



厚德博爱 自强不息

闵行区中医医院报

SHANGHAI MINHANG TCM HOSPITAL NEWS

2012年10月

第五期

www.tcmh.com

仅供内部取阅 无任何商业用途

◎“二甲”进行时

温情与技术比翼 服务与品牌齐飞

我院在检查活动中检验十项举措落实情况

本报讯 9月17日和9月14日，闵行区卫生局领导分别对我院十项举措及上海市“三好一满意”和“质量万里行”活动落实情况等工作进行了检查。针对这次检查活动，院部在9月20日召开院周会，会上孟垂祥院长和郑燕勤书记分别对检查中我院的优势和存在的不足做了通报。

郑书记在会议上还特别强调，上级就我院开通免费班车方便周边群众就医进行了表扬，这种方便措施在卫生系统是走在前列的。同时就我院积极响应上级领导三令五申开设无假日医院的举措，给予了重点表扬，希望继续发扬光大。

固定班车的接送极大方便了周边患者就诊，免去了挤公交的拥挤与劳累。导医台备有上海交通线路图，摆放位置明显，随时为准备搭乘公交的患者取阅。对于行动不便的客人，医院备有免费轮椅使其代步。此外，导医台还提供出租车代订服务，极大方便了患者，调和了患者各种交通需求口味。

导医台免费提供饮用水及一次性水杯，方便做妇科腹部超声的病人检前饮用，及时满足病人及家属的口渴之急。导医台备有雨伞供雨天未带雨伞的病人使用，备有针线包供病人临时缝补之用，为忘带手机或手机没电的病人提供免费拨打电话服务，还主动为病人及家属提供免费测血压服务，耐心接受医疗咨询，因人而异宣传健康小常识，防患于未然。

专家信息提供详实，宣传部门与临床科室互动沟通顺畅，遇有门诊安排或专家坐诊时间变动，第一时间在一楼公告栏、医院网站更新，及时准确疏通病人与医院信息沟通渠道，确保信息交流传达无误。为满足学生、上班族和有早晨看病习惯的老者等特殊人群需求，中医专家门诊在正式开诊前半小时即开始进行分诊挂号，合理分流特殊挂号人群，力争做到在接受诊治之后使患者不误学，上班族不误工，早晨看病者不误时，各得其所。为方便缴费及缩短就诊时间，门诊楼每层皆设有收费

处，合理分流缴费人群，免除排队等候之劳，最短化就诊路径，切实做到节约高效，提高病人满意度。检验报告实施一站通式发放，需隔天领取的检验报告，门诊患者下次就诊时可直接在门诊大楼一楼导医台领取，摆脱在二楼检验科与临床科室之间往返穿梭之累，同时，病人亦可通过拨打导医台电话提前获知检验结果，消除病人等待之急。医技科室人员配置依照就诊高峰低谷时间不同而有所调整，落实弹性工作制，保证午休时间能够不间断检查，节约病人检查等候时间。

护理部在每个病区固定区域设置便民服务箱，里面备有便签、笔、针线、剪刀、指甲刀、剃须刀、一次性杯子、吸管、老花眼镜等日常用品，供老年患者、行动不便患者、新入院物品准备不全患者及无家属照顾患者使用，解决其燃眉之急或长期之用。指甲刀每次用后做到以75%酒精消毒擦拭，确保清洁卫生，打消病人顾虑。

大力发扬中医特色护理，宣扬“三

分治疗、七分护理”的中医护理学说，宣传简单易懂的中医学知识，每月设立固定宣教日，根据患者病种不同，准备个性化的宣教内容，通过集中宣教及现场答疑加深印象，重点对日常生活中的常见疾病及优势病种开展中医健康教育指导，同时在病区公共书架上提供健康报刊共享阅览，报纸内容每周更新，患者可以随时取用，方便快捷地了解到各类健康信息。

护理部重点为生活不能自理患者提供生活上的照护，如洗头、擦身、协助晨晚间个人卫生护理等，必要时为患者提供免费剃头服务；还为有需要的患者协助入厕并做好输液患者入厕前后的输液维护；提供微波炉并帮助行动不便的患者加热熟食，微波炉做到每日消毒2次，保证患者饮食安全；为出院患者代叫出租，为没有手机的老年患者联系家属等。通过生活上的照护，使住院患者感觉医院温暖如家。

(赵岚 徐文慎)

◎本报快评

执行力是医院发展的关键因素

完美的执行力就是“一切行动听指挥”，“没有任何借口”，“不为没有完成任务去寻找借口，哪怕是看似合理的借口”，他所体现的是一种负责敬业的精神，一种服从诚实的态度，一种不折不扣完成工作的能力。

所以对执行力的理解，我认为就是精神、态度和能力，即对事业应该有执著的追求和韧劲，有顾全大局和齐心协力完成目标任务的团队合作精神，同时有完成目标任务所具备的素质和水平。

负责敬业是提高执行力的灵魂。中华民族自古以来就崇尚诚信与敬业，敬业精神来自于对自己职位的珍惜。医院每一个人应树立“爱我所爱之专业，以此为生，精于此道”的理念，对工作始终保持像热爱生命一样的激情，那么，高效完成任何工作任务就不会成为难题，而且还能从中获得满足感、自豪感与成就感。而负责是支撑执行力的“筋骨”，责任意识的强弱，决定了执行力的强度，也直接影响到各项政策和规章制度的落实。有责任感，执行力的实施才有落地的根基；有敬业精神，执行力的实施过程才富有生命力。牢记敬业精神，是提升执行力的灵魂。

服从诚实是提高执行力的基石。当上司安排给你一项任务时，你就应该干脆地说：“好的，我一定完成任

务。”也就是说，首先要服从，无条件地服从。服从也是对工作高度负责的表现。因为只有无条件地服从，你才会立即执行，也只有无条件地服从，才会斩断你推诿和拖延的想法。试想，当你第一时间服从并决定立即执行任务时，你还有时间琢磨怎样推诿甚至拖延工作吗？答案显然是否定的。一旦树立起了无条件服从的意识，执行就会立竿见影，在这个讲究效率和速度的时代，还意味着抢占了先机，赢得了时间。

完成工作的能力是提高执行力的途径。要倡导求真务实的工作作风，想实招、鼓实劲、谋实事。一要立说立行。言必行、行必果，争分夺秒，雷厉风行，定下的工作就要抓紧实施，部署了的工作就要一抓到底，承担了的工作就要确保成效，力求做到不让布置的工作在我这里延误，不让差错在我这里发生，不让闵行区中医医院形象在我这里受损。二要精益求精。树立一种严谨些、再严谨些，深入些、再深入些，细致些、再细致些的工作作风，做好每项工作。善抓细节，以细节求深入，以细节促落实，以细节求实效。三要务求高效。凡是经院务会、办公会作出的重大决策和已经确定的事情，必须确保政令畅通、令行禁止，做到事事有着落、件件有回音。

立足护理 放眼未来

记“2012年护理工作分析改进研讨会”

本报讯 (通讯员汪桂霞) 为进一步提高医院护理质量与安全，提升护理品质，9月29日，我院全体护士长及护理骨干共31人，在医院1号楼八楼多功能会议室召开“2012年医院护理工作问题分析及改进研讨会”。孟垂祥院长、郑燕勤书记亲临会场，孟院长代表医院领导为会议致辞。

会议以当前医院护理工作有待完善和改进的“中医护理上达标、优质服务工程、护理队伍稳定及专科与重症护士培养”为主题。首先，由孟院长就“医院护理管理值得注意的几个问题”作了报告，护理部周咏梅主任就“如何当好护士长”作了专题授课，解答了当前护士长在实际工作

中遇到困惑，为与会人员理清了思路、活跃了思维，为今后开展护理工作奠定了理论基础和实践指引。与此同时，院、部领导还听取了各位护士长对医院中医护理工作规划、团队文化与建设、优质护理工作经验分享等方面建设性的意见与建议，并对3位获创新工作思路“金点子”

