

群众认可才是最大的“名”

——解析大丰中医院“三名”特色品牌创建路径

本报记者 蔡剑涛

每一面墙壁，都融入中医药的元素，告诉你保健养生的道理。走进大丰中医院，你会感觉这是一家“有特色”的医院。患者的交口称赞，则会告诉你，这是一家“讲疗效”的医院。

89岁的陈奶奶，刚刚在这里治好18处大小不等的褥疮，家人激动地送来了锦旗。院长施栋告诉记者，医院持续加大名中医工作室、名中医专科、名中医师“三名”特色品牌创建，得到了就医群众的认可和称赞。

理念开“明”：品牌创立需要“特色活”

“作为中医院，必须密切联系自身实际，精准把握中医药服务健康惠民工作的有效路径，让中医药的特色与优势在基本公共卫生服务中得到充分发挥。”在施栋看来，做精做优“特色活”是该院做大做强不二选择。

该院始建于1958年，近年来，深入探索“中医为主、中西医结合之路”，努力打造“集医疗、防保、康复为一体的中西医结合”综合发展模式。该院投资6000万元，新建病房门诊

综合楼，大力开展中医科、中药房规范化建设，并以创建省级中医示范中药房为契机，狠抓中医药药事管理，不断提升中医药服务能力。该院深入挖掘古今中医药精髓，结合市民现代生活需求，积极传承和推广中医药适宜技术，先后成功研制出“消肿止痛膏”“痹痛膏”等特色产品，经临床使用后，在治疗软组织急性慢性损伤、骨折延迟愈合、骨质增生等方面显示出较好的疗效。

围绕自身特色，该院设立了13个病区、20多个科室。针灸科已被盐城市卫健委命名为大丰地区唯一的中医、中西医结合特色专科。脾胃、肛肠科已经成功建成省级特色专科。该院开展的冬病夏治、冬令膏方等“治未病”项目，成为全区百姓热捧的中医特色项目。

大师挂“名”：医学传承依靠“传帮带”

“国医大师”朱良春、“中医界的哲学家”陆广萃、全国著名中医临床学家颜德馨……他们不仅是该院文化墙的“座上宾”，也是相关科室的“脑外援”。

多年来，该院始终坚持“请进来，

走出去”，不断加强与省内外知名大医院的交流与合作，一批重量级“大师”走进该院，展开“传帮带”，促进了医院整体服务能力的提升。去年，该院与东南大学附属中大医院集团携手合作，成立“中大医院集团肿瘤科医联体”，并建立王彩莲教授名医工作室。王彩莲教授是东南大学医学博士，擅长乳腺癌、肺癌以及消化道恶性肿瘤的诊断及规范化化疗、分子靶向治疗及综合治疗，对于疑难恶性肿瘤的诊断及治疗有着独到见解。一年来，该院肿瘤科在王教授的指导下，积极展开肿瘤介入治疗等业务，向省级重点专科建设单位迈出了坚实步伐。

目前，该院已和上海龙华医院、上海第九人民医院、江苏省中医院、南京市中医院、盐城市中医院等多家实力医疗机构建立稳定合作关系，还主动邀请院外名医坐诊带徒、传承讲学，以一个联系紧密的“医联体”为百姓健康保驾护航。

作风亲“民”：健康服务就在“家门口”

包中药香囊、品养生茶饮、听保

健讲座、贴古法三伏贴，还有名老中医现场“望闻问切”……该院组织的“夏季养生互动体验”主题活动吸引了众多市民前来体验。

该院总是以一种别开生面的形式，把健康服务送到广大群众的“家门口”和“心坎里”。该院组织志愿者，深入社区举行老年健康宣传周活动，和老年群众“面对面”比对血糖、血压的变化情况，“手把手”向老人普及健康知识。他们组成专家团队，走进镇村开展送医送教活动，解答基层百姓关于中医养生保健等方面的问题。立足中医药特色，他们别具匠心地策划了“中医养生膏方节”。在中医养生讲堂、膏方养生咨询、膏方应用讲座等活动环节，专家与患者互动交流，答疑解惑。“服膏方时一般不宜用茶叶水冲饮，因茶叶能解药性而影响疗效。”专家对膏方服用方法、注意事项的解读“到嘴就到肚”。

近年来，该院先后组织了“中医药健康服务社区行”“护理保健专家企业行”“健康科普知识巡讲农村行”“中医药技术推广培训城乡行”“义诊大篷车假日行”等系列亲民活动，将“健康直通车”开向城乡角落，市民对该院医疗服务赞不绝口。



入秋养肺 安然过冬

搓鼻 用两手拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下来回搓至鼻子旁的迎香穴(位于鼻唇沟与鼻翼交界处)，约半分钟左右产生热感，再用食指按摩迎香穴5分钟，每天早上做1次。

