

新泰道地药材

南流泉·山楂



省自然资源厅、省农业农村厅、省药监局列入山东省80种道地药材目录，南流泉山楂也被誉为新泰“中药三宝”之一。

南流泉村是新泰市一个自然村，明洪武年间建村，位于新泰市刘杜镇辖区，北邻北寨、黑峪村、黄山村，南邻黄义庄、兴隆村，西邻闫沟村、刘杜村，东邻马头庄、良义庄，泉水丰润，经年不涸，特有沉积岩土质，木鱼石储量丰富，经百年润养，培育成了独一无二的山楂品种——“甜红子”，其果实色泽红艳，玲珑剔透，食之绵柔顺滑，酸甜可口，香气四溢，先后申报完成了“甜红子”山楂国家地理标志产品认证和国家级生态原产地保护认定。

山楂自古便是有名的“果子药”，中医认为山楂有消食化积、生津止渴、散瘀止痛等功效，用山楂制成的果丹皮和冰糖葫芦，已经成为大众喜爱的传统美食，下面就来介绍一下关于这两种山楂美食的传说轶事：

一、果丹皮的传说

清代有一名宫廷作家叫高士奇，曾参加康熙皇帝平定噶尔丹的远征。康熙三十六年（1697年），高在随康熙去宁夏督师途中，写过一首名为《果子单》的七言诗，诗中说：“绀红透骨油拳薄，滑腻轻嫩蜡勾匀。草罢军书还天迹，嘴来枯思顿生津。”高士奇在“果子单”下自注道“山楂，煮浆为之，状如纸薄，匀净，可卷舒。色绀红，故名果子单。味甘酸，止渴。”可见，所谓“果子单”就是现在的“果丹皮”。差别在于今日的果丹皮，没有清代的“果子单”那么薄。因为从诗中的描写可证明，诗中的“油拳”、“粉蜡”，均是唐宋的纸名，用以形容“果子单”其薄如纸。诗中后二句说，“果子单”可用来写军书，用毕可吃掉，既不致泄密，又可以止渴。当时，对于在缺少水源的沙漠上行军的人来说，这比“望梅止渴”更有现实意义。至于“果子单”上的墨迹，不仅无害，而且还有妙用，因为墨本身就是一味药，据《本草纲目》记载，墨可以“止血生肌肤，合金疮”，金疮即指常见的刀枪伤，可见果丹皮还挺适用于军用呢。

二、冰糖葫芦的传说

山楂本是北方的特产，北京的冰糖葫芦特别有名，晶莹的糖膜里映出红宝石样的鲜果，葫芦状的图案造型，还带着甜香，真可说是可看、可玩、可吃、可药了。说到“冰糖葫芦”的由来，还有这样一段故事：南宋绍熙年间，宋光宗最宠爱的妃子病了，面黄肌瘦，不思饮食，身体衰弱，御医用了许多贵重药品，都不见效。于是，宋光宗张榜招医。一位江湖郎中揭榜进宫，为贵妃诊脉后说：“只要将山楂与红糖煎熬，每饭前吃五至十枚，半月后病准能见好。”贵妃按此法食用后，果然不久病就痊愈了。后来，这种酸酸香甜的蘸糖山楂传入民间，就成为冰糖葫芦。如今，冰糖葫芦已不独在北方才有，全国各地都已盛行，成为儿童十分喜爱的东西了。

山楂味酸、甘，微温，消食和胃、化痰去积，历代医家都将山楂作为消导要药，认为它能消食积、肉积。临床证明：小儿患消化不良，吃些山楂，可帮助消化，并能开胃助餐；慢性胃炎病人，平素胃酸偏少，食后腹胀，如在饭后嚼食几粒鲜山楂，对消食除胀很有灵验。它不仅是消食化积要药，而且还是防治心血管疾病和妇科病的良药，近年常用来降血脂。如单用山楂煎服，或用山楂与决明子泡水代茶饮，能降血压，常饮还对冠心病、高血脂确有疗效；产后恶露不尽腹中疼痛，用山楂数十粒，打碎煎水，加适量砂糖，空腹温服，能起到立竿见影的神奇效果。

【性味】酸甘，微温。

【归经】入脾、胃、肝经。

【功效】消食健胃，行气散瘀，化浊降脂。

【功能主治】用于肉食积滞，胃脘胀满，泻痢腹痛，瘀血经闭，产后瘀阻，心腹刺痛，疝气疼痛；高脂血症。焦山楂消食导滞作用增强。用于肉食积滞，泻痢不爽。脾胃虚弱者慎服。

【用法用量】煎服，9—12g。焦山楂消食导滞作用强，常用用于肉食积滞，泻痢不爽。

【禁忌】胃酸分泌过多者慎用。

（药学部 李岩）

炎炎夏日 一起跟着古人品饮解暑汤

在这炎炎夏日里，高温挟暑湿袭人最伤精气神，让人“夏乏”而倦怠懒言，更有甚者因为不耐暑热而发生中暑。其实，古代不少王公贵族、名医、名家，都有各自推崇的解暑汤饮，其中蕴含着中医配伍的智慧，更有中药四气五味、升降浮沉的学问。本文带您了解古代有名的夏季解暑汤，一起学用品鉴，以安度盛夏。

