

## 姑苏一日行

——记上海市中西医结合医院民进支部活动

一些书香，内心是喜悦的。随后我们又参观了园中的万卷堂（园主的客厅）、五峰书屋（园主的读书之处）、集虚斋（书房）、辍秀楼（女厅）和殿春簃，殿春簃是一个占地不大的独立小院，它的美，在于它是一座结构精巧的迷你园林。首先它原是一座芍药园，其花开在春末，小亭、小台、树木倚墙而立，园小而显宽阔。假山洞中隐藏着—池清泉，而假山背后藏着—条小路上顶部观鱼，游鱼活泼，让你看不透这活水的源头是哪里？书房内套书房，厅廊内接小道，空隙间又有翠竹、芭蕉、山石。如果说网师园是苏州园林之小园极则，那么殿春簃应该就是网师园精巧之极则了吧！最喜欢殿春簃后间的书房，它通透明亮，绿色环绕，几案、书架、文物、书籍，无不雅致，能在这里读书，真是幸福！以前画家张大千曾以此为画室。网师园内移步皆景，住在这园中是怎样的体验呢？把自己的影像留在这园中吧，作为永久的纪念。



开放，我们终于有机会去体验这座“以少胜多”的极品小园林。网师园占地不大，但结构精致，空灵飘逸，满溢书香，是苏州最精致园林之一。

跟随园林导游的步伐，我们来到了彩霞池，网师，就是渔翁之意，这彩霞池，便是园林的重点了。亭台楼阁，石桥流水，一一尽有，想象古人在此赏荷，喂鱼，对酒，赋诗，真是浪漫诗意的人生！网师园充满着书卷气，它历来就是文人雅士聚集的好地方。在这里，我们这些住惯了钢筋水泥房子的现代人，能以踏入或看到从前古人读书、作文、作画的地方，沾染



出了网师园已是中午时分，大家徒步10分钟来到苏州老字号“同德兴”面馆就餐，根据自己的喜好叫上一碗焖肉红汤面或白汤面，面汤清澈又鲜美，面是细面，软硬刚

好，焖肉酥而不烂，感觉用心在做。不愧是老字号面馆。



光盘行动结束，大家又随大巴赶往苏州大学，回忆校园生活、校园里秋意盎然，从西门进去，一直往前走，右拐有个白色的大门，原来这门就是东吴大学旧址的校门，此门具有中西合璧的味道，校门主体仿中国牌楼形式建造，四柱三门，不过三门皆为西式的半圆拱券形式。校门的正面书写校名“东吴大学”四个大字，背面两柱上书“养天地正气，法古今完人”的中文校训。走进大门，前面有个钟楼，它是苏大的地标，路的两侧有珍贵的银杏树。遮天蔽日的银杏，金黄的色彩耀人眼目。一阵秋风吹过，金灿灿的银杏叶掉下来，铺满了整个草坪，游人走过，那些地上的银杏叶也随风起舞。行人纷纷拍照留念。出了东吴大学旧址的大门往北走，依次看到逸夫楼、图书馆、存菊堂、精正楼等等，整个街道的布局，建筑的风格，历史的陈迹，在这里显示其独特的魅力。苏州大学，确实是个有着深厚历史底蕴的大学。

之后我们又来到了道前街银杏大道，这里的银杏比苏州大学的更

为迷人，在午后的暖阳的辉映下，当选为“最美银杏大道”的道前街上的银杏泛出金黄，在秋风的吹拂中时而从枝枝上旋转飘落了一地，将古城苏州街头点缀得格外美丽。迷人的景色引得路人纷纷驻足，我们沉醉其中，或按下快门，或尽收眼底。

时间不早了，我们赶往最后一个景点—平江路休闲美食一条街，小桥流水、粉墙黛瓦、评弹曲艺和诸多美食构成了平江路独特的风景线。我们先在妙韵书院小憩，品茶听评弹，在休息的同时也领略到了评弹艺术的广博深厚和魅力无穷。随后一路欣赏风景一路品尝美食：桂花糕、大儒巷的蟹壳黄、狐狸家手工酸醋。

