

红楼医话

心比天高，身为下贱（续一）

晴雯“外感内滞”病尚未痊愈，负病为宝玉补雀金裘，累得头晕眼黑，气喘神虚，致病因劳而复。晴雯吃了药，仍不见病退，急得乱骂大夫，说：“只会骗人的钱，一剂好药也不给人吃”。麝月笑劝他道：“你太性急了，俗语说‘病来如山倒，病去如抽丝’。又不是老君的仙丹，那有这样灵药！你只静养几天，自然好了。你越急越着身。”王太医诊了脉，疑惑说：“昨日已好些了，今日如何反虚微浮缩起来，敢是吃多了饮食，不然就是劳了神思。外感倒轻了，这汗后失于调养，非同小可。”于是

欲求长生不老，吞金服砂而殁（续二）

大观园内群芳生日夜宴正开，顽笑不绝。忽见东府中几个人慌慌张张跑来说：“老爷宾天了”。众人听了，吓了一跳，忙都说：“好好的并无疾病，怎么就没了”，家人说：“老爷天天修炼，定是功行圆满，升仙去了。”“箕裘颓堕皆从敬，家事消亡首罪宁”。原来

方药将疏峻驱邪诸药减去了，倒添了茯苓、地黄、当归等益神养血之剂。故净饿了两三日，又谨慎服药调理，如今劳累了些，又加倍培养了几日，便渐渐的好了。晴雯是一个“水蛇腰，削肩膀，眉眼又有些像林姑娘”的心灵手巧、掐尖要强、聪敏过顶的女孩。然而“木秀于林，风必摧之”。终被诬告，以勾引了宝玉的罪名，逐出大观园。于是晴雯气病交加而殁。正如判词所云，“心比天高，身为下贱，风流灵巧招人怨，寿夭多因诽谤生”。冤哉，惜哉！

贾敏在都外玄真观修炼，烧丹炼汞，别的事一概不管。更至参星礼斗，守庚申，服灵砂，妄作虚伪，过于劳神费力，反因此伤了性命的。如今虽死，肚中坚硬似铁，面皮嘴唇烧的紫绀皱裂。正如大夫所云：“系玄教中吞金服砂，烧胀而殁。”显然贾敏是服丹砂中毒而死。好生恶死人之常情，即使在道教盛行的唐朝，包括唐太宗、宪宗、穆宗等皇帝在内，追求长生不老，得道成仙，服丹吞砂中毒而死亡者，亦不乏其例。众所周知，黄丹含铅，朱砂含汞，铅汞均为剧毒之品，久服或超量服用，皆可导致中毒，而危及生命。吞金服砂，不老成仙，纯属荒诞之说。慎之，戒之！（新泰市名老中医 陈英都）

清晨打开门，白色的精灵又从天而降，这个冬天还真是漫长而又寒冷。然而身为女汉子的我们每天都过得很充实，因为我们是寒冬里的腊梅，愿把阵阵幽香带给病人生的希冀。每天穿上一袭白衣我们就是救死扶伤的白衣天使，而脱下这袭白衣我们亦是温柔如水的贤妻良母。

护理学创始人南丁格尔曾说过：“护士必须要有同情心和一双愿意工作的手”。岁岁年年多少事，迎来送往何其多。作为一名心血管病肺病科的护士，面对的多是一些老年病、慢性病患者。有的患者一年能来住四五次院，时间长了跟我们就成了朋友亲人。记得有个慢阻肺的老大爷已经七十多岁，他的老伴每次都坚持来陪他住院，他们是一对恩爱的金婚夫妇。每次看到他憋的喘不过气来，我们总是第一时间给他吸氧，迅速开放静脉通路，实施心电监护，用我们的疾步尽快给他一个顺畅的呼吸。看到大爷憋喘减轻，大娘脸上终于露出笑脸，她握着我们的手说：“每次感觉快要失去你大爷时，都是你们把他救回来了，谢谢你们”！最喜欢看到他们出院时微笑着对我们说：“闺女我们回家了啊”。

当下，很多老年人孩子不在身边，而他们又需要关爱，需要守护，需要照顾，不管别处怎样，我们中医医院处处充满爱的迎接他们。女人很伟大，因为我们可以把平凡的工作和生活过得多姿多彩。而当一名护士的女人更伟大，因为我们扮演着多个角色，既要经营好自己的小家庭；又要呵护好病人，奉献医院这个大家庭。有泪，更有微笑！希望女同胞们每一天都能充满正能量的去工作和生活，往后余生，心中有爱，生活有爱，才能拥有大爱！（心血管病肺病科 刘娟）

