



上海中医药大学台州医院

台州市中医院

2025年第3期

总077期

浙企准字第J101号



台州市中医院
微信公众号

A 医院大事 实时动态

台州市中医院·主办 / 2025年6月27日 / 星期五 / 本期4版 / 本期责任编辑:邱敏洁 / 内部资料 免费交流

“首届浙东南中医管理论坛暨名老中医药专家方邦江教授学术思想传承研讨会”在台州成功举办



6月13日,由台州市中医院、台州市中医药学会联合主办的“首届浙东南中医管理论坛暨名老中医药专家方邦江教授学术思想传承研讨会”在浙江省台州市隆重举行。

台州市卫健委副主任王敏峰在开幕式致辞中指出,台州中医药文化底蕴深厚,历代名医辈出。近年来,台州市委、市政府高度重视中医药事业发展,从多方面推动中医药高质量发展。站在新的历史起点,中医药的振兴发展迎来前所未有的发展机遇,要以本次论坛为契机,传承精华,守正创新,传承与创新并重,发挥台州中医药的优势,提升服务能力,在产业发展上谋新篇,共同谱写台州中医药事业和产业高质量协同发展的新篇章。

我院党委书记徐雄平在开幕式致辞中诚挚

欢迎远道而来的各位专家学者,并指出台州市中医院将以此次论坛为契机,以精细化管理为抓手,提升中医医院服务效能;以高质量发展为目标,激发中医医院创新活力;以学术传承为纽带,弘扬名医大家思想精髓。与各兄弟单位携手,在学科建设、人才培养、技术推广等方面深化合作,共同将浙东南打造成为中医药高质量发展的示范区域,共绘浙东南中医发展新图景!

开幕式后举行了方邦江名医工作室拜师仪式,9名青年中医师向方邦江教授行传统拜师礼、敬拜师茶,献拜师帖。方教授在仪式上表示将毫不保留地传授毕生学术精髓与经验,并寄语弟子们“遵循中医药发展规律,传承精华、守正创新”。

揭牌仪式

长江学者、岐黄学者、上海中医药大学急危重症研究所所长方邦江教授,台州市卫生健康委副主任王敏峰共同为“长三角中医药质控一体化管理联合体中医急诊”成立揭牌。浙江省中医院、浙江省新华医院、无锡市中医院、安徽金寨县中医院、温州市中医院、台州市中医院的代表共同见证揭牌。

台州市卫健委疾病预防控制与应急处处长汪敏,台州市中医院党委书记徐雄平共同为“台州市慢性病防治中西医结合指导中心”成立揭牌。

中国优生优育协会志愿者工作委员会副主任委员、中国优生优育协会生育力保护与修复专委会秘书长黄文,台州市中医院院长李海军共同为“中国优生优育协会——生育力保护与修复临床合作医院”成立揭牌。

学术论坛

本次论坛的召开正值浙江省全面推进中医药强省建设的关键时期。台州市作为浙江省中医药发展的重要区域,我院在2021年设立“岐黄学者方邦江名医工作室”,为本次学术传承研讨奠定了坚实基础。本次论坛吸引了来自全国23个省的中医药专家、学者和临床工作者150余人参会,体现了会议的高规格与广泛影响力。此次参会人员覆盖了包括浙江、新疆等23个省、直辖市、自治区的中医药领域专家。

此次会议的成功举办,标志着浙东南地区中医药事业发展进入新阶段。党委副书记、院长李海军表示,我院作为台州区域中医医疗中心,其设立的“方邦江名医工作室”将成为中西医结合人才培养的重要基地。医院将以此次论坛为契机,系统整理学术成果,着力培养青年骨干人才,推动学术开放共享,助力健康浙江建设和中医药事业传承创新发展。作者:科教部 陈凯



5月30日,台州市中医专科联盟新成员单位授牌仪式在“杏林椒韵”椒江区中医药文化市集隆重举行。台州市中医院党委副书记、院长李海军向椒江区10家基层医疗卫生机构授予联盟成员单位牌匾,台州市中医专科联盟建设在椒江区迈出关键一步,标志着区域中医资源整合与基层服务能力提升进入新阶段。

本次授牌的10家单位将重点突破三大难题:技术壁垒、人才短板、服务断层。联盟的核心使命在于推动优质中医资源精准下沉,重点建设椒江区中医的“三中心一在线”综合服务体系:①区域中医诊疗中心:成为基层复杂疑难病例的坚实后盾,提供权威诊疗方案。②中医适宜技术推广中心:将“简、便、验、廉”的中医技术输送到社区,惠及更多居民。③区域中药事服务中心:确保基层中药饮片质量与用药安全,筑牢健康防线。④中药在线服务平台:借助数字化手段,打通线上咨询、处方流转、代煎配送全链条,让优质中医药服务触手可及。

椒江区卫生健康局相关领导出席仪式并指出,此次授牌是深化医联体建设、构建分级诊疗格局的重要实践。“三中心一在线”模式的构建,高度契合基层需求与健康台州战略方向,对于织密区域中医药服务网络、提升群众健康获得感具有深远意义。

文章来源:党政办

椒江区“三中心一在线”基层服务格局全面升级

“夏至千人灸·健康燎原行”活动让千余市民直呼“过瘾”!



党委委员、副局长张星宇、台州市卫健委医政医管处一级主任科员江志勇在开幕式致辞中所强调的那样,此次活动是深入贯彻落实党中央关于中医药工作重要指示精神,积极响应“健康中国”战略的具体行动和生动实践,旨在推动优质医疗资源下沉,服务基层百姓。通过“1+9”的点位联动模式,将中医艾灸的温热与岐黄医学的智慧广泛传播到百村千巷,形成守护人民健康的燎原之势。

精益求精,秉承医者仁心

“夏至千人灸·健康燎原行”不仅是一场公益活动,更是一次将中医智慧与温暖播撒到千家万户,特别是送到农村百姓身边的生动实践。为此,全院医护工作者秉承医者仁心,以极大热情投入工作,力求精益求精。护理部多次组织艾灸培训会,确保服务规范化、标准化。

在6月21日、22日两天集中服务期间,医院调集精锐力量,9支服务队以最强阵容深入社区、乡村、企业、卫生院和边疆,带着中医药的温热与健康向上的力量,服务万千百姓。火龙罐综合灸集推拿、刮痧、按摩等功能于一体,结合揉、碾、推等手法,是一种无痛且无副作用的新疗法。