什么叫饮子、熟水？饮，最早泛指汤剂，唐代时把不规定剂量的汤剂称为“饮”。到了宋代，人们把介于汤药和饮料之间的饮品称为“饮子”，也称作“熟水”。饮子中含有中药，兼具防治疾病的功效，如清热、祛暑、利湿等，类似于今天的药茶。饮子既可以热着喝，也可以凉着喝，夏季时尤其受欢迎。宋代张择端的《清明上河图》中，便出现了挂着“饮子”“香饮子”招牌的店铺，说明各类“饮子”在宋代十分流行。



【酸梅汤】宝玉挨了打也惦记着“吃”的饮料。《红楼梦》第三十四回，讲贾宝玉因为不务正业惹怒了贾政，而被打到卧床休息。半夜疼醒了，要喝酸梅汤。袭人跟王夫人汇报：“老太太给的一碗汤，喝了两口，只嚷口渴，要吃酸梅汤。我想着酸梅是个收敛的东西，才刚挨了打，又不许叫喊，自然急的那热毒热血未免不存在心里……”徐珂在《清稗类钞》中说：“酸梅汤，夏日所饮，以冰为原料，屑梅干于中，其味酸。京师设酸梅汤者，辄手二铜盆，倾倒敲弄之，声锵锵然，谓之敲冰汤，行道之人辄止而饮之。”这里使用的梅干就是乌梅。乌梅是蔷薇科植物梅干燥未成熟的果实，刚摘下来的时候还是“青梅”，经过40℃左右小火炕焙2-3天，等梅子六成干燥，果肉变为黄褐色，并出坑皱皮，再焖2-3天，颜色变成黑色，这时的“青梅”就变成了“乌梅”。早在宋代，人们就已经开始使用梅子制作饮料。南宋陈元靓在《事林广记》中记载了“乌梅汤”的做法，大致是先将乌梅捣烂，加入各种中草药、香料等，熬制成膏，贮存于瓷瓶里。饮用时可以用热水或冷水冲化，形成浓淡适口的消暑饮料。还可以将砂糖换成蜜，味道更佳。酸梅汤酸酸甜甜，解渴生津，有缓解疲劳、恢复体力、帮助消化、增强食欲、清肠胃、预防腹泻等多种功效，是夏季不可多得的消暑饮品。配方及做法：随着酸梅汤的流行，也衍生出不同的配方，其中流传最广、最经典的配方是乌梅30g、山楂干50g、陈皮15g、甘草30g。将所有材料洗净，用清水浸泡30分钟，大火煮沸，转小火慢熬40分钟，根据个人口味酌情添加冰糖，自然放凉即成。

【清络饮】温病大家吴鞠通的解暑“秘方”。魏晋时期，“竹林七贤”之一的向秀爱好读书，不善应酬，平时很少请客喝酒。一日，在好友的劝说下，向秀硬着头皮在家中宴请同僚。彼时正值酷暑，老家亲戚拉来一辆西瓜，向秀便让人用西瓜皮或炒或拌、或醋调或红烧，做了二十四道菜。宾客们落座后，向秀说：“西瓜皮，药名为西瓜翠衣，既是消暑佳品，又是济世良药。今日，我就用西瓜翠衣为主料，配合其他食材，为各位做了一桌‘翡翠宴’，请大家品尝。”这些人平日里的口味是大鱼大肉，突然换了一种口味，吃到清香可口的西瓜翠衣，觉得无比新鲜美味，称赞不已！西瓜味甜多汁、凉爽可口，是消暑解渴的时令佳品，古人曾用“香浮笑语牙生水，凉入衣襟骨有风”的诗句来赞美它。其实，西瓜皮也是西瓜身上的“宝”，也有消暑清热的作用。西瓜最外面的一层硬皮叫青皮，里面与瓜瓤接触的那层叫白衣，而西瓜翠衣就是青皮和白衣中间那层。古代医家经常用西瓜翠衣配合其他药材来清热祛暑，其中尤以清代温病大家吴鞠通在《温病条辨》中所载“清络饮”最为夏季所常用。吴鞠通在《温病条辨》中说，当人们在中暑后得到休息，身热、口渴等状况有所好转，只有头还微微胀痛、视物不清时，最适合用清络饮，此方能清利头目、清热解暑。配方及做法：清络饮全部由“药食两用”的时令鲜品组成，包括鲜荷叶边6克、鲜金银花60克、西瓜翠