奖的护士长予以奖励。

最后，孟垂祥院长为会议作了重要讲话，他指出：护理部要以本次会议为契机，对科室提出的重点问题做好全程跟踪，切实解决好医院护理工作发展中存在的瓶颈问题，逐步实现护理管理工作科学、规范、常态和可持续发展。



管理不在“知”而在“行”。执行力就是行动，执行力就是战斗力、竞争力，执行力就是工作成败的关键，执行力更是闵行区中医医院乘风破浪、持续发展的法宝。

(宣传科 赵岚)

◎ 医学前沿

我院脊柱外科主任、副主任医师李行浩的《微创椎间孔镜手术治疗复杂类型腰椎间盘突出症的临床研究与应用》已通过上海市卫生局科研立项，并获得科研经费资助。

◎ 科室建设

我院临床科室巡礼

外科

我院外科经过几年的发展，科室队伍不断壮大，技术力量日益雄厚，现已发展为外一科(普外科)、外二科(乳腺甲状腺病科)、外三科(泌尿外科)等三个临床科室。

外一科(普外科)

科室简介

外一科作为闵行区中医医院的常规科室，参照二甲医院普通外科标准配置，常设门、急诊和专家门诊。经过多年的发展，本科室已形成了一个专业梯队比较合理，诊疗技术比较规范，既有中医特色，又能应用现代医学各种手段(包括手术)处理各种疾病的专科。目前科室拥有德国进口的腹腔镜、胆道镜、静脉曲张治疗仪等先进仪器设备，为一些疑难、复杂疾病提供了诊断与治疗能力。

诊疗范围

本科室以中西医结合为基础，引进先进的微创设备先进，可顺利开展腹腔镜下胆囊切除、胆管造影、阑尾切除、脾脏切除，肝囊肿开窗引流、胃底折叠、迷走神经切断、肝脏肿瘤切除、肾上腺肿瘤切除、胰腺炎腹腔冲洗引流等术式；还开展了腹腔镜辅助下肠道肿瘤切除和腹腔镜下同时治疗多种疾病的联合微创手术。

专家介绍

万焕真 科主任、副主任医师
宗长根 特需门诊、副主任医师
白伟业 主任医师、教授、研究生导师
包炎毅 副主任医师



外二科(乳腺甲状腺病科)

科室简介

乳腺甲状腺病科作为闵行区中医医院的特色科室之一，多年来继承和发扬中华传统中医学的精髓，采用先进的中西医结合手段，开展了乳腺、甲状腺疾病的诊断及手术治疗等，并成功开展了多项高难度手术及疑难疾病的诊治。

本科室严格按照UICC和NCCN指南操作开展诊疗工作，接受国家统一的单病种质量控制。年开展手术200多例，深受患者及家属的好评。

诊疗范围

本科室目前采用国内先进技术，开展了乳腺癌的根治术、改良根治术、保乳术，规范的新辅助化疗及内分泌治疗。同时开展了甲状腺腺瘤切除术、甲状腺囊肿切除术、甲状腺次全切除术、甲状腺全切

除术、中央区淋巴清扫术、改良性颈淋巴清扫术、根治性颈淋巴清扫术。

专家介绍

朱文莉 特需门诊、副主任医师、副教授
已完成课题“中草药防治瘢痕增殖的实验和临床观察”；“远红外辐射磁波药膏及制备方法”获得国家知识产权局发明专利证书。

林金荣 科主任、主任医师

曾主持完成全国级科研协作课题。

刘启领 副主任医师



外三科(泌尿外科)

科室简介

泌尿科是闵行区中医医院的特色科室之一，本着厚德精术，历史久远，博施众济，推陈致新，精益求精的宗旨，弘扬中医，在建立之初便重视突出中西医结合的诊疗特色，将专病专科特色门诊。本科室

引进先进的前列腺等离子电切仪、膀胱镜、输尿管镜，开展体外微创碎石、泌尿行疾病诊疗、泌尿系感染的诊疗。其中泌尿系结石在治疗过程中，中药排石有非常显著的疗效。

本科室未来的重点发展方向在围手术期的中西医结合治疗及微创手术作，并开展中西医并举广泛开展泌尿系统疑难病的诊疗。

诊疗范围

开展男性泌尿系炎症，肾肿瘤、泌尿系结石、附睾炎、尿道炎、急性慢性前列腺炎、前列腺增生(肥大)、前列腺结核(结石、肉瘤)膀胱肿瘤、肾肿瘤、肾结石、输尿管手术、泌尿生殖系统畸形等多项泌尿科微创手术。

专家介绍

魏来德 科主任、副主任医师、副教授
应国文 副主任医师



儿科

科室简介

儿科作为闵行区中医医院的重点科室，设有普通门诊、专家门诊及急诊，提供二十四小时服务。本科室以呼吸、泌尿、消化系统疾病为重点，开展对儿科常见病、多发病的诊断、与治疗。经过多年的发展，已有一套规范而有效的诊疗



嗽、小儿腹泻方面有很深的造诣。科室的具有的诊疗特色有：

1、采用中西医结合的内病外治发治

疗小儿哮喘、慢性咳嗽、小儿腹泻，疏通经络，调整阴阳，改善脏腑功能，增强抗病能力等。

2、通过小儿推拿法治小儿腹泻、疳积、厌食等，尤其擅长刺四缝的方法治疗疳积、厌食等。

3、中医治疗小儿性早熟、儿童多动综合征均具有一定的特色，中医治疗过敏性紫癜、急性肾炎、疗效肯定，不易复发。

小儿呼吸系统、泌尿系统等疾病的诊断及复杂儿科急重症的抢救

王义新
副主任医师

擅长儿科常见多发病：反复呼吸道感染、肺炎、支气管哮喘，腹泻的液体治疗，心肌炎、尿路感染、颅内感染；新生儿疾病：新生儿肺炎、颅内出血、新生儿黄疸；危重病急救：肺炎性心衰、惊厥、脑水肿。曾获省卫生厅表彰的优质服务先进个人；省政府表彰的先进个人。

郑美华
外聘专家

运用中医中药治疗儿科常见病、多发病，如反复呼吸道感染、支气管

炎、纳呆、多汗症、哮喘、性早熟、多动症等。

李茵
副主任医师
从事儿科临床工作近40年，对儿科常见病、多发病，尤其对新生儿黄疸、肺炎、婴幼儿哮喘及各种原因的腹泻的诊治有丰富的临床实践。

舒毅芳

从事儿科临床诊疗工作十余年，擅长于儿科常见病、多发病的诊治，中西医结合治疗小儿反复呼吸道感染疾病和疳积、厌食等脾胃虚弱型病证。

◎ 员工纪实

平凡之中见闪光 点滴之处有真情

记检验科刘伟“优质服务”先进个人事迹

检验科刘伟在平凡的岗位上忠实践行“三好一满意”重要活动，受到同事及患者的一直好评。

一、全心全意为患者着想

刘伟同志在平凡的岗位上，忠实践行“三好一满意”重要活动，受到同事及患者的一直好评。在我院争创“优质服务明星”活动中表现尤其突出，检验科窗口总有一些年迈的老人定期来做检查，每次来检验科做检查，总是有些“絮叨”，有时可能会长达2小时，刘伟总能不厌其烦的给老人解释，有时还留了老人的电话，检验结果出来电话通知老人。这样的事例在刘伟的工作中不为鲜见。