往后余生，心中有爱

【健康养生】
春天想要孩子个子蹭蹭长？家长一定要知道这些长高秘诀！

您希望自己的孩子长多高？不少父母总觉得身高是遗传注定，努力也起不了多大作用。但儿童保健专家指出，虽然身高 70% 由遗传决定，但 30% 的环境因素绝不能忽视，家长和孩子 8 厘米努力的空间，通过在营养、睡眠、运动、情绪上全面管理，让孩子充分发挥生长潜力，可以有一个更理想的身高。

家长误区多 孩子错失长高机会。

误区一：父母高，孩子一定高。“我和孩子爸都挺高，孩子不可能矮。”不少家长抱有这样的想法。专家说，虽然身高和遗传有紧密的关系，但遗传给的只是身高的范围，上下有 8 厘米的偏差。如果孩子的身高向遗传的上限靠近，身高就较为理想；如果往遗传的下限靠近，身高就偏矮小。据统计，我国有 30% 的孩子长不够遗传身高。即是说，父母高，孩子未必一定高。

误区二：孩子比同龄孩子高不少，身高一定没问题。女孩子性早熟，乳腺先发育，胸部会突起。男孩性早熟最早出现的是睾丸增大。很多家长对孩子早熟往往发现得比较迟。专家说，早熟的孩子体格提前发育，骨骺闭合也提前。通常早发育的孩子比正常发育孩子的生长时间要少。成年后反倒比一般孩子要矮。因此一旦发现孩子突然长高，也许是性早熟的结果。

误区三：孩子现在矮，是晚长了，以后会长高。有家长以为自己晚长，孩子遗传自己，也会晚长。专家说，受遗传因素影响，晚长也是有可能的，通常晚长的孩子骨龄比正常孩子落后。但是有的孩子骨

2 月 11 日，春节后上班第一天，我院召开 2019 年春节节后收心教育暨“担当作为、狠抓落实”动员会议，院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

主 编：闫家平
副 主 编：李振爽
王 超
林永年
徐勤伟
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

新泰市中医医院主办
泰安市内部资料准印证第 129 号
Http://www.tzzyy.com.cn
2019 年 2 月 28 日 星期四
第 2 期（总第 91 期 内部交流）
E-mail:xtszyydb@163.com

除夕夜，致敬坚守在工作岗位上的新泰市中医医院人



春节，是中国人最隆重的传统节日；除夕夜，是万家人团圆辞旧迎新的美好时刻。在这欢乐祥和其乐融融的时刻，总有那么一群人，依然坚守在自己的岗位上，不能陪伴家人共度良宵，不能与家人一起迎接新年的钟声响起。在欢度佳节的同时，他们为了守护一方百姓的生命健康，在春节期间都坚守在自己的岗位上，从未“缺席”。

我院的除夕夜，与往常一样，灯火通明。不同的是，高高悬挂的红灯笼映射出浓浓的喜庆气氛。截止大年三十晚六点，我院住院病人仍有近 400 人，此时此刻，在他们的心中，医院代表着温馨和光明，代表着健康和希望。

科室值班人员在各自的岗位上恪尽职守，按部就班，各司其职，有条不紊地维护着医院的有序运转，守护着住院患者的生命健康，随时准备着急危重症患者的紧急救治……与往年一样，医院为值班的医务工作者和住院患者准备了丰盛的年夜饭：水饺、水果、瓜子等，院长闫家平、党委副书记王超等一行值班人员和患者送上了年夜饭和春节祝福。每到一处，闫家平都与一线员工亲切的交谈，为他们对医院工作的支持及放弃与家人团聚而坚守在工作岗位的行为表示感谢，并叮嘱他们注意医疗安全和生活安全。医护人员在自己的岗位上恪尽职守，查房、查体、记录、书写病例、抢救患者……处处都能见到他们忙碌的身影。此时此刻，他们一同往日，不敢有丝毫懈怠，以专业的医术、尽责的态度守候着病人人们的健康与万千家庭的幸福。急诊科医生常炳超和新生儿科护士张今是一对夫妻，各自在自己的科室忙碌着，一个在 1 号楼一楼，一个在 2 号楼三楼，守护着患者的平安。这就是他俩的除夕夜，为了患者，为了自己的职责，为了心中的梦想！请我们为春节期间值班的医务工作者点赞！（党办 展光保）



