

2018年度先进集体和优秀工作者名单

先进集体(6个):
一内科(含介入诊疗部)、二外科、烧伤整形疮疡科、针灸推拿康复医学科、重症医学科、超声诊疗部。

优秀医务工作者(57名):

谢钦荣、钟晓芬、刘民胜、陈迅、孙倩倩、陈杏洁、陈兴辉、李曾、李沫珍、徐辉霞、丘昶儒、吴永东、钟清睦、刘奕宁、叶强晴、钟志、钟祖欣、赖树珍、林紫瑜、蓝美萍、彭君强、张文仕、曾志、刘一贞、罗绍杰、邹爱萍、古伟城、刘志浩、熊嘉盛、徐辉、杨佳城、姚志琼、王彬、罗莹嘉、卓银芳、张远红、谢明昌、黄劲锋、王浩、蔺金华、蔡奕曾、丁宇飞、熊锐、曾桂梅、杨晖、李文源、欧阳润程、何伟荣、邓捷、潘舒文、陈起红、邹酉、熊佳欢、朱洁怡、李青霞、李春燕、谢燕珍、张秋红、钟淑婷、陈浩、张慧珊、陈庆、吴安、王永欢、陈小秋、谢珍珍、廖雪珍、张娟、李慧梅、罗珊珊、刘丹、李彬、李晓华、曾亮、陈细英。

优秀护理工作者(41名):
薛、彭君强、张文仕、曾志、刘一贞、罗绍杰、邹爱萍、古伟城、刘志浩、熊嘉盛、徐辉、杨佳城、姚志琼、王彬、罗莹嘉、卓银芳、张远红、谢明昌、黄劲锋、王浩、蔺金华、蔡奕曾、丁宇飞、熊锐、曾桂梅、杨晖、李文源、欧阳润程、何伟荣、邓捷、潘舒文、陈起红、邹酉、熊佳欢、朱洁怡、李青霞、李春燕、谢燕珍、张秋红、钟淑婷、陈浩、张慧珊、陈庆、吴安、王永欢、陈小秋、谢珍珍、廖雪珍、张娟、李慧梅、罗珊珊、刘丹、李彬、李晓华、曾亮、陈细英。

梅州市中医院文化——

核心价值体系介绍

梅州市中医院前身是1993年由著名爱国华侨、知名慈善家田家炳先生捐资兴建的梅州市田家炳医院。2015年,梅州市委市政府为优化医疗资源配置,加快中医医院建设,提升中医服务水平,满足人民群众向往美好生活的中医需求,推动我市医疗卫生事业持续健康发展,将原梅州市田家炳医院组建为梅州市中医院,改变了我市没有市级中医医院的历史,并于2015年12月5日正式运行。

三年来,在市委市政府正确领导下,经过梅州市中医医院人的不懈努力,医院发展实现了良好的发展态势。虽然医院文化建设取得了长足进步,但是医院文化建设特别

是核心价值体系建设滞后,制约着医院整体文化建设的蓬勃发展,加强医院文化建设特别是核心价值体系建设迫在眉睫。

建立我院核心价值体系建设主要出于三个考虑:一是新时代医院发展的需要。中央提出增强“四个自信”,其中就有文化自信,习近平总书记多次对发展中医药发表重要论述,我们要深刻认识到当今医院的竞争,表面上是医疗服务的竞争,实际上是技术人才的竞争,归根结底是医院文化的竞争,因此,中医院更加需要增强文化自觉,坚定发展中医药文化自信,大力加强医院文化建设。二是创建三级甲等中医医院的需要。市委市政府要求我院5年内创建三级甲等中医医院,时间紧,任务重,其中创建指标中,文化建设必须达标。三是医院发展阶段的现实需要。医院于2015年12月5日运行以来,已有三年时间,医院文化的积淀、培育、形成也有一定时间,为此,需要适时加强推进医院的文化建设,特别是核心价值体系建设。

医院文化建设范围非常广泛,内涵十分丰富,主要包括了价

值观念,行为规范,环境形象等方面,医院党委、院部高度重视医院文化建设,在建设中坚持突出特色,以中医药文化为主体,融合时代文化特征,在继承传统的基础上创新发展。坚持统筹规划,把中医药文化建设与医院总体发展规划相衔接,与医院文化建设相结合,做到价值观念、行为规范、环境形象的有机统一。坚持充分体