二、着眼大局，不计个人得失

刘伟看似是一文弱的“80后”，

在工作中表现的刚毅和坚韧征得了同事的信任和好评。我院新来的老专家、入职的新医生在门诊坐诊、开化验单时不时遇到对信息系统不熟悉的情况，刘伟每周都会抽时间到门诊去询问他们有没有需求，遇到问题都会耐心帮助解决。每逢检验工作的体检高峰期，科里工作任务超顿时，刘伟总是主动请缨加班加点，这在新员工中起到很好的模范作用。在平常工作中，到了下班时间，只要科里有一个岗位上的工作没有结束，刘伟都不会走开，他总能把全科的工作当成是自己的事情来做。

医院内地面上的采血后止压棉球有时会从检验科采血窗口的黄色垃圾袋“流失”，刘伟无论在哪里看到都会捡起；我院是禁烟单位，刘伟只要看到地

面上的烟蒂，也都会一一捡起仍进垃圾桶。包括医院楼道里白天开着的照明灯，只要刘伟看到了，也都会上前关闭。刘伟就是这样，一个“眼里有工作，着眼大局的”80后小伙子。

检验工作没有什么惊天动地的大事，“细节决定成败”，在我院“争优创先”活动中，刘伟表现尤为突出，科室推荐他为“优质服务”先进个人。

在我们医院发展的过程中，在检验科团队的建设中，我们需要这样的员

工，我们留用这样的员工，我们更要鼓励、褒奖这样的员工，他们将是我院的明日之星，未来的栋梁。



图：刘伟在工作中

闵行中医“高付率” 奉献精神筑心间

（上接第五版）

大家都希望有考试的周六周日能够休息，可要保证上班人数，保证患者尽快拿到药，一些药师只能放弃原本应该参加的考试。

中药房草药味浓，灰尘大。这里的女孩不能像其他同龄女孩一样穿好衣服、好裤子、好鞋。穿着新衣服只要在中药房里走一遭，全身就会弥漫着草药刺鼻的味道。当然能闻到这个味道都不是中药房的药师们，中药房的药师们因为常年在这种环境下工作，对中药味的嗅觉已完全丧失。每天下班，中药房的药师们要做的第一件事就是洗澡。

上下班时间在这里失去了应有的意义。

一般中午吃饭时间都应该在十一点半以后，可这里的药师为了中午窗口不关，工作不停，只能轮流，每天都有两名药师十一点吃饭，等两位吃饭回来后，再轮到其他同事去吃饭，破坏了进餐的应有规律。

我院中医门诊医生上班都较早，中药房窗口前有时不到上班时间即排上了队，这里的药师早晨到了药房即刻换衣服调配，没有人非得等到八点再开始工作。不仅早晨，中午吃完饭回来后，即使没到规定的中午休息一小时，这里的人们也会即刻换上白大衣，投入到紧张的工作中去。晚上也是如此，特需门诊的患者很多到院就诊时间较晚，经常处方接近下午五点或五点多才送来，这里的药师依然没有拒绝处方，直到当天最后一张处方调配完再下班。几年来，中药房下班时间最晚的一次是下半夜两点。难得的是，这里的加班都是无偿的，没有夜班费，只有在患者相对少的时候给

予时间上的补休。这里的提前上班和下班后加班半小时是经常的，都是自愿的。

去年冬天，感冒病毒侵袭中药房，中药房大部分药师都患了感冒。几名药师硬是在发烧39度的情况下站立着完成了全部调配工作，无一差错，用意志诠释着奉献精神。

由于常年的长时间站立，中药房的所有药师都患有不同程度的各种职业病，颈椎病、脚角质化严重、一个脚上有几个水泡也是家常便饭。

一年前，在中药房有“快枪手”之称的中药师庞晶，因为多年长时间站立，放在高处的饮片要站在垫脚凳上才能拿到，工作中经常要爬上爬下，不小心扭伤也没有休息，贴块止痛膏继续工作，几个月下来一直没有好，才在科主任的催促下去医院检查，检查结果是造成膝关节半月板损伤。在不忙时才预约手术。她手术期间，医院领导郑书记、人事黄总监和科室副主任代表医院和科室领导，带着医院工会和药师们的捐款上门慰问，为她送去关怀，祝她早日恢复，重返岗位。术后因其无法继续从事长时间站立的中药调配工作，经医生建议，在科主任和人事总监的关怀下，由中药房调往西药房，目前在西药房从事窗口发药工作，依然为服务患者做着自己的贡献。

中药房主管胡健旺说：“在高度现代化的今天，中药房的工作仍然是非常辛苦的。对中药师既有体力又有专业技能的双重要求。在我院发展阶段，相关待遇及制度在不断完善，能够坚持下来的员工特别是老员工都是不容易的。和谐是社会的主题，合作、良好的工作氛围是我科室的主旋

律，配药时要斤斤计较，做到准确无误，对同事要宽容大度，正是由于建立起了这样的工作氛围，使很多人放弃了跳槽的想法，这也许就是管理学所说的环境留人吧！”

“率”：先进的表率在这里不分职称

“捧着一颗心来，不带半棵草去。”

在中药房，上至主管胡健旺，下至普通调配员，大家工作时间心中只有一个字“快”。为了快可以不顾同事之间的情面，为了快可以牺牲一切。为了给患者节省时间，哪怕一秒，大家都会尽力争取。

为此，“胡大哥”身先士卒，哪里需要就到哪里去。

一年前他曾因工作疲劳出了车祸，出院后，他不仅严格要求自己，对中药房的药师也严格要求。

某药师曾因患者的取药不愿自报姓名与患者争辩了几句。胡大哥对这名药师正色道：“对待患者要像对待亲人一样”。

在窗口，胡大哥总是耐心叮嘱患者用药须知；在配方台前，胡大哥的调配速度不慢于日常专职配方的药师。

中药房的药师们是最环保最节约的。

经常有患者想多要几个塑料袋去医院附近的超市购物，被中药房张艳秋副主任中药师拒绝了，她对患者说：“环保，从我做起”。

“才拿上来几天的笔怎么又用完了？”中药房库房孙康茹老师说。

估计没人会在意一根水性笔的价值，可中药房库房孙康茹老师，每当中药房作用的水性笔没有油时，拿

到调配间的总是三根水性笔的笔芯，而且亲自把水性笔的笔芯换上，把用过后的水性笔笔芯拿走，登记造册。有的时候由于调配工作忙，水性笔遗落到某个角落，他都能在加药时留意尽量找到。

水性笔如此、发放给患者的纱布布袋亦是如此。

当通讯员问到你们最大的心愿是什么时，他们居然说，希望处方的字号能大些、间隙能大些，这样可以减少漏药的几率，从而保证患者更有效的用药，把这个心愿汇报给科主任后，科主任非常重视，很快与信息科联系经过协调现已解决。

后记：

奉献，一个永不褪色的主题

4年，50多位药师，每年抓药100万次，每年用药300吨，服务患者24万人次。我在采写这篇通讯时，脑海里总是浮现出这串数字。它们枯燥，又很鲜活。

与这些数字类似，中药房的药师们在平凡的岗位上日复一日地重复同样的工作，日复一日地为患者服务。他们的所作所为，让人始终难忘。

在平凡的为患者服务中，我们看到，中药房药师们那种“宁愿自己千般苦，不让患者一时难”的核心价值观，那种“服务就是快乐，奉献就是满足”的职业追求，那种“为了患者可以牺牲一切”的高尚情怀。而这些正是这里的药师们感人之处。

清朝名臣左宗棠说过：“与人共事，要学会吃亏”。我这篇稿件完成了，而这儿的“吃亏”故事还在继续……

◎ 流金岁月

时光荏苒，岁月如梭，转眼间闵行中医院已走过了五个春秋。五年的寒暑在历史的长河中不过是短暂的一瞬，可对于闵中医人来说，这五年是闵中医由弱变强的五年，是闵中医旧貌换新颜的五年，是闵中医多学科齐头并进的五年，也是闵中医快速发展的五年。回首这五年，有这么一群医生一直默默无闻，辛勤耕耘，他们艰苦创业、不懈努力、栉风沐雨、不断攀登、矢志不移，见证了医院由小到大、由弱到强、由不成熟到日臻完善的发展过程。院报将分期对这些始终如一英雄人物进行报道。

