀台州市医学会副秘书长、医鉴办主任方志德及温岭市医保局医疗服务中心副主任尹阳川作专题讲座。

台肿医共体党工委副书记、主任孙且江代表医共体党政领导班子祝全体医生节日快乐,并回顾了70周年院庆、医共体获奖及10名最美医生受表彰,表示今年医师节主要的任务还是学习,专门安排了赠送医生最需要的书籍,同时安排了两个专题讲座。

“健康所系,性命相托。当我步入神圣医学学府的时刻,谨庄严宣誓:我志愿献身医学,热爱祖国,忠于人民,恪守医德,尊师守纪,刻苦钻研,孜孜不倦,精益求精,全面发展。我决心竭尽全力除人类之病痛,助健康之完美,维护医术的圣洁和荣誉。救死扶伤,不辞艰辛,执着追求,为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生!”与会者全体起立,庄严地举起右手,在孙且江带领下重温医生誓词。

孙且江、方志德共同为临床科室代表赠书。

接着,方志德从具体案例入手,对医疗纠纷相关概念及类型、医疗纠纷常见问题及应对策略进行详细阐述。

尹阳川从国家医保支付政策、医院DRG管理改革应对思路,以及付费方式、分组编码、病案首页填写、医保结算方式等方面作了深入浅出的解读。

尤光贤希望以第五届中国医师节为契机,全体医务人员修医德、行仁术,以丰富的知识武装自己,用优质的技术服务患者,努力为医院高质量发展谱写新篇章。

聚力引才育才 着重培才栽才

——台肿2022年优秀年轻干部培训开课

本报讯(记者 郑昕 通讯员 郑舒尹)8月17日,台州市肿瘤医院2022年优秀年轻干部培训开课,28名优秀年轻干部参加培训。

党委委员、副院长王恩雨主持开课仪式,院领导及相关职能部门负责人出席。

党工委副书记、院长孙且江在致辞中从医院的概况及发展前景出发,以70周年院庆为契机,向学员们铺陈了发展蓝图。他表示,多年来,医院非常重视人才梯队尤其年轻队伍的培养,先后开展海燕内训、青年党团员论坛、“菁医”管理论坛等活动,充分说明医院对年轻干部的关注和期望。今年启动优秀年轻干部培养工程,以“初始、筑基、内修、蜕变”四个阶段,带领大家了解医院文

化,学习目标计划、PDCA、精细化管理等先进工具的应用,让年轻干部的发展与医院同频共振。孙且江要求学员们在保持旺盛学习劲头和斗争精神上做最好;在承担管理任务和发挥业务能力上挑重担;在廉洁自律和树立正确政绩观上当标杆。

王恩雨感谢院领导的支持、人事部的付出和学员们的参与。他介绍了培训课程及培训体系概况,强调通过组织开展分阶段、系统化、主题化培训活动,切实提升优秀年轻干部的理论水平、专业素养和工作能力。

“用一种物品形容自己。”门诊部主任黄宏斌以“破冰”开局。学员们

们围绕这个话题,以向日葵向阳等进行自我介绍,同时辅以肢体声音等“团队作战”游戏互动,打破冰面拉近距离,营造出融洽和谐的氛围。

党委书记徐栋围绕《医学人工智能与科研助推学科高质量发展》,深入浅出地科普AI在医学肿瘤治疗领域中的应用,病理类型和基因突变预测、甲状腺超声智能诊断系统等,并结合科研成果、科研合作、学术交流,以学科带头人角度传输如何从医学整体框架落实到学科发展上来,同时期望年轻优秀干部能成长为学科带头人,带领科室发展进步。他还重点强调了聚力引才育才、着重培才栽才,总院的强大科研团队一直是我们坚强的人才后盾。

培训首次运用无领导小组讨论,组织人事部主任梁松华介绍了无领导小组流程。围绕互联网+医疗的背景,学员们分五组,在独立思考提炼观点的基础上,或积极讨论、见缝插针,或善于倾听、及时纠正,在60分钟时限的互动交锋中赛能力、比水平、展才华,场面十分热烈。

丰富紧凑的第一期优秀年轻干部培训落实管理实践分组上落下帷幕。围绕医院等级评审、质量服务提升、医院运营管理、医院文化建设、门诊提升管理五个方面,孙且江为优秀年轻干部们的发展指明了方向。组织人事部主任鲍仙琴总结指出,学员们要遵守培训纪律,端正学习态度,严格培训管理,在培训中有所得,培训后有所长。