衣5克、鲜扁豆花5克、鲜竹叶心10克、丝瓜皮15克。制作时，将上述材料洗净，西瓜翠衣切成薄片，一起放入锅中，加适量清水，大火烧沸，转小火煮5-10分钟即可。

【解渴水】从元代宫廷流行开来的果类“糖浆”。成吉思汗西征时，其幼子拖雷患病，被一种叫作“舍儿别”的饮品治好了。舍儿别是波斯语 Sherbet 的音译，又有舍里别、舍利别等同名异译。据《永乐大典》引《南海志》记载：“舍里别，蒙古语曰解渴水也。凡果木之汁，皆可为之。”由此可见，“舍儿别”就是用于调制果汁饮品的果类糖浆，又被称为渴水、解渴水，南方人又称其为“煎”。到明代，渴水的种类越来越丰富。据文献记载，有御方渴水、林擒渴水、杨梅渴水、木瓜渴水、五味渴水、葡萄渴水、香糖渴水和桂浆渴水等不同的配方，也有其他一些治疗作用，如桂浆渴水，用桂末与白蜜熬制，气香味美，夏日饮用能解烦渴、益气消痰、祛湿逐饮。还有一些是将各种水果去皮核，捣碎，去渣，加香料，如丁香、官桂、白豆蔻仁等，再拌入白砂糖，用慢火熬煮而成，夏日饮用芳香祛湿，清新爽口。配方及做法：元代食疗专著《饮膳正要》中介绍了五味子渴水的制作方法：取新鲜的北五味子果实十斤，去掉果核，用水浸泡后绞取汁液，加白砂糖八斤，入锅中熬煮。熬好后装入小瓷坛中密封严实，夏季可以直接用开水冲来喝。这其实就是一种五味子糖浆，有解暑消食、止咳祛痰的作用。

【紫苏熟水】宋仁宗选出的饮品“冠军”。宋人好用香料，当时人们经常将简单处理后的香料浸泡在沸水中，从而得到气味芳香、功效各异的熟水。宋仁宗也是熟水的爱好者，《事林广记》记载其曾经数令翰林医官院的各位医生对熟水进行品鉴，从外观、口感、气味、保健效果等角度来确定其优劣等级，最终紫苏熟水脱颖而出，成为“冠军”。为什么紫苏熟水能成为最佳饮品呢？大概是因为其适口性强，适用人群广，且保健功效比较全面。紫苏是唇形科植物紫苏的干燥叶（或带嫩枝），气味辛温，苏叶善于发散风寒，苏梗长于行气和胃。天气炎热时，用紫苏泡水，能健胃消暑、增强食欲、预防感冒，尤其适合夏季伤暑后食欲减退、消化不良的人饮用。配方及做法：明代高濂在《遵生八笺》中详细介绍了紫苏熟水的制作和服用方法：“取叶，火上隔纸烘焙，不可翻动，修香收起。每用，以滚汤冲泡一次，倾去，将泡过紫苏入壶，倾入滚水。服之，能宽胸导滞。”如今，人们在饮用紫苏熟水时，常常会用3-5片紫苏叶，加上1—2片陈皮、鲜姜，用水煮沸后，再根据个人口味放入适量冰糖，晾凉后饮用。

【冷饮子】颜值与味道“齐飞”的解暑药茶。“一枕清风直万钱，无人肯买北窗眠。开心暖胃门冬饮，知是东坡手自煎。”苏轼这首《睡起闻元章冒热到东园送麦门冬饮子》中提到的米元章，就是宋代书法家米芾。苏轼与米芾往来密切。公元1101年，被贬谪海南的苏轼奉诏北归，当时在真州（今江苏仪征）为官的米芾邀请病重的苏轼居住在东园，并热情接待了他。米芾经常冒着暑热送来拣好洗净的麦冬，苏轼深感官场失落，但友情真挚，于是题此七言诗。在种类繁多的祛暑汤中，最具特色的就是一种叫作“冷饮子”的饮品。这款“冷饮子”早在唐代就已经被著名针灸学家甄权提及，他指出：“虎杖……暑月以根和甘草同煎为饮，色如琥珀可爱，甚甘美。瓶置井中，令冷澈如冰，时人呼为冷竹子，噉之且嚼于茗，极解暑毒。”意思是说，将新鲜的虎杖和甘草一起煮汁，放在井水中做成冷饮，像茶一样饮用，是一款极佳的解暑饮品。虎杖生于溪水边，春季生苗，外形像竹笋一样，拔节迅速，还有像老虎一样的赤色斑点，因此而得名。虎杖能除烦热，利小便，治疗一切热毒。甘草，因味甘而得名，有清热解暑、缓急止痛、调和诸药的作用。这款冷饮子在甘草的调和下，味道甘甜，经过深井水的浸泡，清凉爽口，沁人心脾。配方及做法：取虎杖15克、生甘草6克，水瓶，放至常温后代茶饮，或冷藏后饮用。须注意，冷饮子中虎杖不宜过量，否则可能会引发口干、口苦、恶心、腹泻等症状。