沉稳至今 不离不弃

访内科主任医师吕宝经

初见吕主任，扑面而来的是一股朴实无华的气息，深邃的眼神似乎一直有所思虑，花白的头发见证了其几十年的医海沧桑。他面含笑容，言语谦逊，话匣子打开后似流水般倾泻而来，略带山东口音的普通话更显得其质朴纯真，魔力般吸引着我们全神贯注地倾听他说的每一字、每一句，生怕漏掉了什么，总觉得他字字真经，句句是宝。一段传奇般的经历画卷向我们铺展开来。

早在1965年，他就从老家山东来沪负笈求学，上海第二医科大学的多年浸淫滋润使其拥有了丰富的医学理论知识，毕业后留校分至附属新华医院内科。在久负盛名的新华医院这所大熔炉的千锤百炼使其医术达到了炉火纯青地步，深厚的专业理论基础加上丰富的临床经验更使其如虎添翼。

他拥有各种头衔，主任医师，教授，研究生导师，中国中西医结合学会心血管病专业委员会委员，上海医学会心血管病专业委员会委员、顾问，国家自然科学基金同行评议专家，等等，可谓数不胜数，而在他眼里这一切皆是浮云、身外之物，他认为医生的天职就是医治病人、挽救生命。他写有多篇论著，屡次斩获殊荣，但他从不以此当做骄傲的资本，而视其为成长的奠基石。

当初，闵行区中医院把他从新华医院延请而来，可谓费尽心机、三顾茅庐。不来则已，来则一鸣惊人，在闵行区中医院，他传播医术，普救众生，开医患良好风气之先河。07年，建院伊

始，作为创院元老级人物之一，他首先把内科支撑下来，内科初见成效，旋即影响整个医院，医院能有今天，吕主任可谓功不可没。当问起他是什么使内科建得如此完美，用他的话说就是“靠的是凝聚力、氛围”。确实，一个好的学科带头人起到了领头羊的作用，医院初建之时，大家来自五湖四海，稍有不慎，会成一盘散沙，而在吕主任身上首先呈现的是其人格魅力，真诚、执着，接着也是更重要的是，他把这种人格魅力加上职业操守，使其融成一种精神、灵魂，大家簇拥在他周围，团结一心，众志成城。内科不止是个内科，更像一个家庭，他执起教鞭，培养新人，不懈劳作，埋头耕耘，不问收获，从此，健康的风气在医院四散开来。

在吕主任身上，体现的仅仅是精湛的医术吗？答案显然不仅仅是，而更是救死扶伤之职业道德。他曾经接手一个92岁的心血管病人，几近病人膏肓，病人及其家属却坚持在闵行区中医医院接受治疗。在他们看来，中医院的住院条件好，丝毫不逊色于三甲医院，而且，更重要的是，吕主任观察仔细，医术精湛，悉心呵护，关怀备至。在以吕主任为首的医护人员共同努力下，三个星期后，此病人竟奇迹般康复出院了。真可谓，不是世间缺少奇迹，而是心诚则灵。又曾有年90多岁的晚期肿瘤患者住进医院，像如此年纪，开刀、化疗等常规疗法皆不可用，那么，是什么使患者坚持住在闵行中医医院的呢？起初，患者家属对医院的条件也是充满疑虑，但



是，他们通过对医院仔细观察，以及与吕主任的接触交谈，感觉到这里用的是三级医院的治疗方法，而且，更注重人性化救护。最终，患者去了，走完了人生中最后一步。但，医护人员的临终关怀却使患者家属感激涕零，想必患者本人在西天也能安详瞑目了。心脏起搏器的临床应用及推广是一个艰难的历程，病人对其使用更是充满顾虑，在曾经的新华医院，吕主任为此可谓是煞费苦心、夜不能寐。这里面饱含了对医师良心、道德的考验，也是对医术、器械的一次重大把关，生死成败，在此一举。最终，吕主任依靠信念及不懈追求在起搏器临床应用史上画下浓重一笔。今天，起搏器的应用已经很成熟，每每回首当初的艰难往事，吕主任不免又心生涟漪，但最后总是又很欣慰地笑了。

作为闵行区中医院的元老，吕主任在这里一直坚守岗位至今，而且还要继续坚持下去，义无反顾。吕主任坦白地讲，看到别的人员在流动，他的心思也曾历经一些波折。但，一种信念却使他

丝毫不为之动摇了。是什么使吕主任沉稳不动？他是看着医院长大的，医院就像是他的孩子，在艰难的时刻，怎么能弃它而去呢？医院不是工厂，需要稳定的医师，然后才有稳定的病人。他见证了医院的成长历程，一切都在向好的方向发展，公立民营后，医院更是前程似锦、光明无限。吕主任还说，做事情要做好，不能半途而废，自己既然来了，就早已把整个身心交付给医院了。

执医几十年的吕主任，以其良好的悟性，对医院长期规划总能一语道破天机，他谈起闵行区中医院可谓是如数家珍。他在主要肯定医院成绩的同时，也提出了一些好的建议。他认为，医院科室建设很重要，要以品牌引领医院，院里全体同仁团结一心，没有迈不出去的沟坎。

闲暇之余，医学成就等身的吕主任还时常跑步锻炼身体。在入秋的微风里，如果遇到一位正在跑步的老人，说不定他就是吕主任呢！

（宣传科 赵岚 徐文慎）

◎ 医生手记

警惕，肠道杀手正潜伏！

1、一个普通病例留给我们的启示：

曹某，男，47岁，平素无明显腹部不适，予体检肠镜时发现横结肠有一约1.5cm大小山田1型息肉，表面粗糙分叶状，征得家人同意予以内镜黏膜切除术：病灶周围黏膜下注射1:10000肾上腺素美兰盐水，抬举征良好，圈套电凝电切，创面无出血和穿孔，APC处理创面。后来病理回报示横结肠小块粘膜慢性炎，局部呈管状绒毛状腺瘤样增生。

腺瘤性息肉为国际公认的癌前病变

之一，这一较大的腺瘤性息肉，如果任其发展，1-2年很可能会发展成肠道恶性肿瘤，即恶变为癌，早期发现，早期切除，是其治疗根本。下面我们就来认识一下这位隐匿性很强的肠道杀手—腺瘤性息肉。

2、揭开杀手的真面目

多发性：息肉是比较常见的消化道疾病，人体的整个消化道都可以有息肉生长，其中以结肠和直肠息肉为多见。

癌变性：结肠息肉按照病理分型，

分为腺瘤性息肉、炎性息肉及错构瘤性息肉等，其中腺瘤性息肉有很高的癌变性，大于2cm腺瘤性息肉癌变率约为50%，尽管<1cm的息肉癌变率很小，但其数目的增加同样也会增加癌变率。腺瘤性息肉是人们肠道健康的潜在杀手，需要警惕。

隐匿性：临床上结肠息肉，包括癌变率较高的腺瘤性息肉一般没有临床症状，只有很少一部分肠息肉的病人会出现便血、粘液便或便秘、腹痛、腹泻等异常，症状又无明显特异性，故常易被忽略，其确诊主要依赖结肠镜检查。