现医院个性特征和客家文化特征。具体实践中,我们认真按照《中医医院中医药文化建设指南》,重点从四个方面进行着力:即精神文化、行为文化、制度文化、环境文化进行建设。

7、医院院训:德馨术敏,睿智业睦;

8、医院院歌:《仁爱之歌》作词:廖武 作曲:陈勋华;

9、医院院徽:以“围龙、梅花、杏叶”为主体形象,简称“龙花叶”。

院徽主体图案是被誉为“有生命的艺雕”的著名长寿树种银杏的四片叶子组成,杏林是中医学界的代称,喻意医院办院特征;四片银杏叶同时抽象为心形,中间是具有动感医院十字标志并闪耀光芒,象征传承、发展中医药学助人健康、长寿。

医院的核心价值体系是医院精神观念、价值取向、道德观念的总和,是全院职工信奉和遵守的共同观念。我院医院核心价值年竞赛团体会第一!

2018年度优秀首席专家、优秀科主任和优秀护士长名单

优秀首席专家(7名):
黄志华、刘广交、邓汪东、何国、卢钦荣、连永伟。
优秀护士长(6名):
曾婷苑、叶新云、许小宴、韩文、廖玉莲、马焕霞。
优秀科主任(10名):
黄志华、刘广交、邓汪东、何国、

廖玉莲、马焕霞。

护理部举办2018年度护士长述职报告会

本报讯 寒冬岁末,又到收获时。1月3日,2018年度护士长述报告会在六楼会议室顺利进行。梅州市中医院李平副院长、人力资源科高基源科长、医患办公室胡晓珍主任等出席了这次报告会,会议由护理部黄丽燕主任主持,全体护士长参加了述职报告会。

本次共计25个护理单元的护士长进行了汇报,各位护士长从2018年科室工作量、护理质控、不良事件、护理管理、优服举措、护士培训、科研教

喜讯:我院荣获全市市直单位青年知识竞赛团体第一!



我院代表队参加“学习明纪·共树青风”市直青年知识竞赛。

本报讯 12月19日,我院代表队荣获“学习明纪·共树青风”市直青年知识竞赛团体会第一的好成绩!

本次知识竞赛是由共青团梅州市直属机关工作委员会主办,是梅州市共青团“青年大学习”系列活动之一,目的是推进《中国共产党章程》、《中国共产主义青年团章程》、《中国共产党纪律处分条例》等规章制度、条例在市直单位青年中的宣传贯彻工作,提高政治站位,严明政治纪律,进一步提升青年党员、团员学习的积极性。

参加本次比赛的有医保办公室的廖燕媚同志、党委办公室的汤康惠同志及创三办办公室的曾正帆同志。比赛中,我院参赛队员凭借在抢答题

环节的快速准确应答,以总分320分的好成绩获得了本次比赛第一名。

共青团梅州市直属机关工作委员会此前在学习贯彻习近平总书记视察广东重要讲话精神会议上部署要求,全市各界青年要以“青年大学习”系列活动为契机,重点突出“广度”、“温度”、“深度”、“硬度”,结合各界青年培训班、网上考学等形式,掀起学习宣传贯彻习近平总书记视察广东重要讲话精神的热潮。同时,要大力推动梅州共青团“三好一正”系列活动,通过树立典型、讲好故事、打响品牌、志愿服务等项目讲述梅州青年好故事,传播梅州青年好声音,树立梅州青年好形象,传递梅州青年正能量。

本报记者 12月19日,我院代表队获

我院举办2018年度首席专家和中层干部述职评议会议

本报讯 1月4日下午,医院在A栋六楼会议室举行了2018年度首席专家和中层干部述职评议会议,院领导、机关相关职能科室负责人、学科首席专家和中层干部共50多人参加了会议。

会上,学科首席专家从医德医风、医疗质量、技术水平、学术水平、学科建设和人才培养等方面报告了2018年度工作情况,中层干部从德、能、勤、绩、廉方面进行述职报告,并分别接受了民主评议。首

席专家和中层干部重点介绍了一年来专科发展新进展、新技术和工作亮点,起到了较好的院内宣传作用,形成了“比、学、赶、超”的良好院内竞争氛围。

年终述职考核是对首席专家、

中层干部一年来遵守行为规范和履

行岗位职责情况的全面考核,考核

结果是首席专家续聘、中层干部任

奖惩和收入分配的依据,对促进首

席专家和中层干部的规范化、制

度化管理具有重要意义。



我院举办2018年度首席专家和中层干部述职评议会议。



院内制剂
氯霉素滴耳液
Lumeisu Di,erye

【成份】氯霉素、乙醇、甘油。
【适应症】抗菌、消炎。用于外耳炎,中耳炎等。
【用法用量】滴耳,一次2~3滴,一日3次。
【规格】2% 【包装规格】8ml/支
【贮藏】密封贮存。
【有效期】12个月
【批准文号】粤药制字H20060585



