

无奋斗不青春，我们在行动 ——我院团委“五四”青年节系列活动

恰逢“五四”运动 99 周年之际，为弘扬“爱国、进步、民主、科学”的五四精神，深入学习贯彻落实党的十九大精神，院团委在党委的领导下，组织开展“五四”系列主题活动，激励广大团员青年在新时代奉献青春力量。



4月27日下午，我院团委举行了“循红色足迹，燃青年激情”虹口区滨江健步行暨超龄团员离团仪式。在国歌广场上，超龄团员重温了铿锵誓言，把与共青团共同成长的美好回忆、温暖点滴留在心中。他们在纪念册上留下青春寄语，随后一行又来到了国歌纪念馆，大家回顾历史，体悟初心。



5月3日上午，我院携手欧阳路街道社区服务中心儿童康复科开展了“凝聚青春正能量，我为志愿服务上”的五四共建主题志愿活动。活动中，志愿者们陪伴康复基地的16名患儿小朋友参与趣味小游戏，团员青年志愿者们陪伴患儿度过一个愉快的上午，展现了青年团员的爱心和社会责任担当。



5月3日下午，我院团委组织团员青年参加了虹口区卫计委团工委举办的“聚青春力量，扬医者风采”——虹口卫计系统青年纪念五四运动99周年主题集会，我院团员代表吴仪菡就“青春昂扬”的主题进行精彩演讲。演讲充分展现了医护青年奋发有为的精神风貌。（通讯员 吴仪菡）

护士节前夕院党政领导慰问一线护士

5月11日中午，正值第107个国际护士节前夕，我院党政领导携同相关职能部门前往临床科室，为一线的护士们送去慰问与祝福。领导为护士们送上慰问礼盒，对她们一丝不苟地辛勤工作表示感谢，勉励她们继续弘扬南丁格尔精神。



精神，一如既往做好医院的护理工作。护士们表示，一定不辜负领导的期望，将我院护理工作做好做优，通过实际行动发扬南丁格尔精神。（通讯员 李江）

我院风湿病科受邀赴韩国参加学术年会

4月13日至15日，“国际硬皮病协作网”2018年年在韩国首尔大学医学院隆重召开。美、中、日、韩、法等国致力于系统性硬化症（英文简称SSc）研究的专家济济一堂，共同探讨关于SSc研究的新发现、新进展、新理论。我院风湿病科作为“国际硬皮病协作网”在中国的主要协作单位和重点研究基地，受邀参加会议。

风湿病科屠文震副主任带领陈冬冬、于伶、王蕾、张嘉倩等长期从事SSc临床诊疗的一线骨干成员前往韩国首尔参加会议。会上大家积极了解国际硬皮病诊治的发展新动向，认真学习国际治疗新经验。

会议期间，各国专家纷纷登台演讲，内容囊括了SSc的诊断、治疗、病理生理、基因迁移、人种差异等各个方面，演讲精彩纷呈、数据详实，现场

讨论热烈。我院风湿病科成员也趁着这难得的机会汲取经验，以图在今后的工作中学以致用，造福患者。（通讯员 陈冬冬）



五月，繁花似锦，可爱的白衣天使们又迎来了一年一度的国际护士节。为了庆祝国际护士节、继续弘扬南丁格尔精神，我院护理部、院工会与党委办组织上海犹太难民纪念馆参观活动，共计350余名护士参加。



护士姐妹们在参观中回顾了犹太难民逃亡上海重获自由，上海政府和市民无私地帮助他们度过艰难时光，迎来和平岁月的历史，深刻体会到当时犹太难民逃亡的艰辛和上海乃至中国人民无私、伟大的人道主义精神。这种精神正与南丁格尔不畏艰险、



甘于奉献、救死扶伤、勇于献身的人道主义精神不谋而合，也正是护士姐妹们应该去学习和继承的。通过参观活动，护士姐妹们更加清楚地认识到我们要牢记历史，要传承好南丁格尔精神，也要弘扬好中华民族无私、博爱的伟大精神。（护理部主任 蔡敏）

