

“发现医者之美 记录工作中的美好瞬间”之二



一对走路颤巍巍的老夫妻，拿着一个装了200元人民币的香烟盒，站在皮肤科诊室，久久不肯离开。一定要黄厚德主任收下他们的心意。这位94岁的老奶奶，拉着我的手，操着一口纯正虹桥镇本地土话，诉说着自己的故事。因慢性湿疹，长期搔抓，生液较多，引起皮肤感染，辗转华山等多家医院，最后在我院皮肤科黄主任的治疗下得以痊愈。

听不太懂本地话，只是反反复复听到老奶奶一直在说“黄医生太好了，我太感激了，一定要表示一下，否则对不起自己的良心……”200

元，对普通人而言，也许并不意味着什么，可对这一对朴实的老龄村民而言，也许是一笔“巨款”。两位老人住在万源路，和医院一公里不到的地方，以老人家走路的速度，可以想象至少走了一个多小时，下雨天，艰辛地走过来，只为表达心中的谢意。那一刻，顿觉一股暖流涌上心头。在这个世界上，有三样东西对人类是最重要的，信、望、爱，能看到对这三个字诠释最好的地方就是在医院，就在此刻！向所有正直的医疗工作者致敬！向所有知道感恩的患者致敬！（党政办：谢俏宇）



医院开展双拥共建走访慰问活动

7月28日，在2016年“八一”建军节来临之际，医院党支部书记文小舟、副院长许源延、党政办主任谢俏宇带着全院职工对武警官兵的深情厚意和崇高敬意，前往双拥共建单位—上海消防总队闵行支队进行了走访慰问，为部队官兵送上了价值一万元的防暑降温饮料，并向他们表达了节日的问候。

区消防支队政委姜俊、副支队长秦华、政治处主任李庆贺与医院领导进行了亲切座谈，畅谈双拥共建，共叙鱼水情。在与区消防支队四年的双拥共建中，双方坚持“优

势互补，相互支持，互办实事”的原则，共建活动符合双方所需，取得了一定实效。文书记表示，今后医院将继续发挥区域中医药医疗服务中心的优势，在部队组织开展丰富实用的颈腰椎病方面知识讲座，定期为官兵提供针灸推拿服务，提供优质医疗服务资源。开放就医绿色通道，实行军人就医优先举措。

通过与双拥共建单位开展走访慰问活动，增强了军民感情，对医院精神文明建设的不断提升具有积极促进作用。

（党政办：谢俏宇）



献礼闵行文明城区建设 从我做起——记我院志愿者参加交通文明志愿服务

6月份，我院党、团广大志愿者积极响应并参与了闵行区虹桥镇“关于开展2016年度交通文明志愿服务行动”。全院医、药、技、护、后等科室及部门共计20名志愿者扬帆起航，走出医院，走向十字路口，每天与晨曦为伴，为期二周的“文明在我脚下”交通协管志愿服务在他们挥汗如雨的身影下拉开帷幕。

红松路虹井路路口，4个“红马甲”每人包干一个路口，劝阻交通违规行为，指引文明行路，为路过询问者指路答疑，忙得不亦乐乎。红灯停，绿灯

行，小小的牌子在他们手中此起彼伏，一招一式，一丝不苟，引来路人回望与赞叹，形成一道美丽风景。

今年是上海市文明交通行动三年计划的启动之年，也是闵行区创建全国文明城市的关键之年，闵中医的“白衣天使”们从我做起，从身边做起，献礼文明城区创建，以自己的实际行动维护良好的交通秩序，让我们的生活、出行变得更加安全、有序。

（团支部）



“冬病夏治”社区活动



近期，我院在西郊一村居委会、虹鹿居委会、虹华居委会开展“冬病夏治”健康咨询，中医内科杨燕敏医生以及2名护士顶着高温天气来到社区，为居民提供健康咨询服务，受到当地居民的一致好评。