市民张先生表示,自己平时长时间使用电脑,肩膀酸胀得厉害,颈椎也不是特别好。他在主会场体验了火龙罐综合灸时,感觉一股股暖流涌入身体,肩颈轻松了许多。悬灸在以往多为单头操作,此次深入乡村服务改为双头操作,以提供更足的热量。市民尹女士体验后觉得效果很舒适,并希望医院多举办此类公益活动。

因颈椎病曾在我院住院治疗的杨女士,虽被医生嘱咐少用手机,但工作需要仍让她深受困扰。在医院公众号上看到活动信息后,她报名参加了洪家街道服务点的体验。杨女士反馈,热力充足的双头悬灸后,温热舒适,颈椎胀痛感明显缓解,手部麻木感也消失了。

传播中医药文化,不断创新服务模式

本次“夏至千人灸·健康燎原行”活动,除了丰富的艾灸体验,还包括中医妇科、儿科等多个科室的义诊服务,以及“三伏贴”预约等。健康教育讲师团成员通过各种形式的健康大讲堂,以通俗易懂的方式推广中医知识,惠及更多百姓。同时,活动还积极建立村民健康档案,试点设立“健康驻村服务站”,通过月度义诊和慢病管理课程,打造可持续的服务体系,真正实现“星星之火,可以燎原”的中医惠民愿景。

在主会场,艾灸体验活动还吸引了台州学院的国际留学生王龙、雅慧、李诚、玛丽和台州市海外传播官帕斯卡。这些国际友人体验了火龙罐综合灸、核桃灸、脐灸后,纷纷惊叹这是中国式的魔法和神秘的东方力量!帕斯卡在体验了苇管灸后,更用流利的汉语赞叹:“台州市中医院苇管灸杀甲!”

在新疆分会场,医院党委副书记、院长李海军率领小分队,前往新疆生产建设兵团第一师阿拉尔市十二团医院,开展了“夏至千人灸·健康燎原行”联动活动。作为援疆“以市包院”的桥梁,台州市中医院始终致力于将中医特色技术扎根于边疆。此次小分队将温针灸、悬灸、督脉灸、“三伏贴”等技术带给当地群众,这不仅是技术的传播,更是中医药智慧的撒播,让中医的温暖守护着新疆百姓的安康。

惊喜不断,线上线下互动提升参与度

“夏至千人灸·健康燎原行”作为一项大型公益活动,于6月21日上午9时在《望潮》客户端、台州交通广播视频号、台州市中医院视频号等多平台进行联合网络直播,在不断的惊喜中,让广大市民共同感受艾灸的温热疗效,许多市民因此直呼这场活动体验非常“过瘾”!据不完全统计,当天参与直播活动的市民近10万人次,极大地推动了中医药文化的传播。

作者:党政办 詹茂庆

2025年度清廉文化与中医药文化融合建设活动正式启动

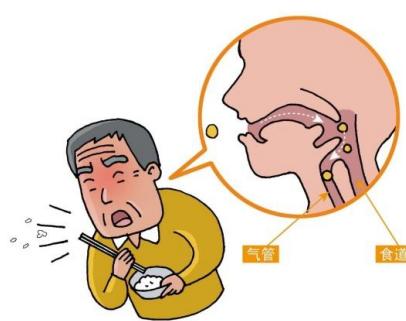


为深入贯彻落实党的二十大精神,全面推进清廉文化与中医药文化的深度融合,增强干部职工廉洁自律意识,营造风清气正的医疗环境,5月8日上午,医院2025年度清廉文化与中医药文化融合建设活动启动仪式在急诊六楼多功能厅举行。

市卫健委党委副书记陈敦庸,市纪委市监委驻市卫健委纪检监察组副组长张明光,市卫健委直属机关党委副书记、纪委书记王婷,台州市中医院领导班子及全体中层干部、各党支部委员、重点岗位工作人员、优秀骨干参加了启动仪式。启动仪式由院党委委员、纪委书记张金丽主持。

活动伊始,与会人员在“廉洁承诺签名墙”上郑重签名,书写廉政誓言,以“一诺千金”的郑重态度,表达了践行清廉的坚定决心。(下转3版)

我院顺利完成首例吞咽造影检查



完善,更加精准。

吞咽造影检查(VFSS)是在X线透视下,针对口、咽、喉、食管的吞咽运动所进行的吞咽检查,是目前公认最全面、可靠、有价值的吞咽功能检查法,是诊断吞咽障碍首选和理想的方法,是客观评价吞咽障碍的“金标准”,对指导临床吞咽障碍治疗具有重要意义。

根据患者临床病史资料以及吞咽功能障碍临床评估、电视荧光放射吞咽功能检查(吞咽造影检查)、软管喉内镜吞咽检查、肌电图检查等辅助检查,通过检查可以对患者所存在的吞咽障碍做出精确的判断,而吞咽造影检查(VFSS)被认为是吞咽障碍检查的“理想方法”。

因各家医院的实际情况不同,吞咽造影检查使用的设备也略有不同,我院使用数字减影血管造影(DSA)设备进行吞咽造影检查,能够满足吞咽造影的摄像要求,图像清晰可靠。

此次接受吞咽造影检查的是一位气管切开

拔管困难的患者,患者经口进食能力强,对食物选择的要求高,在治疗过程中反复出现肺部感染,拔管风险增加,拔管困难。

我院康复团队进行了详细的临床和量表评估,专门改良容积-粘度测试量(VVST)评估,对患者提出了合理的饮食建议。为客观评估其吞咽功能,且与家属充分沟通后,决定为患者实施吞咽造影检查。

在我院导管室和放射科医生的全力配合下,检查过程顺利、高效。检查结束后逐帧分析影像并出具完善的检查报告,依据结果为患者制定了个性化、精准的康复治疗方案。目前患者经口进食糊状食物,由家属协助喂养,每次摄入量约100ml。患者情绪较前好转,低落状态明显改善。

