

我院迎接教育部中医学专业认证专家组考察

式,建立了名老中医带教本科生机制,积极开展“扁鹊中医师培养计划”,针对扁鹊实验班本科生实行“双导师制”,在每名学生配备临床导师的同时,每5名学生配备学业导师1名,学业导师在学习、生活、心理等方面对学生进行关注、指导,使学生在传承中深化基础,在传承中拓展思维。加强创新课程体系研究,开设具有区域医学特色的课程,引导学生学习燕赵医家医著,了解燕赵医学流派,更好地传承燕赵学术。二是把握“四个环节”,提高“五项能力”。“四个环节”即跟师临床、课程见习、技能实训和毕业实习。针对中医学专业的学生,在大二开始跟师临床,形成初步的职业认知;临床课程穿插安排课程见习,了解专业诊疗过程;毕业实习前,开设临床技能实训,集中强化临床思维和技能。毕业实习通过轮转科室,使学生掌握临床各科常见病及多发病辨证论治基本技能。在毕业实习阶段,制定了量化考核标准,严格把关出科考试,毕业考核按照多站式考核进行综合考试。“五项能力”,即中医思辨能力、临床操作能力、医患沟通能力、研究创新能力和团队协作能力。在临床教学全过程中,注重知识、能力和素养的全面提高。三是感受大师风范,培养中医思维。我院培养出第三屆国医大师李佃贵、全国名中医刘启泉等众多知名专家、教授。名老中医系列讲座“大医成才之路与中毒理论”“慢性萎缩性胃炎诊疗新思路”等,提高了学生的学习兴趣,拓宽了学生的学习思路。国医大师工作室、国家、省名中医工作室等平台对本科生开放,工作室讲座、病例讨论等将中医经典、名师经验融入到临床实践教学中,丰富了中医思维。学生到国医大师和全国名中医、省名中医门诊跟师学习,近距离接触名医大家,可以全方位感受大师风范,有利于开启中医智慧。

汇报结束后,专家组就中医学专业经费投入、科研项目及教师培训等问题进行了询问与深入交流,现场听取了王鹏及宋易华老师的课堂教学,观摩了呼吸二科的教学查房,考察了本科生临床技能操作,并对教学管理人员、教师及学生进行了访谈,还到医院社区实习基地“长安区谈固社区卫生服务站”进行了实地考察。

总结本次考察工作时,专家组对我院的课堂授课、教学查房、技能实训以及平时的教学工作给予了充分肯定,对本科教育与师承教育接轨、名中医工作室对本科生开放等做法给予了高度赞扬。建议我院进一步完善教育教学制度,加强师资队伍建设,进一步发挥对非直属附属医院的指导作用。 教务处

12月4日至7日,教育部中医学专业认证专家组广州中医药大学校长王省良教授一行,按照中医学专业认证要求,对我院中医学专业进行了现场考察。党委书记郭登洲带领相关人员接待了专家组一行,并就医院基本情况、专业建设、存在问题及改进措施等临床教学工作情况,向专家组做了详尽汇报。在讲到教学工作亮点时,郭书记总结了三点:一是重视师承教育,传承燕赵学术。作为临床教学基地,我院以优质教学资源为保证,以“医术与医德并重”为指导思想,以“继承—积累—传承—创新”为培养模

很多减肥人士会以不吃晚饭会减肥,实际上这是一个减肥误区。原因一:不吃晚饭减肥不能持久,反弹更严重。因为人体的运作是需要能量的,晚餐长期不摄入食物,会让你早饭、午饭摄入食物的热量转化为脂肪,反而会长肉,体重会增加。虽然有些人短时间不吃晚饭能达到体重减轻的效果,但长期看,效果不理想。因为不吃晚饭,身体的肌肉会被消融掉,从而影响了身体正常运转机能,降低了新陈代谢的速度,对减肥有阻碍作用,而且一旦恢复饮食特别容易反弹,而且反弹后更严重。

原因二:不吃晚饭为健康埋下隐患,得不偿失。晚上不吃晚饭,身体会在某一个时间段出现饥饿感,而饥饿感会促进胃中胃酸的分泌,当胃中含有大量胃酸时,必然会腐蚀胃黏膜,长期之后

促进眼内感光色素生成的能力,并能预防夜盲症,加强眼睛的辨色能力,还能改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题。但胡萝卜在生吃时,70%以上的胡萝卜素不能被吸收。胡萝卜最科学的食用方法有两种:第一,将胡萝卜切成块调味后,与肉一起炖食,最好用压力锅,这样可以减少胡萝卜与空气的接触,使胡萝卜素的保存率高达97%;第二,将胡萝卜切成片,用足量的食用油将其炒熟后食用,这样胡萝卜素的吸收利用率可达90%。对于女性朋友来说,偏爱而过量食用胡萝卜,会影响卵巢的黄体素合成,可能引发月经失调、不孕等症。

