

兴化新闻网网址: http://www.xhxww.net
兴化日报数字报网址: http://epaper.routeryun.com/xinghua
兴化汽车网网址: http://www.xhqcx.com/
兴化邻里网 http://www.a5xh.com/
兴化板桥网网址: http://www.xhbqw.com/

兴化市中医院网站: http://www.xhhtcm.com/
投稿邮箱: xzhujie@163.com

本版总策划: 沈汉慧
执行策划: 朱 文 朱 杰

兴化市新闻信息中心 兴化市中医院 联合主办

2015 年第 1 期

总第 75 期

小寒养生

■/文 白

小寒养生歌

小寒慢跑跳踢健，畅达乐观防肾寒，
三九温补食药疗，参芪首乌归阿胶，
滋阴潜阳肝血养，固肾养心羊肉尝。

所谓“小寒”，是与最后一个节气“大寒”相对比而言的。从字面上理解,天气渐寒,尚未大冷,故为“小寒”。但在气象记录中,小寒却比大寒冷,因为小寒节气正处在“出门冰上走”的“三九”寒天,之所以不叫大寒叫小寒,是因为节气起源于黄河流域,《月令七十二候集解》云:“月初寒尚小……月半则大矣”,按当时的情况延续至今而已。

起居养生

早睡晚起。早睡可以养人体的阳气,晚起可以养人体的阴气,使身体内的阴阳维持平衡。

尽量减少晚间外出活动的次数,以免伤阳。小寒是一年中最冷的节气之一,此时着

衣应以保暖为第一要务。尤其是头颈、背、手脚等易受凉的部位要倍加呵护。最好戴上帽子、手套,扎上围巾等。民间有“冬天戴棉帽,如同穿棉袄”的说法。

饮食养生

俗话说:“小寒大寒,冷成冰团”,进入小寒节气,也已进入数九寒天,饮食上要以“补”为主。民谚有“三九补一冬,来年无病痛”之说。小寒饮食应以温补为主,尤其要重视“补肾防寒”。中医认为,肾为“先天之本”,补肾可提高人体生命原动力,帮助机体适应严冬气候的变化。羊肉是小寒节气温补的首选食物。其性味甘热,可温中健脾、补肾壮阳、益气养血。

运动养生

民间有谚语说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”。小寒

多可以停靠 20 分钟。

病人急诊首先登记,根据不同的病情进入不同的分检区。当然,由救护车接诊或病情特别危急的,走快捷通道。在这之前,大家都在急诊大厅的候诊区,等待广播的叫号通知。欧美国家医院急诊,在候诊区,等候三、五个小时,绝对不是稀罕事。上一次,我们大使馆王参赞面部小血管破裂,压迫无法止血,在急诊室候诊,一等就是 6 个小时,处理只用了 10 分钟。在这个过程中,除了常规的量体温、测血压,没有任何的医学护理措施,有家属陪同

等候

■/夏勇江

圣母医院急诊室,位于整个医院建筑群的右侧。马耳他丘陵起伏,建筑因地势而建,形成错落有致的风格。从医院门前的环岛直行,进入医院的主入口,左转进入急诊区。急诊区前面有单独的停车场,供救护车、值班医护人员及就诊人员临时停靠使用,与医院主入口及主停车场不在同一个层面上。急诊门厅与外面路面相平,进去则是整个建筑的地下负一层。

急诊区的停车场是免费的。主入口有小片停车区,只有十来个车位,供随上随下,最

青年眼科专家·卞玉蓉

■/杏 仁

卞玉蓉,女,生于 1980 年,本科学历,市中医院眼科主治医师,泰州市首批非物质文化遗产保护项目兴化木塔寺“卞氏眼科中医疗法”十六代传承人。先后在多家三甲医院进修学习,广采诸家之长,将祖传技能与现代科技相结合,对角、结膜病变,眼底病变有独特的诊疗心得。从《审视瑶函》中提取的“广大

重明汤”经加减配伍,煎汁湿敷治疗过敏性眼脸病变的方法,被录入《中医三名三绝》系列丛书的《眼科病症妙谛》中,先后在各级眼科杂志上发表专业论文多篇。卞医师有深厚的家学渊源,曾祖父卞文凤,祖父卞颂南曾被编选入八十年代《扬州名医录》。卞文凤带徒阮绍明,后为东台中医院眼科负责人。卞颂南本