知晓我院来社区上门服务的信息后，居民们纷纷前来咨询健康问题，杨医生细心的解答了居民们提出的问题。有的居民直接拿出了之前的检查报告让杨燕敏医生

为其分析病情，血压测量等服务，还有的直接接受了我院“冬病夏治”的预约，受益居民人数约50多名。其中一名居民提到“冬病夏治”的事说：听邻居说她家里有个亲戚有多年的类风湿性关节炎，到一家医院用了“冬病夏治”治疗后奇迹般的好转，我还半信半疑。区中医医院有“冬病夏治”这个项目，医生给我做了2个疗程，治疗效果挺不错的，我很满意。

（网络部 江心儿）

◎ 生活小知识

处暑防秋燥 润肺养脾是关键

8月23日是处暑节气。俗话说“处暑至，暑气止”，意味着“夏天暑热正式终止”。上海中医药大学附属龙华医院内科主任医师，兼闵行区中医医院呼吸内科、急救医学科主任陈浩表示，虽已处暑，但今年的高温天气使得夏天的暑气仍未退去。处暑阶段正处于长夏时节，湿热较重，饮食上应注意化湿、润肺、养脾，平时起居应注意休息，切忌贪凉。

处暑后，天气会渐渐转凉，感觉无力、疲惫、口鼻干燥等秋乏症状的人会越来越多，此时，可以适当摄入一些“白色食物”。陈浩解释，中医上认为，食物的颜色与五脏有关，青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾。在膳食中能经常选用白色食物，如茯苓、豆腐、白芝麻、百合、山药、银耳、牛奶等，并将它们合理搭配做成汤或羹或粥等，就能起到一定的滋阴、润燥、补肺的作用。陈浩介绍，山药中含有一种多糖蛋白质的混合物“黏蛋白”，对人体具有特殊的保健作用，补脾养胃、补肺益肾；白萝卜中的芥子油、淀粉酶和粗纤维则能促进消化、增强食欲、止咳化痰；熟莲藕性味甘、温、无毒，可补心生血、健胃开脾、滋养强壮，莲藕汤则利小便、清热润肺；银耳性更温润，比雪梨更适合体寒或肠胃不好的人，同时又有益气清肠的作用；值得推荐的还有茯苓，茯苓虽是一味中药材，但可作成茯苓饼等小零食食用，日常食用能起到渗湿利水、健脾和胃、宁心安神的作用。

此外，处暑时自然界中阴气增强，人体的阳气也随着内收，“秋乏”也随之出现。陈浩表示，该改变一下夏季晚睡的习惯了。晚上8时前入睡最好，并要早睡早起，尽量争取每天多睡一个小时，以提前进入防秋乏的“备战”状态。同时，适当午睡也有利于化解因情绪，特别是老人。陈浩指出，因老人的气血阴阳俱亏，会出现昼不精、夜不眠的少寐现象。古代养生家就提出老人宜“遇有睡意则就枕”。睡眠不仅可以消除疲劳，还能使大脑、身体得到充分休息，是养生的重要方法之一。

夏季有句流行语：“命是空调给的！”对此，陈浩表示，到了处暑，空调的使用应酌量减少，“处暑时节早晚温差较大，肺炎、哮喘等呼吸道疾病易发作。而常吹空调、电风扇，不仅能诱发呼吸器疾病，肩周炎、颈椎病、痛风等毛病也会被引发，还可能导致腹泻、胃炎和肠炎等消化系统疾病。”因此，市民应注意不要贪凉，根据气温适时增减衣服，尤其是夜晚及早晨避免受凉。

（转载自新民晚报）

带你走进“东方秘术”之拔罐疗法

里约奥运会正进行的如火如荼，中国奥运健儿们正展示着我们东方大国的神威，为国争光，火了的不单单是一个个奥运健儿，还有一项被称为“东方秘术”的拔罐疗法。

拔罐法，也称吸筒疗法，古称角法。拔罐法是以罐为工具，利用燃烧、抽吸、挤压等方式排除罐内空气，造成负压，使之吸附于腧穴或相应体表，产生刺激，使被拔部位的皮肤充血、淤血，已达到防治疾病目的的方法。临床上常用的拔罐方法包括留罐法、走罐法、闪罐法、刺血拔罐法。

