

讲文明
树新风
社会主义
核心价值观

富强
民主
文明
和谐

自由
平等
公正
法治

爱国
敬业
诚信
友善

杏苑

2019年
3月31日

总 233 期
(本期八版)

院训:心存乎仁,行止于善 <http://www.tjtcn.com>



天津中医药大学第一附属医院
First Teaching Hospital of Tianjin University of Traditional Chinese Medicine

全国人大代表张伯礼透露 国家针灸临床医学研究中心启建

本报北京专电(记者 李国惠)全国人大代表、天津中医药大学校长、中国工程院院士张伯礼向记者透露,近期,首个国家针灸临床医学研究中心启动建设,该中心设在天津中医药大学第一附属医院,为全球卫生治理提供“中国处方”,为人类健康贡献“针灸力量”。

“长期以来,临床研究一直是我国医学科技发展的薄弱环节,为打造一批临床医学和转化研究的“高地”,我国于2017年首次启动了国家级中医临床研究中心试点申报工作。”张伯礼告诉记者,2018年11月,中医领域全国有2家医院入选,其中天津中医药大学第一附属医院成为首家国家针灸临床医学研究中心。

“天津中医药大学第一附属医院以石学敏院士为学术带头人的针灸学科,是国内最大的针灸临床科研教学基地和国际交流中心。”张伯礼介

绍说,目前,该学科开放床位达1000张,年出院患者达1.6万人次、年门诊量58.8万人次,针灸临床服务能力全国第一,该学科在国内外针灸领域一直居于领军地位,引领着针灸行业的发展。

该中心将立足于国家健康发展和针灸行业需求,布局三级构架,形成全国临床研究协作网络;遵循针灸规律,结合现代科学技术,开展基于防治重大疾病的研究,形成中国证据、中国标准和方案。中心将围绕重大疾病、慢病,启动临床多中心循证研究,开展针灸病谱研究,为医疗决策提供证据支持。筹建针灸治疗重大疾病大数据平台,加强国际交流,深化与德国、瑞士针刺治疗中风病和多发性硬化的合作研究,积极引进交叉学科人才。运用互联网+,开展针灸技术推广、宣传,加强远程会诊、远程医学教育等服务。

摘自《天津日报》2019-3-8

党委书记吴宝新组织针灸部医护职工代表座谈



2019年3月7日下午,党委书记吴宝新在北院区组织针灸部主任、护士长及职工代表座谈,听取了大家对医院及学科发展的建议,针灸部主任、护士长及职工代表就医院的工作报告并结合针灸学科的发展展开了积极讨论。

座谈会上,针灸部主任、护士长和职工代表积极发言,对医院2019年工作规划提出发展建议,对加快北院区医疗环境的改造,目前医疗大环境及北院区硬件对绩效的影响,在临床教学与医疗的关系等方面进行了讨论。

我院召开“4+7”城市药品集中采购部署会

2019年3月12日上午,我院召开“4+7”城市药品集中采购部署会,党委副书记、院长毛静远,党委书记李正全,党委委员、副院长张军平,副院长王金贵及相关职能处室负责人参加。

南院药学党支部书记刘芳主任汇报了院务会落实“4+7”城市药品集中采购制定的具体工作办法和措施。

张军平副院长传达“4+7”城市药品集中采购的背景、目前其他省市实施的现状、天津市历次召开专题会议的精神及工作要求,并部署了我院

吴宝新书记就大家提出的问题和建议分别做了详细的解答、解析,并对针灸学科发展予以厚望,他说,针灸学科已经站在了一个新的历史高度,针灸学科要从更高的视角,加强使命感把国家针灸临床医学研究中心建设好、发展好。要努力将石学敏院士提出的建设思路做稳、做实,一是传承好,就是将中医传统理论传承好、用好;二是发展好,就是将发展与现代科学技术融合,在理论创新上下功夫,做出新的成绩。

针灸第三党支部书记、针灸部副部长杜宇征在总结中说,感谢院领导对针灸部的各项工作的关心,学科全体人员要对“中心”的研究任务、研究方向进行思考,找准工作定位,要从方法学方面转变研究思路,做好医教研工作,推动中心工作全面发展。(针灸部)

落实的具体方法和实施步骤。毛静远院长指出要将此工作作为重大任务,从讲政治、讲原则的角度提高认识,高度重视,将习近平总书记签署的文件精神落实到位。药学部作为主要责任部门,医务处、门诊办公室、投诉中心、宣传处等多部门共同积极配合,将工作逐项落实。尽早启动对医师的培训,对使用范围内药品较多的科室提前沟通,重点人员重点培训。毛院长强调要提高政治站位,尽早启动学习培训,做到每天总结,不断完善方案,将此项利民的好事稳步推进。(院办)

我院召开“两会”期间信访工作部署会

2019年3月1日下午,我院召开“两会”期间信访工作部署会,全体职能处室负责人参会。会议由党委副书记、副院长刘玉珍主持;党委书记吴宝新,党委副书记、院长毛静远出席会议并讲话。

会上,刘玉珍副书记传达天津市教育两委信访工作会议精神及天津市教委转发《国家信访局关于学习宣传习近平总书记关于加强和改进人民信访工作的重要思想的通知》文件要求。强调要认真学习贯彻习近平总书记关于信访工作的重要批示:在新的一年,要坚持以人民为中心,强化底线思维,深化信访工作制度改革,化解信访突出问题,带着感情和责任为党分忧、为民解难,为维护改革发展稳定,做出新的贡献。刘书记要求各部门认真组织学习和贯彻落实,充分认识信访工作的重要性,提高政治站位,树立“守土有责”思想意识,结合工作实际,做好两会期间的信访工作,维护稳

定和谐,并强调要将会议精神传达到每位职工。党委副书记、院长毛静远强调信访工作的重要性,要求全体干部职工一要提高认识,信访工作是中国特色社会主义体制下,化解矛盾的重要手段、路径,是维护稳定的重要举措。二要提高政治站位,为党分忧,要将每件矛盾化解在萌芽。三是为民解忧,牢固树立为民解忧的意识,积极化解矛盾,解决群众切肤之痛,切实担起信访维稳的政治责任。

党委书记吴宝新强调信访工作是管理体系的重要组成部分,在解决矛盾、了解实情上具有重大价值,要求全院各级党员干部职工要有正确的认识,积极投入到信访工作中,每个人都要做好信访接待工作,转变思想,从自身做起,尽己所能,予以接待、解释、化解,杜绝推诿搪塞,用真心、真情和温暖抚平投诉者的诉求。(院办)

我院组织观看十三届全国人大二次会议开幕式

关心“两会”动态,凝聚追梦力量,开创远大前程。3月5日上午,我院组织全院各支部党员群众以多种形式收听收看十三届全国人大二次会议开幕式。同时组织机关全体党员干部集体观看了直播,全体院领导及各职能部门党员群众30余人参加。



大家认真观看开幕式盛况,听取了国务院总理李克强关于政府工作的报告。李克强总理在报告中回顾我国过去一年的成就,提出2019年主要预期目标以及重点工作。通过观看十三届全国人大二次会议开幕式,大家了解到政府为提高人民生活水平、改善民生所做的努力,感受到中国特色社会主义伟大事业的凝聚力,特别是卫生健康有关内容,大家深深感受到,为让人民过上好日子,政府看的、想的、要做的事更细了。作为医务工作者,一定结合报告内容,认真学习政策纲领,按照国家方针政策立足本岗,履职尽责,为祖国中医事业的发展贡献自己的力量。

石学敏院士受安徽卫视邀请录制《健康大问诊 相伴大国医》



国医大师石学敏院士带领其学术传承人针灸特需主任医师卜金玲、针灸部副部长杜宇征、针灸部主任医师戴晓嵩等一行,受安徽卫视邀请,于3月14日晚9:20与大家相约《健康大问诊》,为大家讲解针刺如何化解中风危机。

石学敏院士一行在和谐欢快的气氛中,与电视台嘉宾及观众进行了讲解和互动,主持人代表所有观众向石院士表示敬意:石老是中医的践行者和传承人,更是我们当代中医医学中的引路人!(针灸部)

湛江市崔青副市长一行到我院参观



2019年3月21日上午,湛江市卫生、教育系统领导一行14人在湛江市副市长崔青的带领下到我院交流访问。我院名誉院长、国医大师、石学敏院士,党委副书记、院长毛静远,党委副书记、副院长刘玉珍,党委委员、副院长王舒,党委委员、副院长刘新桥带领相关处室负责人出席接待。

崔青副市长一行首先来到我院南院区,参观了针灸科、国医堂、国药堂、史馆等地,随后来到北院区进行座谈。毛静远院长主持并代表医院致欢迎辞。崔青副市长对我院的热情接待表示感谢,介绍了一行来访问目的,并表达了邀请石学敏院士前往湛江指导工作并建立院士工作站的热切愿望。石学敏院士亲切地与崔青副市长一行交谈,简单介绍了年度工作安排,应崔青副市长邀请会考虑择期前往湛江指导工作。在观看了我院形象宣传片后,双方从学科发展、医院管理、医保管理等方面进行了交流。(院办)

我院召开“创卫”工作动员部署大会

2019年3月5日,根据南开区创卫办创卫工作要求,院党委副书记、院长毛静远,副院长曹树军,党委委员、副院长刘新桥,副院长王金贵召集创卫主要负责人及相关责任人举行“创卫”工作动员部署大会。

毛静远院长提出,要将创卫工作作为一项长期的物质文明建设来抓。北院区是医院的根据地,院区精神面貌至关重要。每项工作的开展需要各部门人员加强协作,共同努力,不仅要尽职尽责,更要保质保量。

各分管院长提出进一步完善医院创卫工作资料建档制度,每项工作分工落实,责任到人,逐条达标。

2019年创卫工作拉开序幕,全院将以饱满的热情认真开展工作以确保2019年创卫工作取得圆满成功。(爱卫办)



