

健康科普



战“痘”从来都不是一件简单的事儿

人生最大的痛苦就是发现自己的青春已不在
但青春痘却依然在

我相信此时此刻，你已经没有心情看文字咯
让我们通过一个视频一起来学习下
你为啥子要长青春痘！



新春佳节就快到咯
相亲活动又到了“高峰期”
希望各路小仙女、小鲜肉早日消灭痘痘
牵手成功

为什么你一直被痘痘纠缠？
为什么别人不长痘，你天天爆痘？
为什么长痘后总要留下痘印？
为什么用了那么多的祛痘产品还是没效果？
为什么……



文/赵亮
视频/赵亮、廖蕾

反正乳牙都要换，宝宝蛀牙不用管？

俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命！”，作为大人，我们的牙齿如果坏了，就会去医院看一看补一补。但是，如果是家里娃儿的乳牙坏了哎？有的家长可能会想：反正乳牙都要换的，烂了就等那坏来掉了就是，“翻个篇”又是一口好牙。

这么想真的就太“坑”娃儿了！如果家里宝宝的乳牙坏了，不及时处理补救的话有什么坏处呢？小编邀请到泸州市中医院口腔组余晴医生为大家讲解下。

1.吃不好影响发育

很多孩子牙齿不好吃饭的时候特别慢，含在嘴里半天也没吞下去，个子小小的瘦瘦的，看着没什么营养。

3.严重影响新牙发育

导致牙齿发炎，牙肉起脓包，甚至脸肿，很多家长以为是上火，殊不知这是牙根发炎引起的，而新牙就在第一副牙齿的牙根下面，一发炎就势必会影响新牙的发育，导致新牙矿化不全，牙齿“早产”，早产的牙齿牙根发育不全，特别容易夭折——龋坏、咬裂，还有可能导致牙齿长不出来且不整齐。



2.被人取笑

有的孩子牙齿发黑，凹凸不平，像被老鼠啃过，在幼儿园不愿意和同学玩，照相的时候不敢笑，怕被同学们起“外号”。



有的勤刷牙也长蛀牙 有的爱吃糖怎么就不长？

有的家长可能会问，别人家的小朋友又爱吃糖也没见他长蛀牙，我家的小朋友刷牙也蛀牙，这是什么道理呢？

其实，这跟牙齿质量有关系。牙齿表面是由无机物组成的，如果在发育过程中矿化的好，抵抗细菌侵蚀的能力就强。

这并不是说牙齿发育不好的孩子刷牙也没用，而是要坚持刷干净牙，并且适当的采取一些防护措施，比如说涂氟，促进牙齿的矿化，加强牙齿的保护，做好了这些防护措施，才能降低蛀牙的风险。

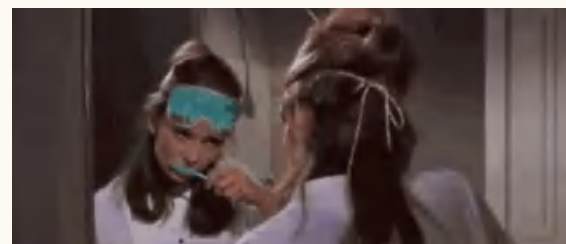


好牙齿是刷出来的

小朋友的牙齿质量跟遗传有关？

这是真的！

妈妈怀孕之前切记要把口腔蛀牙治疗好，防止将细菌传递给宝宝。在怀孕期间要注意饮



宝宝预防蛀牙三要素要牢记

1.每天两次刷牙，至少使用一次牙线。

注意好口腔卫生，从宝宝长第一颗牙就要开始刷牙，3岁之前用米粒大小的含氟牙膏，3岁后用豌豆大小。最重要的是如何刷干净，7岁以前孩子肯定很难自己刷干净的，需要父母帮忙刷。

每个牙面至少刷三遍，每个牙面都必须刷到，很多孩子后面的牙齿或者是靠近舌头的那一面是没刷干净的。



2.戒除夜奶，控制吃糖。

要注意饮食，一岁后逐渐戒用奶瓶改用杯子，尽可能戒除夜奶，如果要喝也要做到刷完牙再睡觉。

两岁以后的小朋友要控制含糖的食物，尤其是控制吃糖的频率，频繁的吃糖和其他碳水化合物都会增加孩子蛀牙的风险。

3.定期检查，早发现早治疗

最后就是定期检查，早发现早治疗，并且采用一些预防措施，如涂氟，窝沟封闭等。氟是一种微量元素，能促进牙齿的矿化，定期涂氟能增强牙齿的抵抗力，降低患龋风险。

看看，你家孩子身高达标吗？

如果您发现自己的孩子
是班级同性别孩子中个子最矮的
如果您的孩子
每年长高不到5厘米
那您应考虑孩子可能存在生长障碍
很可能是矮小症哦！



泸州市中医医院矮身材诊治专家：



张丽

副主任医师
儿科专家

擅长矮身材，性早熟等生长发育疾病的诊断和治疗。
科主任，四川省人民医院儿科、四川大学华西第二医院新生儿科进修学习；现任泸州市围产医学会委员；
四川省中医药学会儿科感染委员会委员。

爸妈怎样才能及早发现孩子得了矮小症？

泸州市中医医院儿科专家张丽介绍一般有三种方式进行判断：一、标准数据法；二、监测孩子的生长速度；三、骨龄测试法。

一、标准数据法

所谓矮小症，是指儿童的身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高2个标准差或第3百分位。

男童身高标准

2005年我国0-18岁儿童身高标准(cm)			
年龄	矮小	偏矮	正常值
出生	47.1	48.1	50.4
1岁	71.5	73.1	76.5
2岁	82.1	84.1	88.5
3岁	89.7	91.9	96.8
4岁	96.7	99.1	104.1
5岁	103.3	105.8	111.3
6岁	109.1	111.8	117.7
7岁	114.6	117.6	124.0
8岁	119.9	123.1	130.0
9岁	124.6	128.0	135.4
10岁	128.7	132.3	140.2
11岁	132.9	136.8	145.3
12岁	138.1	142.5	151.9
13岁	145.0	149.6	159.5
14岁	152.3	156.7	165.9
15岁	157.5	161.4	169.8
16岁	159.9	163.6	171.6
17岁	160.9	164.5	172.3
18岁	161.3	164.9	172.7

女童身高标准

2005年我国0-18岁儿童身高标准(cm)			
年龄	矮小	偏矮	正常值
出生	46.6	47.5	49.7
1岁	70.0	71.6	75.0
2岁	80.9	82.9	87.2
3岁	88.6	90.8	95.6
4岁	95.8	98.1	103.1
5岁	102.3	104.8	110.2
6岁	108.1	110.8	116.6
7岁	113.3	116.2	122.5
8岁	118.5	121.6	128.5
9岁	123.3	126.7	134.1
10岁	128.3	132.1	140.1
11岁	134.2	138.2	146.6
12岁	140.2	144.1	152.4
13岁	145.0	148.6	156.3
14岁	147.9	151.3	158.6
15岁	149.5	152.8	159.8
16岁	149.8	153.1	160.1
17岁	150.1	153.4	160.3
18岁	150.4	153.7	160.6

根据2005年九省/市儿童体格发育调查数据制定参考文献：中华儿科杂志 2009年第7期

二、监测孩子的生长速度

家长还需要了解儿童的生长速度。一般来说，如果孩子的生长速度小于以下这些速度，考虑可能存在生长迟缓。

婴幼儿期（≤3岁）：生长速度 < 7 厘米/年

儿童期（3岁至青春期）：生长速度 < 5厘米/年

青春期：生长速度 < 6 厘米/年

建议家长养成定期给孩子测量身高的习惯，如果发现孩子生长发育迟缓，应尽快到医院就医。



三、骨龄测试法

骨龄是骨骼年龄的简称，比实际年龄更能反映人体骨骼的成熟度。

一般是拍摄左手腕部的X线片，观察指骨、腕骨、桡骨、尺骨下端的骨化中心出现的时间、面积大小、判断骨骼实际发育程度，来确定骨龄。

如果骨龄小于生活年龄1岁以上，提示有生长激素缺乏症的可能；骨龄大于生活年龄1岁



以上的孩子可能早熟，往往其成年的最终身高反而受损。

因此骨龄异常需要尽早到专业医疗机构就诊，必要时进行医学干预和药物治疗。



泸州市中医医院儿科专家张丽介绍，现在正处于春季，万物生发，为儿童身高增长创造了“黄金条件”。抓住生长旺季，用对方法让孩子身高迈上一个台阶。

1.多样化饮食 尽量让孩子吃多种食物，牛奶每日500-700ml，补充维生素D；

2.保证充足睡眠 生长激素在生理状态下呈脉冲式分泌，并有明显昼夜节律，在第一个睡眠周期（入睡后90-120分钟内）达到分泌高峰。

3.运动干预 体育运动对骨骼负重部位局部的机械刺激是促进青春期前骨骼生长的重要机制之一。适度的体育运动对骨生长有直接促进作用。

4.心理干预 鼓励矮小儿童参加一些不依赖身高，更依赖个人技巧或才能的体育运动或兴趣活动，帮助矮小儿童提升自信心，克服来自身材矮小的压力。

温馨告知：泸州市中医医院儿科开展儿童生长发育门诊，并伴有中医特色的中医药治疗，如：小儿推拿，穴位贴敷，中药雾化，中药灌肠、三九灸，三伏灸，艾灸，耳穴压丸等。着重为广大孩子开展儿童生长评估，并给予专业指导意见！您也可以扫描下方二维码，线上咨询哦！



扫描二维码线上咨询

参考文献：罗小平《身材矮小症儿童诊疗规范》，《矮身材儿童诊治指南》（2008年）；《重组基因人生长激素儿科临床规范应用的建议》（2013年）。



乳房肿痛长包包 甲状腺结节、脚肿脚痛脚烂..... 这些都可以来看专科门诊！

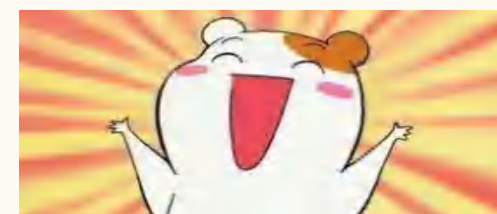
多数女性朋友
体检报告上经常见到“双侧乳腺增生”的字样



平时或多或少也会遇到一些乳房问题，比如乳房疼痛、有硬块，乳头发痒溢液等等。



如果有这些症状，别慌！
泸州市中医院开设乳腺专科门诊就能
帮您解决这些问题。



为进一步提高医疗服务质量，满足广大患者的健康需求,3月15日起，泸州市中医医院新开设乳腺专科门诊，将有针对性地为您解决乳腺方面问题。

同时为更好解决女性乳腺疾病患者的就诊问题，每周二、三、四上午专门选择泸州市中医医院乳腺外科的乳腺病科硕士研究生、深受女性朋友喜欢的罗茂珍医师坐诊。



除此之外，该门诊还承担甲状腺和血管外科专病门诊任务。甲状腺专科门诊，采用中西医结合疗法专门治疗甲状腺结节等甲状腺常见疾病和以前的内分泌科专科门诊一起内外结合，给甲状腺病人带来全方位的优质服务。血管外科门诊，专门接诊脚肿、脚痛、脚发凉麻木、脚趾坏死、脚溃烂、静脉曲张、血管瘤等各类周围血管类疾病。他们的静脉曲张微创硬化治疗、慢性下肢缺血的中医疗法、下肢慢性溃疡性疾病（老烂脚）的中西医结合治疗可是绝活哦。



周一到周五全天、周六周日上午均有乳腺、甲状腺、血管外科的专科医生坐诊，方便患者随时咨询就诊。

划重点：专科医生坐诊表来了

	周一	周二	周三	周四	周五
上午	魏宇	罗茂珍	罗茂珍	罗茂珍	魏宇
下午	魏宇	何璇	黎明	何璇	黎明

希望能以我们的：热心、关心、细心、耐心！
让每位就诊患者：舒心、放心、安心、欢心！

乳腺、甲状腺、血管外科专科门诊医生简介



魏宇

副主任医师

乳腺甲状腺血管外科主任，曾在重庆市第三军医大学附属新桥医院普外科(甲乳、血管、胃肠外科)及重庆医科大学附属第一医院血管外科系统进修学习。对乳腺、甲状腺、血管外科各种疾病的诊治有着丰富的临床经验。

血管外科方面：尤其擅长血管外科下属各类周围血管疾病的开放及介入治疗。且针对血管外科多发病下肢静脉曲张，率先在本地区引入了涵盖硬化疗法、激光疗法、传统手术治疗的全微创化处理方案，深受广大患者赞誉。乳腺方面，能熟练完成乳腺癌改良根治术、乳腺癌前哨淋巴结活检术、静脉输液港置入术及各类乳腺介入治疗。甲状腺方面，能熟练完成甲状腺癌根治术、甲状腺囊肿硬化治疗、甲状腺良性肿瘤切除或射频消融手术等。



黎明

主治医师

多年来一直从事血管外科、甲状腺外科的临床工作。曾在重庆医科大学附属第一医院金山医院血管外科血液透析通路学组和华西医院甲状腺外科进修学习。

擅长中西医结合治疗各类甲状腺疾病，能熟练操作彩超对患者甲状腺病变进行复核并迅速作出准确判断，能熟练使用彩超定位完成甲状腺穿刺活检等操作。能配合上级医生熟练各类甲状腺及甲状旁腺的良恶性病变手术。能熟练评估、建立并维护各类血液透析通路，尤其擅长动静脉内瘘的转位、人工血管置换等手术。



