

从小事做起

□内二科 王 媛

下午五点钟，忙碌了一天，科室的各项工 作都已接近尾声。这时，一位家属在病区来回走动，通话的情绪非常激动。我们发现了这位阿姨的“不对劲”，主动上前询问：“阿姨，您别着急！是不是遇到了什么事？”阿姨非常激动地说：“我不小心把一百元掉在电梯里了。”待我们安抚她的情绪后了解到，她把钱掉在了电梯夹缝中，电梯运行后，钱就“不见了”。

我向设备科同事讲述了事情经过，很快就有工作人员到电梯查看并找到了阿姨的一百元。当我们把钱交到阿姨手中，阿姨高兴地说：“我们农村人赚一百元可不容易了，今天我真没想到钱还能找回来，你们太有责任心了！太感谢你们了！”

这只是一件小事，但若能从每一件小事做起，急病人所急，想病人所想，服务好每一位患者，那小事就不再“小”。海尔公司张瑞敏曾说过：“把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。”让我们都从身边的小事做起，积小成大，积少成多，让患者对我们更满意。

感恩

□针二科 杨俊斌

西方有句谚语这样说过“幸福是有一颗感恩的心、一个健康的身体、一份称心如意的工作、一个深爱你的人、一个可信赖的朋友、感恩为幸福之首，是因为不知道感恩的人才永远不知道也不会幸福”。

三年前我还是一个懵懂的孩子，刚刚从校园毕业走到工作岗位，进入了针二科这个大家庭，我从一无所知到得心应手，在工作中我也遇到过很多困难，犯过错，可是针二科的老师们都很耐心地教我如

中医 养生之道

肾为先天之本，是五脏六腑的根基，肾气虚实变化，主宰人一生的生长发育，如果人体出现肾虚，就会引起身体各部分不适，如腰膝酸软、记忆力减退、失眠、早衰等，因此，养生需要重视养肾。

饮食莫贪凉，小心损肾阳

夏至已过，天气炎热，为了清热消暑，有些人喜欢食用冷冻食物，如冰镇啤酒、冰镇饮料、冰镇西瓜、冰激凌等。在炎热之时，这些行为看起来爽快，但实际上隐患无穷。这些寒凉之物进入人体后，会耗伤人体的阳气。南宋的长春子丘处机在《摄生消息论》里讲：“夏季心旺肾衰，虽大热，不宜吃冷淘冰雪、密冰、凉粉、冷粥，饱腹受寒，必起霍乱。”可见宋代也有冷饮，但不提倡食用。

为什么说夏季心旺而肾衰？夏季在五行中属火，对应人体五脏，则“心”属火，因夏季旺火，所以说“心旺”，火气旺了水就会被蒸发，而“肾”属水，水少即肾气衰弱。因此，肾气衰弱时，即使酷暑难耐也不要贪凉，贪凉容易伐阳，损耗了肾脏阳气会对我们的生命健康造成危害。

喝茶过度也伤阳

食物分寒、凉、温、热“四性”，不仅夏季消暑冷饮，很多寒凉食物也会耗伤肾阳。很多人有喝茶的习惯，有的人偏好绿茶，绿茶的性偏寒凉，可清热去火，适度饮用可以使人感觉清爽舒适。但绿茶终是凉性之品，如果成为习惯，把绿茶当作日常饮品，长期饮用就会削弱人体的阳气，导致阳气不足。因此喝茶应适量，且不宜空腹饮用，空腹易使茶的寒凉之性会直逼下焦，损伤真阳，出现心悸、头晕等症状。喝茶应在饭后半小时，既有助于消化，又可以清热解暑。

女性尤须防“宫寒”

