快乐相约妇女节　天使情暖三月天

——我院开展“三八”节系列庆祝活动

□院妞联　毛双菊

春上柳梢风景秀，人面桃花相映红。3月8日，既是农历二月二“龙抬头”的传统节日，又是一年一度的“三八国际劳动妇女节”。为丰富女职工的业余文化生活，放松身心，促进交流，充分调动女职工的工作积极性，使广大女职工过上一个健康快乐、温馨和谐、难忘而有意义的节日，医院妇联组织开展了主题为“快乐相约妇女节，天使情暖三月天”的 “三八”节系列庆祝活动。

3月6日下午，开展了“关爱女性心理健康”专题讲座，邀请到州二院心理咨询专家李悦、杨旭娇两位老师，帮助女职工破解职场、家庭两不误的幸福密码。共100余名女职工参加讲座。讲师以亲子关系和亲密关系为主题，结合生活中的细节，用生动的故事解析女性经典处世的智慧，诠释了做人做事的真谛。深入浅出地讲解，得到了现场女职工的一致好评，通过一个下午的交流、互动，女职工们深受启发，学会了平衡工作和生活的方法，智慧处事、幸福生活 。

由于医院工作的特殊性，3月7日、8日院妇联分两批组织开展了“三八”节趣味活动，全院共430余名职工参与到活动中。

蓝天白云、海水荡漾、花香四溢、空气清新，上午的环洱海健步走就在这样愉悦的节奏中开始了。大家身着简单轻便的运动装，三五结伴地向环海西路进发，放下手机，享受苍山洱海的绮丽多姿、繁花满城。沿着秀丽的洱海，穿行于山水田园之间，姐妹们情绪高涨，边说边走，一片生机勃勃，欢声笑语在环海西路上飘荡。一路上，洒下的是汗水，收获的是健康、轻松和快乐。

健步走活动结束后，院妇联为大家准备了可口的烧烤午餐，用餐间隙还组织了关于女职工权益保护知识的有奖竞答活动，大家积极踊跃的参与答题，将活动的气氛推向了高潮，在愉悦的氛围里，引导广大女职工学法、懂法、用法，依法维护自身合法权益。

午后，经过短暂的小憩，大家都期待的“魅力女性沙龙”活动拉开了序幕。姐妹们自己动手布置活动现场，精致的甜点、漂亮的花茶、美味的水果、浓香的咖啡，在放松、惬意的环境里，大家敞开心扉、畅所欲言，还既兴玩起了趣味游戏，活动现场的欢笑声此起彼伏，工作中的压力得到了尽情释放，同时也收获了美好的友谊，拉近了大家的关系。生活应该张弛有度，在紧张繁忙的工作之余，也要懂得放慢脚步、享受生活。

白云蓝天下，初春的暖意里，活动在欢乐的氛围和浓浓的幸福感里走向了尾声。此次活动不仅驱散了全体女职工工作的疲惫，还增进了同事间的感情，各位女职工充分感受到了节日带给她们的喜悦和快乐，使大家能以更昂扬的斗志，更加饱满的热情投身到今后的工作中，在春天里奔跑追梦，为新时代唱响巾帼之歌！

面瘫护理小知识

□内四科　杨成梅

一、面瘫是面神经功能异常导致的一侧面肌突然无力或瘫痪，也就是面神经炎，发病原因大多由面部受凉，物理性损伤或病毒入侵所致。

二、对于患有面瘫的人平时要注意保养，防止任何诱发因素，如绝对戒烟、戒酒，防止激动或生气以及疲劳过度等。另外尽量少看电视，少使用电脑、手机，不下棋、不打麻将等。

三、需要注意尽量避免外出，注意保暖，注意天气变化，及时添加衣物，防止感冒。避免冷风直吹或者其他原因造成面部肌肉的收缩，如果必须外出的话一定要保护好面部，比如戴头巾、口罩和戴眼镜来避免面瘫的加重，炎症出现。