【癌症防治】

实践基地迎来第二期“癌症筛查与早诊培训班”学员

本报讯(记者 郑昕 通讯员 马淑琴)8月23日,浙江省“慢病健康管理癌症筛查与早诊培训班”第二期六名学员,来到台州市肿瘤医院进行学习实践。

台州市肿瘤医院作为温岭市肿瘤防治中心挂靠单位,负责温岭市肿瘤登记、癌症早诊早治工作。今年5月获得全国首个“国家标准化癌症筛查推广与管理‘AAA’级管理中心”称号,同年7月成为国家卫生健康委卫生健康人才培养项目——“慢病健康管理癌症筛查与早诊培训班”浙江

省实践基地。

当天下午,学员们在省肿瘤防治中心工作人员陈瑶瑶、任婉婷带领下,来到温岭市新河镇肺癌筛查现场参观。该镇社管办工作人员林琪详细介绍了肺癌筛查宣传、筛查人群动员、现场筛查及经费保障等情况。台州市肿瘤医院癌症筛查中心主任陈静君介绍了肺癌筛查流程及最近四年癌症筛查情况。学员们观看了肺癌筛查人群流调、高危人群现场CT预约等,并亲自参与现场问卷调查。

24日上午的工作交流会上,台

州市肿瘤医院公共卫生科主任江巧红作温岭市肿瘤防治工作汇报,从肿瘤防治中心概况、癌症筛查、全民健康促进、打造肿瘤防治新高地、医防融合温岭模式五个方面详细介绍了台州市肿瘤医院癌症筛查与防治情况。癌症筛查中心主任陈静君分享了温岭市肺癌筛查工作经验。学员们参观了台州市肿瘤医院癌症筛查中心、国家标准化癌症筛查推广与管理中心、肺癌筛查CT、肺功能检查室等。

随后,学员们对筛查动员、筛查项目、筛查经费、筛查流程安

排、阳性病例随访、免费门诊及筛查中遇到的各种问题和困难进行交流。他们纷纷表示,通过现场学习实践,对政府在筛查工作中的人力、财政支持及台肿癌症筛查中心专业的筛查队伍、筛查流程和井然有序的筛查现场等留下深刻印象,同时为今后的筛查管理工作奠定了基础。

期间,在肿瘤全周期管理平台建设研讨会上,浙江省肿瘤防治办公室副主任杜灵彬、台州市肿瘤医院医共体副主任吴丽丽共同为实践基地揭牌。

导 读

医患关系的晴雨表

详见第二版

责编:张芮 版式:施伟涵



浙江省肿瘤医院
台州院区订阅号

【匠人匠心】

陈友丽:医患关系的晴雨表

郑昕



我始终站在对方的角度,耐心倾听、解释,以坦诚的态度相待,得到他们的认可。很多投诉,都是在这样开诚布公的氛围中得以理解。

——陈友丽

真心换得信任

“我绝对不要。我如果接受了,就是自己看不起。”面对父母俩送来的礼物,陈友丽一再婉言谢绝。这一幕发生在今年5月6日,医院所在地的莫老汉和女儿一道专门为陈友丽送来虫草,表达谢意。

莫老汉70多岁,因患病长期服药,而且多发息肉需要定期检查。去年4月份,中药房因故少发了一包药,他很是介意,最终选择投诉。耐心听完老汉的倾诉,一番了解后,陈友丽得知老人是根据外地开的药方来抓药的。

通常,药房不会无故少发药包,老人的中药包到底为何少了一包?咨询中医师后,陈友丽得知老人的药方中有一味药如果超量,可能会对肾功能造成损害,因此我院医生都不会同时开出两包。了解事情的原委后,老人的气消了一大半。

“我院是肿瘤专科医院,又有杭州专家常驻,能摘的息肉当场都给摘掉,既方便又实惠,你为什么非要因为这些小事而舍近求远呢?”陈友丽继续开导。“听你这么还就真的蛮好,既然如此,那明年五月来你们医院复查。”老汉终于摒弃前嫌。

原本计划5月份打个电话提醒,哪知老汉4月份就来了。陈友丽带着他找医生为其开好住院卡,然后预约肠镜、提前一天测核酸、让人带去住院、嘱咐住院部医生安置妥当,最后亲自陪其让杭州专家做肠镜。

醒来得知,看得见的息肉都摘除了,老汉很高兴:“我晓得,其实陈主任,我就是信任你。”“记牢,你这病有家族史,儿女都需要过来检查。”陈友丽关切地叮嘱道。

……

老汉和女儿特意来院道谢,女儿说道:“父亲的肠镜确实做得很

好,恢复得也快,下次做检查我也来你们医院。这次不为别的,先感谢,真心实意的。”

就这样,陈友丽又一次用真心换得患者信任。从投诉到感谢,再到看病都找陈主任,类似的事例还有不少。

勇于认错,从投诉找缺陷

“做CT结果提示,见高密度块影,肿瘤复发?”