时间过得真快，一天过去了，大家过得充实而又尽兴。通过这次民进活动，我们深深体会到苏州是历史文化名城，充满了吴越文化浓郁的气息，同时又放松了心情，增进了友谊。

（上海市中西医结合医院民进支部）



## 老妈一百岁

去年2月18日，老妈过上了100岁生日，这是我们全家人的共同心愿，也是我老爸生前的愿望。

想起四年前老爸的不幸离去，至今兄妹们还难以释怀，十分痛心和惋惜。为了让父母有个舒适的居住环境，我们兄妹决定参加电视栏目“非常惠生活”圆百岁老人装潢梦的旧居改造。经过他们的重新设计和改造装修，把原来十分拥挤狭小的旧居改造成“别墅”风格的现代居所。父母的房间宽敞明亮，有了自己的活动空间，也圆了老爸的装潢梦。正在我们准备搬迁之际，老爸不幸因病去世，离百岁生日只差几个月。在悲伤痛心之余，我们兄妹决心一定完成老爸的遗愿，让老妈活到100岁，以告慰九泉之下的老爸。

当时老妈已经97岁，有轻度的老年痴呆，生活起居需要有人照顾。虽然我们子女也都是六、七十岁的古稀老人了，但我们还是决定亲自陪伴、照顾母亲。兄妹7人精心安排，有专人负责住在母亲身边买、汰、烧，其余的也轮班24小时看护老妈的饮食起居、生活照料。有的买制氧机让老妈可以在家吸氧；有的买来“益生茵”帮老妈调理肠胃；有的买鸭绒被保暖；还有的买来“野山参粉”、“蛋白质粉”、阿胶等补品想尽办法让老妈身体保持良好状态。我在家排行老六，虽然当时孙女只有两岁，年幼需照顾，家里忙得不可开交，但照顾赡养父母是我们子女应尽的义务，所以每周五、六、日由我来照顾老妈，从不间断。

“家有一老，如有一宝”，大家把老妈当作宝贝，精心呵护，要让老妈活到100岁。如今这个愿望实现了。祝寿之际，大家写春联、挂灯笼，家里张灯结彩，喜气洋洋，寿糕寿团分送亲朋好友、左邻右舍，让大家分享我家的快乐和自豪。妈在，家就在。原天下父母健康长寿，尽享天伦之乐。（退休职工 葛政芳）

## 红绿灯鱼与宝莲灯鱼的区别

很多的朋友家里都会养一些热带鱼，它们以其色彩斑斓的特点吸引着众人的目光。孔雀鱼文静、斗鱼活泼、接吻鱼有浓浓的情感……各种各样的鱼儿总能成为家里一抹亮丽的风景。世界上可供观赏的鱼有二至三千多种，而适合家养的鱼且易于饲养的也有500多种，在这些可供我们挑选、饲养的热带鱼之中，有两种常见的小可爱经常会被人们搞混，它们就是红绿灯鱼和宝莲灯鱼。咱们今天就来科普一下这两种鱼儿的基本特征。

红绿灯鱼又名红莲灯鱼、霓虹灯鱼、红绿灯鱼、红灯鱼，原分布于秘鲁、亚马逊河支流、哥伦比亚和巴西。它体型娇小，全长3~4厘米，鳍也不大，全身笼罩着青绿色的光彩，从头部到尾部有一条明亮的蓝绿色带，体后半部蓝绿色带下方还有一条红色带，腹部蓝白色，红色带和蓝色带贯穿全身，光彩夺目，在不同的光线下或不同的环境中，其色带的颜色时深时浅。红绿灯鱼因体色极为艳丽，有热带鱼中“皇后”的美称，是最受人们喜爱的热带鱼品种之一。

红绿灯鱼原来十分稀少，直到1952年在日本繁育成功，才成为普通人家的“案上客”。

### 红绿灯鱼



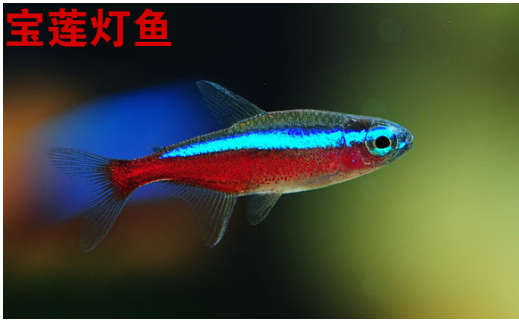
红绿灯鱼喜欢在22~24℃、偏酸性、低硬度的水中生活，喜食活饵料。它非常胆小，如果要混养必须与体型、习性相近的鱼一起放养。