3、让杀手无所遁形

腺瘤性息肉的主要治疗方法就是内镜下的息肉切除，因其易于复发，故定期复查肠镜就非常重要，尤其是有家族

史的人群，肠镜体检尤其重要。对于大的腺瘤性息肉，或是数量≥3枚的腺瘤性息肉患者，应采取积极的治疗手段。

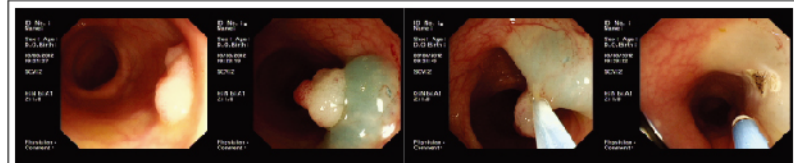
4、防范于未然

合理膳食：主要需要培养良好的饮食习惯，少吃高脂肪性食物，腌制食品；多吃新鲜水果、蔬菜等含有丰富的碳水化合物及粗纤维的食物，适当增加主食中粗粮、杂粮的比例。

积极锻炼：寻找适合自己的锻炼方式，增强体质；

舒达情志：自我放松，缓解压力，保持良好心态。

体质调摄：中医认为息肉的发生与痰、湿、热、瘀有很大关系，故采取传统中医药调整体质，防止息肉的复发很必要。（脾胃病科 张越）



图：肠镜下息肉切除

◎ 医者风范

闵行中医“高付率” 奉献精神筑心间

我院药剂科中药房工作纪实

通讯员 任德志 每次当你进入闵行区中医医院1号楼一层大厅时，药剂科中药房就进入您的眼帘，一个散发着浓郁中药气息又略带神秘的地方，每当人们路过这里，总能看到排队取药的患者。

“快点，快点，我的班车要开了！”

“小伙子，我的方子五分钟能配好吗？”

“你们中午不要吃饭了，把我的方子抓完再吃！”

每天中药房的窗口人员都要面对形形色色的患者，今年7月末的《新民晚报》刊文说“（我院）草药房员工笑着对医院班车司机说‘又帮居民拿药啊’”，何止对自己本院的班车司机，就是对素不相识的普通患者，中药房的药师们也是热心服务、耐心接待。

近两年来，网络上流行用“高富帅”来形容完美无缺的男人，我院中药房的中药师们，他们不见得完美，却时时刻刻在用行动诠释着高尚的奉献精神；他们不见得优秀，却日复一日在用辛勤地付出表达着对患者的无限关爱；他们不见得人人都是中共党员，却实实在在地为大家做着表率。他们堪称闵行区中医医院的“高付率”。

“高”：高尚的品格在这里时常出现

“不论平地与山尖，无限风光尽被占。采得百花成蜜后，为谁辛苦为谁甜？”

今年5月的一个星期天，中药房的揭子英副主任中药师在清理窗口物品时发现了一个塑料袋。

“谁的袋子——”，“谁的袋子——”

揭子英老师在反复呼喊窗外是谁丢的袋子无人应答后，她小心地打开了袋子，袋子里面除了上海某眼科医院去年的发票、我院的发票外还有1800元现金。揭子英老师照着发票上的名字继续喊这名患者。喊了五分钟没人回应。

该怎样处理这1800？1800元说多不多，说少不少。对有钱的家庭来说，可能不介意这点钱，对一个普通的甚至是生活拮据的家庭来说，拿1800元钱来医院看病，这就是救命钱。

身为党员的揭子英老师不假思索地告诉了一起当班的李蓬主管中药师和高秀玲老师，并用带有湖北黄冈口音的普通话说：“病人一定很着急，想办法联系！”

可怎么联系患者呢？

揭子英老师守在中药房窗口，等候随时可能回来的失主。李蓬老师来到一楼收费处，在收银员的帮助下查找失主

电话，可结果失主没有在我院留任何联系方式，只是知道了患者刚刚在我院一楼内科就诊。

与此同时，此时在守窗口的揭子英老师也没有守株待兔，她把电话打到了失主曾就诊的上海某眼科医院。该院工作人员在紧张地查找这名失主的相关信息。约半个小时后上海某眼科医院回电话说没有找到这名失主的联系方式。

李蓬老师来到一楼内科导诊台，经过内科门诊导医的一番细心查找最后在失主的主治医生那里得到了失主的联系电话。

韩国籍的失主来了，他的妻子也来了，他们在得到电话通知前一直在四处找寻丢失的1800元钱。失主很感动，立



即数给揭子英老师五张一百元表达感谢，一口被揭子英老师拒绝了；失主要给揭子英老师写表扬信，也被揭子英老师谢绝了。窗口取药的患者说，钱不要可表扬信还是要写的，揭子英老师却挥了挥手，又用那带有湖北口音的普通话说：“算啦”。

失主牵着他妻子的手，走到1号楼正门，转过身，用韩国人特有的礼仪，朝中药房的方向深深三鞠躬。

今年一月的一天，医院刚换完系统不久。中药房某位药师被投诉了。

事后证实，某医生开具的一张处方的某味药被处方印刷字体彻底覆盖了，某位药师没有发现，结果才出现漏药的情况。该药师被投诉了。该药师被扣工资了。该药师被取消了被刚刚提名的年度优秀个人评选资格。该药师没有申诉，没有多说什么。

今年某月里的一天，“我的药怎么少了降香？”一位患者怒气冲冲地填写着投诉单。

“我不听解释。”这位投诉的患者打断了正在解释的副主任中药师。

事后证实，某医生在不该改动的单

位前将“克”改成了“包”，才导致了这次投诉的发生。

对于患者的投诉，我们都会在第一时间内给予妥善解决，并分析原因，从中吸取教训，尽力杜绝差错，让患者满意。

五月的一天早晨，一名药师发现中药房窗口两侧多了两排椅子。

“是谁在窗口前等候线内摆了两排椅子？”一名药师问其他同事。

要知道这样做明显不利于窗口候药前秩序，可一想到这样能够方便患者，特别是优待的80岁以上的患者，他们大多耳背，能坐在中药房窗口前候药，能更清楚地听到叫号。

很多来中药房取药的患者都说，中药房的工作是全院最累最脏的。的确，

前我们条件比较艰苦，调配室面积较小，工作量每年都在增加，大家都很辛苦，工间没有休息时间，工作节奏跟着医生和患者的人数跑。在狭小的空间调配一天处方，别说年龄大的，年轻的都会感觉头晕、腿酸、脚底疼。有困难自己克服解决，每天准时上班，直到当天的处方全部调配完才能下班，中药房经常因个别医生患者多，处方下来的晚而不能准时下班。

为了照顾老人、残障人员等，还要遭到一些急着要上班和等班车人员的催促。窗口人员总是不厌其烦的做好解释工作，尽力做好协调让患者满意。中药房虽然又苦又累，但大家团结合作，药库及时供货，配方人员尽快调配，尽力缩短患者候药的时间，只有合作与付出，没有怨言。药剂科每个员工都是不可缺少的一份子，不管年长的还是年轻的，他们都在用自己的行动，为医院的发展，为患者的早日康复，各自发挥着光和热。“高付率”在药剂科处处可见……

医院在不断地发展，只要我们坚持，年轻的朋友们，努力吧！相信在院领导的正确领导下一定能够使我们的医院越办越好，一定能够看到医院发展给大家带来的美好前景……

“付”：无私的付出在这里天天呈现

“耕犁千亩实千箱，力尽筋疲谁复伤？但得众生皆得饱，不辞羸病卧残阳。”

今年6月底，我院举办了一场消防知识培训，主办方考虑到临床一线人员的作息，特意将这次培训安排在连续三天的中午进行，可即使这样，药房的窗口人员及调配人员为了减少中午患者候药时间，依然无法正常参加到这次培训中。不仅这次培训，就连我院人力资源部经常举办的一些高品质的院级培训，药房的窗口人员及调配员们也无法参加，这里的药师们是多么希望参与到继续教育中去。他们知道为了患者能快点拿到药他们一年根本无法积齐院内30至40的院内学分，他们知道为了患者能快点拿到药他们无法完成年终考核，只能尽力参与。