我院肾病科获天津市三八红旗集体荣誉称号

职能部门开展“新春走基层”调研活动

2019年2月中旬至月底,为进一步改进工作作风,加强职能部门与一线科室的紧密联系,增进双方相互间了解,切实为一线解决实际问题,不断优化服务流程,提升精细化管理水平,我院职能部门开展“新春走基层”调研活动。24个职能部门采取交流、座谈、调研等多种形式深入到一线科室,广泛收集一线员工对医院中心工作以及环境、设施、流程等各方面意见、建议和方案。

本次调研活动,得到了一线科室的大力支持与配合,共搜集意见、建议88条,提出了很多可行的解决方案和改进措施,体现了全院职工关心医院发展、爱院如家的主人翁精神。职能部门已对相关意见建议进行了归集分析,着手研究落实。(院办)



3月18日,天津电视台公共频道《党的生活》栏目播出了“抗癌先锋”——贾英杰,专题介绍了我院内科第一党支部书记、肿瘤科主任贾英杰同志及肿瘤科党支部的先进事迹。

我院举办2018年卫技系列高级职称聘任会

2019年3月1日,我院在行政楼报告厅召开2018年卫技系列高级职称聘任会。



党委书记吴宝新,党委副书记、院长毛静远,党委副书记、副院长刘玉珍,及拟聘任人员参会。刘玉珍副书记主持会议并宣读2018年卫技系列高级职称聘任文件。

吴宝新书记、毛静远院长和刘玉珍副书记为14名到场的聘任人员颁发了聘书,院领导对大家表示了祝贺并提出了在今后的工作中为医院发展共同出力的希望。(人事处)



3月16日上午,团市委在和平路举行2019年全市青年文明号集中服务日活动,心血管科、骨伤科、肾内科、心身科、临床药学作为我院“青年文明号”集体代表参加了此次活动。



实验中心开展实验室安全培训活动



为进一步提高入驻实验中心各课题组人员的安全意识,杜绝实验室安全事故的发生,2019年3月11日,实验中心开展了实验室安全培训活动。

樊官伟主任首先强调了实验室安全问题的重要性,要求进入实验室人员必须遵守实验室有关的规章制度,了解掌握仪器的正规操作流程,严禁课题组或个人私自购置,严格遵守使用流程。

实验中心分管仪器的老师针对实验室内常用仪器的使用及注意事项进行了详细讲解。

实验中心高度重视实验室安全管理工作,在每学期初都会集中举办实验室安全培训,提高课题组人员的安全防护意识与能力,同时加强实验室安全管理与监督,为我院营造安全良好的科研环境保驾护航。(实验中心)

我院召开研究生学生工作座谈会

3月14日上午,我院召开研究生学生工作座谈会。天津中医药大学研究生院书记张治国、副书记闫丽娟及研究生院相关人员,我院副院长王金贵、教学处副处长杨晓琨及教学相关人员参与座谈。

座谈会上,闫丽娟副书记、张治国书记就修订研究生管理规定的相关内容进行了详细介绍,并就临床教学管理实际操作中存在的问题向院院意见。我院王金贵副院长建议将研究生管理规定中的条例标准进行细化,便于临床教学管理,我院杨晓琨副处长就学生工作中面临的实际问题进行了交流。

最后,张治国书记表示将认真梳理附属医院提出的学生工作意见和建议,结合教育改革的要求改进完善研究生教学工作,通过大家共同努力,切实把学生工作提高到一个新水平,开创学生管理工作新局面。(教学处)

教学处组织督导针灸学科教学查房工作

2019年3月12日、15日下午,由我院教学处组织、各学科教学主任参与,对针灸学科南、北院区教学查房进行了观摩指导,此次查房由针灸部一病区郭灏龙主治医师、六病区蔡春茜主治医师主持,从病种挑选、病例汇报、专科查体、学习讨论等具体环节做了精心设计,针灸学科医护人员、规培、实习医师参加了此次教学活动。

此次教学查房,各学科教学主任积极参与并发表观点,从教学查房设计、查体、站位、人文关怀等方面提出了建议。教学处杨晓琨主任总结,肯定了针灸部在教学工作的努力,同时提出了更多、更高的要求。今后的教学工作,要结合国家针灸临床研究中心建设,在做好临床、科研工作的同时,以更加饱满的热情投入到教学工作中去,为学科培养后备人才,通过教学反哺临床及科研工作。(针灸部)

北京城市学院中药专家李京生教授到我院调研中药饮片质量工作



为进一步提高我院中药饮片质量,2019年3月15日,药学部邀请“国医大师”金世元教授首批弟子、学术继承人、北京城市学院中药专家李京生教授到我院调研指导中药饮片质量工作。党委委员、副院长张军平、药学部党总支书记马瑛、南院药党支部书记刘芳主任,北院药党支部书记柴士伟副主任,及中药饮片相关负责药师们在国药堂陪同调研。

李京生教授查看了国药堂中药饮片,并与药师们就中药饮片质量方面的问题进行了深入探讨。调研结束后,李京生教授充分肯定了我院的中药饮片质量和药师专业水平,认为我院在中药饮片质量的把控上处于全国中医院先进水平,希望与各地区的同行们相互交流,共同促进,保证中药饮片质量。(药学部)

推拿科举办《小儿推拿流派学术技能传承丛书》编写启动会

2019年3月15日,由中国医药科技出版社主办、我院承办、世界中医药学会联合会协办,由王金贵教授为总主编的《小儿推拿流派学术技能传承丛书》编写启动会在天津隆重举行。全国小儿推拿泰斗张素芳老师、世中联小儿推拿专业委员会主任委员王立新教授、中国医药科技出版社总编辑范志霞主任、我院副院长王金贵教授等20余名全国小儿推拿流派标志性人物及出版业专家出席本次会议。我院推拿科副主任李华南博士主持本次丛书编写启动会。

丛书总主编王金贵教授指出,小儿推拿是中国五千年历史发展的产物,是值得后人万分珍视的宝贵遗产。希望借助本部丛书编写启动会的契机,以丰富内涵、明确定位、完善方法为目标,为小儿推拿不同流派的可持续发展做出贡献。(推拿科)

我院举办结核病防治日健康公益活动

2019年3月24日是第24个“世界防治结核病日”,今年活动主题是“开展终结结核病行动,共建共享健康中国”。为贯彻落实健康中国的总体部署,倡导和动员社会各界行动起来,采取有效措施,遏制结核病的流行,做好今年结核病的防治宣传工作,预防保健处联合感染疾病科在南院区门诊一楼大厅举办了结核病防治健康公益宣教活动。

本次活动摆放了“行动起来响应2035终结结核病目标,启动遏制结核病行动”的大型海报,感染疾病科医生为广大患者及家属提供结核病防治咨询,预防保健工作人员介绍了结核病疫情现状、结核病免费诊治的政策,为群众们提供了咨询服务,并发放结核病防治知识的知识图册、科普材料等200余份,促进全社会共同关注和参与结核病防治工作。(预防保健处)

浓浓祝福语,依依惜别情——“三八国际劳动妇女节”庆祝活动暨药学部职工欢送会



2019年3月8日,正值“三八国际劳动妇女节”之际,南、北院药党支部与工会药党分会举办了一场温馨的庆“三八”活动,老职工王雪莹欢送会亦同期举行。党委委员、副院长张军平,院工会副主席苏晓华与会祝贺,药党党总支书记马瑛,南院药党支部书记、药学部刘芳主任,北院药党支部书记、药学部副主任柴士伟及各职能部门职工代表出席活动。药党工会主席郭晓民主持活动。(药学部)



阳春三月,春暖花开。3月9日上午,我院工会组织的“大嘴鸟童话”亲子专场活动在万科东第广场一楼如期进行,这是为庆祝“三八国际劳动妇女节”我院工会组织的活动之一,来自我院部分科室女职工及家庭带着2岁以上的孩子参加了这一活动。

保卫、推拿第一、第二党支部联合组织消防应急演练主题党日

2019年3月22日下午,保卫、推拿第一、第二党支部联合组织以“消防灭火、协同演练”为主题的消防应急演练主题党日,提高了全员参与医院消防安全的意识。

在本次培训与演练中,保卫党支部讲解了消防应急处置的报警、扑救初期火灾、疏散的技能技巧等相关流程,室内消火栓的使用方法,义务消防队演示消防灭火处置流程。随后,推拿支部医护人员按照预案进行灭火处置流程,义务消防队与推拿支部医护人员协同配合模拟扑救火灾。(保卫党支部)

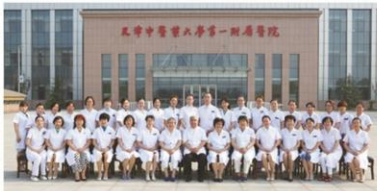
重点学科(专科)简介

天津中医药大学第一附属医院妇科

学科简介

天津中医药大学第一附属医院妇科是一个中西医结合型科室,中西医结合技术力量齐备,科内汇集天津市妇科名中医、哈氏妇科传人,中西医结合专家及一支活跃的老中青相结合的医疗队伍。其中主任医师11名,副主任医师4名,博士研究生4人,硕士研究生17人,形成了高学历、高素质的人才梯队。妇科门诊配备妇科综合治疗室、计划生育手术室、彩超室、阴道镜室等。

妇科病房集聚妇科腹腔镜、宫腔镜、阴道镜、LEEP治疗仪、彩超等先进医疗设备,运用中医、中西医结合方法,诊治妇科常见病、多发及疑



难疾病。在月经病、绝经综合征、子宫内膜异位症、不孕症、盆腔炎症性疾病等方面有独特的诊治经验,同时开展妇科各类手术,尤其腹腔镜微创手术系列,在天津

市呈领先态势。

继承和发扬老一辈妇科专家经验,注重中西医结合,突出双重诊治特色,逐步形成特色专科,运用中医特色治疗方法,开辟多途径给药及综合治疗方法。譬如,针灸、灌肠、中药离子导入、阴道冲洗、宫颈上药、阴道灌洗、穴位敷贴等,基本形成以中医中药为主,中西医结合综合诊治各种妇科疾病的治疗格局,凸显中医简便价廉的特色。