宝莲灯鱼学名日光灯鱼、新红莲灯鱼，脂鲤科属，原产南美洲巴西。宝莲灯鱼娇小纤细，体长约在4~5厘米，是热带鱼中的珍品。其体侧扁，呈纺锤形，头、尾柄较宽，吻端圆钝，最明显的特色是在它的身上半部有一条明亮的蓝绿色带，下方后腹部有一块红色斑块，全身带有金属光泽，闪闪发光，游动时特别美丽。宝莲灯鱼性情温和，宜群养，泳姿欢快活泼，十分讨人喜爱。饲养最适水温为22℃~24℃，喜偏酸性水质，要保持其艳丽体色，就要常投些动物性饵料。

宝莲灯是自红绿灯发现以后最为瞩目的脂鲤科小型热带鱼，为了便于与红绿灯区别，宝莲灯又被称为新红莲灯（因港台地区红绿灯的俗称为红莲灯）。如果把宝莲灯和红绿灯作比较，无论是体型、色彩、生活习性方面都非常相似，但体形略大于红绿灯，而且贯穿鱼体的蓝色荧光水带带较红绿灯宽且色泽更为鲜艳，腹部的红色也几乎覆盖了整个下半身。

（党办 李升）

### 宝莲灯鱼



# 市中西醫院報

SHANGHAI TCM-INTEGRATED HOSPITAL NEWS



主办单位：上海中医药大学附属上海市中西医结合医院  
第204期 2017年2月27日 本期4版 网址：http://www.stcmih.org.cn/

## 区卫计委领导调研指导我院全科医学工作

2月23日上午，区卫计委徐爱娣副主任、中医医发发展科王华科长等一行专程来我院调研全科医学工作。院党政领导、教学管理处及全科医学科负责人出席了本次研讨会。

会议由舒勤副院长主持。她首先介绍了上海中医药大学全科医学系的建设方案；针对持续职业教育方案，介绍了中医类别全科医师职后教育方案（讨论稿）、上海中医药大学社区卫生服务中心创建工程进度安排和我院全科医学临床培训基地建设规划；我院全科全科医学科原理主任汇报了2016年



## 区卫计委领导元宵节慰问平安志愿者

为了确保春节期间社会的安全稳定，烟花爆竹“禁燃”管控有力，我院按照上级相关要求，在元宵夜继续组织发动平安志愿者参与值守，确保医院周边保持烟花爆竹“零燃放”。

为了表达对医院平安志愿者的关爱和敬意，区卫计委主任张伟胜及舒勤副院长在2月11日晚来院慰问平安志愿者，对他们春节期间参与烟花爆竹安全管控工作的守护、巡查和劝导表示感谢，并亲切地和志愿者们一一握手，嘱咐他们要保重身体，注意休息。志愿者们表示参与“禁放值守”很有意义，也将从自身做起，并带动周边亲朋好友遵守法律，为虹口的安全、美丽贡献一份力量。（党办 李升）



## 我院召开党建工作新春茶话会

2月10日下午，医院2017年党建活动之一的新春茶话会在十二楼多功能厅举行。党委书记舒志军、副书记周铭、副院长金琳及其他党委委员、各党支部书记、支部委员等近50人参加会议。

会议由党委副书记周铭主持，她首先代表医院党委感谢大家过去一年的辛勤付出，并以党办特别制作的PPT作为开场，来共同回顾2016年的工作点滴；一张张熟悉的照片在舒缓悠扬的音乐背景下，缓缓播放，让参会人员共同沉浸在过往工作的回忆中。



记忆的片段被打开后，大伙的话匣子也一下子打开了，各支部书记畅所欲言，纷纷交流起过去一年支部工作中发生的感人事件、工作亮点，并展望起2017年的党建工作。同时，大家还不忘感怀这一年来工作离不开各自支部支委委员、党员以及相关科室的支持与付出。

在随后的猜灯谜环节，医院党委办公室特地从《两学一做》题库中精选了一些党建知识题目做成了灯谜，并分为必答题和抢答题两部分进行。

随后，金琳副院长表示大家去年的工作干得有声有色，今年正当中医特色大楼即将竣工投入使用之际，希望大家继续发扬“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的工作作风，将2017年的工作做得更好。

最后，舒志军书记讲话，他感谢大家对医院党建工作一贯的付出和努力，并勉励大家在新的一年里继续团结奋进，同心同行；医院党委将不断加强思想建设、组织建设、作风建设和文化建设，使全体党员、干部队伍的精、气、神得到更大的提升。