何璇

中西医结合医师

曾在广东省中医院乳腺病科大学城院区进修学习。师从林毅教授弟子许锐主任及孙杨主治医师。主攻乳腺良恶性肿瘤的中西医结合治疗、静脉输液港置入及中晚期乳腺癌介入治疗等。

能熟练运用传承自林毅教授的“乳腺疾病中医周期疗法”等治疗理念进行辨证论治，治疗各种乳腺疾患。能熟练开展彩超引导下乳腺空心针穿刺活检术，彩超引导下乳腺定位导丝定位术，乳腺肿瘤微创手术，乳腺良性病变切除术，能配合上级医生熟练完成乳腺癌改良根治术、乳腺癌前哨淋巴结活检术、静脉输液港置入和各类乳腺介入治疗等。能熟练运用中药内服、外敷、艾灸、穴位注射等中医特色疗法，改善患者症状（包括乳腺癌术后淋巴水肿等），提高乳腺癌患者的生存质量，延长生存期限。



罗茂珍

医师
乳腺外科硕士

曾在桂林市中医医院乳腺病科进修学习。师从林毅教授弟子、桂林市名中医柴好教授。主攻乳腺疾病的中西医结合治疗，尤其是乳腺良恶性肿瘤的中西医辅助治疗、乳腺疑难杂症如浆细胞性乳腺炎等的中医特色治疗。

西医方面能熟练掌握乳腺空心针穿刺活检术，对年轻女性乳腺良性肿块采用美容手术或麦默通微创治疗，能完成各种乳房良性病变切除术、乳腺癌保留乳房外形的肿瘤整形保乳、改良根治等手术。

中医方面，熟练掌握了林毅教授的“乳腺疾病周期疗法”，结合妇女月经周期中不同阶段性激素水平的不同及中医辨证分型，使用内服中药调理及外用中药制剂治疗乳腺增生病。能熟练使用“火针洞式烙口引流术或小口排脓术”加提脓药捻引流的方法治疗急性化脓性乳腺炎、浆细胞性乳腺炎、肉芽肿性乳腺炎等乳房炎性病变。能熟练运用中医辨证，采用内服、外治等多种中医治疗手段，改善乳腺肿瘤患者治疗过程中各阶段（包括围手术期、围化疗期、围放疗期）的各种不良症状，尽可能预防肿瘤复发转移，有效地提高患者的生存质量，延长生存期限。

文/图 林正宇 外二科

助力高考，市中医院名中医为考生打Call

高考作为全民、全社会都关注的问题，考生的一点一滴都牵动着大家的心。在高考来临之际，泸州市中医院侯平玺、刘刚、汪永泉三位省、市级名中医，或像兄长、或像长辈、或像老师，分别从情志、饮食、睡眠、运动等方面谆谆教诲、殷殷期盼，为各位考生加油打Call！



关键词：放宽心态 清淡饮食 不宜过饱 避免感冒

对于考生而言，首先是要放宽心态，不要紧张，越是放松，考试成绩就可能会越好，甚至有超常发挥。

其次，这几天的饮食也非常重要，建议家长们给考生的三餐既要清淡又要富余营养，切记不要肥腻饮食，可以吃一些清淡的食物，比如鸡蛋、牛奶、鸭子汤、烩蘑菇等。要注意不要吃得太饱，吃太饱会增加肠胃负担，影响考试，平常可以吃一点巧克力。在饮水问题上，要适量，不宜太多。

此外，虽然现在已经进入夏，但初夏雨水多，早晚

温差大，所以千万要注意不要感冒。泸州市中医院儿科开展儿童生长发育门诊，并伴有中医特色的中医药治疗，如：小儿推拿，穴位贴敷，中药雾化，中药灌肠、三九灸，三伏灸，艾灸，耳穴压丸等。着重为广大孩子开展儿童生长评估，并给予专业指导意见！

您也可以者扫描下方二维码，线上咨询哦！

寄语：希望考生们放宽心态，好好的临场发挥，祝大家都能取得好的成绩。



扫描二维码，观看视频



关键词：正确看待高考 放松心情 保证睡眠质量

高考，学生和家长都非常重视，重视的结果就可能带来两方面的问题：第一可能睡眠不好，第二可能饮食上面也会出现一些问题。

睡眠不好，主要还是由于紧张所致。紧张主要来自两个方面：一是来自学生本人，二是来自家里面的

影响。比如，有些家长他总是在强调，有些家长他嘴上虽然什么都没说，但是他表现出来的情绪，可能给学生带来一种压力。希望我们的家长，能够根据自己子女的情况和自身家庭的情况寻找一个最好的办法，让学生能够放松。针对考生自身紧张问题，主要还是要正确看待高考问题，寻找到合适自己放松的方法，不要因为太过紧张而影响睡眠。

寄语：衷心祝愿我们广大的学生在这一次考试当中，都能够超常发挥，取得圆满成绩。



扫描二维码，观看视频



关键词：分时段适度锻炼 保持精力充沛 提高学习效率

在高考这段时间，从事剧烈运动是不可能的，也是不建议、不提倡的。在运动方面，从早到晚，不同时间段有不同的运动建议方式，在早上时，建议抽半个小时左右时间，戴上耳麦，听听音乐，在操场上进行一些适度锻炼，保持精力充沛，迎接新的一天。

拱桥式具体做法

仰卧床上，双腿屈膝，以双足、双肘、和头部为五点支撑，用力将臀部抬高，让腰形成一个拱桥形状，保持3-5秒。

飞燕点水具体做法

肚子贴在床上，双手抱头，将头和脚尽力往后翘，模仿燕子飞行姿势。

寄语

祝莘莘学子，金榜题名，考上自己理想的大学，也欢迎广大考生报考医学类院校，实现人生价值。

文/李娟 视频\李娟 林正宇

人类健康的“头号杀手”，尽早预防、检查，才是关键！

一直以来，很多人对于癌症谈之色变，预防癌症成为很多人的日常。然而，研究发现，威胁中国百姓健康的“头号杀手”并非是癌症。而是卒中！

脑卒中，俗称“中风”，是常见的脑血管突发急症，一种发病率高、死亡率高、致残率高，一旦发生，瞬间让人失去尊严：四肢麻木、口眼歪斜、言语含糊、甚至瘫痪在床。

卒中 一个人不幸，家庭灾难



4名卒中患者
就有3人有后遗症



2017年脑梗死的
人均住院费用近1万元

卒中还容易复发，卷土重来



缺血性卒中患者
再发风险比普通人高9倍¹

入院治疗的患者中
每10人就有4人为复发患者²

卒中：我国居民的健康杀手

卒中的患病率随年龄增加而增加



卒中患病率随年龄增加而增长，特别是在≥50岁的人群中，卒中增长尤为明显”

卒中一旦复发，病情更为凶险



卒中这么可怕，该怎么预防呢？



预防卒中，既要防发病又要防复发

如此可怕的疾病，该如何检查和防范呢？

泸州市中医医院脑病科主任张帆提醒，

四大暗藏杀机的危险因素：

一是“三高”：即高血压、高血脂、高血糖

二是烟酒：吸烟可使缺血性卒中风险增加90%。

三是缺乏锻炼和超重：身体质量指数（BMI）每增加一个单位，缺血性卒中风险会增加6%；

四是情绪激动。

针对中风的这些危险因素，张帆主任建议大家定期到医院做相关的检查，排查是否是中风高发患者。

重点来了

在医院如何检查是否是中风的高风险患者？请听张帆主任为您讲解。



扫描二维码，观看视频

最后，张帆主任提醒您：适当的运动和锻炼；每天充足饮水，合理饮食，适量摄入动物蛋白质，如瘦肉、鱼类、禽类等；减少高脂高盐高糖食物摄入；增加新鲜蔬菜水果，提高钾摄入量；提倡戒烟，控制体重，防止过度劳累、杜绝不良生活方式。



远离卒中，从健康生活开始！

专家简介



张帆

泸州市中医医院
脑病科主任

坐诊时间：星期一下午、星期三上午、
星期五上午

脑病科（神经内科）科室主任、主任中医师、四川省中医药学会神经介入专委会常委，四川省中医药学会肿瘤专委会常委，四川省中医药管理局第二批优秀中医临床人才。师从名老中医侯平玺教授，长期从事一线临床工作，并先后在华西医院、西南医科大学附属医院、北京中医药大学东方医院进修，擅长中西医结合治疗中医内科多种疾病。熟练运用中药汤剂、丸剂、膏剂，穴位贴敷、针灸、中药膏摩等多种中医治疗项目。



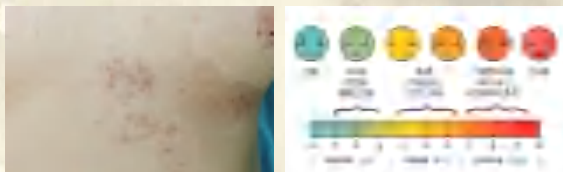
视频/文 林正宇

带状疱疹神经痛就来疼痛科吧

您或身边是否有人因带状疱疹神经痛而长期备受疼痛折磨，同时又不知这种疼痛该去哪个科室治疗？长期被疼痛折磨得吃不好、睡不好，甚至焦虑万分，身心疲惫？怎么办？最近我院疼痛科就有一位这样的带状疱疹后神经痛患者，经过疼痛科医生们一周多的积极治疗，满意而归。

患者郭阿姨女，67岁，2个月前出现左侧胸背部带状疱疹伴疼痛，院外治疗后疱疹痊愈，但疼痛仍然剧烈，主要表现为原疱疹区域阵发性针刺样疼痛，伴瘙痒不适，触痛明显，夜间睡眠不好，常常痛醒。自行服药治疗效果不佳，四处求医无果，患者长期忍受疼痛折磨已经严重焦虑不安。最后来到我们医院疼痛科。诊断为带状疱疹后神经痛，收入住院。疼痛科予以行“胸椎硬膜外连续自控镇痛”4天后，王中胜主任带领白长叙医生对患者实施了目前临床上先进的彩超联合CT引导下胸5-7神经射频调节术（微创手术）。这个技术对病变受累神经功能进行直接调节，从而达到很快地明显改善患者的疼痛和各项临床症状，经过1个多周的治疗，患者疼痛明显缓解，满意出院。

患者就诊时疼痛评分6分。

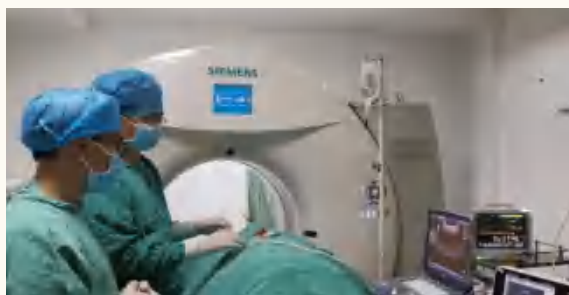
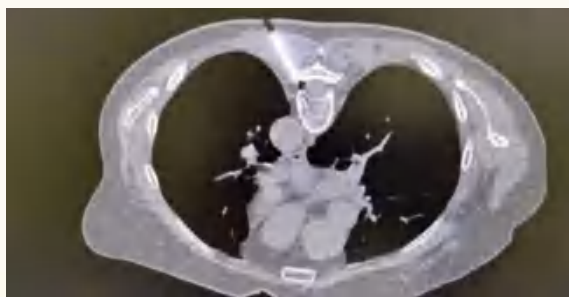
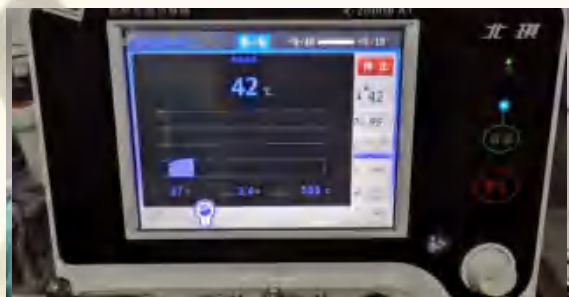


我院疼痛科治疗方案

第一步：胸椎硬膜外连续自控镇痛+对症药物治疗



第二步：彩超联合CT引导下胸5-7神经射频调节



治疗结果：疼痛明显缓解，效果显著，由入院时的焦虑不安到出院时满面微笑，患者十分满意。



带状疱疹

概述：

带状疱疹中医叫“蛇串疮”，老百姓叫“蛇缠腰，缠腰丹”。是潜伏在体内的“水痘带状疱疹病毒”再激活所致。

主要表现：疱疹+疼痛

常表现为受累神经分布皮肤出现簇拥状疱疹，常常伴有剧烈疼痛，疼痛性质多样，如针刺样、烧灼样、刀割样、电击样、撕裂样或紧缩样等，伴有麻木、蚁行感。通常疼痛剧烈难忍。经过规律服用抗病毒药物2周左右疱疹会好转，但多数患者会遗留神经痛。我们把这种神经痛叫做——带状疱疹后神经痛。若未得到有效治疗，这种疼痛可能会持续几个月至几年甚至终生。常伴情感、睡眠及生活质量的损害。

疼痛科特色治疗：微创介入治疗

如：神经阻滞、连续硬膜外自控镇痛治疗、神经根

脉冲射频调节、脊髓电刺激等等。建议早期进行微创介入治疗，遗留后遗神经痛几率大大降低。病程越长治疗越困难，30%~50%患者的疼痛持续超过1年，部分病程可达10年或更久。所以一定记住：越早进行微创介入治疗越好！通过上述科普知识，您知道带状疱疹相关性疼痛该看哪个科了吧？没错，不要再犹豫了，选择疼痛科就对了！