对于体寒的女性来说，在夏天常吃冷饮容易出现损伤体内阳气，易发生阳虚寒盛，寒邪留滞于子宫，形成“宫寒”，出现一

杏林清风

第 4 版



疼痛科成立4年，送走了很多位癌症末期的患者，跟其他科室有患者死亡的情况不同，患者去世后往往家属会来办公室一再的道谢，有的还给我们送锦旗。可这次是那么的不一样，5月11日赵大爷的家属来办理出院手续，郑重地道谢后，家属在护士站给在场的医生护士深深的鞠了个躬！在场的所有人无一不震撼！因为眼前这位患者家属已是一位花甲老人，可以说是我们所有人的长辈。家属感谢的场景大家都不陌生，可是一位老者忍着丧亲的悲痛给我们小辈一个深深的感谢的鞠躬，震动着我们所有人的心。

患者是一位83岁的老大爷，来到我科之前已经被癌症折磨了半年多，全身骨瘦如柴，病痛使他痛得无法正常睡觉、生活，稍微翻动一下身体，都会带来撕心裂肺的痛，所以入院，他和家属就问能不能安乐死？得到否定的回答后，他甚至已经不愿意进食，他不想再被疼痛折磨，想早点结束自己的生命。这一切是多么的刺眼和残酷，可是面对患者我们除了同情和关心外，只有极力做好自己手头上的工作来减轻他的痛苦，提高他临终前的生活质量。

入院我们就为赵大爷安排了单独的病房，为其创造一个相对安静舒适的环境，让他在最后的阶段可以跟家人好好的相处、交流，并为他提供了有效的疼痛控制方案，尽量减轻疼痛，以便提高睡

系列月经失调的病症，多数会伴有痛经、月经量少、月经后期甚至闭经。尤其是在月经的前后和期间更需要注意，尽量不要淋雨、冲冷水澡、躺在湿地上及食用冷饮，因为此时身体抵抗力弱，寒邪更易入侵。

凉茶并非人人适宜

其实凉茶也是药，并不是每个人都适合，更不能盲目跟风乱喝凉茶“降火”。现代社会的白领，经常违反自然作息时间，贪吃寒凉，长时间呆在空调环境，很容易长口疮、痘痘，这是因为长时间不良生活习惯损伤身体阳气，导致阴不涵阳，造成的虚火上炎，而非实火。这时候再盲目喝凉茶，虽然看似当时把虚火的症状扑灭，但是身体的阳气更加受损，阳气不能固摄，虚火更收不住了，因此只要一停止喝凉茶，就又出现“上火”症状了。长时间乱喝凉茶，轻者会导致胃肠的消化、吸收功能受损，严重则会导致整个

人体的肾阳受损，肾阳虚衰，命门火衰，可致精少阴冷，尤其是对体虚之人，多食寒凉食物会对身体造成很大的伤害。

冬吃萝卜夏吃姜

夏季气候炎热，中医认为“阳气外发，伏阴在内”，因此要顺应自然，饮食不能过度贪凉，要注意

睡眠质量。5月10日下午，赵大爷安详的闭上了双眼，去了另外一个世界，他人生的最后一段路走得平静安详。

平日的工作中，我们重视基础护理，使患者保持一个相对舒适的状态；每天定时的护理查房，多

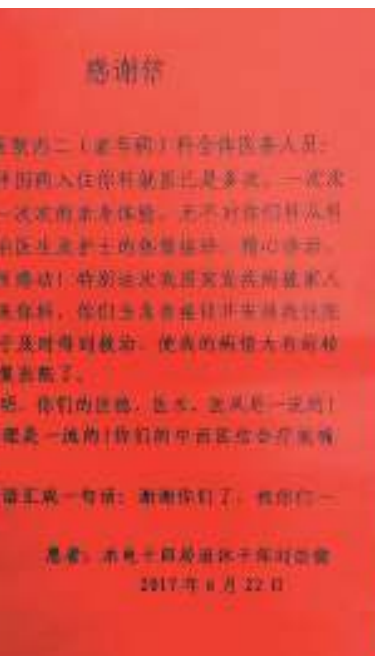
与患者和家属沟通，询问其身体状况，了解他的需要。患者不想进食也不想插胃管时，在取得医生的同意后也会充分尊重患者的意愿，不强逼他吃饭、插管，以免增加他的困扰；及时与家属多沟通交流及安慰，教会家属减轻和避免患者疼痛放松的技巧，如音乐疗法、转移注意力等。

