



厚德博爱 自强不息

闵行区中医医院报

SHANGHAI MINHANG TCM HOSPITAL NEWS

2012年12月

第七期

www.tcmh.com

投稿邮箱: 1322479169@qq.com

仅供内部取阅 无任何商业用途

◎“二甲”进行时

建言献策谋发展 同心协力创二甲

我院隆重召开第一届第四次职工代表大会



本报讯 12月20日下午,在庄严的国歌声中,我院第一届第四次职工代表大会在学术报告厅隆重召开。院长孟垂祥、常务副院长戴震、监事郑燕勤以及52位职工代表出席会议,36名列席代表列席会议。会议由万焕真、周咏梅主持。

戴震副院长致开幕词。他指出,职工代表大会是职工行使民主权利的机构,希望各位职工代表能够密切联系员工,广泛听取和反映员工意见和要求,关心、帮助员工解决实际困难,全心全意为员工服务,认真组织员工依照法律规定参与医院的民主管理与监督,正确

行使自己的权利和义务,教育和组织员工在“爱医院、爱客户、讲责任、讲团结、讲奉献、守诚信”方面发挥积极作用,不断促进员工科学文化和思想道德素养的提高。医院领导班子一方面要积极支持工会及职代会依法开展各项活动和工,另一方面要认真听取员工及职代会代表的意见与建议,努力改善员工福利,保障员工利益,维护员工权利,为医院发展创造良好的工作、学习和生活环境,全院上下要共同为医院真正达到“百姓满意、政府放心、社会认可”的目标而奋斗。

孟垂祥院长作《2012年医院工作总结报告》。《报告》指出,2012年,在区卫生局领导的关怀支持下,在医院理事会的领导下,医院领导班子成员以科学发展观统领全局,以“创建二级甲等中医医院”为契机,不断提高医院技术水平和服务质量,打造服务品牌,增强核心竞争力和发展力,医院医疗业务、人力资源与医院管理各项工作都取得了实实在在的成绩。

与会代表们热烈讨论,踊跃参与,积极提案,谋划2013年医院工作思路。大会审议并通过了《2012年医院工作总结报告》、《医院员工手册》(2012年6月修订)和《医院第一届第四次职代会决议》。

孟垂祥院长在闭幕式上致辞,他说,这次会议开得很成功,各位代表集思广益,统一了思想,提高了认识,形成了共识,这将对促进医院工作的全面展开,提供了有利的条件。代表们提出的问题与提案主要集中在员工福利、后勤保障、行政管理、医院文化以及中医药特色服务等几个方面。医院会认真考虑、分析这些问题,着手解决和规划沟通。孟院长提出几点要求,第一,我们要真心真意坚持依靠群众,密切联系群

众,不断提高医院的民主建设水平。只有把群众、客户的问题解决了,我们的工作才能进步,我们的事业才能发展。第二我们要坚持公益性办院方向,加快医院转型发展,坚持全方位、系统地为百姓服务,通过让政府满意、让员工满意来实现目标,在创造社会效益的同时,提升经济效益。第三要坚持以人为本,构建和谐医院,创造良好的工作、学习和生活环境和氛围。他希望职工代表能确实起到民情、民意的代言作用,上情下达,下情上达。我们要加强主人翁和责任意识,医院就是我们的家,相信大家只要同心同德,同舟共济,共同开创医院的新局面,我们的目标就一定能够实现。

在雄壮的《国际歌》声中,大会胜利闭幕。

(宣传科)



抢抓机遇 加快发展 力争实现上等达标

我院召开2012年度科室、部门工作汇报会

本报讯 12月18日,我院在2号楼五楼会议室召开2012年度科室、部门工作汇报会,闵行区卫生局副局长程佳,上海中医药大学附属龙华医院书记阮龙德及院办、人事、医务、财务、护理部等相关职能科室负责人,闵行区中医医院院长孟垂祥,常务副院长戴震,监事郑燕勤,上海西红柿投资控股有限公司执行总裁林一平以及各临床、医技和行政科室部门负责人共55人参加了会议。会议由孟垂祥院长主持。

会上,各科室负责人就2012年工作完成情况、取得的成绩和遇到的问题及困难进行了汇报,并提出了2013年的工作展望与计划。

程佳副局长在讲话中指出,今天是继11月6日与龙华医院合作共建签约

后,闵行区中医医院全部科室负责人的一次集体亮相,大家都对自己的工作做了汇报和规划。从总体情况来看,医院能有如此的成绩是相当不容易的,医院发展需要一个过程,他鼓励大家不气馁,不停步,做好本职工作,医院一定会有更快的发展。

程佳还高度评价了闵行区中医医院的医院文化。同时他就各位科室负责人在工作汇报中提到最多的人才问题发表了解,人才是根本,闵行区中医医院与龙华医院合作共建的一个目的就是人才的培养和学科的建设,有龙华

医院鼎力相助,医院的人才培养和学科建设一定会有大发展。

阮龙德书记表示,他很高兴听到各位科室负责人就一年来所做的工作、取得的成绩、存在的问题以及需要医院哪些方面的支持等问题所做的汇报,这为他们详细了解闵行区中医医院的过去、现在以及合作以后如何更好地推动医院的发展提供了很好的依据。他强调,闵行区中医医院的发展是在区卫生局的大力支持下,在医院领导及各位科室主任的共同努力下取得的。



他还谈到,闵行区中医医院承担着闵行区中医事业发展的重任,龙华医院本着振兴上海中医事业、加强闵行中医事业的宗旨来到闵行区中医医院。大家对龙华医院充满了期盼,医院发展不是一蹴而就的,困难肯定不少,我们要共同努力把闵行区中医事业发展好,把闵行区中医医院建设好。

孟垂祥院长在会议总结中指出,这次汇报会开的很好,大家如实地讲了各自工作情况、需求及面临的困难,在未来的工作中,通过与龙华医院的合作,在区卫生局的支持下,在我们大家共同努力下,按照医院的发展战略、政府的卫生规划及闵行区中医药事业发展的要求,一定能够把闵行区中医医院建设好,发展好。(宣传科)

◎ 最新前沿

2012年上海市闵行区中医医院 科研课题立项项目和经费

编者按 2012年我院申报的科研立项中，以下七位同志的项目分别获得了上海市及闵行区的科研立项，并获得科研经费，医院也同时匹配相应的资金。在闵行区的科研立项中，我院仅次于上海市第五人民医院。这标志着我院技术水平、科研实力等又迈上了一个新台阶。