（党办 李升）



扫描二维码关注  
我院微信服务号  
了解更多资讯

## 喜报

我院肿瘤科“肿瘤患者全方位宣教及咨询平台体系”项目被评为上海市卫计系统第二批“医疗服务品牌”

## 我院蔡黎平同志作为本轮援外医疗队成员飞赴摩洛哥

2月25日晚上，我院膳食科蔡黎平同志作为2017年虹口区援助摩洛哥医疗队成员于浦东机场出发，赴摩洛哥执行为期二年的援摩医疗服务工作。区卫计委党工委书记郭海英、主任张伟胜、我院舒勤副院长及其他三家派出单位领导、联络员等同志和队员家属们来到机场为队员们送行。

张伟胜主任感谢了援摩队员家属对援摩工作的理解和支持，希望大家不畏艰苦、克服困难、团结合作，并预祝大家圆满完成援摩医疗任务。

郭海英书记再次强调了人身安全和团队协作的重要性，同时指出援摩队员的工作体现了无私奉献的国际主义精神，希望援摩队员继承和发扬上一批队员的优良传统和工作作风，胸怀祖国，精诚合作，攻坚克难，凯旋归来。

我院始终贯彻执行党和国家的援外方针政策，积极选派优秀骨干人员参与援外工作，援外医疗队员们为非洲医疗卫生事业的发展和中非人民的国际友谊贡献了一份力量，赢得了受援国政府和人民的高度赞誉。

（党办 李升）



## 新一届院领导明确工作分工

近期，区委组织部宣布决定对我院领导班子成员进行职务调整和任免。为了更加有利地开展医院管理工作，我院新一届党政领导五人，对主持、分管的工作进行了明确分工，并已经有序开展各项管理工作。

党委书记舒志军全面负责、主持医院党委工作，完成上级交给的各项相关工作任务和医院党委的年度工作任务。分管党建和医院干部队伍建设、党风廉政建设、人才建设、统战等工作。

副院长谢春毅全面负责、主持医院行政工作，完成上级交给的各项相关工作任务、根据规划目标开展管理工作。分管人事、财务、设备、药品、科研、医务、护理、医纠办、医技、病案、院感、门办、医保等工作。

金琳副院长、纪委书记分管纪委、总务、基建、保卫、膳食等、行政后勤工作。

周铭党委副书记、工会主席分管医院精神文明建设；医院文化建设；工会、青年、妇女等群众团体工作；离、退休职工管理工作。

舒勤副院长分管信息、教学工作。

（院办 邓小飞）



# 春季呼吸道疾病高发 专家支招教你如何预防

乍暖还寒的二月正在匆匆地逝去，意味着寒冷的冬天已远离，温暖的春天已来到人间。然而，春天带给我们的不只有万物复苏的美丽，同时也带来了诸多呼吸道疾病的困扰。春天，医院的呼吸科门诊常常人满为患，各种呼吸道疾病的患者挤满诊室的过道。一时之间众多呼吸道病症如“百花齐放”，难怪有人也把春季戏称为“多病之春”。

## 春天呼吸道感染和过敏疾病最高发 老幼体弱者做好防范至关重要

春天呼吸道疾病多，主要包括呼吸道感染疾病和过敏性疾病。呼吸道疾病常见于普通感冒、流感、气管炎、支气管炎、慢性支气管炎急性发作、慢性阻塞性肺疾病、哮喘、支气管扩张等；过敏性疾病是呼吸科相关疾病，哮喘、鼻炎最为常见，可由花粉、潮湿环境、霉菌等诱发。

春天呼吸道疾病袭来，免疫功能偏低的人群最容易中招。美兆提醒两类人群尤其要预防呼吸道疾病。第一类人群为65岁以上老年人和小孩，因感冒大多集中在春秋季节，年老体弱者因免疫力不如成人，尤其要警惕；第二类人群为非呼吸道的慢性疾病患者，如糖尿病患者（若血糖控制不好抵抗力变弱、免疫力低下）、肿瘤患者（用抗肿瘤药对免疫力有一定影响）、慢性肝肾疾病患者（因免疫球蛋白从肝脏合成）。

中医认为“春与肝相应”，也就是说春季与肝脏健康的关系最为密切。在春季养肝可以达到事半功倍的效果！我们都知道，保证睡眠是保养肝脏的重要一步，所以“想要肝脏好，先要睡得香”这个道理很多人都知道。可怎么能睡得香，就难倒一大片人了！下面就让我们来看看这个难题该如何解决吧！