妇科护理团队的每一位成员都经过严格的专业培训,技术精湛,专于妇科护理,如外阴冲洗、妇科腹部伤口护理等,同时也精于中医理疗,如耳穴、中药灌肠、微波治疗、臭氧冲洗等,以优质的护理服务,用“爱心、耐心、细心、责任心”照顾和关爱每一个患者。

乳痛灵胶囊
【主要成份】柴胡、红花、香附、川楝子等。
【功能与主治】疏肝解郁,活血止痛,软坚散结。用于乳腺囊性增生及乳痛症。
【用法与用量】口服。一次6粒,一日3次,或遵医嘱。

乳痛安胶囊
【主要成份】熟地黄、白芍、枸杞子、山茱萸等。
【功能与主治】滋补肝肾,调和冲任,软坚散结。用于乳腺囊性增生及乳痛症。
【用法与用量】口服。一次4粒,一日3次,或遵医嘱。

乳增康汤剂
【处方组成】柴胡10g、郁金10g、当归15g、赤芍15g、白芍15g、夏枯草15g、山慈菇15g、僵蚕10g、生牡蛎15g、菟丝子10g、川楝子15g、元胡15g。
【功能与主治】舒肝行气,活血散结,主治乳痛症、乳腺增生、乳腺囊性增生。
【用法与用量】150ml,每日2次,口服。

化核丸
【主要成份】穿山甲(制)、全蝎、三棱、莪术等。
【功能与主治】软坚化痰,消肿止痛,用于瘰疬瘤瘰,痰核流注,瘰疬肿块等症。
【用法与用量】口服。一次3g,一日2次,或遵医嘱。

金黄膏
【主要成份】黄柏、大黄等。
【功能与主治】活血,散瘀,清热,解毒。用于尚未溃烂的疔、疮、疔、无名肿毒等症。
【用法与用量】外用。摊于脱脂棉或纱布上,敷患处,或遵医嘱。

黄连清肿膏
【主要成份】黄连、黄柏等。
【功能与主治】清热润燥,消肿止痛。用于湿疮烫伤及各种疮疡红肿作痛等症。
【用法与用量】外用。涂患处,摊于脱脂棉或纱布上,敷患处,或遵医嘱。

冲和膏
【主要成份】紫荆皮、白芷、石膏等。
【功能与主治】清热,消肿,解毒。用于疮疔、微红、微热、半阴半阳症。
【用法与用量】外用。摊于脱脂棉或纱布上,敷患处,或遵医嘱。

地榆油
【成份】地榆。
【功能与主治】清热解毒,消肿止痛。用于烫伤、烧伤。
【用法与用量】外用。擦患处或做油条敷患处,或遵医嘱。

学科带头人——

闫颖



闫颖,医学博士,主任医师,硕士研究生导师,天津中医药大学第一附属医院妇科主任,全国第四批名老中医专家学术经验继承人,天津哈氏妇科第五代传承人,中华中医药学会妇科分会副秘书长,中华中医药学会学术流派传承分会委员,中国中医药研究促进会妇科流派分会常委,天津市中医药学会妇科专业委员会主任委员,天津市中西医

结合学会妇科分会常委。

从事中西医结合妇科教研工作已20余年,擅长中西医结合治疗妇科常见病及疑难病,对异位妊娠、复发性流产、宫颈病变、异常子宫出血、多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症、子宫肌瘤、卵巢肿瘤有深入研究,秉承中西医结合的道路,将传统中医药与现代医学相结合,擅长腹腔镜微创手术治疗。

2009年成为全国第四批名老中医学术传承学员,师从全国名老中医金季玲教授,并继承创新她的学术思想“补肾调周法”治疗妇科疾病,在此基础上,结合现代

“女子以肝为先天”,“气有余而血不足”,“十女九瘀”的理论指导下,树立“补肾调周,疏肝活血”的学术观点,并灵活运用于临床实践。

2013年申报全国首批中医学学术流派传承工作室,成为天津哈氏妇科流派传承工作室主要负责人,传承哈氏的学术思想“补后天以养先天”,“重视肝肾脾”,“善用气分药”的学术思想,进一步完善了“补肾调周,疏肝活血”的学术观点。

主持、参加国家级和省部级科研项目十余项,参编全国中医药行业高等教育“十二五”、“十三五”规划教材《中医妇科学》近十部。

金季玲全国名老中医药专家传承工作室

金季玲全国名老中医药专家传承工作室成立于2012年,为国家中医药管理局第三批名老中医工作室。



名中医金季玲,第四批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,中华中医药学会妇科分会顾问,世界中医药联合会妇科分会常委理事,天津市中医药学会中医妇科专业委员会顾问。对补肾调周月经周期法治疗异常子宫出血有较深入的研究,临床尤专治疗痛经、异常子宫出血、

金季玲临床医案500余例,整理优势病种诊疗方案3种,并发表论文10余篇。

闭经、不孕症、子宫内膜异位症、更年期综合征等疾病。

工作室在金季玲教授学术继承人闫颖主任的支持下,已经建立了一支研究继承金季玲教授学术思想、临床经验的学术队伍。在工作室负责人闫颖的带领下,确定异常子宫出血、多囊卵巢综合征、闭经及不孕症为工作室重点研究病种。目前,共收



天津哈氏妇科流派传承工作室



天津哈氏妇科被国家中医药管理局批准为全国首批64家中医学学术流派传承工作室之一,全国十大中医妇科流派之一。于2012年底正式通过国家中管局审批成立。

工作室成立以来,全面系统整理哈氏历代传人学术观点和相关论著,

探索发展演化规律,挖掘提出对当代中医药学术发展具有开创性和指导意义、凸显哈氏妇科流派特色的学术思想。针对哈氏主要传承人进行文献、医案的搜集,选取专人进行跟师临床,建立完整病历档案。将哈氏教授早年医案及哈孝廉教授、张吉金教授现在建立的临床医案,通过中医传承辅助系统,建立哈氏医案数据库,单病种用药规律统计及用药频次统计,提炼针对优势病种的流派特色诊疗技术4种(穴位敷贴治疗痛经、腹诊的临床应用、外洗法治阴道炎、循时调经法);建立与流派相关优势病种诊疗方案共5个(崩漏、恶阻、痛经、胎漏、多囊卵巢综合征)。同时开设3个流派特色门诊(痛经、多囊卵巢综合征、阴道微生态),使更多的人受益于哈

氏特色诊疗方法。工作室培养以跟师门诊、病房查房、学术讲座、家中座谈、参加流派间交流、外出学习及参加学术会议等为主要形式,提高哈氏妇科传承人中医理论功底,古典医籍及中医文化底蕴,哈氏妇科流派及临证特色总结认识,为流派的学术思想继承和发扬、传播及进一步的流派临证验证及临床制剂的科研研究奠定基础。

哈氏妇科历经五代,百余年的积累与沉淀,目前拥有一个国家级工作室,一支20余人的工作团队,哈氏思想薪火传承,众志成城,携手弘扬岐黄精神,光大哈氏妇科,再铸辉煌。



特色治疗

保胎病房

先兆流产主要表现为妊娠后阴道少量出血、或伴下腹坠痛、腰酸等症状。发病原因包括胚胎因素、母体因素、父亲因素和环境因素。母体因素常常由于全身性疾病、生殖器官异常、内分泌异常、不良习惯、免疫功能异常等原因引起。经过治疗症状消失者，可以继续妊娠；若阴道出血增多或腹痛加剧，可发展为难免流产。

复发性流产是指连续发生2次及以上的自然流产，俗称“习惯性流产”，病因与先兆流产基本一致。

上述疾病中医称之为“胎漏、胎动不安、滑胎”，认为本病的主要病机是冲任损伤，胎元不固，与肾虚、气血虚弱、血热、血瘀相关。

中西医结合治疗是本病治疗的关键。妇科在保胎方面有数十年的经验积累，传承哈氏、金氏的经典秘方，采取辨证与辨病相结合，个体化中药治疗，具有补肾健脾，益气固冲安胎之功效，同时辅以心理疏导，放松孕妇紧张的情绪，树立信心。定期监测B超、孕酮、绒毛膜促性腺激素、甲状腺功能等，了解胚胎发育情况，指导临床配合黄体酮肌肉注射或者口服地屈孕酮，或补充雌激素、甲状腺素、孕妇复合维生素。

保胎病房简介

随着现代人的工作压力越来越大以及高龄孕妇越来越多，很多准妈妈们在妊娠期出现流产症状，妇科特开设了“保胎病房”，使准妈妈有了安稳的港湾。

专设病房

妇科专设保胎病房，为妈妈们创造单独的空间，在“保胎病房”里设置图书角，有孕产保健知识以及适宜孕期的

阅读的各类书籍，让您了解到保胎患者在了解自身的同时，放松心情，愉快的度过在院的每一天。

定期宣教

保胎病房会定期进行保胎宣教，从专业角度讲解孕期知识，您可以了解到在整个长达40周的漫长的妊娠时间里，如何进行产前检查，以及在衣、食、住、行和劳动、工作、休息等方面应该如何合理安排，才能保证身体的健康和胎儿的正常发育，使孕妇能更清楚地了解自身以及胎儿在每个时刻发生的变化，以及孕期需要注意的事项，更好的适应孕期生理心理方面的变化，协助准妈妈做好迎接宝宝的准备。

胎教音乐

为了使妈妈们能轻松愉快的度过每一天，在保胎病房，我们固定每天为患者播放胎教音乐。通过胎教音乐能使孕妇心旷神怡，产生良好的心境，并可以将这和信息传递给腹中的胎儿，同时舒缓优美的音乐能促使母体保持最佳状态，促进腹中的胎儿健康成长。