有许多人喜欢把胡萝卜、白萝卜放在一起吃,这种做法不科学,会导致其中一种萝卜营养价值降低。 冯少剑用。

白萝卜、胡萝卜是冬季人们餐桌上的常客,对多种疾病有辅助治疗作用,深受大家喜爱。白萝卜具有良好的助消化作用,这是因为其含有芥子油及助消化作用的淀粉酶、木质素,其中木质素被胃肠道吸收后还可激发巨噬细胞的活力,提高机体的免疫力;白萝卜中还含有多种酶,能消除致癌物质,起到抗癌的目的;白萝卜中含有的干扰素诱生剂能刺激胃肠黏膜产生干扰素,起到抗病毒感染,抑制肿瘤细胞增生的作用。而上述酶类、木质素、干扰素诱生剂等均不耐热,在70℃的高温下便被破坏。可见,白萝卜要想更好地发挥其助消化、抗癌的食疗功效最好生吃。白萝卜性凉,脾胃虚寒者、慢性胃炎、胃溃疡患者不宜大量食用。

胡萝卜则恰恰相反,它含有丰富的β—胡萝卜素,它在人体内可以转化为维生素A。维生素A和β—胡萝卜素有

促进眼内感光色素生成的能力,并能预防夜盲症,加强眼睛的辨色能力,还能改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题。但胡萝卜在生吃时,70%以上的胡萝卜素不能被吸收。胡萝卜最科学的食用方法有两种:第一,将胡萝卜切成块调味后,与肉一起炖食,最好用压力锅,这样可以减少胡萝卜与空气的接触,使胡萝卜素的保存率高达97%;第二,将胡萝卜切成片,用足量的食用油将其炒熟后食用,这样胡萝卜素的吸收利用率可达90%。对于女性朋友来说,偏爱而过量食用胡萝卜,会影响卵巢的黄体素合成,可能引发月经失调、不孕等症。

有许多人喜欢把胡萝卜、白萝卜放在一起吃,这种做法不科学,会导致其中一种萝卜营养价值降低。 冯少剑用。

试试“聪耳操”

按摩耳朵可起到补肾益气、提高听力的作用。听力下降的中老年朋友不妨常练练源自元代的十式聪耳操,这样对延缓耳朵衰老和听力下降大有裨益。

第一式:辨微音。选择一个安静的地方,端坐椅子上,双手自然放在两侧大腿上。全身放松,双眼闭合,用耳朵去聆听周围的细小声音,每次练习2分钟。

第二式:击高骨。两手掌心紧按两耳孔,两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后高骨(即枕骨最高处)60下,每天17点至19点练习效果最好

第三式:提耳尖。拇指、食指夹捏双耳尖(耳郭最高点)向上提、揪,反复15~20次,感到耳朵发热发红为宜。

第四式:摩耳轮。双手握空拳,以拇、食二指沿耳轮上下来回推摩,直至耳轮充血发热,每次练习约1分钟。

第五式:捏耳垂。用拇指和食指分别揉捏双耳垂2分钟左右,力

度要稍重,感觉微痛为宜。

第六式:抖耳道。先用右手食指插入右侧耳道内,上下快速抖动30次,然后换左手食指插入左侧耳道内抖动30次。抖动耳道具有通经络、开耳窍保健功效。

第七式:擦耳廓。用双手掌先由后向前擦耳廓,再由前向后摩擦耳廓。如此反复30次。

第八式:压耳屏。双手搓掌心至发热后,屏住呼吸用双手食指向内按压耳屏,使之闭住耳孔,如此反复5次。有助于改善老人耳鸣、耳背、误听等症状。

第九式:敲耳背。耳背分布有约60个穴位,用食指敲打耳背,每次24下,每日2次。

第十式:刺翳风。耳后有一个叫翳风穴的重要穴位(下颌骨后面的凹陷处),以指尖点刺翳风穴,力度以感觉酸胀为宜,每次1~3分钟,每日1次。

聪耳操可单练,也可合练,注意练时聚精会神,效果更好。

李茜

不吃晚饭减肥不科学



很多减肥人士会以不吃晚饭会减肥,实际上这是一个减肥误区。原因一:不吃晚饭减肥不能持久,反弹更严重。因为人体的运作是需要能量的,晚餐长期不摄入食物,会让你早饭、午饭摄入食物的热量转化为脂肪,反而会长肉,体重会增加。虽然有些人短时间不吃晚饭能达到体重减轻的效果,但长期看,效果不理想。因为不吃晚饭,身体的肌肉会被消融掉,从而影响了身体正常运转机能,降低了新陈代谢的速度,对减肥有阻碍作用,而且一旦恢复饮食特别容易反弹,而且反弹后更严重。

易使人患上胃溃疡、胃炎等疾病。人长时间处于空腹的状态,胆囊就会不收缩,使体内胆汁中的胆固醇浓度增加,从而导致胆结石的出现。再者,晚上工作或者进行娱乐活动之后,身体会消耗大量的能量,如果身体得不到能量的补充,大脑就会一直处于兴奋的状态,从而导致失眠。人在晚上的时候,自身的血糖含量是较低的,如果不吃晚饭,体内的血糖更低,大脑就会得不到营养的供给,从而影响大脑功能,出现记忆力减退、智力下降、注意力不集中等现象。

不吃晚饭减肥,非常不可取。快速减肥瘦下来也要按着规律瘦下来,并不是牺牲身体的健康来换取完美的身材。要减肥不是晚上一点也不吃,而是要少吃,要吃得合理而又营养。建议晚餐的主食可吃豆类、粗粮和薯类含热量、糖量低而饱腹感强的食物,而且烹调时少加油盐,最好蒸煮。晚上九点以后坚决不进食,也坚决不喝水!如果实在饿得难受,可以吃个苹果。当然如果坚持晚饭后快步走半个小时以上,减肥效果会更好。

高秀

白萝卜与胡萝卜怎么吃?