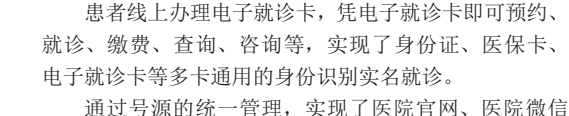
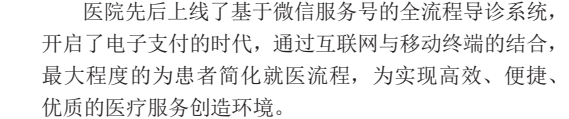
我院召开 2019 年春节节后收心教育暨“担当作为、狠抓落实”动员会议

2 月 11 日，春节后上班第一天，我院召开 2019 年春节节后收心教育暨“担当作为、狠抓落实”动员会议，院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）



我院积极开展“互联网+医疗健康”便民惠民活动

去年以来，我院坚持“以患者为中心”，按照山东省卫生健康委关于“互联网+医疗健康”开展智慧服务品牌创建工作的通知要求，不断建设完善“互联网+医疗健康”服务平台，积极开展在线预约诊疗、候诊提醒、在线缴费、报告查询等医疗一体化便捷医疗服务，推进互联网医院建设，提升线上线下一体化服务能力，极大地改善了居民就医体验。医院先后上线了基于微信服务号的全流程导诊系统，开启了电子支付的时代，通过互联网与移动终端的结合，最大程度地为患者简化就医流程，为实现高效、便捷、优质的医疗服务创造环境。患者线上办理电子就诊卡，凭电子就诊卡即可预约、就诊、缴费、查询、咨询等，实现了身份证、医保卡、电子就诊卡等多卡通用的身份识别实名就诊。通过号源的统一管理，实现了医院官网、医院微信公众号、电话、手机 APP 等多种形式的预约挂号。老年人、残疾人等特殊人群专门设计服务措施、服务流程，让预约挂号更加人性化。做到了线上分诊、线上缴费。患者选择在挂号后，无需在科室排队等待，可以在线实时查询排队情况，合理安排时间。医生开完医嘱后，立刻推送医嘱消息到患者手机上，患者可以使用手机 APP、微信、支付宝等多种支付方式在线支付，实现了“一键付费”，缴费后即可直接前往药房取药或执行相关检验检查项目。通过门诊电子导引单，随时随地享受到“就诊指引、缴费、检验检查注意事项、检查检验报告查询、预缴住院押金”全流程导诊服务，患者在就医过程中更加快捷，节约患者的时间，提高医院服务质量。当患者的检验检查报告发出时，会立即推送消息到患者手机上，方便患者及时了解就诊信息，减少患者在医院的等待报告的时间。以高品质医药知识库为支撑，通过信息技术，二十八类审查项目，全面直击不合理用药问题，结合患者的具体情况（年龄、体重、性别、诊断、检验值等），自动审查，提供个性化、精细化的用药提示信息。及时发现潜在的不合理用药问题，帮助医生、药师等临床专业人员在用药过程中及时有效地掌握和利用医药知识，有效预防药物不良事件的发生、促进临床合理用药工作。逐步开展在线咨询咨询服务。不受时间制约，患者感觉不适时或者咨询健康知识，可在医院微信平台上咨询医生，通过病情描述，医生和患者可以通过语音、图文进行在线沟通，医生可在线查看患者历次就诊信息，根据患者情况，如果需要，可先行给患者开具检验检查单，患者在线缴费完成后，到院后可直接进行检查，有效减少患者在院的等待时间，满足了诊前、诊后的咨询服务需求。（党办）