参加医院活动更是如此。医院新春团拜会的盛况只能通过科室同事转述，向院投稿只能利用作者的业余时间，选派人员参加广播操比赛只能选派来中药房实习的实习生……

中药房的药师们都有一颗上进心。利用业余时间参加各种学历教育的人数不少，每逢考试集中的4月、6月、10月、12月，排班问题就成了一个大难题……

工作时连喝水的时间都没有；上趟卫生间也要看排队处方少了些再去；中午累得不爱去食堂，想节省点体力下午能快点为患者抓药。就是这样忙，就是这样累，前2月当药剂科科室会动员献血时，中药师韩晓青毫不犹豫报了名，“我来吧，主任”中药师韩晓青平静地向药剂科孙钰主任说。

当通讯员问他中药房工作这么累为什么还要报名时，韩晓青平淡地说：“总要有有人报吧。”

在接受本报通讯员采访时，药剂科孙钰主任动情地说：科室有这些年轻人，使科室充满了活力。他们朴实、能干、工作中老中青搭配互相学习，互相帮助，共同提高。

今年某月院领导号召全体职工为本院患白血病的医生捐款、捐献血小板时科室成员积极参与，奉献爱心，特别值得表扬的是我们药剂科的贺斌，在患者急需血小板时主动提出捐献血小板，多么可爱的年轻人。

药剂科是我们闵行区中医医院的一个重要窗口，尤其是“取药窗口”我们每天都要接待来自各地的患者，由于目

◎ 医院动态

我院召开院感委员会会议

本报讯(通讯员李文英) 2012年9月6日下午四点至五点,我院在八楼会议室召开了本年度院感委员会会议。会议由医院感染管理委员会主任委员孟垂祥院长主持,全体委员会成员参加。

孟垂祥院长首先宣布医院感染管理委员会由医务部、护理部、医防科、内科、外科、骨科、妇科、儿科、手术室、供应室、检验科、药剂科等科室的18位同志组成,并宣读委员会职责;接着强调医院感染的重要性及我院医院感染管理情况,肯定了上半年院感工作成绩并对今后工作提出期许。

院感办李文英汇报了2012年上半年工作总结及下半年工作重点、上半年细菌耐药监测预警及我院抗菌药物使用情况分析,介绍了关于钢板等内固定物取出后管理暂行规定、医院消毒灭菌物品及环境卫生学监测制度等,提出我院目前存在问题:I类切口预防使用抗菌药物比例高;部分医务人员的手卫生依从性有待进一步提高。

与会人員就如何降低和控制我院I

类切口手术患者抗菌药物使用比例进行讨论,分析抗菌药物应用中存在的问题、明确达标差距、提出解决对策,一致认为:I类切口预防使用抗菌药物比例高,医院从总体上应加强控制,逐步落实有关规定和要求,今年前两个月(9-10月)先达到50%,后两个月(11-12月)达到30%左右。这样有一个过渡期。

孟院长就以上讨论进行总结,提出三点建议:

1、要加强对卫生部抗菌药物相关规范的学习,结合本科室实际情况及病人情况,合理掌握。对病人病情重、手术大、高龄、有糖尿病等基础疾病的病人,术后该用的预防用抗菌药物一定要用,该送检的要送检;

2、对I类切口手术较小、病人体质较好、无基础疾病等,可根据病人情况逐步减少抗菌药物使用率,特别是2012年全国抗菌药物临床应用专项整治活动方案要求的腹股沟疝修补术(包括补片修补术)、甲状腺疾病手术、乳腺疾病手术、关节镜检查手

术患者原则上不预防使用抗菌药物,请科室合理掌握;医院可以按大家讨论的过渡期为目标,逐步实现达标30%。

3、各科以科室为单位,可先试行每两个病人用一个,两个月后根据情况可每三个病人用一个,但绝不是平均,如骨科等手术较大的科室使用率可能会高一点。加强医生对抗感染物使用及感染控制能力的培养,注意手卫生及无菌操作,逐步降低I类切口抗菌药物使用率。

后记:在孟院长直接领导下,在全体委员会成员的指导及全院人员的参与下,院感工作有了很大提高,在8月份区卫监采样监督中,采样39件,我院全部合格。



◎ 我眼中的医生护士

骨科仲荣州、贾学武医师、胡海燕等全体护士收到患者董宝根的感谢信一封。

邹菊培、贾学武、仲荣州医师及全体护理人员收到患者金永泉及家属的感谢信一封。

肛肠科沈麒麟、魏宏园收到患者张成刚的感谢信一封。

中医内科刘岚收到患者吴爱华的感谢信一封。

骨科仲荣州、贾学武医师及全体护士收到患者程琴芳及家属的感谢信一封。

内科江玲医师及杨红霞护士收到患者卢迅汉的感谢信一封。

外二科(甲乳科)林金荣主任、麻醉科沈永倩主任等医护人员收到本院住院患者张海根及家属叶雪花的感谢信一封。

外二科(甲乳科)林金荣主任、护士王妙娣、孙智雯收到患者葛夏萍的感谢信一封。

中医内科阚考财医师收到患者陆雅娟及家属的锦旗一面。

肛肠科沈麒麟收到患者家属张年娟的锦旗一面。

闵行区中医医院 "第六届膏方节" 咨询预约即将开始

所谓春生、夏长、秋收、冬藏,冬季是四季之中进补的最佳季节,而冬令进补,更以膏方为最佳。经过多年的发展,闵行区中医医院在膏方领域积累了丰富的经验,我院膏方以疗效确切、个性化优势强的特点深受百姓青睐。而此次即将开展的“第六届膏方节”也倍受期待。为满足广大市民的需要,普及冬令进补的科学知识,闵行区中医医院在“第六届膏方节”来临之际特举办现场咨询活动,特定2012年10月22日开始在一楼门诊大厅举办冬令进补咨询,为大家答疑解惑,指导大家合理进补,同时开始今年冬季膏方门诊的预约。

闵行区中医医院2012年冬季膏方节从2012年11月12日起至2013年1月11日结束,届时会有多名上海名老中医膏方专家亲自为您量身定制个性化膏方。

膏方,又称膏剂,是中医常用的“丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭”八种剂型之一,我国早在《黄帝

内经》中就有关于膏剂的记载。膏方在未病先防、有病早治、既病防变、病愈防复发等方面有着很好的疗效,一直以来深受人们欢迎,膏方是一种具有高级营养滋补和治疗预防作用的成药。它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,选用君、臣、佐、使各类药物进行配伍,经浓煎后掺入某些辅料制成的一种稠厚的半流质或冻状剂型。它具有因人而异、整体调理,兼顾人体气血阴阳、五脏六腑的功效,可以全面平衡、调节人体状况,治养结合,药补相宜。

科学进补,提倡“一人一方”

随着人们保健意识的增强,越来越多的人热衷于“吃膏方”,闵行区中医医院专家指出:膏方进补科学性,在中医辨证论治及整体观念的理论指导下遵循人体脏腑阴阳气血虚实变化综合考虑确立的不同配制处方,还要针对不同年龄、性别、体质差异等实行“一人一方”。

同时,专家指出:膏方是否有效,关键在于辨证是否精当。进补之前要辨识体质。体质是由先天遗传和后天获得所形成的,与心理性格有相关性。如有人急脾气,有人慢性子;有人不耐寒,有人不耐热;有人总是面色红润,有人脸色苍白……这都是因为人与人之间存在的体质差异。辨清自己的体质后,就可选择相应的养生方法,做到有的放矢地养生、防病。应在呵护胃气、畅通血气的前提下,制订理、法、方、药。药不对路,将越补越麻烦,不仅浪费资源,也贻误治疗时机,加重病情。

膏方除了必要的因人而异的处方外,一般都会选用人参、西洋参、河车粉、冬虫夏草等贵重滋补品,以及阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶类,能大补元气、滋阴壮阳、填补精血,所以膏方既能疗疾又能补虚。

哪些人适合吃膏方?