一、闵行区卫生局科研课题立项项目和经费一览表

编号	课题名称	负责人	依托单位	下达经费（万元）
2012MW23	基于PDA中医护理技术考试及评分系统开发与临床应用	周咏梅	闵行区中医医院	1.5
2012MW24	椎间孔镜微创技术治疗复杂类型腰椎间盘突出症的临床研究与应用	李行浩	闵行区中医医院	1.5
2012MW25	脂必泰（健脾祛湿法）对非酒精性脂肪性肝病（NAFLD）临床疗效观	黄玮	闵行区中医医院	1.5
2012MW26	乳腺癌病变活组织中ER、PR、C-erbB2、Ki-67蛋白检测对中医方剂乳宁方应用价值的临床研究	陈葆祯	闵行区中医医院	1.5
2012MW27	闵行区社区居民糖尿病并发白内障、眼底视网膜病变的现况调查	琚红云	闵行区中医医院	1.5
2012MW28	腰椎间盘突出磁共振弥散张量成像（DTI）的应用研究及其与椎小关节退变的关系	李耀东	闵行区中医医院	1.5
2012MW29	协调中枢中西医结合治疗胆汁反流性胃炎疗效分析	张越	闵行区中医医院	1.5

二、上海市卫生局局级科研项目和经费一览表

编号	课题名称	负责人	依托单位	下达经费（万元）
20124334	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	李行浩	闵行区中医医院	0.5

三、上海市中医药科研基金2012-2013年度课题项目及经费一览表

编号	课题名称	负责人	依托单位	下达经费（万元）
2012QL035	三伏天穴位贴敷脾肺同治对慢性支气管炎的临床疗效观察	黄玮	闵行区中医医院	1.0

林一平同志被评为 2008-2012年度 闵行区优秀工会之友

上海西红柿投资控股有限公司董事、执行总裁、闵行区中医医院理事、副院长林一平同志积极支持医院工会依法独立自主开展工作和组织各项活动，密切联系群众，倾听职工意见，关心职工生活，为职工群众排忧解难，被上海市闵行区总工会评为“2008-2012年度闵行区优秀工会之友”。
(院办 谢俏宇)



◎ 我眼中的医生护士

11月、12月院部收到写给医生、护士的感谢信及锦旗汇总如下：

11月5日，2号楼外科护士吴晓慧、樊静静收到患者田黔祥的感谢信一封。

11月6日，脊柱关节科护士王祥燕、沈翠收到患者薛秀琴、薛志伟的感谢信一封，感谢两位护士工作认真，一丝不苟，希望医院大力表彰。

11月8日，脊柱科李文顺医生收到患者表家蓉的感谢信，信中感谢李医生医术精湛，态度温和，并根据患者的体质给了很多建议，让患者花很少的钱却得到了很好的医治。

11月11日，妇科王旭辉医生收到无名患者锦旗一面。

11月12日，2号楼外科护士范文婷收到朱惠华的感谢信一封，感谢小范护士在患者住院期间像家人那样照顾，也希望贵院的好风气继续传承下去，给更多患者带来“家”的感觉。

11月12日，肛肠科沈麒麟主任、蔡益芳、魏宏园、孙双玉医生及六楼综合区章聪护士长及全体护士收到患者沈粉根送的锦旗一面。

11月15日，脊柱关节科护士长胡丽娜收到来自山东的患者张宗芹的感谢信一封。信中说，护士对他们像家人一样，不是亲人胜似亲人。

11月15日，妇科护士卢路路收到患者许花英的感谢信一封，信中说该同志工作认真、有责任感，同时感谢任虹平主任及相关领导工作有方。

11月16日，骨科张琼收到患者王德凤、周瑛的感谢信一封。

11月26日，2号楼内科医生孙杰和全体护士收到患者季前波的感谢信一封，感谢孙医生及助理尽心尽力，使患者尽快摆脱了困境。

11月16日，急诊科黄小林主任收到患者尹辛雅的锦旗一面。

11月16日，肛肠科沈麒麟主任、魏宏园、孙双玉医生收到患者王基新的锦旗一面。

11月22日，骨科李文顺医生收到患者沈彩英的感谢信一封，感谢李医生认真、仔细的工作态度。

11月27日，脊柱关节科主任刘成钢、胡丽娜、张琼、王祥燕收到患者吴思文的感谢信一封，感谢刘主任经验丰富，判断正确，在住院期间不厌其烦地介绍手术经过，解答各种问题。

12月1日，2号楼3楼内科医生胡起华收到患者张翠娣及家属的感谢信，感谢胡医生对病人负责，业务精通，并能体谅患者。信中说，希望贵院的医生以她为榜样。

12月5日，2号楼外科护士吴晓慧收到患者张英祯的感谢信一封。

12月16日，脊柱科李行浩主任收到患者沈素萍及家属的锦旗一面，表扬李主任医德高尚暖人心，医术精湛传四方。

◎ 流金岁月

时光荏苒，岁月如梭，转眼间闵行区中医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的英雄人物进行报道。

细致入微 不留遗憾

访我院骨伤科副主任医师邹菊培

11月22日周四下午是个“好”天气，中雨，雨天的病人少，这是个见邹主任的绝佳时机。

终于“天”随人愿，这日的下午，在窗外唰唰的雨声中，笔者见到了邹主任，花白的头发，简洁，朴素，低声细语。

他与骨科难分难舍

2007年5月，闵行区中医医院（当时为莱茵医院）尚未开业，他就匆匆忙忙从复旦大学附属金山医院赶来了，开始了医院的建设。

金山医院，一个他工作了二十多年的地方，他依依不舍地做了告别，带着激动和紧张，投身到了闵行区中医医院。令他激动的是，到了一个新的环境，会有一个新的开始，紧张的是，能否让这个初生的医院健康地成长。

此时，医院还没独立的骨科，依附于外科。他是骨科医生，在骨科方面有一定造诣。

随着医院的发展，外科日渐成熟，成立一个独立的骨科已迫在眉睫。他再次挑起了担子，成功地把骨科分离出来。此时骨科只有四个人。

科室的成长离不开医院的发展，医院的发展同时也给科室成长以无穷的动力，而在科室与医院之间起到桥梁作用的是科主任这个角色。作为科主任，他一直做着力所能及的工作。随着医院人才的不断引进，如今的骨科已发展成四个科室，骨伤科、手外科、关节病科和脊柱病科。

如何加强科室成员的凝聚力，如何留住人才，也曾让他大伤脑筋。在这个新生的医院里，科室成员来自五湖四海，有着不同的习惯，怀揣着思乡心切。他凭借的不仅是精湛的医术，更是人格的魅力，使大家团结一心，使科室

随着医院的成长而成长。他时常给科室成员讲，“我们医院有这么好的文化，提供了这么好的条件，我们没有理由不留下来！”

“在闵中医的这五年，让我收获与成熟更多。”他望着窗外的雨滴淡淡一笑。他原来工作过的金山医院是家很成熟的医院，而闵行区中医医院则有所不同，像一个初生的婴儿正在慢慢长大，此中所费的心血也只有他自知了。