腹腔镜

腹腔镜是一种带有微型摄像头的器械。使用冷光源提供照明，将腹腔镜镜头插入腹腔内，运用数字摄像技术使腹腔镜镜头拍摄到的图像通过光纤纤维传导至上级信号处理系统，并且实时显示在专用监视器上。医生通过监视器屏幕上所显示患者器官不同角度的图像，对病人的病情进行分析判断，并且运用特殊的腹腔镜器械进行手术。近三十年来腹腔镜已广泛应用于异位妊娠手术治疗、卵巢囊肿剔除术、输卵管或卵巢良性肿瘤切除术、绝育术、子宫穿孔修补术、节育环外游取环术、盆腔粘连分解术、输卵管造口术、子宫悬吊术等多种手术治疗。

腹腔镜可在不牵动腹腔脏器的前提下从不同角度和方向检查，甚至可以看到一些深层次位置，达到直观检查的效果，无漏诊，无误诊。腹腔镜手术在密闭的盆、腹腔内进行，内环境干扰



小。患者受到的创伤远远小于开腹手术，术后很快恢复健康，较少并发症和后遗症。手术由专业医师操作，短时间即可完成治疗，对正常生理功能影响较小，术后短时间即可恢复正常工作、生活。传统手术疤痕呈长线状，腹腔镜手术不留疤痕极小，极大地满足了女性美容需要。腹腔镜手术为微创性手术因肿瘤小，其相对用药少、费用低，有利于减轻患者及社会负担。

leep术

LEEP刀是采用高频无线电刀通LOOP金属丝由电极尖端产生3.8兆赫的超高频电波，在接触身体组织的瞬间，由组织本身产生阻抗，吸收电波产生高热，使细胞内水分形成蒸汽，波来完成各种切割、止血等手术目的，但不影响切口边缘组织的病理学检查。

响切口边缘组织的病理学检查。LEEP术对宫颈上皮内瘤病变(CIN)阴道上皮恶性病变(VIN)的处理，可以连续切除宫颈病变高危区(宫颈鳞柱上皮交界区)，有效预防宫颈癌，使用它手术安全、有效，不需住院，并发病少，并可保

留完整、连续标本进行病理检查，明显降低宫颈癌的误诊率和漏诊率。



宫腔镜

宫腔镜是一项现代新兴的微创诊疗技术，是用于子宫腔内检查和治疗的种内窥镜。宫腔镜对观察部位具有放大作用，可以直观、准确地进行相关检查和手术。弥补了传统超声检查的误差以及盲视下诊断性刮宫的漏诊。

本院宫腔镜检查采用北京复兴医院夏恩兰教授传统的四不技术，即“不放窥器、不夹宫颈、不扩宫颈、不探宫腔”，极大地降低了检查的不适与损伤，大多数患者均可无痛苦地进行检查，尤其是无性生活的女性，亦可已无创地进行检查。

宫腔镜检查的适应证包括：1. 绝经前及绝经后异常子宫出血；2. 异常宫腔声学所见(B超、HSG等)；3. 诊断或决定能否经宫颈取出黏膜下肌瘤或子宫内息肉；4. 探查不孕症、习惯性流产和妊娠失败的宫颈管和(或)宫内因素；5. 月经过少或闭经；6. 迷失的宫内节育器定位或试行取出；7. 诊断宫腔畸形、宫腔粘连并试行分离；8. 宫颈管癌和子宫内腺癌的早期诊断。



关爱女性健康
呵护美丽人生

扫一扫，关注微信公众平台
掌握最新女性健康资讯
了解最新科室动态

网址: <http://www.qicm.cn/>

阴道镜

阴道镜是一种妇科临床诊断仪器。适用于各种宫颈疾病及生殖系统疾病的诊断，它能将观测到的图像放大10~60倍，发现肉眼不能发现的微小病变。借着这种放大效果，医生可以清楚地看到宫颈表皮和生殖器表皮上极其微小的病灶细节，有助于提高判断宫颈、生殖器病变的准确率，为疾病的早期诊断提供依据，使患者提前得到有效的治疗，使疾病的治愈率大大提高。

阴道镜检查可以及时发现宫颈病变，提供可疑异常部位定点进行活检，结合病理学检查作出诊断，这样能提高宫颈癌前病变及宫颈癌的检查率，近年来，宫颈癌前病变及宫颈癌的早期发现病例不断增加，用电子阴道镜检查是诊断早期宫颈癌及宫颈前病变的重要手段。

在进行阴道镜检查时，只需用窥阴器暴露阴道、宫颈和生殖器，在距离阴道口或生殖器约20厘米处，将阴道镜镜头对准宫颈或生殖器上表皮组织，调好焦距，通过电脑屏幕观察放大的宫颈图像或生殖器上表皮图像。电脑可以储存和回放这些图像，便于随访观察治疗效果。在检查过程中，病人无痛苦。因此，阴道镜已广泛应用于阴道、宫颈疾病、生殖器病变的检查。

电子阴道镜检查对诊断女性下生殖道疾病，尤其对宫颈疾病的诊断方面有着重要的价值。



肾康宁

【剂型】合剂

【主要成分】黄芪

(生)、柴胡、丹参、益母草等。

【功能主治】益气养阴,和解清热,利湿通络。用于慢性肾小球肾炎,隐匿型、普通型肾病。症见气短疲乏,口干而渴,烦热,瘦短而黄或浮,腰酸膝软,舌红苔少,脉细,尿中有中等蛋白、红细胞。

【用法用量】口服。一次100ml,一日2次,用时摇匀。或遵医嘱。

【规格】每瓶装100ml。

清肾消毒饮

【剂型】合剂

【主要成分】金银花、连翘、白花蛇舌草等。

【功能主治】清热解毒。用于肾炎、肾盂肾炎、慢性肾炎合并各种感染症。

【用法用量】口服。一次50ml,一日2次,用时摇匀。或遵医嘱。

【规格】每瓶装100ml。

扶肾颗粒

【剂型】颗粒

【主要成分】黄芪、当归、仙灵脾、鬼箭羽等。

【功能主治】益气养血、和中降浊、活血解毒。用于慢性肾功能衰竭。

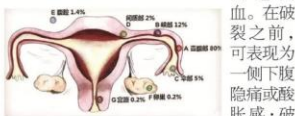
【用法用量】温水冲服,一次18g,一日两次,或遵医嘱。

【规格】9g×10袋。



异位妊娠

异位妊娠俗称宫外孕,是受精卵在子宫腔以外着床,它是妇科常见的急腹症,是孕产妇死亡原因之一。主要病因是输卵管炎症,输卵管黏膜炎可使黏膜皱褶粘连,输卵管周围炎可使输卵管扭曲,最终造成管腔狭窄,蠕动减弱,纤毛功能受损,影响受精卵运行。细菌及沙眼衣原体感染常累及输卵管黏膜。异位妊娠的典型症状为停经后腹痛及阴道流血。在破裂之前,可表现为一侧下腹隐痛或酸胀感;破裂后,则突感一侧下腹部撕裂样疼痛,常伴恶心、呕吐、肛门坠胀感,甚者晕厥。



妇科采用中西医结合的“保管治疗”凸显中医特色,适用于符合以下条件者:1.无药物治疗治疗的禁忌症;2.输卵管妊娠未发生破裂;3.妊娠囊直径≤4cm;4.血HCG<2000IU/L;5.无明显内出血。予中药杀胚消

瘤,活血化瘀,促进胚胎死亡,之后再予中药保留灌肠+直流电中药透入,促进包块吸收,解除盆腔粘连,恢复输卵管正常节律蠕动功能,为患者保留生育功能,提供更多自然受孕机会。

异位妊娠手术治疗

腹腔镜是异位妊娠诊断的金标准,手术指征是:1.生命体征不稳定或有腹腔内出血征象者;2.诊断不明确者;3.异位妊娠有进展者(如血HCG>3000IU/L或持续升高、有胎心搏动、附件区大包块等);4.随访不可靠者;5.药物治疗禁忌症或无效者。

微创腹腔镜手术治疗宫外孕具有创伤小、恢复快、住院时间短等优势,已成为妇科手术治疗异位妊娠的首选术式,术后予中药口服调理气,促进肠蠕动,减少再次粘连发生。

妇科微创手术主要包括腹腔镜和宫腔镜。宫、腹腔镜具备多角度“视察”,精准测定,效果直观,诊断准确,腹部美容效果好,可减轻患者经济负担等优势。妇科具备稳定的微创手术队伍,学术骨干先后赴北京协和医院、北京妇产医院、北京复兴医院等学习腹腔镜的先进诊疗技术,并突破性地与传统医学与之相结合,凸显出中西医结合的诊疗优势,该项技术成功应用于不孕症检查、异位妊娠、子宫内异位症、卵巢囊肿、盆腔炎性疾病后遗症等疾病,形成了既具有中医特色、同时又充分利用现代医学手段的特色病种。

盆腔炎性疾病

什么是盆腔炎?盆腔炎性疾病(PID)是由女性上生殖道炎症引起的一组疾病,包括子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管卵巢脓肿、盆腔腹膜炎。性传播感染(STI)的病原体,如淋病奈瑟菌、沙眼衣原体,是PID主要的致病微生物。

盆腔炎的主要临床表现 盆腔炎性疾病可因炎症轻重及范围大小而有不同的临床表现。轻者无症状或症状轻微,常见症状为下腹痛,阴道分泌物增多。腹痛为持续性,活动或性交后加重。若病情严重可出现发热甚至高热、寒战、头痛、食欲缺乏。月经期发病可出现经量增多、经期延长。若有腹膜炎,可出现消化系统症状,如恶心、呕吐、腹胀腹泻等。若伴有泌尿系感染可出现尿急、尿频、尿痛症状。

妇科检查可发现宫颈举痛或宫体压痛或附件区压痛。

盆腔炎高危因素?

