

肥胖者福音

每到夏季，又到了肥胖者烦恼的时候了，年轻人穿不上自己喜欢的衣服，美女因肥胖错过喜欢的帅哥，而胖哥哥因肥胖而错失喜欢的美眉；年长者因肥胖易患糖尿病、高血压、冠心病、高尿酸血症等等很多种疾病。但是很多人都很努力的节食、运动，总是不能减到理想的体重。那么到底是什么原因导致很多人明明吃得不多也容易肥胖呢？当然肥胖大多是因为进食过多，而消耗过少引起的，但是很多肥胖的人节食也不能有效减重，而有些人怎么吃都不会胖，这是为什么呢？这是因为人的体质是不一样的，易胖体质的人其中有很多是因为自身是具有胰岛素抵抗。

什么是胰岛素抵抗呢？我们又怎么知道自己是不是胰岛素抵抗呢？在回答上述问题前，我先说一下什么是肥胖，根据国际卫生组织统一标准，体重指数正常人19—23，体重指数大于26为肥胖；体重指数大于28为肥胖。（体重指数=体重(公斤)/身高的平方(米)²）

为什么肥胖和胰岛素有关系呢，因为胰岛素除了主要功能降糖以外，还有一个很重要的能力是促进脂肪组织合成的。当你进餐多时，就需要大量的胰岛素分泌出来降糖，这时除了进行降糖，胰岛素降糖的同时也发挥者合成脂肪组织的作用。而有些人本身胰岛素受体拮抗了降糖作用，这样当正常进餐的情况下胰岛素不能发挥充分的降糖作用，就需要大量分泌胰岛素来达到降糖的目的，当然这样同时也合成了大量的脂肪。有胰岛素抵抗的人不但容易肥胖，还容易得代谢综合征，进一步发展容易得糖尿病，冠心病等等，肥胖是很多疾病的元凶。

所以，当你减肥困难时，可能需要到医院的内分泌科进行一下体质的检测，这样纠正了体质才能达到有效减肥，这样您就可以健康和美丽，而健康和美丽是成功人生的重要条件。

内分泌科咨询热线:51876888—4103
(内分泌科 王国芝)

实际上，MRI 和 CT 同属于影像学检查，都可以把人体全身各系统器官作为检查对象，但两者之间还是存在差别的。

首当其冲就是对疾病的诊断各有侧重点。对于中枢神经系统、五官系统、头颈部、四肢关节骨肌系统尤其是软组织内的病变，MRI 比 CT 具有更高的组织分辨率。如果要诊断脑肿瘤、鼻咽癌、颈椎病、骨肿瘤、盆腔疾病等，就适宜做 MRI 检查。而 CT 胜在成像速度快，能短时间大范围成像，因此，诊断具有生理运动功能的器官（比如肺、肝胆脾胰等）及较长范围器官组织（比如胸主动脉、腹主动脉或上、下肢动静脉等）的病变，包括慢阻肺、肺梗塞、肺癌、动脉粥样硬化、下肢动静脉血栓等，应倾向于用 CT 检查。具体而言，急性脑出血、蛛网膜下腔出血、骨折、钙化性病变及躁动意识不清的病人首选 CT 检查；急性缺血性脑卒中、后颅窝病变、脊髓病变、动脉夹层、脑静脉窦血栓、垂体微腺瘤、直肠、子宫、卵巢病变、骨髓病变、关节软骨、软组织病变、早期股骨头坏死等首选 MRI 检查更好。

其二是检查原理不同，对受检人群的适用范围及要求也不一样。MRI 相当于把人放在一个磁场里，虽没有辐射，但检查时间较长，而且对患者体内是否有金属物品要求严格。如果体内装有金属支架或装置（如起搏器、心脏支架、人工关节、假体、动脉瘤银夹、弹片等），可能会因磁场导致身体的伤害或图像有伪影，