华山之行，始于足下（上） ——上海华山医院进修琐忆

■/唐保桂

也记不清当时如何得知华山的神经科比较强,在没有出来之前充满神往,经过院领导的同意和沈主任的帮助,终于来到华山。

第一天向医务干事报道,医干对我们所有进修生来说是个新鲜词。他们都是复旦毕业前一年的研究生,任期半年,负责神经科所有医生的门急诊,病房,院外会诊排班。病房一线班是快毕业的研究生,基地生,二线班是高年资住院医生,还有 CALL 机 206 是住院总,负责纠纷、科与科之间扯皮的事情,当然还有教授值班,除非特大事件,基本不会惊动。研究生都是二十多岁的小年轻,能够把包括重症监护室的病人管好,源于华山完善的会诊制度,需要别科会诊,只要 CALL 一下总

机 11,说明你需要的科室就行,急会诊多是 NICU 的患者,危重的或者病情转归很不确定的。生命体征不好,呼吸不好需要气管插管的患者就 CALL 呼吸机,会在几分钟之内到达,当然血气分析需要提前做好,要医生抽血。

记得有一个 MG 的患者,气管插管快一周了,经过丙种球蛋白冲击,激素,溴吡斯的明对症仍然不缓解,处于昏睡状态,这种病人大都会合并严重的感染,经验告诉我们这样的病人需要气管切开,气管切开后,意外发生了,套管放不进切开的套管,而插管已经按照正常程序拔掉,患者一直依靠呼吸机维持呼吸的,这会儿呼吸微弱,气道也不畅。看着患者血氧饱和度往下掉,全身发绀,20%左右,好

养生格言欣赏

王拈云

有人说,真理往往是一句话的事。话说多了,反而像在骗人。下面是些年逾百岁的老人,用他们的一句话来表达他们长寿的体会。
107 岁寿星黄双凤说:“我这一百多岁是大山给的。青山绿水育人寿。”
百岁寿星尹桂珍说:“生活环境好,生

活习惯好,为人心态好。”
104 岁寿星章金女说:“顺其自然即养生。”
百岁寿星马寅初说:“心理健康人长寿。”
105 岁寿星陈椿说:“我长寿的秘诀是 可喜不大喜,可忧不大忧。”

興化日報

第 7 版

2015 年 1 月 15 日 星期四

责任编辑:孙大平 陆 铃
组 版:陆 铃

顺时养生

节气应适量运动,可以根据自身情况选择慢跑、跳绳、踢毽子等运动方式,不要大汗淋漓,以免使阳气外泄。时间最好安排在下午。因为心血管病的发病高峰一般集中在上午 6 点至 12 点,此时人体血小板聚集率高,容易形成血栓。

情志养生

寒风凛冽,阴雪纷纷,易扰乱人体阳气,使人萎靡不振。《素问·四气调神大论》指出:“使志若伏若匿,若有私意,若已有得。”就是要人们避免各种不良的干扰刺激,使心神含而不露,秘而不宣,给人以愉悦之美。现代医学研究表明,冬天日照减少,易引发抑郁症,在阳光较好的时候,我们尽量到外面多晒太阳,多参加丰富多彩的文体娱乐活动,并注意动静结合。动可健身,静可养神,体健神旺,可振奋精神。

闲话急诊

的能够说说话打发时间,否则只能是静静地等待。

等待的原因,一方面是患者众多,医护人员挨个处理,这是需要时间的;另一方面,急诊区受空间限制,不可能设置所有科室及专科,有些疾病需要特定科室的医生才能处理,由工作人员临时联系,这些都需要时间。

在急诊区的一排排座椅上,坐满了患者和家属,大家不急不躁,充分尊重工作人员的安排,也许这正是我们需要学习的地方。

医师小传

人为兴化昭阳医院眼科创办人,卞颂南堂弟卞春及,原省人民医院眼科主任,全国中西医结合专家,著有《眼科手术图谱》一书,卞颂南外甥孙金章,原泰州中医院眼科主任,江苏省名老中医,卞颂南子卞善全,先后在南京、上海、广州多地进修学习,现工作于昌荣卫生院眼科。

心语杏苑

不容易套管放进气管了,呼吸机接上显示气道压力过大,看不见胸廓起伏,明显就是气道不畅,护士不停的经口腔、鼻腔、气管切开处用吸引器吸,就是不通畅。我突然灵光一现,让护士通过套管吸引渗出液(血液和痰液),奇怪的现象发生了,气道通畅了,血氧饱和度很快就上去了。