我们所做的一切家属都看在眼里，所以住院期间患者家属都非常支持、配合我们，对我们的工作也一直肯定和赞扬。记得赵大爷临终的前夜夜班，经过一夜的观察、护理、抢救工作后我累得快散架，而家属一句“这一晚辛苦你了，你工作很细致，非常感谢你！”瞬间我的疲惫和劳累立马烟消云散，这一切都是值得的。

每天护理很多患者，我们的护理工作是这样的微不足道和平凡，患者的谢意不仅是对我们工作的肯定，也是督促我们把工作做得更好，更细致的动力。我们只有不断加强学习和钻研，不断提高护理工作水平和质量，履行好帮助病人解除痛苦，促进健康的职责，才能不辜负患者和家属对我们的信任和肯定。

养生。那夏季易吃什么呢？俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜”。夏天通过吃姜可以起到温

夏季通过内用温热，外散风寒的方法去治疗一些冬季易发的顽症，就是我们通常所说的冬病夏治。不仅饮食不要贪凉，起居坐卧也不要贪凉。如此，则能安然度过一个舒适健康的夏天。（朱如彬）



精诚

至善

传承

创新

白州杏林

BAIZHOUXINGLIN

大理白族自治州中医医院主办 主编：杨 瑜 副主编：邱 逊

2017年7月11日 星期二 （内部资料 免费交流）

大新广出(2017)准印内字F0106号 第7期(总第57期)

大理州中医医院党总支召开庆祝建党96周年党员大会

为纪念中国共产党建党96周年，激励广大党员干部紧紧围绕“两学一做”学习教育和“抓党建”工程，坚定理想信念、增强服务意识，改进作风建设，6月27日下午，我院党总支召开全体党员大会，会议紧紧围绕“纪念建党96周年”这一主题展开，医院领导暨全体党员参加了会议，会议由院党总支副书记、副院长奎继中主持。

会上，全体党员首先重温了入党誓词，让新党员感受党的神圣，坚定入党信念和为共产主义奋斗终生的决心，激励新入党党员以自身的实际行动积极实践誓词，同时让老党员重温申请入党时的思想激情和奋斗追求，回顾入党宣誓时的庄严承诺和坚定决心，唤醒先进意识，增强党性意识，以更加饱满的热情发挥共产党的先锋模范作用，永葆共产党员的政治本色。

紧接着，院党总支书记、院长杨瑜发表



了题为“如何做一名新时期的合格党员”的讲话，讲话内容从三个大的方面展开，

大理州中医医院开展庆祝《中华人民共和国中医药法》颁布实施暨义诊宣传活动

首先，由杨瑜代表我院分别与永平县县长和永平县中医医院院长签署了《大理州中医医院对口支援永平县医疗卫生工作协议》和《大理州中医医院对口帮扶永平县中医医院协议》，成为医疗联合体。

接着，段萍副院长和医务科科长带领我院中医内科、骨伤科、针灸科、肛肠科、脑病科、急诊科等各科专家组成对口帮扶义诊团队，为当地260多名群众进行义诊。

此次义诊活动紧密围绕7月1日《中医药法》的颁布实施，将宣传了《中医药法》，同时也充分发挥了中医药在服务人民健康方面的特色优势，为群众提供方便实效的中医医疗服务，贯彻落实《中医药法》，弘扬中医药文化。

（张银忠）

我院荣获中国卒中学会“优秀红手环志愿单位”称号

6月23日至25日，中国卒中学会第三届全国学术年会暨天坛国际脑血管病会议在北京国家会议中心隆重召开，此次会议汇聚了国内外众多脑血管病领域的专家、学者及临床工作者，是国际脑血管病专业的三大顶级学术盛会之一。在23日