摩喉 取坐位，头向上仰，颈部伸直，张开手掌，拇指与其他四指分开，虎口正对咽喉部，用手沿咽喉部向下按摩直至胸部。每天早上做1次，每次3~5分钟。

吐纳 取站位，双足与肩同宽，两手自然下垂，闭目，缓慢深呼吸，使胸廓尽量扩张，想像自己的肺部充满了新鲜空气，然后慢慢呼气，使肺部气体充分交换。每次深呼吸5~10分钟，可养肺益气补肾。

大笑养生法 清晨放松身体后，吸气提肛，放声大笑，一直笑到吸入的一口气吐尽为止。放松后重复，每次3~5分钟，每天1次，可宽中解郁，宣畅肺气。(人民)

开学了，请收下这份学生餐营养指南

暑假已经结束，开学季孩子们的一日三餐又成了家长们最为关注的话题。《中国居民膳食指南》推荐能量及营养素分配比：早餐、午餐、晚餐各占全天总量的25%~30%、35%~40%、30%~35%。在满足中小学生学习发育所需能量和营养素需要的基础上，要进行食物互换，做到食物多样，适时调配，平均每天至少摄入12种、每周25种以上的食物，注重营养与口味相结合。

谷薯类 包括米、面、杂粮和薯类等，可用杂粮或薯类部分替代米或面，避免长期提供一种主食。

蔬菜水果类 每天提供至少三种以上新鲜蔬菜，一半以上为深绿色、红色、橙色、紫色等深色蔬菜，适量提供菌藻类。每天提供至少一种新鲜水果。

鱼禽肉蛋类 禽肉与畜肉互换，鱼与虾、蟹等互换，各种蛋类互换。优先选择水产类或禽类；畜肉以瘦肉为主，少提供肥肉。每周提供1次动物肝脏，每人每次20g~25g。蛋类可分一日三餐提供，也可集中于某一餐提供。

奶类及大豆 平均每人每天提供200g~300g(一袋/盒)牛奶或相当量的奶制品，如酸奶。每天提供各种大豆或大豆制品，如黄豆、豆腐、豆腐干、腐竹、豆腐脑等。奶及奶制品可分一日三餐提供，也可集中于某一餐提供。

提供矿物质和维生素含量丰富的食物 富含钙的食物：奶及奶制品、豆类、虾皮、海带、芝麻酱等。富含铁的食物：动物肝脏、瘦肉、动物血、木耳等；同时搭配富含维生素C的食物，如深绿色的新鲜蔬菜和水果。富含维生素A的食物：动物肝脏、海产品、蛋类、深色蔬菜和水果等。

如果日常食物提供的营养素不能满足学生生长发育的需求，可鼓励使用微量营养素强化食物，如强化面粉或大米、强化酱油或强化植物油等。

控油限盐 学生餐要清淡，每人每天烹调用量控制在25~30g；控制食盐摄入，包括酱油和其他食物的食盐在内，提供的食盐不超过每人每天6g。

三餐时间 早餐以安排在6:30~8:30、午餐11:30~13:30、晚餐17:30~19:30之间进行为宜。

因地制宜 根据当地的食物品种、季节特点和饮食习惯等具体情况，结合中小学生学习健康状况和身体活动水平配餐。以周为单位，平均每日供应量达到标准的要求。

合理烹调 蔬菜应先洗后切。烹调以蒸、炖、烩、炒为主；尽量减少煎、炸等可能产生有毒有害物质的烹调方式。烹调好的食品不应存放过久，不制售冷荤凉菜。

学生餐管理 学生餐相关从业人员应接受合理配餐和食品安全培训。在供餐学校及单位中开展形式多样的营养与健康知识宣传教育，并积极创造条件配备专职或兼职营养专业人员。(杨梦影)

市场监管局全力保障学校食品安全

本报讯 连日来，区市场监管局切实加强秋季学期学校食堂食品安全监管，严防学校群体性食物中毒事件发生，有力保障全区广大师生开学“第一餐”。

该局对全区所有学校食堂开展全面清查，重点检查食品加工场所环境卫生、食品原料采购与贮存、餐饮具清洗消毒、食品留样、“五常法”管理推进等情况，并对校园周边食品经营户、小作坊加大监管力度，积极开展食品安全抽样检测，对存在销售及食用“三

无”食品、假冒伪劣、过期变质及其他不合格食品等行为进行严厉查处。同时，引入第三方专业机构对大型学校食堂开展风险评估，通过评估发现的普遍性、行业性问题，及时开展专项整治，确保降低和消除食品安全风险，实现对学校食品安全风险的预防性控制。截至目前，已检查学校食堂119家，开展风险评估40家，检查校园周边食品经营户、小作坊、小吃店213家，开展食品抽检12批次，下发整改意见书14份。(周恒超)

中秋假期里，斗龙生态垂钓园里有不少市民在垂钓。连日来，秋高气爽，户外休闲活动作为一种健康的生活方式，越来越受到市民的青睐，大家都选择远离城市喧嚣，到乡间呼吸新鲜空气，放松心情、亲近自然。单培泉 摄