一赵姓患者,56岁,2019年11月上颌窦Ca术后复查,做CT时由于膈层未取下,结果读片显示为阴影。因为这样的“Ca”实在太多,放射科、肿瘤科和五官科医生都难以以下结论。

担心肿瘤复发,患者于是前往总院作进一步检查,花去二、三千元,结果虚惊一场。当时患者害怕极了,彻夜不眠,回来后窝了一肚子火,气势汹汹地要求医院承担前往总院的这笔费用,并且要求赔偿精神损失费。

陈友丽接手后,开始从各个方面深入了解,兜兜转转转了一大圈,最后被口腔专业的孙旦江院长和苏文福书记一语道破:这是假体未取,所以密度不一样的缘故。

弄清原委后,陈友丽电话向对方证实。果然,对方承认做CT时没有按医生要求取下假体。陈友丽耐心讲解医嘱的重要性,对方也清楚自己的责任,撤回了投诉。

事后,陈友丽不断反思。也许患者由于缺乏医学常识,对医嘱不够重视,压根意识不到问题的严重性,这不能怪他们。

另一方面,作为医学工作者,除了医学知识懂,各方面都要懂一点,患者心理要掌握,并且一定要灵活;从事投诉接待要沉下心来,为人着想;还要从投诉中找缺陷,勇于承认错误,更要设身处地从对方角度考虑。沟通解释得好,投诉患者听了舒服也就能接受。

完善流程,方便患者

2021年8月,四十来岁的宋先生来院测血糖,按常规付费2次(空腹/餐后2小时),却只得到一个检测结果,于是投诉。

接到宋先生的投诉后,陈友丽马上到检验科了解情况。原来宋先生的两次血糖检测是同一项目,信息系统会自动合并,哪怕付费十次条码也只能打印一次;而且检验科只能看到条码,无法查看收费单,最终导致少测一次。这种事情要想彻底解决,对患者补测一次是不够的,必须运用技术手段从源头杜绝。

陈友丽立刻找到信息科,希望能从信息录入流程上进行优化。顾珏主任了解后,加班加点改善流程,将信息控制、分开。终于,检验项目漏测问题迎刃而解,此后再也没有出现该类投诉。

转变理念,改善医患关系

只要医院存在,医患关系就会存续,投诉自然也就避免不了,投诉接待成为医患关系的晴雨表。从原先的投诉接待中心到医患服务提升办,再到去年8月改为社工办接受对全院的投诉,可以看到,医患关系有了明显改善。

2018年,陈友丽从妇产科护士长转到投诉接待中心。四年来,她转变理念,设身处地,将心比心,用一个医护工作者对患者的爱,或化敌为友,或改善流程,化解了106起(记录在册,不包括微信及现场解决)投诉者的积愤。

在谈到这些年有何感触时,陈友丽表示,既然在医院上班,就是希望自己的力量使医院有些改观,尤其是对有缺陷的投诉,发现一起杜绝一片。处理投诉,首先应该转变理念,做事应该认真、还要用心,各方面知识一定要丰富,不然根本发现不了问题;并且调查时一定要很仔细,不然根本不知道真相。难怪同事们都说,陈老师不是为了解决投诉本身,而是解决投诉背后存在的实质性问题。

消化内镜培训开班

本报讯(通讯员 黄海涛)8月16日,台州市肿瘤医院医务部组织第一届消化内镜开班仪式。台肿医副院长尤光贤介绍了我院消化内镜的现状。他强调随着百姓健康意识提高,胃肠镜常规检查明显增多,加上我院承担的胃肠肿瘤筛查工作,出现内镜医务人员稀缺、患者流失等困境。他要求胃肠镜室要和消化内科、胃肠外科、肛肠科等整合资源,解决上述困境。

消化内科主任医师林伟仁讲述了自己从事胃肠镜工作近30年的心得,他介绍内镜医生要先看书了解基本知识,然后逐渐动手操作,成长周期较长,是人才稀缺的主要原因。林伟仁表示,纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行,告知大家要保证时间,勤学苦练。消化内科副主任医师吕小锦作为内镜专家,他认为学员要主动学习,单纯周末是不够的,需要科室排出班来支撑学习的系统性。

学员黄宏斌、金海鹏、解君挺纷纷做表态发言,感谢医院提供的平台,表示要勤学苦练,争取早日成为合格的内镜医生。

最后尤光贤副院长向在场老师、学员提出要求:对培训学员要宽进严出,快速实现内外科跨界融合,真正实现“内外科外科化、外科微创化”。仪式最后,尤光贤为培训班两位老师林伟仁、吕小锦颁发聘用证书。