四、需要加强康复理疗，可以对着镜子做皱牙、闭眼、吹口哨、鼓腮等动作。也可以进行面部按摩，对着镜子进行表情动作训练，每天早晚各一次，每次二十分钟左右。

五、最好在药物治疗的同时去正规医院的康复理疗科进行康复理疗，可做中药热淹包，避免症状继续加重。

为什么针灸能够治病？

□针灸二科　王　艳

一颗小小的银针，刺入身体不是为了折磨，而是为了治疗疾病。大多数的人不能理解为什么针灸能够治病，以至于使针灸充满神秘感。古老的中医学运用阴阳五行理论，形成中医的理论基础；针灸学属于中医学的内容之一，建立在经络脑穴理论的基础上，结合临床实践、解剖、气功等知识形成了独特的治疗体系。中医治疗手段方法很多，各自均有其特点而不可偏废。在明代，出现了崇尚药物而废弃针灸的倾向，杨继洲《针灸大成》主张针灸和药物配合运用，宜灵活采取适当治法以取得最好的疗效。《针灸大成》是中国针灸学的一次重要总结，也是自明朝以来三百年间流传最广的针灸学菱。

至今为止，经络的实质研究尚无定论。国内外关于针灸作用机制的研究、腧穴特异性的研究也有很多。有的人认为针灸的作用体现在病理状态下，正常人针灸没什么作用，给患者针灸才会起到治疗效果。腧穴、经络的敏感性在疾病状态下才能显示，正常人在阴阳平衡状态下不能显示经络、腧穴。什么是正常？什么是患病？哪里是界限？现代医学对疾病的划分有功能性和器质性之分，传染性和非传染性之分。一般老百姓认为身体感觉不适可能就是患病了。现代疾病的定义为：机体在一定的条件下，受病因损害作用后，因自稳调节紊乱而发生的异常生命活动过程。《黄帝内经》云：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。患病与否与身体的正气是否充实有关，或者说与是否达到阴平阳秘有关。不管哪个定义，都可以理解为：身体的失衡超出了自身的调节范畴，那就是患病。

那么针灸为什么治病呢？针灸的作用是什么？通俗地讲，针灸的作用就是调节作用。人的身体在正常情况下，有着自身的调节功能，小小的失调，在充分休息后，自身就可以调整过来。当严重失衡超出了自身的调节范畴，就需要借助外来的力量帮助身体恢复，比如药物、针灸、推拿等等。针灸是治疗疾病的一种手段。当身体失衡时，针灸通过刺激人体的某个部位达到调动人体的潜能，引起应答，重新调整机体功能，增强人体调节能力，从而达到治病救人的目的。针灸治疗的刺激量因人、因病而异。对于急性病、体质强壮者，刺激强度适量增大，对于慢性病、久病、老弱幼患者，刺激量应适量减弱。针灸有针有灸，针灸可以分开实施，也可以合并应用。针刺多用于疏通，艾灸多用于温补。针灸最基本的作用之一就是局部的治疗作用，无论针灸，首先在局部起到刺激和应答的效果；其次针灸还有全身的治疗作用。腧穴之所以有其特异性，就是有些穴位有其特殊的治疗作用，如五输穴、俞募穴、络穴等等。有的穴位善于补，有的穴位善于泻，有的穴位补泻兼有，即有双向的调节作用。

人体的状态并非一成不变，而是随时随地在动态变化着，没有绝对的健康和疾病，只有相对的平衡与稳定。所以，正常人也可以出现短暂的不适，久病的患者也可以出现病态时的平衡。针灸的作用对于人体就是调节平衡，帮助自身恢复机能。作为预防保健的方法之一，针灸有着养生保健的功能，只要针灸得当，针灸对人体有益无损。

针灸如何就算得当呢？首先，要掌握针灸的基本知识，熟悉人体的解剖，对于危险的部位要懂得如何避免危险。其次，要熟练针灸的操作，任何技术工作都需要经验的积累，针灸也不例外。第三，要有敬业精神，不能把针灸当成练功。经典云：针刺时做到“手如握虎，神无营于众物”，治疗时要集中精神，不能受到外界的干扰。第四，要针刺选穴得当，深浅得当，刺激量得当，针刺频次得当，针刺疗程得当。《素问·刺齐论》“刺骨者无伤筋，刺筋者无伤肉……刺筋者无伤骨”讲述了针刺深浅的禁忌。临床中，如果针对某一穴位，长期反复针刺，势必会造成局部的损伤，影响治疗效果，因此治疗刺激量、频次和疗程应当合理，不能无限制刺激下去。