知青生活赋予他坚持不懈的性格

“我在这里工作五年多了，几乎从未动过要走的念头。”他一本正经地说。他道出了一段历史，是这段历史赋予了他坚持不懈的性格。

1969年，全国山河一片红，在欢天喜地的“上山下乡”锣鼓声中，年少的他与许许多多的同龄人一样，怀揣着报效祖国的梦想，背起行囊，从上海坐上了北上的列车，来到了中国的大东北。

他未曾料到，这一去就是四年，他的热血、青春、激情、梦想全撒在这片黑黑的沃土里了。饥饿、寒冷时时在考验着他，疯狂、困惑给了他许多的磨砺。

四年后，他回来了，在上海第二医科大学读起医学专业。

来到闵行区中医医院以后，院领导给予他充分的信任，很重视骨科的建设。这使他十分感激。

但，闵行区中医医院毕竟是个初生的医院，很多方面还很不完善。

“一旦选择了闵行区中医医院，我绝不会轻言放弃。”他说，“我喜欢沉稳，不喜欢走来走去。”四年的知青生活，让他骨子里有一股坚强不屈的勇气。

在闵行中医医院这个崭新而陌生的环境里，他从不适应到慢慢适应，就像他当初“上山下乡”时从湿润的上海来到干冷的东北，学会了适应。



给病人做手术不留遗憾

有这样一位病人，女，73岁，左股骨粗隆间粉碎性骨折，伴随有多种并发症，左肾已摘除，肿瘤已转移，消化道出血，心脏功能衰竭。

而这位病人日前就让邹主任碰上了，病人从外地转到闵行区中医医院。如何给她做骨折手术，这确实是个棘手的问题。

“如果不做手术，病人最多活两三个月。”他说，“如果做手术，病人状况太差，有极大的危险性。”

这是个关于良心、道德、医术的考验题。他知道，医术固然重要，但是，远在医术之上的是一个人的良心、道德。他及时与病人家属沟通，征得病人家属的理解和支持。病人家属坚持只要有一线希望就要做手术，这其中包含了对邹主任的信任。

过了病人家属这一关，接下来就是如何做手术的问题了。生死考验。

“手术万一做不好怎么办？如何向病人及家属交差。”这是那几天邹主任常常思考的问题，“要做就做好，对病人负责，不能留丝毫遗憾。”

他翻阅了很多资料，查找了很多相似病例，最终胆大心细地给病人成功做了手术。

“现在这位病人还在医院住着”他欣慰地一笑。

蛇年的期盼

“与龙华医院合作共建签约确实是个大快人心的喜事”谈到合作共建，邹主任显得兴奋起来。

11月6日，闵行区中医医院与上海中医药大学附属龙华医院签约启动，当时，整个医院都沸腾起来了。

邹主任说，像这种合作共建的模式，全国有很多，可以借鉴别人的经验，还有很多医院成立了医院集团，这都能起到借鉴作用。

现在快年底了，他期盼来年，蛇年，医院能实现二甲医院目标，接着逐步成为上海中医药大学附属医院和教学医院。

“等时机成熟了，我就卸下行政职务的担子，把精力放到病人身上。”邹主任说。他这样做，是为了自己能腾出更多的时间来治疗病人。

访问的过程中，一位病人进来找邹主任看病，笔者也匆忙地结束了对邹主任的访谈，因为在他心中，病人永远是第一位的。

走的时候，笔者回望了一眼，邹主任正在给病人专心地做诊断。给病人专心看病，把病人放在第一位，不是笔者最想要的资料的吗？不是我们这次最好的、最完美的访谈吗？

(宣传科 赵岚 徐文慎)

◎ 医生手记

激光联合中药、微创治疗静脉曲张

下肢静脉曲张是四肢血管疾患中最常见的疾病之一，素有“美腿杀手”、“老烂腿”之称。主要表现为小腿浅静脉隆起、扩张、蜿蜒迂曲如蚯蚓，有的蜷曲成团呈静脉曲张样改变。病程长者小腿特别是踝部皮肤常有色素沉着，出现湿疹、溃疡状改变，曲张的静脉还会引起出血或并发血栓性静脉炎。

王先生是浙江的一名退休干部，3年前因不慎导致右足背部损伤出血，后伤口逐渐溃烂扩大，面积约有

8cm×4cm，经在当地某医院换药治疗后明显好转，缩小仅约拇指头大小。王先生以为已经没有什么事了，就在家中继续治疗，谁知后来伤口溃烂面变得越来越大，直到整个足背及小腿下段均有溃烂，面积约25cm×10cm，且有肌腱外露。当初为他治疗的某大医院医生建议他做小腿部截肢手术。王先生一度情绪极度低落。

后来，王先生辗转来到我院，医生检查后确定导致他足部溃疡的主要根源

是下肢静脉曲张、足部静脉含氧量低，建议行手术治疗并足部溃烂处辅以中药换药处理。创面肉芽生长后一月后愈合，王先生保留了肢体。

目前治疗静脉曲张的方法很多，传统的没有创伤性压迫治疗法适合于比较轻的静脉曲张，而重度的需采用手术、激光等方法，彻底治疗静脉曲张，各种方法的适应症具体如下：

压迫治疗法：使用弹性袜，利用外在的压力来减少运动时产生的水肿。理论上

说，弹性袜的压力，在足踝部最大，往上逐渐减少其压力。通常最好能穿至大腿的弹性袜。弹性袜最好是在清晨尚未起床时穿著，一直到夜间上床后再脱掉。如果病患已因静脉高压而产生腿部溃疡，则应尊重医师的指导服用抗生素和利尿剂并辅以特殊卫材治疗。

硬化剂治疗：将高张性溶液(如高浓度盐水或硬化剂)注射到曲张的静脉，破坏血管内膜，使其封愈后消失。

(下转第六版)

◎ 科室建设

冉冉升起的心病科

科室简介:

我院心病科是一个集医教研为一体的中西医结合的心血管病临床科室,病房位于新建2号楼4楼,宽敞明亮,环境优雅。心病科普通门诊设在1号楼门诊大厅,尚有心病科专家门诊(1号楼3楼)可供病人选择。科室人员专业结构齐全,梯队合理,科室骨干均有医学硕士及其以上学位,是典型高学历知识密集型临床科室之一。

心病科与心功能科配有全套先进的诊断仪器:包括多功能床旁监护仪、全套动态心电图(HOLTER)纪录及分析仪、24小时动态血压、美国飞利浦多普勒彩超等,并配有自动除颤体外起搏仪、呼吸机等完善的抢救设备。最近,借助医院引进的先进螺旋CT和大型核磁共振(MRI)检查设备,心病科的诊疗水平更得到了跨越式的提升。