晚举办的“红手环之夜”表彰大会上，我院荣获中国卒中学会2016-2017年度“优秀红手环志愿单位”称号，同时我院刘振琪主任医师、卡秀娟主治医师被授予“优秀红手环志愿者”荣誉称号，为我院赢得了荣誉。（刘振琪 欧杨惠）

发挥好先锋模范带头作用；三是党员应加强行业作风建设，提高拒腐防变的能力。讲话内容生动具体，言简意赅，既阐明了大的时代背景，又指明了作为一名合格党员应该具备的条件，让在场的党员深受教育和启发。

杨瑜最后强调：基层党组织是医院政治工作的“核心”，行政组织是医院业务工作的“中心”，“核心”和“中心”是相辅相成的，它们只有和谐同心，才能真正成为推动医院各项事务发展的动力，希望同志们审时度势，提高认识，以“两学一做”学习教育为抓手，以创建三级甲等中医医院为目标，凝心聚力，群策群力，以优异的成绩迎接党的十九大胜利召开！

会上，院党总支副书记、副院长奎继中还对党总支7月份“两学一做”学习教育的工作作了安排部署。（周卫东）



大理地区2017年中医类别医师资格实践技能考试于6月17日至21日在大理州中医医院考点圆满完成。大理州共654名中医类别考生参加考试。

医师资格考试是国家级的行业准入考试，是评价申请医师资格者是否具备从事医师工作所必须的专业知识与技能的考试。医师资格考试分实践技能考试和医学综合笔试两部分，只有通过了实践技能考试者才能进行医学综合笔试。实践技能考试试题由国家医学考试中心和中医药管理局中

培训，要求考官依法执考、规范执考、公平公正评分，并与每位考官和工作人员签订了《保密协议》。

纪检监察部门参与考试全过程，对考试纪律进行全程监督。在考试开始前和考试期间，省州二级巡考多次到考点视察督导。州级巡考在考试期间一直驻守在考点进行督导。6月19日，国家级巡考组到考点进行巡考，对考点的流程布局 and 考试纪律给予了肯定，对考官评分把握的准确度提出了表扬。（任月娟）

大理州中医医院考点圆满完成2017年中医类别医师资格实践技能考试

大理州中医医院开展丰富多彩的“支部主题党日”活动



加强行政总值班培训,提高应急处理能力

为进一步规范行政总值班工作,完善工作流程,提高行政总值班工作质量,增强总值班人员协调处理紧急事务的能力。7月10日下午,由院办、医务科牵头,就总值班制度及值班中可能遇到的突发情况处置进行培训,全院相关职能科室的行政总值班人员参加了此次培训。培训由邱逊副院长主持。

为使此次培训有的放矢,培训前医务科进行了充分的准备,认真梳理了近年来在总值班工作中遇到的多发、突发事件问题,并将其制作成PPT课件。医务科任月娟副科长结合案例进行了分析,从总值班的工作特点、制度及职责,突发事件处理技巧等多方面做了详细阐述,并具体介绍了医疗相关应急预案处理流程。

最后,邱逊副院长对总值班工作提出了改进要求和注意事项,要求总值班人员严格遵守总值班工作制度和职责,各值班人员在思想认识上要有主动服务的意识,牢记“一切以病人为中心”的服务理念,用良好的服务态度和高效的工作作风积极为临床一线人员和患者排忧解难。

(医务科)

自古及今,经典诗词作为中国文学大花园中的瑰宝,一直为人们所咏叹,弘扬真善美,传递正能量,我们研读经典诗词,含英咀华,益处颇多。

在中华优秀诗词中,有对艰危时事的忧心忡忡,有对普通百姓的殷殷深情,有对光明正义的孜孜追求,为社稷而高歌,为黎民而请命,敲时代之警钟,唤社会之良知。战国荆轲的“风萧萧兮易水寒,壮士一去不复还”,这是身赴穴穴的慷慨悲歌,这是为国献身的英雄壮举,令人热血沸腾,气冲霄汉。南宋民族英雄岳飞飞的“三十功名尘与土,八千里路云和月。莫等闲,白了少年头,空悲切”和文天祥的“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”,用惊天地、泣鬼神的豪言壮语,抒发了慷慨激昂、精忠报国的爱国情怀,千百年来,一直奔流不息。