如何运用针灸治疗疾病，是针灸专业医师的话题。针灸的作用具体，但不是万能，治疗时，需要吃中药的就应该配合中药，需要吃西药的就应该配合西药，需要配合其他治疗方法的，就应该配合其他治疗方法。人体的奥秘太多太多，医学研究永无止境，针灸的研究永无止境。“有时是治愈，常常是帮助，总是去安慰”，就用这句话来概括医学和针灸的治疗作用吧！

地址：云南大理市下关龙溪路26号　邮编：671000　联系电话：0872—3035630　印数：1700份　全州范围内发送　印刷：大理天龙印务广告有限公司　电话：2511268 转 8113

精诚至善　传承创新

白洲杏林
BAIZHOUXINGLIN
大理白族自治州中医医院主办　主编：石应聪　副主编：奎继中
2019年3月8日　第3期(总第77期)　大新广出(2019)准印内字H0020号
发送对象：州、县、乡、村四级卫生计生相关单位　（内部资料　免费交流）

大理州中医医院微信　大理州中医医院微博

网址：http://www.dlzzyyy.com/

我院荣获2018年『挂包帮』定点扶贫工作考核优秀单位

2018年，我院“挂包帮”定点扶贫工作在州委、州政府的坚强领导下，认真贯彻落实省、州党委关于脱贫攻坚“挂包帮”“转走访”的工作部署，高度重视、精心组织，扎实推进定点扶贫的各项工作，在2018年州直单位和中央、省驻大理定点扶贫工作的全面考核中，我院被评为优秀等次单位。

荣誉的背后凝结着医院全体干部职工的努力与奋进，在今后的帮扶工作中，我院将进一步提高思想认识，克服“松懈”思想和“懈怠”情绪，始终做到思想不松懈、力量不减弱、措施不松软，落实“包村”“帮户”责任；积极发挥医疗行业优势，整合资源，认真总结帮扶经验，巩固提升帮扶成效；认真对照检查，查摆工作中存在的困难问题，完善措施，确保2019年“挂包帮”定点扶贫工作取得新成效。　（党办　马　娟）

我院接受大理州公立医院2018年度综合绩效考评

为落实公立医院综合绩效考核评价机制，推进公立医院深化改革，规范各级各类公立医院绩效评价工作，推动医院改进服务质量，增强人才培养和医疗服务水平，提高运行效益，维护公益性、调动积极性、保障可持续性，向群众提供安全、有效、方便、价廉的医疗卫生服务，2月22日下午，由大理州卫计委组织，大理州人民医院副院长陶相率队一行5人组成考评组，对我院开展公立医院2018年度绩效考评。

本次考核涉及党建工作与作风建设、社会效益、医疗服务提供、综合管理、可持续发展、中医药作用等6个版块，详细的考核指标体现了当前国家全面深化医改和大力发展中医药等方面的政策要求。会上，考评组认真听取了副院长邱逊所作的医院综合绩效考评自查报告，详细汇报了医院过去一年的工作，在肯定取得成绩的同时也客观分析了存在的问题和下一步工作计划。汇报结束后，医院各职能科室积极配合考核组针对不同版块查阅相关资料，并深入科室了解相关情况。考核组对我院的医改工作给予了充分的肯定。

公立医院综合改革过程中存在着一定的困难，绩效评价的导向作用为公立医院深化改革指明了方向。公立医院综合改革工作，是一项惠民利民的政策，作为公立医院，我院有着义不容辞的责任和义务。在今后的工作中，我院也将严格落实政策，强化监管，不折不扣地执行党和政府的惠民政策，给群众提供更优质的就医服务。

（财务科　杨　阔）

我院成功举办《消毒供应中心质量管理》国家级继续教育培训班

2月23日—25日，由云南省阜外心血管病医院和我院护理部联合举办的国家级继续医学教育项目《消毒供应中心质量管理培训班》在我院三楼学术报告厅成功举办。来自全省各级医疗机构的院感科、消毒供应中心、手术室等部门的主任、护士长及技术骨干80余人参加培训。

随着医药卫生体制改革的持续深化，医疗技术的快速推进，特别是各类导管、软硬式内镜等微创、植入、介入性诊疗技术的普遍开展，以及融合电子学、光学等精密器械的普遍使用，消毒供应中心有效保障供应和质控体系的建立迫在眉睫。

本次培训班邀请省内外消毒供应专业委员会资深专家和相关领域的学者，通过深入分析工作中的疑难问题，分享实践经验，从消毒供应工作质控要点、岗位设置、管理等方面着手，帮助学员解决困惑、走出误区、更新理念。专家们理论联系实际，授课循循善诱，深入浅出，讲解精彩。学员们认真专注，一丝不苟。

