

进补膏方还须对症服用

安康市中医院治未病中心 蔡英剑

一到冬季，市面上就出现了各种各样的膏方，而中医专家认为膏方应因人而异，需要辨别体质和人体阴阳气血盛衰状况而确定选择膏方。

那什么是膏方？膏方，又名膏剂，属于中医丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一，有外敷和内服两种。通常我们说的膏方就是内服的膏方，它又称为膏、膏滋，是经过数道工序将中药饮片反复煎煮，蒸发浓缩后掺入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质成品。而目前内服膏方又分为成方膏滋药(市场上、药店销售的现成膏方)和临方膏滋药(经过医生针对患者进行辨证处方，做到一人一方、一人一膏)两种。膏方是一种具有高级营养滋补和治疗预防综合作用的中药制剂。国家规定开具膏方的人必须由临床经验丰富人员经过专门培训，由

医院医务管理部门经过考核合格后授予了处方的高级中医职称人员方可开具处方。并交由有一定资质的制剂专业人员通过数道工序才能制成。对于网购与无资质人员加工的膏方大家一定要审慎!

从药品超市上买的膏方属于成方膏滋药，而医院开的膏方是属于临方膏滋药。成方膏滋药，是选用一些疗效确切的膏方方剂，由药厂按标准成批的生产加工成膏滋，作为滋补商品在药店销售。这些膏方的组成都较为简单，制成膏滋后，提供给大家对证选用，例如益母草膏、固元膏、桂圆膏等；临方膏滋药，是指经过医生针对患者身体状况进行辨证处方，一人一方、一人一膏，由医院药房定制加工制成膏方，每一剂膏方只适合患者本人服用。

哪些情况适合服用膏方：

女性：一到冬天就感觉全身发冷，手脚冰凉、肢寒畏冷；皮肤晦暗、面色无华、黑眼圈、容颜早衰、皱纹色斑；体虚乏力、头暈耳鸣、腰酸背痛、闭经少经、月经不调、白带异常；小腹冷痛、宫寒不孕、产后虚弱等病症。

男性：过早脱发、早生白发；腰酸背痛、体力不支、精力不够、易疲劳；性欲低下、阳痿、早泄、精液异常、夜尿频繁；记忆力减退、颈痛肢麻、肋痛易怒、睡眠障碍等病症。

儿童：根据生长需要适当进补，尤其是反复呼吸道感染、久咳不愈、厌食、贫血等体虚患儿。但年龄在5岁以下、患急性病尚未痊愈或慢性病在活动阶段的小儿则不宜进补。

中老年人：体虚易感、气短乏力、精

神萎靡不振、四肢倦怠无力、头晕头痛；排尿不畅、尿流分叉、颜面及双下肢浮肿困重；腹胀纳差、大便干结、视力减退、健忘失眠等病症。

病弱之人：大病重病后久虚、手术后及产后体虚未复。

亚健康者：精神紧张、脑力透支、众多应酬、烟酒嗜好、长期睡眠不足，造成人体各项正常生理机能大幅度变化，抗病能力下降，机体处于亚健康状态。

好的膏方一定是由专家根据每个人身体情况体质配制，这样的膏方非常考验医生的“内功”，医生需要详细了解处方对象的病史以及体质特征，再全面综合分析，才能开出就诊者专用的个性化处方，达到祛病养生的目的。不可随意抄方子就使用。切记要辨证施治，方能取效。

安康仁济医院新院区在恒口示范区开工

本报讯(通讯员 恒宣)10月24日,安康仁济医院在恒口示范区(试验区)重点项目集中开工仪式上迎来了新院区的建设开工。

据了解,该医院前身是安康民希诊所,始建于1992年,位于恒口示范区,2015年升级为一级综合型医院,是新型农村合作医疗和城镇居民、职工医疗保险定点医院。医院建成四年以来,年门诊量近30000人次,年住院病人近3000人次,以优质的医疗服务和精湛的医术赢得当地及周边人民群众的认可。此次开工的新院区位于恒口示范区月滨南大道,规划占地60亩,一期占地25.93亩,建筑总面积22000平方米,投资1.2亿元,编制病床300张,计划2020年年底投入使用。预计年住院病人1万余人次,门诊20余万人次,平均日门诊量近千人,医疗服务半径覆盖全区及紫阳、汉阴、石泉等周边县区,服务群众50余万人。