（来源于中国中医报刊）



办院宗旨

传承中医

创新实践

护佑健康

院训

大医精诚

仁和善行

核心价值观

爱院

敬业

诚信

友善

主 编：徐勤伟

副主 编：杨永勤

刘 静

吴修才

一版编辑：孙 晶

二版编辑：展光保

三版编辑：杨 蓉

四版编辑：刘维娜

编辑部电话：0538-7253530
传真：0538-7251239

新泰中医医院

通讯



新泰市中医医院主办
泰安市内部资料准印证第129号
Http://www.xtzyy.com.cn

2023年6月30日 星期五
第6期(总第143期 内部交流、免费发放)
E-mail:xtszydyb@163.com

新泰市中医医院、新泰市龙池学校（集团）举行 “中医药文化进校园”战略合作签约仪式



6月26日，新泰市中医医院、新泰市龙池学校（集团）中医药文化进校园战略合作签约仪式暨山东省中医药文化进校园试点学校揭牌仪式在新泰市龙池中学举行。新泰市政府副市长王翠出席仪式，市教体局党组书记、局长崔玉军，市卫健局党组书记、局长张雷，市教体局党组成员、副局长陈绪伟，市卫健局党组成员、副局长伊永军，市龙池学校（集团）校长郭业义，市中医医院院长徐勤伟、党委书记杨永勤参加活动。张雷主持仪式。

签约仪式上，王翠和崔玉军共同为“山东省中医药文化进校园试点学校”揭牌，



陈绪伟和伊永军共同为“新泰市中医药文化进校园示范学校”揭牌，郭业义与徐勤伟共同签署“新泰市中医医院、新泰市龙池学校中医药文化进校园战略合作协议”。崔玉军致辞，他表示，今天举行省中医药文化进校园试点学校揭牌暨市中医医院与龙池学校中医药文化进校园战略合作协议签约仪式，是新泰市大力实施素质教育、推动五育融合发展的实效举措，也是弘扬中医药文化、促进国粹传承发展的创新实践。近年来，全市各学校以实施劳动教育为抓手，积极开展中医药文化校本课程，并与生物课、历史课、传统文化课

等有机结合，推动中医药文化与学科课程的融合与创新，让孩子们深入了解中医药文化内涵，感知中医药文化的博大精深。全市教体系统要以此次揭牌签约活动为契机，与市卫健局、中医院协同配合、聚力在更高层次上谋划好、开展好中医药文化教育工作。各中小学校要开设好中医药文化课程、开展好中医药文化宣讲活动，让青少年学生更加了解中医药文化知识，增强民族自豪感和文化自信，厚植爱国主义情怀，为促进中医药传承创新发展，推动全市中医药文化教育事业更高质量发展作出新的贡献。

（宣传办 展光保）

我院举行“初心向党勇担当·踔厉奋进向未来” 庆七一暨提升“三个能力”事迹报告会活动

6月27日下午4点，我院在1号会议室组织召开“初心向党勇担当·踔厉奋进向未来”庆七一暨提升“三个能力”事迹报告会活动，抒发对党的忠诚与热爱，共同为党庆祝生日。医院党委班子成员、院内共产党员、民主党派代表以及部分科室主要负责人近150人参加会议。会议由医院党委副书记刘静主持。

会议在嘹亮激昂的国歌声中拉开序幕。会上，医院院长徐勤伟致辞。

徐勤伟在致辞中，首先向坚守在工作岗位的广大党员和干部职工致以崇高的敬意！向全院共产党员致以节日的问候！徐勤伟指出，在各级党组织的坚强领导下，



我院广大党员戮力同心、攻坚克难，医院整体医疗水平持续攀高，学科建设全面增强，中医药服务能力不断提升，中医特色优势进一步彰显，持续为全市人民提供了坚实的中西医结合综合性医疗保障。徐勤伟要求，面对医院在高质量发展的过程中面临的诸多困难与发展瓶颈时，务必保持清醒的头脑、坚定的斗志和艰苦奋斗的作风；党员干部要率先垂范、勇于担当，切实增强荣誉感、责任感和使命感，增强素质能力和本领，全院职工要齐心协力、凝心聚力，切实提升组织动员能力、统筹协调能力和贯彻执行能力，在发展中破解难题、破解瓶颈，开创医院高质量发展的新格局，为满足广大人民群众新时期多层