培训虽然短暂，但效果非常满意，反响很好。培训结束后，学员们纷纷表示，此次学习班课程质量高、信息量大、内容丰富、实用性强、收获颇多。通过培训，不仅提升了自身的业务能力及质量管理水平，还就如何贯彻落实行业标准，提供了思路，指明了方向。今后会更加严格要求自己，不断向科学化、规范化、标准化、精细化方向发展，更好地为临床及患者服务。

（护理部　赵　英）

州卫计委对我院2018年度综治维稳、平安建设、消防安全、卫生应急、反恐怖、安全生产责任目标和保障农民工工资支付工作情况进行督导考核

2月28日下午，大理州卫计委副主任苏志敏、州安全监察支队队长赵德伟支、州消防支队科长董景毅、大理市公安局反恐办主任赵斌等一行5人，到我院开展2018年度综治维稳、平安建设、消防安全、卫生应急、反恐怖、安全生产责任目标和保障农民工工资支付工作情况督导考核，副院长邱逊和职能部门负责同志陪同督查考核。

督查考核组分别对医院消防设施设备、消防通道、供水供电、制氧设施设备、消毒供应室、应急物资储备、应急药品储备情况进行实地督导，并查阅了2018年度综治维稳、平安建设、消防安全、卫生应急、反恐怖、安全生产责任目标工作台账。督查考核组对我院各项工作给予了充分肯定，同时也指出了存在的问题，希望我院按照要求及时进行整改，确保各项工作落到实处。

针对存在的问题，副院长邱逊承诺，医院将以此次督导考核为契机，进一步提高政治站位，高度重视医院综治维稳、平安建设、消防安全、卫生应急、反恐怖、安全生产责任目标和保障农民工工资支付工作的落实，树立“大安全”理念，按照“党政同责、一岗双责、齐抓共管、失职追责”的要求，严格落实省、州各级党委政府和卫计主管部门关于安全生产工作的各项决策部署，对督导考核组指出的问题做到不打折扣、立行立改，确保医院健康和持续发展。

（院办　李贵明）

加强合理用药,重视药品不良反应

我院被评为“2018年药品不良反应监测工作优秀单位”

近日,我院被大理州食品药品监督管理局评为“2018年药品不良反应监测工作优秀单位”荣誉称号,这是我院近年来第三次获此殊荣!

药品因其特有的属性,具有治疗作用的同时,也会引起不可避免的不良反应。因为药品上市前研究的局限性,导致我们并不能够在上市之初就可以全面地认识和把握药品的属性。随着上市后临床使用人群的扩大和复杂性变化,使得对药品的追踪监测和持续评估成为必需。

为加强合理用药及药品上市后监管,规范药品不良反应报告和监测,及时、有效控制药品风险,保障公众用药安全,我院领导和医务人员十分重视合理用药及药品不良反应相关工作。医院始终围绕着以“患者为中心”的目标,采取了多种方式保障患者的用药安全。通过制定药品/器械等不良反应相关制度,将ADR监测工作纳入医院综合目标考核、科室临床用药质量考核等进行定期考核,逐步建立和完善了严密、广泛的不良反应监测体系。药师与医护人员紧密协作,药师收到临床科室上报的不良反应,再次核对并完善患者信息、用药情况、不良反应发生过程的描述、对症处理等内容,保障报表的规范性、时效性,最终由我院药剂科ADR专职监测药师向“国家不良反应监测网”呈报ADR病例。2018年上报ADR报表整体质量保持较高水平,同时报表数量也有大幅度增长!