安康仁济医院旨在建立一所三级医院诊疗水平,二级医院服务体量,一级医院收费标准的现代化医院,内设医疗、教学、临床科研及体检中心,可承担全区“120”急救中心和孕产妇急救中心的工作任务,计划未来与全国多所高校及医院建立协作关系。

米,投资1.2亿元,编制病床300张,计划2020年年底投入使用。预计年住院病人1万余人次,门诊20余万人次,平均日门诊量近千人,医疗服务半径覆盖全区及紫阳、汉阴、石泉等周边县区,服务群众50余万人。

安康仁济医院旨在建立一所三级医院诊疗水平,二级医院服务体量,一级医院收费标准的现代化医院,内设医疗、教学、临床科研及体检中心,可承担全区“120”急救中心和孕产妇急救中心的工作任务,计划未来与全国多所高校及医院建立协作关系。

市人大机关送健康进社区

本报讯(通讯员 黄秦荣)为积极落实全民健康国家行动,推进健康安康建设,倡导健康生活方式,日前,市人大机关邀请市中心医院急诊科专家到新铺社区开展健康知识讲座。

讲座主要围绕“心肺复苏急救知识”专题,就“如何正确拨打120急救电话”及“心肺复苏技能”做了辅导培训,系统地对人体生理结构、心肺复苏术的操作要点及注意事项进行了详细讲解。同时,对“模拟人”实施心肺复苏抢救操作进行现场演示。通过大量图片和鲜活的事例,进行了生动、直观、通俗易懂的讲解。通过讲座和现场演练,使社区居民掌握了在情况危急下的急救操作方法,提升了安全意识和急救能力。

心肺复苏术的操作要点及注意事项进行了详细讲解。同时,对“模拟人”实施心肺复苏抢救操作进行现场演示。通过大量图片和鲜活的事例,进行了生动、直观、通俗易懂的讲解。通过讲座和现场演练,使社区居民掌握了在情况危急下的急救操作方法,提升了安全意识和急救能力。

安康市第二届医疗卫生帮扶体系建设擂台赛成功举办



此次竞赛由赛帮扶成效、赛专科建设、赛帮扶情谊、赛大病救治、赛基础数据五个部分组成,共设置了团体奖、单项奖及组织奖等奖项。经过各参赛队及参赛选手紧张激烈的角逐和评委专家客观公正的评判,旬阳县卫健局、空军军医大学唐都医院、旬阳县医院代表队等参赛队分别获得团体一等奖和其它奖项。

安康市第二届医疗卫生帮扶体系建设擂台赛在安康市公共卫生健康服务中心隆重举行。来自10县区卫健局、县级医院和对口帮扶县级医院的省内省外城市三级医院共组成11支代表队,26家医院参加了此次擂台赛。

岚皋实行逐月反馈住院报销让困难群众心知肚明

岚皋县医疗保障局按月向住院贫困户反馈住院报销情况,让群众对医保扶贫政策了解的明明白白。

近年来,岚皋县全面落实医保“直通车”和“一站式”结算,群众住院报销更加便捷,由于报销窗口业务量大,经办人员对报销政策无法一一解释到位,群众对“报了多少”、“怎么报的”不能做到心知肚明。同时,也有一些人明明住院报销达到了政策标准,但仍埋怨医保政策没有落实好,镇村干部对群众住院报销情况存在“盲区”,无法及时将相关矛盾和群众的怨声化解开。“按月反馈贫困户住院报销情况,主要是为了推进医保扶贫倾斜政策精准落实到人,彻底解决看病难,有助于政策入人心、得民心,虽然耗费了我们的人力来做这件事,但是十分值得。”岚皋县医保局党组书记、局长唐晓林介绍说。

逐月反馈住院报销,是该局建立贫困户住院疑似“三重”报销比例未到位按月反馈机制后的一举措。

市中心医院与白河县人民医院建成党建联盟

活动结束后,市中心医院同白河县人民医院签署了党建联盟协议书,通过联合开展党员教育、联合开展组织生活的方式,加强支部联动,推动学科发展,促进作用发挥,以党建联盟为平台,各党支部相互之间架起党建的桥梁,通过支部共同发力,实现联盟内资源共享、优势互补、共同进步,促进医疗专科联盟工作落到实处,提升诊疗技术及学术水平,形成可示范可推广的支部品牌特色。