对于肝病患者来说，保证睡眠的质量和休息的时间非常重要。《黄帝内经》中说：“人卧血归于肝。”现代医学研究证实，睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍。肝脏血流量的增加，有利于增强肝细胞的功能，提高解毒能力。

世界卫生组织确定“睡得香”为健康的重要客观标志之一。休息能减少机体体力的消耗，而且能降低活动带来的糖原分解、蛋白质分解及乳酸的产生，减轻肝脏的生理负担。因此，我们要想养好自己的肝脏，首先就要睡得香。

我们可以从以下几个方面来提高自己的睡眠质量：

1. 不要熬夜，按时睡觉  
现在很多人的肝病其实是“熬”出来的，一般熬了夜的人大多双目赤红，这是肝火上升的症状。长期如此，必然伤肝。肝病患者晚上10点左右睡觉最为适宜，应尽量把睡眠时间调整到这一时段。
2. 睡前泡个温水澡  
如果在睡前泡个温水澡，等上床时就会顺利入睡。
3. 选择合适的睡眠姿势  
睡眠姿势一般以右侧卧位为佳，可使心脏不受压迫，促进胃肠蠕动排空，加上全身肌肉放松，可使睡眠安稳、舒适、自然。

此外，如果想要舒服入睡，我们不妨吃一点大豆、小鱼、杏仁等，但不要吃得太多。睡不着的时候，来一杯热牛奶效果最好。

饭后躺半小时可保养肝脏  
饭后躺下休息半小时，再去做的的事情，这对于肝脏的保养，尤其是对患有肝病的人来说是非常必要的。这是为什么呢？因为这样可以增加流入肝脏的血流量。我们在吃完饭后，身体内的血液都集中到消化道内参与食物消化的活动，身体由卧位变到立位时流入肝脏的血流量就要减少30%，此时再行走、运动，血液流向手足，流入肝脏的血流量就要减少50%以上。这样就会导致肝脏处在供血量不足的情况之中，使其正常的新陈代谢活动受到影响，从而对肝脏造成不同程度的损害。

因此，肝病患者必须在饭后卧床休息半个小时，以使血液多流向肝脏，供给肝细胞氧和营养成分。当然，躺下来不一定就要睡觉，听听收音机、读读书，都是可以的。  
(传统医学科 胡粤航)

## 如何应对呼吸疾病来袭？ 专家为不同人群支招

冬春交际气温变化大，呼吸道疾病多发。体弱的老人小孩和有呼吸疾患的慢性病患者该如何防范呼吸道疾病？

**年老体弱者：**老人和小孩在条件许可时，应尽可能减少呼吸道感染次数。建议每年打一次流感疫苗。

**慢性疾病感染者：**如慢阻肺、支气管扩张、慢性支气管炎、鼻窦炎患者，可选择注射肺炎疫苗，三年至五年接种一次。

**慢性疾病者：**可口服免疫调节剂。  
普通成人：注意生活作息规律，切勿熬夜；多喝水，禁烟酒，可用食疗自我调理；在灰霾天气不建议剧烈运动。

**专家提示：**当咳嗽超过两周却未见有好转的迹象时，建议到医院就诊。两周已超过感冒病程，要警惕咳嗽是否由其他疾病引起，如肺结核、肺部肿瘤早期等。这些疾病的首发症状和感冒非常相似，但是病程、进展却大相径庭。同时，对40岁以上有长期吸烟史或有肺癌家族史者，最好每年查一次低剂量螺旋CT，可帮助识别早期肺癌。平时体检的常规胸片因为分辨率有限，很多细小病变不能查出，所以选择低剂量螺旋CT最为准确。

(呼吸科 祝佳佳)

## 专家档案

贾维：医学硕士，主任医师，博士在读。现任上海中医药大学附属上海市中西医结合医院肺病科主任，硕士生导师。上海中西医结合学会委员，中华医学会浙江呼吸分会会员，日本武田奖学金学成回国人员。在日期间，系统学习肺部疑难病的诊断及治疗，肺癌的早期诊断与化疗药，生物治疗及分子靶向检测及治疗等肺癌领域世界先进知识。熟练掌握X光 CT及DSA引导下纤支镜检查术，超声气管镜（EBUS），导航气管镜，荧光气管镜，TBNA，内科胸腔镜及经皮肺穿刺等世界尖端呼吸介入技术。分别于2007年及2011年两度获得义乌市优秀引进人才称号。