医者仁心解危难

本报讯(通讯员 齐雨东)“真的非常感谢你啊王医生!”8月5日,患者程女士特地送来写着“医者仁心解危难,医术精湛保安康”的锦旗,满怀感激地表达对王琪医生的谢意。

今年以来,台州市肿瘤医院放射物理室大孔径CT在完成放疗定位及患者穿刺外,加班加点承担温岭市肺癌筛查项目肺部扫描工作。物理师王琪在按规范完成筛查对象程女士肺部CT扫描后,发现对方乳腺影像异常,经与相关工作人员陈曼奇、郭亚枫商讨后,及时告知患者作进一步乳腺检查,最后确诊为乳腺癌。“温岭某医院为我开刀的瞿主任告诉我,乳腺癌早期治愈率非常高,能在肺癌筛查中查出你的乳腺有问题,并及时提醒你引起重

视,可见你遇到了细心又负责的好医生,这是非常幸运的。”程女士说,我和我的家人都非常感谢你,也感谢政府部门能为我们百姓提供肺癌筛查的机会。在外院手术后,感谢放射物理室医生高度的责任心及精湛的医术,程女士欣然来到台州市肿瘤医院接受术后放疗。

面对程女士的感谢,王琪医生表示,这都是我们医生的职责所在,同时提醒她不要忘记定期检查。

我国一直致力于通过筛查来实现肺癌的早诊早治,降低肺癌相关死亡率。作为医技科室,同时也是窗口科室,放射物理室近年来收到了若干锦旗和表扬信。这既是百姓对作为“幕后”医技科室人员的肯定,也是医院近年来狠抓医疗技术、提升服务质量结出的“果实”。

台肿荣获“温岭市‘有为青年’中学生职业体验基地”称号

本报讯(通讯员 程妮娜)8月21日,台州市肿瘤医院被温岭团市委授予“温岭市‘有为青年’中学生职业体验基地”称号。

当天下午,温岭团市委举办“有为青年”温岭市中学生暑期职业体验夏令营结业仪式,台肿团委应邀参会并作经验交流发言。仪式上,团市委为全市参加此次职业体验夏令营的同学们颁发结业证书;同时包括台肿在内共有10家单位被授予

“温岭市‘有为青年’中学生职业体验基地”称号。

温岭团市委副书记吕沪航对各单位大力支持及同学们积极参与表示感谢;同时表示,今后会将此次活动做成品牌、创成特色,成为全市广大中学生暑期打卡项目,并能够对大家的职业规划有更好的引导、对家乡更有深入的了解。此外,团市委也会在活动中引入更多内涵,让学生们有更大的收获和更好的体验。

图片新闻

医师节表彰



8月18日晚,温岭市卫生健康局和温岭市医学会共同举行“心向党、踔厉奋进”2022年中国医师节庆祝活动暨温岭市“最美医生”表彰大会,台肿医共体江德富等十名医生受到表彰。图为钟承韵正在接受采访。

(图/文 郑昕)

医师节慰问



8月19日,台州市肿瘤医院医共体党政领导班子成员亲切慰问台肿及医共体成员单位一线医生,共同庆祝第五届中国医师节。图为医共体党工委副书记、主任孙旦江亲手将蛋糕送到医生手中。

(图/文 郑昕)

【母乳喂养周】

送给职场妈妈们的小贴士

潘彦璐

“世界母乳喂养周”是每年8月1日至7日,旨在促进社会和公众对母乳喂养重要性的正确认识和支持母乳喂养。很多妈妈产后坐完月子就要返回职场工作,但这并不意味着宝宝从此就只能喝配方奶粉了,仍然有很多职场女性坚持母乳喂养。

一方面要做好自己的工作,一方面要满足宝宝的营养需求,有时还会遭遇猝不及防的尴尬,哺乳期的难关像一道屏障立在面前,职场妈妈们母乳喂养要承受很多的压力。

为帮助职场妈妈们顺利度过哺乳期,我们准备了一些喂养小贴士。

准备工作

在返回工作岗位前3—4周时开始使用吸奶器,保证有充分的时间熟悉这种方式。用吸奶器抽奶所需时间一般为每次15分钟,加上清理的时间整个过程大约20—25分钟。

妈妈们也需要提前根据上班地点和作息时间安排好宝宝的哺乳时间。

一、若家与单位的距离近

家距离单位近的妈妈,和家人及同事做好沟通,争取获得多方面的支持。比如,每天可在宝宝需要吃奶的时候,家人把宝宝抱到单位楼下,妈妈坐在车里或在其他安全的地方哺乳,然后再回去继续上班;妈妈也可在上班中途抽空回家亲喂。

二、若家与单位的距离适中

哺乳妈妈也可将哺乳假安排在中午休息时间回家亲喂,减少在单位吸奶的次数。

三、若家与单位的距离远

有的妈妈,家距离单位很远,每天离家10小时以上,这时候就可上班时把乳汁挤出/挤出后冷藏,下班后用背奶包背回家储存起来。

60ml,标明挤奶的日期和时间。

母乳保存的方式与期限

一、室温保存

1、初乳(产后6天内挤出的奶),27—32°C室温内可保存12个小时;