诊疗服务范围:

心病科基于心主血脉的传统中医理论与现代医学相结合的手段,以辨证与辨病相结合为原则治疗各种心血管疾病,如冠心病、高血压、心律失常、风湿性心脏病、肺心病、各类心肌病、心肌炎、血脂异常及代谢综合症等。其中主研冠心病、心律失常和慢性心力衰竭三大病种的中医辨证和中西医结合治疗。各类心悸、胸闷、胸痛、气短、气促、水肿、头昏、昏厥等,均属于适宜到心病科就诊的病症。

但苏

科主任、主任医师

专业擅长:擅长于冠心病、风湿性心脏病、肺心病、各类心肌病、心肌炎、心力衰竭、各类心律失常、各类心血管介入术后、高血压病、血脂异常及代谢综合症的治疗。

范华昌

教授、主任医师

专业擅长:心、脑血管疾病(冠心病心绞痛、心律失常、脑中风)的中医辨证施治;脾胃病等内科疑难杂症。

刘凤树

主任医师

专业擅长:以中医药为主治疗常见病及疑难杂症,尤其对心脑血管病、心律失常、心肌病、心衰、三高症、肿瘤、咳嗽、胃炎、胃下垂、胃食管反流病、肝硬化、肾病、更年期综合症、乳腺增生、子宫肌瘤、痛经、精神病、癫痫、多动症等疾病治疗有特殊疗效。

刘建华

副主任医师

专业擅长:擅长心血管疾病、老年病和感染性疾病的诊治。对冠心病、高血压病、糖尿病、感染后咳嗽、消化道溃疡、肺源性心脏病等疾病的处理积累了一定的经验。

注入了新鲜血液和活力的脾胃病科

一、重视人才的培养与完善和谐的学科梯队

我院脾胃病科分为专科门诊、专科病房、消化窥镜中心,在临床、教学、科研和诊疗设备等方面,已具备一定的实力和规模,诊疗技术在行业内同级别医院处于优势地位。特别是近年来引进的大批专家,更是夯实了科室力量。全科以“发挥中医特色、提高服务能力”为宗旨,致力于传承与传播中医文化。科室目前已形成一个人才结构较合理的临床胃肠病治疗团队、临床肝胆病治疗团队及消化窥镜诊治梯队,现有各级医师7名,特聘专家3名,其中正高级医师4名,副高级医师2名,本科学历6名,研究生学历4名(硕士3名,博士1名)。其中市名中医1名,全国中医名家学说专业委员会副主任委员1名,中华中医药学会脾胃病分会青年委员1名。

二、深厚的中医文化底蕴和扎实的中医经典基础

中医蕴含深厚的文化精髓,中医文化的传承与传播贯穿优秀中医专科建设始终。我院脾胃病专科正是遵循着这一宗旨,以学习及应用优秀中医文化来培养人才,服务患者。首先,科室非常重视中医经典专著的学习及应用,善于将经方扩大应用于现代脾胃疾病的诊疗,辨病与辨证论治相结合,改变中医只治慢病的传统观点,追求中医疗效的迅速性。在部分单纯西药治疗疗效有限的消化道动力

障碍性疾病、脂肪性肝病、病毒性肝病等治疗上凸显了疗效优势。在此过程中,科室成功地将中医体质辨识与现代消化系统疾病的防治相结合,从体病相关角度,以中医文化为基石,结合现代医学技术,在中医辨证思维指导下进行中西医结合“治现症、防未病”诊治模式,以达防病治病的目的。其次,重视中医外治对脾胃肝胆病经络病机及脏腑病机的双重作用,通过经络调整脏腑功能,内病外治。第三,科室重视中医文化的传承,深入开展对于《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》等经典理论的学习,要求辨治过程中以经方为指导,病证辨识与体病辨识相结合以纠偏治疗,并应用中医“五运六气”思想调治体质,发挥“脾胃为后天之本”的指导作用,固胃防病,健脾强质,以达“固护脾胃治未病”效果,此中医诊治思想,极大提高了临证疗效,住院病人中医药治疗参与率在98%以上,获得了患者的欢迎。

三、强调技术创新与推广

在发挥中医特色的同时,重视中西医结合诊疗疾病的整体观优势,重视中医新技术的开展及应用。相继开展俞穴-内镜诊病法、俞募指针疗法、枢机调胃法等诊治消化系统疾病,做到中西医结合、病证结合、症镜结合、身神调摄,以“天人合一”思想,进行内科疾病的立体化诊疗。

(脾胃病科 张越)

脾胃病治疗与预防

脾胃为后天之本,治病之根,调理脾胃可疗复杂疾患。

脾胃五行属土,属于中焦,其可共同完成饮食物的消化、吸收及其精微的输布,从而化生气血,以滋养全身,完成人体重要的消化、营养支持功能,从而提高免疫力,增强自我恢复能力。脾胃功能失调则百病尤生,固护脾胃是重要的养生、治病基础。对于一些复杂疾病的治疗,当常规治疗药物效果不明显时,和调脾胃,培补后天之本,往往会收到意想不到的治疗效果。

“治未病”当从固护脾胃做起。

中医“治未病”是指未病先防,既病防变,瘥后防复三个层次的防病治病思想,是现代医学所倡导的预防观念的最早体现。治未病或保护机体于无病状态,或消除病变于萌芽,或防止疾病的加重与复发。不管何种状态,培护正气,养血通络为根本原则。气血的培补,离不开脾胃这一生化之源。调和脾胃,可达到益气养血,卫护正气的作用。

脾胃健运,则膏方更显效。

每年冬令时节都是膏滋调补药品的应用旺季,膏滋方应用之前前提是脾胃功能要佳,不然,再好的滋补之品都不会达到好的调治效果,服膏之前先护胃,应是膏方滋补的一个重要步骤。调理脾胃之后再用膏,是补身事半功倍的捷径。

重视中西医结合,以中医文化拥抱现代医学技术。

中西医结合要在中医思想观念的指导下进行,并不是单纯治疗方法的杂合,是体现在中医辨证思维指导下的中西医结合。中医辨证为痰湿体质的人群,容易滋生痰浊瘀结的痼疾积聚病患,如皮肤湿疹,胃肠息肉肉,肝肾囊肿,女子乳腺增生、卵巢囊肿等,故痰湿体质人群要注意排除上述疾病,进行重点脏器的病变检查,并积极行祛痰化湿治疗,防止上述疾病的发生,以及预防某些癌前疾病的恶变。