次多元化的就医需求再立新功！

医院党委书记杨永勤宣读了医院《关于表扬先进党支部和优秀共产党员的决定》；与会领导为受表扬的先进集体和个人颁奖；先进代表李迎吉、高荣磊、刘光金、颜杰、房立文结合日常工作作了个人事迹报告。

最后，医院党委书记杨永勤以《“学思想 强党性 重实践 建新功”党员干部素养素质提升》为题讲授专题党课并带领大家重温入党誓词。

会上，院党委书记杨永勤还传达了《医院“平阳杏林·丹心向党”365党建品牌创建活动方案》。

（政工科 谭加朋）



省评估组来我院开展“十四五” 妇女儿童发展规划中期评估实地考察

6月1日，山东省妇幼保健院院长助理、主任医师周凤荣率省“十四五”妇女儿童发展规划中期监测评估检查组对新泰市中医医院进行实地考察。泰安市妇联党组成员、市妇儿办主任尚晓琳，泰安市妇联机关党委专职副书记、一级主任科员于春萌，新泰市人大常委会副主任侯诗荣，政协副主席周奎陪同。新泰市妇联党组书记、主席陈新建，新泰市卫健局党组书记、局长张雷，市卫健局副局长伊永军、市妇联副主席王文娟，医院院长徐勤伟、党委书记杨永勤参加。

评估组一行在医院门诊大厅听取了医院妇幼保健工作报告，实地考察了儿保科、妇科门诊、产科诊区、乳腺诊疗中心。评估组专家与现场医护人员进行了充分交流，对医院实施规划取得的阶段性成绩给予充分肯定，希望医院继续加大对妇女儿童健康事业投入力度，继续支持保障两个规划工作。针对发现的问题，评估组给予了中肯的建议。

近年来，我院紧紧围绕“十四五”妇女儿童发展规划的目标任务，聚焦妇幼保健，发挥中医药优势，高度重视妇科、产科、新生儿科、普儿科、儿童保健科、



乳腺科等业务科室建设，加大经费投入，加大人才引进和培养力度、引进先进设备设施、积极开展新技术新项目，为妇女儿童健康工作提供了强大的专业技术支持。

下一步，医院将严格按照上级文件要求，以实施妇幼健康发展计划为重点，多措并举推进各项工作任务落实，让更多妇女儿童享受到中医药服务，为全面推进“健康强市”战略添砖加瓦。

(宣传办 吴坤)

我院召开2023年提升基本医疗 群众满意度暨深入开展医药领域 腐败问题和不正之风专项整治推进会



6月7日下午，我院在1号会议室召开“2023年提升基本医疗群众满意度暨深入开展医药领域腐败问题和不正之风专项整治推进会”。市卫健局党组副书记、市妇幼保健计划生育服务中心党总支书记朱秀宁，市卫健局党组成员、市纪委监委派驻市卫健局纪检监察组组长魏述军，市卫健局党组成员、副局长伊永军出席会议，医院领导班子成员、科室中层干部参加。市中医医院院长徐勤伟主持。

伊永军在讲话中要求，要进一步压实管党治党主体责任，健全完善行风治理体系，全面查摆、精准整治医疗腐败和作风方面的问题，全力打造风清气正、干净担当、勤廉为民、群众满意的医疗卫生干部队伍，以作风建设成效，助推医院各项工作破局提质、换挡提速，为建设新时代现代化强市贡献力量。

徐勤伟在总结中强调，一是充分理解提升基本医疗群众满意度以及开展医药领域腐败问题和不正之风专项整治的重大意义；二是从严从实开展满意度提升和专项整治，不断提升中医药服务能力和群众满意度；三是做好总结提升，对好的做法和经验要形成为民服务的长效机制。

会上，医院党委书记杨永勤传达了新泰市卫健局《关于全市卫生健康系统深入开展医药领域腐败问题和不正之风专项整治的实施方案》和《新泰市中医医院2023年提升基本医疗群众满意度工作方案》两份文件。

(宣传办 展光保)