新泰市第五届膏方养生文化节
“美丽中医院、魅力中医人”摄影展作品选登

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

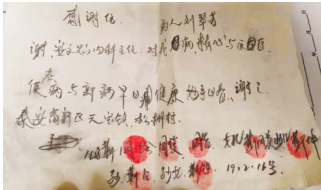
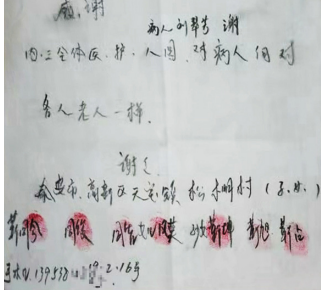
2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振爽、王超、林永年、徐勤伟、吴修才及全体中层干部、中共党员、各专业组负责人参加会议。院长闫家平讲话，副院长李振爽主持会议。闫家平指出，从今天开始，每一个人都要振奋精神，收心归位，调整状态，从浓浓的年味中摆脱出来，心无旁骛地投入到工作中去，全力以赴完成好 2019 年各项工作。闫家平从三个方面强调：一是认清形势，增强工作的紧迫感、危机感和压力感。既要看到取得的成绩，更要看到存在的困难、问题和不足，看到医疗市场的激烈竞争态势，时时刻刻不能懈怠意志、松懈斗志，力推各项工作天天有进步、月月有变化、年年有发展；二是突出重点，以抓铁有痕、踏石留印的决心担当作为、狠抓落实。各科室要按照医院和科室制定的 2019 年总体目标，围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、优质服务、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩；三是转变作风，强力推进科室和医院更好更快发展。绩效科科长陈俊以 PPT 形式，通报分析了全院 2019 年 1 月份运营情况。（党办）

2018年5月10日，我院在1号会议室隆重举行“美丽中医院、魅力中医人”摄影展启动仪式。院领导闫家平、李振

一封盖满红手印的信

2月16日，我院老年病科负责人安文灿等医护人员收到患者家属送来的两张按满红手印的半截纸，惊讶之余，发现原来是住院的刘大娘让儿子写的两封感谢信，下面是刘大娘的儿子、女儿、女婿、孙子、孙女等7个人的名字，每一个名字上都按上了各自的手印。

这封信是分别给老年病科负责人安文灿和医护人员的。信的内容简短，却透露着深深的谢意；红色手印特殊，却表达了最质朴的情感。



家属送老人来医院时已基本不抱多大希望，只是为了尽一份孝心和安心。

安文灿主任介绍，老年病科全体人员没有放弃对刘大娘的抢救，认真检查，密切监护，对症紧急治疗。通过应用无创辅助通气，加强护理等多项措施将患者从死亡线上挽救回来。

病人病情加重当天，为严密观察病情，安文灿从下午两点开始站在病人床旁密切监护，随时调节呼吸机参数，观察病情，直至下午五点病情稳定。后经过11天的精心治疗和护理，刘大娘转危为安，康复出院。

出院后，刘大娘的儿子靳大哥又专门给安文灿送来锦旗表达谢意。当问到他在感谢信上按手印时，靳大哥朴实地说：“就是想着这样正式庄重，能表达我们全家人的心意。”

（党办 展光保）

腹腔镜术后康复操

腹腔镜康复操有利于残留在体内的二氧化碳气体排出，减轻疼痛。另外手术后早期活动也有利术后康复。手术回病房两小时，根据术后麻醉恢复情况及个人承受能力适当行腹腔镜康复操训练。



腹腔镜康复操总共分为5个步骤：①患者平卧于床上，双手交叉于脑后，向前抬头，下颌尽量向前胸靠拢，保持2-3秒，此动作重复10次；②身体平卧，双手置身体两侧，双手慢慢向头顶方向伸直，然后向上伸举双上肢，慢慢还原于身体两侧，此动作重复10次；③双腿平放，绷紧，左腿伸直尽量上抬30-45度，保持2-3秒，此动作重复10次；④右腿重复左腿的动作。⑤双手掌分别撑住身体两侧的床铺，双腿屈屈，尽量使腰部离开床铺向上举，此动作重复10次；这个动作，如果患者难以承受，可根据自己的能力，暂不行此动作。

踝泵运动（预防下肢静脉血栓）。①平卧，双腿伸直，脚背绷紧，尽量往下压脚背，感觉小腿及大腿肌肉绷紧，保持5秒；②将脚尖向上勾起，足跟紧贴床面，保持5秒，然后放松，重复15-20次，每天3次，术后清醒应尽早进行踝泵运动。