1. 年龄 年轻者盆腔炎高于年龄大者,中国以30岁左右为发病高峰。年轻者发病率高,年轻者性活动旺盛,性伴不稳定。
2. 盆腔炎性疾病再次发作 既往有过盆腔炎病史再发是无此病史者的20倍。20%~25%的盆腔炎患者可再次发作,大多数认为这是“慢性”炎症的急性发作,其实是再感染。之所以容易再感染是因为输卵管上皮已有损害,对病原体比较敏感,以及局部防御机制障碍。
3. 性活动和盆腔炎有密切的关系,多性伴妇科患病率是没有这种关系者的5倍。
4. 宫内节育器(IUD) 应用IUD(我们通常所说的上环)者比不应用者患病危险高2~4倍,但也有高达15倍的。当然和避孕器的类型亦有关,如带尾避孕环更易引起盆腔炎,尾丝湿润的表面便是细菌上行运动的“滑梯”。由IUD引起的感染经常是非淋病球菌病原体。
5. 下生殖道感染 下生殖道感染如淋病奈瑟菌性宫颈炎、衣原体性宫颈炎、细菌性阴道病与盆腔炎发生有关。性伴未予治疗是个主要感染因素。携淋球菌或沙眼衣原体,或其他致病菌的男性伴是妇科感染和复发的主要起源,而80%的罹患盆腔炎病

科的性伴是未予治疗的,他们没有症状并不表明没有诸如淋球菌等感染。

6. 宫腔手术后感染如刮宫术,输卵管通液术,子宫输卵管造影术,宫腔镜检查等。

7. 邻近器官蔓延 如阑尾炎、腹膜炎等。

治疗盆腔炎特色疗法

盆腔炎性疾病以抗生素治疗为主,必要时应手术治疗。盆腔炎如未及时治疗或治疗不彻底遗留后遗症,即所说的慢性盆腔炎,其病程长,应用抗生素治疗效果不明显,我科引进中药灌肠+直流电药物透入疗法,中药熏蒸、中药敷贴及针灸等多种疗法,医生会根据患者的不同临床症状选择最佳的治疗方案,都取得了不错的临床疗效。

(一) 中药灌肠

中药汤剂保留灌肠使药物直达病位,直肠血液循环丰富,且与盆腔中子宫、输卵管、卵巢毗邻,它们的血液、淋巴循环互相沟通。灌肠后药物经肠系膜静脉丛吸收后直达病灶,同时加强了盆腔血液循环和淋巴回流,增强局部血液流畅,促进炎症、积液的消散和吸收。

(二) 直流电中药透入疗法

直流电作用是辐射下腹部病变区,产生温热效应和磁效应,改善局部血液循环,增强组织新陈代谢,促进保留灌肠的药物吸收,有利于包块的软化吸收。且电磁波能降低神经末梢的兴奋性,使肌肉松弛,对慢性疼痛,肛门坠胀的不适感的缓解疗效显著。

(三) 中药熏蒸

中药熏蒸属于热疗之一,治疗盆腔炎性疾病后遗症状疗效显著,熏蒸热药通过对流和传导的方式直接作用于病变部位,随着温度的变化,使血管扩张,血流加快,可提高分子的扩散性能,促进药液的转运,增加药物的溶解度。在热力的刺激下,使血管扩张,局部血液及淋巴循环加强,新陈代谢提高,改善组织营养状况,加快清除局部代谢废物,炎性渗出物及致痛物质,减轻局部肿胀,缓解和消除疼痛。此外,持续的温热作用使血管渗透性增强,有利于炎症的吸收消散。

(四) 穴位敷贴

暖宫贴的红外光热辐射,使局部血管扩张,血流加速,改善了微循环及局部组织的营养状态,提高了机体白细胞和巨噬细胞的能力,从而提高机体免疫功能,并具有温经散寒、化瘀止痛的作用,从而促进包块的吸收。

妇科盆腔炎疾病特色疗法因其治疗疗效显著,操作方便,大大缩短了治疗时间,良好的治疗效果得到了许多患者的高度认可。



中医特色理疗

哈氏妇科四法治痛经

痛经是妇科常见病之一,临床主要表现为经期或经前、后,小腹及腰骶部酸痛难忍,甚至伴有头痛、头晕、或恶心、呕吐、食欲不振等全身症状。

哈氏妇科认为,诱发痛经的因素是多方面的。举凡劳伤风冷,寒客胞中,瘀血内阻,气滞血瘀,肝肾虚损,气血不足等,均可导致该病的发生。同时痛经的发生与生活起居,饮食劳作及其他外在诱因等,也有一定的关系。至于痛经的辨证,除依据痛的时间在经前、经中或在经后,痛的性质为刺痛、胀痛、绞痛、隐痛,痛时的喜按、拒按,喜热、恶热,以及经期、经量、经色,有无血块等情况外,尚需综合患者的舌脉,以及其他全身症状,以分别证候的虚实寒热等不同类型,从而给予不同的治疗方法。

哈氏妇科认为痛经的主症为下腹疼痛,其发病的主要机理,不外乎冲任二脉气血运行不畅,经血滞于胞中所致。因此,在治疗上,依据“通则不痛,痛则不通”的理论,应强调着眼于“不通”这一主要矛盾,并结合证候的虚实寒热,或温而通之,或清而通之,或补而通之,或行而通之。

温而通之,痛经之因于寒者,多由经期或产后感寒致使因寒凝,不得畅行,瘀血阻于冲任,不通则痛。治疗大法总以温通为原则。实者常用少腹逐瘀汤或温经汤为主,温化瘀血;虚者恒用理中汤、小温经汤为主,温阳通经。

清而通之,痛经之属于热型者,主要因肝气郁久化热,血热气实,肝经不通所致。治以清热凉血痛经法,多用丹栀逍遥散加减,兼夹湿热者,则伍用苦寒燥湿之品。热性痛经

也有因肝肾阴虚,水不涵木,相火不藏,肝络不能通达而形成者。治疗原则虽也以清通为主,但不用苦寒辛燥的药物,以免枯其阴,宜用滋阴润阳,壮水制火,佐以活血通经之品,多用六味地黄丸或麦味地黄丸加减。

行而通之,痛经之因于气滞血瘀者,其证属实,治当行而通之。“行”包括行气导滞,活血消瘀两个方面。气与血如影随形,气滞血亦滞,血瘀气亦郁。偏于气滞者宜调气定痛,多用柴胡疏肝散合金铃子散;偏于血瘀者,需行瘀定痛,多用隔下逐瘀汤或琥珀散加减。

补而通之,痛经之因于虚者,必因虚而夹滞,方能产生痛的症状。若单纯的气虚或血虚,一般不大表现为痛,而多表现为麻木不仁为主的症候。故治疗原则宜补而通之,特别在经期往往还侧重于通。虚性痛经尚有气虚及血、血虚及气的不同情况。前者治从心脾,兼予行气化滞;后者治从肝肾,兼予活血行滞。

以上针对虚实寒热的不同证候,虽然治法各异,但总不离乎“通”的原则,但使气血通畅,自然能够达到经顺痛止的目的。

哈氏妇科治疗痛经,以养血调经,理气止痛为治疗大法。自拟方:当归、白芍、元胡、没药、香附、细辛、白芷、藁本、薤白、刘寄奴、炙甘草。兼寒凝者加桂枝、炮姜,兼血瘀者加桃仁、苏木、三七、五灵脂。兼气滞者加柴胡、乌药、九香虫、川楝子。兼气虚者加黄芪、党参。兼肝郁者加青皮、川芎、杜仲、山萸肉。兼呕吐者加苏梗、砂仁。兼腹泻者加白术、茯苓、山药。

HPV 感染与宫颈癌

宫颈癌是女性健康的第二大杀手,是仅次于卵巢癌的女性生殖道恶性肿瘤,全球每年新发病例近60万,死亡约30万。高危型人乳头瘤病毒(HPV)的持续感染是宫颈癌的主要原因。

妇科是中国宫颈癌防治工程定点医院,拥有电子阴道镜、LEEP治疗仪等先进的诊疗设备,采用超薄细胞检测技术+人乳头瘤病毒分型检测技术进行常规筛查,对于具有高危因素者由经验丰富的阴道镜医师在阴道镜下进行组织定位活检,根据不同病理诊断制定个体化诊疗方案。

定期筛查,早发现、早治疗是预防宫颈癌的有效措施。

阴道微生态

女性下生殖道为开放性腔道,是人体重要的微生态区,目前阴道分泌物中已分离到50种之多的微生物,各种微生物之间相互制约、相互作用,保持协调平衡,维持阴道的正常生理功能。当各种原因破坏阴道菌群的动态平衡,导致菌群紊乱时,将引起女性生殖道感染,尤其会导致阴道炎的长期反复发作。

阴道微生态失衡包括:细菌性阴道病、需氧菌性阴道炎、外阴阴道假丝酵母菌病、滴虫性阴道炎等多种类型。阴道微生态检查可以快速诊断各种菌群紊乱,评价整个阴道微生态环境,增加医生诊断疾病的科学性、可靠性,准确指导临床,提高治愈率,降低复发率。



手术病人术前需要了解哪些事情?

手术对病人是一种应激,因手术带来的心理、康复问题对手术预后有直接影响,病人术前准备的质量直接影响手术质量。那么即将手术病人术前有哪些注意事项?手术前您需要了解那些事情?