屈原的“长大息以掩涕兮,哀民生之多艰”,对劳动人民生活的困苦,感同身受,仰天长叹,倾情动容。晚唐诗人罗隐的“国计已推肝胆许,家财不为子孙谋”,公私分明,廉洁文化

中药故事

有了药方,就要到药店去抓药。在药店里,你可以看到抓药人员把处方放在柜台上,手里拿着戥子,到身后的药柜上一个格子一个小抽屉里去抓药。如果是位老药工,他一看是几克,在小格里用手一撮,用戥子一量,准是几克。人常说熟能生巧,这种过硬本领是靠成年累月的抓药实践练出来的。新药工抓药,就达不到这样的水平了。

提起抓药,还有一段动听的传说。唐代药王孙思邈经常外出行医采药,无论走到哪里,只要有好的药材,他就不畏艰难困苦地去采药,或进入深山老林,或攀登悬崖绝壁,或穿越河川峡谷。因为采的药材很多,它们的性味功用又不相同,所以不能混杂放在一起。为了便于分类放置和使用,他就特意做了一个围身,在围身上缝制了许多小口袋,凡采到一种药材,就装到一个口袋里,使用起来就方便多了。

一次,孙思邈行医采药来到一个村庄。忽然间一阵狗叫,只见有一妇女躺在地,嘴里不断发出唉呀唉呀的痛苦喊声。原来这位妇女的小腿被狗咬伤了,鲜血直流。他急忙从围身口袋里拿出一种药来,给这位妇女敷上,不大一会,这位妇女小腿上的血止住了,疼痛也减轻了许多。她的丈夫赶来,见此情景,十分感激,忙拜谢药王的救治之恩。

药王就是这样采药走到哪里,行医治病到哪儿。他给病人诊治后,就从口袋里拿出药来,因为药物配伍不需要很多,总是从小袋里一小撮一小撮地抓出来,所以人们就把它叫抓药。

后来,人们开药店,为了使众多药物不易混杂,更便于分类取药,店主也仿照药王的办法,将药柜内做成一个格子一个格子的小抽屉,小抽屉里再隔成三个或四个方格,来贮藏放置各种药材。小抽屉的外边写上中药名称,以便取药,免于混淆。直至今天,病人到药店买药时,有的地方仍叫抓药。

杏林资讯

冬病夏治系列活动——夏至节气饮

6月30日下午,我院在门诊挂号大厅举行第二届“冬病夏治”系列活动——夏至节气饮,活动以其“公益性、科学性、普及性”向广大群众进行中医药知识宣传,活动内容包括糖尿病患者如何合理用药、慢性病用药咨询、中药饮片质量鉴别、健康知识讲座、中医特色疗法“三伏贴”的应用等,同时还为大家准备了时令大锅药“清暑饮”,供市民朋友饮用。在活动现场,2017年护士节“中药材创意画大赛”作品也在展出。

在整个活动过程中,市民朋友积极参与,兴致勃勃,约有100余人参与免费大锅药活动,同时进行了慢性病、糖尿病的用药咨询,并认真了解了常见的药食同源中药饮片的质量鉴别,对实物进行拍照。市民朋友对医院举办这样的惠民活动都给予了高度评价,医院提供这样的服务不仅便民、实用,还能指导病人合理用药、正确识别购买中药,在一定程度上确保了自行用药的安全有效。

我院也将从此次“夏至节气饮”活动开始,于每个节气日为广大市民朋友免费提供养生“二十四节气饮”(大锅药)和专家义诊。关于活动具体时间和安排,请密切关注我院官方微信公众号和官方微博。

(赵爱梅)