回顾摩西会堂历史 体悟博爱无私精神
——护理部开展庆祝国际护士节、参观犹太难民纪念馆活动

肿瘤科深入社区指导肿瘤患者运动康复



4月11日我院肿瘤科、社工科与曲阳、欧阳两社区的肿瘤患者在霍山路社区活动中心开展肿瘤康复患者八段锦教授活动，由曲阳医院的周永祥医生（国家一级运动员、浙江省十佳运动员，专攻八段锦、易筋经、引导术、五禽戏等）领操，上海市中西医结合医院肿瘤科张士强协同领操，近20名社区肿瘤术后康复期患者参与，本活动在上海市中西医结合医院肿瘤科病房及欧阳、曲阳社区定期举行，获得广大肿瘤患者的认可。

该活动对改善癌因性疲乏有一定效果，同时可提高患者免疫功能。癌因性疲乏及肿瘤患者免疫功能低下属于中医“虚劳”的范畴，传统医学在癌因

性疲乏及免疫功能低下的控制中具有一定的优势，治疗方式主要以扶助正气、调理气血阴阳为主。

八段锦是强健机体功能传统中医运动方法。目前上海市中西医结合医院、上海市虹口区曲阳路街道卫生服务中心、上海市虹口区欧阳路街道卫生服务中心病房及门诊的肿瘤患者将定期分批在专业的指导下学习八段锦，纠正动作。未来也将利用互联网、影像设备等提供给患者学习。同时联合上海癌症协会合作，为广大肿瘤患者提供社区医疗服务，本次项目的主要服务人群也将以社区居民为主，将八段锦辐射到更多的社区百姓中。（通讯员 杨蕴）

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214期 2018年5月30日 本期4版 网址：<http://www.stcmih.org.cn/>



扫描二维码，即可关注微信号：
上海市中西医结合医院服务号。

第十一届中泰（上海）传统医学研讨会在我院召开



4月25日，由上海市中医药发展办公室、泰国卫生部泰医与替代医学司共同主办，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院承办的第十一届中泰（上海）传统医学研讨会在上海召开。本次会议的

主题是“中医药的传承与创新”，旨在进一步深入交流中泰双方有关脉管病、肿瘤等疾病在诊疗方面的新经验、新技术、新方法和新理念，加强多部门及多领域的合作。

泰国卫生部代表团一行，上海市卫生和计划生育委员会副主任、上海市中医药发展办公室主任张怀琼，上海市卫生和计划生育委员会外事处处长乔荟、上海市卫生和计划生育委员会中医药传承发展处处长王庆华、上海中医药大学党委副书记季光、上海中医药大学医管处副处长管红叶、上海市虹口区卫生与计划生育委员会中医药发展科科长王华以及上海中医药大学附属上海市中西医结合医院的党政领导、医务工作者、学生约120人参会。会议由上海中医药大学附属上海市中西医结合医院院长谢春毅主持。

张怀琼主任、泰国卫生部泰医与替代医学司恰提蓬·旺观奇司长、季光副书记分别致辞。

随后，张怀琼主任和恰提蓬·旺观奇司长签署中泰合作备忘录。

研讨会上，中泰双方的医学专家就“中晚期宫颈癌的安全性和疗效：中药药方“n040”临床试验阶段1b”、“奚氏脉管病传承与创新”、“watkhampramong方式治疗癌症的抗癌活性”、“肿瘤中医癌痛治疗”、“系统性红斑狼疮免疫发病和中西医结合治疗策略”、“重症肌无力的中西医诊疗方案”等议题做精彩演讲并深入了交换了经验。

本次研讨会，中泰医学同仁共聚一堂，分享资源，交流经验，使双方都受益匪浅，尽展中泰友谊，也为疾病研究的突破贡献了力量。

（党办）

我院六届三次职工代表大会顺利召开

上海中医药大学附属上海市中西医结合医院六届三次代表大会于2018年5月14日至2018年5月16日顺利召开。院党政领导、89名正式代表、34名列席代表参加了会议，还特邀了程祖龙、成肇炎、郑慧明、舒志军等历任院领导参加了开幕式。会议由工会主席储福根主持。