白萝卜、胡萝卜是冬季人们餐桌上的常客,对多种疾病有辅助治疗作用,深受大家喜爱。白萝卜具有良好的助消化作用,这是因为其含有芥子油及助消化作用的淀粉酶、木质素,其中木质素被胃肠道吸收后还可激发巨噬细胞的活力,提高机体的免疫力;白萝卜中还含有多种酶,能消除致癌物质,起到抗癌的目的;白萝卜中含有的干扰素诱生剂能刺激胃肠黏膜产生干扰素,起到抗病毒感染,抑制肿瘤细胞增生的作用。而上述酶类、木质素、干扰素诱生剂等均不耐热,在70℃的高温下便被破坏。可见,白萝卜要想更好地发挥其助消化、抗癌的食疗功效最好生吃。白萝卜性凉,脾胃虚寒者、慢性胃炎、胃溃疡患者不宜大量食用。

胡萝卜则恰恰相反,它含有丰富的β—胡萝卜素,它在人体内可以转化为维生素A。维生素A和β—胡萝卜素有

促进眼内感光色素生成的能力,并能预防夜盲症,加强眼睛的辨色能力,还能改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题。但胡萝卜在生吃时,70%以上的胡萝卜素不能被吸收。胡萝卜最科学的食用方法有两种:第一,将胡萝卜切成块调味后,与肉一起炖食,最好用压力锅,这样可以减少胡萝卜与空气的接触,使胡萝卜素的保存率高达97%;第二,将胡萝卜切成片,用足量的食用油将其炒熟后食用,这样胡萝卜素的吸收利用率可达90%。对于女性朋友来说,偏爱而过量食用胡萝卜,会影响卵巢的黄体素合成,可能引发月经失调、不孕等症。

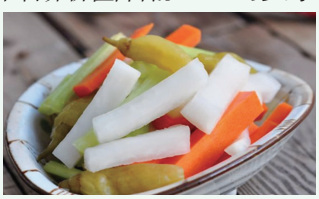
冯少剑

养发之洗头

在生活中人人都洗头,但洗头大有讲究。科学洗头首先要了解自己的发质,继而决定日常洗头次数。油性发质由于皮脂排泄旺盛,头发油腻厚重凝聚,夏季应每天洗发1次,中性或干性发质可调整为每2至3天一次。脱发患者除非是脂溶性极强的人,否则建议减少洗头次数,原因有两个,一是脱发者本身处于退行期和休止期,头发数量庞大,洗头太多会让他们掉得更快;第二脱发患者的头发比较脆弱,在洗头过程中容易断发。冬天洗头发的次数则应该比夏天相应减少1~2次。如果是天天洗头,可以减少洗发水的用量或者隔天使用一次洗发水,以减少对头发的损害。

除了次数问题,洗头的科学性也很重要:1.不用过于刺激性的洗发水。这个因人而异,洗完头后感觉头发痒、涩、干,说明这个洗发水对你来说碱性过强,要更换更柔和的。2.洗发水不要直接倒在头皮上。正常的做法是将洗发水倒在手心搓揉出丰富的泡沫后再洗头。3.洗发水不要使用过量。洗发水残留的问题需要引起足够的重视,如果你每天都用大量的洗发水,可能每天都会残留一些洗发水在头皮上,久而久之对头发的损伤相当大。4.不要湿着头发梳头和睡觉。头发湿的时候毛鳞片张开,此时头发很脆弱,不耐摩擦,如果这个时候梳头和睡觉,掉头发明显会增多。5.洗头时不要用指甲挠。正确的方法是用指掌轻轻推头皮,既去污又活血。因为指甲中有许多细菌,一旦娇嫩的头皮被抓破,容易诱发感染。6.生病、月经期间少洗头。这个时期人的身体一般抵抗力差,洗头虽然本身不会让人得病,但是头皮上的水在蒸发的时候会吸收大量热量,如果处理不当的话,容易头痛和感冒。

对头发的保护要持恒、细微,良好的洗头习惯也会让人保持很好的精神状态。潘乔



沉默与敢言的启示

在浩瀚的语言世界里,“沉默”与“敢言”是一对难兄难弟,它们常被其他词语讥讽为“毫无用处的一潭死水”和“十足的闯祸专家”。对此,它们很难过,决定结伴而行,到外面去发现自身的价值。

一路上,“沉默”闷不吭声,即使看见去药店抓药的贫苦老人的铜钱丢了,几个嬉戏顽童的附近藏着一个沉坑,它也选择了保持沉默。“敢言”则喋喋不休,哪怕它揭露出的隐私让夫妻反目、兄弟干戈,也依然炫耀着自己的敢于言说。

就这么过了很久,它们非但没有发现各自的价值,甚至更多了几分沮丧,只好垂头丧气地准备放弃,回去继续接受他人的冷嘲热讽。

这时,它们途径一处毫无公正可言的公堂。被告是一个无辜的男孩,原告是横行霸道的大财主,证人们是财主唯命是从的家奴,而审判者则是年老昏庸的县官。这是一件恶性杀人案,财主毒杀了他的仆人,却嫁祸给死者的独子。

恃强凌弱继续上演,昏庸透顶即将定案。“沉默”和“敢言”看不下去了,“沉默”堵住财主的脏嘴,“敢言”给怯懦的男孩壮胆;“敢言”让围观的民众为无辜者声援,把作恶者拆穿,“沉默”没收了那些家奴的虚假证言,良心逐渐呈现;“沉默”令县官装聋作哑静观事态发展,“敢言”使胆小怕事的作伴知无不言,验尸和现场勘查结果证明,财主才是真正的罪犯!