疼痛科门诊：门诊大厅西药房旁边

疼痛门诊坐诊时间：周一到周日全周坐诊

预约方式：关注泸州市中医医院官网网上预约

咨询电话

张运琼主任医师：18015758126

王中胜副主任医师：13688205596

银西洋主治医师：15182504061

白长叙医师：18715798120



药师揭秘：膏方是怎样炼成的？

膏方，
作为传统滋补佳品，
具有√补虚扶弱 √抗衰延年 √纠正亚健康
√防病治病等功效。



一付好的膏方除了要经过专业医师的
精准辨证+严谨配伍，
还需加上药师的精心熬制，
最终才能成为上品。
那你知不知道，膏方到底是怎样炼成的吗？



据泸州市中医院主管中药师许曾介绍，膏方熬制工艺繁杂，一般需要1-2天，其制作有一套严苛的标准和流程，包括：浸泡、煎煮、浓缩、收膏、凉膏、质检、包装等工序。

1.浸泡：取除贵细药粉、胶类外的药材，装入煎煮袋中，放入洁净锅，用6~8倍量清水将药材完全浸没。浸泡时间根据季节不同，一般需浸泡1-8小时，让药材充分润透保障其煎煮时有效成分能充分煎出。

2.煎煮：将泡透的药材充分煎煮。先用武火烧开，再用文火煮1~2小时，此为头道药汁；再加6倍量水煎煮，武火煮沸，再用文火煎煮1小时左右，过滤为二煎。滤净药汁后将药渣倒弃。合并滤汁，静置后再沉淀过滤或用100目筛过滤，防止药渣过多影响口感。



3.浓缩：过滤净的药汁倒入锅中，进行浓缩。先用武火煮沸，并随时撇去浮沫，待药汁渐稠厚，改用文火进一步浓缩，并不断搅拌，

以防药汁粘稠极易粘底烧焦。在搅拌到药汁滴在纸上不散开来为度，此时方可暂停煎熬，这就是经过浓缩而成的清膏。

4.收膏：在清膏中，加入烊化开的胶类药、糖类，用小火熬炼，并不停搅拌，待浓缩至药液起“鱼眼泡”，挂旗或滴水成珠即可，需要特殊处理的药物有以下几种：

(1) 另煎兑入类：如藏红花、人参等贵重药，需要另煎2次，压榨取汁，合并煎液，过滤，备用。待收膏时兑入浓缩的药液中。

(2) 细粉掺入类：如虫草、三七等，不宜浸泡煎煮，要粉碎成细粉者，在收膏接近完成前，少量多次筛入膏中，或以适量沸水溶解成混悬液兑入膏中。

5.凉膏：将膏方装入清洁干净的广口容器内，不加盖，待膏冷却后，用干净纱布将容器口遮盖上。待完全冷却后，再加盖，放入冰箱冷藏。

6.包装：待浓缩好的药膏稍冷无水蒸气后，可进行包装。



盛入洁净的陶瓷罐、玻璃瓶或定量分包便于携带，再附上膏剂的服用细则及服用者信息。

温馨提示：由于膏方用药时间较长，一般情况下，冬季可放在阴凉处，其它季节应放在冰箱（2-10℃）冷藏。若放在阴凉处而遇暖冬气温连日回升，应让其开盖后隔水高温蒸烊，切不可让锅盖的水落在膏面上，否则易霉变。在服用膏方时，应取同一洁净干燥的汤匙。如果使用过程中，发现膏方霉点很多且在膏面的深处也见有霉点，须废弃。



许曾进一步介绍，判断一付膏方熬制是否成功，通过质地就可以看出，只有质地细腻，稠度适宜，无浮沫、无焦臭、无霉变、无糖结晶析出，化于水中无焦屑的膏方才能称之为上品。

泸州市中医院熬制膏方恪守“炮制虽繁必不敢省人工”的古训，匠心制作，确保每一剂膏方都处方独特、选料上乘、工艺精湛、疗效显著。膏方节活动期间，凡在泸州市中医院开具膏方的市民还可享受“膏方制作辅料费及膏方免费快递到家”双重福利。

详询电话：0830-3192516

泸州市中医医院，您的私人定制专家！

文|李娟 许曾

不花冤枉钱，花点时间看“体检前须知”

冬天正是养生的好时节。为了正确的进行保健养生，提前的体检是必不可少，但您知道具体应该如何选择项目吗？

请看泸州市中医医院健康管理中心的罗医生为您讲解！



扫描二维码，观看视频

体检前选套餐是难题，体检后就万事大吉了？并不！



拿到体检报告，随便瞄一眼可能就会有无数疑问：超声提示的异常是什么意思？箭头上升、下降又该注意什么？……



别担心！
拿着体检报告可以当面咨询健康管理中心的医生，
会给您贴心的解答哦。

视频/文 林正宇

神奇的中医针灸：唤醒人体的自愈能力



扫描二维码，观看视频

看完视频，是不是感觉针灸很神奇？！

2010年11月16日“中医针灸”被联合国教科文组织正式列入“人类非物质文化遗产代表作名录”。1979年WHO向世界各国医生推荐针灸治疗43种优势疾病，1996年又提出了64种针灸适应症，包含神经系统、运动系统、消化系统、呼吸系统、内分泌、泌尿生殖系统，免疫相关疾病及身心疾病，常见病有中风病、颈椎病、面瘫、腰腿痛等。



扫描二维码，观看视频

针灸的治病原理是什么？

中医理论认为人体天生拥有与生俱来的自我防御、自我修复、自我复原的能力。它可以及时自我诊断、自我修复、自我维护，不仅能令疾病自我康复好转，更能保护身体免受侵害。



但人体自愈力有强弱之分，它受先天遗传禀赋和后天环境及年龄、生活模式的影响。

中医针灸就是以提高人体自愈力为目的的医疗方式。

宋朝太医窦材在《扁鹊心书》中明确指出：“夫人之真元乃一身之主宰，真气壮则人强，真气弱则人病，真气脱则人亡，保命之法，针灸第一”。

中医几千年的实践经验告诉我们，针灸这种方法具有这种增强、提高和复原人体自愈力



的能力。比如颈肩病、腰膝病、失眠、月经不调、更年期综合症、脾胃虚寒等等，这些都是

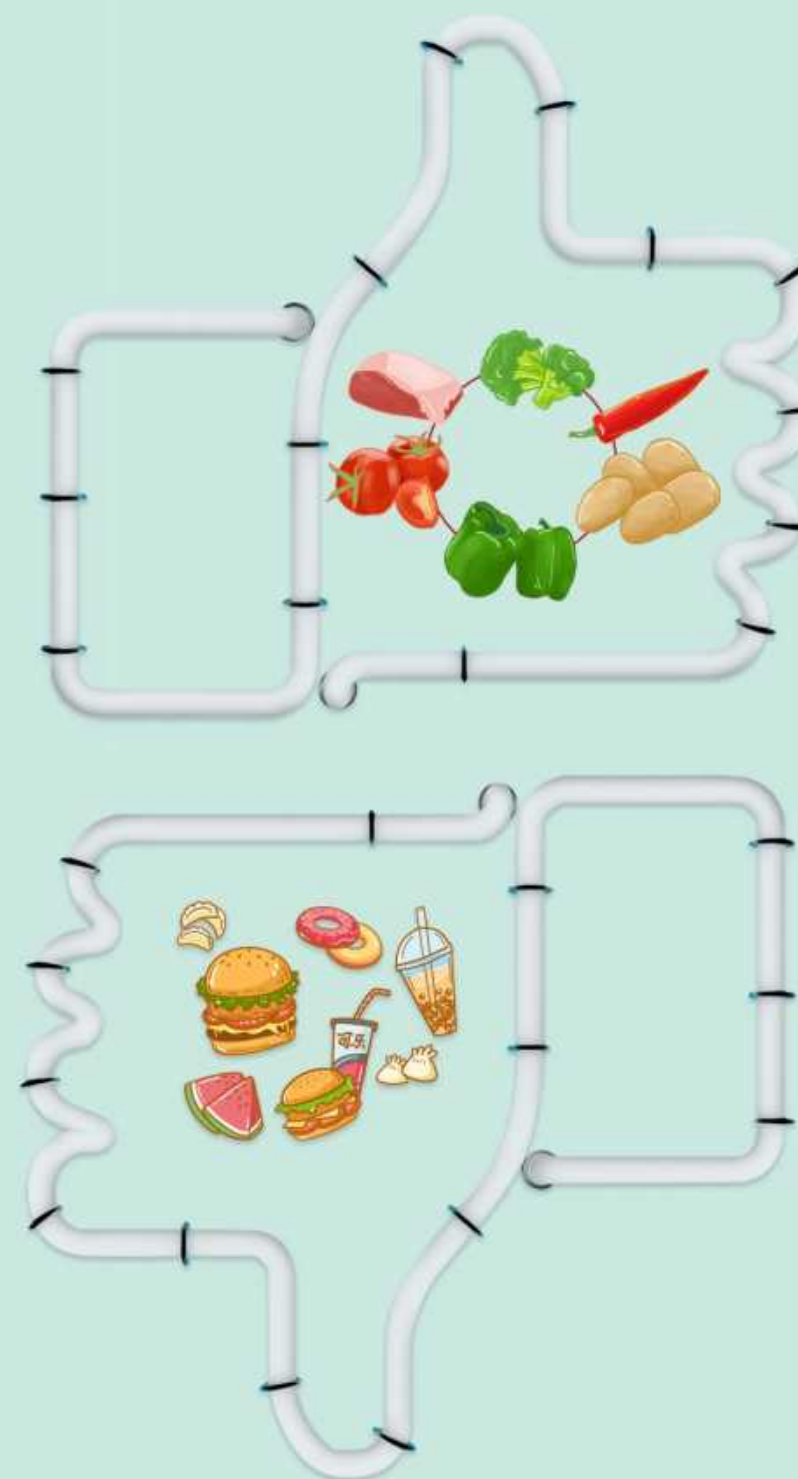
利用了针灸疏通经络、促进气血的原理作用的结果，但是，更为神奇的是往往我们在利用针灸“调治”一种疾病的时候，却出现了许多其他意想不到的效果，比如，我们给一个患者针灸治腰痛时，意外发现自己的尿频比原来有了明显改善。其实，这并不是针灸有多么的神奇，主要是通过针灸激发复原了人体自愈力系统，这些“神奇”的效果反映其实是人体机体内部自己为自己治疗的结果。

现代医学研究已经充分的证实，针灸对人体的作用相当于一个人休息、运动、营养、心态的结合产生的作用。通过疏通经络，促进气血，滋养虚弱的脏腑，通过温通脾肾的经气，激发和固护脾肾的功能，使人体先天之本肾及后天之本脾都得到很好的提升，同时针灸时强调放松与专注，心态需要宁静和释然，这样不仅使经络气血与脏腑功能达到和谐，也使心灵与躯体达到深度和谐，是一种性命双修的养生方法。通过规律施灸，我们就可以避免或者减少疾病的发生甚至从源头上祛除疾病达到治病固本的目的。

总之，针灸的作用，本质上就是提高、复原我们人体原本就有的、与生俱来的“自愈力”。通过针灸神奇的能量释放，短期可消除我们能够感知到的病痛，长期可提高、复原、保护我们体内的“随身医生”，使之最大化地发挥作用，让我们少生病、不生病。

文/ 林正宇

健康养生



初夏咋个养生？

四川省名中医侯平玺给你支四招

春日复苏，夏日生常。



今年立夏、小满节气已过，意味着炎热的夏季已逐渐拉开了序幕。迎接初夏，你的养生攻略准备好了吗？

目前泸州的气候已渐从和煦的春天进入高温、高湿、多雨的夏天。夏季有两种截然不同的天气，即是初夏的梅雨天和盛夏伏旱天气。现在泸州正处于这种云量少、日照少、气伏低、湿度大的梅雨天气，人体感觉很不好受，易产生情绪烦躁、眩晕、抑郁等不适。



初夏气温虽然比春天高些，但夜晚仍凉，易患感冒，鼻炎等病；初夏由于湿热重，易诱发关节炎、骨病；天气湿热更易伤及脾胃、消化功能减弱，还有利于细菌、病毒、霉菌等各种微生物的繁殖，易诱发支气管炎，胃肠炎，痢疾、生殖道与泌尿道的感染、皮肤过敏、手足癣等疾病的发生。因此初夏季节是一易引起人体不适，诱发各种疾病的时期，当注意养生，以预防疾病，保证健康度夏。

初夏养生

一是要重视精神养生，使自己思想平静，神清气爽，切忌脾气火爆，保持平淡的心态，避免焦虑不安紧张的情绪，比如可参加一些有趣的文娱活动。



二是饮食清淡而富营养，如牛奶，鸡蛋，鸭肉，鱼。虾等食物，忌暴饮暴食；不贪吃肥甘厚腻之物；多吃各种新鲜蔬菜、水果；粗细粮搭配着吃；多喝水；不吃隔夜饭菜和污染霉变食物。



三是重视运动锻炼，但一定要坚持运动适度，循序渐进，持之以恒的原则；运动时间可选择在清晨或傍晚天气凉爽之时；地点应多在室外空气清新处；选择适合项目锻炼，如慢跑、快走，太极拳、八段锦等。



四是保证科学的生活起居，居室宜清凉通风，定时作息，保证充足的睡眠，俗语：“每天睡得好，八十不显老”；“睡前洗个热水脚，胜似吃补药”；若用饮水机，当定期消毒，以保证饮水卫生。