1、体质虚弱者:如大手术后、大出血后、大病或重病后、产后身体虚

弱、素体偏弱多病者等,进补膏方,能使虚弱者增强体质,改善生活质量。

2、亚健康状态者:处于“亚健康状态者”,身体无明显慢性疾病,但体力下降,常感劳累乏力,精神欠佳,失眠健忘,工作压力大等。服用膏方可益气养血、调和阴阳,纠正亚健康状态。

3、抗衰老:中老年人脏器功能下降,出现头晕目眩、腰酸腿软、神疲乏力、心悸失眠、记忆减退,冬令进补膏方,可使其精力旺盛,延年益寿。

4、防病治病:康复期的癌症患者,易感冒人群,慢性病患者,如慢性气管炎、肺气肿、过敏性哮喘、高血压、糖尿病、冠心病、高血脂症、慢性胃炎、颈肩腰腿痛、男子性功能障碍、女子美容养颜、月经不调、不孕症等等。冬令服膏方,能提高机体免疫功能,预防或减少疾病发作。

(宣传科 胥加英)

◎ 科普养生

一、健康饮食

秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。年老胃弱者，可采用晨起食粥法以益胃生津，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外，还应多吃一些酸味果蔬，少吃辛辣刺激食品，这对护肝益肺是大有好处的。

二、调理脾胃

立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果，尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交，调理脾胃应侧重于清热、健脾，少食多餐，多吃熟、温软开胃，易消化食物。少吃辛辣刺激油腻类食物，秋季调理一定要注意清泄胃中之火，以使体内的湿热之邪从小便排出，待胃火退后再进补。

三、预防秋乏

俗话说的好“春困秋乏”。秋乏，是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应，常表现为倦怠、乏力、精神不振等。防秋乏的最好办法就是适当地进行体育锻炼，但要注意循序渐进;保持充足的睡眠，亦可防秋乏。

四、预防秋燥

秋天雨水较少，天气干爽，人体容易虚火上延出现“秋燥”，中医认为，燥易伤肺，秋气与人的肺脏相通，肺气太强，容易导致身体的津液不足，出现诸如津亏液少的“干燥症”，比如皮肤干燥，多有咳嗽。防秋燥，重在饮食调理，适当的选食一些能够润肺清燥、养阴生津的食物，比如梨、甘蔗、荸荠、百合、银耳等。

五、预防感冒

秋季感冒增多，预防感冒，首先要根据气温变化适当增减衣服，尤其是老年人更要注意;其次室内的空调温度不要过低，一般在25℃~27℃最好。秋季是疾病的高发期，遇到疾病一定要及时就医以免耽误病情。

六、早起早睡

早睡以顺应阴精的收藏，早起以舒达



阳气。近代研究表明，秋天适当早起，可减少血栓形成的机会;起床前适当多躺几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成也有重要意义。

七、加强锻炼

秋天气候渐冷，衣服不可一下增加过多，有意让机体冻一冻，经受一些寒凉之气的锻炼，这也是增强机体对冬季寒冷气候的适应能力的重要方法。金秋时节天高气爽，是运动锻炼的好时期，尤其应重视耐寒锻炼，如早操、慢跑、冷水浴等，以提高对疾病的抵抗力。

八、慎食瓜果

夏令大量食瓜果虽然不至于造成脾胃疾患，却已使肠胃抗病力有所下降，入秋后再大量食瓜果，势必更助湿邪损伤脾胃，脾阳不振不能运化水湿，腹泻、下痢、便溏等慢性胃肠道疾病就随之发生。因此，入秋之后应少食瓜果，脾胃虚寒者尤应禁忌。

九、适时进补

常言道：“秋季进补，冬令打虎”，但进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则适得其反。还要注意进补适量，忌以药代食，提倡食补。秋季食补以滋阴润燥为主，如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些食物与中药配伍，则功效更佳。

十、注意养阴

秋季天气干燥，秋季养生要注意养阴。秋天养阴，第一，要多喝水，以补充夏季丢失的水分。第二，多接地气，秋季我们要多走进大自然的怀抱，漫步田野、公园，这都有助于养阴。第三，避免大汗淋漓。汗出过多会损人体之“阴”，因此，秋季锻炼要适度。

每逢佳节倍思亲
中医医院暖人心

记闵行区中医医院护理部2012年中秋、国庆联谊会

本报讯（通讯员曹佩）为创建学习型的护理团队，不断增强团队凝聚力，9月28日，我院护理部于医院学术报告厅举办“庆中秋、国庆双节联谊会暨‘学常规，用常规’护理知识竞赛”。孟垂祥院长、周咏梅主任和全院百余名护理人员齐聚一堂，共度佳节。联谊会上，孟院长充分肯定了护理部在组织这次活动时的付出，一是经常化，每年一次；二是广泛性，全院护理人员全员参与；三是结合专业规范学习，增强了活动的实际意义。与此同时，他也代表医院领导向全体护理同仁致以最美好的节日祝愿。

联谊会共有8个参赛小组，分中、西医护理知识竞赛、集体游戏、节目和抽奖四个环节。各小组在知识竞赛、游戏环节中累计分数，最后根据总分评出优胜奖2组，鼓励奖6组。活动中既有中、西医护理常规知识竞答，又有“情投意合”等节目助兴，各小组你追我赶，互不相让，现场紧张激烈又不失快乐祥和。

中秋、国庆双节联谊会，不仅增进了护理人员之间的交流与默契，增强团队合作精神 and 集体荣誉感，同时也使护理人员感受到了节日的氛围和大家庭的温暖。

儿童鼾症别大意
影响发育是大事

儿童在睡眠时打鼾伴张口呼吸和憋气，医学上称之为儿童鼾症。大部是因为扁桃体和腺样体肥大引起，久之出现言语不清、鼻音加重、反应迟钝、记忆力下降，智力发育低下，最终导致全身代谢综合征，对机体极为不利。

正常儿童学龄前可伴有扁桃体和腺样体肥大，在7—10岁时自然退缩，如果此期没有萎缩并出现症状，就应该处理。家长有保护孩子的健康、保障发育不受影响，首先想到是带孩子去看医生，不要等到孩子面容改变，呼吸不畅，睡眠停顿及学习成绩下降时才引起注意，那将有碍于大脑发育。

目前耳鼻喉科开展的扁桃体、腺样体手术采用低温等离子消融是解决上述病痛的最佳方式，属于微创手术。其原理是：采用双极回路电极，加上生理盐水的作用使能量扩容，形成等离子体的薄气层，在汽化的作用下使组织分子链断裂，从而起到消融效果。且温度控制在60度左右，等离子手术刀头直径约2mm，故对正常组织无损伤。而医生操作时仅在扁桃体和腺样体打几个小孔，每个孔10秒钟时间就OK了。由于不是对扁桃体整个切除，扁桃体被膜留下，因此术时不良反应轻，无出血，对免疫功能无影响，不几天即正常进食，约2周后肥大的扁桃体就不见了。至于腺样体肥大则在鼻内窥镜下放大十几倍，不仅光线明亮，在直视下手术，而且还具有视野清定位准的优点。由此可见，等离子手术较传统的手术方法不仅微创而且方便，是处理扁桃体和腺样体肥大的最佳方法。

为了孩子，为了下一代的健康，闵行区中医院耳鼻喉科早已开展了此项医疗，并积累了较多的临床经验，愿为广大孩童提供服务，并热忱地欢迎家长的来访。

(耳鼻喉科)

◎ 征稿启事

《闵行区中医医院报》作为医院重要的宣传载体，在医院文化建设、传递内外信息方面起着举足轻重的作用，也是员工交流、展现自我的公共平台。为提高医院各部门及员工对院报的关注和参与度，拓宽院报稿件来源，现向全院科室、员工征集稿件，欢迎踊跃投稿。