我院在滨湖广场开设中医专家义诊夜市

端午节假期，我院的中医专家们连续三天在新泰市滨湖广场开展义诊夜市，为前来消暑的群众提供免费咨询问诊义诊服务，宣传中医特色疗法，增强人们的健康意识。

今年的端午节，正值盛夏六月，天气炎热。新泰市大型开放式滨湖广场上，前来游玩消暑的市民络绎不绝，他们近距离感受着波光粼粼的青云湖水，远眺着灯光变幻的清音大桥和夜色笼罩的青云山脉，在夏日晚风中感受阵阵凉意，好不惬意。在滨湖广场瞭望桥东侧，一排身着白大褂和红马甲的白衣天使吸引了群众的目光，他们是来自新泰市中医医院国医堂一诊区、二诊区以及针灸推拿科和治未病科的

中医专家，他们中间有山东省基层名中医、新泰市名老中医及医院青年骨干中医。他们在端午节假期，每晚7:30准时在此开展义诊服务，为前来消暑的市民提供中医咨询问诊和医学科普讲解，三天共服务群众1500余人。

6月22日晚上八点多，正在广场散步的李女士看到新泰市中医医院中医专家夜间义诊队伍，便走上前询问自己的颈椎疼痛问题。她说自己颈椎经常涨疼，导致浑身不得劲。专家们认真聆听，并现场为李女士进行了穴位推拿按摩。李女士顿时感觉头脑也清醒了，走路也轻松了，直言改天要去中医院系统治疗一下。

连续三个晚上，我院的中医专家们为



到场的一波波市民“望、闻、问、切”，认真聆听他们的既往病史，细心解惑答疑，叮嘱日常注意事项，提出合理诊疗建议。市民张先生说，自己是来滨湖广场凉快的，平时没什么大病基本不去医院，没想到今天在这里碰见了中医院的专家，和专家们

聊了聊困扰自己的一些小毛病，听完医生的讲解，对自己的身体状况有了理性认识，以后会认真面对，科学预防，让身体更健康。我院外联办主任蒋娥介绍，滨湖广场是展示新泰山水园林城市风貌的城市阳台，炎炎夏日，前来散步游玩的市民格外多，人流量大，在这里开展中医专家义诊活动，受众范围广，让广大市民走近中医、了解中医、相信中医，提升获得感和幸福感，既弘扬了优秀的中医药健康传统文化，又普及了中医药健康知识，也是医院践行“四进四送四提升”活动的具体行动。

(宣传办 展光保)

齐鲁中医药优势 专科集群脑病科 2群专家到我院 开展巡诊巡查



6月9日，为更好地落实山东省卫健委、省中医药管理局建设齐鲁中医药优势专科集群的要求，齐鲁中医药优势专科集群脑病科2群的牵头专科单位山东省中医药大学附属医院副院长、教授、脑病中心主任徐向青，集群秘书、脑病科主任吴宏赞来我院开展巡诊巡诊工作。医院院长徐勤伟、党委书记杨永勤、副院长吴修才、医务部主任张希华、脑病科主任张新及相关科室人员参加活动。

座谈会上，院长徐勤伟代表医院全体职工对来院专家们表示了热烈的欢迎，希望借助齐鲁中医药优势专科集群的优势资源，不断提升脑病科的中医药服务能力和综合服务能力，助力医院发展。

我院脑病科主任张新就脑病科专科服务能力、中医特色优势、五个全科化、人才培养、技术推广和管理运行等几个方面做了详细汇报，对存在的问题及不足进行了分析，表示一定积极配合集群建设的各项工作，保质保量完成相应任务，推动医院的发展。

徐向青教授对我院脑病科专科集群建设给予了充分的肯定，进一步指明了下一步的发展空间，就集群专科建设对专科发展的促进作用、目前专科发展的优势及不足等方面进行了交流座谈，并从人才培养、中医药服务能力提升、优势病种持续优化等方面提出指导性意见。

会后，我院领导陪同集群建设专家一行来到综合楼绿色通道现场巡查指导，查看了指示地标、医学影像科和抢救室的应用情况，并根据检查细则进行了评分考核。

通过此次巡诊巡查工作，牵头专科和成员专科之间搭建起协作交流的平台，有助于实现集群内部同质化、集约化的高质量专科发展模式；医院以山东省中医药大学附属医院脑病科为标杆，充分发挥中医药特色优势，补足自身短板，努力提高专业水平，为广大群众提供更加优质的中医药服务。(宣传办 吴坤)



办院方针

中医立院

质量建院

科技兴院

人才强院

文化塑院

节俭办院



理念

中医保领先

西医跟前沿

中西医并重发展



奋斗目标

创建全国一流

县市级综合性

中医医院

关注健康

关注新泰市中医医院

微信公众号



关注健康
关注新泰市中医医院
微信公众号

夏季养生在三伏，冬病夏治正当时

常言道：“寒有三九，热有三伏”。三伏天是出现在小暑与处暑之间，是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。“伏”就是指“伏邪”，即所谓的“六邪”（指“风、寒、暑、湿、燥、火”）中的暑邪。三伏天，是一年最容易生病的40天，三伏过不好，甚至还会留下病根。三伏就快到了，不论男女老少，都要记得养生！