麝香草酚滴耳液
Shexiangcaofen Di,erye

【成份】麝香草酚、乙醇、甘油。
【适应症】抗菌、抑霉、防腐。用于外耳道霉菌病。
【用法用量】滴耳,一次2~3滴,一日3次。
【规格】2% 【包装规格】8ml/支
【贮藏】密封贮存。
【有效期】12个月
【批准文号】粤药制字H20060584



苯酚滴耳液
Benfen Di,erye

【成份】苯酚、甘油。
【适应症】有消炎、止痛作用。用于中耳炎及外耳道炎。
【用法用量】耳,一次2~3滴,一日3~4次。
【注意事项】本品多用可使鼓膜增厚,致使听力下降。鼓膜有穿孔、化脓者禁用。
【规格】2% 【包装规格】8ml/支
【贮藏】避光、密封贮存。
【有效期】12个月
【批准文号】粤药制字H20060583



复方碘口服溶液
Fufang Iodine Koufu Rongye

【成份】碘、碘化钾、纯化水。
【适应症】调节甲状腺功能。用于甲状腺危象及甲状腺肿大切除手术的辅助治疗。
【用法用量】用水稀释后口服。常用量一次0.1~0.5ml,一日0.3~0.8ml。极量一次1ml,一日3ml。
【注意事项】对碘过敏者禁用。
【规格】每瓶装100ml
【包装规格】100ml/瓶
【贮藏】遮光,密封贮存。
【有效期】6个月
【批准文号】粤药制字H20060580

梅州市中醫醫院

MEIZHOU HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

梅州市田家炳医院

肇慶平遠

梅州市中医院(田家炳医院)主办 医院网址: <http://www.mzhtcm.com> 地址: 梅州市华南大道13号

传真: 0753-2336615



2019年1月

梅州市中医院院报面世了

从今天起,《梅州市中医院院报》与大家见面了。

这是我院广大医院职工精神生活中的一件大事。我们将共同拥有一个宣传党的方针政策、传播中医文化、探讨医疗理念、塑造医院形象、展示我院白衣天使风采的交流平台。

《梅州市中医院院报》

作为医院思想政治工作和舆论宣传的一块主阵地,将不断创新

突破,体现时代性,富于开放性,彰显创造性。本报将报道各阶段工作动态,服务医院建设发展,内容将贴近实际、贴近广大医院职工、贴近生活。同时,向我院职工及社会各界及

每月中旬出刊,栏目异彩纷呈,包括《要闻》、《专题》、《中医专栏》、《副刊》等,将为大家呈上丰盛的精神大餐。没有什力量能够留住时间,把握今天无疑是明天的最高奖赏。我们相信,在各级领导和广大职工的共同关心和支持下,只要锲而不舍地以

崇尚责任感和影响力为追求,《梅州市中医院院报》必将成为大家交流经验、互相学习的新天地。

从今天起,让我们与《梅州市中医院院报》一道,共同出发。

院长题词

梅州市中医院
神家园
己亥年
志庆福题

我院一届四次职工代表大会顺利召开

凝心聚力创建三级甲等中医院

本报讯 1月19日上午,时值隆冬,腊梅飘香,梅州市中医院一届四次职工代表大会在市卫健局会议室隆重召开,医院党委书记丘锦乾主持大会。会议听取并表决通过了我院的工作报告、财务工作报告,提案答复报告,对2018年度我院优秀首席专家、优秀科主任、优秀护士长和先进集体、优秀工作者进行表彰。市政府张晨副市长、市卫生健康局林雨兰局长、市总工会曾燕萍副主席和市卫生健康局中医科李立威科长出席本次会议。