# 这里的“停电”静悄悄 记我院门急诊楼电力设备拆装转接施工

2月25日、26日，我院门急诊楼配电设备更新、电缆转接，在限电不停电的技术方案指导下，实现了电力无缝对接。

拆除原院感科门诊用房搬移门诊配电房及新建医院垃圾房是医院建设中医特色楼的配套工程，它关系到整个工程的竣工验收和使用配套工作，根据工程进度近期必须完成。在准备施工前期，医院基建与总务两个科室会同施工方开展了详细的调研工作，对2007年大楼整修时所有的电力图纸进行全面的解读、分析，并现场核实，制定了《门急诊楼配电柜拆装、电缆转接方案》，明确了准备工作思路和现场电缆转接施工“停电”时间。在院领导的高度重视下，先后召开施工方案论证会和计划实施协调会。此项施工影响面广，涉及到门急诊楼内重要部门有GICU、脉管科病房、风湿科病房、信息中心机房及检验科、病理科、药房和挂号收费等相关科室，在基建科牵头下，院领导同门诊办公室、护理部、信息处、设备科、总务处、财务处和施工方代表共同协商安排停电送电时间工作事宜。确定总的工作思路：移电限电，做到不停电或将停电部位和时间减到最少。具体为移接备用线路：新旧开关之间电力相互交错借电；关键部位（科室）拖应急配电箱到床边或用电器旁等措施。为急诊病房、GICU、检验科设备与一层挂号收费、西药房窗口等准备临时接线箱备用应急；落实对讲通讯设备并请总务处增派电工配合；正式移（停、送）电的准备动作。

2月25日早上8点，施工人员到齐。现场分工、安全交底，工作准备就绪，根据门急诊楼配电柜电缆拆装停电时间表，当天工作内容是完成2层至8层后出线与一路总电源进线的作业，每层停电约1小时，每移好一路及时送电。上午，医院舒志军书记、周铭副书记来现场，慰问现场工作人员；金琳副院长坐镇指挥，检查安全工作，询问施工进度情况，同时，安排加班人员午餐；外出开会的谢春毅副院长更是全程关注施工进度，安排医务处长来院落实危重病人的治疗。施工有条不紊的开展着，到下午4点半，2层至8层后出线顺利转接，就在医生护士及病人不知不觉中，大楼的输电线路被换到了新的设备上去了；而另一路总电源的进线则在不影响门急诊楼临床用电的情况下，持续施工到深夜23点，才按计划完成，电力实现了无缝对接。2月26日工作内容是对GICU、弱电机房、客梯、消防电梯设备带、放射、正压送风、公共照明的电力转接，到下午7点前按计划完成了拆接电的工作。

本次电力设备移装转接，在院领导精心安排和医院社工科志愿服务者、保卫科特保人员的鼎力协助下，两天紧张的电缆拆装工作顺利完成，确保了临床安全，也为中医特色楼工程的竣工验收迈出了关键的一步。

(基建科 陆鑫婷)



很多人以为寒冬过后，就是暖洋洋的春天？有这种想法的童鞋，真是……

“倒春寒”这种反季节气候，不按常理出牌、忽冷忽热、常常让人猝不及防！粗心大意不注意保暖的童鞋，身体很容易被春寒袭击！

## 那么什么是“倒春寒”？

解释：倒春寒（英文late spring coldness），是指初春（一般指2月末3月初）气温回升较快，而在春季后期（一般指4月）气温较正常年份偏低的天气现象。这种“前春暖，后春寒”的天气称为倒春寒。

春季气温日夜温差大，春季冷空气活动频繁，天气变化较多。乍暖还寒时候，最难将息，在这春寒料峭的季节里，最易引发心脑血管疾病、呼吸道疾病、风湿类疾病这三种疾病！这些慢性病患者请一定注意了！

## 心脑血管疾病

在“倒春寒”天气中，人体受到低温刺激后，会出现交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，致使心、脑负荷加重引起血压升高，脑部缺血缺氧，加速了血栓的形成。同时由于初春时节气候干燥，人体消耗水分多，容易导致血液黏稠，血流减慢。中风发生时往往都有一些早期征兆，如有黑蒙现象的短暂时视力障碍，头晕、头胀、肢体乏力麻木等等。凡是出现这些征兆者，都必须引起重视，必要时要到医院进行全面检查。

## 呼吸道疾病

潮前温暖的气温使呼吸道致病性微生物活跃，突然变冷容易引起人体受凉，呼吸道局部温度也随之降低，抵抗力减弱，病毒或细菌极易入侵，原来在呼吸道寄生的病毒细菌也会乘机捣乱，很容易诱发各种呼吸道疾病，如流感、肺炎、哮喘等。