过久,下班后用保温袋(冰桶)带回家放在冰箱内储存。

如是冰箱冷藏室里带有小冷冻盒,保存期为两周;如是和冷藏室分开的冷冻室,但经常开关门拿取物品,保存期为3—4个月;如是深

品;

2、从冷冻室取出的母乳先置于冰箱冷藏室待其解冻,使用前可在37—40°C温水中加温,禁止使用微波炉或煮沸加热;

3、每次按母乳收集时间先后顺序及喂养量取出母乳使用;

4、不可反复加热,如加热后没有吃完则丢弃。

母乳喂养持续时间

大多数情况下,哺乳妈妈背奶要到宝宝1岁。也就是说,职场妈妈的背奶生涯到宝宝1岁就可结束了。

宝宝1岁后,如在妈妈不在家时宝宝想吃奶,可为他选择牛奶、酸奶等。

小建议

穿适合的衣服:带纽扣的开身服装是最实用的;颜色最好与奶渍的颜色相近或相同;哺乳内衣的材质要100%纯棉的,吸水性要好。

吃有营养的工作餐,多吃蔬菜;不管渴不渴都要多喝水,但不要喝含有酒精的饮料。

为保证乳汁不被污染不可在卫生间挤奶,安静不受打扰的环境有助于奶水被吸出。

坚持每3小时挤奶1次,挤奶时要保持愉快的心情。每次吸奶时都用同一种方式会形成条件反射,便于顺利完成;即使再忙也不要中断吸奶,哪怕是只有5分钟。

吸奶时想一想孩子,可使奶水反射性流出;吸奶期间按摩乳房有助于增加奶量。



存储母乳的容器

储存母乳最好使用适宜冷冻、密封良好的塑料制品,如母乳保鲜袋,其次为玻璃制品。最好不要用金属制品,母乳中的活性因子会附着在玻璃或金属上,降低母乳的养分。每个消毒容器盛奶量不超过40—

2、成熟母乳(产后6天后挤出的奶),15°C室温内可保存24小时;19—22°C室温内可保存10小时;25°C室温内可保存6小时。

二、冷冻保存

挤出乳汁后,应马上将盛奶容器置于冰箱内,不要在室温下放置

度冷冻室,并不经常开门,则保存期长达6个月以上。

储存过的母乳会分解,看上去有点发蓝、发黄或发棕色,这都是正常现象。

三、储奶及使用注意事项

1、存奶的冷冻室不能放置其他物

【夏季养生】

牢记三宜与三忌,助你轻松来度夏

蒋慧枫

夏季雨水多,气温高,因此,暑和湿是夏季的主令。《素问·四气调神大论》中写道:夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。因此夏季养生要做到“三宜三忌”。

【三宜】

一宜养阴扶阳

这是由夏季的气候特点决定的。暑和湿都是邪气,但两者的性质却截然相反。暑属阳邪,易耗气伤津,我们要避暑、养阴;湿属阴邪,易耗伤人体阳气,我们此时要扶阳,可以服用五苓散。

二宜健脾和胃

夏天,由于我们大量喝水,脾

胃运化的工作量大大增加;同时,体力消耗大,也需要脾胃有个良好的状态。在这种情况下,把脾胃养好十分重要。这个时候就可适当吃一些带有刺激性的调味料,如辣椒、香菜、大蒜、醋、姜、葱等,苦瓜也可多吃。

三宜清心养心

夏主火,内于心。在炎热的伏天,体内血流加快,心脏负荷较大,因此,夏季应养护心阳,确保心脏机能的旺盛。

夏季养心要保持平和心态和愉悦心情。同时,充足的睡眠有利于心神的宁静。因此,夏季应早睡早起,适当的午睡以补充睡眠的不足,也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