加强医院安保服务为构建平安和谐医院保驾护航

社会有资质的安保服务机构购买安全保卫服务。购买安保服务的范围包括医院内部的秩序维护、消防安全、治安防范,医院范围内的人员、设备、设施的安全保卫,视频监控系统值班,消防监控中心值班及设施的巡查,院内车辆通道秩序管理,重大疫情应急病区的警戒、看守工作及与安全工作有关的各项临时性任务等。

在公开招标过程中,医院对安保工作人员的招聘条件和服务要求,以及岗位职责和管理考核办法作了详细规定。

日前,中标的“大理志昂保安服务有限公司”已选派23名专职安保人员于7月1日进驻大理州中医医院,全面接管医院的各项安保工作。面向社会购买有资质的专业安保服务,对于加强医院的安保力量和队伍建设,提高医院科学化管理水平,促进医院经济和社会稳定起到积极的推动作用。

走出糖尿病十大误区

在临床工作中,我们发现糖尿病患者及其家属对糖尿病存在诸多误解,容易走入误区。要想良好的控制血糖,必须走出十大误区:

误区一:血糖高一些,没有不适,不必就医。糖尿病是一种隐匿的疾病,是甜蜜而无声的杀手,部分病人早期没有明显的症状,只是在体检时发现血糖增高。虽然病人无不适,但可因高血糖导致一系列代谢异常,如长期不纠正,必将出现多系统的并发症。正确的做法,一旦发现血糖增高应及时、及早接受正规的筛查和治疗。

误区二:饮食疗法并不等同于饥饿疗法。如果病人进食量太少,不仅容易出现低血糖及饥饿性酮症,而且还会出现低血糖后反跳性高血糖,导致血糖大幅波动,不利于血糖控制。不仅如此,由于热量摄入不足,还会造成体内自身脂肪及蛋白质过量分解,导致身体消瘦、营养不良、免疫力下降等。科学的饮食应根据病人年龄、体重、劳动强度等具体情况,在不影响正常生长发育和日常工作与生活的前提下,适当地控制进食量,并注意饮食多样化。

误区三:“无糖”食品,可以随便吃。市场上所谓的“无糖”食品,一般指不含蔗糖或用其他的甜味剂如木糖醇替代蔗糖的食品。这些“无糖”食品主要成分是淀粉,与米饭、馒头一样。淀粉经过消化分解后,会在体内转化成大量葡萄糖而导致血糖升高。有的糖尿病患者由于不加节制地食用“无糖”食品,出现了血糖上升、病情反复的情况。因此,“无糖”食品不可无限量地吃,这类食品仍然应该计算入总热量范围内,如果食用“无糖”食品后血糖明显升高,应减少食用或停止食用。

误区四:糖尿病患者不能吃水果。水果中含有丰富的维生素、矿物质、纤维素,对糖尿病患者很有益处。患者在血糖控制理想的情况下可以适当吃些水果,但不能滥吃。另外,最好在餐前吃水果,所吃

妇产科组织学习中医基础知识



为进一步贯彻落实国家中医药管理局“以病人为中心,发挥中医药特色优势,提高临床中医疗效”为主题的持续改进活动方案实施细则的要求及提高全科医护人员对中医、中药的认识及应用,妇产科科主任、白州名医王刘英利用业余时间对我科全体医护人员进行了中医学的理论基础、中医诊断学、常用中草药、中医妇科学、妇科常见病、月经病、绝经前后诸症、带下症、妊娠病及产病病等内容的培训学习。

在忙碌的工作之余,王主任进行了充分的准备,课堂上人人精神饱满,仪表端庄,王主任讲课生动有趣,并结合临床实际病例,使我们更容易理解掌握。通过此次的教学活动,全科医护人员掌握了中医基础理论、常用中草药的性味归经、功效及妇科专科专病中医护理方案,提高了中医理论知识水平,增强了医生临床辨证施治能力及护理的辨证施护能力,展现了我们学中医、爱中医积极向上的精神面貌,激发了我们立足岗位、不断探索、积极参与工作的热情。

(李金玉)