## 风湿类疾病

风湿类疾病属于中医痹症的范畴。痹症，临床上以肢体关节肌肉疼痛、酸楚、麻木、屈伸不利或关节肿胀红热为主要表现。经云“风寒湿三气杂至，合而为痹也”。春季多风伴寒，风寒湿邪侵袭肌肉关节筋脉，气血运行不畅而发病。

## 预防“倒春寒”攻略

招数一：春捂不宜过汗  
适当“春捂”。不要以为气温暂时升高就可以马上脱掉冬装，昼夜温差大，早晚更要注意保

# 立春还需防“倒春寒”

暖，尤其是关节部位的保暖。大家都知道“春捂秋冻”，但不是随便“捂捂”就能达到保健的效果。专家说，捂的度就是不能过汗，如果天气很热了还里三层外三层的捂着，出很多汗就不好了。

招数二：春季锻炼不宜过早

春季锻炼不宜过早。因为早上气温低、雾气重、粉尘多，体质差的老年人最好在下午气温回暖后锻炼。运动项目选择上，最好选择运动量不大的运动方式，如太极、慢跑、爬山、漫步等。一旦长期过度疲劳工作，或者长期熬夜者，最好适度休息，加强自我情绪调节。

招数三：养成良好生活方式

俗话说“有钱难买老来瘦”，肥胖者要加强锻炼；不抽烟不酗酒；少吃油炸食品。多喝水，有助于保持体内血液循环，还可减少呼吸系统疾病的发生。

招数四：做好自我保健

对于那些本身患有心脑血管等基础性疾病的患者，要做好自我保健工作，一旦有长期胃痛、胸闷、头疼等不适症状，要及时就诊。

招数五：孩子家长需警惕小儿感冒

让孩子加大在阳光下的活动，多呼吸新鲜空气，合理膳食，增加机体免疫力。被褥、衣服要勤晒，室内经常通风除尘，以减少和抑制病菌的存活和繁殖。

招数六：多吃芹菜等味冲食品

“倒春寒”的气候条件下，预防伤寒、感冒，不但要做好保暖防寒，而且要在饮食上增加大蒜、洋葱、芹菜等味儿冲食物，这样能对预防伤寒感冒、春季多发的呼吸道感染、心脏病发作和中风有益处。洋葱、姜、蒜、芹菜这些菜类食物，食可疏风散寒，帮助人体杀菌防病。特别是大蒜，作用更大。

招数七：不宜多吃香蕉和梨

中医认为，春夏养阳，所以春天应该多吃一些辛味的东西。比如，民间讲究在农历二月二吃春韭做成的春饼，韭菜就是辛味的，具有生发的作用，让人微微出汗，可以帮助体内的寒气发散。另外，也可以吃一些辣椒、萝卜等。香蕉和梨不宜吃，相反，那些滋阴的、寒凉的食物就不宜在春季食用特殊病人除外，比如香蕉、梨、百合、银耳等。特别是生冷的东西，像冰淇淋、冷饮等，会将寒气聚集

在体内，导致夏季脾虚，带来一系列不适。

招数八：春天情绪不宜平和

一年之计在于春，春天可以说是一年非常重要的季节，对于养生也是如此。以往，一说到养生，人们就会说心态平和，但春季养生却不同。专家说，“春天不要平和，春季一定要让心情欣然、愉悦，秋天才要讲求平和。”

招数九：不宜过早穿单鞋

俗话说，病从脚下起。如今很多年轻女孩，很早就开始穿单鞋，对身体非常不好。脚和小腿是人体三阴经和三阳经的总汇，小腿内侧为肝、脾、肾三阴经，外侧为胆、胃、膀胱三阳经，对人体来说非常重要，所以一定要注意保暖，不宜过早穿单鞋。

心动指导行动，现在大家可以平平安安、开开心心过春天啦。  
(全科医学科 原理)

## 专家档案

原理：副主任医师，硕士研究生导师，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院全科医学科主任，医务处处处长。心理健康高级管理者，心理高级咨询师，卫生安全高级管理者，中华中医药学会中医科分会委员，上海市医学会全科医学分会青年委员。  
全科思维、中西医结合诊治心肺脾肾等多系统疾病，熟练运用心理疏导、传统医药养护患者身心健康。  
专家门诊：周二、四、六上午