留罐法，又称坐罐。是将火罐吸附在体表保留10~15分钟后，将其取下，是目前最常用的方法。

走罐法，是在皮肤上涂上润滑油后将火罐吸附于体表，沿着经脉方向来回推动，使皮肤出现微红、充血，甚至淤血时，将罐取下。此法适用于面积大，肌肉丰厚的部位，如腰背。

闪罐法，是将罐吸附于皮肤上后立即取消，如此反复操作，以皮肤出现潮红为度。临床上常



图为针灸科李文顺博士、主任为患者拔罐治疗（2016年8月11日摄于针灸科）

用于皮肤麻木、疼痛或功能减退等疾病。

刺血拔罐法，又称刺络拔罐法，是在局部放血的皮肤上拔罐，达到助血外出的目的，以加强刺血治疗的作用。多用于热症、实证、瘀血症及某些皮肤病，如神经性皮炎、痤疮等。

拔罐法具有通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用。其适应症广泛，一般多用于运动损伤、风寒湿痹、颈肩腰腿痛、伤风感冒、胃痛等，亦可用于防病保健、消除疲劳。

拔罐疗效确切，操作简单，但拔罐仍有需要注意地方，如拔罐时，施术者要做到稳、准、轻、快，防止火星溅落烫伤皮肤；不同身体部位应选择大小合适的火罐；留罐不可过长，防止皮肤起水泡。皮肤过敏、溃疡、水肿及心脏大血管分布部位，不宜拔罐；高热惊厥，孕妇腰骶部，不宜拔罐，有自发性出血倾向疾患、高热、抽搐等禁止拔罐。

（针灸科 江丽丹）

老年人谨慎使用维生素类药物

老年人生理生化特点导致药物在体内过程和药理作用明显有别于年轻人，充分认识老年人这些特殊性对于老年病防治及保健中安全用药具有重要意义。

老年人谨慎使用维生素类药物，因为维持正常生理代谢所需维生素量很小，如维生素C每日仅需50~75mg，维生素B6仅需1~2mg，且一般从每日的饮食中可满足需求，若超量使用维生素C可产生大量草酸盐结晶导致泌尿系统结



石的可能。维生素E连续使用6个月每日300mg以上的剂量，易引起血小板聚集、血栓形成血栓性静脉炎，甚至肺栓塞，还可引起高血压、糖尿病、心绞痛加重及免疫功能下降，降低维生素A、K的肠道吸收，引起皮肤粗糙、夜盲

症、眼干燥症、角膜软化

和出血倾向等。因此，老年人只有在某种维生素缺乏或者治疗疾病需要时，才给予补充，一旦纠正，即减量或停药，切忌盲目使用。

（药剂科 刘岚光）

夏季睡眠三大禁忌

俗话说：“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”一年四季，睡眠问题总是困扰着人们。尤其夏季，白天长黑夜短，人们睡得晚醒得早，白天倍感疲倦。而在炎热的天气中，人们容易觉得没精神，流汗也会消耗人的精力和耐心，更加容易想要睡觉。在酷暑里如何才能睡得好睡得健康？夏季睡眠小心三大禁忌。

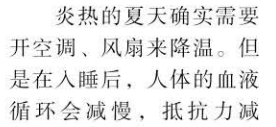
忌裸睡睡眠



忌裸睡睡眠

着上身睡觉，虽然会带来一时的舒适，但是会引起体内寒热不平衡，血管收缩，身体供血量相应减少，容易导致习惯性腹泻。所以夏季睡觉最好能穿件轻薄柔软的棉质睡衣，可以吸汗，还可以防止身体受凉。

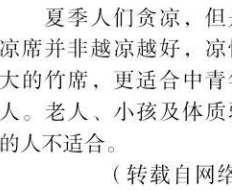
忌长时间开风扇、空调睡眠



忌长时间开风扇、空调睡眠

凉席并非越凉越好。夏季人们贪凉，但是凉席并非越凉越好，凉性大的竹席，更适合中老年人。老人、小孩及体质弱的人不适合。

（转载自网络）



凉席并非越凉越好