在百姓们的欢呼声中,“沉默”与“敢言”终于发现了自身的价值。同时,它们也终于

(下转二、三版中缝)

预约诊疗 业务咨询
友情联络 信息咨询
请扫描二维码关注医院微信
公共帐号: 河北省中医院

我院迎接教育部中医学专业认证专家组考察



12月4日至7日,教育部中医学专业认证专家组广州中医药大学校长王省良教授一行,按照中医学专业认证要求,对我院中医学专业进行了现场考察。党委书记郭登洲带领相关人员接待了专家组一行,并就医院基本情况、专业建设、存在问题及改进措施等临床教学工作情况,向专家组做了详尽汇报。在讲到教学工作亮点时,郭书记总结了三点:一是重视师承教育,传承燕赵学术。作为临床教学基地,我院以优质教学资源为保证,以“医术与医德并重”为指导思想,以“继承—积累—传承—创新”为培养模

参健康旅游发展峰会 展康养旅游服务品牌

12月6日,一带一路医疗健康旅游发展峰会暨四季旅居文化广场开幕式召开。我院党委副书记、纪委书记梅建强应邀参加峰会,并做了《中医药文化康养旅游》专题报告。梅建强副书记介绍了中医药在康养中的优势,分享了近年来我院在积极探索康养旅游方面积累的经验 and 成果,重点推荐了我院康养旅

优势互补 共同发展

12月7日下午,我院与河北医科大学口腔医院举行合作签约仪式。河北中医学院党委书记郭登洲、河北医科大学口腔医院党委书记邢金常、副院长杨冬茹等领导在两院相关职能部门负责人参加了签约仪式。仪式上,孙士江院长和邢金常书记代表两院在合作协议书上签字。

此次合作,经过了双方院领导与相关职能部门的积极调研与友好协商,旨在借助两院毗邻的区域优势,合理、充分地利用各自优势医疗资源与条件,在涉及功能科、检验科、放射科、病理科等科室的检查项目及简易门诊、急救抢救支持、会诊服务、进修学习等方面紧密合作,取长补短,互为依托,全面保障医疗质量与医疗安

HE BEI SHENG ZHONG YI YUAN ZI XUN

我院迎接教育部中医学专业认证专家组考察

式,建立了名老中医带教本科生机制,积极开展“扁鹊中医师培养计划”,针对扁鹊实验班本科生实行“双导师制”,在每名学生配备临床导师的同时,每5名学生配备学业导师1名,学业导师在学习、生活、心理等方面对学生进行关注、指导,使学生在传承中深化基础,在传承中拓展思维。加强创新课程体系研究,开设具有区域医学特色的课程,引导学生学习燕赵医家医著,了解燕赵医学流派,更好地传承燕赵学术。二是把握“四个环节”,提高“五项能力”。“四个环节”即跟师临床、课程见习、技能实训和毕业实习。针对中医学专业的学生,在大二开始跟师临床,形成初步的职业认知;临床课程穿插安排课程见习,了解专业诊疗过程;毕业实习前,开设临床技能实训,集中强化临床思维和技能。毕业实习通过轮转科室,使学生掌握临床各科常见病及多发病辨证论治基本技能。在毕业实习阶段,制定了量化考核标准,严格把关出科考试,毕业考核按照多站式考核进行综合考试。“五项能力”,即中医思辨能力、临床操作能力、医患沟通能力、研究创新能力和团队协作能力。在临床教学全过程中,注重知识、能力和素养的全面提高。三是感受大师风范,培养中医思维。我院培养出第三屆国医大师李佃贵、全国名中医刘启泉等众多知名专家、教授。名老中医系列讲座“大医成才之路与中毒理论”“慢性萎缩性胃炎诊疗新思路”等,提高了学生的学习兴趣,拓宽了学生的学习思路。国医大师工作室、国家、省名中医工作室等平台对本科生开放,工作室讲座、病例讨论等将中医经典、名师经验融入

汇报结束后,专家组就中医学专业经费投入、科研项目及教师培训等问题进行了询问与深入交流,现场听取了王鹏及宋易华老师的课堂教学,观摩了呼吸二科的教学查房,考察了本科生临床技能操作,并对教学管理人员、教师及学生进行了访谈,还到医院社区实习基地“长安区谈固社区卫生服务站”进行了实地考察。

总结本次考察工作时,专家组对我院的课堂授课、教学查房、技能实训以及平时的教学工作给予了充分肯定,对本科教育与师承教育接轨、名中医工作室对本科生开放等做法给予了高度赞扬。建议我院进一步完善教育教学制度,加强师资队伍建设,进一步发挥对非直属附属医院的指导作用。 教务处