【三忌】

一忌冷水洗浴

冷水洗浴在夏天是很多人喜欢的消暑方式。但是夏季天气炎热,人的汗孔处于开泄状态。“大门”敞开,冷水洗澡容易湿邪入体,可能导致手足发冷、小腿转筋、双目视物不清等。

二忌夜卧贪凉

晚上睡觉不宜整夜开空调,否则容易导致伤风、面瘫、关节疼痛、腹痛腹泻,对身体损伤很严重。

夏季如此炎热,绝对禁止开空调也是不现实的,因此在吹空调时要注意,不要对着吹,保护好腹部、头部以及脚底。

三忌饮食生冷

夏季许多人喜欢吃冰的,但年

纪稍大的人群,脾胃消化吸收能力已逐渐衰退;儿童消化机能尚未充盈。夏季受到暑热湿邪的侵入,本就影响脾胃消化吸收功能,过食生冷则伤脾胃。

适宜夏季食用的药食同源食物

1、生姜——解表散寒、温中止呕、解鱼蟹毒

古人有云,冬吃萝卜夏吃姜。姜是一味很好的扶阳食材,也是散寒温中的良药。

生姜有防暑、祛湿、增进食欲、缓解腹痛,还有止泻的作用,可很好预防脾胃虚寒疾病。所以,夏天吃姜非常对症,每天适量吃一些生姜,能健脾养胃。

夏季天气炎热,很多人进入夏季后,食欲会明显降低。生姜里的挥发油和姜辣素,可使肠道消化液分

泌增加,促进肠蠕动,能提高患者的食欲。

夏季长期处于空调房内,会对汗液的排出造成影响。适量吃些生姜,能发散体内的热气,可使体内外热气保持平衡,防止中暑。

2、芡实——补肾固精、健脾益气、止泻

夏季很多人贪凉,容易伤脾胃,中医认为,芡实最益脾胃。《神农本草经》记载,芡实“补中除痹,益精气”,认为其具有良好的补肾补精收摄作用。

芡实富含大量维生素B12,如果与瘦肉一起炖汤饮用,能对神经病、关节痛、腰腿痛等症状有改善效果。芡实还可搭配银耳、莲子、山药、白扁豆等,有滋阴润肺、健脾补肾的作用,芡实还可治疗老年人小便频率多的疾病。

【中医养生】

人体是最大的药库,穴位是最天然的药物

陈莎莎

《四总穴歌》曰:肚腹三里留,腰背委中求,头项寻列缺,面口合谷收。上述四个穴位几乎涵盖全身所有疾病,可通过身上自带的天然药物——穴位,达到很好的疗效。

肚腹三里留:足三里穴

凡“肚腹”部位所发生的疾病,像胃弱、胃寒、胃痛、胃痛风,西医讲的胃下垂、胃痉挛,都可取足三里这个穴。

主治:健脾和胃,扶正培元,疏风化湿,通经活络,益气健脑等。适用于肠胃功能低下、久病体弱、胃痛腹痛、消化不良、便秘腹泻、呕吐、肠鸣、高血压、失眠、半身不遂等病症,为养生、长寿、抗衰老的中药穴位,对美容、减肥亦有一定作

用。

取穴:外膝眼下3寸,胫骨前嵴外侧一横指处。找到膝盖半月板凹陷处下面三寸(可用本人四指丈量)。

腰背委中求:委中穴

俗话说:病人腰疼,大夫头疼。腰疼种类很多,很多病因能造成腰疼,如椎间盘突出、肌肉拉伤、腰肌劳损,也可能是肾亏肾虚、寒湿火或一些由内脏器官引起的腰背方面疼痛。该部位的疾病首先考虑委中穴。

主治:疏筋活络,祛风除湿,凉血泄热,强健腰膝,适用于腰背疼痛、屈伸不利、项强、腰肌劳损、下肢瘫痪、半身不遂、膝关节炎、小便不利等病症。

取穴:腠窝横纹正中线处。

头项寻列缺:列缺穴

列缺为人体手太阴肺经上的重要穴位之一,头部疾病如头疼、头晕、眩晕呕吐等,可用该穴治疗。

主治:伤风、头痛、项强、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、口眼歪斜、牙痛。指压列缺穴,可促使手动脉血液流动,对于治疗骨折后遗症非常有效。

取穴:列缺穴位于手腕内侧(大拇指侧下)能感觉到脉搏跳动之处。两手虎口自然直交叉,一手食指按在另一手桡骨茎突上,指尖下凹陷处是穴。

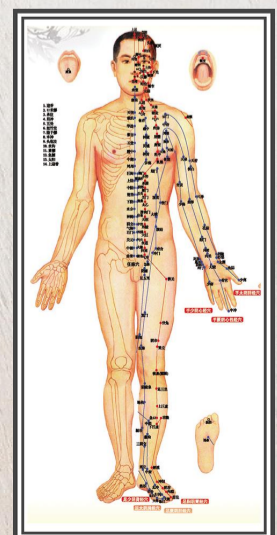
面口合谷收:合谷穴

嘴周围和脸上疾病可用合谷穴治疗。该穴为人体手阳明大肠经上的重要穴位之一,由此穴的主治疾病即可看出本穴位的治病效果非同一般。

主治:头痛、目赤肿痛、鼻出血、牙痛、牙关紧闭、耳聋、鼻塞、咽喉肿痛、热病无汗、多汗、腹痛、便秘、经闭、滞产、牙龈疼痛、青春痘、赘疣、三叉神经痛、眼睛疲劳、喉咙疼痛、耳鸣、面部神经麻痹、口眼歪斜、打嗝等。