首例吞咽造影检查的成功仅仅是一个开始,我院康复医学科将继续致力于吞咽障碍的精准评估与治疗,不断提高诊疗水平,为更多吞咽障碍患者带来福音。作者:康复科 张羽梦

近日,我院康复医学科成功开展了首例吞咽障碍评估——吞咽造影检查(VFSS)。吞咽造影是指吞咽造影录像检查,是一种医学成像技术,通过让患者吞咽造影剂,然后使用X线或CT扫描等成像设备观察造影剂在食道内的流动情况,以评估食道的结构和功能,该项技术的开展使我在吞咽障碍的评估和治疗方面趋

我院首例 LARS 人工韧带重建后交叉韧带手术顺利完成

膝关节后交叉韧带断裂,多见于运动损伤、车祸伤,因其断裂后,严重影响膝关节稳定性,会产生膝关节疼痛,且易造成半月板、软骨等组织的二次损伤。临上对于这种损伤,多采取“关节镜下膝后交叉韧带重建术”,而重建术所用的移植植物有自体肌腱、异体肌腱、人工韧带等选择,如何选择也常常困扰患者及家属。

患者叶某,男,58岁,因被“开门杀”导致右膝关节肿痛明显,在外院急诊查了膝关节CT后,排除了骨折,医生让患者回家休息观察。到了第2天,患者自觉右膝肿痛更加明显,也无法下地行走。因为患者曾在我院骨三科室住院过,“熟门熟路”直接来到住院部8楼,要求住院治

疗。入院后检查患者右膝肿胀,疼痛明显,且胫骨有明显后坠表现,予完善膝关节MR示:右膝后交叉韧带完全断裂。

经与患者及家属沟通后,要求手术治疗。主刀医生丁志清告知患者3种移植植物的优势劣势后,患者坚定地说:“还是用人工韧带吧,我不想取自体肌腱,有点拆东墙补西墙的意思,也怕取肌腱部位疼痛;更不想别人的肌腱放在我的身体里,可能排异,也容易再断裂。”

在完成手术前所有检查和术前准备后,患者在麻醉下完成了“关节镜下膝后交叉韧带人工韧带重建术”,手术过程非常顺利。术后第二天,患者就可以在佩戴支具下,不用拄拐就可



以快速行走。以往选择自体肌腱或异体肌腱移植的患者,一般情况下1个月后才能下地负重行走。作者:微创创伤科 丁志清

我院关节创伤科开展无陪护病房感知识及手卫生操作培训活动



为积极推进关节创伤科无陪护经典病房建设,有效降低院内感染风险,提升患者住院环境安全性,近日,院感部主任朱苗玲为即将上岗的陪护人员开展了院感相关知识培训。

朱苗玲首先从无陪护病房的特殊性出发,向陪护人员强调了院感防控的重要性。关节创伤患者由于伤口存在,抵抗力相对较弱,极易受

到病原体侵袭,一旦发生院内感染,不仅会延长患者康复周期,还可能引发严重并发症,加重患者痛苦与经济负担。因此,陪护人员必须掌握扎实的院感知识与规范的操作技能,这是保障患者安全、顺利康复的关键环节。

在院感知识讲解环节,朱苗玲用通俗易懂的语言,结合临床案例,深入浅出地介绍了常见病原体的传播途径、医院感染的预防原则以及病房环境清洁消毒的要点。着重强调了空气、物体表面和医疗器械的消毒方法,详细说明了消毒液的配比、使用范围和注意事项,让陪护人员对院感防控的基本概念和操作有了清晰的认识。

手卫生操作培训是此次活动的核心内容,朱苗玲示范了七步洗手法,从掌心相对揉搓、手指交叉掌心对手背揉搓,到指尖在掌心揉搓等每个步骤都进行了细致讲解,并强调了每个动作的标准时长和要点。为了让陪护人员更好地掌握七步

洗手法,还邀请了几位陪护人员进行实际操作演练,对不规范的动作当场纠正,确保每个人都能够熟练、准确地完成七步洗手法。同时还介绍了快速手消毒剂的使用方法和适用场景,让陪护人员在无法及时洗手的情况下,也能有效保持手部卫生。

培训过程中,陪护人员认真听讲、积极互动,纷纷提出自己在实际工作中可能遇到的问题。针对这些问题,朱苗玲主任和关节创伤科护士长杨欢红一一进行解答,进一步加深了陪护人员对院感知识和手卫生操作的理解。

此次院感知识及手卫生操作培训的开展,不仅提升了陪护人员的专业素养和防控能力,也为我院关节创伤科无陪护病房的建设提供了有力保障,相信在全体医护人员和陪护人员的共同努力下,患者将在更加安全、舒适的环境中康复。

文章来源:院感部

30多岁的李女士是外省人,一年前来到我院心内科副主任中医师池坚的诊室求诊,一进门就要求做心电图检查。当时患者脸色晦暗,表情十分焦虑。经问诊查询,发现患者先后有10余次的心脏相关检查,包括心电图/心脏B超/血液检查如心肌三联/D二聚体/电解质等,其中一半多是夜间急诊检查,每次都是心电图+心肌三联+D二聚体,但检查结果大多是正常。偶尔有几次是心电图显示:窦性心动过速,心率120次左右。这次患者诉说“自己从昨晚开始,难受得要死,昨晚也查了心电图说是窦性心律,心跳快,问题不大。我想再详细检查。”

池坚医师给患者再次查了心电图,结果是正常。“我也知道可能有焦虑,有时吃倍他乐克会好一点,但我不想吃抗焦虑药,想尝试中医治疗”,患者提出了要求。池坚医师详细询问病史后认为属于典型的双心疾病范畴,经过望闻问切后,依据《黄帝内经》《伤寒论》经典理论,开出了茯苓桂枝白术甘草汤。

患者服药几天后症状明显减轻,池坚医生以柴胡加龙骨牡蛎汤治疗,2周后患者症状好转,就再也未去急诊查心电图了,也一直未服西药。后患者怀孕,孩子出生1个多月后再次来到池坚医师的诊室。“这几月胸闷心悸症状没有发作,最近感冒1次,昨天好像有点心慌,我来看看”李女士如是说,池坚医师予以中药调理。

什么是“双心疾病”?双心疾病即心脏疾病与心理障碍共存现象,是心脏器质性疾病(如冠心病、心律失常)与心理障碍(如焦虑、抑郁)同时存在,相互影响的临床状态。

“双心疾病”常见症状:各种原因导致的胸闷、心悸、烦躁、失眠、眩晕等症状,部分患者心电图等各项检查正常。包括:①心脏疾病合并心理问题:冠心病、心律失常、心力衰竭患者伴发焦虑、抑郁;心脏手术后应激障碍或惊恐发作;长期压力相关的难治性高血压。②心因性症状:无器质性病变的“心脏神经症”;心理应激导致的假性心绞痛。哪些人群尤其需要关注“双心疾病”:①心脏病患者(如冠心病、高血压)伴焦虑、失眠、乏力者;②长期高压人群(如职场白领、中学生),更年期女性、更年期男性出现心慌、胸痛但检查无异常者;③长期工作压力导致的高血压患者;④术后心脏康复期心理适应困难者;⑤反复就诊仍无法缓解的“疑难心症”患者。

好消息!从6月5日开始,医院在景福华景国医馆专门开设“双心疾病”专科,身心同调,守护您的心理健康!