事后我请教 susan 老师,她说,碰过这种情况的,可能气道被刺激痉挛了,还有大量的渗出水肿,堵塞气道,还和手术者的经验有关系。当然,susan 老师也对我刮目相看,问我是哪个医院的,护士说话也客气了好多,后来,所有气管切开都到手术室做了。

杏林片叶

●近日,唐保桂赴南通参加江苏省神经年会。李霞赴泰州参加泰州超声年会。姜加宏、吕增武、刘洪伟赴泰州参加全国心律失常新进展学习班。江涛赴泰州参加江苏省 14 次输血学术会议。杨巧萍赴南京参加江苏省护理学会二级医院护理部主任岗位培训班。江涛、余飞赴泰州参加艾滋病检测良好实验室规范质量控制培训班。居蓉参加全省中医院财务管理骨干及预算执行动态监控平台操作培训班。

重症监护病房小记

■/汤卫兰

9 月 22 日,组织了蔡爷爷病例的护理查房,17 点尚未结束,又有一个肺性脑病,神志昏迷的朱爷爷转入 ICU 预备气管插管接呼吸机,麻醉师全部准备妥当,预备插管。

4 个病人,还有一个蔡爷爷用呼吸机,护理压力特别大。按照以往的经验,我自信地给主任立下军令状:给我 30 分钟,实在不行再插!拍背吸痰,力挽狂澜,吸得病人直呛咳,大口大口的黄脓痰吐出、吸出,渐渐病人能够自主咳嗽,氧饱上升至 98%,两小时后已经言词条理,配合治理护理。这让沈主任惊奇不已:护理真的非常重要!气管插管,站在护理的角度,会增加很多的工作量。站在病人的角度,病人医疗费用负担很重。关键是,一根硬管子插到气管里病人会很痛苦,还得镇静镇痛,并发症多,甚至撤机困难。这两个同期的病人让我们觉得再苦再累也值得,这是一个容易有成就感的职业,这也是值得人尊重的一份职业!

幸福的母乳喂养 做完美妈妈

■/董传萍

母乳是婴儿最好、最安全方便、最经济的食品和饮料,营养丰富,最容易消化吸收,母乳喂养可以促进宝宝的生长、认知等各方面发育,降低宝宝各项疾病的风险(尤其是呼吸道感染),增进母子感情,还可以促进产后恢复和降低女性患乳腺癌、卵巢癌的几率。

准妈妈怀孕 7 个月 after,经常用温开水擦洗及按摩乳头,保持乳头清洁,预防乳头皲裂和乳腺炎。如乳头凹陷者,应经常向外牵拉,利于婴儿吸吮。

出生后 20 至 30 分钟,新生儿的吸吮能力最强,如果未能得到吸吮刺激,将会影响以后的吸吮能力及乳房分泌乳汁。一般情况下,婴儿出生半小时即可哺乳,每次可持续半小时。哺乳前用温开水洗净乳头,用湿热毛巾敷乳房 3 至 5 分钟,同时,按摩乳房以刺激排乳反射。每次哺乳时间不超过 15 分钟,左右轮流哺乳。

新生儿白天至少每 1 至 3 小时喂 1 次,夜里至少喂 2 至 3 次。从理论上讲,母乳喂养是按需哺乳,没有严格的时间限制。下奶后,只要孩子饿了,母亲感到奶胀,就应哺乳。如果孩子长时间睡眠,应隔 2 至 3 个小时,叫醒孩子喂养。

乳汁多,乳儿不能吸净时,用吸乳器吸净,防止回乳,影响乳汁分泌。哺乳妈妈在上班前的一段时间,要学会扔奶和存储乳汁,等到上班后,妈妈不在婴儿身边的时候,就吃储存的母乳,母亲下班回到家,又可以亲自喂养了。

另外,年轻哺乳期的妈妈们要穿方便、舒服的棉质内衣,保持良好的心情、保证充足的睡眠,多喝水,多吃发奶的食品和汤水。每个妈妈分泌的乳汁都一定能够喂好喂饱自己的孩子,不要再怀疑自己的能力了,金水银水不如妈妈的奶水,千万不要放弃做完美妈妈的权利啊!

兴化英才·沈澍农

沈澍农(1956.2—),江苏兴化人,1982 年毕业于南京中医学院中医系(泰州本科班)。1986 年上海中医学院中医文献专业硕士研究生毕业,2004 年南京师范大学古典文献专业博士学位。1986 年在南京中医药大学工作至今,现为南京中医药大学教授,中国中医学会医古文分会副主任委员和医史文献分会常委。