MRI、CT 有何区别？

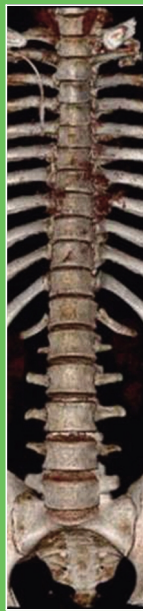
清的病人首选 CT 检查；急性缺血性脑卒中、后颅窝病变、脊髓病变、动脉夹层、脑静脉窦血栓、垂体微腺瘤、直肠、子宫、卵巢病变、骨髓病变、关节软骨、软组织病变、早期股骨头坏死等首选 MRI 检查更好。

其二是检查原理不同，对受检人群的适用范围及要求也不一样。MRI 相当于把人放在一个磁场里，虽没有辐射，但检查时间较长，而且对患者体内是否有金属物品要求严格。如果体内装有金属支架或装置（如起搏器、心脏支架、人工关节、假体、动脉瘤银夹、弹片等），可能会因磁场导致身体的伤害或图像有伪影，

不适宜 MRI 检查。对怀孕期妇女，具有幽闭恐惧症、躁动不配合的患者，则需谨慎进行 MRI 检查。CT 则是借助 X 射线成像，具有放射性，但检查时间较快，没有绝对的禁忌症。对造影剂（如碘）会出现过敏的人群，以及心肝肾肾功能差的患者，可以只做“平扫”不做“增强”，以免加重病人的病情及产生不良影响。

其三，因为辐射对人体具有损害性的缘故，进行 CT 检查时要注意的事项比 MRI 更多。MRI 检查只要患者身上及体内不带有金属物品即可，像带铁圈的内衣、身上的磁卡、手表、项链、戒指、假牙、发夹、钥匙等在检查之前应取下放置在一边。而 CT 检查时则应尽量避免不必要的辐射损害，最好的防护方法是：1、告诉医生确切的不适部位，以免白白接受了本不需要的辐射剂量；2、采用含有金属铅的橡皮覆盖不需曝光的敏感部分，人体内对射线比较敏感的部位主要有甲状腺、性腺等。尤其是小孩子在做上述检查时，应注意遮盖，当检查开始前可以向检查医生提出要求；3、检查时配合医生的检查要求，不要动来动去，以免造成图像严重伪影，检查又要重新再来。4、尽量避免在短时间多次进行 CT 检查，如因诊断所需，应向医生说明情况，并采取必要的遮盖方法进行保护。通过适当的防护，正确的检查方法不会对被检查者造成身体的危害。因此，不要因微量的辐射不做检查，贻误诊断而后悔莫急。

(放射科 杨鸿超)



要想有个好睡眠

- 1.维持规律的睡眠作息，每日按时上床入睡及起床。
- 2.不要强迫自己入睡，如果躺在床上超过三十分分钟仍然睡不着，就起床做些温和的活动，直到想睡了再上床。
- 3.睡前可用温热水洗脚，以改善血液循环。
4. 维持舒适的睡眠环境：适当室温、灯光、少噪音及舒适床垫。
5. 避免使用床或卧房为其它活动的场所，如看电视、打电话等。
- 6.晚餐后禁喝咖啡、茶、可乐、酒及抽烟。
- 7.为了避免夜间尿频而起床上厕所，影响到睡眠，最好晚餐后少喝水及饮料。
8. 睡前的小点心有助睡眠，但不宜吃太饱。
- 9.每日应规律运动，但切忌睡前两小时进行剧烈活动。
10. 每日应有规律及充满活力的生活，积极参与社交活动。

制法：黄芪、白芍、桂枝、生姜四味水煎取汁，与大米、大枣同煮为稀粥服食。
2、栗子桂圆粥
配方：栗子 10 个、梗米 50g、桂圆肉 20g
制法：栗子去壳切成碎片，与梗米一同熬粥，将熟时放桂圆肉，再熬 10min，即可服食。
3、黄芪肉羹
配方：黄芪 30g、大枣 10 枚，当归、枸

杞各 10g、猪瘦肉 100g
制法：猪瘦肉切片，共炖汤，加食盐调味，食肉喝汤，可滋阴助阳，补气活血。
4、黄芪地龙瘦肉粥
配方：鲜地龙 50g、猪瘦肉 50g、黄芪 10g、大米 50g
制法：鲜地龙剥开洗净去泥，猪瘦肉切丝，取黄芪、大米，加清水适量煮沸后，下地龙及瘦肉，煮至粥熟即可调味服食。
(康复科 戴菲菲)