- 1.术前3天开始进食清淡易消化的食物,手术前1天中午可进食稀饭、面汤,晚上喝稀藕粉,术前一晚12点开始禁食、禁水。
- 2.术前洗澡,剪指甲,摘掉各种饰品,如耳环、项链、手链等;如有活动性假牙者,需要取下。
- 3.手术前1天下午16时开始口服甘露醇以清洁肠道;糖尿病人术前1天晨起开始服用番泻叶;服用甘露醇或番泻叶后会出现腹泻症状,需及时补充生理盐水等以预防体液丢失过多。
- 4.吸烟者,术前1-2周戒烟,做好口腔卫生。
- 5.服用阿司匹林等抗凝药物者,应停药一周后再行手术。

手术后个人护理小贴士

- 1.术后6小时可以活动及进流质饮食,如藕粉、米汤,勿进食产气食物预防腹胀,如:牛奶、豆类;鼓励多翻身或做屈伸腿动作,尤其是年龄较大患者,家属需要多帮忙做腿部按摩工作,以促进体内气体排出以及预防下肢静脉曲张形成。
- 2.伤口保持清洁干燥。
- 3.排气后可进清淡饮食,如:白粥、青菜、面汤。
- 4.术后24-48小时拔除尿管,鼓励多喝水,应在6小时内自解小便。病人第一次下床需要有家属陪同,先将床摇高成半卧位,静息片刻,如无头晕恶心等不适症状,可将双下肢垂于床边,再次静息片刻,然后在家属搀扶下站立,无不适应症状后可于床旁活动。
- 5.排便后可正常饮食,鼓励多进食优质蛋白及高纤维、高铁食物,如鸡汤、蔬菜、鸡蛋等,可预防便秘,促进伤口愈合。
- 6.子宫切除后,盆腔空虚,肠管下坠,此时应避免手提重物,预防便秘等,减少增加腹压的活动,避免造成脏器下垂。
- 7.子宫全切术后2月阴道断端愈合,请来院复诊;如出现阴道分泌物增多、有异味、不规则阴道出血等,应随时来院复诊。

女性保健

青春期保健

青春期保健应针对青春期的生理、心理及社会特点,及其健康和行为方面的问题,以加强一级预防为重点。一级预防包括合理的营养、培养良好的个人生活习惯、适当的体育锻炼和劳动,有利于及早筛查出健康和行为问题。早发现有利于二级预防的效果;二级预防包括对女青年疾病的治疗与康复。

孕前保健

围婚保健是围绕结婚前后,为保障婚配双方及其下一代健康所进行的一系列保健服务措施。生育期保健主要是维护生殖功能的正常,保证母婴安全,降低孕产妇死亡率和围生儿死亡率,以加强一级预防为重点。生育期保健的一级预防,要求做到普及孕产期保健和计划生育技术指导;二级预防为使妇女在生育期因孕育或节育导致的各种疾病,能做到早发现、早防治,提高防治质量;三级预防是提高对高危孕产妇的处理水平,降低孕产妇死亡率及围生儿死亡率。

孕产期保健

孕产期保健目的是保护孕妇和胎儿在妊娠期间的安全、健康,能至妊娠足月顺利娩出身体健康、智力发育趋好的新生儿。于孕早期应尽早确诊妊娠,预防致畸,注意内外科合并症并及时治疗;于孕中期应定期监测胎儿宫内生长发育,抓好孕妇营养;于孕晚期应定期产前检查,及时发现异常胎位并矫正胎位,防治早产及妊高征等。

产时保健

产时保健这段时间虽短,但极重要。产时保健要点可概括为“五防、一加强”。五防是防滞产(注意产妇精神状态,给予安慰鼓励,密切观察宫缩,定时了解宫口扩张和胎先露部下降,及时识别难产,尤其是头位难产)、防感染、防产伤、防出血、防窒息;一加强是加强对高危妊娠的产时监护和产程处理。

产褥期保健

当活动及做产后健身操经阴道自然分娩的产妇,应于产后6-12小时内起床稍事活动,于产后第2日可在室内随意走动,再按时做产后健身操。行会阴后斜切开的产妇,可推迟至产后第3日起床稍事活动,待拆线后活动及做产后健身操,有助于体力恢复、排尿及排便,避免或减少静脉曲张的发生率,且能使骨盆底及腹肌张力恢复,避免腹壁皮肤过度松弛。产后健身操应包括能增强腹肌张力的抬腿、仰卧起坐动作和能锻炼骨盆底肌及膀胱的缩肛动作。产后2周时开始加作胸膝卧位,以预防或纠正子宫后倾。上述动作每日做3次,每次15分钟,运动量应逐渐加大。

计划生育指导产褥期内禁忌性交。产后不哺乳,通常在产后4-8周月经复潮;产后哺乳,月经延迟复潮,甚至哺乳期不来潮。但也有按时来潮者。于产后42日起应采取避孕措施,原则是哺乳者以工具避孕为宜,不哺乳者可选用药物避孕。

产后检查包括产后访视和产后健康检查两部分。产后访视至少3次,第一次在产褥期出院后3日内,第二次在产后14日,第三次在产后28日,了解产褥期及新生儿健康状况,内容包括了解产褥期饮食、大小便、恶露及哺乳等情况,检查两侧乳房、会阴伤口、剖宫产腹部伤口等,若发现异常

应给予及时指导。产褥期应于产后42日去医院做产后健康检查。内容包括测血压、查血、尿常规,了解哺乳情况,并作妇科检查,观察盆腔内生殖器是否已恢复至非孕状态。最好同时带婴儿来院做一次全面检查。

哺乳期保健

哺乳期保健指产妇产后用自己乳汁喂养婴儿的时期,为了保护母婴健康,降低婴儿死亡率。哺乳期保健的中心任务是促成纯母乳喂养。如今,母乳喂养已被列为挽救儿童生存的四大战略技术的第3项。其余3项分别是生长发育监测、促进口服补液和计划免疫。

(1)母乳喂养的好处:①母乳是婴儿必需的和理想的营养食品,营养丰富,适合婴儿消化吸收。母乳喂养是婴儿健康生长发育提供理想食物一个独特途径,用母乳喂养婴儿省时、省力、经济、方便;②母乳含多种免疫物质,能增加婴儿的抗病能力,预防疾病;③通过母乳喂养,母婴皮肤频繁接触增加母子感情。

(2)促使母乳喂养成功的十点措施是:①有书面的母乳喂养政策,并常规地传达给所有的保健人员;②对所有保健人员进行必要的技术培训,使其能实施这一政策;③要把有关母乳喂养的好处及处理方法告诉所有的孕妇;④帮助母亲在产后半小时内开始让新生儿吮吸乳头进行哺乳;⑤指导母亲如何喂奶,以及在必须与其妻儿分开的情况下如何保持泌乳;⑥除母乳外,禁止给新生儿吃任何食物和饮料,除非有医学指征;⑦实行母婴同室,让母亲与其婴儿一日24小时在一起;⑧鼓励按需哺乳;⑨不要给母乳喂养的婴儿吸吮橡皮奶头,或使用奶头做安慰物;⑩促进母乳喂养支持组织的建立,并将出院的母亲转给妇幼保健组织。我国目前三级医疗保健网比较健全,可以将出院的母亲转给妇幼保健组织,对母婴进行家庭访视,解决母乳喂养中遇到的问题。

(3)哺乳期保健人员访视内容:①母乳喂养状况,询问母亲饮食、休息、婴儿睡眠、大小便情况,重点了解日夜哺乳次数,并亲自观察哺乳姿势,进行具体指导;②指导婴儿服饰,改革传统的包法,应放开婴儿手脚,采用连衣衫裤;③勤沐浴更衣,保持室内空气新鲜;④许多药物能通过乳汁进入婴儿体内,产药用需慎重;⑤指导避孕,最好采用工具避孕或产后3-6个月放置宫内节育器,不宜采用避孕药物和过分延长哺乳时间。

围绝经期保健

围绝经期保健指围绝经期是指妇女绝经前的一段时期,包括从临床上或血中激素水平开始出现绝经趋势的迹象(即卵巢功能开始衰退的征兆),一直持续到绝经后1年。此期间可出现一系列生理和病理变化,对围绝经期的一些症状或疾病需加强保健。①合理安排生活,重视蛋白质、维生素和微量元素的摄入,保持心情舒畅,注意锻炼身体;②保持外阴部清洁,预防萎缩的生殖器发生感染;③防治绝经前期月经失调,重视绝经后出血;④由于年老体弱,支持组织及韧带松弛,容易发生子宫脱垂及张力性尿失禁。应进行肛提肌锻炼(用力做收缩肛门的动作),以加强盆底组织的支持力;⑤围绝经期是妇科肿瘤的好发年龄,应定期体检,接受妇科及肿瘤普查;防治围绝经期综合征、骨质疏松、心血管疾病等,近年来应用性激素补充疗法起到良好的效果,使生活质量明显提高。



2019年3月31日

院内制剂

心舒宁

【主要成分】片姜黄, 红花, 丹参等。

【功能与主治】理气, 活血止痛。适用于气滞血瘀引起的胸闷气短, 冠心病, 心绞痛, 心肌梗塞及其他胸内疼痛等症。

【用法与用量】口服, 一次4片, 一日2次。

参芪口服液

【主要成分】红参, 黄芪等。

【功能与主治】益气固脱, 养阴生津, 敛汗生脉, 补气养血。

【用法与用量】口服, 遵医嘱。

参麦口服液

【主要成分】红参, 麦冬等。

【功能与主治】益气固脱, 养阴生津, 敛汗生脉。

【用法与用量】口服, 遵医嘱。

醒脑活络胶囊

【主要成分】黄芪, 牛黄, 川芎, 桃仁等。

【功能与主治】益气固本, 醒脑开窍, 活血通络。适用于脑血栓形成, 脑梗塞, 口服至晕, 半身不遂。

【用法与用量】口服, 每次4粒, 每日3次。

脑血栓丸

【主要成分】赤芍, 川芎, 丹参, 当归尾, 羚羊角, 牛黄, 黄芩等。

【功能与主治】镇肝清心, 活血通络。用于脑血栓形成急性期, 促进肢体运动功能恢复。

【用法与用量】口服, 一次1丸, 一日2次。

中风丸

【主要成分】丹参, 金蝎, 当归, 南星, 安息香, 白附子, 牛黄, 冰片等。

【功能与主治】开窍醒神, 熄风化痰。用于中风不语, 半身不遂, 口服至晕, 高血中风中后遗症。

【用法与用量】口服, 每次1丸, 每日2次。

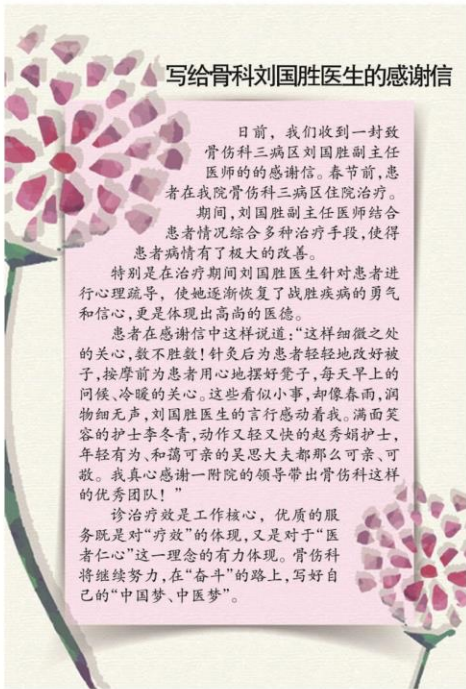
通脉口服液

【主要成分】赤芍, 降香, 甘草等。

【功能与主治】活血化瘀, 通脉止痛。用于心肌梗, 心前区缺血不足, 心前区疼痛, 胸内不适及心前区痛等症。

【用法与用量】口服, 一日50ml, 一日3-4次。

写给骨科刘国胜医生的感谢信



日前, 我们收到一封致骨科三病区刘国胜副主任医师的感谢信。春节前, 患者在我院骨科三病区住院治疗。期间, 刘国胜副主任医师结合患者情况综合多种治疗手段, 使得患者病情有了极大的改善。特别是在治疗期间刘国胜医生针对患者进行心理疏导, 使他逐渐恢复了战胜疾病的勇气和信心, 更是体现出高尚的医德。