◎ 医院动态

我院急诊科、行政区域和韩籍门诊搬迁至2号楼

本报讯 近日，我院急诊科、行政区域和韩籍门诊陆续完成了搬迁工作，新址位于2号楼。

急诊科搬迁至2号楼一楼东侧，靠近医院大门，标志醒目，方便了病人急诊，真正起到了急诊的作用。搬迁后的急诊大厅宽敞、明亮、舒适，多排输液椅、输液床摆放整齐，功能多样，布局更具人性化。儿童输液区充分考虑到了儿童的爱玩、好动天性，开辟一处儿童游乐区域，摆放了木马等玩具。

急诊科原址位于门诊大楼西侧，位置相对较为隐蔽。搬迁后腾出来的区域将成为药剂科的一部分。

行政区域搬迁至2号楼五楼、六楼东侧，搬迁后，每个行政科室基本都有了自己独立的办公区域。行政区域原址位于门诊大楼八楼，比较逼仄。搬迁后，原址将成为特需门诊。

韩籍门诊搬迁至2号楼二楼东侧。

为了不影响工作，不耽误病人就诊，有些科室的搬迁是在周末加班进行的。

搬迁后，一座独立的门诊大楼已经形成，方便了病人就诊，奠定了我院门诊、病房、行政三分“天下”的格局。

搬迁工作是在我院规模不断壮大的背景下进行的。由于我院发展迅速，原来的区域已不能满足日益发展的需求。

这是继今年6月病房搬迁后，我院进行的第二次大规模搬迁工作。

此次搬迁也是我院为争创“二甲”而实施的举措之一。

（宣传科 赵岚 徐文慎）



◎ 宽敞明亮的新急诊大厅



◎ 新急诊科



◎ 韩籍门诊



◎ 温馨舒适的输液大厅

激光联合中药、微创治疗静脉曲张

（上接第四版）但仅能治疗小的曲张血管、且治疗中可能会有剧痛，色素沉淀，甚至发炎，红肿，溃烂等后遗症，且有容易复发及复发后难以处理的问题，所以仅适用于少数患者。

外科抽除手术：在腹股沟做切口，切断结扎或抽出大隐静脉，需要半身或全身麻醉，需住院2-3天。若静脉曲张太厉害时，可能需要数个小伤口，一段段的抽除曲张静脉。治疗完整但有皮下瘀青及伤口较疼痛的缺点。

血管内烧灼治疗：在膝盖或脚踝内侧做小切口，放入极细的导管，用高频波（或称射频）或雷射光束烧灼、阻断曲张的静脉血流。单纯的血管内烧灼治疗手术有可在局部麻醉情况下进行、不必住院、疤痕与疼痛较少、治疗后绑上弹绷就可走动回家和成功率高等优点。需自费，且大多数病患可能不仅单以此法即可解决，需辅其他方式如微创静脉曲张旋切系统才有较完整的治疗。

静脉曲张激光闭合术（静脉曲张EVL技术）：应用半导体激光传导的特性，将细细的光导纤维穿刺进入血管内，通过传导

激光，从而达到精确损毁血管内膜，使静脉曲张纤维化达到血管闭合的目的。迄今为止，EVL激光治疗术是治疗静脉曲张损伤最小、操作最简便、方法最安全、名副其实的微创技术。

以上数种治疗方法我院都曾经采用过，但经过多年反复临床观察，筛选出静脉曲张激光闭合术为最佳疗法。

我院专家友情提示：治疗下肢静脉曲张，选对方法很重要。您对于下肢静脉曲张还有什么意外，可预约我院专家，了解最适合自己的个性化治疗方案。

咨询热线：51876888

（外一科 万焕真）

专家名片

万焕真

外一科主任、副主任医师

专业擅长：

从事普外科临床近30年。熟练掌握外科的手术治疗，独立完成胃肠道肿瘤、甲状腺疾病、肝胆胰脾的各种手术。完成各种腹腔镜微创手术数千例，熟练掌握腹腔镜及胆道镜的应用。

我院举办 压力与情绪管理培训活动

本报讯 11月21日，在学术报告厅，我院成功举办了压力与情绪管理培训活动，由来自宝岛台湾的著名培训师黄珮璘主讲。

培训的内容包括压力管理篇、情绪管理篇、工作和生活的平衡、做自己的激励达人四大板块。压力管理篇分为压力自我检测、压力的征兆、压力的四种根本来源、影响压力强度的因素、拒绝的艺术、回复个人平衡点、有效抗压八大原则和自我减压小技巧等内容；情绪管理篇分为现场测试、指导型的特征、思考型的特征、社交型的特征、关系型的特征、行为模式、自我意识、情绪冰山管理、EQ高手的技能、A-B-C人格理论和他人情绪管理等内容。

培训现场，讲师与学员互动，以游戏

的方式使场景再现，寓教于乐，精彩纷呈。学员积极参与，兴高采烈，情绪高涨，反响强烈，畅所欲言，真实吐露自己的压力和情绪。然后，讲师综合分析，对症下药，教会学员如何战胜自我，如何及时疏导与管理等。

活动中，全体学员首先任意分组，然后，中途以性格特征分组，性格特征相似的学员聚在一组，分析此类性格特点，加强性格认同意识，互露心迹，寻找志同道合的朋友。接着，每组选一队长，走到台前，陈述、总结此类性格特点。最后，讲师分析各类性格的优势与劣势以及教会员如何扬长避短等内容。

这是黄珮璘第三次来我院讲授此类相关知识。

（宣传科 徐文慎）

◎ 员工纪实

白衣天使的凡间“使命”

——我院内科的护士们在忙碌

在我院，有这样一个团队，她们纯洁、善良，富有爱心；她们细心、耐心，不辞辛苦；她们头顶白色的雁尾帽，身着白色的护士服，面含微笑，手持治疗盘穿梭于病房；她们被喻为人间天使。她们就是我院内科的护士们。

繁忙、紧张的内科护理工作

前几日，内科病房病人量增多，病情危急，现有的内科护士不足，“怎么办？”护士长李冬梅一筹莫展，在走廊内来回踱着。只有一个办法，加班！于是，李冬梅和护士们商量着……这群马上就要下班的护士们几乎来不及思考，顾不得吃饭，欣然地投入到紧张的工作中。

夜间，某病人的病情仍然在加剧，护士姜雪莲24:00接到命令赶至病房投入工作，直至翌日17:00才下班，等她到家里，才觉得自己身体快要散架了。当大家问她累不累时，她笑着说，“忙起来，没时间想啊！”

对于内科护士们来说，中午不休



息，工作“连轴转”，下班还要续，已经是习以为常。苦不苦？累不累？只有她们心里最知晓……她们在一起交流工作，互谈心曲，早已把内科病房当成了自己的家。

“天堂”给她们来了一封信

不久前，内科护理组收到一封神奇的信，奇就奇在它真的来自“天堂”，

是一封“死者”对生者的来信。

有位癌症晚期病人住进了内科病房，病区实施的临终关怀为这位癌症患者带去生命中最后的一丝慰藉。郭飞飞、王佳丽、蒋俊丽等护士每天和病人聊天、唱歌、讲故事，病人在欢乐中缓缓地度过，直至安详、幸福地度过了余生。