本报讯(通讯员 何光晨)支部搭台、学科唱戏,是新形势下加强基层党组织建设,提升服务学科发展的有效途径和载体。10月24日,市中心医院内科党支部30余名党员干部与白河县人民医院党支部共同来到白河县仓上镇“三苦精神教育基地”,扎实开展“不忘初心,牢记使命”主题党日活动,推进了优质医疗资源下沉,提升诊疗技术和学术水平,联系起来的新形式。

市人民医院采用微创技术治疗踝趾外翻畸形患者

本报讯(通讯员 项杰)近日,安康市人民医院烧伤显微外科采用温氏微创技术成功为一名患者行双足踝外翻同期矫正,解决了该患者长期以来的病痛。

这名女性患者双足踝外翻10余年,查体显示双足踝外翻角度均大于30°,踝囊处皮肤红肿、压痛阳性,行走轻度受限。患者长期受足部疼痛的伤害,穿鞋时、活动后均反复疼痛不适,在经过长期口服药物、封闭疗法等治疗后,均无明显的好转。

住院期间在经过仔细的测量患者踝外翻角后,发现该患者外翻角均较大,踝囊炎情况严重。患者担心后期再做手术,强烈要求同时行双足手术,为此,该科主任尹明明通过系统查体后,组织科室讨论,决定采用温建民教授微创手术方式,让患者早期下地,使畸形不再复发。

在手术中发现双足骨赘增生明显,予以手术切除。术后经过楔形截骨术后,伤口第一次换药,外翻情况基本矫正。术后14天拆线时,患者基本无明显疼痛等症。2周后,患者基本已正常下地行走,行走时并无明显疼痛等症。

镇坪县医院形式多样开展主题教育

镇坪县医院全体职工学习培训,组织观看《我和我的祖国》等教育片;开展健康教育、推选名医等活动,以提升服务质量、医疗技术水平,不断优化就诊流程,提升就诊服务体验,满足人民群众对医疗卫生健康的基本需求;组织全体党员干部查找差距和不足,查找的问题,结合各自实际,确保问题整改落实到位。

本报讯(通讯员 杜波儿)镇坪县医院丰富学习内容,将主题教育同全面实施健康中国战略相结合,以实际行动践行初心和使命。

组织党员干部重点学习《习近平关于“不忘初心、牢记使命”论著摘编》等纲要和论述摘编等内容;党支部书记进行了专题辅导讲座。截至目前,开展讲党课活动4场次,全院200余名职工思想受到洗礼;结合医

市中心血站全体职工聆听专题党课

市中心血站全体职工聆听了专题党课。他指出,血站多年的发展之路,就是血站人坚持初心和使命的过程。初心易得,难在守之,要达到主题教育的总要求,就必须让主题教育往深里走,往心里走,往实里走,要深化政治理论学习,提高政治站位,要人人参与,个个有收获,才能凝聚起智慧和力量,推动血站建设和无偿献血事业的发展。

本报讯(通讯员 邓娟)10月28日,市卫健委党委委员、副主任杨彬调研指导市中心血站“不忘初心,牢记使命”主题教育开展情况,并讲授主题教育专题党课。

杨彬以《坚持为民初心 勇担职责使命 全力推进无偿献血事业发展》为题,从坚定理想信念、学习教育要“见收获”,常怀为民情怀、调查研究要“找差距”,聚焦发展难题、检视问题“有深度”,锤炼实干作风,整改落实要“有成效”四个

预防近视家长该怎么做

安康市妇幼保健院 梁德武

我国儿童青少年近视呈高发和低龄化趋势,严重影响儿童青少年的身心健康,已成为全社会关注的焦点。作为家长,在近视防控中应该怎么做呢?对于0至6岁的儿童,家长可以从以下6点来做:

1. 掌握儿童视力、近视相关知识;光线通过角膜、晶状体等聚焦到视网膜成像形成视觉,当聚焦在视网膜之前为近视,在视网膜之后为远视。孩子出生时眼轴较短,大多为远视眼(远视储备),随着年龄增长眼轴逐渐增长,远视逐渐减少,程度逐渐下降,15~16岁左右眼轴基本不再增长,达到正视,如果远视过早消失,就容易发生近视,近视发生越早,近视程度也将会越重。远视储备:6岁之前一般要有+0.75D~+2.5D(75度~250度远视)的远视储备,如储备不足要及时矫正不良因素。
2. 定期做好眼保健;儿童视力发育从出生一直持续到16岁左右,6岁以前是自身视力发育关键时期。因此,近视防控要从小做起,从婴儿期定期进行健康体检,定期进行视力、屈光等筛查,及时发现影响儿童视觉发育的眼病和高危因素,及时矫治,保护和促进儿童视觉功能的正常发育。一旦形成真性近视,是不可逆的。
3. 每日累计户外活动2小时,多吃蔬菜,提供足够的眼睛需求的维生素A、B1、C和蛋白质等营养素。
4. 减少近距离用眼;6岁之前减少电子产品的使用,拒绝使用手机,减少电视、电脑的使用时间,看电视时要有充足的光线,看电视30分钟一定要休息、远眺10分钟,使眼肌放松。
5. 及时发现儿童视力异常迹象;经常揉眼睛、不停地眨眼睛、眯眼、偏头、看电视老往近走等。
6. 灯光要适宜,不能太强和太弱,鼓励多在自然光线下读书、游戏。



都说医生辛苦,但是到底多辛苦,普通人很难知道。在医生这里,时间是分秒必争的。这组图里,我们的视角看到的是医生和医学院的学生在教学和学习,但是背后的时间却是一秒一秒挤出来的。作为肩负保护全市新生儿安全的儿科医生,他们的日常除了我们可见的白天忙碌状态,还有一周2到3次的24小时值班,在值班之外还要上门诊。这组图里,医生在微信写道“下夜班,给医学院47名学生连上四个课时见网课,主要讲解小儿急救、实操操作小儿气管插管、小儿心肺复苏以及见习新生儿腰椎穿刺……此刻已累瘫。”

他们,只为做一个会教学的老师,做一个会看病的医生。 记者 田丕 摄



坚守救死扶伤的医者初心

汉滨区中医医院 王晓东

初心是起始的志向和理想,使命是成就初心的责任与担当。只有坚守初心、践行使命,方可在前进的道路上,始终目标明确、信心坚定、意志坚强,方可克难奋进,行稳致远,无往不胜。

不忘初心、牢记使命,就要把誓言刻在心中,始终坚定理想信念。“入党誓词记往并不难,难的是终身坚守。”对我们每个党员来说,入党誓词犹如一面镜子,只有经常加以对照,才能修正自己、锤炼党性,始终以实际行动诠释心中的信念;才能坚定不移、至死不渝,为党和人民事业奋斗终生。入党誓词又是我们每个党员之所以加入组织的初心宣言,只有始

终坚守,才能真正做到“不忘初心、牢记使命”,始终把共产主义理想信念铭记于心,落实于行;才能始终挺起共产党人的精神脊梁,树立并保持正确的世界观、人生观、价值观,自觉做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者。

不忘初心、牢记使命,就要传承红色基因、赓续精神力量,从党的光辉历史中汲取源源不断的前进动力。红船劈波行,精神聚人心。红船精神,就是开天辟地、敢为人先的首创精神,坚定理想、百折不挠的奋斗精神,立党为公、忠诚为民的奉献精神。从红船精神到长征精神,从大庆

精神到载人航天精神……一脉相承的精神谱系,就是激励全党砥砺奋进的强大精神力量,成就了中华民族从弱到强的历史奇迹和世界奇迹。秀水泱泱,红船依旧,时代变迁,精神永恒。在新征程上,结合时代特点大力弘扬“红船精神”等宝贵精神财富,我们必将充满信心与力量,谱写出新时代中国特色社会主义事业的华丽篇章。

不忘初心、牢记使命,就要永远保持昂扬精神、奋斗姿态,不断把党和人民事业推向前进。事业发展永无止境,奋进脚步永不停歇。唯有不忘初心、不懈奋斗,方可告慰历史、告慰先辈,方可

赢得民心、赢得时代,方可善作善成、一往无前。

不忘初心、牢记使命,就是要将我们的青春和理想融入中国特色社会主义伟大事业之中,融入到我们的具体工作之中。就是牢记为人民服务的根本宗旨,坚守救死扶伤的医者仁心,弘扬敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的职业精神,让青春在中国特色社会主义伟大事业中闪亮,让芳华在中华民族伟大复兴中绽放,为健康中国战略目标的实现,为两个百年目标的实现,奉献我们的智慧和力量。