踝关节运动。平卧，双腿自然分开，脚背绷紧，脚跟紧贴床面，先由内向外转动踝关节，重复15-20次，再由外向内转动踝关节，重复15-20次，每天3次。

伸屈运动。双腿伸直平放，脚背绷紧，双腿同时屈膝，保持2-3秒，双腿慢慢伸直平放，重复10次。

抬腿运动。双腿平放绷紧，左腿伸直，向上抬起30-45度，保持2-3秒，慢慢还原，左腿平放于床上，右腿重复左腿的动作，重复10次。

抬蹬运动。双腿上抬屈膝，如模拟踩自行车，重复10-20次，每天2-3次。

右侧起身。左手按压腹部手术口位置，右手屈肘平放于身体一侧，双腿屈膝，缓慢撤向右侧，臀部及肩部顺势后移，右侧上身呈侧躺姿势，双腿缓慢放于床边后，右手用力撑住床板，上身缓慢起身，坐于床边，左侧起身同上，左右手调换位置，每个步骤停留几秒，以保证体力。

术后躺下。坐于床边中部，按压腹部术口，右手撑床屈肘，支撑身体缓慢下移，侧躺于床上，臀部和肩部同时左转，双腿伸直，每个步骤停留几秒，以保证体力。

（妇科 崔玲）

（上接一、四版中缝）

龄落后是因为营养不良、睡觉太晚、压力过大、运动少等，生长激素一直无法充分分泌，这样孩子现在不高，以后也不一定会长高。所以，家长需要定期监测孩子的身高，明确生长状况，发现问题及时查因解决。

“五好”帮孩子长高。

人一生中有两个身高快速发展阶段，一个是婴幼儿时期：1—3个月平均长3.5厘米，4—6个月平均长2厘米，1岁时身高约75厘米；另一个是青春期的。把握后天各种因素，孩子还是能长高的，具体应做到“五好”。

吃得好。营养要均衡合理，按时添加各种泥糊状和固体食物。帮助孩子养成良好的饮食习惯，才能保证摄入充足的“原材料”，促进长高。

营养好。按时添加孩子发育所需的营养素，满足身体需要。比如只有正确补充维生素D和钙，骨骼才能正常发育。

运动好。注重孩子的运动和身体技能发育，多做轻快的伸展运动，促进骨骼和肌肉发育。

心情好。家庭和谐、理性关爱孩子，是促进长高的外因。

睡得好。帮孩子建立正常的作息习惯，因为内分泌激素要在正常的生物钟控制下进行分泌，保证长个。

摸跳运动有助孩子长高。下面介绍几种运动，能刺激骺软骨增生，助孩子长得更高。

悬垂摆动。利用单杠或门框，高度以身体悬垂在杠上，脚趾刚能离开地面为宜。两手握杠，间距稍大于肩宽，两脚并拢，身体前后摆动，幅度不要过大。身体尽量松驰下垂，保持20秒。男孩做10—15次，女孩做2—6次。

跳起摸高。在助跑的情况下起跳或原地起跳，尽可能接触高处的物体。跳起时用双手去摸预先设置的物体，可以是树枝或篮球筐。双脚跳跃，做30次。休息片刻，左右脚分别单脚跳跃，方法同上。

跳绳。跳绳时双腿不停跳跃，双臂不断摇摆，非常适合生长发育期的青少年儿童。不仅有益于长高，还能让孩子的骨骼发育得更匀称，反应更灵活。

值得注意的是，骨骼发育一定程度上来自纵向压力，但是过强的压力（举重等）反而让骨骼在纵向难以生长。所以体操、举重等运动，在成长阶段最好避免。

（党办 刘维娜）

岐黄之道

谨守病机，无失气宜

己亥年疾病预防及病案分享

2019年己亥猪年，岁运为土不及，厥阴风木司天，少阳相火在泉，根据生克制化规律分析，岁土不及，风乃大行，木克土，水侮土，脾虚为风、冷所伤，全年以脾胃系统疾病为主，其次呼吸系统疾病、肝胆系统疾病易多发；由于风火相煽为患，脑血管疾病更应注意防范；受在泉之气少阳相火影响，2019年的冬天可能不会太冷，暖冬则会出现比2018年更为严重的流感。所以大家要顾护好脾胃，控制好血压，因时制宜防流感！由于人体全年脾胃都很弱（素体脾虚的更为严重），处于容易受寒的状态，所以轻易不要使用寒凉药物。