临终前，她对家属说，等她离世后，让家属代表她给护士们写封感谢信。不日，内科护理组收到了一封信，信中说：“家人虽然离开了人间，但住院期间却享受了无尚的快乐！”

再脏再累也无怨言

这群天使们，穿上护士服，圣洁、神秘；着上生活装，美丽、光鲜。你可曾知，她们干了多脏、多累

的活？

上个月，内科病房住进一个从敬老院转来的70多岁的压疮病人，瘫痪卧床，大小便失禁，浑身散发一种刺鼻的难忍的气味，病人的家属甚至都不愿意接近病人。护士孙素利、邓美琪等人二话不说，毫不犹豫地地为病人耐心擦洗、换药，换衣服。在她们细心的护理下，老人的病情很快好转了。这位曾在卫生系统工作一辈子的老人，拉住她们的手，老泪纵横地说，“你们这里比敬老院好啊，真的不想走，你们比亲人还亲。”能让一个古稀老人如此落泪，着实不易啊！内科住院病人中，老人居多，遇见这样十分“脏”的病人并非个例，用她们话来说：“我们习惯了！”

一滴水可以反映太阳的光辉，内科护士的动人事迹仅仅是我院护理团队中表现的一个缩影。在护理部主任周咏梅的带领下，各级护理管理人员以身作则、身先士卒，带领护士用辛勤和汗水谱写了一曲永不凋零的春之歌。

这些守护生命的天使们，每天都在跟时间赛跑。面对高风险、高强度、高压力的工作节奏，她们放不下脚步，来不及喘息。她们积极、乐观、自信、充实和快乐，因为挽救生命是她们的神职，她们从事的是最光辉的事业。

（宣传科 赵岚 徐文慎）

◎ 医院动态

我院召开社会监督员会议

本报讯 为加强医院行风建设，提高社会各界对医院工作的监督力度，广泛听取社会各界人士的意见，切实提高医疗服务质量，12月6日，我院在2号楼5楼会议室召开社会监督员会议。我院院长孟垂祥、常务副院长戴震、监事郑燕勤，社会监督员长征医院研究生大队政委郭定夫、上虹公司书记张耀忠、龙柏四村二居委书记孙红卫、锦绣江南居委会书记夏凤仙，以及我院相关科室的负责人等出席了会议。会议由郑燕勤主持。



会上，孟院长首先就2012年工作情况作了总结，其中包括医院扩改建、与龙华医院合作共建、医院等级评审、门诊、急诊、病房、“三好一满意活动”等工作，接着提出了2013年工作设想。

与会社会监督员们说，非常高兴看到闵中医不断稳步发展、壮大，现在医院有规模了，更要保证医疗和服务质量。“十八大”明确支持社会资本办医，闵中医的形势一派大好。闵中医自建院起，一年一个样，每年一个大发

展，可喜可贺，这是看长远、重民利的结果。现在，医院的病房、急诊建设、设备都要得到了提升，如果医院能多些上海本地的医生或者能听懂上海话的医生，那就更好了，因为只有充分的沟通，才能有充分的诊疗。

他们希望闵中医加大抗生素危害的宣传，教育老百姓正确的用药理念，同时，还表扬了闵中医的医生态度好，免费班车的司机服务好。

他们还特别感谢监事郑燕勤亲自带老人院的病人解决就诊困难，专门派护士给老人抽血化验，这体现了院领导的公益服务精神。他们还认为我院骨科的外伤治疗费用低、疗效好，希望治疗时能加快一次性台布的更换，同时，还希望闵中医的韩籍医生们能做些专门服务韩国居民的活动。

社会监督员制度是我院接受社会评议的一项重要举措，通过与社会监督员的沟通、反馈，能有效地帮助医院不断推进行风建设，提升社会满意度。

（崔贞玉 徐文慎）

身边的她

2012年的秋天，跟随着秋风脚步，我来到了上海市闵行区中医医院功能检查科工作，在短短的工作时间里，我感受到科室同事间和谐的工作氛围，看到了工作在身边的她——李维梅，一个普通的年轻女性。引起我关注的原因是她对工作的态度。

不久前，科室因人员少，病人多，工作排不开，在家休计划生育假的她听说后向主任要求提前上班，主任担心她身体没有恢复，没有同意。可是第二天她仍然准时前来上班，对主任说，“医院现在是起步阶段，工作人员少，科室工作非常紧张，势必让患者检查候诊的时间延长，我年轻，身体好，休息这几天已经可以了。”

随着医院知名度的提高，来医院看病的病人多了，前来检查的患者也多了，再加上区妇女体检工作，经常连续多日工作，不能保证周末正常休息是常有的事，然而，大家已经习惯了这样的

工作。科室陈葆祯主任经常教育我们要奉献精神、团队精神和合作精神。而且主任的表率作用我们也是看在眼里的。

李维梅这种以医院为家的主人翁精神是我们科室员工的一个缩影。谁都有个家，谁都希望周末休息与妻儿、丈夫团聚，谁都想周末常回家看看年迈的父母，谁都想周末与恋人花前月下……可都因为繁忙的工作而放弃了。

我现在明白了，闵行区中医医院在短短几年能够发展到今天的规模、层次，着实不易。闵中医医院的快速发展不仅仅是因为自身敢于改革与探索，具有新生事物快速成长、发展的一面，而且还因为医院有许多像李维梅这样具有主人翁责任和奉献精神的员工，正是他们忘我的努力工作和奋斗，才创造了今天的辉煌与成就。

我对闵中医的明天充满期待与向往……（功检科 吴琴平）

闵行区中医医院“联姻”龙华医院

闵行居民在家门口享用龙华优质医疗资源

“我年纪大了，一到冬天身体就不大好使，早些年开始每年冬天都在龙华住一阵子，现在好了，龙华过来了，就在家门口，走两步就到了……”一位住在上虹新村的老大爷喜形于色地对笔者说。此时距11月6日上海中医药大学附属龙华医院合作共建闵行区中医医院签约后不多时日。

两家医院“一见倾心”

闵行区中医医院是由政府主导、社会参与、高校支持、体现公益性、非营利性的二级中医医院。

闵行区中医医院领导说，“医院的中医医师、药师力量要达到60%，要更好地体现中医和中西医结合特色。”

2009年，闵行区中医医院从闵行区中心医院迁出，成为独立建制的中医医院。由于闵行区的快速发展，区内居民对优质医疗需求激增，年轻的闵行区中医医院急欲提高自己的实力，以满足区域内人民日益增长的卫生需求及更好地贯彻国家发展中医药的政策。