本次参会的职工代表及受表彰人员共计222人,涵盖院领导班子、各科室医生及护士代表、行政及后勤职工代表,具有广泛代表性。

上午八时,会议在嘹亮的国歌声中开幕,首先,由彭广福院长作医院工作报告,报告指出,2018年我院坚持以病人需求为导向,以病人为中心的核心价值理念不改变;坚持中医特色与优势的办院方向不变;坚持社会、医院、职工三者利益相统一的制度安排原则不改变;坚持走内涵式发展道路不改变。在公立医院综合改革中顺利实现平稳过渡,主要业务指标进一步提升,患者和职工满意度持续增长。医院的内涵建设进一步加强,核心价值体系不断丰富,医院管理制度也随着医院章程、制度的制定以及绩效考核制度的强化进一步完善。

听取报告之后,代表们进行了分组讨论,讨论现场气氛热烈,代表们畅所欲言,就医院建设、发展相关问题进行讨论、献言献策。

张晨副市长首先对我院职工代表大会的顺利召开表示祝贺,同时对我院职工代表及全体员工表示感谢。

春秋的问候!她指出,我院去年各项工作均取得了明显的成绩,业务量显著增长,中医药这一业务特色越发显著,这是十分振奋人心的!

同时,张晨副市长还对今后的工作提出了要求,继续发挥中医药优势,抓好医院现代化管理制度建设,合理进行薪酬制度改革,以创建三级甲等医院为目标,提高医院综合服务能力。

大会在《国际歌》的旋律中胜利闭幕,这是一次民主、团结的大会,是凝聚集体力量的大会。丘锦乾书记在总结发言中强调,我院职工代表应以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,以十九大精神和习近平新

时期,由财务科刘丹副主任作财务工作报告,俞万香副院长作工会工作报告,李平副院长对一届三次职工代表大会的提案进行答复,丘锦乾书记对医院章程起草和医院核心价

值体系工作进行介绍。

随后,由财务科刘丹副主任作财务工作报告,俞万香副院长作工会工作报告,李平副院长对一届三次职工代表大会的提案进行答复,丘锦乾书记对医院章程起草和医院核心价

值体系工作进行介绍。

听取报告之后,代表们进行了分组讨论,讨论现场气氛热烈,代表们畅所欲言,就医院建设、发展相关问题进行讨论、献言献策。

张晨副市长首先对我院职工代表大会的顺利召开表示祝贺,同时对我院职工代表及全体员工表示感谢。

丘锦乾书记对医院章程起草和医院核心价

值体系工作进行介绍。

随后,由财务科刘丹副主任作财

务工作报告,俞万香副院长作工会

工作报告,李平副院长对一届三次

职工代表大会的提案进行答复,

丘锦乾书记对医院章程起草和

医院核心价

值体系工作进行介绍。

随后,由财务科刘丹副主任作财

务工作报告,俞万香副院长作工会

工作报告,李平副院长对一届三次

我院隆重举行“符文彬教授学术思想传承基地”挂牌揭幕传承拜师暨吴山教授名誉院长聘任仪式系列活动

7名针灸科业务骨干拜师符文彬教授

本报讯 12月19日上午，我院隆重举行“符文彬教授学术思想传承基地”挂牌揭幕传承拜师暨吴山教授名誉院长聘任仪式，在仪式上，我院针灸科7名业务骨干正式拜师符文彬教授。

此次活动得到了市委市政府和市卫生计生局大力支持，市委常委、宣传部长陈晓建、市政府副市长张晨、市卫生计生局副局长刘水等领导出席活动，广东省中医院符文彬教授针灸团队、吴山教授岭南林氏正骨推拿团队及我院职工代表共100多人参加。

张晨副市长在致辞中指出，希望梅州市中医院以这次揭牌为契机，充分依托专家团队在资源、管理、科研、学科专业、医疗水平和人才培养方面的诸多优势，全面促进医院学科建设和专科提升，促进医院教研全面协调发展。通过加强人才合作，建立人才库，促进医学学科建设，在科研平台、教学基地等资源上实现共建共享，不断推进项目合作、人才共育等，形成互惠互赢的良好局面。

彭广福院长强调，符文彬教授针灸团队和吴山教授岭南林氏正骨推拿团队的到来，为我院针灸科、康复科人才培养、学科建设的发展注入了新动力，希望能够借此机会，依托符文彬、吴山教授团队特色针灸疗法，整合我院现有资源，引进团队的学术思想，引进优势的针灸特色



符文彬教授正在义诊

按照国家关于加强提升基层中医药服务能力的统一部署，在省委、省政府关于“建高地、补短板、强基层”，建设健康广东重大举措的统领下，自2017年起，我院紧抓机遇，实行柔性引才政策，通过聘请名中医吴山教授等高水平专家作为医院中医传承的特聘指导老师和邀请专家来院开展教学查房、义诊讲座等方式，借助其技术和服务能力的直接带动，加强医院“名院、名科、名医”建设，提升中医药人才队伍建设脉络、技术特点、流派影响等方面详细介绍了岭南林氏正骨推拿流派，内容精彩纷呈获得听课人员的一致好评。