作为大理州“四项监测”工作单位,我院将一如既往地做好ADR监测工作,确保公众用药安全、合理!　(药剂科　赵桂芬)

我院圆满完成年度POCT血糖仪院内外比对工作

POCT:现场快速检验,指在病人旁边进行的临床检测。是在采样现场进行的、利用便携式分析仪器及配套试剂快速得到检测结果的一种检测方式,省去标本在实验室检验时的复杂处理程序,不一定是临床检验师来进行,通常由经过培训合格的医护人员现场操作。POCT血糖仪操作简便,过程控制结果稳定,能够快速检测患者血糖水平,被临床广泛应用,甚至一些患者可自行购买使用,但POCT血糖仪快速普及的同时存在许多问题,比如质量控制、操作者的技术水平、组织管理、检验等方面。

为规范便携式血糖仪的临床使用,规范临床血糖检测行为,提高医疗机构血糖检测质量和检测水平,保障医疗质量和医疗安全,卫生部办公厅制定了《医疗机构便携式血糖仪管理和临床操作规范》。我院严格执行《规范》要求,检验科结合实际情况制定了《POCT血糖仪质量控制测试标准操作程序》,由医务科、检验科、临床科室组织完成了十三台POCT血糖仪检测结果与检验科生化仪血糖检测结果的院内比对工作,对失控的检测结果与临床科室共同查找失控原因并及时纠正。随机抽取临床科室使用中的五台POCT血糖仪参加云南省临检中心组织的2018年床旁血糖检测室间质量评价活动,获得了此项检测云南省室间质评合格证书。

通过院内比对和室间质量评价活动,为我院临床运用POCT血糖仪检测血糖提供了质量保证。　(检验科　杨云仙)

我院开展感染管理相关知识远程培训

2月28日,我院开展感染管理相关知识远程培训。由感控办与科教科召集,通过中欧医管云课堂网络直播课,由北京大学人民医院感染管理科副主任匡季秋教授讲授《医院感染预防与控制》。各临床医技科室院感质控小组为主的医务人员参加了培训。

匡季秋教授从病区医院感染管理基本要求、医院感染的预防和控制、病区职业防护三方面系统讲授了院感防控的措施及落实。远程培训能让医务人员足不出户便可以接受国内知名专家的授课,进一步提高了感控的培训质量。

感染控制靠大家,感染控制为大家。感控办将进一步加强培训力度,提升员工能力素养,培养医务人员的感控规矩与习惯,共创安全的就诊环境。　(感控办　杨海燕)

第56个学雷锋纪念日,我院选派中医内科、针灸推拿科专家到人民公园为广大市民义诊。　(医务科　任月娟)

医者的山河

马德在其著作《在安静中盛享人生的清凉》中这样写道:“你的心最好不是招摇的枝柯,而是静默的根系,深藏在地下,不为尘世的一切所蛊惑,只追求自身的简单和丰富。”我想这多少是对医者这个行业的一个印证和描述。

如今,网络上大肆充斥着“谁的青春不迷茫”的说辞,好似年轻人的青春都必然迷茫不堪。可是在我看来,学医的年轻人们,青春里没有迷茫。几十门专业课的学习,让我们没有过多的时间去迷茫彷徨,我们在选择专业之初就已经深知自己将来要走的道路——成为医生或从事与医疗相关的专业。我们不管在酷暑或寒冬都一如既往有着紧张的作息,如同高中一般,不管内外妇儿或者生理生化,不管学校自习室的传奇故事或者各个学校的监考相似的耳闻目睹,相似的学习经历,是别的专业的学子们不能理解和体会的。没有太多的浪漫情怀,没有太多的前路渺茫或空虚憧憬,有的只是务实和苦学。这就是我们的本科生涯,相比其他诗意的专业,我们甚至有些苦行僧的味道,我们坚持着心中所想,仁心仁术,先有了一颗慈柔的心,还有一份悯人的情。当我们穿上这身白色的衣衫,心里的这份悸动,一直延续了这么多年。

终于如愿地,在毕业之后进入工作岗位,进入临床。从一枚小小的住院医生开始做起,皎白的大褂上开始沾满各种颜色和体液,口袋里开始塞满各种记录的小纸片和丢不完的笔。每次走过新建的住院部大楼,看着楼后的小小广场,木质长廊的飞檐翘角,仿佛还能看到自己刚入职时的踌躇满志,还有曾经破旧的三层住院部小楼,刚工作时既兴奋又忐忑的心境想必每个人都经历过,如临深渊,如履薄冰。时间越久,就越能体会到临床工作情形之复杂,责任之重大,多么谨慎小心都不为过。

后来,渐渐发现临床工作,不仅是治疗与疾病间的殊死搏斗,很多时候也是金钱与感情、理论与现实的博弈。所以与治疗同时开始的,应该是患者治疗诉求、对疾病的认识、经济和身心承受能力以及对治疗预期的了解,还要有对患者、对家属的心理疏导与人文关怀。这么复杂的事情,是的,我们要统筹兼顾。所以我说,这是一份“不能仅有爱的职业”。