下面分享一个运用己亥年运气方白术厚朴汤治疗脾胃病的案例，供参考。

徐某，女，48岁，2019年2月18日初诊。腹泻、腹痛、肠鸣20余天，腹痛以脐周阵发性疼痛为主，肠鸣尤甚，无恶心呕吐，无呃逆泛酸，纳香，二便调，睡眠正常。已先后服中药10余剂，未效，肠鸣加重。有慢性胃炎史。刻诊：舌体胖大，边有齿痕，舌淡红，苔白厚，脉沉细弦。给予白术厚朴汤：生白术10g 厚朴10g 清半夏10g 肉桂6g 藿香15g 青皮10g 炮姜3g 炙甘草6g 3剂，水煎服。

2月21日二诊：自述服药一剂症状基本消失，3剂服完未再出现腹痛腹泻肠鸣，但偶有呃逆，舌苔好转，上方改藿香10g，加枳壳10g，以巩固疗效。

按：2019年主运岁土不及，缪问曰：岁土不及，寒水无畏，

风乃大行，民病飧泄、霍乱等病。患者素体脾虚，适值土运不及之年，脾失所养，出现木克土，水侮土，脾虚为风、冷所伤，则腹泻、腹痛，肝气郁结、土不运化则肠鸣。

《素问·脏气法时论》云：“脾欲缓，急食甘以缓之，用苦泻之，甘补之。”方中以白术之甘温，甘草之甘平以缓肝补脾，取“肝苦急，急食甘以缓之”之意；以厚朴、青皮苦温以泻脾湿，半夏燥湿健脾，藿香芳香化湿，肉桂、炮姜温中散寒止痛。诸药共用，“治脾虚风冷所伤，心腹胀满疼痛，四肢筋骨重弱，肌肉瞤动酸髓，善怒，霍乱吐泻；或胸胁暴痛，下引小腹，善太息，食少失味。”用之得当，效如桴鼓！

（泰安市名中医 李振爽）

再建一座楼

践行“建设人文医院，争做行业典范”述怀

《汉书 艺文志》：“方技者，皆生生之具，……盖论病以及国，原诊以知政”。

“人文”一词最早出现在《周易》“贲(bì)”（六十四卦之一）卦，“文明以止，人文也。”人文的核心是“人”，以人为本，关心人，爱护人，尊重人。

一、患者的需求
疾病是人类共同的敌人，医生和患者及其家属是在一个战壕里，共同去抵御抗击疾病。建立和谐的医患关系，是构建防御疾病命运共同体。

中国特色社会主义进入新时代，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。患者对卫生健康美好生活的需求，就是卫生工作者的责任、担当和使命。

我院作为县域内的三级甲等中医医院，就是要充分发挥中医药特色优势，整合现代医疗资源、医疗技术为当地老百姓的卫生健康保驾护航。

患者需要什么？就是能够解除他们的疾苦，防治疾病。能够少花钱，甚至不花钱就能解决问题，是百姓希望的，没有人会愿意把钱用在治病上。能够在基层治疗的，也没有多少人愿意长途奔波去外地治疗，既费时，又费力，还费钱，劳心。患者的需求就是真正为他们解除疾苦，提供便捷、有效、经济、温馨的医疗服务。

当前阶段既要向上去学习，请专家来指导，更要走下去，到乡镇卫生院，社区卫生服务中心、村卫生所。我院患者主要是拥有医保的当地群众，构建和基层的紧密联系，真正落实双向有效沟通机制，真正让村卫生所医务人员和老百姓，有了病，首先想到的是新泰市中医医院，成为真正老百姓心中的医院。

二、医务工作者的要求
世界卫生组织关于健康的定义：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”

何谓医？医者，意也，易也！
所疗何疾？生理之疾，解其身体之苦；心理之疾，解其精神之痛；适应之疾，解其家庭、人际、社会融洽之难！

医生医病，应当既要治疗患者的躯体之疾；还要予以心理安抚，宽慰患者，还有患者家属；更要让患者及其家人，适应疾病所带来的变化，人际和谐相处，给他们传递党和政府为百姓提供的医疗保障，关心、关爱他们，让他们感受到社会大家庭的温暖和及

这个新时代的美好。

三、中医人，中医学家，大医
争做“有担当，有作为，有温度，有过硬本领”的新中医四有中医人。新时代是属于奋斗者的时代，作为新时代的新中医人，就应当有作为时代使命的担当、作为、温度和本领，书写属于自己时代的我们共同的梦想、理想、信念和华章。

我们作为医者，还要有医学的使命担当，要努力成为新中医四有中医学家，向学者、医学家努力，追求成为新中医四有中医学家；有崇高理想、有美好品德、有博学文化、有精深才能。