中风患者调护

中风又称“脑卒中”，是一组有脑血管发生血液循环障碍而引起的脑功能障碍疾病。以急性起病、局灶性或弥漫性脑功能缺失为共同特征，包括脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血。因气血逆乱、脑络痹阻或血溢于脑而至，以昏仆、半身不遂、肢麻、舌强语塞为主要表现。相当于西医学的“脑血管意外”范畴。

【生活调护】

病室环境安静整洁，温湿度适宜，避免受凉。保证充足的睡眠，适当运动，帮助有运动障碍的进行功能锻炼，以预防关节挛缩。最主要是关节，扶持下走、站、上下楼梯。保持心情开朗，避免不良情绪的影响，以免加重病情。要注意控制血压，血压高可用降压药。

【情志护理】

给予患者必要的疏导，解释、安慰、避免情绪激动。鼓励患者治病的信心，并配合家属改善患者的心态。避免刺激和损伤患者自尊的言行，曾强自我照顾的能力与信心。

【饮食调护】

饮食宜清淡、少油腻、易消化，以新鲜蔬菜、水果为主。昏迷和吞咽困难者，可采用鼻饲，以保持营养。

【食疗方】

1、黄芪桂枝粥
配方：黄芪 15g，炒白芍、桂枝各 10g，生姜 3 片、大米 100g、大枣 5 枚

◎生活小知识

全球公认的最健康作息时间表

7:00 是起床的最佳时刻，身体已经准备好一切了。

打开台灯，告诉身体的每一个部分，尽快从睡眠中醒来，调整好生物钟。

醒来后需要一杯温开水，水是身体内成千上万化学反得以进行的必需物质，饮水帮助每一个缺水的细胞都重新活力四射。

7:20-8:00 吃早饭

早饭必须吃，这没有什么好解释的！

一上午专注的工作学习需要正常的血糖来维持，因此为自己也为他准备一份丰富的早餐是必须的。

8:30-9:00 避免运动

清晨并不是运动的最佳时间，因为此时免疫系统功能最弱，你可以选择步行上班，那却是很健康的。

9:00-10:30 安排最困难的工作

学习工作的最佳时间，头脑最清醒，思路最清晰的时间段。

千万不要把宝贵的时间用来看电影、逛淘宝。

10:30 眼睛需要休息一会儿

看看窗外，眼睛累了，需要休息一会儿。

11:00 吃点水果

上午吃水果是金，水果的营养可以充分的被身体吸收。

此时血糖可能会有一些下降，让身体无法专心工作，水果是最佳的加餐食物。

12:00-12:30 午餐别忘了多吃豆

豆类是很棒的食物，富含膳食纤维和蛋白质，别光顾着吃肉，多吃些豆类食物。

13:00-14:00 小睡一会儿

30 分钟的午休会让你精力充沛，更重要的是会更健康。

逛淘宝、聊天并不能帮你缓解困意，反而会在停止后更加困倦，最好的休息方式当然还是小睡一会儿。

16:00 一杯酸奶

酸奶是零负担的健康零食。

酸奶可以保持血糖稳定的同时，还能帮助肠道消化，而且有研究发现，喝酸奶对心血管系统的健康很不錯。

19:00 最佳锻炼时间

晚餐后稍作休息，可以开始健身了。你可以选择相对温和的快步走，也可以慢跑或游泳，根据个人需求进行体育锻炼，既可以消耗晚餐热量，也能够轻松瘦身。最关键的不仅是你的运动时间超过 40 分钟，而且需要长期坚持。

20:00 看电视或看书

工作太辛苦就看会儿电视或书籍杂志，反而会让你更轻松随意。如果希望自己学习更多的东西，不如看些专业的书籍，这对你的个人积累很重要。

22:00 洗个热水澡

帮助身体降温和清洁，有利于放松和睡眠。

(摘自中国健康在线)