学习十九大精神 详解核心要义

11月15日,我院举行学习宣传贯彻党的十九大精神专题报告会。河北中医学院院党委常委、我院院长孙士江及院领导班子成员、各科主任、护士长、教研室主任、党支部书记及党小组长等200多人参加了讲座。

会上,受邀前来的省委党校党建部副主任杨东广教授对党的十九大精神进行了专题辅导。杨教授就十九大报告描绘的宏伟蓝图、提出的奋斗目标进行了深入阐述,围绕如何深入学习宣传贯彻党的十九大精神、学习把握习近平新时代中国特色社会主义思想内涵等进行了全面系统讲解。他强调指出应明确认知十九大报告提出的“两个阶段”总目标和计划实施的六个具体目标,即:2020年到2035年为第一个阶段,总目标为“基本实现社会主义现代化”;2035年到本世纪中叶为第二个阶段,总目标为“把我国建成富强民主文

明和谐美丽的社会主义现代化强国”。六个具体目标为“建成民富国强的社会主义现代化强国、建成社会主义民主现代化国家、建成中国文明社会主义现代化国家、建成更加和谐的社会主义现代化国家、建成更加美丽的社会主义现代化国家、建成对人类发展作出重大贡献的国家”。杨东广教授的讲座资料翔实、见解深刻,对广大党员干部进一步学懂弄通十九大精神具有很强的指导意义,受到大家一致好评。

梅建强书记在主持报告会时指出,我们的首要任务就是要准确领会把握党的十九大精神的思想精髓、核心要义,要深度学习;要学懂弄通党的十九大精神,是提高个人的政治站位和政治觉悟的必然要求;要以党支部为单位,学习好、宣传好、贯彻好习近平新时代中国特色社会主义思想,在全院掀起学习贯彻十九大精神的热潮。 高远

我院加入河北省产科危重症救治联盟

据悉,“河北省产科危重症救治联盟”由河北省人民医院、河北省妇幼保健中心和河北省妇幼保健协会共同建立,旨在顺应国家卫生体制改革的需要,落实分级诊疗、双向转诊制度,全面提升河北省区域内的市县级医院和妇幼保健院产科专科的建设和危重症救治水平。

日前,国内省级中医医院的产科还为数不多。我院现设置两个产科,这标志着我院在完善临床科室规划和建设、提升综合救治能力、充分发挥中医药特色优势等方面取得了突破性进展。

曹勇



全,切实为广大患者提供优质的医疗服务。

陈志强教授当选中国农工民主党中央委员会委员



11 月 26 日~12 月 1 日,我院副院长陈志强教授参加了中国农工民主党第十六次全国代表大会,并成功当选为中国农工民主党中央委员会委员。

陈志强教授从事慢性肾脏病的临床、教学、科研工作,特别是在慢性肾炎、肾病综合征、糖尿病肾病、慢性肾衰等方面有着自己独特的学术见解,为我国中医、中西医结合肾病界较有影响力的肾病专家。作为国家重点专科、学科带头人,完成国家、省部级科研

走进国学大讲堂 聆听《孝经》专题讲座

11 月 30 日,我院举办了读书会国学大讲堂第四期讲学活动。本期讲座特邀河北国学名师、河北中和书院院长、石家庄明仁医院创始人吴国斌讲授《孝经》。我院中层以上干部及读书会成员近 200 人到场聆听。

吴院长从《孝经》在国学和社会文化传承的重要地位谈起,结合《孝经》原文,阐释了“孝”的内在含义和外显形式,引导大家从

整形美容科引进最新焕肤嫩肤技术

我院整形美容科引进的辉煌 360 嫩肤技术,具有融合 Pixel、AFT、ST 三种激光优势的功能,可有效针对痘、斑、疤、黑、粗、黄、敏、松等多种皮肤问题,提供激光及光子的

我院开设订阅号官方微信平台

为满足人民群众日益增长的健康服务需求,提升对中医、中药的认识与了解,我院在微信服务号持续推送 2 年有余之后,现增开微信订阅号,增加中医药健康知识传播频率,在内容的实用性 with 深度、广度上更好地



职工绘画作品 徐志峰 作

项目 10 余项。主编全国高等院校十二五、十三五国家规划教材《中西医结合内科学》,共主编、参编专业著作及国家规划教材等 17 部。发表学术论文 150 余篇,曾获省部级科技进步二等奖 6 项,三等奖 5 项;目前主持国家自然科学基金项目 2 项、河北省重大医学项目 2 项。自 2002 年被聘为博士生导师,现指导硕士 9 人、博士 3 人。因业绩突出,被评为国务院特殊津贴专家、省管优秀专家、省有突出贡献中青年专家、河北省中医教学名师,被聘为中国中医科学院客座研究员、河北省政府参事。

陈志强教授曾任第十一届河北省人大代表,现任第十一届河北省政协委员、中国农工民主党河北省委常委、石家庄市委副主委。他团结各党派人士在专业领域积极探索耕耘,还积极参政议政,曾深入调查,提交过包括医改、医保、养老、中医法规、农民慢性病、京津冀医疗协作等方面的提案,在业内有较大影响力。