亨瑞艾利斯说“生活的一切精妙之处,都定格在坚持和放手的瞬间。”可是我以为,放手有什么精彩?只有坚持了,才能有精彩的Ending。

术业有专攻,各个行业都有自己的高峰,都有自己的业内翘楚。当你逐渐变强,羽翼丰满、头脑清明、技艺精湛、逻辑强大,细小的疾病线索在你的面前无所遁形,当你有一日,也被后辈用景仰的眼神注目,一如当年你望着你的前辈,学习她的手法和临床思维,沿袭着她的习惯和手术风格。“传承”二字,就是这样的,一代一代传了下来。经验被积累下来,技艺被不断地继承,手术的方式,不断推陈出新,理论被不断完善,前辈们,也逐渐地老去,依然在岗坚持的同僚们,还依旧穿着那身白色衣衫。

这,是我们的专业,这里,是我们的战场,我们和患者一起并肩,敌手的名字,叫做“疾患”。这里,是我们的国,我们为之奋斗终生的地方,我们的信仰,就是守护这片洁白的山河。　(来源:《健康报》)

化石良药金钱草

金钱草,又名化石丹、过路黄,是一种常见中草药,主要功效是利胆排石,可防治人体多种结石。其功效的发现源于一个悲惨的故事。

传说三国时期有一对恩爱夫妻。一日,平时身强力壮的丈夫忽感肋下巨痛,请来郎中诊治也没有效果,没过几天竟活活痛死了。众人皆恐,以为鬼神附体,邻居便远离他们一家人。

华佗听说这件事以后,便来到这家了解情况。他向农妇提出解剖其夫尸体以了解发病之因。起初农妇不肯,华佗告诉她只有解剖才能解其病因,避免家人再患此病。华佗说动农妇之后,便为其丈夫做了尸体解剖,发现其胆内有一块大如鸽卵的结石,原来农夫生前所患的是结石病,男子死因真相大白。

农妇因怀念丈夫心切,就把结石装进袋子里并挂在脖子上,日夜佩戴于胸前,上山割草亦不解下。有一天,她发现那块结石小了许多,感到很惊奇,过了一段时间发现石头又小了许多。

此事又传到了华佗那里。华佗意识到,可能是农妇在山上砍柴或割草时,接触到了一种能化石头的草药,便和农妇一起上山,对她割下的草分类试包石头。果然有一种草包了石头后,石头会渐渐缩小。华佗由此得到启发,以后就用这种草来治疗结石病。因为其叶近圆形,如旧时的铜钱币,故得名金钱草。

金钱草长于初春时节,在我国四川、广西、云南等省种植很普遍,其味清香微甜,别于一般中草药。需要说明的是,叫“金钱草”的药物不止一种,功用也不尽相同,但大都能清热利湿或通淋。这个故事或有演绎或传说成分,在中草药的发现与命名过程中类似的故事有很多,这些故事为中医药增添了更多文学色彩。

·中药故事·

在临床上,我们经常会使用到一个中药饮片“半夏”,但半夏的家族成员却很多,有清半夏、法半夏、姜半夏……等等,那么在临床使用过程中,我们该如何来选用呢?那就需要我们先来了解一下各种半夏的来源及性能特点。

生半夏　取原药材,除去杂质,洗净,干燥,用时捣碎。性能特点:燥湿化痰,降逆止呕,消痞散结。有毒,多外用,以消肿散结为主。

清半夏　用8%白矾溶液浸泡,至内无干心,口尝微有麻舌感,取出,洗净,切厚片,干燥。性能特点:清风痰,化饮,散胸痞,降逆止咳,长于燥湿化痰。

姜半夏　用水浸泡至内无干心时,另取生姜切片煎汤,加白矾与半夏共煮透,取出,晾至半干,切薄片,干燥。性能特点:化痰,降逆止呕(止呕圣药)。

法半夏　用水浸泡至内无干心时取出,另取甘草适量加水煎煮2次,合并煎液,倒入用适量水制成的石灰液中搅匀,加入上述已浸透的半夏浸泡,每日搅拌1~2次,并保持浸液pH值12以上,至剖面黄色均匀,口尝微有麻舌感时,取出,洗净,阴干或烘干,即得。性能特点:润肺祛痰,和胃燥湿。