名声卓著、实力雄厚的龙华医院也欲扩大规模，增强对周边的辐射力。

共同的需求、长短互补的优势，使二者一拍即合。2012年11月6日，上海市闵行区卫生局、上海中医药大学附属龙华医院和上海西红柿投资控股有限公司三方共建闵行区中医医院签约启动。

四个方面通力合作完成两个“心愿”

据闵行区中医医院领导介绍，闵行区中医医院与龙华医院在学科建设、人才培养、管理体制及运行机制等四个方面通力合作，助推实现两个目标。

在学科建设方面，双方合作高起点确立学科建设方向，举全力完善学科建设条件，全方位打造学科建设平台，培植学科中新的增长点，将学科细分做强。

在人才培养方面，龙华医院根据闵行区中医医院的业务需求，统一派出和调配管理人员和业务技术人员，通过人才、技术和管理的全面输出，提高闵行区中医医院的医、教、研等质量和服务水平，使其整体实力逐步提高。

在管理体制及运行机制方面，根据中医的特殊性，建立以中医为特色办院、立院、兴院、强院的管理模式，发挥中医药优势，改进医疗质量，提高服务水平，更好地贯彻落实中医药政策。

合作共建要实现两个目标，第一个目

标是把闵行区中医医院建设成为二级甲等中医医院，第二个目标是使之逐步成为上海中医药大学教学医院和附属医院。

四个层面将“喜获丰收”

据医院领导介绍，此次合作共建将彰显四个层面意义。

在闵行区中医医院发展层面，会全面提升医院的管理能力及医、教、研综合水平，把医院建成“百姓满意、社会认可、政府放心”的中医医院。

在医改层面，此次合作是响应医疗卫生体制改革、完善纵向医疗资源整合的有益探索，也是在中医医疗卫生改制进程中闯出的一条具有创新特征的改革之路。

在中医事业层面，对于完善区域内中医医疗服务体系、推动中医药继承与创新、加强中医医疗机构建设有着重要的意义。

在闵行区医疗卫生事业层面，对于本区开展中医“治未病”工作、完善中医预防保健服务体系、提高居民未病先防和既病防变的意识，和对于整体快速发展、不断满足居民多层次

多样化的医疗卫生服务需求、提升区域医疗服务质量、完善城市功能有着积极的意义。

闵行居民在家门口享用龙华优质医疗资源

龙华医院的入住，实现了医疗资源共享，为周边居民带来了便利。

“以前去大医院要一大早去排队，一些紧俏点的专家号更是难求，这下好了，在闵行区中医医院预约挂号‘一气呵成’，方便了不少。”来自龙柏新村的刘老伯开心地说。据悉，共建以后，此区域的百姓，在闵行区中医医院就可以享用到龙华医院的优质医疗资源和服务。

上海中医药大学附属龙华医院是全国最早建立的四大中医临床基地之一，拥有国家中医临床研究所2个、国家级重点学科3个、卫生部和国家中医药管理局十二五重点专科11个、上海市优势专科5个，有全国老中医学术经验继承工作导师11名、上海市名中医21名、博士生导师32名、国家973计划首席科学家1名。（宣传科）

◎ 科普养生

冬季养生小常识

一、精神：宁静为本，保精养神

冬季主蛰伏闭藏，所以冬季养生的核心就是“伏藏”二字。为了保证人体阴阳精气之伏藏，就需要保持精神的安宁和情绪的稳定，以保护人体的精气和精神。冬季之时，寒风凛冽，万物凋零，易引起人的悲伤之感。所以，人们应该尽量避免各种不良情绪的干扰刺激，多到室外晒太阳和参加一些娱乐活动，使自己的心情始终处于淡泊宁静的状态，并做到含而不露，秘而不宣，让内心世界充满乐观和喜悦。

二、起居：早睡晚起，避寒保暖

《黄帝内经》称：“冬三月……早卧晚起，必待日光”，意思是说在冬季应该早睡晚起，最好等到太阳出来以后再起床活动。在寒冷的冬季，应该保证充足的睡眠时间，早睡晚起有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄，以达到“阴平阳秘，精神乃治”的健康状态。日常生活中要注意避寒保暖。冬季天气寒冷，室内温度要适宜，室温应以18℃~

25℃较合适，切忌温度过高或过低。被褥的厚薄应根据室温的变化适当调整，以人体感觉温暖而不出汗为度。外出所穿的棉衣应以纯棉布为宜，要松软轻便、贴身保暖。特别要注意背部的保暖，因为背部是人体的阳中之阳，风寒等邪气极易通过背部侵入而引发疾病。每晚坚持用热水泡脚可促进全身血液循环，能增强机体防御能力、改善睡眠和消除疲劳。

冬季还应该注意保持室内的空气新鲜。严寒的冬季，有些人因怕冷而紧闭门窗，使得室内的空气不能及时地流通而污浊不堪，影响健康。所以，冬季在调节室内温度的同时，还应注意室内空气流通和湿度调节，特别是在天气晴朗时要及时开窗通风，以保持空气新鲜。

三、饮食：多温少寒，补肾助阳

传统养生学将我们日常食用的食物分为寒凉、温热、平性3大类。冬季气候寒冷，为了御寒保暖，人们应该多食

用一些具有温热性质的食物，而少食用寒凉生冷食物。温热性质的食物包括糯米、高粱米、栗子、大枣、核桃仁、韭菜、小茴香、香菜、南瓜、生姜、葱、大蒜、桂圆、荔枝、木瓜、石榴、乌梅、鲢鱼、鳙鱼、鲢鱼、鳊鱼、虾、海参、鸡肉、羊肉、狗肉、肉桂、辣椒、花椒等。此外，还要特别注意选择具有补肾助阳作用的饮食，以增强机体的御寒能力。

四、运动：适度锻炼，持之以恒

俗话说：“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”说明冬季锻炼身体重要性。寒冬季节，坚持室外锻炼，能提高大脑皮层的兴奋性，增强中枢神经系统体温调节功能，使身体与寒冷的气候环境取得平衡，适应寒冷的刺激，有效地改善肌体抗寒能力。有研究资料表明，长期坚持冬季锻炼的人，耐寒力强，不易患感冒、支气管炎、肺炎、冻疮等病，还能够预防老年人常见的骨质疏松症。

五、药物：适当服用一些增强抵抗力的保健产品

现代医学也认为，人体在冬季时受到寒冷天气的影响，甲状腺、肾上腺等内分泌腺的分泌功能增强，为促进机体产生热量抵御寒冷，应适当增强高热量食物的摄入，并适量增加蛋白质、脂肪及维生素和矿物质的供给。