范俊利

12 月 7 日,由我院承办、河北省中医药管理局主办的河北省二级以上中医医院护理院感质控培训班,在北戴河河北省气功医院如期开幕。开幕式由我院护理部副主任杨明华主持,我院副院长王彦刚、护理部主任尹晓华分别在会上讲话。河北省各地市二级以上中医医院共 150 余名护理人员参加了培训。

王院长在讲话中指出,此次培训班对于提升我省各地市中医医院院感质控管理水平具有重要意义。希望所有参加培训的学员能够将培训班的知识落实到日常的院感管理工作中去,不断强化院感责任意识,落实院感管理规范和制度,确保医疗质量安全。

培训班特别邀请了天津市中西医结合医院护理部主任王玉玲、河北省第六人民医院护理部主任刘杰、河北省医学情报研究所查新咨询室主任翟俊霞及我院感控制科主任王春煦分别进行了感控知识讲解,各位老师精彩的讲解引起了在场学员阵阵热烈的掌声。此次培训班搭建了相互交流学习的平台,必将有力推动我省中医医院感染管理工作再上新台阶。

宣传部

波兰律师工会副会长到我院参观访问



高远/摄

12 月 1 日,波兰律师工会副会长 Maria 女士,在石家庄国浩律师事务所合伙人齐燕、刘小建等律师陪同下来我院参观访问。我院党委副书记、纪委书记梅建强及相关职能部门负责人接待了 Maria 女士一行。

Maria 女士兴致勃勃地参观了特色浓郁的草药房、现代化的煎药大厅、综合病房楼 VIP 病房、针灸科门诊等,观赏了大型紫铜浮雕《国医之光》,对我院先进的设备、优美的环境

和综合救治能力连连表示赞许,希望今后有更多到我院交流的机会,相互吸取宝贵经验,彼此增进沟通与合作。参观过程中,Maria 女士还亲身体验了针灸及拔罐疗法。

高远

我院 5 位专家入选优秀人才研修项目培养对象

近日,根据《河北省中医药管理局关于公布第四批全国中医优秀人才研修项目人员名单的通知》,我院宋易华、霍永利、陈分乔、苏春芝、林燕 5 人入选第四批河北省中医临床优秀人才研修项目培养对象。

据悉,该研修项目培养对象是在本单位遴选推荐的基

齐晓萌

我院 14 名专家获选全国或省学术经验工作指导老师

日前,国家中医药管理局、河北省中医药管理局分别公布了全国第六批、省第五批老中医药专家学术经验继承工作指导老师以及继承人名单。我院李佃贵、刘启泉、董燕平、陈志强、梅建强 5 名专家获选全国第六批老中

医药专家学术经验工作指导老师,薄敬华、傅如华、葛建立、焦平、刘建平、毛宇湘、檀金川、田军彪、袁军 9 名专家获选河北省第五批老中医药专家学术经验工作指导老师。

科研处

(上接一、四版中缝)
懂得了,“一味地沉默”抑或“放纵地敢言”都非正确的选择,只有相互间的通力全作和取长补短,才是语言表达的最高价值体现。

别只站在你的立场看问题

一位医生在接到紧急手术的电话后,以最快的速度赶到医院,并用最快的速度换上手术服。当他朝手术室走来时,男孩的父亲失控地对他喊道:“你怎么这么晚才来?你难道不知道我儿子的生命正处在危险中吗?你难道一点责任心都没有吗?”

医生淡然地笑着说:“很抱歉,刚刚我不在医院,但我一接到电话,就以最快的速度赶来了。现在,我希望您能冷静一下,这样我也好去做我的工作。”

“冷静?如果手术室里躺着的是你的儿子,你能冷静吗?如果现在你的儿子死了,你会怎么样?”男孩的父亲愤怒地说。

医生又淡然地笑了,回答道:“我会默诵《圣经》上的一句话:‘我们从尘土中来,也都归于尘土,祝福是主的名字。’请为你的儿子祈祷吧!”

“当一个人对别人的生死漠不关心时,才会给出如此轻巧的建议。”男孩的父亲喃喃道。

几个小时后,手术顺利完成,医生高兴地从手术室走出来,对男孩的父亲说:“谢天谢地,你的儿子得救了!”然而,还没有等到男孩的父亲答话,他便匆匆离去,并说:“如果有问题,你可以问护士!”

“他怎么如此傲慢?连我问问儿子的情况这几分钟的时间他都等不了吗?”男孩的父亲对护士愤愤不平地说道。

护士的眼泪一下子就流出来了:“他的儿子昨天在一场交通事故中身亡了,当我们叫他来为你的儿子做手术的时候,他正在去殡仪馆的路上,现在,他救活了你的儿子,要赶去完成他儿子的葬礼。”

摘自《智慧身心网》

中西医结合治疗溃疡性结肠炎



溃疡性结肠炎是一种局限于结肠粘膜及粘膜下层的炎症过程。多位于乙状结肠和直肠,也可延伸至降结肠,甚至整个结肠。临床表现为腹泻、黏液脓血便、腹痛。多呈反复发作的慢性病程,见于任何年龄段。