大会期间，代表们充分履行义务和职责，认真开展讨论，积极建言献策，提出了很好的意见和建议，审议通过了《医院工作报告》、《医院2017年度财务收支预决算情况报告》、《医院2017年度药品采购情况报告》、《医院2017年度设备购置情况报告》、《医院2017年度基建工作情况报告》、《医院科研学术论文发表管理办法（草案）》、《医院教学奖惩条例修订稿（草案）》等相关文件。

大会一致认为，谢春毅院长所作的医院工作报告高度总结了医院2017年在医、教、研、管理等方面取得的成绩。2018年医院将在继续贯彻实施“全面建立中国特色基本医疗卫生制度、医疗保障制度和优质高效的医疗卫生服务体系”的同时，结合我院“十三五”发展规划，贯彻实施虹口区政府“国医强优”三年行动计划，强化特色优势，促进内涵发展，坚持中西医结合办院方向，全力以赴推进三



级甲等中西医结合医院的建设。

周铭副书记在闭幕式上的讲话中指出，目前医院正处于爬坡奋进的关键时期，全院职工要行动起来，认清形势，承担起新的历史使命，调动和发挥各方面的积极性，不断提高医疗质量和管理水平。号召全院职工不忘初心、牢记使命、锐意进取、埋头苦干，把握国家大力发展中医药事业的大好形势，顺势而为，为我院发展的新局面而奋斗！

最后，大会在雄壮的国际歌声中胜利闭幕！

（院工会）

为纪念5.12国际护士节，大力弘扬南丁格尔精神，虹口区卫计委于5月11日下午，在我院2号楼12楼大会堂举办虹口区卫生系统庆祝“5·12”国际护士节大会。区卫生和计划生育委员会张伟胜、葛磊、史立华、徐维纲、吴良能、包丽萍出席活动。委直属单位负责人、辖区内各医疗机构党政领导及护理人员代表共260余人莅临参加。

庆祝活动以“护士——健康的引领者”为主题，以文艺汇演的形式展现我区护理队伍良好的精神风貌和职业风采。来自各医疗机构精心编排的舞蹈、情景剧、歌曲、护士服装秀等节目。精彩纷呈的演出汇成一场视觉盛宴，使与会人员领略到白衣天使们在工作之余的别样风采。

虹口区卫计委党工委书记、主任张伟胜代表区卫计委党工委和虹口区卫计委致辞，向护理工作致以节日的问候和崇高的敬意！对近年来我区护理工作取得的成绩进行充分的肯定，倡导全体护理人员要继续以体贴患者、关爱生命、引领健康为己任，为患者提供全生命周期、不间断的优质护理服务。以不懈的努力和辛勤的汗水，为实施“健康中国、健康上海、健康虹口”战略作出新的贡献。

（护理部）

虹口区庆祝“5.12”国际护士节

爱心拯救生命，我院“熊猫大侠”四度绾袖献热血



3月底，上海市一名产妇大出血，加上一位肝移植病人术前需要大量备血，导致本市中心血库RH（-）B型血告急。

我院检验科易凤玲为登记在册的Rh（-）B型血志愿捐献者。3月29日，她接到虹口区血液管理办公室的电话后，第一时间赶往位于四川南路的彩虹献血屋，当即捐献血液400ml，为挽救宝贵生命做出了贡献。

这是易凤玲同志第四次无偿献血，2007年就读大学期间，她第一次参加无偿献血时得知自己是RH（-）B稀有血型，在医学院就读的她比常人更加明

白稀有血型者之间的互助有多么重要，于是她便加入了稀有血型志愿者团队，并随时准备在身体条件允许的情况下无偿献血。

2009年，一位孕产妇因术前急需大量备血，她接到血液中心的通知后，毫不犹豫地献出了自己的热血。

除了接到紧急备血通知时积极献血，易凤玲在平时也主动参与献血。2014年，她就献血400ml。

爱心挽救生命，易凤玲用自己的热血默默地挽救着生命，也用爱心阐释着大爱的精神。

（党办）

群英荟萃促发展 中西结合谱新篇 ——2018年上海市中西医结合学会神经外科学术年会召开



2018年4月20-21日，由上海市中西医结合学会神经外科专业委员会和上海中医药大学附属上海市中西医结合医院神经外科联合主办的“2018上海市中西医结合学会神经外科学术年会暨第四届上海市中西医结合神经外科学术年会”在上海国际会议中心隆重举行。来自国内外神经外科领域的200余名同道、嘉宾齐聚一堂，分享中西医结合神经外科最新研究成果，深度互动、碰撞激发，引领学科未来的发展方向。