厚德博爱 自強不息

闵行区中医医院报

SHANGHAI MINHANG TCM HOSPITAL NEWS

2015 年 8 月 第三十期 www.tcmh.com 投稿邮箱:tcmhyuanbao@126.com 仅供内部参阅 无任何商业用途

闵行区中医医院二届一次职工代表大会胜利召开

求真务实、开拓奋进、共创新局面



7 月 16 日下午，闵行区中医医院隆重召开二届一次职工代表大会。职工代表 42 名、列席代表 30 名出席会议，会议由工会主席周咏梅主持。

大会在雄壮的国歌声中拉开帷幕，吴定中院长致开幕词，周英豪副院长通报了医院《一届六次职代会提案答复与处理结果》。全体代表们认真审议并通过了吴定中院长关于《中医医院 2015 年上半年工作总结及下半年工作思路》的报告，并就现阶段医院发展、学科建设、医院管理等方面提出了意见和建议。

与会代表本着高度的责任心和使命感，认真研讨、各抒己见，一致认为：今年医院在区卫生计生委、理事会及党政班子的正确领导下运行平稳，并保持了良好的发展势头，各项指标数据较去年同期增幅明显，凝聚着全体职工的智慧、辛劳和汗水。但医院发展面临诸多困难和问题，表现在医院文化建设尚待加强，稳定队伍上还不够快，尚未形成具有一定影响力的学科优势等，医院改革发展任重道远。

最后，文小舟书记为大会作讲话，他指出：一是下半年医院要按照公立医疗机构改革的要求，启动全面预算管理和绩效分配机制改革；二是对职工代表提出的意见建议，院领导班子和职能科室，要对照领导干部“三严三实”的要求，认真进行研究。三是号召全体代表肩负使命、争当先锋，把职工群众的思想和行动统一到医院发展的战略上来，脚踏实地、锐意进取，为圆满完成医院年度工作任务作出更大的贡献。

本次大会共收到 23 份代表提案，涉及医院管理、职工薪酬福利、后勤保障等内容，医院领导班子等将逐一进行讨论、整改和落实。
(工会 汪桂霞)

来院高温慰问及工作调研

8 月 10 日下午，区卫生计生委副主任程佳、医政科孙璞来我院进行高温慰问，感谢广大职工在夏季高温期间，确保病人能及时得到有效救治表示感谢。同时就我院的发展进行调研，区中医医院院长吴定中、书记文小舟和信息科科长孙建国参加座谈。

吴定中院长从医院发展的功能定位、学科建设和信息化建设进行情况介绍，程佳副主任听取汇报后表示：一是做实闵行区中医专家社区师带徒项目，依托龙华医院的专家队伍为周边居民提供的医疗服务，打造病人口口相传的医院服务品牌。二是做强医院信息化建设，紧跟闵行卫生信息化建设的步伐。依托信息化再造业务流程，优化管理、强化监督、提升效率。三是做细医院十三五规划，立足当前、谋划长远，注重医院重点学科发展的可行性和科学性。（党政办）



情系消防官兵 高温酷暑送清凉、送健康

7 月 30 日上午，骄阳似火。支部书记文小舟、党政办主任谢俏宇到闵行消防支队，代表闵行区中医医院慰问高温中坚守岗位的消防官兵，送去价值 1 万元的乌龙茶、盐汽水等清凉消暑饮料，受到部队官兵们的欢迎。

本次高温慰问前，文小舟书记、谢俏宇主任和闵行消防支队副政委李军、政治部主任李庆贺等就共建工作进行专题商议。部队官兵因消防训练，有常见的膝关节、腰部伤痛问题，区中医医院将发挥中医特色，提供绿色、优质、便捷的推拿治疗服务。医院作为消防安全重点单位，部队为我院消防安全加强指导，开展消防安全培训和消防演练活动。
(院办 谢俏宇)





沟通提高意识 强化院内感染控制 ——闵行区卫监所到我院调研

2015年6月23日下午,区卫监所所长徐文、副所长姚立群等到我院调研。走群众路线,下基层指导工作,就医疗机构监管工作进行业务指导。闵行区中医医院吴定忠院长、郑文旭副院长及相关职能科室参加会议。