我院面向基层医生举办中西医消化内镜早癌诊治技术培训

本报讯 12月12日上午，由广东省中西医结合学会消化内镜专业委员会主办、我院承办的2019年广东省中西医消化内镜早癌诊治技术培训班（梅州站）在我院六楼会议室开班，来自我市各县区的百余名基层医生参加了培训。此次培训旨在全面贯彻落实全国卫生健康大会精神，坚持预防为主，坚持中西医并重的方针，以基层为重点，以改革创新为动力，通过扩服务和提高质量，让广大人民群众享有更完善的健康服务。

彭广福院长对参加培训的医生表示欢迎并对我院消化内科的发展概况作了简介，指出早癌诊断体现了中医“治未病”的思想，希望通过此次培训的交流学习进一步推广内镜诊治新技术，提高内镜诊疗水平，促进消化学科的不断发展提高。

广东省中医院大学城分院消化内科主任黄绍刚教授从中西医结合的角度讨论了《当中医遇上消化内镜，在何方》，南方医科大学深圳医院内镜中心张筱茵教授从实践操作的角度讲授了《超声内镜在消化疾病中的临床应用》，中山



彭广福院长介绍消化内科的发展概况

大学附属第六医院消化内科陈泓磊教授则从技术推广的角度分享了《超声内镜系统在上消化道的应用》，内容精彩纷呈获得学员的一致好评。

讲座结束后，三位教授到内镜诊疗部作消化内镜诊疗操作演示，并对学员进行了手把手培训。

我院四内科（消化内科）位于A栋3楼，于2018年6月11日正式开科运行，现有医护人员19名，开放床位30张，有能力收治包括消化道出血、急性重症胰腺炎、肝硬化等疾病在消化疾病中的临床经验。

（四内科）

医博会：架设医患沟通的桥梁

本报讯 12月16日，梅州市第五届医博会在梅州市剑英体育馆广场顺利闭幕。我院来自14个科室的36名专家为1225名市民进行了义诊，并在现场凭处方派发本院制剂，受到广大市民的一致好评。

此次医博会不仅提供了为市民服务的平台，更在医生与患者之间架起一座沟通的桥梁。

家住城北的曾伯说：“平时每次去医院，挂号就诊缴费取药都要排队，这次医院参加医博会大大节省

了看病的时间，是为老百姓服务的好事。”

特意从新县城过来的黄姨则说，“在医院诊室地方有限，候诊人数又多，医生只能看完一个患者就看下一个。医博会地方大，医生也多，看诊从容多了，有时间慢慢交流，心里也有底。”

医博会不仅增进了市民对医院的了解，医院也借此机会切实了解市民的就诊需求。在两天的时间里，我院工作人员认真收集

市中医院康复科儿童康复治疗区正式开诊

是梅州地区领先的小儿康复特色专科

本报讯 1月2日，梅州市中医院康复科儿童康复治疗区正式开诊，科室致力于儿童的功能康复和健康发展，采用现代康复治疗方法与中国传统医学相结合的综合康复模式，以理念新、体系全、设备齐、方法优为发展宗旨，是梅州地区领先的小儿康复特色专科。

团队由临床经验丰富的康复专家、康复医师及康复治疗师组成，其中有梅州市最早开展现代康复的团队核心成员；梅州市医学会物理医学与康复学会首任主任委员梁志安主任医师、梅州市第一位康复治疗专业本科毕业的蔡盛华主治医师等等。团队成员具备扎实的专业技术，耐心敬业，各有所长，通过不断进阶学习提高诊疗技术，坚持对每位患儿进行全面系统的集体康复评定，制定康复方案，发挥团队效应。

开诊以来，我科已为多例高危儿提供早期评估及干预，从多角度动态跟踪高危儿的发育，及时纠正暂时偏离正常的婴儿运动发育；筛查发育迟缓的患儿，及早开始康复综合训练；同时也排查出正常发育的高危儿，缓解了家长的焦急情绪。为脑瘫、脑炎后遗症患儿提供系统的康复治疗，尽可能减轻残疾程度，减少残障的发生，为今后高质量的生活打下良好的基础。