本届大会重点关注中西医结合理念应用到神经外科领域的最新进展、新方法和新成果，坚持走在学术前沿。大会内容涉及脑肿瘤、脑外伤、脑血管病、脊柱脊髓及功能神经外科等领域，邀请到国内外著名

名的三十余名神经外科专家进行主题演讲及广泛交流。

大会开幕式由上海中医药大学附属上海市中西医结合医院神经外科主任于朝春教授主持，上海市医学会神经外科专委会主任委员钟平教授、上海市中西医结合学会秘书长张友根教授、上海中医药大学附属上海市中西医结合医院副院长刘创新教授、上海中西医结合学会神经外科专委会主任委员费智敏教授、上海中医结合学会神经外科专委会名誉主委郎铁成教授分别致辞。

大会执行主席于朝春教授宣布2018上海市中西医结合神经外科学术年会正式开始，来自国内外著名的三十余名神经外科专家就中西医结合神经外科的热点问题与发展前沿展开了热烈的探讨。大会分享主题鲜明，报告鼓舞人心，成果显著。

下午，会议设立肿瘤论坛、外伤论坛、脑血管病论坛、脊柱脊髓论坛、功能论坛等五个论坛，每个论坛上，与会者就各自主题展开精彩分享与交流。

本次大会的成功召开为神经外科领域的广大医护人员搭建了良好的沟通平台，推动了学科协同发展。大会的召开既鼓舞了上海市中西医结合神经外科领域做大做强的士气，又激励着神经外科同仁们将中西医结合理念应用到神经外科领域，努力达到国内领先、国际先进水平，共同救治更多患者、造福社会。

（通讯员 董玉婷）

虹口区召开2018年糖尿病并发症筛查工作会议

为进一步推进虹口区糖尿病预防与诊治工作服务体系建设，2018年虹口区糖尿病并发症筛查工作会议于4月28日下午在上海中医药大学附属上海市中西医结合医院召开。

虹口区卫计委副主任张建敏、委公共卫生科科长汤显、上海市中西医结合医院院长谢春毅、副院长刘创新、区疾病预防控制中心、区卫生事务服务中心和区卫生信息科以及全区各社区卫生服务中心主任、分管主任、相关负责人等50余人参加。

上海市中西医结合医院谢春毅院长代表医院致欢迎词，他祝贺2017年虹口区糖尿病并发症筛查任务圆满完成，并预祝在新的一年里和各社区卫生服务中心携手取得新的成绩。

随后，虹口区糖尿病专病诊疗中心、上海市中西医结合医院内分泌科吴坚主任作了2017年虹口区糖尿病并发症筛查工作汇报，并就2018年的虹口区并发症筛查工作计划及实施、社区糖尿病诊疗及健康管理培训工作进行了详细介绍。

会上，上海市中西医结合医院有关科室主任和各社区卫生服务中心就糖尿病及其并发症筛查、分级诊疗、双向转诊以及中西医结合服务等方面进行了互动交流。

区卫计委张建敏副主任最后讲话，他指出2017年虹口区通过糖尿病及其并发症筛查项目，



构建了“医防融合”的糖尿病预防和诊治服务体系，建立了一支专家引领、专业支撑、覆盖社区的糖尿病防治团队，形成了“政府主导，问题导向，百姓获益”的防治工作机制。2018年要从项目工作转向日常工作，结合分级诊疗体系建设，落实慢性病和健康管理长效机制，助力家庭医生“1+1+1”签约服务。