文/侯平玺提供 图/林正宇



市中医院浓情推荐 中医药就在我们身边

相对西医来说，传统的中医离我们的生活最近，也最为密切！人人都知道，如果风寒感冒，熬点“生姜红糖汤”喝一喝，盖厚被子出一身汗，睡一觉后就神清气爽，感冒不治而愈。



俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，萝卜和生姜是我们生活中常见的食材，萝卜味甘、辛、性凉，可清热生津、消食、开胃等，而生姜则能解表散寒，温中止呕，化痰止咳，解鱼蟹毒，诸如此类还有许多我们熟知的枸杞、大枣、当归，山药，天麻，菊花，陈皮等等，这些都是药食同源的中药，中医药文化早已成为我们生活的一部分。



《神农本草经》中记载，上品药以扶正，补益为主，多属养生，保健的药物，下品药以祛邪、攻邪为主，多属治病愈疾的药物。既可防病治病，兼能保健养生，这正是中药的优势所在，护佑着华夏儿女走到了今天。中药也是历史的发展中，得到了传承创新。除了传统汤剂，还发展出了颗粒剂、丸剂、膏剂、注射剂等多种中药剂型应用于临床。在此次新冠疫情中，中药发挥了不可替代的作用。

中医药会在一代代中医药人的努力下发扬光大。

中医药发展，我们一直在路上！



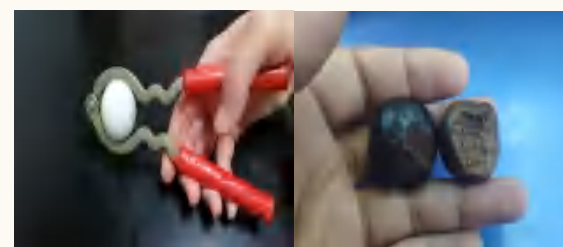
扫描二维码，观看视频

文/林正宇

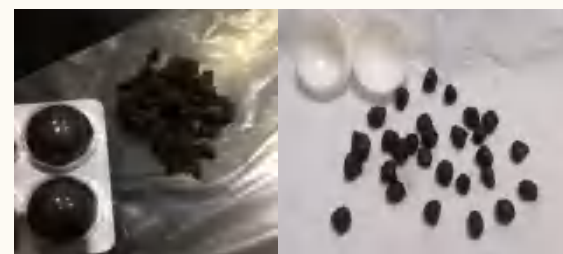
大蜜丸真的是反人类设计吗？

在进入正题之前，我们先来看看网友们分享的大蜜丸花式服用法：

有直接咬法：



切成小块生吞法：



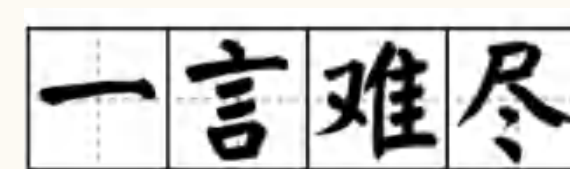
配着酸奶，一口闷法：



还有搓成条，慢慢细嚼法：



这么多吃法，究其原因，还是因为大蜜丸体积真的太！大！了！而且，口感还特别、特别的



在论坛上，甚至还有网友专门发帖询问大蜜丸到底应该怎么吃？



我们知道，药物根据制作工艺的不同，种类有很多，常见的有片剂、丸剂、膏剂、颗粒剂、胶囊剂等。随着科技的不断进步，制作出来的药物也越来越方便人们服用。那为什么还有大蜜丸这种“反人类”设计呢？(k ŭ n 吞吞不进，掰成小颗又会平白无故喝进很多水)

药师解答



泸州市中医院中药师邵小强介绍，其实，大蜜丸的设计并不是毫无道理。大蜜丸虽然有服用麻烦、剂量太大的缺点，但它也具有宜于吸收消化，尤其适用于脾胃虚弱者、老人、小孩服用以及易于保存、保质期长、不添加药用防腐剂等优点。

邵小强进一步介绍，蜜丸是以药材细粉为原料，与经炼制过的一定比例的蜂蜜为黏合剂制成，是中药丸剂中的一种传统剂型。它主要用于慢性疾病的治疗。一般单丸重量在0.5g以上的称为大蜜丸，0.5g以下的就是小蜜丸。

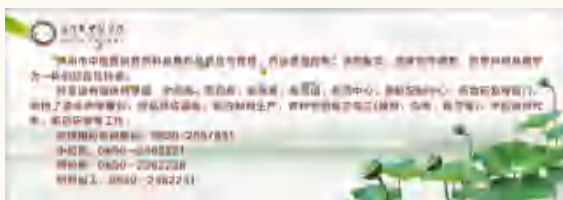
据了解，大蜜丸的制作适用于贵细原料药材、含不易提取加工成分的中药材以及补益类、止咳平喘类、活血行气类和消食类药物，比如我们常见的乌鸡白凤丸、大山楂丸等。这是因为，大蜜丸中的蜂蜜本身具有保鲜性，能缓解药物中有效成分的挥发，最大限度地保留处方中各种药物所含成分。同时它还具有矫味、解毒、缓和药

物中的副作用以及补中益气、止咳润肠等作用。大蜜丸也因柔软、滋润、作用缓、药性温和，故一直沿用至今。

邵小强提醒，大蜜丸在服用上虽然有很多“花式吃法”，

不过在服用时这些事项一定要注意：

- 1宜饭前服用；
- 2忌辛辣、生冷、油腻食物；
- 3感冒发热病人不宜服用；
- 4儿童以及高血压、心脏病、肝病、肾病患者应在医师指导下服用；
- 5性状发生改变时禁止使用；
- 6对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用；
- 7服药后症状无缓解，应及时去医院就诊。



扫描二维码，观看视频

文/李娟

冬日限定：膏方 ——您的私人专属定制

免疫力。时下比较流行的词汇。

免疫力，是机体自身的免疫能力，是人体抵抗外界疾病侵袭的能力。中医认为，“正气存内邪不可干”，意思是说人体内有足够的正气，外邪就不会来侵犯。

根据中医“春生、夏长、秋收、冬藏”理论，冬季是封藏的季节，这段时间，人体精气藏而不泄，营养物质能被充分吸收、利用和储藏，从而能最大限度地发挥其改善体质、防病治病的作用。因此，中医认为，冬季是一年四季中进补最好的季节，民间也有“冬令进补，来春打虎”的说法。而冬令进补，更以膏方为最佳。



认识膏方

据泸州市中医院治未病科副主任、副主任中医师黄勇刚介绍，膏方又叫膏剂，以其剂型为名，属于中医里膏、丹、丸、散、酒、露、汤、錠八种剂型之一。它一般由20味左右的中药组成，是在大型复方汤剂的基础上，根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方，经浓煎后掺入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型。

值得一提的是，膏方具有兼顾补养与治疗的双重功效，讲究“量身定制，一人一方。”处方中的药物也需尽可能地选用地道药材，全部制作过程操作严格，只有经过精细加工的膏方最终才能成为上品。



膏方适宜人群及功效

膏方广泛地适用于内、外、妇、骨伤及大病后体虚者。不同人群进补膏方具有不同的功效：

1.亚健康人群

随着社会生活压力的增大，上班族易出现头晕目眩，耳鸣眼花，腰膝酸软，疲倦失眠，记忆衰退等。服用膏方纠偏祛病，调节阴阳，可使人体恢复到最佳状态，提高机体的免疫功能，防患于未然。

2.慢性病患者

如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性腹泻、慢性心功能不全等，长期反复发作，导致患者机体阴阳失衡，脏腑功能失调。通过膏方调理，补其不足，泄其有余，恢复机体的阴阳平衡，最终达到减少复发次数，减轻疾病发作时的症状，提高患者的生存质量，并最终达到部分患者临床痊愈的功效。

3.老年人

老年人的各项生理机能都趋于衰退，肾气渐衰，肝肾不足，冬令膏方进补可以养肝补肾，调补阴阳气血的不足，增强体质，延缓衰老。

4.妇女

女性以血为本，而经带胎产的生理易耗伤气血，使女性多出现气血不足，阴阳失衡的状态。在冬令进补膏方，可使气血调和，阴阳平衡从而达到补气养血、美容养颜的功效。

我们的膏方

泸州市中医院第十届膏方节正式启幕啦。凡在泸州市中医院开具膏方的市民均可享受“享膏方制作辅料费及膏方免费快递到家”双重福利。市民无须到院领取，在家就可以收到订制的膏方啦~

详询电话：0830-3192516
泸州市中医医院，您的私人定制专家



扫描二维码，观看视频

文/图 李娟

漫话膏方

小伙伴们，
你还记得
金庸小说《倚天屠龙记》中的“黑玉断续膏”吗，
那疗效，
一个字“绝！”



《倚天屠龙记》讲的是元末明初的故事，而膏方的历史却远远比这还要长。今天我们就和大家一起漫话膏方，聊聊膏方的“前世”与“今生”。

首先，什么是膏方呢？膏方是指医生根据患者的病情、体质，依据中医理论经辨证开具处方，然后采用地道药材精心熬制成便于服用的膏状制剂，属于中医里膏、丹、丸、散、酒、露、汤、锭八种剂型之一。外敷的叫膏药、内服的叫膏滋。



膏方的“前世”

初见——

早在先秦时期，《说文解字》中就有“膏”为“肥也”、“肪”为“肥也”的记载，由此说明肪与膏有类似意义。

考古发现，西汉帛书《五十二病方》中有肪膏、脂膏、猪膏、蛇膏等膏方的描述，且膏方均由动物脂肪加工而成，用于治疗外伤疾病。《黄帝内经》中《灵枢》篇也有豕膏治疗米疽、马膏治疗鹤脉纵驰的记载。



运用——

膏方的运用经历了从外用至内服的变迁。

在先秦《山海经》中有羊脂类药物涂擦皮肤防治皴裂的记载。而膏方内服则从汉代后陆续出现。

最早的内服记录是在《金匱·腹满寒疝宿食病》中煎大乌头。其以“膏药”命名则首见于东汉时期的《武威汉代医简》。该古籍对膏方的组方及服用方法均有完整的记录,如百病膏药方、妇人膏药方、千金膏药方。

晋代到南北朝时期,膏方的发展得到进一步提升。

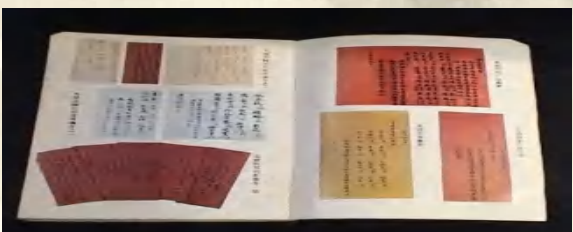


发展——

唐宋时期,膏方从养生逐步发展为治疗应用,如《备急千金要方》中记载以地黄煎熬制的膏方治疗滋养胃阴、清除虚热效果较好。

成熟——

明清以后膏方的发展逐步走向成熟,命名、制备均相对规范化。命名常以“某某膏”的形式,制作上通常采用多次水煎煮,加蜂蜜或动物胶类等物质收膏而成,与目前膏方的命名及煎制过程均类似。



“今生”

现代膏方在传承古法的基础上有了新的发展。从立方开始就有讲究:重视脉案书写与辨证立法,更为注重体质差异来量体用药;重视调畅气血阴阳、以平为期。现代膏方更多的是讲究“私人定制,一人一方。”

除了立方,膏方的制作工艺也在不断完善。为了适应广大群众对膏方的需求,2008年,国家中医药管理局医政司立项编写《中医养生保健技术操作规范·膏方》,规范了膏方的概念、配方、制作、使用等具体内容,进一步推进了膏方现代化的发展。

2010年,中华中医药学会组建“全国中医膏方培训基地”,推动开展膏方师资和培训基地认证、优化膏方行业标准、规范膏方市场等各项工作,促进了中医膏方学科建设,推动了中医膏方人才培养。

泸州市中医院第10届膏方节活动正在持续进行中。凡在泸州市中医院开具膏方的市民均可享受“享膏方制作辅料费及膏方免费快递到家”双重福利。市民无须到院领取,在家就可以收到订制的膏方啦~



详询电话:0830-3192516

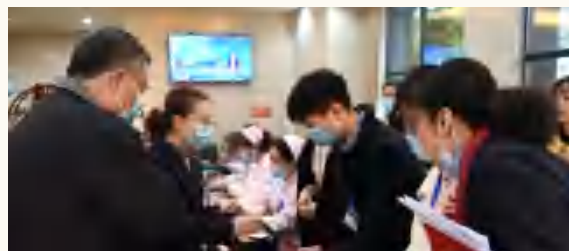
泸州市中医医院,您的私人定制专家!