首先,由吴定忠院长进行医院上半年院内感染工作的报告,对消毒隔离、院感监测、医疗废物管理、抗菌药物临床使用和耐药菌监测等情况进行介绍。

其后,徐文所长介绍了区卫监所目前科室设置及其职责,对我院近年来的发展变化给予了充分肯定。姚立群副所长对卫生监督常见问题进行沟通反馈,指出医疗质量及

消毒隔离在医院管理中最难管又是最重要的工作,医疗污水处理问题医院要高度重视。闵行区医疗废物追踪系统正在运行试点,将对医疗废弃物的产生、收集、运送、储存全程监控。

吴院长对区卫监所领导来我院指导工作表示感谢,同时就确保医疗安全提出:一是规范消毒隔离工作,加强重点环节管理;二是依法规范执业,不做违法事情;三是抓规章制度落实,把工作做细。同时积极配合做好闵行区医疗废物追踪系统的有关工作。

(院感科 李文英)

上海地铁第一运营有限公司、闵行区中医医院 共建九号线合川路站“健康文化区”

我院党支部加入了“上海地铁共建之窗”共建平台。“上海地铁共建之窗”是由申通地铁集团党委与共建单位共同合作,利用上海铁路网优势,为上海各类企事业单位、社区等党组织提供集宣传展示、交流互动、资源共享、合作共赢于一体的党建联建共建平台。地铁九号线合川路站

共建“健康文化区”是我院与上海地铁第一运行有限公司共建工作首次合作的公益活动项目作品。经过了双方多次沟通、勘查工作现场、广泛筛选主题内容、精心设计制作、内容及效果图审核等环节,最终展示了疾病预防、中医养生保健知识40个内容,共80幅版面。呈现给市民一个

清新靓丽的具有丰富健康文化内涵氛围的地铁环境,也成為了地铁站一道靓丽的风景。

这是一个将疾病预防保健、中医养生知识宣传与精神文明建设紧密结合公益活动的成功案例,社会反响很好;这是地铁方与第二家医院共建“健康文化区”,

闵行区中医医院设计的很有特色,不仅传播了健康保健防病的科普知识,也为地铁站环境增加了美感,是地铁文化的一大亮点;还建议中医医院能根据季节在地铁健康文化区举办医学专家义诊咨询活动等;收到了各界人士的点赞。

(宣传科)

◎养生小知识

当心“秋老虎”发威, 中医推荐十大消暑食物

1、莲子。热天心脏最脆弱,暑热逼人,易烦躁、伤心。莲子芯的味道虽苦,但可清心火,还有降血压作用,适宜体质虚弱、心慌、失眠多梦的人食用。但大便干结、腹胀者,最好少吃。

2、黄瓜。爽口、清热、解暑,还能增进食欲。脾胃虚寒导致的胃痛、慢性腹泻患者最好少吃。

3、菊花。清香宜人的甘菊花瓣中含有17种氨基酸,还富含维生索及多种微量元素,可清热解毒,适用于防治风热感冒及咽喉肿痛。体质偏寒的人要少喝。

4、绿豆。绿豆性凉、味甘,有清热解毒、消暑除烦、止渴健胃的功效。对于因日晒导致的皮肤瘙痒或出现红疹的人,吃绿豆可缓解症状。但有四肢乏力、腹泻等症的老人、儿童则不宜食用。

5、苦瓜。苦瓜具有增进食欲、健脾开胃、助消化的功效,还有助于促进血液循环、舒张血管。但不宜过量食用,否则可能引起恶心、呕吐等症。

6、蜂蜜。据《本草纲目》记载,蜂蜜有“清热、解毒、润燥”等功效。早起后,喝一大杯温蜂蜜水,有助于化解暑热。不过,一岁以内的婴幼儿、肝硬化患者不宜饮用。

7、海带。海带有助于清除体内的积热,还可以对付因出汗过多导致的体力透支。夏天是心脑血管疾病的高发季节,海带中含有的多种营养物质,具有辅助降低血压、降低血液黏稠度的作用,对心脑血管疾病患者大有裨益。但海带性寒,脾胃虚寒者忌食。