会后，上海市中西医结合医院刘创新副院长和相关部门负责人陪同参会人员参观了我院MRI室、ICU和内分泌科病房。

（内分泌科主任 吴坚）

需求导向，患者为本 ——骨伤、推拿科创新协同发展模式

近日，我院骨伤科和康复推拿科进一步开展科室深度协作，共同建立了“康复治疗病人住院”制度，为广大颈肩腰腿痛患者带来福音。

“康复治疗病人住院制”将康复推拿科门诊需要住院治疗的病人收治到骨伤科住院病房，由骨伤科医护人员进行病情评估、日常查房、护理工作，



康复推拿科医师进行康复治疗工作。

此举保证了门诊康复患者治疗的序贯性，也解决了患者往返医院治疗的奔波之苦。住院期间骨伤科医师病情的综合评估，住院病房的综合治疗手段，也将加速病情恢复，缩短治疗周期，更快减轻病患痛苦。

骨伤科和康复推拿科在术后康复、非手术病人中西医结合治疗方面已开展科室常规业务协作，此次“康复治疗病人住院”制度是双方科室协作的进一步拓展。在此次科室深化协作准备阶段，医院领导给予大力支持，科室负责人多次协商沟通，医护人员明确流程分工，确保病人从入院到出院流程通畅，入院各项诊疗工作无缝对接。

双方科室在建设过程中，坚持以病人需要为导向，以病情需要为出发点，不断创新科室协同发展模式，优化医疗卫生工作供给模式，通过科室间紧密的技术协作和业务合作，使健康服务能力大幅提升，为病患提供了更优质高效的医疗资源。

（通讯员 李涛）

【喜讯】

在第二届“仁心医者·上海市杰出专科医师奖”评选中我院钟萍副主任荣获“上海市杰出专科医师奖”；

在第二届“上海市区域名医”评选中，我院胡智海主任荣获“上海市区域名医”提名奖。

在5月9日上海中医药大学表彰护士节活动中，我院以下护士获得表彰：

优秀护士长：刘慧、王颖、姚丽文

优秀护士长提名：智慧、乐文蔚

论文三等奖：蔡敏、周红蔚

十位在临床一线勤恳奋战三十余年的护士也受到大会嘉奖。

（党办）

我院召开 2018年第二次教学例会



4月26日下午，我院召开了2018年第二次教学例会。本次例会对教学系统的使用、第一季的教学活动进行了总结反馈并分享外出培训教师的学习感悟，舒勤副院长及各科教学秘书出席了此次教学例会。

首先由教学管理处钱倩对各科室教学活动数量及质量进行反馈，沈晓喻老师进行补充并对接接下来的教学活动提出要求，郝立爽老师强调了需要注意的重点工作及下一阶段的教学安排，舒勤副院长对以上内容进行了总结。

接下来是培训分享的环节，由徐烨、陆逸莹、张嘉倩三位老师对《上海市住院医师规范化培训师资培训班》培训收获和体会进行交流与分享，让各教学秘书从分享中对Min-Cex、DOPS、规范化八步门诊法等对其他优秀教学经验有一定的认识及了解。

通过本次教学活动各科室能更好地了解教学活动的要求，表示将会不断完善规范教学活动内容及带教安排，提升我院中医住院医师规范化培训内涵质量。

（通讯员 钱倩）

4月9日，在我院十二楼会议室召开了全科医学教研室工作会议，会议由中医全科医学科主任、全科医学教研室主任原理主持，我院副院长舒勤，教研室副主任臧金旺、胡智海，教学管理处处长郝立爽、全科医学系秘书处办公室负责人钱燕娟、曲阳、凉城、广中社区卫生服务中心5名教研室老师参加会议。

会上，原理主任介绍了全科医学教研室工作职责、组织架构、教学计划、工作实施情况。与会人员围绕中医全科住院医师岗位胜任力培养的议题，探讨如何加强医院与社区的联动机制，共同完成培养目标。

本次会议是全科医学教研室吸纳社区成员后召开的首次工作会议，今后将根据教学工作安排，定期组织集体备课，开展各项教学活动。

（通讯员 李璇）

全科医学教研室工作会议 我院召开2018年



人到中年，
勿忘养肝护胃

中年，是人一生中的黄金阶段，无论从体力，还是智力、能力，都达到巅峰状态。联合国世界卫生组织 (WHO) 把 45 岁~59 岁的人群界定为中年人。在我国，中华医学会也认同这个“中年人”的界定。