小儿康复特色专科

科室设有儿童评定区、PT治疗区、OT治疗区、物理治疗区、针灸治疗区、言语认知治疗区等功能康复单元。不但能全面提供针灸、艾灸、揿针、小儿推拿等传统康复治疗项目，以及运动贴布治疗、物理因子治疗、吞咽治疗、脑循环治疗等现代康复治疗技术，同时还配备了先进康复仪器和设备，为梅州地区唯一一家拥有世界最先进的丹迪磁刺激器、体感音波系统、虚拟现实和人机情景互动的数字OT训练系统、语言认知评估训练系统、听觉统合训练系统、MOTOMED上下肢训练仪、意大利进口的步行训练仪，供不同康复需求的患者进行综合性的康复。

其中磁刺激器可以通过定向刺激在大脑皮层产生感觉电流，调节神经系统功能活动，广泛应用于睡眠障碍、焦虑状态、抑郁状态、慢性疼痛、运动障碍、耳鸣等神经精神疾患；虚拟现实和人机情景互动的数字OT训练系统可以让患者在游戏中达到训练认知及手功能的目的，突破了传统枯燥重复的训练。

我科在梅州地区率先开展韦氏智力表评估项目，通过系统测试，从多方面了解儿童的认知水平，制定个体化的干预和康复计划，最大限度地促进智力发展。对于4岁以内的婴幼儿，进行盖泽尔(Gesell)发育诊断量表评估，从“大运动、精细动作、适应能力、语言、社交行为”五个方面评估发育商，早发现，早诊断，早干预。

针对颈肩腰腿痛的患者，除了传统的针灸、推拿等手段，科室还开展了省时高效的悬吊训练，使用绳子、牵引带、牵引床等设备，帮助患者改善颈肩腰腿痛。

在治疗效果下，ESD技术明显优于传统腹膜外切口、腹腔镜等微创手术。目前我院内镜诊疗部已能常规开展包括内镜黏膜下剥离术、消化道出血内镜下止血术（包括注射止血、钛夹止血、静脉曲张套扎、硬化剂注射等）、消化道良性狭窄的扩张及支架置入术、经鼻胃镜留置鼻空肠（胃）营养管，经皮内镜下胃造瘘术、胃肠道支架置入术等多项内镜诊疗项目，对常见消化系统疾病包括食管炎、胃食管反流、胃、十二指肠溃疡、炎症性肠病、肝炎、胰腺疾病等均有丰富的临床经验。

（四内科）

我院举行《方剂学》课程考试

为进一步增强我院非中医类别专业技术人员中医药专业技术水平和整体素质，促进中西医临床业务工作的融合与协调，充分发挥中医药在我院医疗保健服务中的引领作用，我院自2018年1月起，与广州中医药大学继续教育学院合作，开展第一轮“广东省中医院非中医类别医师系统培训中医药知识和技能培训”。《方剂学》是研究治法与方剂配伍规律的一门学科，是在辩证审因、确定治法的基础上，按照组方原则，选择恰当的药物合理配伍，酌定合适的剂量、剂型，用法以提高临床疗效，也是中医药学各科专业必修的基础课程。

我院自2015年12月独立运行以来，已经连续四年参加医博会活动。义诊虽然已经结束，然而医患之间的沟通永远在路上，我院将以“德馨术敏，睿学业睦”为宗旨，不断提升自己，努力为梅州及粤东市民提供更高质量、更贴心的诊疗服务。

医博会不仅提供了为市民服务的平台，更在医生与患者之间架起一座沟通的桥梁。

家住城北的曾伯说：“平时每次去医院，挂号就诊缴费取药都要排队，这次医院参加医博会大大节省

2019年1月

2019年1月

梅州市中医院(田家炳医院)