京半夏　生半夏用芒硝6%,姜粉2%,麻黄5%,桂枝1.5%,小茴香3%,细辛1%,石灰15%,甘草25%,皂角6%,白矾6%为辅料经过炮制而得。性能特点:健胃化痰。

仙半夏　生半夏用甘草、五味子、青陈皮、枳壳、枳实、川芎、沉香等14味中药煎汁浸泡,待药汁吸干,再烘干。性能特点:毒性降低,理气化痰作用增强。

盐半夏　清半夏用盐水浸拌,晒干入药者。性能特点:毒性降低,清热化痰作用增强。

竹沥半夏　清半夏用鲜竹沥淋洒拌匀,待竹沥被吸尽,晒干入药者。性能特点:清热化痰止咳作用增强。

苏半夏　清半夏经加生姜、朴硝、甘草、皂角在水中浸泡取出,再用甘草、青盐、党参、川贝等进一步加工,晾干入药者。性能特点:降气化痰平喘作用增强。

半夏曲　每斤用生姜8两洗净捣碎绞汁,同面粉4两,和温开水调成稀糊,倒入半夏粉内揉搓成团,发酵后,以木制模型压成小块,晾干。性能特点:化痰止呕,消食宽中。

半夏的炮制品较多,但目前市场上常见的就只有法半夏、姜半夏、京半夏、清半夏。炮制加工方法不同,其功效亦不同,我们在临床使用过程中,一定要辩证用药,才能提高临床疗效。　(药剂科　赵爱梅)

如何正确进行膝关节预防保健锻炼?

你的膝盖出问题了吗?
是否步行及上下楼梯时疼痛?
是否关节经常发生弹响?
是否腿部有肿大变形现象?
如果你的膝关节出现了以上情况,那你的膝盖已经开始给你敲警钟了!
如何正确保健锻炼?

一、坐位踢腿

坐在椅子上,身体保持正直,缓缓抬起小腿,保持大腿肌肉的紧张5秒,放松使小腿缓缓落下。

二、马步站立

双腿分开与肩同宽,两手可置于两侧大腿上或平举于胸前。(必要时可手扶椅背或扶墙而站保持平衡),保持身体正直,缓慢下蹲大约一拳距离将身体重量压向脚跟并保持半蹲5秒,身体站直休息2秒,重复以上动作。

三、侧卧抬腿(外侧)

双脚并拢,膝盖弯曲90度,侧卧,将上面一条腿的膝盖缓慢向上举起,直到膝盖分离一掌宽,保持5秒,缓慢放下。

四、侧卧抬腿(内侧)

双脚并拢,侧卧,上面的腿放在下面膝盖的前方,将下面一条腿缓慢向上举起,直到膝盖离床面一掌宽,保持5秒,缓慢放下。

锻炼小贴士:每个动作30次为一组,每周锻炼4-5次。锻炼后可适当做一些简单的拉伸动作防止肌肉酸痛。科学锻炼,量力而行,循序渐进,持之以恒。　(针灸二科　杨兴伟)

注意这些食物对安全用药的影响

食物和药物之间的相互作用现象普遍存在,食物对口服药物的吸收有一定的影响,少数特定的食物与药物共同服用后在体内发生新的作用,从而改变药动学或药效学特性,具有明显的临床意义,可能导致临床治疗失败或者增加了药物的不良反应,所以我们在服用一些药物的时候应注意避免与相互作用的食物同用,防止出现疗效降低或者一些不良反应。

1、酒

各种酒类中含有不同浓度的乙醇,与乙醇有相互作用的药物非常多,饮酒不仅会对药物的疗效产生影响,部分药物与酒同服还会导致严重的后果,因此大部分药物都不宜与酒同时服用,尤其是当您服用下列服药期间切勿饮酒。

①服用头孢类、磺胺类、硝咪唑类(甲硝唑、替硝唑和奥硝唑等)、氯霉素、异烟肼、呋喃唑酮,呋喃妥因、酮康唑和灰黄霉素等诸多抗菌药物的患者如果在服药期间及服药后1~2周内饮酒,会引起面部潮红、头痛、腹痛、出汗、心悸、呼吸困难等症状,严重者甚至发生休克。