一个完整的三伏天，包括初伏、中伏、末伏，将持续40天的时间，今年三伏天的具体时间表如下：

初伏：7月11日-7月20日，持续10天；

中伏：7月21日-8月9日，持续20天；

末伏：8月10日-8月19日，持续10天。

“夏至三庚便数伏”——从夏至之后的第1个庚日数起，到第3个庚日，就是三伏的第一天。

“庚”为十天干之一，所以每个庚日之间，恰好是十天，中伏是夏至后的第四个庚日，末伏则是立秋后的第一个庚日。也就是说，今年从7月11日起，就开始进入三伏天了，大家要做好准备哦。

《黄帝内经》讲：“夫百病之始生者，必起于燥湿、阴阳、喜怒、饮食、居处。”注意下面这5个方面，自然可以避湿邪、远疾病，安度三伏天。1. 忌贪凉，祛除燥湿。中医理论认为，“湿气通于脾”。三伏天气炎热多雨，因此阳燥盛行于外、阴湿潜伏于内，而脾主肌肤，如果体内湿气很重，皮肤就会有所反映。年轻人长痘，中老年人长斑，小儿湿疹、痱子等，多是湿气淤积的表症，所以，暑热最盛的三伏天，正是祛湿养脾的大好时机。《黄帝内经》说：“病起于过用，需防因暑取凉。”电扇、空调有助于人们防暑降温，但是过度贪凉，反而损伤阳气。凉水冲澡，沐浴后湿着头发入睡……等等这些，都会导致中气内虚，令暑燥和湿邪趁虚而入，容易导致腿脚肿、下肢血栓形成，加速脊柱老化。

2. 忌生冷，控制饮食。元代著名高道、养生家、邱处机祖师说：“多食温暖，不令大饱，时时进之，其于肥腻当戒。”三伏天最容易“病从口入”，所以此时节的饮食要以清暑、益气、滋阴生津为主，最好少吃油腻食物，多吃清淡易于消化的食物。还可以多吃健脾养胃的食物，例如薏米红豆粥、绿豆、百合等，都是容易消化吸收，是夏季很好的食品。同时，饮食不宜过凉，因为寒凉损伤脾的阳气。《论语》里讲：“色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食。”吃凉菜，先过滚水，再以芥末、生蒜作为辅料，从而杀灭病菌。3. 忌大汗，平衡阴阳。汗虽为津液所化，其性质亦属于阴，中医理论却认为，“汗为心之液”。汗液的生成，离不开阳气的参与。就是说，出汗的同时，会大量损耗阳气。俗话说得好：“冬练三九，夏练三伏”，在酷热的夏天进行锻炼，能提高人的耐热能力，使肌体更好地适应炎热的气候。但三伏天气高温、高湿、高热，因此，我们运动时一定要量力而行，这样才能在保证身体健康的情况下起到锻炼效果。三伏天锻炼，应以微微出汗为宜，最忌大汗淋漓，更忌运动后立即用冷水冲澡、贪图一时的凉快。因为冷水会让受热扩张的毛孔骤然收缩，使得身体里的热量散发不出，容易导致中暑，也会对心脑血管造成损伤。古人称作“沾濡汗出”，就是运动到衣服沾湿，而没有湿透的程度，对人体最有益处。大汗淋漓容易损伤心脏，运动后大量饮水，也会给心肾造成负担。所以，夏天应避免剧烈运动，建议早晚散步等运动方式。常说的“夏练三伏”，并不是让大家不分时间、地点、情况地去锻炼。夏天人体能量消耗大，最好进行一些和缓的运动，其间注意少量多次地补水。4. 忌潮湿，保持干爽。《黄帝内经》提出：“伤于湿者，下先受之。”意思是湿邪伤人，往往是自下而上入侵。暑湿的形成，往往与地表水分蒸发有关，因此侵入人体时多是自下而上。三伏天哪怕再热，也不要让孩子赤脚在家里跑，更不要坐在冰凉的地板上玩耍。此外，一旦空气湿度过高，许多病菌就开始滋生，夏天家里常开空调，若不勤开窗、多通风，很容易传播呼吸道疾病。除了感冒发烧等常见病，过敏性哮喘、荨麻疹可能也是空气不流通惹的祸，因此，三伏天里，居室一定要避免潮湿，尽可能让空气流通，保持干燥清爽。5. 忌激烈，调节喜怒。《黄帝内经》讲：“使志无怒，使气得泄。此夏气之应，养生之道也。”情绪平稳，心气舒畅，自然神清气爽、身心安适，清静养神，又有助于脏腑运化，从而外邪不侵、内疾不生，抗病力自然增强。三伏天，要学会适应炎热，使情志疏泄，预防暑邪致病，调息凝神，心静自然凉，非常有助于身体健康，情绪波动过大，容易诱发心律失常、血压升高，引起脑中风。