工字搓背——宝宝们抵御流感的好方法

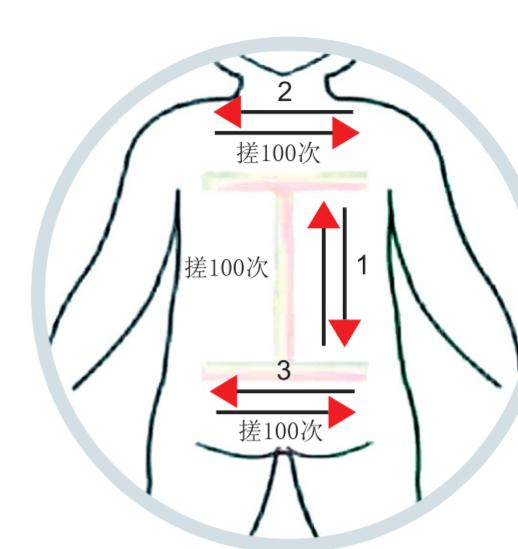
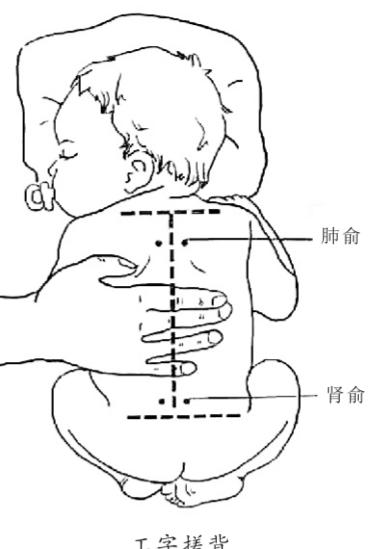
今年冬天气温反常，冷热交替，流感泛滥，抵抗力弱的宝宝们很容易中招，宝妈们从现在开始每天可以给宝宝做一个很简单的保健方法——工字搓背，每天只需5分钟就可以健肺强肺，预防流感。

工字搓背的操作部位位于背部，因为推拿的部位呈“工”字形，由此得名。具体的操作部位由脊柱正中线和上背部“肺俞”、“身柱”所在横线及腰部“肾俞”、“命门”所在横线组成。具有温补阳气、行气活血、强身健体、止咳平喘的作用。因工字搓背的部位包括督脉、肺部重要穴位及肾脏重要穴位，所以具有通督脉和强肺肾的功能，可治疗督脉不通、肺肾两脏相关疾病。

工字搓背作用原理

脊背正中间是督脉、督是“都督”、“总督”的意思，督脉就是总督全身阳气的一条经脉。脊背两旁，是足太阳膀胱经循经的部位，膀胱经是人体循经部位最广的一条经脉，阳气最多，它就像一个大的交通枢纽，主导着全身的气血运行。每个部位都正常工作时，整个枢纽的运输都是通畅的，每个部门都能协同发展，运作良好。

只要有一个部门出了问题，补给跟不上，所有的物质滞留在那里，就会需要其他部门投入一部分精力



过来帮忙解决。如果出问题的部门一直不解决问题，这个部门的问题越来越严重，一段时间后，其他部门就会接二连三地跟着出问题。

更重要的是，膀胱经还有一个特殊的作用：它联系着其他的脏腑。

人体的五脏是协调运行的，五行相生相克，需要协同作战，互相克制。当五脏自己无法协调时，就需要外力的作用帮助它们恢复正常的工作。而工字搓背就能起到这样的作用。

当我们来回快速搓擦时，会快速产生热量，而这股热量也会大大的激发孩子身体的阳气。而此时人体可以借助这股阳气，一方面有保护之意，一方面也有抵御外邪之力，可以迅速的驱赶病邪。如果宝宝感冒、咳嗽、肺炎等症状，用这个手法的效果都特别好。

即使是日常保健，经常帮宝宝做做这个手法，也能提高宝宝的免疫力。下面我们就来介绍这种手法，宝妈们都动手做起来！

3

工字搓背适用疾病

1. 肺部疾病，如咳嗽、哮喘、鼻炎、反复感冒等；

2. 肾脏疾病，如尿频、遗尿、腰腹冷痛、先天不足，小儿发育迟缓、肾虚久咳等；

3. 阳气不足、督脉不通的疾病，如腰酸背疼、手脚冰凉、精力不足、头晕不适、贫血、慢性病体质虚弱等。

工字搓背应用方法

1. 感冒咳嗽的治疗和预防。每次感冒咳嗽初起，给宝宝早中晚工字搓背100次，一般做三、四天即可控制病情甚至不用任何药物即可痊愈。

2. 体质差或发育不良的宝宝每天单独工字搓背即可增强体质，促进生长，特别适合怕疼的宝宝。

3. 搓时要避风防寒，避免着凉受寒。

中医药典 麻黄

麻黄是草麻黄、木贼麻黄、中麻黄或其它含麻黄碱的同属植物的草质茎，是麻黄科、麻黄属草本植物。常生于平原、山坡、河床、草原等处，成株高20—40厘米，木质茎短或成匍匐状。《本草纲目》说：“其味麻，其色黄”，故称为麻黄。