②糖尿病患者用药期间空腹饮酒易发生低血糖,严重者可发生休克。

③服用解热镇痛药患者饮酒可加剧胃肠黏膜损害,诱发消化性溃疡和出血,同时还会增加肝脏损害的风险。

④服用阿片类镇痛药(吗啡等)、镇静催眠药(艾司唑仑等)和抗过敏药的患者饮酒可引起嗜睡、精神恍惚、昏迷甚至呼吸衰竭。

⑤啤酒和葡萄酒含有鞣酸,可与生物碱、铁等多种金属离子、糖苷形成沉淀,降低药效。

2、茶

茶中所含的咖啡因、茶碱和柯柯豆碱具有中枢兴奋作用,可降低苯巴比妥、地西泮、艾司唑仑等镇静催眠药物的疗效,此外茶中含有的鞣酸成分也会与生物碱、铁等多种金属离子、糖苷形成沉淀,降低药效。因此服用镇静催眠药,抗心律失常药(生物碱类)、含金属离子的膳食补充剂、盐酸小檗碱等药物期间避免饮用浓茶。

3、咖啡

①咖啡与非甾体抗炎药物合用会增加对胃肠黏膜的刺激作用。

②咖啡可显著减少阿仑膦酸盐的吸收,降低疗效。

③咖啡与左甲状腺素钠片同时服用会明显减少对药物的吸收。

④由于咖啡因与氨茶碱同为黄嘌呤的衍化物,在体内代谢途径相同,服用氨茶碱的患者如果饮用大量咖啡可引起氨茶碱中毒。

药师提醒您:正在服用非甾体抗炎药(塞来昔布、对乙酰氨基酚片)、阿伦磷酸钠片、氨茶碱的患者需避免饮用咖啡;服用甲状腺素钠片前后1小时不要饮用咖啡。

4、西柚(葡萄柚)

西柚可通过抑制肠道上CYP3A4酶活性从而抑制口服药物的首过效应,因此大部分药物会与西柚的某些成分发生反应,导致部分药物进入血液的量增加,使血药浓度超出正常水平。除了导致部分药物吸收过量,西柚中的一些成分会阻碍P-糖蛋白对药物的运输作用,导致药物吸收不足,进而降低某些药物的疗效。所以当您在服用他汀类降脂固醇药物(阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等)、降压药物(硝苯地平片等)、免疫抑制剂、抗焦虑药、抗心律失常药、抗组胺药(氯苯那敏、依巴斯他片等)期间需要避免喝西柚汁。

5、菠菜

服用钙剂前后2小时内避免食用菠菜。这是因为菠菜中草酸钾较高,与钙剂合用在体内生成难以被人体吸收的草酸钙,降低钙剂疗效,还易在肾脏形成草酸钙结石。

6、乳制品和豆制品

由于乳制品和豆制品中钙、磷、铁、锌等矿物质含量较为丰富,如果和四环素、氟喹诺酮类(除司帕沙星片和吉米沙星)口服药一同服用会产生螯合作用,降低药物的生物利用度,影响其抗菌效果。

因此四环素和喹诺酮类药物的口服制剂应空腹服用。

7、含维生素K的食物

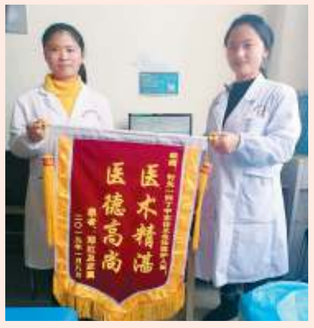
华法林是常用的口服抗凝血药,其抗凝效果极易受食物的影响。富含维生素K的食物(如花菜、卷心菜、豆角、菠菜、豌豆、胡萝卜、番茄、马铃薯等)可抵消华法林对由维生素K决定的凝血因子合成的影响,从而降低其抗凝效果。但并不意味着服用华法林的患者不能吃上述食物,只需注意膳食平衡,饮食多样化,按时复查监测INR即可。

8、烟草

烟草燃烧后产生的多环烃具有酶诱导作用,可加速肝脏对药物的代谢作用,降低某些药物的疗效。为了使药物发挥应有的药理效应,减少药物的副作用,戒烟是最有效的措施。必要时,需要监测血药浓度以便为调整用药剂量提供依据及提高用药安全性。

因此建议大家规避这些危险因素,做到安全、合理用药。(临床药学室　刘天凤)

患者心声



患者向针灸一科赠送锦旗　(针灸一科　李　妍)