虽然说，步入中年以后家庭稳定，事业有成，却有人将 45 岁视作为人生的分水岭，也有人把中年时期称之“多事之秋”。人生一旦跨过中年的这个门槛，最令人担忧的就是健康状况开始走下坡路，甚至每况愈下。口臭、便秘、失眠、头晕、胃肠道功能紊乱等症状开始悄悄地抬头，等待他们的将可能是脂肪肝、酒精肝、胃溃疡、胃炎，甚至是胃癌、肝癌、肠癌等绝症。猝死也已成中年人尤其是中年精英生命健康最凶险的杀手之一。

作为社会栋梁和家庭支柱的中年人，为了事业的发展，为了家庭的幸福，他们夜以继日的四处奔波，疲于应酬。特别是那些“酒精”沙场的职场精英，由于工作压力大、工作强度高，加之过多高蛋白、高脂肪、高热量的饮食，过度的烟酒、睡眠不规律、巨大的体力透支，长期处于亚健康状态，最终导致病魔缠身。

为此，我们要提醒所有的中年人，到了孔夫子所说的“不惑之年”，事业与健康应同时兼顾，无论工作多么繁忙，一定要保证足够的睡眠，劳逸结合；日常饮食

带你了解种植牙

种植牙是现在牙齿缺失最好的修复技术之一，种植牙也是 20 世纪牙科领域最伟大的成就之一。

种植牙包括下部的种植体和上部的牙修复体两部分。它采用人工材料（如金属、陶瓷等）制成种植体（一般类似牙根形态），经手术方法植入组织内（通常是上下颌）并获得骨组织牢固的固位支持，通过特殊的装置和方式连接支持上部的牙修复体。

一、种植牙的优点

1. 稳定性：种植牙不会象普通活动假牙在吃饭或说话时可能发生脱落造成堵住气管或食道的危险。
2. 安全性：人工牙根深植于牙槽骨内，对牙槽骨有功能性刺激，能保护牙槽骨结构，避免其萎缩。
3. 健康牙齿完全保留：健康的牙齿可以完全保留，不需要磨掉邻近健康的牙齿。
4. 稳固的人工牙根：种植义齿通过基桩上的固位装置，将上部义齿固定，有良好的固位和稳定作用可增加舒适感，有很好的咀嚼力。
5. 种植牙使用年限：人工植牙可以有很长的寿

两个磨人的“小妖精”——神经性耳聋、耳鸣

神经性耳鸣是指没有任何外界刺激条件下，患者自觉耳内异常声音。如蝉鸣、蟋蟀、嗡嗡或者嘶嘶声等，可伴有头晕，头痛，听力下降等。

神经性耳聋是指听力系统中的传音、感音或分析综合部位中任何结构或功能障碍，引起的听力不同程度的减退。

两者常可伴随出现，当您发现自己“耳背”，耳内有异响时，请及时就医。

一、神经性耳鸣、耳聋的病因

神经性耳鸣的病因至今不明，吸烟、饮酒、精神压力、噪音接触、外伤、内分泌失调等均可引起本病。

神经性耳聋的病因复杂，除遗传性因素外，还有药物性、突发性、噪音性、老年性、创伤性、自身免疫性等因素均可致病。

二、神经性耳鸣、耳聋的治疗

本病多采取综合治疗，常规的疗程为 1-2 周，对耳鸣或耳聋症状明显的，建议住院治疗。住院期间，我们会做一些相关的检查，以排除血管、神经

要注意均衡营养，多吃新鲜蔬果；有小病必须及时休息并就医，千万不要以工作为借口而拖拉，只有赢得健康才能赢得最后的财富。

这其中，养肝护胃对中年人来说可谓最是重要。民间有句俗语，叫做“三十以前胃养人，四十以后人养胃”，说的是人到中年，需注意对胃的养护。从临床胃肠镜检查的资料分析，40 岁以后的中年人，各种胃炎、溃疡病、各类肠病的发病率呈直线上升。然而令人忧虑的是，许多中年人都忽视了这一点，直到出现腹部疼痛，甚至发生消化道出血时才引起重视，此时却为时已晚。