它有以下临床表现:1. 腹泻和粘液脓血便,见于绝大多数患者。大便次数及便血的程度与病情轻重有关,轻者排便 2~4 次/日,便血轻或无;重者排便>10 次/日,脓血显见,甚至大量便血。粪质多数为糊状,重症可呈稀水样大便。2.腹痛。多有轻至中度腹痛,为左下腹或下腹阵痛,亦可累及全腹。常有里急后重,便后腹痛缓解。3.其他症状。可有腹胀、食欲不振、恶心、呕吐等。轻、中型患者仅有左下腹轻压痛,有时可触及痉挛的降结肠或乙状结肠。应注意中毒性巨结肠、肠穿孔等并发症。该病可通过血常规检查、便常规检查、结肠镜检查、钡餐造影得到诊断

中西医结合治疗该病是最好的选择。给予全身支持用药,西药根据《圣经》上的一句话:‘我们从尘土中来,也都归于尘土,祝福是主的名字。’请为你的儿子祈祷吧!”

中医根据本病临床表现特点进

行如下辨证论治:1. 对毒蕴内蕴证采用化浊解毒法。其主要症状为腹痛,腹泻,便下黏液脓血;舌质红,苔黄腻或黄厚腻。主方为黄连、黄芩、葛根、白头翁、木香等。2.对脾虚湿蕴证采用健脾益气,化湿助运法。其主要症状为大便溏薄,黏液白多赤少,或为白冻;舌质淡红,边有齿痕,苔白腻。主方为党参、茯苓、炒白术、山药、炒薏苡仁、砂仁(后下)等。3.对寒热错杂证采用温中补虚,清热化湿法。主要症状为下痢稀薄,夹有黏冻,反复发作;舌质红,或舌淡红,苔薄黄。主方为乌梅、黄连、黄柏、肉桂(后下)、细辛等。4.对肝郁脾虚证采用疏肝理气,健脾和中法。其主要症状为腹痛即泻,泻后痛减;常因情志或饮食因素诱发大便次数增多。主方为陈皮、炒白术、炒白芍、防风、炒柴胡等。5.对脾胃阳虚证用健脾补肾,温阳化湿法。其主要症状为久泻不止,夹有白冻,甚则完谷不化,滑脱不禁,形寒肢冷。主方为党参、炮姜、炒白术、炙甘草、补骨脂等。6.对阴血亏虚证采用滋阴清肠、养血宁络法。其主要症状为排便困难、粪夹少量黏液脓血;舌红少津,少苔或无苔。主方为黄连、阿胶(烔化)、当归、太子参、生地黄等。此外,中药灌肠、针灸等对治疗该病也有很好的效果。

对于该病的预防应注意几个方面:1.注意劳逸结合,保持心情舒畅,不可过劳;暴发型、急性发作和严重慢性型患者,应卧床休息。2.注意衣着,保持冷暖相适;适当进行体育锻炼以增强体质。3.进食柔软、易消化、富有营养和足够热量的食物。勿食生、冷、油腻及多纤维素的食物。4.注意食品卫生,避免肠道感染诱发或加重本病。忌烟酒、辛辣食品,对乳制品过敏者应禁食。

冯玉彦、霍永利、孙润雪

胆囊结石是指胆囊或胆管内发生结石的疾病。近年来,胆囊结石的发病率逐渐升高,可达 7%~10%、已经成为日常生活中常见的一种疾病,其发病率随年龄增长而增高,且好发于女性。育龄妇女与同龄男性的患病比率超过 3:1,而七十岁以后则下降到 2:1。

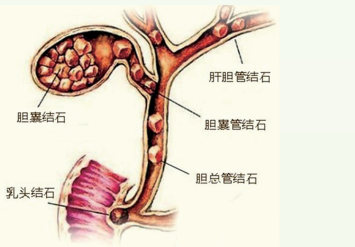
胆石症属中医“胁痛”“肝(胆)胀”等范畴,皆与肝之疏泄、脾之运化密切相关。胆为“中精之府”,内藏精汁,喜清净而恶污浊。胆汁源自“肝气之余”,与肝互为表里,共司疏泄之职。肝疏泄功能正常,胆汁排泄通畅,反之,肝疏泄功能失常,则胆汁排泄不畅,故病发矣。肝木疏泄失常,克伐脾土致运化不健。脾胃互为表里,胆囊炎、胆石症病人,脾胃功能亦失常。因此胆囊结石患者常见腹胀、腹痛、食欲不振、厌食油腻等消化道症状,严重者甚至会出现身目发黄等症。

结石在胆囊内形成后,可刺激胆囊粘膜,不仅可引起胆囊的慢性炎症,而且当结石嵌顿在胆囊颈部或胆囊管后,还可以引起继发感染,导致胆囊的急性炎症。因此,发现胆囊结石后需积极治疗。中医治疗胆囊结石以疏肝利胆为主,辅以健脾和胃,行气化滞,利胆排石为原则。常见治疗方法有:1.辨证论证,择方选药。肝气郁结者选用柴胡、香附、陈皮、枳壳疏肝解郁、理气除胀,川芎活血行气止痛,白芍、甘草缓急止痛;肝胆湿热者,选用黄芩、黄连、清半夏清肝泻火,柴胡疏肝理气,苍术清热燥湿,郁金、陈皮理气止痛;肝阴不足者,选用沙参、麦冬、当归滋阴养血,金钱草、海金沙、鸡内金利胆排石,女贞子、墨旱莲滋养肾阴,延胡索行气止痛。2.中药外敷法。取白芍、甘草、木香、延胡索、白术、茯苓等中药颗粒研制成粉末,取食醋调制成糊状,敷于胆囊穴、阿是穴等穴位,纱布外敷,配合红外线理疗热敷,具有理气止痛、利胆排石之功效。3.辨识体质,综合调整。湿热体质者,饮食宜清淡,宜食薏