作者:心内科 池坚

心电图检查正常却心慌胸闷,这是什么原因?

上海交通大学附属第一人民医院陈疾忤教授团队与我院关节创伤科签约合作

5月24日上午,上海交通大学附属第一人民医院陈疾忤教授团队与我院关节创伤科合作签约仪式举行。院党委副书记、院长李海军及相关科室负责人参加了签约仪式。

陈疾忤教授现任上海交通大学附属第一人民医院运动医学科主任、骨科临床中心副主任,是国内运动医学领域的权威专家。这次双方签署合作协议,目的是充分发挥陈疾忤教授团队的专业技术优势,以关节外科手术指导、门诊带教、定期查房、学术讲座、科研指导、学科人员培训和项目合作为主,进一步提升我院关节创伤科的医疗技术水平。陈疾忤教授团队每月定期来医院坐诊、手术,让台州市民享受上海名医的优质医疗服务(具体时间以台州市中医院公众号为准)。

李海军院长在签约仪式上表示,此次与上海交通大学附属第一人民医院陈疾忤教授团队的签约合作,对提升我院骨科学科建设、技术水平、医疗服务、人才培育等方面将起到积极的推动作用。希望大家珍惜机会,用心学习、主动学习、带着问题去学习,骨科、康复医学科等相关科室形成合力,打造新的学科品牌,为台州百姓提供更加优质的服务。

陈疾忤教授表示,台州市中医院骨科专业在本地



拥有良好的基础和口碑,通过此次合作契机,加强双方团队以及学科建设,推动医院在关节外科及关节镜微创治疗领域再上新台阶,深度打造运动医学的学科链条,形成健康服务新模式。此次合作不仅能引进优质的医疗卫生资源,也为双方长期的交流合作搭建了良好的平台,进一步满足台州及周边地区百姓对骨科先进诊疗技术的需求。

签约仪式后,陈疾忤教授到医院景福堂坐诊并指导工作,许多患者及家属慕名而来。陈教授凭借丰富的临床经验、精湛的医术和深厚的学术造诣,赢得了患者的高度赞誉。

作者:关节创伤科 任聪林

浙江省中医药学会医保分会科普活动走进椒江区翠华社区



为切实做好浙江省中医药协会医保分会科普活动,提升公众对春季养生的认识,5月23日,我院医保物价管理部、科教科的医护人员来到台州市椒江区翠华社区,开展主题为“春季养生小知识”的科普活动。

活动现场,医护人员给居民们依次解答健康问题,并免费开展血压测量等义诊服务。科教部主任陈凯为居民们举办春季养生知识专题讲座,深入浅出地讲解春季养生的相关知识,使大家对春季养生知识有了一定的认识。

作者:医保物价管理部 吕彩红

夏至：莲子心与淡竹叶的妙用



夏至是二十四节气中的第十个节气，通常在公历6月21日前后。此时太阳直射北回归线，北半球迎来一年中白昼最长、阳气最盛的时刻。中医认为，夏至后“阳极阴生”，人体易受暑热侵袭，导致心火亢盛、烦躁不安。而莲子心与淡竹叶作为清心除烦的经典草药，正契合这一时节的养生需求。

一、夏至的气候特点与人体反应

自然特征：高温多湿，暑气蒸腾，人体出汗增多，易耗气伤津。

中医视角：心火旺盛，夏属“火”，对应五脏中的“心”。阳气外浮，心火上炎，导致口舌生疮、失眠多梦、心烦意乱。湿热困脾，暑湿交加，脾胃运化功能减弱，易出现食欲不振、腹胀乏力。

现代人常见症状：长期空调环境导致“外寒内热”，加剧心火与湿热的矛盾，高温作业或情绪压力下，易引发血压波动、心悸焦虑。

二、清心降火之物：莲子心

莲子心：清心安神，交通心肾，涩精止血。性味归经：苦，寒。归心、肾经。

功效解析：清心安神；这是莲子心最主要和最突出的功效。它性味苦寒，入心经，能清泻扰动心神的心火。适用于：心火亢盛导致的心烦失眠、多梦易醒、心火扰神，使人烦躁不安，辗转难眠。

交通心肾：中医认为心火应下降以温煦肾水，肾水应上升以制约心火，达到“水火既济”的平衡状态。如果心肾不交，会导致心烦失眠、心悸健忘、腰膝酸痛。

软、遗精滑精等症状。因此，它常用于治疗心肾不交引起的失眠、遗精等问题。

涩精止血：莲子心味涩，具有收敛固涩的作用。适用于：遗精、滑精，对于因心火扰动精室或肾虚不固引起的遗精滑精有一定固摄作用。吐血、衄血（鼻出血）：其苦寒之性有助于清热凉血，涩性有助于止血。

常见应用：改善睡眠；针对心火旺、心烦失眠（常伴有舌尖红、口疮、小便黄等症状）。

缓解焦虑烦躁：清心火以安定心神。

辅助治疗高血压、高血脂：作为日常保健或辅助治疗手段。

改善口腔溃疡：清心火上炎引起的口舌生疮。

辅助调理遗精滑精：尤其适用于心肾不交型。

如何使用降压降脂：现代研究表明，莲子心提取物有助扩张血管、调节血脂，适合高血压、高血脂人群。经典配伍：莲子心+麦冬：滋阴清火，缓解夏季口渴咽干。莲子心+酸枣仁：安神定志，改善焦虑性失眠。