因此，当你在各类酒席上大快朵颐时，切记照顾好你的胃的“情绪”！可在餐前先喝点牛奶来给胃盖上一层“保护膜”，如果能同时与护肝的蔬菜汁或萝卜汁一起喝，那更是一举两得了。通常，胃的消化过程需要 2~3 小时，而消化动物性脂肪的时间更可长达 4 小时。若没消化完食物，即使睡着了，胃还在做“清扫”工作，这就会增加胃的负担，故最好在睡前 2 个小时勿再进食。要提高脾胃的功能，还要吃一些能帮助消化的食物，如萝卜、山芋、猕猴桃、黑木耳、芹菜等；适当摄取含有 B 族维生素的食物，或适量服用复合维生素 B 片以促进胃肠动力的药物，也可加快胃的排空以帮助消化。

再从中医的角度看，脾胃为后天之本，并与肝的疏泄功能密切相关。当工作、生活压力过大，加之不良的饮食习惯，易诱发脂肪肝、酒精肝及各种慢性肝病的同时，体内肝气郁结，或肝气过于旺盛，同样会对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消

命。外型美观，就象天生牙齿一般，说话时面部表情就象原来一样自然，增加您的自信心。

二、种植牙的缺点

1. 种植牙的价格比较昂贵。
2. 种植牙不是所有人都适合做，全身情况良好，身心健康、骨骼和牙齿发育已定型者的成年人适合做种植牙，如有出血性疾病、高血压、心脏病、糖尿病等全身疾病，在该病治疗稳定后，方可接受牙种植术。

（口腔科主任 秦稼楠）

【专家档案】

秦稼楠 上海市中西医结合医院口腔科主任，副主任医师，留日医学专家，虹口区医学会口腔专委会主任委员。

擅长：口腔种植、复杂牙的拔除、复杂的根管治疗、各种义齿修复等。

专家门诊：周二、周三、周四下午
特需门诊：周一上午



方面等的疾病，同时患者入院期间能得到充分的休息，有助于本病的康复。

常见的治疗方式有：

1、对于住院的患者，首选静脉补液，予神经营养类药物、抗凝药物、改善内耳微循环等药物。耳鸣的患者容易产生焦虑、紧张的情绪，严重者影响睡眠和日常工作，对此类患者，酌情给予镇定类的药物。对于门诊的患者，根据病情轻重，给予静脉或口服药物。

2、中药调理：神经性耳鸣、耳聋以中医理论而言虚实夹杂证较多，痰湿、气滞、血瘀等日久致病，我们会根据每位患者的情况，拟定相应的中药汤剂口服。

3、其他：针灸、理疗、耳穴敷贴、微波等，用于改善患者的伴随症状，诸如焦虑、失眠等等。我科最新引进的微波治疗仪，治疗时无痛、无热、副作用小，针对耳鸣的患者，有一定的疗效。

三、神经性耳鸣、耳聋的预后及预防

神经性耳鸣日久可影响情绪、甚至影响日常生活，影响听力。因此耳鸣不容小觑。经过正规治疗后，大部分的神经性耳鸣耳聋患者的症状能得到改善。对于那些已产生焦虑、烦躁情绪的患者，可能在治疗后耳鸣依旧，此时请调整情绪，放松心情，除了药物等治疗方案，我们还有掩蔽、习服疗法。请相信在坚持治疗期间，症状都能逐渐改善。

生活中，我们可以做到一些自我的预防：增强体质；勿过度劳累、劳逸结合；保持心情愉悦；注重饮食的均衡；戒烟戒酒；避免噪音的接触；避免耳外伤；慎用耳毒性的药物等。

另外，经常按摩两侧的耳轮也有助于预防本病。

（耳鼻喉科医师 严丹敏）

化吸收，还会造成情绪失调、气血运行不畅，从而引发各种疾病。

在此，建议中年人多吃些绿色的食品，像绿色的瓜果、蔬菜、绿豆等；适当吃一些酸味的食物，对养肝护肝有一定的好处！因为肝主筋，绿色入肝，酸味养肝，如果肝没养好，就会出现肢倦乏力、厌食等一系列的临床表现。另外，善养肝者，千万不能酗酒，要稳定情绪，尽量少动怒，动怒易伤肝；少吃辛辣、刺激性食物；生活要有规律。一旦有了相关症状，必须及时上医院检查，找医生正确的诊治，以免延误病情。