8、绿茶。夏天午后,喝杯绿茶,不仅清热消暑,还能解毒、止渴。喝绿茶具有坚固牙齿、保护毛细血管及提神作用。另外,大量出汗后喝绿茶可以帮助身体补充流失的钾元素,提高耐热能力。绿茶性偏寒,胃不好的人喝容易胀气。

9、白菜。白菜性平寒、味甘,有清热、养胃、解毒的功效,尤其适宜脾胃虚弱或病后体虚者食用,并有防治习惯性便秘的作用。白菜煮熟后,别放置过久,以免滋生细菌。

10、冬瓜。适用于烦热、小便不利、咳嗽、高血压症患者。脾胃虚寒、肾虚者应少吃。

(摘自人民网、腾讯健康)

我院正式在挂号网上线啦!

经过一段时间的筹备,6.1号我院正式在挂号网 <http://www.guahao.com/> 上线,为广大患者提供预约挂号就诊服务。挂号网是卫生部批准的全国健康咨询及就医指导平台官方网站,聚合了全国3900余家医院,600家重点三级以上医院的预约挂号资源,帮助每个患者,找到医生挂到号!

预约方式:
挂号网目前有两种预约方式:在线预约申请和微医手机客户端(微信客户端)
一、在线预约申请
登陆挂号网 <http://www.guahao.com/> 搜索上海市闵行区中医医院进入页面,选择您需要的专家进行预约挂号。本医院已经开通:普通门诊预约、专病门诊预约、专家/特需门诊预约。

二、维医手机客户端
患者可以选择进入APP下载维医(挂号网)客户端,也可以直接进入微信钱包—城市服务—生活服务—医疗服务进行本医院预约挂号。

预约规则:
如遇专家班次变动,会以短信通知,请保持手机畅通
1.可预约班次更新期间,每日00:00更新
2.预约周期:1-14天内

多科室通力合作,92岁高龄老人手术成功

2015年6月24日上午,骨科王树斌副主任坐诊时接诊一名女性患者,她右腿股骨颈骨折疼痛难忍,经详细检查确诊为“右股骨粗隆部骨折”需要手术治疗。当时考虑到该患者已经92岁高龄了,因骨折腿疼痛的很厉害,如采用保守治疗的话,其生活质量会很差,余生会过得很痛苦。家属再三恳求手术,出于对患者负责,王主任答应为患者实施手术。由于患者高龄,手术的风险很大,尤其是麻醉过程中容易发生意外,况且病人还并存哮喘病史几十年,冠心病、高血压和心律失常(频发房早,完全性右束支传导阻滞,还有心肌缺血的心电图表现),糖尿病在服用药控制等。医院骨科当即与麻醉科沈永倩主任联系,安排会诊,沟通和评估手术中麻醉的风险和如何避免术中随时可能发生的意外情况。术前骨科和麻醉科医生充分准备了可能发生的意外及应对措施和麻醉的最佳方案,并及时请示院领导及各业务科,得到领导的重视和支持。手术由骨科王树斌副主任主刀,刘成纲主任指导协助。麻醉由经验丰富的陈慈敦

主任负责,术中也一直密切观察患者状态,患者在手术中生命体征平稳,心律失常也得到控制。骨科和麻醉科通力合作,手术完成的很成功。术后患者转入ICU留观三日,于6月29日转回骨科病房。现病人病情平稳,已可翻身及坐半坐,精神状态良好。患者家属非常感动,多次要给予医务人员物质答谢,以表达对医生高超技术和辛勤工作的感激,都被医生一次次婉言拒绝。大家表示,只要能够为患者解除病痛,健康生活,再辛苦都是值得的。(骨科 刘成纲)

规范医院指示标识,方便患者看病就诊

7月27日下午,区中医医院吴定忠院长、文小舟书记及门诊急办主任包炎毅、宣传科负责人张萍等对医院的指示标识进行全方位的检查,从门诊到急诊、功能科室,及医院病房每个楼层,大家耐心查看院内每个角落的导视牌,并冒着高温酷暑检查外环境的标示。研究医院指示标识的内容是否正确,字迹是否清晰、有无损坏。宣传科对存在的问题进行拍照,门诊急办提出改正的意见。同时听取医生和患者的意见,对于病人做各项检查找不到方位的问题,院领导当场决定在关键位置增加标示,引导病人、方便就诊。目前宣传科加紧设计制作,已完成部分指示标识的制作和张贴。