一、征稿栏目及其内容：

1、科室动态：各部门在开展新技术、购置新设备、推出新措施等方面信息或科室内部学术、文体活动的信息。

2、医生手记：记述医生本人在某具体医疗服务过程中的心得、体会。

3、天使风采：展示我院医护人员的精神风貌，记录发生在医护人员身上的好人好事。

4、健康小贴士：宣传健康知识和卫生常识。

5、读者信箱：刊发医院员工对办好院报及对医院建设、发展的意见和建议。

6、艺术长廊：刊发医院员工散文、小说、诗歌、评论、书法、绘画、摄影等作品。

二、征稿要求：

1、稿件体裁不限。

2、要求内容健康、主题鲜明。

3、稿件内请注明所在部门、姓名及联系方式。

三、投稿方式：

以电子邮件形式发送到：
1322479169@qq.com
(宣传科)

◎ 心香一瓣

海上秋随想

阳光似乎不是从空中泻下，而是就在这空气中闪亮着，

这样，阳光中的一切就都是有着柔和的光芒的。

不很耀眼，但足够你看得舒服，看得真切，又透着一丝慵懒的闲情。

路边法国梧桐宽大的叶子，也在这阳光中油油的绿着。

这是上海秋天的第一笔印象。

像是凡高的画，带着不可抵触的力就那样深深地印在心里。

许是因为这里夏的力量过于强大，

上海，这座江南都市的秋天常常被人忽略甚至遗忘，

但我总能从点点滴滴的画面中择出

海上秋特有的风韵。

这点滴也许只在弄堂口阿婆们依旧的闲谈中，只是头上偶尔飘落的一片梧桐；

这点滴也许只在黄浦江边码头上的风里，只是拂过水手的白发时不经意间有了一丝萧瑟的味道；

或是在丽人们穿行的脚步里，只是背后的十里洋场忽然多了些金黄的颜色；

再或是某个依旧恬静的夜，惊喜于看见蔚蓝的夜空，还有难得一见的明月竟忽然变得高远。

海上秋

不论我们在意或不在意

就这样的带着自己的腔调，不显摆，不张扬，不畏缩，施施然地走来。

上海的秋，不似年华易逝功业难成的雄才，节令刚过，便急吼吼地闯来，横槊赋诗，秋风萧瑟，洪波涌起；

上海的秋，也不似哀怨的江南碧玉，晚来风急，倚门回首，雁过也，独自闲愁，低吟着点点滴滴到黄昏；

上海的秋，更不似无为的落寞才子，看红衰翠减，便叹寒蝉凄切，长亭外，杨柳岸晚风残月。

上海的秋，就是这样，她更像是一个现代的女子

也收获成熟，也接受落华，但是通透却不萧索；

也温言细语，也呵护备至，但是温暖却不媚俗。

再细看医院墙上的光影，似乎又有了些偏斜的印记。

我知道，她终究还是要去了，而明年她还是来，依旧那个样子，不显摆，不张扬，不畏缩，施施然地走来。

心中忽然温暖，似是先他人之前偷偷看见了大自然一回首间的明眸皓齿，她却又偷掩红唇，不许我讲，便悄然而去。

这自然的精灵

这迷人的上海之秋。

(人事科 贾楠)



德国罗斯托克市夜景
摄影：医务科庄璘



秋荷 摄影：医防科 张萍



首尔街拍

她眼中的秋天

她出生在秋天，母亲给她起名叫小秋。每遇秋天，婴儿的小秋总比在其它季节更乖巧，不哭不闹。她的眼神很清澈，就像秋天的天空。母亲认为小秋一定与秋天有不解之缘。

幼年的小秋很喜欢秋天，秋天里总爱跟妈妈一起去野外玩耍，她喜欢穿着像秋天天空一样蓝蓝的衣服。秋天的野外，她看不到百花竞艳、万木繁盛，她很不解。幼小的心灵就有了小小心事，她问母亲，为什么秋天这样凋零，母亲说，春天才是万物复苏的季节。她不信，她感觉秋天的天气很舒适惬意，虽然看不到娇艳的花和嫩绿的叶，但她能闻到淡淡的花木清香，她相信这清香来自秋天的大地深处。她拿来铲子，在野外把一棵落败的小花小心翼翼地挖出来，然后埋在家里的庭院里，每天用水辛勤地浇灌它。她相信只要辛勤护理，小花会能活过来，然而，整个秋天都过去了，小花仍然未能开出鲜艳的花。她很失落，也很难过。

少女的小秋，每遇秋天总有莫名的愁绪，满目的落叶缤纷似乎不是飘向大地而是掉进了她心里。她很感

慨，这些曾经美丽的花和叶太可怜了，如今颜色枯黄，身不由己飘在风中，抛在地上，马上就要“沦落成泥碾作尘”，谁来收葬它们？不能让它们“白骨露于野”。她找来花铲，在满地黄花堆积的地方，挖了一个深深地坑，然后把落花捧起，放进坑里，轻埋黄土，边哭边葬。她不记得自己葬了多长时间，只记得走的时候已是夕阳。

青年的她，在一个秋天里，嫁为人妇，不久生下一女，她给女儿命名小小秋。女儿很像她，也总是在秋天十分安静。她总爱给女儿讲秋天的故事，讲种花，讲葬花，女儿也总是全神关注地听。她总爱在秋天的夜里醒来，然后想起过去的事情，想起幼时秋天种花，想起少女时秋天挖土葬花。忆起往事，她总是淡淡一笑，她觉着过去的她好傻。如今，看到落叶飘零，她再也不会泪流满面。她知道，春夏秋冬、花开花落是自然规律，就像人的生老病死，春夏秋冬只是四个季节，每个季节都有不同，所以对季节的感觉也各异。

中年的她，感觉自己已到知天命

的年龄，在她眼中，四季已没有什么不同，只不过是一年的时间罢了。冬天穿棉衣，夏天换单衣，一切皆自然而为，她完全进入无意识状态。她觉着自己已看破红尘，不喜，不悲。在秋天她也不会有什么特别的感觉，在黄花满地的路径上走过时，她已熟视无睹，也不再伤感。她也不再刻意喜欢秋天，春夏秋冬在她眼中都一视同仁，夏日将尽的时候，她也不在期盼秋天，冬日欲来的时候，她也不再觉得秋走惋惜。她的女儿也已长大，走了和她一样的老路，做了和她一样的傻事，秋天种花花未活，秋天葬花花归去。她理解女儿，这都是人生的过程。

老年的她，身体依然康健，只是每到秋天的时候腿有点痛，走起路来不大方便，而在其它三季都没事。医生告诉她可能是关节炎。从此，每当秋天临近的时候，她就做好准备，吃中药调养，这样，在秋天，她的腿也不怎么疼痛了。她想，秋天还是与其它季节不同，因为，秋天里她的腿有感觉，腿疼。她经常在铺满秋叶的小

径上走过，然后，揉揉自己隐隐作痛的腿。虽然腿有不适，但这不适能给她思考，想起秋天，想起一生，然后一股暖流涌遍全身。她想，四季仍然是分明的，秋天就是秋天，属于她的秋天。她不再觉着自己看透人生，她认为秋天是很有意义的。

一个秋天的深夜，她戴上花镜翻阅古书，突然看到书中写到人生三重境界，首先“参禅之初，看山是山，看水是水”，接着“禅有悟时，看山不是山，看水不是水”，然后“禅中彻悟，看山仍然山，看水仍然水”。她突然彻悟，自己对秋天的感觉也经历了同样的过程。首先，年幼年轻时，她做了很多与秋有关的幼稚之事，而且在秋天容易伤怀；接着，中年时，她对秋天无感，对四季也没感觉，在她眼中，秋天只不过是平常的季节罢了，她以为她已看破红尘；然后，老年时，她秋天容易犯关节炎，又觉得秋天与别的季节不同，她又再次回到现实中来。她明白了，这也许就是佛家所讲的禅意。

(宣传科 徐文慎)