取穴:以一手的拇指指骨关节横纹,放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上,当拇指尖下是穴。

指压时应朝小指方向用力,而非垂直手背的直上直下按压,这样才能更好发挥此穴位的疗效。





【院庆征文】

祖孙三代有一个共同的名字——“二院人”

莫菊彩(药学部副主任)

祖父是内科医生,是温岭市第二人民医院的建院元老;父亲是放射科医生,因善于维修机器而被同行熟知;孙子辈是两兄弟,哥哥是眼科医生,弟弟是放射科医生。祖孙三代从业于同一家医院,他们拥有一个共同的名字——“二院人”。

医一代



黄建华,解放前和哥哥黄建中一起开了一家私人医院叫“保民医院”,是一家具备门诊和病房功能的四合院。后来,联合沈再生、鲍时华、陈志芳、管普岳、管普春、黄建中等,成立了“新河联合诊所”,再慢慢升级为新河区卫生所、新河人民公社保健院、新河区卫生院。直至1979年3月,卫生院经省卫生厅批准,升格为温岭县第二人民医院。1994年2月18日,浙江省撤销温岭县设立温岭市,同年3月,医院更名为“温岭市第二人民医院”。

黄建华的哥哥黄建中毕业于上海医专,弟弟黄达枢毕业于福建医学院医学本科,唯独他没有经过正规医学院校的培养。刚开始创办“保民医院”时,他跟着哥哥学习,完全是靠自学完成了医学理论知识的积累。当时还招聘了另外一名医生,据说是共产党的地下党员,两人共同学习、共同进步。后来,黄建华通过“破万卷”的勤勉考取了医生资格证书。

那时候的医生给患者看病很简单,主要有三样工具:一个金属片(压舌)——看口腔和喉咙里的发炎程度;一个温度计——测量体温,判断是否发烧;一个听诊器——听听心肺有没有异常声音。若是患者腹部不适,医生就用手在腹部按压,判断一下是不是腹腔哪个脏器出了问题。当时的内科医生是全科医生,各类疾病的诊治都会涉及。

在新河这个地方,说起黄

建华医生,几乎无人不晓。在妇产科成立之前,女人生孩子的事一般都是接生婆来处理的情况,也会请求黄老医生上门会诊,帮忙处理紧急情况。四合院老房子(原保民医院院址)的五斗柜抽屉里遗存的一管发黄的0号羊肠线可以还原久远的历史。

黄建华胆大心细,专业能力强。当时没有B超定位的前置条件,很多医生都不敢做的胸腔穿刺、腹腔穿刺,甚至高风险的心包积液穿刺,他会熟练使用叩诊法定位并予以诊治。他长期担负院内外危重、疑难病例的会诊抢救,临床经验丰富。

同时,黄建华也很重视新生力量的培养,总是鼓励学生大胆思索、勇于实践,带教出了很多优秀的接班医生。温岭二院儿科创始人蔡碧霞主任就是其中一个。她很感激黄老的言传身教,结下了一段温暖而感人的师生缘。黄建华晚年的治疗和用药医嘱都是蔡医生亲力亲为。她说,黄老传授的不仅仅是临床经验,更是医学的人文精神。

1957年,小儿流行性乙脑暴发。黄建华没日没夜地陪在患儿身边,悉心照料和观察病情,帮助他们渡过危险期,挽救了无数鲜活的生命。可他自己却因为过度劳累病倒了,得了黄疸肝炎,整整治疗了两年时间才慢慢康复。那时候没有数码相机、更没有自媒体的宣传和记录,但黄老医生的医术和医德都流传在当地百姓的口碑中,至今还有老辈人记得黄老医生的好。

医二代



从小,黄道志就在其父亲和叔伯的从医环境下成长,对医疗行业耳濡目染。自经历了知识青年上山下乡运动后,于1978年借着“知青回城”的政

策,他回到了新河,毅然选择了这家医院,并于1982年去上海市中山医院进修放射专业一年。

在普通老百姓眼里,放射科医生不是医生、不会看病。而事实是,一个好的放射科医生抵得上一个全科医生,从头到脚、内外妇儿啥毛病都懂一些。

选择放射专业的黄道志,虽然没有父亲这么出名,但一谈起专业的东西也是头头是道,医学知识很是渊博。他还运用强劲的自学能力和动手能力学习机器修理,当X线机发生故障束手无策时,他会主动担起修理工程师的职责。后来,温岭市内周边医院有些X线机发生故障时,也会请他过去会诊。能给机器看病,也是很有成就感的事。