人到中年，人生过半，踩着一路艰辛走来，也将踏着一路辛苦走远；到了“知天命”之年，多了对人生的感悟，更应懂得对健康的珍惜，这样幸福的日子才会更蜜甜。

（脾胃病科主任 傅志泉）

【专家档案】

傅志泉 主任中医师，脾胃病科主任、杭州市名中医、硕士研究生导师。兼任世界中医药学会联合会消化病专业委员会委员、中华中医药学会脾胃病分会委员、中国中医药信息研究会智能诊疗分会理事等职位。

擅长：消化内科疾病的中西医结合诊治和抢救
专家门诊：周一上午
特需门诊：周四下午



别让夏季伤了“心”

每年 5 月 5 日或 6 日是一年中的立夏节气。“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”这是一个重要的节气，它意味着春天的结束，夏日的开始。

中医不仅将人体视为一个整体来研究，而且它还将天地自然、时间和人视为一个整体来研究。夏季在中医五行中属火，对应的脏腑为“心”，所以夏季“心”病易发。因此，立夏之后我们要防“伤心”。

“心主血脉”和“心主神明”是《黄帝内经》中对“心”的全面概括，因此“伤心”主要有两类问题：

其一，血管性疾病：心气充沛、血液充盈、脉道通利是保证心主血脉功能正常的三大因素。夏天易出汗，“汗为心液”，出汗太过易伤心气、耗心阴，日久或严重时会导致血气弱而脉道不利，易发心脑血管血管疾病，若既往有此病史者易在夏季加重或复发。

其二，易产生心理方面的问题：夏季天气炎热，极易损伤心气，暗耗心血，使人的心神失养，轻则感到情绪烦躁、心神不宁和睡眠不安等，严重时则会出现心情抑郁和焦虑等。

夏季养“心”的小贴士：

1、保证充足睡眠：夏季昼长夜短，气温高，人体易产生疲劳感，因此，保证充足的睡眠非常重要。同时，午间 11 点至 13 点是一天中阳气最旺的时间，是一天中的“夏季”，此时小睡片刻，能帮助我们护养心气，稳定情绪。有血管疾病的患者尤为需要。

2、饮食有节，避免生冷：夏季是一年中阳气最盛的季节，此时人体阳气往往趋于表和上部，而在里之脾胃和下部阳气相对较弱，故夏季也是胃肠疾病好发的时节，因此夏天要少食冷饮，多食新鲜蔬果和豆类。若脾胃建运，气血生化就有来源，耗伤的心血就能得到补充。

3、注意防“人造”贼风：“少火生气，壮火食气”，故夏季易耗伤人之心气。“正气内存，邪不可干”，此时若不注意“人造”贼风的外袭，如电扇直吹过久或空调长时间使用，易过受寒凉，造成寒凝血脉，诱发心脑血管疾病发生。

4、适当运动：“南风生于夏，病在心，俞在胸胁”，心情浮躁、不悦常常会影响到手厥阴心和手少阴心经的经气运行，而致胸胁的不适，所以经常做一些上肢的提升动作，可改善经脉的气血运行，有利于心气畅通，心神愉悦。

（脑病科副主任 冯蓓蕾）

【专家档案】

冯蓓蕾 脑病科副主任医师，硕士。上海市优秀中青年中医临床人才，市“三八”红旗手。

擅长：中医、中西医结合治疗失眠及相关性疾病、认知功能障碍及痴呆、中风、高血压、头痛和眩晕等病。

专家门诊：神志病专科 周二上午
特需门诊：神志病专科 周一、周四下午
（以上门诊均需预约）



【医师档案】

严丹敏 硕士研究生，耳鼻咽喉主治医师。中国中西医结合耳鼻咽喉科学专业青年委员。

擅长：擅长耳鼻咽喉科的常见病、多发病的诊治，精于中西医结合的治疗模式，如中药，穴位贴敷，穴位注射等。

门诊时间：周一至周五 全天