三、清心除烦之物：淡竹叶

淡竹叶：清热泻火，除烦止渴，利尿通淋。性味归经：甘、淡，寒，归心、胃、小肠经。

功效解析：清热泻火，性寒入心胃经，清解暑热与肺腑实火、口舌生疮、牙龈肿痛、暑热高热。

除烦止渴：甘寒生津，缓解热邪伤津之症，心烦燥热，汗多口渴，咽干欲饮。

利尿通淋：导心胃之火下泄，通利水道。小便短赤灼痛、尿路涩痛、水肿腹胀淡竹叶含黄酮类化合物，能促进湿热从小便排出，改善小便短赤、暑湿烦闷。淡竹叶清心除烦，针对心火旺盛与暑热

交织的“烦躁综合征”，如小儿夜啼、成人情绪焦躁。

抗炎抗菌：其煎剂对口腔溃疡、咽喉肿痛有辅助疗效。

经典配伍：淡竹叶+白茅根：增强利尿通淋效果，预防尿路感染。淡竹叶+灯芯草：清心降火，缓解小儿心热夜啼。

四、夏至清心茶

莲子心与淡竹叶的黄金搭配。推荐夏至清心茶：

原料：莲子心3克、淡竹叶5克、甘草2克、冰糖少许。

做法：沸水冲泡，焖10分钟后饮用，每日1-2次。

功效：

①清心火：缓解舌尖红痛、口疮溃疡。

②解暑烦：改善夏季头昏胸闷、情绪波动。

③利湿热：辅助调节小便黄赤、肢体困重。

适用人群：长期熬夜、用脑过度者；高血压、更年期潮热人群；夏季食欲差、易上火者。

禁忌：脾胃虚寒（如畏冷腹泻）者慎用。孕妇及体质虚弱者需咨询医师。

五、夏至养生建议

①饮食调养：多吃苦瓜、冬瓜、西瓜等清暑食物，少食辛辣油腻。适量饮用绿豆汤、乌梅汤，补充津液。

②起居作息：顺应“夜卧早起”，避开正午烈日，午间小憩以养心。避免过度贪凉，空调温度控制在26℃以上。

③情志调节：静坐、冥想或练习书法，以平复心火。傍晚散步、听听轻音乐，舒缓暑热带来的烦躁。

夏至是阳气鼎盛之时，亦是养生防病的关键节点。莲子心与淡竹叶这对“清心黄金搭档”，以苦寒降火、甘淡渗湿之力，帮助现代人在暑热中守护心神平衡。然需谨记：草药虽好，不可过服。养生之道，贵在顺应自然，调和阴阳。愿您安然度夏，心静自然凉。

作者：中药科 徐云英

三伏天水果指南： 5类“天然空调”水果



过量。

4、荔枝——“以热制热”的“伏天小暖炉”。反常识吃法：荔枝性温、味甘酸，看似“热”，实则是三伏天的“以热制热”高手——它能温运脾胃阳气，促进气血循环，缓解因贪凉（吹空调、喝冷饮）导致的“寒包火”（外冷内热、手脚冰凉却口腔溃疡），选红壳核小果，常温吃10颗内，泡淡盐水去热性；禁忌：空腹吃（刺激胃黏膜）、过量（流鼻血警告）。

5、杨梅一生津止渴的“果中玛瑙”开胃神器。杨梅性温、味甘酸，能生津解渴、和胃消食，《本草纲目》称其“涤肠胃，除烦渴”，适合没胃口人群。淡盐水泡10分钟（逼出果蝇），再用清水冲洗后吃；脾胃弱的人，可拌少量酸奶（温和护胃）。禁忌：直接吃未泡洗的杨梅（杂质风险）、糖尿病慎食。

食用时间：两餐之间（上午10点、下午3点）吃最好，既能补充能量，又不会影响正餐消化；避免睡前2小时吃（糖分残留易滋生细菌，损伤牙齿）。

量：《中国居民膳食指南》建议，每天吃200-350g水果（约1-2个拳头大小），三伏天可适当减少（150-250g），避免过量伤脾。

特殊人群调整：1、脾胃虚寒（容易腹泻、怕冷）：选择性温水果，如荔枝，避免西瓜、哈密瓜等大寒水果；吃的时候搭配生姜茶、红糖水。2、糖尿病患者：选低GI水果（草莓、樱桃、柚子），每次吃100g左右，监测餐后血糖。3、湿气重（舌苔厚腻、易水肿）：少吃甜腻水果（榴莲、芒果），多吃酸味水果（杨梅、柠檬），帮助健脾祛湿。

文章来源：台中护理

悠悠药香系端午

香囊，这一端午节不可或缺的元素，不仅承载着人们对安康的祈盼，更蕴含着深厚的文化底蕴，尤其是与中医药文化紧密相连，散发着独特的魅力！

香囊的前世今生

香囊的起源可以追溯到远古时期的佩囊。最初，佩囊主要用于盛放物品，方便人们随身携带。随着时间的推移，人们逐渐在囊中装入香料，使其兼具了装饰与散发香气的功能，香囊便由此诞生。在古代，不同阶层、不同场合对于香囊的使用有着严格规范。士大夫阶层常常佩戴制作精美的香囊，以彰显自身的高雅品味与文化修养。而在宫廷之中，香囊更是成为一种身份与地位的象征。从中医药角度看，香囊中香料的最初选用就考虑到了其芳香辟秽的功效，古人早已意识到这些天然香料对身体和环境的益处，在享受香气的同时，达到养生保健的目的。

端午与香囊的不解之缘

农历五月，俗称“毒月”，民间有“五毒出”的说法，认为此时各种毒物活跃，疫病容易滋生。民间流传着“戴个香草袋，不怕五虫害”的说法。古人便采用芳香药物来形成一道“天然屏障”预防疾病，不但有避邪驱瘟之意，而且还有襟头点缀之风。

端午节佩戴香囊这一传统习俗，还有着深厚的中医药原理支撑。香囊中所装的芳香类药物，可通过口鼻吸入、皮肤经络吸收，达到芳香辟秽、预防疾病的目的，这种疗法被称为“衣冠疗法”。这种疗法最早可追溯到唐代，由药王孙思邈在《千金要方》中记载。中药香囊能