医三代

爷爷、父亲的言传身教,让黄廷球埋下了学医从医的初心种子。他说,爷爷把治病救人当成了生活的唯一乐趣,哪怕是文革期间接受批斗的日子里,依然会每天坚持出诊。那些慕名前来看病的患者及家属会抢走他手中的扫把,代他受罚——扫厕所,而他爷爷会一个不落地看完病人。

全国著名儿内专家、温州医科大学儿科创始人黄达枢是黄廷球口中的小叔公。小叔公一直鼓励黄廷球传承好黄家医学事业,并分别于1993年和2003年,为他安排了两次去温附一和温附二进修学习的机会。德高望重的小叔公也一直是黄廷球医学生涯中的榜样人物。

黄廷球从事眼科临床工作30多年,对眼科常见病、多发病



的诊治在当地也小有名气,特别擅长双眼皮、眼袋等整形手术。本院很多漂亮女同事的双眼皮都是请他设计切割的。作为眼科副主任医师,黄廷球还

兼任温岭市眼科学组副组长和温岭市儿童青少年近视防控领导小组副组长,工作非常踏实勤勉。2020年期间,他在温岭市教育局的安排下,走进10多个校园,为中小學生开展近视防控科普讲座。

当问及黄廷球在二院工作期间印象特别深刻的事情有哪些,他想了想说:“参加温岭市征兵体检工作,差不多坚持了20年,虽然是指令性任务,但眼科和耳鼻喉科的相关标准早已烂熟于心,与一起征兵的医护人员相处融洽,配合默契,对于那些不想去当兵而假装看不清视力表的狡猾青年,摸索出了一套属于自己的体检方法。”他为国家挑选和输送了一批又一批的优质兵员,也因工作出色曾多次被评为温岭市和台州市征兵体检工作先进个人。

黄廷球还说:“我也收到过一面锦旗,一个三十多岁的小伙子本来是找我验光的,之前配了好几副眼镜还是看不清,以为眼镜店验光数据有误。经检查,发现是糖尿病引发的眼底病变。”要知道,糖尿病并发症不仅会导致眼睛模糊看不清,严重时甚至会导致失明。黄廷球马上为他推荐内科医生进行降糖治疗。因及时发现问题并积极干预,小伙子不但血糖得到控制,模糊的视力也很快恢复,对黄医生甚是感激,送上锦旗表示感谢。在后来的每次复查中,他总是情不自禁地重复一句:“要不是黄医生您及时发现,我的眼睛要是瞎了可怎么办呀!”

2021年初,黄廷球因“脑梗”导致左侧肢体部分活动受限。经过一年多时间的康复锻炼,左手功能有所恢复,但再也无法开展精细的眼科手术。之前约好的双眼皮手术还有好几个尚未完成,那是他医学生涯留下的一大遗憾。他经常说,当医生很受人尊重,还能帮人解决各种问题,是很开心的一个职业,退休了也能发挥余热。退休后黄廷球继续发挥他的专业优势,在青少年近视防控领域持续科普,为近视和老花群体提供验光配镜服务,为大家守护好“心灵的窗户”。

黄震球传承了父亲的放射医学。两代放射医生的更替,见

证了医院放射设备的更新换代,见证了放射医学的发展,更见证了医院的沧桑蜕变和传承勇进。从父亲一代的“黑房子”透视、手工洗胶片的历史,到现今的核磁共振、60排飞利浦CT,放射设备和诊疗水平已经提高到了一个新的台阶。去上海瑞金医院进修学习1年后,黄震球的CT、核磁共振诊断水平



突飞猛进。老父亲黄道志经常感叹:“长江后浪推前浪,我们老辈放射人已经被拍死在沙滩上。”

省肿瘤医院对台州院区在放射专业技术上的支持已经持续了5年。在总院专家指导下,黄震球的放射专业得到快速滋润,逐渐成长为科室业务的骨干力量。他将继续追随父辈们的脚步,继续在放射医学领域深耕不辍。

二院的老职工都知道,医院职工中有一对兄弟,哥哥是眼科医生,叫大球;弟弟是放射科医生,叫小球。当然,偶尔也有大球小球叫错弄混的时候。

随着医院的发展,温岭市第二人民医院的名称已几经更替,从台州市南方肿瘤医院到台州市肿瘤医院,再到浙江省肿瘤医院台州院区。随着二院职工人数的不断破新,很多新员工已经不太知道大球小球的称呼了。

医学发展日新月异,但黄家三代人服务百姓的初心不变,必将在不同的岗位、以不同的形式延续着那份执着:愿台州这座悠久的历史古城,愿阳光温暖每一个角落,让世人远离疾苦,安康一生。

作者简介

莫菊彩,支部书记,药学部副主任(主持工作),主任药师。1995年进院,2008年开始担任药剂科副主任,先后在门急诊药房、临床药学、西药仓库等部门工作。