【性味归经】辛、微苦、温。入肺、膀胱经。

【功能主治】发汗解表，宣肺平喘，利水。

1. 用于感冒风寒及麻疹诱发不畅，风疹身痒等症。

麻黄性温辛散，能发汗散寒而解表，又可散风透疹。用治外感风寒所引起的发热恶寒、无汗等症，常与桂枝相须为用，有发汗解表的作用。如治麻疹诱发不畅，兼有咳嗽气急症状时，可在辛凉透疹药中酌加麻黄，因肺主皮毛，本品既能宣肺，又能发散，可收透疹、平喘的效果。至于用治风疹身痒，可与薄荷、蝉衣等药配伍应用。

2. 用于咳嗽、气喘。

麻黄能宣畅肺气而止咳平喘，故临床上往往用治外邪侵袭、肺气不畅所致的喉痹咳嗽、咯痰不爽或咳嗽紧迫、胸闷、气喘等症。如寒邪咳嗽，多配杏仁、甘草同用；外有寒邪，内有痰湿，常配细辛、干姜、五味子、半夏等同用，至于肺热咳嗽，常配石膏、杏仁、甘草等同用。

3. 用于风水肿等症。

麻黄既能发汗，又能利尿，故适用于水肿而伴有表症者，常与白朮、生姜等同用。

【处方用名】生麻黄、净麻黄（生用，辛散作用较强）、水炙麻黄（炒时加清水，辛散作用缓和）、蜜炙麻黄（用蜂蜜拌炒，蜜散作用减弱，且有润肺之功）。

【一般用量与用法】五分至三钱，煎服。

【使用注意】表虚自汗、阴虚盗汗及肺肾虚喘者慎用，因麻黄有中枢兴奋作用，高血压、心衰患者禁用，运动员慎用，失眠者慎用。

起居宜防风御寒

如此寒冷的天气，寒气可谓是“无孔不入”。大寒到来年临近，蓄精藏神不可忽。春节临近，气象更新，处处洋溢着欢乐喜庆的佳节气氛。但此时仍处于生机潜伏、万物蛰藏的时期，人的腿脚一冷，全身皆冷。入睡前以热水泡脚，能使血管扩张，血流加快，改善脚部的皮肤和组织营养，降低肌张力，改善睡眠质量，对于预防冻脚和防病保健都有益处。

俗话说“寒从脚起，冷从腿来”，人的腿脚一冷，全身皆冷。入睡前以热水泡脚，能使血管扩张，血流加快，改善脚部的皮肤和组织营养，降低肌张力，改善睡眠质量，对于预防冻脚和防病保健都有益处。

饮食宜温补辛散

饮食方面，应顺应自然规律，以敛阴固阳为本，宜热食，忌食生冷，枯梗不易消化的食物，以防损伤脾胃之阳气，此外也不宜过多食用燥热之物，总体以温热性的食物为主。

饮食调补应结合不同体质和症状安排，偏于阳虚的人食补以温热食物为宜，羊肉、鸡肉等都属于温热食物；偏于阴虚者以滋阴食物为宜，可以多食用鸭肉、鹅肉、木耳等。

大寒已近初春，因此在进补时要开始适当增加一些具有升散性质的食物，同时还要考虑大寒时节易发感冒的节气特征，适当食用温散风寒的食物。

生活中较常见的具有辛温解表、发散风寒作用的食物有：生姜、大蒜、紫苏叶、辣椒、花椒、桂皮等。

有健脾益气、养血安神的作用，适用于身体虚弱、倦怠乏力等。

运动宜护阳养阴

冬季锻炼，要注意保护“阳气”，使阳气闭藏于内，不至外泄。大寒时节应选择阳光较好的时候，适当到户外运动。此时运动不

宜过度激烈，避免扰动阳气。可选择慢跑、登山、太极拳、打球等方式，但要注意避免运动后大汗淋漓，以免伤津耗气，不利于养生。

大寒养生食谱

八宝饭
糯米100克、大米100克、赤小豆50克、薏米50克、莲子20克、枸杞子20克、桂圆肉20克、大枣50克。

将赤小豆、薏米、莲子用清水洗净，切为小块，加入诸益智中药和葱姜蒜盐酒等调料，用文火慢炖1小时，食肉喝汤。

有补中益气、滋阴助阳、增强机体抗病能力的作用，适用于体质虚弱、易患风寒感冒者。（治未病科）