“避疫气，令人不染”，因此，端午节佩戴中药香囊成为了端午传统习惯，为人们带来安康祝福。

中药香囊的奇妙功效

从现代医学研究来看，中药香囊中的有效成分具有诸多作用。如一些芳香类药材含有的挥发油，能够抑制多种细菌、病毒的生长繁殖，像丁香酚、桂皮醛等成分，具有抗菌消炎的功效，能在一定程度上预防呼吸道感染。同时，这些挥发油成分还能调节人体的神经系统，改善睡眠质量，提高人体免疫力，调节人体的生理机能，增强身体的抵抗力。

实用指南：香囊的选用

如今，许多医院也会特制一些中药香囊，台州市中医院亦有自己的“招牌香囊”，如以石菖蒲、薄荷、玫瑰花为主的提神香囊；以艾叶、苏叶、陈皮为主的驱蚊香囊；以苍耳、辛夷、白芷为主的通鼻香囊。在选用香囊时，要注意查看成分，根据自身需求选择合适的配方。比如，夏日临近，驱蚊类香囊就是不错的选择；若有鼻塞困扰，则可选择侧重于通鼻窍的香囊；午后犯困的上班族，则可选择提神类香囊。

精致工艺：香囊初级 DIY

1、可咨询医生确定适合的中药材种，精确称量中药材。

2、对中药材进行精细处理，如捣碎、打粗粉，混合均匀，使其发挥最佳药效。

3、选择透气性好的一次性无纺布分包药材防止药材散落，准备外观精美的布袋或锦袋进行包装，使香囊既实用又美观。

使用小贴士：香囊的注意事项



1、香囊仅供外用，不可内服。

2、新生儿、婴幼儿、孕妇、备孕者、哮喘患者及中草药过敏者不建议佩戴。

3、老人、体弱人群、严重气虚者、急慢性病患者、严重疾病患者需在医生指导下慎用！

4、若在使用过程中出现不适症状，请立即停止使用并寻求专业医疗建议！

5、防晒、防高温和防潮以确保药物中的芳香性成分不会因挥发而降低药效。

6、香囊的香气明显减弱时，可适时更换新的香囊。

传承与创新：香囊的新旅程

在现代社会，香囊这一传统物件并未被时代遗忘。如今，越来越多的人开始关注传统文化，香囊也迎来了新的发展机遇。一方面，传统的中医药香囊制作技艺得到传承，手工作坊、老字号店铺依旧秉持着古老的配方和工艺，制作出高品质的中药香囊。另一方面，创新的香囊产品不断涌现，融入了现代设计理念，在保留中医药特色的同时，使其更符合现代人的审美与生活需求。我们应当积极传承和弘扬这一传统文化，让香囊在新时代绽放出更加绚烂的光彩，继续守护人们的健康与幸福。

作者：中药科 江莹

(上接1版)

启动仪式上，院党委书记徐雄平作动员讲话，要求全院干部职工以此次活动为契机，一要追根溯源，以中医药文化厚植清廉根基；二要传承创新，以网格化监督筑牢廉洁防线；三要践行使命，以医者担当守护人民健康；四要长效推进，以制度成果涵养清风正气。以“精诚”践初心、以“清廉”护使命，共同书写“党风清正、院风清朗、医风清新”的台中医答卷！

台州市卫健委党委副书记陈敦庸在启动仪式上作了重要讲话。他结合当前卫生健康系统的实际情况强调：一要提高站位、凝聚共识，把握融合建设的重大意义。这是践行“人民至上”理念的必然要求，是破解行业突出问题的关键抓手，是推动中医药振兴发展的创新路径。二要系统谋划、精准发力，推动融合建设走深走实。要深挖文化内涵，筑牢思想根基；要创新载体形式，增强教育实效；要健全制度机制，强化刚性约束。三要压实责任、久久为功，确保融合建设取得实效。领导干部要当好“领头雁”，全体职工要争做“践行者”，监督考评要树牢“风向标”。

开幕式结束后，市纪委监委驻市卫健委纪检监察组副组长张明光受邀作了题为《公立医院医务人员易犯的违纪违法问题及防范建议》的党纪法规专题授课。张组长从当前医疗反腐的高压态势、医务人员违纪违法的严重后果，到常见的廉政风险点及防范问题的具体举措，结合案例进行了深入剖析。讲课内容既有政策法规的深度解读，也有典型案例的深刻警示，更有防微杜渐的务实指导。通过生动案例将廉洁理念娓娓道来，将抽象的政治要求转化为可感可知的行为准则，使大家受益匪浅。

当天下午，院领导和全体中层干部、各党支部委员、重点岗位人员及优秀骨干赴浙江省临海监狱开展实地警示教育。通过观看警示教育片、参观警示教育基地，实地了解高墙内的生活，让大家“零距离”感受违法犯罪付出的惨痛代价。

期间，院党委委员、纪委书记张金丽结合医疗卫生行业特点和当前廉政建设要求作廉政教育讲话，她指出，党员干部一要加强学习，深刻认识廉政建设的重要性；二要以案为鉴，始终保持清醒政治头脑；三要严守纪律，筑牢拒腐防变思想防线。希望大家都能深刻体会到廉洁从医不仅是对组织的承诺，更是对自己、对家人、对患者的责任，让今天的警示教育成为我们职业生涯中的一剂“清醒剂”，进一步强化“不敢腐、不能腐、不想腐”的思想自觉。

此次启动仪式，标志着医院将以“追根、传承、践行——杏林清风护医魂”为主题的清廉文化和中医药文化融合活动正式拉开序幕，接下来随着“510我要廉”清廉宣传月、清廉追根·传承杏林清风活动、会前说纪·廉政微党课等清廉系列活动相继举行，必将进一步推动我院清廉医院建设向基层延伸、向纵深发展，实现干部职工全覆盖。

作者：党政办 李琳雅

急诊室里的故事



38集电视连续剧《急诊室故事》曾风靡一时，影片始终坚持“生命有痛，有你真好”的主导思想，通过深入挖掘一个个真实而充满人道主义精神的救治故事，让观众感受到病患如何被救治，以及在这过程中医患之间、病人与亲友间的各种情感迸发，赞颂生命的力量与尊严，传递社会正能量。