文/李娟 罗川

情系老干部

市中医院专家团队走进市老干部活动中心

冬至已过,天气日渐寒冷,昼夜温差加大,许多疾病特别是慢性疾病进入高发期。为关心关爱老干部,12月22日,泸州市中医院党委书记郑海三率医院专家团队来到市老干部活动中心,为现场一百余名离退休老干部开展义诊,举办健康知识讲座,普及养生保健知识,倡导健康科学生活方式。



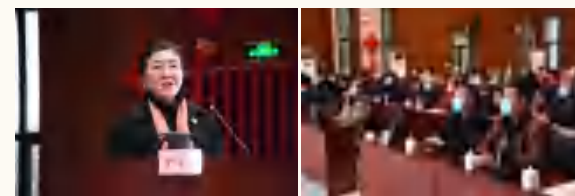
义诊现场

老年人健康,不仅是提高老年人生活质量的需要,更是社会文明、发展、和谐的需要。讲座现场,专家团队围绕老年人常见病、多发病进行了详细讲解,并将中医养生保健知识与老年人实际生活相结合,从日常饮食、运动、起居等方面进行了生动指导。



义诊现场

活动现场,市中医院专家团队还为在场的老干部们进行了把脉看诊、答疑解惑,同时还为大家准备了膏方试吃,中医香囊、道地中药材展示等。



讲座现场

“老年人在冬季更应注意保养。”市中医院糖尿病科主任 勇介绍,冬季是一年中最为寒冷的季节,老年人因身体机能下降,更应注重养生保健。冬季是收、藏的季节,人体也应该顺应自然界的规律而避寒就温,敛阳护阴,以合“养藏之道”。在起床时,最好缓慢起身,注意心情平和,情绪不要过于激动;洗澡时,时间不宜太长,也不要过于频繁,少用碱性洗浴用品,以免皮肤干燥引发老年性皮炎;出门时要注意防风保暖;在运用膏方养生时一定要由专业医生对症施治,根据不同体质不同人群不同季节采用相适宜膏方进行调和治疗,才能达到强身健体、益气安神之效。

据了解,多年来,市中医院立足学校、机关、社区等单位大力开展中医药大健康科普活动,开展地区辐射市、县、区等基层单位,活动载体丰富,形式多样,取得了显著成效。

文/李娟 刘墨 图/林正宇

护理园地

南丁格尔志愿服务与你同行

为纪念第110个5·12国际护士节，方便广大群众就诊，提供优质安全医疗服务，宣传和弘扬南丁格尔精神，泸州市中医院南丁格尔志愿护理服务支队从2021年起积极深入社区、学校开展志愿者护理服务，传播健康理念。截至2021年，共累计举办义诊、科普宣讲等活动34场，服务人数达3065人。

南丁格尔志愿者们用饱满的工作热情和昂扬的精神状态投入到每一场护理服务活动，耐心细致地为前来咨询的群众量血压，测血糖，给予健康指导，详细介绍疾病预防、中医养生等知识，累计发放各类健康宣教资料两千余份。



急诊科走进纳溪英才外国语学校
《心肺复苏进校园》



脑病科
《世界睡眠日义诊活动》



内一科走进蓝田街道社区卫生服务中心
《胸痛中心进社区活动》



妇产科走进蓝田街道社区卫生服务中心
《减轻分娩疼痛，促进自然分娩》



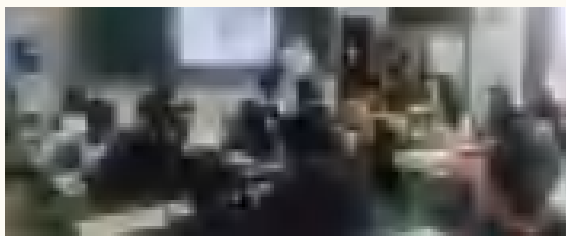
手麻科走进蓝田街道社区卫生服务中心
《“麻醉周”义诊活动》



急诊科、门诊部
《急救宣传日-尊重生命、健康先行》



内二/内八科走进泸州市纳溪区麒麟广场
《积极面对肾病、共享精彩人生》



ICU走进泸州外国语学校
《心肺复苏进学校》



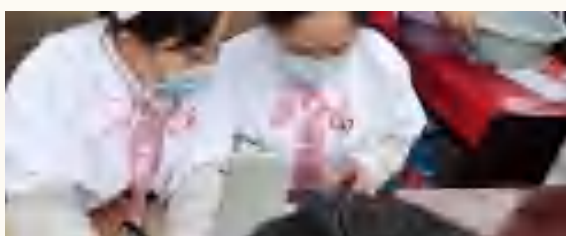
体检中心、急诊科走进泸州市茜草街道匠心社区
《科技促民生，科普惠健康-护卫健康，未病先防》



老年病科走进泸州市社会福利院
《慢性病管理相关技能培训》



内三科走进泸州市纳溪区城市花园
《科技促民生，科普惠健康-护卫健康，未病先防》



骨科走进纳溪区河东新城石油开发社区义诊



针灸科走进泸州市江阳区大山坪社区
《脊柱中医养生保健》



皮肤科、发热门诊
《关爱生命，守护健康》



体检中心、外二科走进泸州市丹林镇丹林小学校
《科技促民生，科普惠健康-护卫健康，未病先防》

自泸州市中医院开展南丁格尔志愿服务护理服务活动以来，各科室结合实际情况不断探索与创新，将患者的需求落到实处，将南丁格尔志愿服务护理服务活动从病房延续到社区，延续到农村，延续到学校。

“一件披肩，一位天使，一份责任，一股热忱”泸州市中医院南丁格尔志愿服务护理服务支队在未来的活动中，将继续用爱心、耐心、细心和责任心，为患者们带来更细致的健康服务和人文关怀，展示医院护士良好的职业形象和精神风貌，进一步弘扬了志愿服务和南丁格尔精神。

文/赵亮 图/护理部

512国际护士节

白衣天使，永远的女神，爱了！

从满头青丝到华发渐生
她们用真情为病患解除身心的痛苦
将人生中最美好的年华都奉献给了护理事业
实现了自己在提灯女神南丁格尔像前许下的庄
重誓言



自泸州市中医院开展南丁格尔志愿服务护理服务活动以来，各科室结合实际情况不断探索与创新，将患者的需求落到实处，将南丁格尔志愿服务护理服务活动2021年5月11日下午，泸州市中医院举行“传承红色基因，创新发展护理”5·12国际护士节纪念活动，医院院领导、全体护士长、护士代表、护理规范化学院代表参加活动。活动在《中国护士之歌》中拉开帷幕。从病房延续到社区，延续到农村，延续到学校。



活动现场照片



领导致辞

医院副院长王万芳发表了热情洋溢的致辞。她充分肯定了护理工作在过去一年取得的成绩，并提出殷切希望。她希望大家牢固树立“以人为本，提升护理专业价值”的理念，践行南丁格尔誓言，弘扬南丁格尔精神！每一位员工要统一思想，转变观念，主动适应形势，提升服务意识，练就过硬本领，专心发展专业。深化优质护理服务内涵，突出中医药特色优势，加强临床护理保障。贴近患者，提升护理服务质量，将中医护理内涵与患者需求相结合。



观看南丁格尔志愿者服务活动视频



护理品管圈展示



静脉治疗改进案例分享



院领导向各科室赠送书籍



护理情景剧《疫中情》



护理部主任袁红总结本次活动



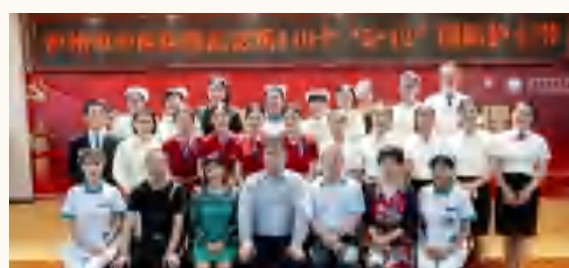
2020级优秀护理规范化培训学员



院领导和护士长合影留念



2019级优秀护理规范化培训学员



院领导和工作人员合影留念



院领导向各科室赠送书籍

文、图/赵亮
视频/林正宇、赵亮

孜孜以求 逐梦前行 我院2021级护士规范化培训开班仪式

为提高新入职护士队伍整体素质和服务能力水平，培养合格的临床护士，提高临床护理质量、保障医疗安全，7月12日，泸州市中医医院护理部举行了2021年新入职护士规范化培训开班仪式。

护理规范化培训内容包括医院的概况、医院文化以及相关规章制度、护理安全管理、护理文书、健康教育、沟通技巧、职业素养及常见临床护理操作技术与实践能力等，采用理论讲授、操作演示等方式进行培训。规范化培训学习时间为两年。

开班仪式上，护理部主任袁红表示：“规范化培训是帮助护士实现角色转变最关键的环节，是培养合格护士的方法和途径。希望学员们在两年的护士规范化的培训与实践中积极进取、克服困难，做好自己的职业规划。

最后，副院长王万芳代表医院对2021年护士规范化培训学员表示热烈欢迎。她表示培训学员的到来，为医院注入新的生机与活力，并对培训学员提出了培训要求。



文/张静 图/林正宇

“贴近患者·服务先行” 我院 举行护理服务能力提升活动

7月13日，泸州市中医院“贴近患者·服务先行”护理服务能力提升活动启动仪式在11楼学术大厅举行。泸州市中医院党委副书记、院长金忠，副院长王万芳，护理部主任袁红，全院护士长、护士、参加规范化培训护士代表参加此次启动仪式。本次会议由副院长王万芳主持。



启动仪式上，王万芳宣读了2021年“贴近患者，服务先行”护理服务能力提升活动方案。本次活动方案中明确了指导思想、工作目标、活动口号、改善项目及内容、管理要求，医院的每一名护士、规范化培训学员、实习学生都是本次活动的践行者，希望大家提高认识，统一思想，在护理部的工作推动下，按照文件要求贯彻落实。



随后，医院党委副书记、院长金忠在讲话中对医院“优质护理服务示范工程”开展以来取得的成绩表示了高度的肯定，并对本次活动从提高认识，转变理念；加强组织，落实责任；强化监督，完善机制三个方面提出具体要求。



活动最后，护理部主任袁红进行《微笑的力量》专题讲座。



征途漫漫，惟有奋斗。泸州市中医院将在中国共产党成立100周年、“十四五”开局之年、医院二次创业起航之年发扬“三牛”精神，医院每一位护士都要提高认识，自觉落实，工作中随时保持良好形象和精神面貌，将“主动服务，规范服务”内化于心行、外化于行，切实改善服务态度，为医院赢得良好声誉。

文、图/赵亮

塑个人形象做更美天使

为了强化护理人员的职业礼仪修养，塑造白衣天使良好的职业形象，使护理人员以更加饱满的精神面貌、端庄大方的仪容仪表、积极向上的工作状态投入到临床一线，2021年10月13日下午，泸州市中医医院在门诊11楼学术厅开展“护士服务礼仪培训”活动。护理部部长袁红、各病区护士长和护士代表共计80余人参加了本次培训会。



本次培训特邀IPA国际注册高级礼仪培训师李亚晶授课。在培训会上，李亚晶老师进行了精彩的授课，她通过丰富的案例、充满感染力的语言、现场示范，从基本的仪态、仪容、仪表到社交礼仪等方面全面诠释了护理作为一种特殊职业所必备的护理礼仪。此次服务礼仪培训采取了生动的理论与情景相融合模式，使广大护理人员受益匪浅。



护士服务礼仪培训有利于促进护理人员不断提高服务意识，在服务过程中时刻注意自身言行举止，规范仪容仪表和护理行为，全面落实优质护理服务理念，充分展示医院良好形象，打造泸州市中医医院的礼仪文化，使护理团队成为医院一道亮丽的风景线。

文/赵亮
图/护理部

我院接受市级临床护理重点专科立项评审

11月26日，泸州市卫生健康委员会委派评审专家组到泸州市中医医院开展临床护理重点专科立项评审工作。



党委副书记、院长金忠，医务部、护理部、行政办公室、科研部、教育培训部负责人，部分临床科室护士长参加市级重点专科立项评审会。

护理部袁红部长将医院概况、护理管理、护理队伍建设、护理教学与科研、临床护理专业技术、临床护理重点学科研究方向、社会与担当、存在的不足的八个方面向专家组做了详细汇报。

汇报结束后，评审组专家依据《泸州市医学重点专科评价指标体系》要求，通过查阅资料、访谈、现场督导检查等方式逐条进行评分。



评审反馈会上，专家组对医院临床护理重点专科建设工作给予了充分肯定。一致认为院领导高度重视评审工作，医院护理团队精神风貌佳，创建临床护理重点专科氛围浓厚，学科研究方向明确，专科护士培养成效显著，临床护理中医特色优势发挥突出。同时专家组对护理硕士研究生引进、临床护理科研质量、经费投入等问题提出了整改意见和建议。



学科建设与发展是一个长期过程。党委副书记、院长金忠代表医院衷心感谢专家们的悉心指导，并表示医院将对照标准，持续改进，全面提升医、教、研水平，为广大群众提供高质量的医疗护理服务。

文/护理部



泸州市中医医院开展“学规矩、懂规矩、守规矩”主题教育活动

为进一步深化优质护理服务内涵，提升医院整体护理服务能力，12月29日，泸州市中医医院在11楼学术厅开展“贴近患者、服务先行”学规矩、懂规矩、守规矩的护士专场主题教育活动。医院纪委书记张天明作专题讲座，护理部主任袁红、临床各科室护士长、护士代表共计165人参加活动。

袁红对本次主题教育活动的目的和意义做了会前发言，她指出：医院“一院两区”事业发展新征程启航之际，通过开展职业思想主题教育活动，营造出护士“学规矩、懂规矩、守规矩”的浓厚氛围，要求护士在工作中、生活中做到知敬畏、存戒惧、守底线，将规矩意识、纪律意识、慎独精神“内化于心、外化于行”。



11月26日，泸州市卫生健康委员会委派评审专家组到泸州市中医医院开展临床护理重点专科立项评审工作。

评审反馈会上，专家组对医院临床护理重点专科建设工作给予了充分肯定。一致认为院领导高度重视评审工作，医院护理团队精神面貌佳，创建临床护理重点专科氛围浓厚，学科研究方向明确，专科护士培养成效显著，临床护理中医特色优势发挥突出。同时专家组对护理硕士研究生引进、临床护理科研质量、经费投入等问题提出了整改意见和建议。