大医精诚，作为医者，更要有历史的使命担当，走出有历史影响的大医。何谓大医？必当有大仁、大爱、大德、大智慧！

四、肿瘤科人的实践

首先要回答，所谓的人文，是谁来做？答案是肯定的，那就是人。那有什么人来做？人文，应当是有文人来做，有有文化的人来做，要加强医务工作者的文化培养，只有文以成人、文以化人、文以明人，才能真正传递人文的温度。

我院肿瘤科的发展建设指南：精准抗癌，科学求真；安宁疗护，人文求善；三生医道，服务求美。肿瘤科人就是要追求真、善、美这三大人生真谛。

科训：博学明辨，传道医人；科风：古训新知，品端术正。都是基于正知、正求、正问、正念的思考，所形成的。

在全景生命观视野下，勤求古训，融会新知，贯通中西，秉持中国传统哲学智慧，整合肿瘤综合治疗的科学实践。充分发挥中医药特色优势，注重整体与局部、扶正与祛邪、内服与外治相结合，丰富中医肿瘤痰证学说，发展中医外治理论；肿瘤内科、肿瘤微创、肿瘤放疗三大治疗方向有机结合，紧跟时代前沿，结合现代医疗技术，开展肿瘤化疗、分子靶向药物治疗、伽玛刀（头刀，体刀）立体定向放射治疗、氩氦刀冷冻微创治疗、电容场式体外高频热疗、热灌注治疗等国内外先进治疗手段，对处于不同临床分期的肿瘤患者制定最佳的个体化治疗方案，尤其重视肿瘤治疗的专业性、系统性、规范性。

目前肿瘤科已经形成了具有自身特色的“新中医肿瘤治疗理念”。在新理念的指导下，创新治疗模式，首创“中西医协同肿瘤新平衡态疗法”（暨新泰市中医医院模式）肿瘤治疗新模式。创立“三生医道”中医学人品牌，举办了以学术为主面向全国的“新中医肿瘤青云论坛”、以临床为主面向全国的“青云



医社”、面向基层的“平阳医馆”。提出了“创建春天美好医疗，建设春天美好病房”，让患者感受到病房里四季如春的舒适温度，医护人员春意绵绵的问候，美好的医疗，美好的服务，我们中医人的美好，我们健康中国，美丽中国所赋予的美好新时代，美好新生活。

我院肿瘤科是山东省“十三五”中医药重点专科建设单位，山东省癌痛规范化诊疗病房建设单位，山东省癌痛规范化诊疗病房建设单位，泰安市中医特色专科，肿瘤规范化治疗示范病房，李秀荣教授学术思想传承研究室，中华中医药学会肿瘤创新联盟理事单位，山东省肿瘤微创治疗技术联盟成员单位，山东省肿瘤支持与康复治疗专科联盟成员单位，泰安市肿瘤防治专科联盟成员单位，泰安市中心医院肿瘤专科联盟成员单位。

不到两年的时间，肿瘤科形成这些理念，挂这么多牌子，目的就是通过努力，不断提高自己的医疗水平、服务水平，为老百姓解决更多的问题，提供优质、优秀、有效、经济、可及的医疗服务。

一个科室的建设发展，科主任负主要责任，发展好了，什么原因，发展不好，什么原因。常居安思危，要有发展眼光，在变革到来之前，及时调整，未雨绸缪。发挥集体智慧，人尽其才的管理理念。人是第一要务，有什么样的人，就做什么样的事，成什么样的功。注重培养后备人才，只有把科室年轻人培养的比例主任水平高，这个科主任才算合格，这才是一个科室的发展之道。

在解决世界问题上，习总书记提出要有中国智慧，中国方案。我们中医人应当用我们自己的智慧，提出自己的方案，走出一条适合我们自己发展的理论、道路、文化。

五、从中国共产党历史、中国改革发展说起。

中国共产党的历史也曾经走过弯路，但是通过不断的修正，党中央领导全中国人民从一个辉煌走向下一个辉煌。

历史是发展的，我们回首过去，有着某种相似，但从不重复。

这就是我们现在要建的那座楼！（肿瘤病科 李长洋）

新春伊始话膏方

2月20日早8点多，我院制剂室膏方车间上面的排气通道已经冒出了浓浓热气，工作人员已经忙碌起来。走进膏方车间，浓浓的中药味扑鼻而来，六料膏方正在熬制中，整个膏方车间热气缭绕，犹如仙境。工作人员说，今天还有5料膏方需要熬制。