艺术来源于生活，实际上急诊室的医护人员尤如手握钢枪的士兵，随时奔赴“战场”，“120”急救电话就是冲锋号！召之即来，来之能战，战之必胜！出诊是他们不变的选择，无论春夏秋冬，还是风霜雨雪；不管盛夏酷暑，还是三九严寒；不管狂风暴雨，还是三更半夜；不管手里的饭只吃到一半，还是刚刚躺下休息，只要“120”急救电话响起，他们必定在第一时间奔赴急救现场。下面，我们来说说发生在台州市中医院急诊室里的故事。

故事一：雪夜逆行，救援不畏难

2024年1月的一天，椒江的天空飘起了大雪，整个城市仿佛被披上了一层白色的棉被。可突至而然的大雪，却让这座难得见雪的城市措手不及，“120”急救的电话铃声接连不断，接到指令的救护车毫不犹豫地呼啸驶入风雪中。雪花不断地扑打在挡风玻璃上，模糊了视线，雨刮器快速地摆动着。道路积雪湿滑，每前行一米都充满了挑战。司机王国华双手稳握方向盘，紧紧盯着前方路段，小心翼翼地驾驶着救护车。

到达事故现场后发现，眼前一片狼藉，因雨雪天气道路结冰湿滑和驾驶员操作不当，导致摩托车撞上了路边护栏，驾驶员双脚受伤，右腿无法正常活动。医护人员分工明确，有条不紊地展开救援，他们不顾雨雪打湿衣衫，迅速评估病情，护士张璐协助医生沈启永对患者受伤的右腿进行简单的包扎后，便与路人一起小心翼翼地将患者抬上担架，固定好身体，确保在转运过程中不会造成二次伤害。

在返回医院的途中，救护车拉响鸣笛，为生命开辟绿色通道。医护人员持续监测患者的生命体征，给予必要的急救处理，同时轻声安慰着患者，缓解其紧张与不安。终于，救护车稳稳停靠在医院急诊室门口，患者被第一时间送往急诊留观室。

雪夜中，“120”电话就是命令，救护车一路疾驰驶向各个救治现场。在极端恶劣的天气条件下，他们依然坚守岗位，用行动诠释着生命至上的理念。

故事二：生死时速，除颤抢救创奇迹

“患者20多分钟前被他人发现躺在地上，神志不清，呼叫无反应，需要急救！”2024年7月的一天，台州市120指挥调度中心接到求救电话，立即指派台州市中医院急救分站出车。“120”急救医生茅国兴、护士叶雨婷、驾驶员王国华迅速出发，第一时间赶往现场。途中，院前急救团队与现场报警人员保持实时联系，一边了解患者具体情况，一边指导其家属进行急救措施。

到达现场后，急救人员发现患者躺在地上，意识丧失，呼之不应，呼吸心跳已停止，颈动脉无搏动，双瞳孔散大固定，对光反射消失，心电图提示室颤，院前急救团队立即开始行胸外心脏按压、呼吸球囊辅助呼吸、除颤、肾上腺素静推及补液等急救支持治疗。

心肺复苏10分钟患者心电图有窦性心律出现，颈动脉搏动恢复，呼吸恢复，立即予转运至医院继续治疗。

故事三：挽救生命，不怕山高路险

2025年1月的一天，台州市120指挥中心接到电话“有一位患者在水门村部山上的祠堂出现了晕厥”，要求台州市中医院急救分站立即出动。接到指令后，“120”急救医生卢杏芬、护士刘晓娅、驾驶员姜依俊第一时间赶往现场。山脚下，一条蜿蜒曲折的小径向山顶延伸，得知患者还在山上，医护人员随即带上急救设备，与百姓向导一起徒步登山救援。

到达现场后，医护人员立即为患者进行查体，老人神志清楚，简单的评估，再确认老人生命体征平稳后，“120”医护人员决定采用担架抬运的方式，将患者安全转移下山成了新的挑战。这是一项极其艰巨的任务，山路崎岖，每一步都需要小心翼翼，确保平稳与安全。担架在下坡时更加不好控制，给转运增加了很大难度。他们就这样连拉带拽地艰难前行。寒冬季节，还刮着大风，但每个人都是汗流浃背。终于，成功将老人安全送达至救护车上并快速的送往医院进行后续治疗。

这个地方，处在生与死的边缘，这里寒冷与温暖交织，无奈与希望同在，这就是急诊室。在这里，生命可以绽放出最美丽的花朵，但也时时因笼罩在死神的阴影下而枯萎。就在这生死边缘，却有着这么一群生命的守护者，他们用精湛的医术和对生命的敬畏，让人世间的生离死别不再上演！

但愿急诊室里永远没有故事，有的只是人世间平淡和谐、健康快乐、幸福常在的生活画卷！

作者：急诊科 任蓉蓉

老树常青

随着医院公众号“我和中医院的故事”的传播，医院广场上的那棵老树成为了大家心中的精神支柱，而我今天要说的是具有老树一样精神的人，在平凡的岗位上作出不平凡的业绩，她就是我心中的榜样——台州市中医院景福药品有限公司董事长贺小青。

初见贺小青，是在我刚入职中医院药剂科的时候。那时的我，怀揣着对未来的憧憬与忐忑，踏入贺老师的办公室报到。而她，那时是药剂科主任，已是这里的老前辈。跟着她当了一段时间的助理，逐渐了解了药剂科各部门的组成和运作，随后我正式被分配到了门诊药房工作，与她的接



店也开张了，香甜的气息随之在院中弥漫，各式面包、蛋糕、茶歇饮料，滋补药膳，色香味俱佳，让人谗涎欲滴，“一日不见，如隔三秋”。

她说：“药店虽然和医院的业务看似不相关，但也是我们为患者提供服务的一种方式。我们要让患者在这里不仅能治好病，还能感受到温馨和尊重。”近期，景福超市又开业了，患者及家属无需走出医院便能轻松购买所需物品。这里的每一步都凝聚着她的心血和汗水，面对无数的困难与挑战，她从未退缩，总是以乐观积极的姿态迎接每一个难题，用智慧和毅力去化解每一个困境。

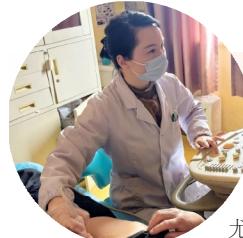
疫情期间，当药品、口罩、酒精、消毒液告急时，她带领景福员工四处寻找物资，保障医院抗疫物资的供应。其它药店关门，景福坚持营业；其它药店涨价，景福坚决不涨价；其它药店紧缺药品缺货，景福千方百计组织货源。她干到声音沙哑，却还在四处沟通，指挥各方；她干到肋骨断裂，却还在搬运物资；她干到脚跟扭伤，却还在一瘸一拐地奔波忙碌、雷厉风行。景福上下在她的领导下团结一心，用自己的行动诠释了什么是责任，什么是担当，什么是爱！