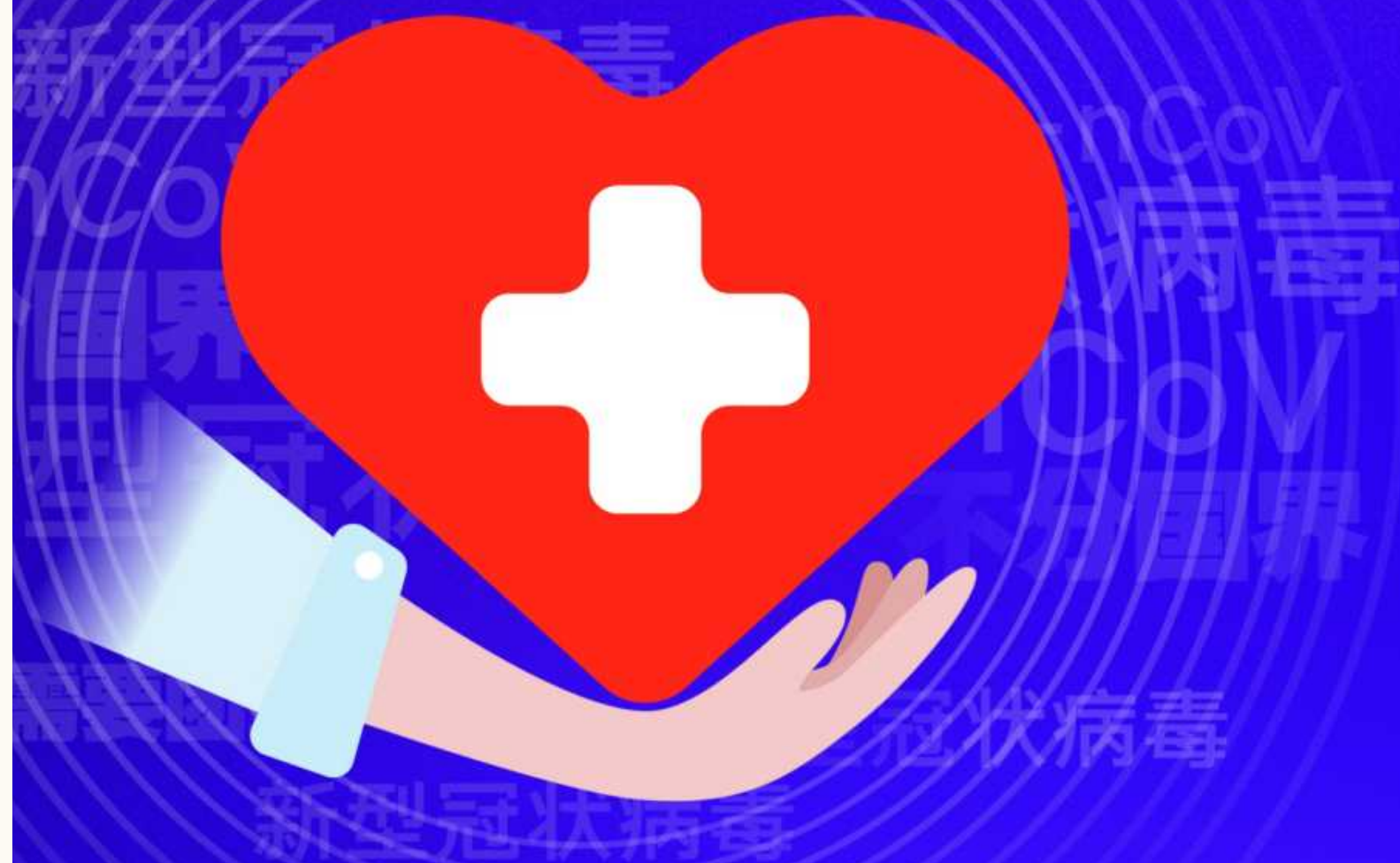
会后，参会护士代表黄小琴、熊吕以理论及临床实践问题为导向展开情景模拟教学。参会人员通过和讲师的互动，有效地学习了课堂教学礼仪、尊师重道、有效沟通等内容。

“人不以规矩则废，家不以规矩则殆，国不以规矩则乱。”全院护理人员要坚守职业底线，对法律法规心存敬畏，严谨工作作风，为人民群众的健康保驾护航！



文、图/护理部

对口援建





我院召开援建干部集中慰问座谈会

2月5日，泸州市中医医院召开了援藏援彝干部、脱贫攻坚综合帮扶队员、脱贫地区人员春节集中慰问座谈会。会议由医院党委副书记李定军主持。医院党委书记、院长郑海三、相关职能部门负责人，援建干部参加会议。

会上，13名援藏援彝干部、脱贫攻坚帮扶队员、脱贫地区人员一一汇报了在脱贫攻坚帮扶中的思想情况、工作情况、家庭情况，并分享了个人心得体会。

随后，郑海三对援藏援彝干部、脱贫攻坚帮扶队员、脱贫地区人员的工作给予充分肯定，并强调他们的工作是政治站位高的具体体现，是大局面前讲奉献的具体体现，是克服困难敢于担当的具体体现，是资源下沉的具体体现，是医务人员践行以人民健康为中心的具体

体现，也是三级公立医院公益性的具体体现。新的一年，希望他们能大力发扬为民服务孺子牛、开拓创新拓荒牛、艰苦奋斗老黄牛的精神，展示泸州市中医医院人的风采，不负组织重托，圆满完成帮扶任务。



最后，医院党委书记、院长郑海三、党委副书记李定军向每一位援藏援彝的人才发放了慰问金，把党组织的关怀传递到每一名援藏援彝干部、脱贫攻坚帮扶队员、脱贫地区支援人员及其家属。

文/图 赵亮

我院开展2021年全省城乡医疗卫生对口支援“传帮带”工程工作

2021年是“十四五”规划的开局之年，为进一步夯实我院对口支援工作，巩固帮扶成果，助力疫情防控，丰富支援模式，推动对口支援“传帮带”工程取得更大成效。1月4日医院党委副书记李定军带队，将受援单位需要的、个人主动报名申请的、医院精心挑选的，既有专业技能又有管理经验的9名医务人员送往汶川县中医医院、盐源县中医医院、叙永县中医医院3个受援医院，开展为期一年的“传帮带”工程工作。



基层指导科曾清祥主任带队在叙永县中医医院开展“传帮带”工作启动会

新一批的对口支援人员已全部如期到岗，“传帮带”工程工作责任重大，未来一年，泸州市中医医院9名专家将着力传技能、帮学科、师带徒等9大行动，不断提升受援地区医疗卫生服务能力和管理水平，造福当地老百姓。

文/赵亮



医院党委副书记李定军在汶川县中医医院开展调研座谈会



对口支援工作队在盐源县中医医院开展大病集中诊治活动启动会



汶川·盐源·泸州

一场1000多公里的“爱恋”

说到汶川，你会想到什么？



对，是08年的地震
汶川中学、汶川县城是什么样
那里的老乡生活如何，
震后修建的怎样了！

。。。。。

说到盐源县呢，
会想起什么？



对，是盐源苹果
是不是想去看
为啥苹果这么“丑”
味道却那么脆、甜

10月11日-10月15日，一群来自泸州市中医医院的医务人员就来了一场说走就走的旅程，他们此行的目的可不是旅游玩耍，而是去巩固帮扶成果的。

泸州市中医医院原副院长巫骏川带领肺病科、脾胃病科、骨伤科、放射科、药剂科、事业发展部、运营管理部等医疗及管理专家一行10人，赴汶川县中医医院及盐源县中医医院开展“组团帮扶”工作。到达受援医院后，巫骏川分别与汶川县中医医院院长余希及盐源县中医医院院长冉武展开座谈交流，深入了解受援医院实际情况并慰问我院援建人员。



汶川县中医医院座谈会现场

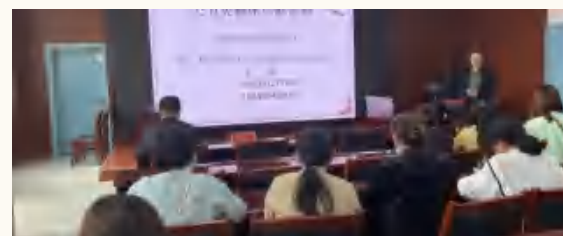
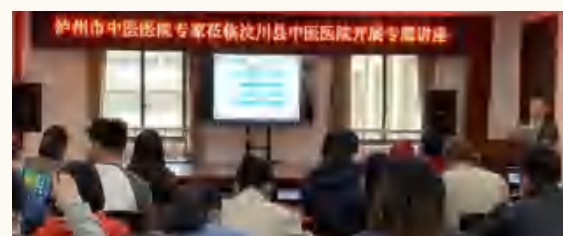
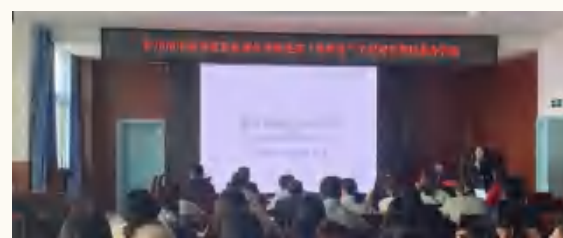


盐源县中医医院座谈会现场

“组团帮扶”期间，泸州市中医医院专家团队还在汶川县中医医院、盐源县中医医院开展了学术讲座、教学查房等活动。

学术讲座活动中，市中医院专家张盛敏、李彬、李玉梅、李荣军开展了题为《抗生素的合理运用》、《关节炎临床诊断思路》、《慢性阻塞性肺病诊治》、《第五次全国幽门螺旋杆菌感染处理共识要点解读》的专题讲座。

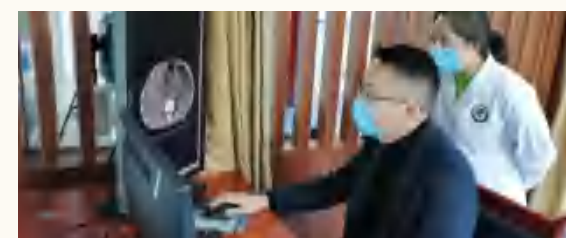
泸州市中医医院专家团队讲座现场



教学查房活动中，专家团队深入临床指导，为该院临床医生专业技术人员讲解诊疗思路、治疗要点及治疗方案等。

同医院管理人员座谈交流中，帮助医院管理层分析医院发展形势，查找管理过程中的问题，针对性从管理架构、人才培养、内涵建设方面为医院出谋划策。

泸州市中医医院专家团队在汶川县中医医院指导



泸州市中医医院专家团队在盐源县中医医院指导

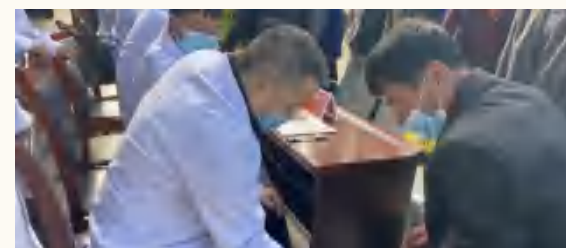


义诊活动中，医疗专家们为广大居民提供免费咨询服务及检查服务，常见病、慢性病咨询诊治。

据悉，本次“组团帮扶”活动是泸州市中医医院贯彻落实《关于全面落实做好2021年全省城乡对口支援“传帮带”工程人员选派工作

的通知》要求完成重点工作：巩固帮扶成果，持续实施组团帮扶的9大行动之一，数年来的帮扶活动，使两院医务人员结下了深厚情谊。此次活动，进一步密切了与受援医院的合作关系，提升了受援医院的医疗服务能力。

盐源县中医医院义诊活动现场



我院开展骑龙村结对帮扶义诊活动

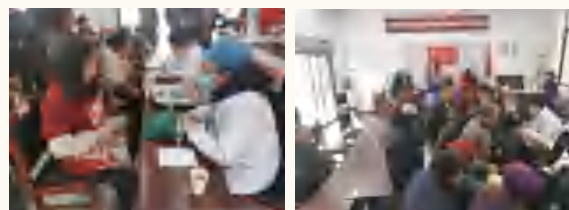
根据医院实际情况，结合帮扶计划，12月23日，由党委书记、院长郑海三，副院长金忠，党委副书记李定军，基层指导科主任曾清祥、党办负责人李秋容及医务人员陈体辉、赵明森、未秋平、熊世萍等9人组成的工作组前往骑龙村开展义诊活动并对镇卫生院进行调研。



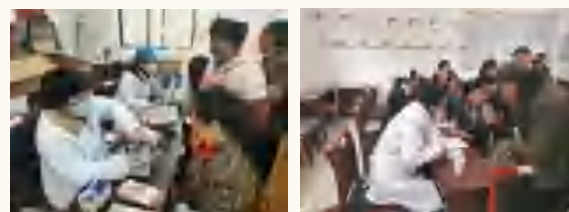
汶川县中医医院座谈会现场

工作组到达骑龙村后，首先向骑龙村村民开展免费咨询和健康义诊活动，发放健康宣教资料，此次活动共计服务100人次左右，义诊39人，测量血压26人，免费发放药品合计金额近2000元。义诊过程当中，医院领导与当地村民及贫困户进行了交谈，关心他们的生产生活。义诊结束后，工作组一行来到了观兴镇卫生院，实地调研当地居民的疾病谱、卫生院的管理、技术服务情况。郑海三院长要求基层指

导科结合卫生院的实际情况，采取多种形式帮助卫生院开展新业务、新技术，培养人才队伍，提高卫生院的管理、医疗技术水平，让老百姓不出家门口就享受到泸州市中医医院的优质服务。