患者在感谢信中这样说道: “这样细致之处的关心, 数不胜数! 针灸后为患者轻轻地改好被子, 按摩前为患者用心地摆好凳子, 每天早上的问候, 温暖的关心。这些看似小事, 却像春雨, 润物细无声, 刘国胜医生的言行感动着我。满面笑容的护士李冬青, 动作又轻又快, 赵秀娟护士, 年轻有为, 和蔼可亲的吴思丈夫都那么可亲、可敬。我真心感谢一附院的领导带出骨科这样的优秀团队!”

诊疗疗效是工作核心, 优质的服务既是对“疗效”的体现, 又是对于“医者仁心”这一理念的有力体现。骨科将继续努力, 在“奋斗”的路上, 写好自己“中国梦、中医梦”。

急救知识进校园系列公益活动

3月18日下午, 天津中医一附院急救党总支部书记、急救部主任李桂伟主任医师、南院急救党支部书记、急救部副主任刘学政副主任医师, 王双主治医师, 屠蔚护士长及姜园园主管护师走进天津市岳阳道小学, 为全校部分师生进行了急救知识的讲座, 并现场演练, 指导学生们操作。

3月29日下午, 北院急救党支部开展了“急救知识进校园”主题党日活动。急救党总支部书记、急救部主任李桂伟主任医师, 北院急救党支部书记、北院急救观察护士长鲍家敏, 吴畏主治医师, 阎妍护士长及王运、张丽娜护师走进天津市城市职业学院, 为大一师生进行了急救知识的讲座, 并现场演练心肺复苏, 指导学生们操作。

许军峰医生到甘南藏族自治州进行柔性帮扶

2019年2月下旬, 我院针灸特需许军峰医生积极响应国家号召, 服从组织安排, 决定参加天津援甘医疗队, 到甘南藏族自治州人民医院进行柔性帮扶工作。

在刚刚到达甘南时, 最大的困难便是高原反应, 许军峰医生感到心慌、头晕, 但她克服身体的不适, 第二天就加入到中医科的工作中。她从不言困难, 也从无怨言离开家, 她说, 自己的孩子需要更加独立的锻炼。她就是这么乐观。

许军峰医生热情饱满, 勤奋不知疲倦地工作。当她生病头痛时, 仍坚持工作。她说, 工作中就会忘记头痛。一次, 一位高一的小姑娘因膝关节疼痛就诊, 许军峰医生考虑小患者上学时间看病不方便, 便利用中午休息时间进行针灸治疗。一位36岁的产后女患者以斑秃就诊, 许军峰医生发现她面斑点较多, 面带忧虑, 考虑患者有忧虑症, 就主动与患者聊天谈心, 做思想工作, 并开具汤药, 患者服后病情明显改善。

许军峰医生不仅在门诊指导工作, 还与中医科大夫一起到病房会诊, 帮助各科住院医生, 发挥中医针灸特色, 为甘南藏族自治州人民医院的患者们带来了希望。

许军峰医生在治疗患者的同时, 还应用针灸帮助队友们缓解高原反应、手指疼痛、伤筋疼痛、脚扭伤等, 受到大家好评。

天津援甘医疗队队员们, 以党员的忠诚和担当为甘南藏族自治州人民服务和奉献, 体现了中华民族的团结互助, 和脱贫攻坚的决心与行动。(针灸特需)

老年病科王松医师赴甘肃省庆阳市庆城县对口支援

2019年3月1日, 老年病科王松医生响应相应医院号召, 前往甘肃省庆阳市庆城县人民医院进行医疗支援工作。

作为一名共产党员, 王松同志在工作中认真负责, 对待病人亲切热情, 在得知医院安排后, 不畏艰苦, 不惧困难, 积极服从组织安排。在当天到达庆城县人民医院后就立刻投入了紧张的工作, 每日参与科室查房, 关心病人病情进展, 与当地医生积极讨论病情, 获得了大家的一致好评。(老年病科)



公益活动

我院妇科学支部联合天津市中医药学会妇科专业委员会、天津市中西医结合妇产科专业委员会于2019年3月8日举行“不忘初心牢记使命精准扶贫”的党日活动。本次活动分别在市委结对帮扶困难村

三八妇女节前夕, 乳腺外科党支部开展“乳房健康, 与您同行”主题党日活动, 与天津市刑侦局工会联合举行公益送健康乳腺病健康咨

2019年3月3日是第20次全国“爱耳日”, 为响应国家宣传教育活动的号召, 提高民众爱耳意识, 普及耳部健康知识, 我院耳鼻喉科由党支部牵头, 于2019年3月1日, 举行了党日活动暨健康咨询及宣教活动。

生殖中心党支部, 在“三八国际妇女节”来临之际, 举办“不忘初心, 牢记使命”——“三八妇女节”生殖疑难病案咨询会”主题党日活动。邀请天津和睦家医院英国皇家院士 Afnan 先生、澳大利亚

(天津市静海区小河滩村), 我院南区门诊大厅、北区门诊大厅举行。本次活动主要面向低收入女性, 在中国癌症基金会的支持下, 一共为100名低收入女性进行免费宫颈筛查, 发放了妇科专用药品, 发放健康宣传资料300余份。

为广大女警们进行乳腺疾病健康宣教, 同时进行免费乳腺查体和乳腺超声检查, 受到刑侦局领导和广大女警们的欢迎。

此次活动为200余名市民提供了健康咨询, 解答了大家最为关心的问题; 活动现场免费为100余名患者进行电耳镜检查, 并发放了听力健康科普宣传资料300余份。

生殖实验室主任刘延荷先生及生殖科姜玉洁医生、针灸科付主任等多位专家, 与我支部全体成员, 为反复试管失败、复发性流产等疑难生殖患者进行联合会诊咨询, 为殷切求子的夫妇答疑解惑。

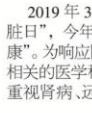
血液科

3月8日, “三八妇女节”之际, 血液科陈海静医生和马新红护士长为患者及家属开展了一场关于贫血的知识讲座。陈海静医生为大家讲解了贫血的常见病因及对策, 使患者对于贫血的诊断及处理方法有了初步了解。马新红护士长为大家进行了分享了贫血饮食及日常护理知识, 受到了女性朋友的欢迎。本次患教活动得到了广大患者及家属的赞许, 纷纷表示这次活动受益良多, 学会了日常生活中补血的小秘方, 希望这样的患教活动多多举行。

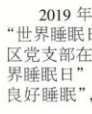


为庆祝“三八”妇女节, 2019年3月8日下午, 推拿科特别举办了关爱女性脊柱的健康讲座。讲座中, 推拿科副主任、颈腰损伤科主任李华南博士从女性颈腰椎病的预防和治理、康复锻炼等方面, 进行了详细生动的讲解, 帮助提高大家对于颈腰椎病的防护意识, 并就听众朋友提出的问题予以解答和指导。讲座结束后, 推拿科还向现场的听众朋友们送上了精心准备的健康礼物, 为

女性朋友送上诚挚的节日祝福。

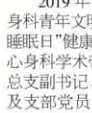


2019年3月14日是第十四个“世界肾脏日”, 今年的主题是“人人享有肾脏健康”。为响应国家号召, 向公众普及肾脏病相关的医学科学知识, 让人们了解肾病、重视肾病、远离肾病, 并提高全民对全球肾脏疾病日益加重、高负担以及预防和管理策略必要性的认识, 天津中医药大学第一附属医院肾内科党支部于3月14日上午在南区门诊大厅及宣教室举办“世界肾脏日”大型健康咨询、讲座活动。



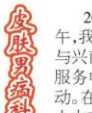
2019年3月21日, 是“世界睡眠日”, 针灸二病区党支部在北院区门诊楼大厅举办了“世界睡眠日”主题党日活动——“健康心理, 良好睡眠”, 支部书记高畅主任带领全体

党员就“睡眠问题”为广大群众答疑解惑, 耐心细致地解答了每一位患者的问题, 针对患者的具体情况从药物治疗、心理疏导等不同方面进行了个性化指导。



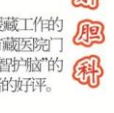
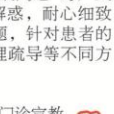
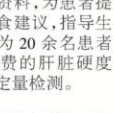
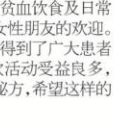
2019年3月21日, 心身科党支部、心身科青年文明号集体举办了2019年“世界睡眠日”健康宣教与患友会主题党日活动。心身科学术带头人颜红教授, 心身科总支部书记、心身科党支部书记沈莉主任及支部党员、青年文明号成员, 为前来群