最后总结一下，三伏养生其实不难，说白了就是：衣食住行少贪凉。四季的温热寒凉，万物皆有规律，这是大自然给人类的礼物，夏天就该热着过，冬天就该冷着过，这才是健康之道。

三伏天是一年之中天气最热，气温最高，阳气最盛的阶段，在这一阶段，人体腠理疏松，经络气血流通，有利于药物的渗透与

吸收，而庚日又与肺金有关（庚日为金，属大肠，大肠与肺相表里），为温煦肺经阳气，驱散内伏寒邪的最佳时机。《黄帝内经》里说：春夏养阳；秋冬养阴。很多人问：三伏天这么热，为什么还要养阳呢？因为“三伏天气阳盛于外，伏阴潜于内”也就是说，这时人体的阳气都浮在体表，五脏六腑是寒凉的；而三伏天天气酷热，人们喜欢一切寒凉的东西：食冷饮，吹空调，洗冷水澡；总之怎么凉爽怎么做！不仅阳气耗损虚弱，并且埋下病根！体内阳气弱了，寒湿之气就上身了啊，不病才怪！特别是人体五腹六脏里的寒湿之气是万病之源！在此时贴敷温散寒邪、扶助阳气或芳香走窜的药物（最常用的药物有附片、肉桂、细辛、白芷、藁本、高良姜、生姜、白芥子、半夏、麝香、冰片等），能最大限度地发挥扶助人体阳气、祛风散寒止痛的功效，以提高机体免疫力，对防治冬季易反复发作、加重的疾病，可收事半功倍之效。

传统医学认为“人与天地相参，与日月相应”，“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”。人与自然是和谐统一的整体，在疾病的调治过程中，将平衡人体阴阳与四季气候的特点有机结合，会有事半功倍之效。“三伏”是一年之中最炎热，也是人体阳气最旺的时候。在“三伏”时节进行穴位敷贴（即“三伏贴疗法”），可以扶正祛邪，调补阴阳，帮助人体抵抗外邪，预防疾病。

三伏贴根据中医“冬病夏治”的理论，对一些在冬季容易产生、复发或加重的疾病，在夏季进行扶正培本的治疗，以鼓舞正气，增加机体抗病能力。三伏贴可疏通经络，调理气血，宽胸降气，健脾和胃，鼓舞阳气，调节人体的肺脾功能，使机体的免疫功能不断增强，从而达到振奋阳气、促进血液循环、祛除寒邪、提高卫外功能的效果。

三伏贴适应症：1. 呼吸系统疾病：慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性咳嗽、慢性阻塞性肺病、体虚易感冒、肺间质疾病、肺功能不全等。2. 消化系统疾病：慢性胃炎、慢性结肠炎、功能性消化不良、肠易激综合征、肠功能紊乱等表现为寒证或虚寒证者。3. 免疫系统疾病：风湿性关节炎、类风湿关节炎等。4. 耳鼻喉科疾病：慢性鼻炎（过敏性鼻炎）、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎（过敏性鼻炎）、咽反流症（梅核气）、体虚鼻炎发作等。5. 儿科疾病：儿童患有哮喘、咳嗽、支气管炎、过敏性鼻炎、体虚易感冒、脾胃虚弱等。6. 其他：在夏季表现出冬天之寒证者，诸如怕风畏冷，手足冰凉等阳虚体质及寒邪内盛体质人群。

预约咨询电话：0538—7252557（治未病科）

(来源于网络)

义诊服务

6月，我院组织内科、妇科、口腔科、治未病科、中医科、耳鼻喉科等专家团队进行免费义诊、健康宣教等系列公益活动，义诊现场，医务人员耐心为前来咨询的群众介绍中医药特色疗法，发放健康科普和疾病防治宣传册。专家们详细询问居民们的身体健康情况，认真地听诊、测量血压、询问病史，针对糖尿病、高血压、腰腿疼等居民常见病，及恶性肿瘤早期筛查与预防等相关知识进行普及和宣传，给出专业的意见和建议，义诊活动受到广大居民热烈欢迎。(外联办 蒋娥)



▲6月2日，谷里镇北谷里村义诊



▲6月14日，岳家庄山头村义诊



▲6月16日，“百名医师下基层”电视塔义诊



▲6月20日，胡家沟义诊



▲6月21日，恒大林溪郡义诊



▲6月30日，金斗社区义诊