义诊活动现场



医院领导与村民进行交谈



到镇卫生院实地调研

再续脱贫攻坚精神 全力推动乡村振兴

——医院党委书记郑海三带队赴叙永县观兴镇骑龙村考察调研

为认真贯彻落实中共中央、国务院《关于全面推进乡村振兴加快农业农村现代化的意见》，实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，推动叙永县观兴镇骑龙村产业发展，5月19日，医院党委书记、院长郑海三，副院长王万芳，总会计师薛成后，骨科党支部书记、骨伤一科主任汪永泉，党办负责人李秋容一行5人前往骑龙村开展调研。

在医院驻村干部沈林、唐杨及村委会工作人员的带领下，工作组一行考察了医院争取项

目资金建立的蘑菇种植基地，详细了解了蘑菇种植基地的产量、销量、规模、新品种培育等经营现状及后期发展规划和思路。工作组一行对基地的发展情况表示肯定，并鼓励基地负责人，要将蘑菇基地做大做强，做出特色，做成品牌，进一步拉动骑龙村经济发展，提供更多就业机会。同时，也建议镇村两委要认真贯彻落实中共中央、国务院的决策，积极支持蘑菇基地发展，带领全村人民创业创收，带动村民实现共同富裕。



跑好巩固脱贫接力赛 谱写乡村振兴新篇章

——泸州市中医医院送新选派驻村第一书记到岗任职

7月23日上午8点，在我院党委副书记、院长金忠的带领下，党委副书记李定军、组织人事部部长杨华、党委办公室负责人李秋容等一行人在医院内集合并准时出发，前往叙永县观兴镇骑龙村，送我院新选派的驻村第一书记谢键同志到岗任职。

到达骑龙村后，镇村干部组织召开了工作座谈会。会上，我院党委副书记、院长金忠发表讲话：一是对骑龙村的支持表示感谢；二是明确下一阶段工作思路：要找准乡村振兴工作发力点，提升产业发展的可能性，结合单位特点及市场需求，让村民的钱袋子鼓起来；三是

对新选派第一书记提出希望：踏实肯干，发挥援藏时工作作风；面对挑战，积极创新工作方式；加强学习，尽快转变工作思路；四是代表医院表态：医院将全力以赴支持骑龙村发展，努力完成使命。

会后，原选派的驻村干部唐杨、沈林两位同志与新选派的第一书记谢键同志进行了工作交接，谢键表示将在第一书记的岗位上发光发热，发挥好党员的先锋模范作用，为群众做实事做好事，为国家乡村振兴伟大事业贡献自己的力量。最后，大家合影留念，象征着骑龙村巩固脱贫接力赛正式打响。



座谈会现场



院领导与原驻村干部及新第一书记合影

我院开展 “七·一”走访慰问结对帮扶村困难党员活动

为庆祝中国共产党成立100周年，弘扬党的光荣传统和优良作风，我院骑龙村结对帮扶工作组开展了走访慰问困难党员活动。2021年6月29日，在医院党委副书记、院长金忠的带领下，医院副院长何进、党委副书记李定军、副院长胡伟、外科党支部书记、手麻科副主任王中胜及党办负责人李秋容等组成的工作组赴叙永县观兴镇骑龙村，开展七一慰问及调研活动。



与困难党员亲切交谈

工作组先后走访慰问了8名困难党员，给他们送去了慰问金，向他们表达了节日的问候。慰问中，工作组成员与困难党员亲切交谈，详细了解他们的身体状况及生产、生活、家庭情况，并勉励他们继续发挥党员本色，为骑龙村的发展发挥余热。



金院长慰问结对帮扶贫困户



发放慰问金

困难党员们称赞市中医医院驻村以来为村里做的实事好事，感谢党和政府对他们的关心和帮助，表示今后一定要振奋精神，为国家和社会贡献自己一份余力。



随后，工作组一行深入骑龙村各个帮扶项目展开实地调研，并对我院驻村干部的工作表示肯定并提出了期望。

援非出征，万里逆行！ 我院援非医疗队员再出征

2021年4月8日晚上，泸州市中医院针灸康复科主任、副主任中医师金玉峰作为第十八批援几内亚比绍医疗队队长，踏上出国援外的征程，赴几内亚比绍执行为期一年半的援非医疗任务。

此次派遣援外医疗人员，是医院连续第三次派出援外医疗人员。他们不计个人得失，把国家和医院的利益视为己任，勇于承担职责使命，立志援外医疗事业作出了自己的贡献。

金玉峰作为医院骨干，曾多次赴盐源、汶川、乡城、稻城等地开展援彝援藏工作，此次

从前批援外医疗队接过“大爱”的火把，充分展现了“不畏艰苦，甘于奉献，救死扶伤，大爱无疆”的中国援外医疗队精神，体现了他作为一个共产党员冲锋在前，白衣披甲的奉献精神。

医院为金玉峰举行了简单的欢送仪式，在欢送仪式上即将远征的金玉峰表示，他有决心把更多的医疗技术和中医文化带给非洲人民，实现自己的职业和人生价值。院领导也鼓励金玉峰在完成好援非医疗任务的同时，也要注重自我防护，保重身体，盼你载誉归来。



文/赵亮



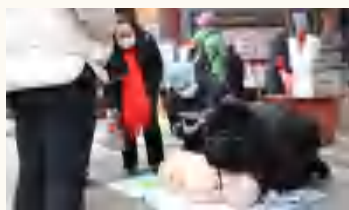
我院开展 120急救日宣传活动

2021年1月20日是泸州市第15个“120急救宣传日”，为切实做好急救知识宣传，进一步增强广大群众的急救意识，普及急救常识和基本急救技能，促进院前急救工作健康发展，泸州市中医医院组织开展以“尊重生·健康先行！”为主题的120急救宣传活动。

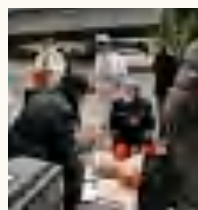
此次宣传活动主要向市民普及“怎样拨打120急救电话”“中风急救知识”“徒手心肺复苏”以及“如何预防新冠病毒”等，宣传活动受市民欢迎，市民积极性较高、且表示收获颇多。



活动现场急诊科医务人员为市民测血压、血糖、讲解相关健康知识，指导市民对呼吸心跳骤停患者的识别判断及心肺复苏。



急诊科医务人员向市民培训心肺复苏方法



120急救指挥中心贺主任、易科长、张科长等一行急救专家对我院开展的活动进行了巡视指导工作



本次活动现场接受健康教育100余人次，测血压40余人次，测血糖40余人次、接受心肺复苏培训50余人次，进一步提高120院前急救的知晓率，提高群众遇到突发紧急情况时自救互救能力，深受市民欢迎。

文/赵亮、张玉
图/赵亮

看病要钱，排队要命？ 别担心，超省时攻略来啦！

有人说，如果你想要磨练一个人的耐心，那就带他去医院吧。因为，刚开始他可能是这样的😏 这样的😏 这样的😏 随着时间的推移，漫长的等待，他可能就变成了这样😏 这样😏 这样😏 ……

“排队1小时，问诊5分钟。”相信这是不少人共同的体验感。患者多，需求大，医疗服务资源紧张，大家普遍受“三长一短”问题困扰。不过，不用担心，为解决排队问题，更好地为患者服务，近日，泸州市中医院升级了自助服务机及智慧分诊系统，利用互联网+，有效解决患者长时间等待、来回跑路等问题。重点是还支持医保刷卡功能哟~下面，小编就把这些超省时攻略为大家奉上吧。

攻略①：自助挂号、缴费机

划重点：支持医保。泸州医保患者挂号可直接在线减免8元钱。拥军优抚人员还可再减免挂号费（特需门诊除外）。

功能：建档、挂号、预约、缴费、信息查询、满意度调查……

地点：门诊大厅，门诊2楼、3楼双门电梯出口处，发热门诊。

如你需要解决以上问题，可直接通过上述地点就近选择使用，无需来回上下跑路，最快30秒就可轻松解决以上问题。



门诊大厅摆放的自助机



诊区壁挂式自助机

操作方法：

●建档/电子健康卡申领

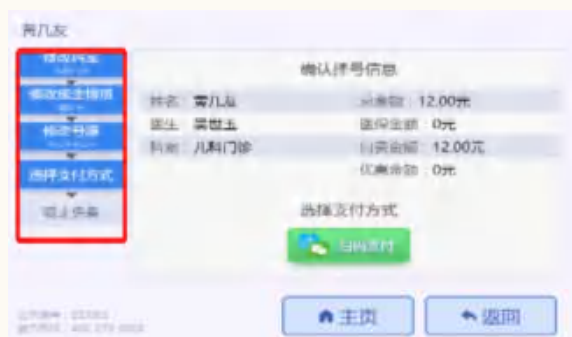
首次到泸州市中医院就诊的患者，需完善个人信息，申领电子健康卡作为就医凭证。可使用身份证、社保卡、电子健康卡、人脸识别进行身份认证。



门诊大厅摆放的自助机

● 预约/当天挂号

自助选择对应科室、医生、就诊时间段进行挂号。支持支付宝、微信扫码支付。如需修改挂号信息，点击左侧对应信息进行修改。



● 自助缴费

医生开单后，可在自助机上通过身份证、社保卡、电子健康卡、导引单病历号条码、人脸识别五种方式查询待缴费清单，快速完成缴费，无需再到窗口去排队。



● 检查检验报告打印

检查结束后，可在检查科室的自助机上选择对应的时间段自行查询和打印报告单。



● 自助查询

可查阅临床科室简介、医生简介、药品价格、医疗项目价格、预约挂号记录等相关信息。



● 满意度调查

匿名填写就医流程满意度，医院会据此优化医疗服务。



攻略②：智能导诊屏

功能：智能导诊

地点：门诊大厅自助机旁

如果你在就医时不知道该挂哪个科室，不妨试试这个设备，通过选择性别、年龄段、症状等信息，可推荐你到建议科室就诊。



攻略③：住院科室壁挂式自助机

功能：入院自助办理、自费患者出院结算、住院缴费、费用清单查询等

地点：各临床科室护士站右侧

操作方法：根据提示操作即可

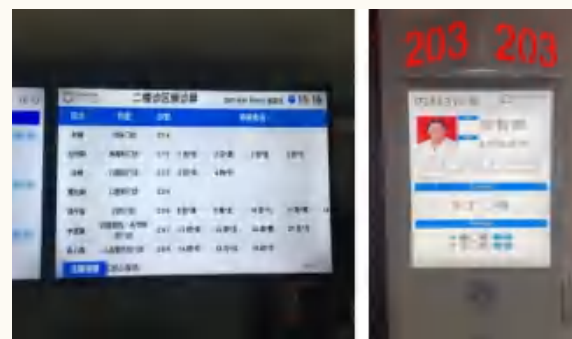


温馨提示：如果是在住院部底楼结算窗口办理出入院、医保审核的患者及其家属，请直接在旁边的取号机上按需取号，等待叫号大屏叫号即可，无须排队。

攻略④：智慧分诊系统

功能：显示候诊队列；当日回诊、过号患者请用身份证、电子健康卡二维码识别签到，签到后等待叫号即可

地点：各诊室门口



候诊区及诊室门口候诊屏

注：做B超、彩超检查的患者朋友，请先到所在楼层导医台进行登记，登记完后，等待叫号即可。

以上就是升级后的自助机及分诊系统的使用攻略哦，如果不熟悉使用方法，可询问现场导医、志愿者。

另外，医院门诊挂号缴费窗口及住院部结算窗口也已开通医保电子凭证支付功能，患者朋友们可直接使用医保电子凭证支付相应医疗费用，完全可以不用带社保卡上医院啦~

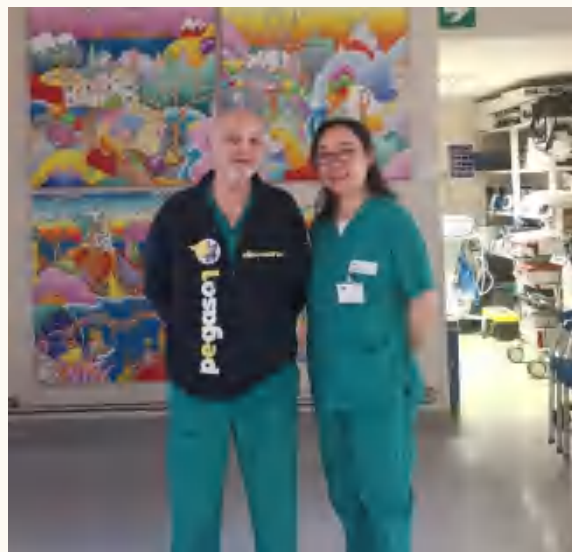
您还可通过关注医院微信公众号，扫一扫，挂号、缴费不排队。

文/李娟、刘墨

与病魔赛跑 为生命狂飙

——访四川省卫生健康系统先进个人、泸州市中医医院党委委员、重症医学科、急诊科主任罗彦

重症医学科的病人突发状况，组织相关科室紧急会诊；突然，急诊科接回呼吸暂停的患者，急需抢救……这是罗彦的日常工作，每天像陀螺一样马不停蹄转。因为岗位的特殊性，这些年，她一直在处于紧张的工作状态。



罗彦在意大利佛罗伦萨研修学习时与导师的合影

“以前从没想过会成为一名重症医学科医生，如今还身兼急诊科主任。重症医学科的病人，大多数处于生死边缘，救治工作长期与死神赛跑；急诊科天天都是突发事件，谁也不知道下一秒会遇到什么样的事情……”2005年，罗彦从西南医科大学（原泸州医学院）临床医学系专业毕业后，进入泸州市中医医院工作。因为岗位需要，2007年她成为一名重症医学科医生。