众解答了有关睡眠的问题, 并在门诊宣教室开展了专题科普讲座。当天, 远在成都市锦江区开展援藏工作的陈璐璐主任医师作为专家参加了市藏医门诊大厅开展的“健康睡眠, 守护幸福”的大型科普咨询及义诊活动, 受到患者的好评。



2019年3月24日下午, 我院皮肤科男病科党支部与兴南街昆裕里社区党群服务中心开展健康咨询服务活动。活动中, 张秉新副主任、耿强副主任分别对老年人常见皮肤病及男科疾病向社区居民进行了诊疗、药物治疗指导及疾病预防讲解, 其他党员对社区居民进行了血

压测量、发放了皮肤科及男科疾病相关宣教材料, 得到当地居民一致好评。



医学不是冰冷的 但也不总是万能的 ——令人深思的死亡教育建议

肿瘤科 李小江 于晓宇 易丹

病魔是医生和患者共同的敌人我们要做彼此最棒的战友。

医学从来不是冰冷的。是医术,却更考验仁心,「有时治愈,常常帮助,总是安慰。」

医学从来不是万能的。学着将心比心,换位思考,也许言语上的攻击和伤人的刀子都会离得更远。今年两会,全国人大代表、北京大学肿瘤医院主任医师顾晋提交了关于死亡教育的建议。

基于传统,这个建议显然有点“犯忌讳”。很多时候我们不愿意认真地谈论死亡,更不愿意接受什么死亡教育。

其实死亡教育的建议背后包含了这两方面的意义。医生看到了病人的过分“求生”。许多绝症患者饱受病痛折磨,但即便病人早已对治愈性治疗没了反应,患者家属乃至患者本人也不肯接受舒缓治疗。

过度治疗的结果往往是病人多受罪,家属精疲力竭,人财两空。医生挽救不了的过分“求生”。相当一部分是年轻人甚至是儿童,对死亡缺乏最基本的敬畏,对自己和他人生命缺乏应有的尊重,并因此而走上了杀人或自杀的道路。

死亡教育本质上是生命教育,目的是让人们敬畏生命。

面对死亡,中医能为你做什么?

癌症无路可走时,才选择中医?中医究竟可以为肿瘤患者提供什么帮助?

治未病

有些人是有肿瘤家族史或者只是化验有某项肿瘤标志物数值高,并未发现具体病灶,中医的“治未病”理念就是在这个时候体现,通过汤药等调理可以达到一定预防或者降低患癌风险。

改善机体状况

比如说肿瘤患者体质太差,不具备进行手术或者放疗的机体基础,通过一些“扶正”治疗就可以改善目前状况,让患者有望进行后续治疗。

减毒增效

对于手术或放疗期间的患者,中医提出“减毒增效”概念,既可以辅助西药治疗更好的抗癌,又可以防治或者减轻治疗后不良事件。

缓解不良反应

对于放疗后的患者,常常承受着一些不良反应或者身体一下打垮的情形,中医在缓解这些不良反应的前提下,改善患者体质,进而提高患者生活质量。

延缓进展

还有一部分特殊情况,我们称为“观察等待期患者”,他们接受完了全部的西医治疗,然后一般医生建议回家休息,

定期复查,如果病情进展,再谈后续治疗,家属及患者往往不愿意接受这种“等着疾病进展”的处理方式,中医药这时通过“整体审查、辨证论治”的理念,不断调整患者身体状态,达到延缓甚至截断疾病再进展趋势,大大提高患者生存期。

增强体质

而对于晚期进入“姑息治疗”阶段的患者,中医药可以通过“汤药、针灸、穴位敷贴、熏蒸、按摩、功法”等多途径,提高患者的生活质量。

品质生活

死亡教育,可以帮助人们从生理、心理、社会、文化等各个层面,对死亡有一个系统而深入的了解,最大限度地减少在死亡观以及生命观方面的欠缺;

死亡教育,可以从逆向方式阐述生死关系,加深对自身生命价值的领悟,树立正确的人生观、价值观,使之更加珍惜生命,降低恶性事件的发生;

死亡教育,可以有效遏制过度医疗,引导人们接受舒缓治疗与临终关怀——既不是治疗疾病或延长寿命,更不是加速死亡,而是通过消除或减轻病痛与其他生理症状、预防并发症等姑息治疗来提高临终者的生命质量,排解心理问题和精神问题,使人平静地面对死亡。

我院 16 名新职工 参加无偿献血活动



我院各科室接到献血活动通知后,高度重视,职工踊跃报名,2019年3月19日上午,在南京路采血站16名新职工积极自愿地参加了献血活动。

参加此次献血的16名职工,其中多名是多次无偿献血的志愿者,体现了白衣天使救死扶伤、乐于助人的奉献精神,以及以真情奉献社会,以爱心温暖患者的崇高思想品德。我院对参加无偿献血人员给予鼓励、表彰!

(院办)

献血名单如下:

护理部:哈昕彤 李航宇 马爽 孙爱凝 相欣 赵倩倩 李冬青 冯媛媛
党办:康昭
宣传处:白羽
耳鼻喉科:杨金梁
针灸科:李想
泌尿外科:乔鹏飞 徐浩
心血管科:李波
实验中心:马传瑞



急诊部 刘学政作品

白大衣下的甲乙丙丁

杏苑文学社 孙鹏

未暴露身份前,他们就是路人甲乙丙丁
白大衣披身的那刻起,开启生死时速的战斗
战中,任喜怒哀乐一律熨平,不得有误
望闻问切,辨证施治
一个都不能少,少一个都不行!
诊室里常奏响同一首歌——千万次的问
诊室进进出出,听诊器起起落落
事事都是新篇章,件件都得重新来
患者都是
我们不一样,不一样!
每个人
都有不同的境遇
皆醉鸟语花香,谁守病气缭绕?
唯白大衣下的甲乙丙丁
我的地盘,听我的!
整治风寒暑湿燥火,调理忧思悲恐惊
他们精“武艺”善“拳脚”,这个擂台门槛高
把他们拉下台来
甲乙丙丁可曾经谁的三拳两脚
白大衣束缚了手脚
医人容易,医己难,若心伤滴血
任云南白药
也是吃瓜观众
金无足赤,人无完人,牢骚也好,埋怨也罢
谁不是
有个头疼脑热,第一个就想起甲乙丙丁
该去哪自己就找去了,忍不了
谁都怕一波还未平息,一波又来侵袭
中医节,中国人,中国梦
愿一切越来越好,来来来……

春季来了,谨防情绪“过敏”

心身科 高雅

春季是寒气渐消,草长莺飞,万物复苏的季节,人体的肝胆经脉经过冬天的沉寂,也逐渐恢复旺盛活跃,因此春季肝火容易过旺而出现情绪的波动。

每年春季的3月—5月份,心身科进入到“旺季”,就诊患者激增,患者病情容易反复。调查发现,春季精神疾病的发病率及复发率均有大幅度的提升。由于天气的原因,人们往往容易出现情绪波动、爱发脾气甚至冲动易怒的现象。其中30—50岁人群居多,女性多于男性,临床表现为烦躁不安、焦虑、失眠、食欲下降、腹泻或便秘、疲惫感等,种种不适严重影响人们的生活和工作,甚至莫名的情绪爆发波及到家人或同事、朋友。

为什么人们的情绪在春天变得格外脆弱而多变呢?专家表示,春季气压和气温较为多变,人体的内分泌系统也容易出现紊乱情况。专家研究多变的天气容易导致大脑中5-羟色胺,去甲肾上腺素、多巴胺等神经递质减少,人体神经内分泌出现异常,从而引发抑郁、焦虑、失眠、疲惫感等心身疾病,老百姓讲“春倦”也是这个道理。

除此以外,来自工作生活的压力往往也是春季情绪波动的重要原因之一。“一年之计在于春”,人们都希望在春季为自己新一年的目标而奋斗,为此加班加点,早起晚归,精神压力也逐渐增加,完成工作量、升职加薪……这些无

形中加给自己的重担会在不知不觉中压垮自己。如果春季自身内在情绪易于烦躁,抗压能力下降,身体容易疲惫,又不得不为了理想而透支自己的精力,继而容易引发春季的情绪“过敏”。

临床表现上,抑郁症、焦虑症、精神分裂症等患者常无明显诱因病情反复,频频出现情绪低落、烦躁、失眠等症状。而正常人也会莫名的烦躁、情绪低落、多梦等,尤其是承受巨大心理压力的职场人士要重视自己的心理情绪先兆,如无明显原因的持续疲惫,休息后也难以复原;容易为小事发脾气,或常自责,有内疚感,自卑感等。这时如不加以注意,就会引起焦虑症、抑郁症等“心病”。

如何捋顺情绪的“梅雨季”呢?

中医怎么说
黄帝内经《素问·四气调神大论》中说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生。生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚。此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”

意思是说春季万物始生,春季养生要顺应阳气的生发,要心胸开阔,豁达乐观。

此外,在春季要适当增加体育锻炼,有利于阳气的宣发,避免因宣发不畅而导致肝气郁结。

饮食上宜食辛甘发散之品,不宜食酸敛之品,应季蔬菜如春笋、韭菜、香椿等均适宜。

春季保健穴

春季养生注重调“肝”,宜疏肝理气,健脾和胃。按摩行间配合太冲穴可清心泻火,除肝胆湿热,使肝气生发而不滞;大敦穴亦为肝经要穴,起到养肝补肾之功效;足三里为常用保健穴,按摩可健脾和胃,调理气血,而春季肝气太过容易伤脾,故应常按摩足三里。



足三里



行间穴 太冲穴 大敦穴

最后,如果自我调整不能有效的改善症状,需求助于专业医生,应及时到医院就诊,以免延误病情。



本期编辑:王洪东 于秋然
苏玉珂 刘瀚文

摄影:
田斌 康馨匀
(内部资料 免费赠阅)
更多精彩请扫右侧二维码,
关注我院官方微信(订阅号)。