据泰安市名中医、我院副院长李振爽介绍，我院自2014年以来已连续举办了五届膏方养生文化节，加上市民养生保健意识不断增强，膏方在预防保健中的独特功效逐渐深入人心，应用越来越广泛，广大群众逐渐认识膏方、相信膏方、应用膏方。

李院长说，中医膏方是一人一方，每料膏方由中医专家根据市民的身体症状辨证施治，采用优质药材、规范的炮制技术制作而成，疗效确切。

【膏方小科普】

膏方是一种具有营养滋补和预防治疗综合作用的方剂，它是在复方汤剂的基础上，根据人的不同体质、不同临床表现而确立的不同配伍的处方，在中医辨证论治及整体观念的理论指导下，根据人体脏腑阴阳气血虚实变化，综合考虑个体特征，合理配方，经过浸泡、煎煮、浓缩、收膏等工序，制作加工而形成稠厚的膏剂。

膏方分为调理膏方和滋补膏方。调理膏方主要针对慢性疾病，结合病症，一边施补，一边治病，具有扶正祛邪、攻补兼施的特点，临床上应用的膏方大多属于调理膏方；滋补膏方主要针对身体气血虚弱之人，通过膏方来达到“正气存内，邪不可干”的目的，冬令进补多用滋补膏方。

（党办）

不为解酒，只为护肝——我院“私房药”之“解酒护肝饮”揭秘

种类：医院自制中药代茶饮
名称：解酒护肝饮
处方：葛花、橘皮、桑葚、甘草等
功能主治：解酒护肝、和胃止呕、醒脾补肾。酒后饮用可使酒精快速分解和排泄，从而减轻酒精对人体的伤害，并具有保肝、养胃、醒脾、补肾等作用。

说明：解酒护肝代茶饮，喝酒爱好者的必备佳品，由泰安市名中医、主任医师、我院副院长李振爽研制。春季燥热，肝火旺盛，养肝最佳饮品，不为解酒，只为护肝。

购买方法：我院门诊诊科开具处方后到医院综合楼一楼中药房领取。

~~~~~

我院秘制中药代茶饮——一种可以当茶喝的中药！

中药代茶饮即药茶，又称茶剂，指用中草药与茶叶配用，或以中草药代茶冲泡、煎煮，然后像喝茶一样饮用。

中药代茶饮在我国历史悠久，为我国中医传统剂型，是在中医理、法、方、药理论原则指导下，依据辨证与辨病相结合以及体

质辨识对病情的判断，为防治疾病、病后调理或养生保健而组方选药，与茶叶（或不含茶叶）合制而成的剂型，在治疗疾病以及养生保健方面发挥着重要作用。

近年来，我院中医专家李振爽连续推出多种“中药代茶饮”，它在预防和治疗感冒、降压、降脂、降糖、解酒护肝等方面充分发挥了中医药“简、便、廉、验”的特点，并因其饮方便易，宜于调理，轻灵精巧，甘淡平和，有病治病，无病养生，备受群众认可。

中药代茶饮的特点：

一、饮用方便，口感宜人；  
二、药效充分，疗效显著；  
三、轻灵精巧，甘淡平和；  
四、长期服用，缓缓调治；  
五、有病治病，无病养生。

我院部分中药代茶饮介绍：

01、咽舒七宝饮 处方：金银花、胖大海、桔梗、沙参、麦冬等。功能主治：清热解暑、利咽生津、化痰止咳。用于感冒、急性慢性咽炎、疱疹性咽喉炎、上呼吸道感染所致各种咳嗽。  
02、降压降脂饮 处方：何首乌、葛



根、决明子、桑寄生、生山楂、芦根、昆布等。功能主治：降压降脂，保肝护肾。用于高血压、高血脂、脂肪肝患者的辅助调理。

03、降酸调脂饮 处方：百合、车前子、山楂、葛根、白茅根等。功能主治：清热利尿，活血通脉，健脾利湿。用于高尿酸血症、高脂血症、高血压等亚健康者。

04、清肺饮 处方：石斛、百合、桔梗、桑叶、大枣等。功能主治：清肺止咳、化痰

（党办）