在重症医学科一干就是10多年，她对自己严格要求，不断提升自身业务素质，曾两次前往四川大学华西医院重症医学科进修学习。

“非常感激前辈们毫无保留的传经送宝，让我从当初工作时的手忙脚乱到现在的从容应对，不断进步和成长。”通过学习、进修培训及前辈医生传授的宝贵经验，罗彦的医疗技术得以快速提升。在两个科室的管理上，罗彦重视团队建设，培养得力助手，分层有序管理，做到放手不放眼。在繁杂的工作中抓重点，随时掌握科室动态信息，方便及时处理。“重症医学科见证太多的生离死别，让我对生命更加敬畏。与病魔赛跑，为生命狂飙，需要勇气、毅力，更需要担当、睿智和技术。”

罗彦说，当医生一次次把患者从死亡线上拉回来，康复出院，这是非常有价值和意义的事。2019年，受省卫健委的委派，罗彦前往意大利佛罗伦萨托斯卡纳大区参加重症医学研修学习，把先进的理念带回医院。“那里的重症医学病房是开放式的，注重人文关怀，根据患者病情的轻重来安排家属是否可以随时探视，与目前国内的封闭式病房相比，让家属为患者做心理疏导更有利于病情的好转。”罗彦尝试将这些先进理念运用到工作中，创新改变。

当前，泸州市中医医院的重症医学科有13张床位，在即将开诊的城南新院区设置26张

床位。“计划将根据患者的病情进行分层管理，设有专门的探视走廊，增加病情相对轻患者家属的探视机会，我们在工作中除了给患者治病，将更加注重对患者的人文关怀。”2018年12月，该科成为四川大学华西医院重症医学科联盟成员，2019年成为成都中医药大学附属医院重症医学科联盟成员；2020年成为西南医科大学附属医院重症医学科联盟成员。

罗彦每一次对危急重症患者的抢救都会带领团队全力以赴，只为拯救更多患者的生命。去年，新冠肺炎疫情暴发后，罗彦第一时间请缨报名参加援鄂医疗队预备队。虽然最后没去

成武汉，但在泸州市抗疫第一线，罗彦作为泸州市新型冠状病毒肺炎医疗救治专家组成员及医院的专家组组长，积极参与重症患者的救治工作，先后12次到泸州市传染病医院参加新冠肺炎患者病情讨论和制定诊疗方案……

2020年5月，罗彦被共青团泸州市委和泸州市青年联合会授予第7界“泸州青年五四奖章”；不久前，被评为四川省卫生健康系统先进个人。“这是荣誉，更是激励和鞭策！我将一如既往努力提升自己及科室团队的医疗技能，时刻警醒自己，在未来就医路上不忘初心，砥砺前行！”罗彦如是说。



我院召开持续卫生健康行业领域和系统治理 医保领域突出问题工作推进会

2021年5月26日，泸州市中医医院召开持续卫生健康行业领域和系统治理医保领域突出问题工作推进会，市纪委监委驻卫生健康委纪检监察组罗正勇参会。会议由医院副院长王万芳主持，医院领导班子成员、中层干部、全院中级及以上医师、中医组长参加了此次会议。

会上，副院长金忠从提高政治站位，聚焦关键重点，落实各级责任三个方面对当面形势、工作重点、工作举措等进行动员部署。纪委书记张天明从执纪问责角度对两项系统治理进行了强调，要求全院医务人员做到“四个主动”：主动提高认识，主动自查自纠，主动上

报问题，主动配合调查。

最后，医院党委书记、院长郑海三分别从法律、行政法规、政策层面剖析了定点医疗机构应尽的法定义务和违法违规应承担的相应法律责任，解读了欺诈骗保行为的含义和范畴，使全院干部职工再次熟悉了《医疗保障基金使用监督管理条例》等医保相关法律法规，以警示、警醒全院干部职工。希望全院干部职工以高度负责的态度，求真务实的作风，从维护人民群众利益角度，认真开展持续系统治理工作，为加快医院高质量发展提供有力保障。



文/袁丽丽

以练为战！ 我院开展疫情防控演练

为完善新冠肺炎疫情防控快速响应机制，落实落细疫情防控各项措施，提高应对疫情快速反应能力和应急处置能力。2021年9月3日下午4时，泸州市中医医院在随机抽选的外一科（胸脑外科、泌尿外科）进行突击“应对新冠肺炎疫情医疗救治”的应急演练。



模拟对患者进行核酸检测

演练中，医务人员根据首诊责任制，做好二级及以上防护，有条不紊地开展各项工作，采集核酸检测标本、运送标本、转运患者、向区疾控进行汇报等，体现了医务人员应有的专业素养。

后勤消杀人员同样穿戴隔离衣，紧随医务人员，对患者经过的地方进行消杀，避免病毒的传播。安全保卫部及时疏散群众，拉出隔离带，限制出入。医务部、感染管理部、护理部、保卫部、后勤保障部等相关职能科室按职责履责、积极配合做好突发疫情的防控工作。

演练结束后，副院长胡伟对演练工作进行了点评，表扬了演练中发现的亮点，并对演练过程中存在的不足提出改进意见。医院感染管理部将于近期再次组织相关科室进行技能再培训，确保把疫情常态化防控做牢、做实。



按照“演练即是实战”的原则，整个演练过程严格按照规范流程执行，演练背景是以一位车祸伤员在入院后发现是新冠肺炎患者，紧急封锁病区，转运患者到泸州市传染病医院的全过程。



医务人员穿戴防护用品

文/林正宇 余泓江
图/林正宇

内外联动，中医敬老

尊老爱老是中华民族的传统美德，为弘扬中华民族孝亲敬老的传统美德，泸州市中医医院在重阳节来临之际，举办义诊活动，弘扬“老吾老以及人之老”之中华文化。



院内义诊

10月12日上午，骨科专家在医院门诊大厅举行“2021重阳节全国骨病义诊活动”。此次义诊主要以突出关节爱护为主题，关节炎是我国居民最为常见的慢性关节疾病之一，也是世界第三大致残性疾病。每年的10月12日也是世界关节炎日，目前全世界有超3亿关节炎患者，设立“世界关节炎日”的目的就是要提醒人们，对关节炎要“早发现、早诊断、早治疗”。



此次义诊人数70余人，大多以咨询骨伤骨病为主。骨科专家提醒市民朋友，关节损伤不可逆，日常保养非常重要。许多人以为关节炎为老年人的问题，其实人在30岁以后器官就开始走向老化，有的人出现僵硬、疼痛等症状。特别是高龄、肥胖、过度运动、吸烟甚至经常穿高跟鞋的人群都应该加强对关节的保护。

走进社区贴近群众

10月13日，在“世界镇痛日·中国镇痛周”、“九九重阳节”来临之际，泸州市中医医院手术麻醉科联合骨伤科、神经外科、消化内科，在茜草匠心社区进行主题为“九九重阳，敬老孝亲”义诊活动。

社区是老人们活动最多的场所，他们走进社区，走到老人们的身边，去倾听、去慰问、去关爱。



医务人员为来到现场的居民进行免费查血压、健康咨询，还向他们赠送中医文化纪念品。义诊活动在融洽、欢乐的氛围当中进行，随后社区居民还一起合照、做游戏。

市中医院的医务人员表示，看到老人们欢乐的笑容，感觉走进社区进行义诊活动是有它真正的意义的。



文/图 林正宇 胡畅松 白长叙

加强冬季疫情防控 发挥智慧网络学习

为了做好疫情防控常态化工作，11月25日下午，泸州市中医医院举行2021年下半年“传染病、院感相关知识、疫情防控相关知识培训”视频会议，由医院感染管理部的专家进行网上授课，全院工作人员以及规培、进修、实习、外包人员同步在网上进行学习。

本次培训围绕院感基础知识、传染病信息报告管理以及疫情防控常态化等题目进行，对标对表最新技术指南要求，强化感控底线思维，对防控工作进行再部署、再督促、再落实。培训结束后，医院感染管理部向各科室发布二维码，手机扫码做题完成测试，力争做到人人熟悉、人人掌握。



文/林正宇 图/各科室提供

分秒“B”争，救治大脑 我院开展“世界卒中日”义诊 科普宣传活动

在第十六个“世界卒中日”到来之际，为了更好地宣传卒中防治知识，提高广大群众对卒中相关知识的认知度，10月29日上午，泸州市中医医院神经内科主任张帆和神经内科卒中组组长刘松带领科室医护人员在门诊大厅开展了以“识别卒中早一秒，挽救大脑恢复好”为主题的大型义诊科普宣传活动。

活动现场气氛热烈，前来咨询的群众络绎不绝，医务人员为人们提供测量血压、宣讲卒中健康知识、筛查卒中高危因素、发放卒中科普资料、中医保健等服务。希望通过这次活动，向群众传达脑卒中防治知识，实现脑卒中早防、早诊、早治，降低脑卒中发病率、复发率、致残率及死亡率。



文/图 张帆

送你一朵小红花

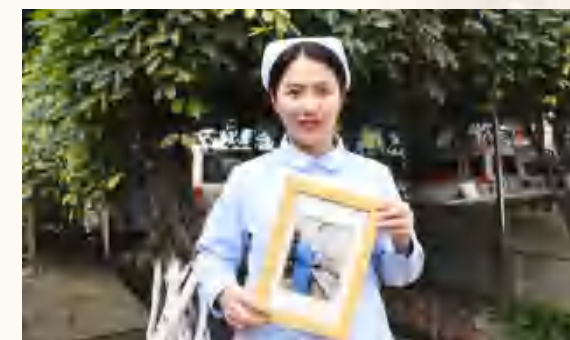
2020年初，
新冠病毒肆虐全球，
中国最先遭受冲击。
在这场艰苦的疫情防控人民战争中，
泸州市中医院人
出征、坚守，
始终坚持初心本色，
为我们构筑了一道坚固的屏障，
也涌现出了许多感人事迹。
这一年，注定难忘，
这些人和事也值得被珍藏、铭记。
我们选取了其中一些动人瞬间，
找到照片中的当事人，
一起向他们感谢、致敬！



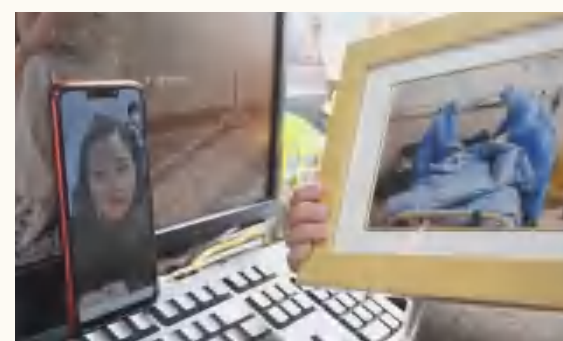
扫描二维码，观看视频



急诊科 张翔



外一科 余连



外二科 何崇强



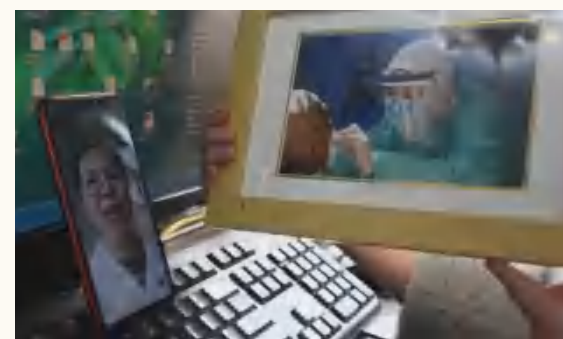
眼耳鼻喉口腔科 王雪（左） 手麻科 罗婧



脾胃病肝病科 梁利



健康管理中心 杨冬梅



脑病科 姜映维



门诊部 张红军

策划/李娟
视频/李娟 林正宇

泸州市中医医院支援 泸州市传染病医院（西南医科大学附属泸州市传染病医院） 医护人员名单

致敬艰苦奋斗的医务工作者

（排名不分先后）

何启红

刘明洋

涂琳琳

胡 伟

姚 婷

杨清明

张文强

何崇菊

何 茂

张 翔

龙菲菲

喻 平

贾火生

邱 梦

刘志翔

缪萍萍

杨 洋

高云祥

王雪梅

邹宇薇

黄治会

何成林

余 连

丰 泸

何虹材

牟春雨

王仕凤

游春梅

薛 梅

陈 静

张 静

喻 骄

医者，师也

向所有从医带教的医师们致敬！



医者，治病救人；师者，传道受业。

在泸州市中医院，有这样一位老人，虽已81岁高龄，但每周一至周五，他都会独自乘坐公交车到医院坐诊，并且一干就是几十年。

作为医生，他是医院肿瘤科学科带头人。

从业60年，擅长治疗高血压、冠心病、中风、糖尿病等疑难病症。近十余年潜心研究肝病、肿瘤的中西医结合治疗，受到了患者的一致好评。

作为老师，他是全国中医药专家学术经验继承工作指导老师、成都中医药大学兼职教授。中医的继承和发扬，离不开薪火相传。在侯平玺60年的从业生涯中，他为泸州及周边地区培养了无数的医疗人才，可谓是“桃李满天下”，泸州市第一批乡镇卫生院的“乡村医生”就是他培养起来的。

侯老常说：“红心永向党甘做铺路人”。虽自己年已耄耋，仍当和同仁们一道为中医药的振兴发扬光大，克尽绵力。



扫描二维码，观看视频