米、莲子等,少食辣椒等辛辣油腻食物;血瘀体质者宜食香菇、萝卜、红糖等具有活血行气散结之品,少食肥肉等滋腻之品;气郁体质者,宜小麦、香菜、山楂等行气解郁之品,睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑等饮品。总体来讲,中医药物治疗胆囊结石具有促进结石融化排出、安全无副作用、可以痊愈、不易复发等突出优势,且中医外治法在胆囊结石的治疗中在缓解患者临床症状、改善局部血液循环、促进结石排出等方面与中药药剂具有明显的协同作用。

胆结石的中医调护,强调以防为主,防治结合。1.培养良好的饮食习惯。饮食上要遵循清淡、高维生素、低脂肪原则,三餐定时定量,尤其是早餐不能省。2.养成良好的生活方式。加强健身运动,控制体重,培养良好健康的生活方式。3.保持心情愉快。情绪稳定,气机调达。4.保持良好的作息习惯。简单来说就是不要熬夜,正如 2017 年诺贝尔医学奖获得者所言“熬夜会打破人体内精妙的时钟,疾病伺隙而来。熬夜会造成大脑开始吞噬自己。调节节律的关键基因失效后,会促使肿瘤发生。”另外,一旦发现胆囊结石,不要首先考虑“切除”,中医药治疗具有十分重要的意义和作用。

苏春芝



失眠与调治

睡眠是一种生命状态,人不能没有睡眠。人的睡眠时间因人而异,成年人一般 7~8 小时,但有 1/5 的成年人≤6 小时。睡眠质量很重要,深睡眠期是人体体力的恢复期,是人神经系统发育成熟、促进学习和记忆、促进精力恢复等必不可少的健康资源。因此保证睡眠总时长、保障睡眠质量极为重要。医学上对睡眠障碍的分类有多种,如觉醒障碍、失眠障碍、嗜睡障碍、阻塞性睡眠呼吸症、异睡症、夜惊症等。其中较常见和困扰大多数人们的是失眠症。

引起失眠的原因有很多种,一是环境因素。噪音或光照干扰、高温或严寒、床板过硬或被褥过厚过薄、更换睡眠环境等。二是躯体疾病。各种疼痛性疾病,如心肺疾病、关节炎、晚期癌症、夜尿症、胃肠疾病等。三是生理因素。时差反应以及由白班改夜班工作,体内生物钟尚未适应新的昼夜节律。四是心理社会

因素。应激和各种生活事件均可引起失眠。五是精神疾病。抑郁症、精神分裂症、焦虑症、强迫症等患者常伴有失眠症状。六是睡眠伴随症。如梦魇、夜惊症。七是原发性睡眠障碍。如特发性失眠、睡眠呼吸暂停综合征等。

失眠会引起健康问题,长期失眠会增加高血压、糖尿病、心脑血管疾病发生的风险,会引起心理障碍及许多社会问题等。因此失眠需要尽早进行调治:失眠的治疗首先是养成好的睡眠习惯;改善生活习惯,日间适当锻炼,避免在睡前进行兴奋性运动或活动;查看是否由药物引起的失眠;避免或限制日间睡眠时间过长;坚持作息规律,每天在同一时间睡觉和起床;下午 2 点后不要喝咖啡,戒酒戒烟;床边不要放电子产品。睡前不喝太多饮料;建立舒适的睡眠环境,安静、昏暗、温度适宜;睡不着别勉强睡,可以起来看书或者做瑜伽放松再睡。

严重的、长期的失眠仅仅依赖睡眠习惯的改善还不够,需要使用催眠药物对症治疗。药物治疗的原则是“及早、按需、间断”。及早

使用药物,可以阻止急性病症转化成慢性,避免增加治疗疗程。按需指仅在有关失眠问题时使用。间断指治疗药物交替使用。常用失眠治疗药物有:A 苯二氮卓类受体激动剂(BZRAs):分为苯二氮卓类镇静催眠药,如劳拉西泮、地西泮、阿普唑仑、艾司唑仑。非苯二氮卓类药物,如唑吡坦、右佐匹克隆、佐匹克隆等。B 褪黑素和褪黑素受体激动剂:一般不作为失眠常规用药。C 抗抑郁药物,如多塞平、文拉法辛等。

值得引起重视的还有睡眠呼吸暂停症。这是一种睡眠时呼吸浅慢或呼吸停止的睡眠障碍。由于呼吸暂停引起反复发作的夜间低氧及高碳酸血症导致相应生理反应,使脑卒中、糖尿病、高血压、心肌梗塞等心脑血管疾病发病率增加,甚至出现夜间猝死。呼吸暂停伴失眠症的患者在选用催眠药时一定要在专业的医师指导下用药,有其他相关疾病的应同时进行治疗,同时做到戒烟限酒。

刘学飞