◎ 心香一瓣

纳木措是西藏三大圣湖之一，也是藏传佛教著名圣地，坐落在拉萨当雄县与那曲班戈县之间，东南部是终年积雪的念青唐古拉山，北部是连绵不绝的大草原，总面积1920平方公里，海拔4718米，是世界海拔最高的湖泊。

纳木措

我的神奇之旅

□摄影/古贞红

一直很羡慕那些去拉萨旅行的人，听他们讲八廓街的繁华、布达拉宫的宏伟、羊卓雍错的魅力、纳木措的圣洁。梦想着自己有一天也能畅游西藏，见识一下传说中圣洁的纳木措。多年后我也踏上拉萨的征程。

纳木措是西藏三大圣湖之一，也是藏传佛教著名圣地，坐落在拉萨当雄县与那曲班戈县之间，东南部是终年积雪的念青唐古拉山，北部是连绵不绝的大草原，总面积1920平方公里，海拔4718米，是世界海拔最高的湖泊。

一早出发，在拉萨搭上一辆藏族大哥的越野车直达距拉萨170公里的当雄县城，在县城藏民家里用过午饭后继续搭车，拦下一辆去当地学校接小孩的私家车，司机是个康巴汉子，到了学校门口我致谢下车，此地距纳木措景区大门还有一段距离，大草原上车少人稀，好不容易等来一辆警车，我赶紧挥手，警察大哥表示愿意带我到景区门口，到了纳木措景区大门我

才知道原来景区大门距纳木措湖还有近60公里的路程，中间还要翻越海拔5150米的那拉根山，除了继续搭车别无他法了，在大门口拦了很久才拦下一辆去纳木措乡的小卡车，因为顺路司机大哥爽快的答应带我上路，小卡车不是很给力，翻越那拉根山时非常吃力。我在那拉根山下车拜别司机大哥，虽然现在是夏天，可这里的温度只有5度左右，不是一般的冷，风还特别大。

下了那拉根山搭上一辆江苏大哥的车来到纳木措著名的扎西半岛，扎西半岛下面就是纳木措优美的弧形海岸线了，第一眼见到纳木措就被她深深的吸引了，吸引我的是那超凡脱俗的宁静、是那一尘不染的清澈洁净，湖波粼粼，雾霭茫茫，仿佛有一种宁静藏于其中。那湖水怎么可以那么蓝，像蓝天降临，湖水和蓝天融为一体，连远处唐古拉山雪峰感觉都是蓝的，怪不得说来到纳木措的人都会为

她所倾倒，在这片宁静神圣的地方，灵魂被洗涤似的，一切的烦恼和杂念都烟消云散。纳木措是藏传佛教的圣湖，这里有着极其深厚的宗教文化，看着湖畔大大小小的玛尼堆和迎风招展的藏幡以及顶礼膜拜的朝圣者，让人不由得对这片神圣的地方肃然起敬。傍晚时分的纳木措，湖水肆虐，寒风呼啸，寒风吹得我连张嘴说话都成了一种奢望，夕阳西下，湖水和雪山被晚霞染得通红，湖面泛着层层红光，我陶醉在这魅力无限的纳木措中，用心去感受着纳木措的神奇。

因为不想错过纳木措的日出，所以决定在扎西半岛留宿一晚，扎西半岛的饮食非常贵，一碗蛋炒饭25元，素炒小白菜30元，其它的就更离谱了。入夜后的纳木措非常冷，我们都挤在一起烤火，我看见店老板提一袋干牛粪进来倒进火盆里，敢情我们烤的是牛粪啊！第二天一大早大家陆续起床，谁都不想错过纳木措的日出，在纳木措湖边顶着寒

风静静的等待，不一会儿人声嘈杂起来，东方开始泛红，朝霞映红云彩，太阳慢慢地爬上山头，把远处唐古拉山雪峰照耀成金黄色，日照金山的美感呈现在我们面前，平静的湖面泛起层层波光，真是美不胜收，大家长枪短炮严阵以待，都想为纳木措拍出最好的照片。

吃过早饭后坐一位从河南来的大哥的车回拉萨，车子即将驶离纳木措的时候我们都回头远远的看着她，蓝色的湖水让人心醉，一种莫名的伤感油然而生，这么美的湖或许这辈子只来这一次，在郁闷与纠结中纳木措越来越小，越来越小……

在以后的旅行中，我去了羊卓雍错、青海湖、然乌湖……可再也没有当初在纳木措的那种感觉了，纳木措留给我的印象是那么刻骨铭心又是那么的模糊，感觉像是做了一场梦，只有翻开那厚厚的照片我才相信自己确实去过了，要不然我会认为那只是美梦一场。

(检验科 古贞红)

针尖上的舞蹈

针有各式各样，那小小的针可以缝制出很多款式各异的衣服，可以固定一些东西，当然也可能会扎到人。针刺样的疼痛，我们的一生里多多少少都经历过。都说人生像一台戏，而我们护士姐妹们同样在自己的人生舞台上表演着各自精彩的舞蹈——针尖上的舞蹈！

针刺的疼痛，让人畏惧，但我们知道病人承受的痛苦比这个大得多，作为护士，我们唯一能做的就是用自己所学的医学知识安抚患者，帮助患者减轻痛苦，早日康复。所以要求自己要做好每一件事情，观察每一个细节，就像舞蹈一样，每一个动作都要到位，每一个表情都能表达出美感，那样的舞姿才够优美！

每一天，呼叫铃就是我们的舞蹈，只要它一响起，我们便像小鸟一样，面带微笑地飞患者身边，轻声细语地给予患者安慰或解释，治疗、护理。嘴上在说，手却从未停过，做得最多的便是静脉穿刺，它是我们的基本功。查对，解释，握拳，消毒，穿刺，见到回血，仿佛获得掌声，看似那么简单的动作，可是心里的弦绷得紧紧的。那么锋利的针尖，在我们手里穿行着却痛在病人身上，有时候失败了，会得到病人的责骂，心里面有些不舒服，是自责，是心有余而力不足的无奈！当然最开心的时候是得到患者的称赞和认可，语言的魅力是无穷的，患者的一句鼓励可以让我

们高兴一整天，心里美得就像在跳一支欢快的舞蹈！

但有时候再多的语言也显得苍白无力，面对濒临死亡的患者，我们再甜美的微笑都没有用，此时心电图机的报警声便是我们的舞曲，我们的节奏变得快速而沉重！直到显示器上不再有那么动人的弧线！我想再忧伤的舞步也跳不出此时的悲伤！而作为护士的我们除了坚强，还得安慰患者家属使其接受事实。这就是工作，神圣的称呼——白衣天使！

天使的舞蹈是世上最美的舞蹈，我们愿在这针尖上跳出别样的人生！

(B-三楼内科 邓美琪)



雪松



独钓——摄于大连旅顺口

□摄影/脊柱病科 陶海涛