关爱患者、从细节做起,医院改进导视系统,方便患者诊疗,是区中医医院积极响应闵行区开展的“我用心,你放心——满意服务在窗口”主题实践活动的具体体现。(宣传科)

中医科普知识进社区

《“冬病夏治”科普知识

“冬病夏治”是中医“春夏养阳”、“冬藏精气”的体现。利用夏季阳气旺盛,人体腠理开泄,气血运行旺盛的有利时机,通过内服外治相结合的方法,祛除体内寒湿之邪,达到预防和治疗的目的。对于患有哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症,均有良好的防治作用。

【适应症】
1. 哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症。
2. 哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症。
3. 哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症。

【禁忌症】
1. 哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症。
2. 哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症。
3. 哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症。

“冬病夏治”小儿穴位贴敷知识

“冬病夏治”是中医“春夏养阳”、“冬藏精气”的体现。利用夏季阳气旺盛,人体腠理开泄,气血运行旺盛的有利时机,通过内服外治相结合的方法,祛除体内寒湿之邪,达到预防和治疗的目的。对于患有哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症,均有良好的防治作用。

【适应症】
1. 哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症。
2. 哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症。
3. 哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症。

【禁忌症】
1. 哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症。
2. 哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症。
3. 哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性胃炎、胃溃疡、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症、腰腿痛、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、手足麻木、手足冰凉、手足多汗、手足皲裂、手足脱皮、手足瘙痒、手足疼痛等症。

你扶,我就服

中午下班时间,刚好有外地的朋友来,贾学武脱下工作服,跟朋友一起出去吃饭。

走出医院没多久,就见路口那里围了一堆人。出于一个骨科医生的职业敏感,贾学武不由自主地走了过去。人群里有一对老夫妻,老先生倒在地上呻吟,老太太在他边上抹眼泪。

朋友叹了口气:“唉,这年头,谁敢管啊!谁要是敢过去扶,我就服了他!”

话音未落,贾学武走了过去,简单检查了一下老先生,初步诊断是股骨骨折。刚想站起来摸电话,老太太一把拉住他,嘴里不停地说着什么,可贾学武一句也没听懂。

不过这种状态周围的人都明白了,贾学武被赖上了。贾学武心里一沉,忙跟老太太解释:“阿姨,我是闵行中医医院的医生,老先生这个情况得赶紧去医院,你等下,让我我同事帮忙。”

老太太虽然点了点头,但还是

牢牢抓住贾学武不放手。

看看离医院不太远,贾学武冲朋友招了招手,示意他把老先生扶到自己背上。然后赶紧将老先生背到了门诊办公室,重新穿好工作服,给老人做了简单的处理后,开了个X片检查。

大概觉得贾学武不会不管他们了,老太太放心地去挂了号,交了费。因为沟通不畅,老太太打了几次电话,看样子是叫其他家属过来。

朋友对贾学武悄悄说:“万一家属来了你被讹上,不知道我的证词算不算有效啊?”

贾学武瞪了朋友一眼:“你赶紧去吃饭吧,我得先处理完这个病人,要么晚上我再请你吃饭。”

正说着话,就看到一个中年男人匆匆走了进来。老太太迎了过去,一边抹眼泪一边跟他说了过去。中年人边听边看向贾学武,这让他心里不禁忐忑起来。

等老太太说完话,中年人几步



走过来不管三七二十一握住贾学武的手说:“贾医生,我妈说你到我们住的小区义诊的时候,看到你很耐心很和气,今天我爸腿有点疼,特意过来找你看看,没想到在路口那里让一个骑电动车的带倒了,没人敢扶,他们刚从乡下过来,说的话别人老听不懂,他们给我打电话把我给急的不行,幸亏又遇到了你,真是太感谢了!”

朋友在旁边听了,竖起了大拇指,用嘴型说:“我服了!”

(功能检查科 丁婷婷)