# 春季谨防桃花癣

桃花癣顾名思义好发于桃花盛开的春季，每年这个时候，有些人的皮肤会出现红斑、干燥、脱屑、瘙痒等症状。虽然称做“癣”，但却不是真菌感染，而是一种皮肤过敏。如果自己购买治疗癣的药膏涂，反而会越来越严重。一般来说西医常用抗组胺药物治疗。而中医认为春主生发，而风为此季之主气。风为阳邪，易袭阳位，而头面部又是诸阳之所聚，所以中医常采取“以内养外”的方法，内以“疏散风邪”，最常用的是消风散，外用局部护理，大多数人都能得到缓解。为了防患于未然，我们建议注意生活中的小细节可以帮助大家免于桃花癣的烦扰。

## 勤洗脸，注意清洁保湿

春天万物生长，桃红柳绿，虽然风光无限，却苦了对花粉和柳絮过敏的人。如何减轻他们对皮肤的影响呢？外出后立即洗脸可以去除附着在皮肤上的花粉和柳絮。洗脸水最好是软水，水温的高低亦有讲究，过冷或过热对皮肤的保养都不利。冷水虽然对皮肤有收敛作用，但长此以往会造成皮肤血管收缩，弹性丧失，尤其是油性皮肤，寒冷的水温会导致毛孔收缩，不利于油脂的排除，从而引发痤疮。反之水温太高又会使皮肤表面的皮脂减少，皮肤干燥。所以洗脸最好用温水，40度左右的水温既能洁肤又有镇静作用。许多人喜欢用洗面奶洗脸，其实每天用一次洗面奶做深层清洁即可。洗面奶最好选择温和和不刺激的。有的人皮肤比较油腻，喜欢使用祛油作用较强的洗面奶，洗完脸后皮肤会有紧绷感，所以同时要注意补水。洗完脸以后用洁净、柔软、干燥的毛巾贴合面部，把水吸干或者用手轻柔地把面部的水分拍干，让皮肤水润又有弹性。

## 选用合适的保湿霜

皮肤清洁过后就需要使用保湿霜了，它可以

锁住皮肤里的水分。对皮肤过敏的人来说皮肤保湿尤为重要。皮炎湿疹的皮肤损部位尤其缺水，水分是维护修复皮肤屏障的重要成分。护肤品宜选用霜剂和含水分较多的润肤乳液，以利于皮肤呼吸。好的润肤剂可作为抗炎药物使用，同时也可以舒缓刺激。在购买润肤剂之前可以看一下其组成成分，最好选用天然保湿剂，如泛醇（维生素B5）、甘油、卵磷脂、胶原蛋白、弹性蛋白和角蛋白等。近来比较热门的天然保湿剂神经酰胺可以帮助角质层增厚，提升整个皮肤的耐受力从而备受人们的青睐。

## 做好防晒保护皮肤

春天日照时间延长，紫外线逐渐增强，选外出活动时尽量避免长时间的风吹日晒，使用合适的防晒霜亦可以保护皮肤。防晒霜有不少剂型，如乳液、喷雾剂等。大家应根据自己的皮肤情况来选用防晒霜。首选全波长保护的防晒霜（既防UVA又防UVB）。皮肤较白易引起晒伤的人应选用高效遮光剂（SPF30），肤色较深的人应选用中效遮光剂（SPF15）。有脂溢性皮炎、痤疮的人应选用质地轻薄喷雾以免堵塞毛孔。有的人皮肤敏感，表皮较薄，如果涂了防晒霜后出现皮肤刺痛或烧灼感，即刻停用，外出时带一把防晒紫外线的伞，做好防护。

注意饮食身心清静。饮食亦清淡，少吃油腻、辛辣食物。多吃新鲜水果蔬菜，适当服用维生素B、胡萝卜素等药物，以下食物最好不吃或少吃：黄泥螺、芒果、菠萝、雪菜等。有条件的话可以做一下过敏原测试，如能找到致敏物，防治更加有的放矢了。现代人工作紧张，精神压力大，长时间坐在电脑前，熬夜会降低人的抵抗力。晚上也是皮肤的一个自我修复时间，充足的睡眠对于希望拥有健康皮肤的人来说是不可少的。同时加强运动让皮肤里的毒素随着汗液排出体外。

希望大家远离桃花癣，这样我们就可以无忧无虑地享受大自然的美好，切身体验面桃花相映红的情境。（皮肤科 郭敏骅）