她就像一位不知疲倦的战士，哪里需要她，她就出现在哪里。她用一生的正气，守护着这片天地；她用无私的奉献，为医院的发展贡献着自己的力量。在她的身上，我看到了医院门口那棵老树的精神——历经风雨沧桑，却始终屹立不倒，依然充满生机与活力，不断为医院的发展注入新的力量。

贺老师的一言一行，也如同一颗种子，深深种在了我的心里。我相信，我也会像她一样，坚守自己的岗位，用一生的正气，为中医院的发展贡献自己的力量。而她，这棵老树，也将成为我心中的榜样，激励着我勇往直前，为医院的发展续写更加辉煌的篇章。虽然我们只是一群平凡的人，在平凡的岗位上默默奉献，但我相信，我们也能书写独一无二、不平凡的精彩篇章。

老树不老，精神永存！

作者：采供与医学工程部 方芳



温度、温暖、温心

常言道：良言一句暖三冬，恶语伤人六月寒。尤其在医院里，医生的温情、耐心细致的诊疗及温馨的叮嘱如同寒冬里的春风，吹散着患者心头的阴霾，温暖着每一位患者脆弱的心。所以有人说：“一家有温度的医院，一帮有爱心的医护人员，一句温暖的话语，不用看病就好了一半。”对此，我也身同感受，下面我来说说我和中医院的故事。

我是一名超声科医生，2010年大学毕业后来到了台州市中医院工作。在大家的印象里，超声科工作的“标配”是一台超声诊断仪、一台电脑和一张检查床。为了能更清晰地显示图像，超声检查诊室里的窗帘总是拉上的，房间里一直是黑乎乎的。超声检查，作为临床诊断的“眼睛”，虽然不像手术那般惊心动魄，却凭借其无创、高效、便捷等优点，在疾病的早期诊断、随访和预后评估中发挥着不可替代的作用。而作为一名超声医生，手中的探头是我的“武器”，也是我的“画笔”，画出了一幅幅暖心的画，谱写了一个个平凡而暖心的故事。

故事一

很普通的一天早上，我接诊了一位80多岁的住院患者。6点多钟，老人就来超声候诊室门口等待了，我一到科室他就跟着我来到检查室门口等着。我提醒老人说：“阿公，您约的检查时间是10点半，怎么这么早就来了？”老人回答说：“我有糖尿病，一饿就特别难受，会低血糖”，紧接老人又说“医生你太敬业了，

这么早就来上班，我等多久都要你帮我检查，我就在门口等”。我一看时间是早上7:10左右，考虑到老人的特殊情况，于是趁着上班前我就提前给老人做了超声检查，让老人能够早点吃上早餐。老人离开的时候，一再地表示感谢。我对老人说：“阿公，这是我们应该做的”。温情无处不在，每天早一点打开仪器检查，就能多温暖一位患者，多一份信任感。

故事二

手机铃声响起，“崔医生，您什么时候上班，我又要来做什么检查了”。一听声音，我就知道是张阿公。张阿公是位退休人员，也不知道从哪一年开始，阿公做超声检查时都会来找我，有的时候也会携带他的女儿来检查。去年的一次例行检查中，发现了他肝脏有个低回声团，经过进一步检查后发现是早期肝Ca，后来做了手术治疗。当时听到这个消息，心里还是挺难受的，多么希望他的低回声团是良性的。

所幸手术很成功，但术后需要定期复查，于是我对阿公说：“下个星期三我在门诊，您可以早上7:30左右过来”。约定好时间后，张阿公每次都会准时过来，而且每次都会问很多问题。看着他殷切真诚的眼神，每次我都会不厌其烦地解答，尽量给他最贴切的解释和最用心的安慰。检查后，他都会说“崔医生，只要你说没事，我就放心了”。这份首肯，这份用真诚和爱心书写的医患之间的信任，是我当医生最大的精神动力，弥足珍贵！

故事三

2022年很普通的一个下午，我接待了一位来做子宫附件超声检查的患者，在与她的

图片新闻



5月10日 我院成功举办养生中医夜市



5月12日 我院开展“5·12”国际护士节慰问活动



5月22日 椒江区政协来我院专题调研中医药传承创新发展



5月23日 庆“六一”迎端午中医药文化体验活动顺利举行



6月14日 我院郑嵩医师圆满完成援非任务载誉归来！

沟通过中，我知道了她的故事。患者陈女士40多岁，一直想再要个宝宝，寻医问药很多地方，因此需要经常做超声检查。每次检查前、检查后都要等待，每次来医院前前后后加起来需要大半天。听了陈女士的备孕之路后，感受她内心比较焦虑，而且反复做检查心里也有点烦，于是我就跟她说，“你下次需要做检查的时候，提前和我约好时间，来做的时候就不需要等那么久了。”陈女士听了后紧皱的眉头舒展开了，她做了那么多年的超声检查，第一次感觉被重视了。在接下来的多次检查中，陈女士的焦虑明显缓解了，每次来的脸上也带着笑容。

超声检查体量大、等待时间长，患者难免会出现焦虑烦躁等情绪，这个时候，作为一名超声医务人员，要有一定的耐力和细心，用实际行动践行着一名“有温度”的医者，做一名“有温度”的台中医人，让患者在就医过程中，从细微之处感受到人文关怀，感受到我们台州市中医院的温度。工作中，不仅要凭借过硬的专业技术为患者的健康保驾护航，更以温心服务给予患者情感上的支持和慰藉。将专业技术与温心服务完美融合，不断提升医院的整体服务层次，致力于为每一位患者带来优质、贴心的服务，让爱与专业在每一次的超声检查中传递，在每一位患者心中扎根。

一生做一事，为生命加满爱。道之所在，虽千万人吾往矣！假如让我再一次选择职业，我还是会义无反顾地选择做一名超声医务工作者，虽然忙碌，但很美！

超声设备是凉的，但我希望能温暖每一位患者的心！

作者：超声科 崔亭亭