

上海市中西医结合医院“四叶草”志愿者服务队开展志愿者岗前培训

本报讯（通讯员 李江）9月2日，上海市中西医结合医院“四叶草”志愿服务队迎来一批新志愿者，志愿服务队伍进一步壮大。为了让新志愿者熟悉医院志愿服务内容、了解规章制度、掌握疫情期间的自我防护，更好开展志愿服务，我院开展了一次志愿者培训。

培训会上，医院党委副书记徐珉华致辞，他表示，志愿者是医院建设不可或缺的重要力量，志愿者为前来就医的患者提供了很多便利，为营造医院的良好就医环境做出了不可忽视的贡献。医院将一如既往地志愿者做好保障工作，希望新加入的志愿者在岗位上顺利开展工作，在志愿服务中找到奉献的价值与快乐。

培训会邀请了医院感染管理科为志愿做了预防院内感染的培训，高璐璐主任从个人防护、手卫生、环境清洁消毒、医疗废弃物处置等方面对当前医疗



机构疫情防控志愿服务的要求进行了细致的解读与培训，为志愿者在院内服务，尤其在“新冠”疫情期间的志愿服务穿上了一件无形的“防护服”。

会议还邀请到门诊护理何艳盛护士长和体检中心周岚老师为志愿者做了岗位培训，她们从岗位内容、注意事项、处理预案等方面进行了细致深入的介绍与说明。

社工科根据以往志愿服务中遇到的问题总结出四点特别需要注意的事项：志愿服务礼仪、服务对象隐私保护、自助服务机“教学”还是代替操作、安全问题等和志愿者们进行了培训。为响应老年友好医院的建设号召，培训会还加入了老年患者沟通技巧的培训，社工科老师和经验、阅历丰富的志愿者们一同探讨了志愿服务中与老年患者沟通中存在的问题与处理技巧，为今后志愿者更好为老年人服务打下基础。

这次志愿者培训内容详实，紧贴志愿服务需要，志愿者收获满满，为今后的志愿服务打下了坚实的基础。

我院开展新职工岗前培训

本报讯（通讯员 李佳莹）据悉，医院今年共招录新职工63人，其中医疗13人，护理27人，医技3人，科研1人，规培19人。为更好地让2021年新入职职工适应医院环境，熟悉各项流程，从而尽快融入医院，更高效地投入工作岗位，医院人事处于8月4日至8月6日组织新职工开展了为期三天的岗前培训。

此次岗前培训邀请了医院各行政职能部门、医疗技术部门、临床部门等进行了医院文化、专业技能、规章制度、党务知识、廉政教育等相关内容的培训，同时还分别邀请了市卫监所、市急救中心及

交通大学医学院的老师为大家进行卫生法律法规、急救知识及压力调适相关内容的培训。

通过为期三天的岗前培训，新职工们进一步加深了对医院的了解，体会到了医务人员职业的神圣更感受到了作为医者使命感和责任感，同时也让新职工找到了归属感。

培训结束后，新职工们纷纷表示，在培训中收获颇丰，在今后工作中，一定会全身心地投入到工作中，做一名优秀的“市中医人”，为“市中医”未来发展及建设贡献力量，为健康上海、健康上海的伟大事业不息奋斗！



构建防控疫情屏障 市中西医人奋勇争先

在全民防控疫情、构建防疫屏障的壮举中，市中西医人奋勇争先，在院内隔离病房一丝不苟高强度工作；在机场、口岸援助核算采样；在社区、场馆、流动车等疫苗接种点，保障疫苗接种顺利进行。在这些过程中，涌现出一批优秀的代表，让我们听听他（她）们的工作心声吧。

姓名：周军

科室：重症监护室

下沉工作点：上海市卫生学校疫苗接种点、虹口区移动车疫苗接种、虹口区精武体育馆疫苗接种点

工作心得：

2020年春节，我和女朋友本有过年回家结婚的计划，但新冠疫情战斗打响之际，我俩身为“老”党员医务工作者，心领神会地主动选择了推迟婚礼，放弃回家过年的机会，留守在工作岗位，随时准备并投入“战斗”。我院组建援上海市公共卫生中心小组时，我作为重症监护室的一名医生，有幸成为第一批成员，并成为国家中医药应对重大公共卫生事件和疫病防治骨干人才库上海市成员。

2021年我们迎来了疫苗接种工作，作为一名医务工作者、一名党员，我责无旁贷，第一时间响应号召接种新冠疫苗。随着虹口区疫苗接种工作大力开展，在我院接到疫苗保障任务之际，拥有急救经验的我先后在上海市卫生学校、虹口区移动车疫苗接种、虹口区精武体育馆执行疫苗接种保障任务。新冠疫苗和普通疫苗的常见不良反应类似，但又有不同之处和未知情况，执行任务前我仔细学习了相关材料，确保接种疫苗接种工作顺利进行，最终保质保量完成了保障任务。此次保障工作我也发现一些常见问题，最常见的就是民众对疫苗了解不够，究其原因社区疫苗接种宣传多为社区服务中心工作人员，而社区工作人员多不具备相关医学背景，自身缺乏对疫苗正确认知，宣传工作中以说服、鼓励、奖励等方式进行，没有从根本上解决人民群众的后顾之忧。“打针会不会使我患上新冠”、“打新冠疫苗安全不安全”、“打完疫苗是不是不用戴口罩，可以到处走”等等问题在我保障期间经常被问到，以至于在接种完疫苗不适的人群中，很大一部分都是因缺乏足够的认识而过度紧张。发现问题后，

我以幽默风趣的“话”疗形式对接种群众进行普及，从根源上消除紧张情绪，并鼓励接受过“话疗”的群众对身边没打疫苗的人进行普及，取得了显著成效，也算为疫苗接种任务做了一点力所能及的事。

虽然我已完成相关保障任务，但新冠疫情仍未结束，防疫工作任重而道远。“疫”路有我，不负韶华。

姓名：张洁

科室：风湿病科

下沉工作点：流调接种车

工作心得：

早春三月，正是百花盛开，处处充满生机。然而疫情的防控工作也是刻不容缓，接到医院的工作部署，我们一行18人参加虹口区疫苗接种工作，自己内心还是有些忐忑的。但在参加卫健委培训后，就立即投入了虹口区疫苗接种的工作中。

根据工作安排，我负责虹口区移动接种车的新冠疫苗接种工作，并担任移动车小组长，这项任务充满光荣和使命感。其中重中之重的就是疫苗领取与保存。我们都知道疫苗的稀缺性，在这危急档口，我们的工作更是容不得一点差池。我每天的工作，从领取疫苗开始。每天亲自核对清点，接种的疫苗数量。结束的时候，将剩余的疫苗交接至冷链，至此我才算松了一口气。

任务是光荣的，但是也充满了困难。比如移动接种车是一项充满机动性质的工作。一天也许会有好几个接种点需要我们按时前往。在这段时间里，川沙、青浦、长兴岛……几乎整个上海滩都被我们跑了个遍，连续工作十几个小时已经是家常便饭了。每天在移动接种的大巴车上颠簸，但是想想能给那些等待的市民带去的是疫苗，便不觉得辛苦了。

严格执行查对制度，“三查八对”的要求一直萦绕在我的耳畔。我发现自己在临床科室工作中所锻炼出来的严谨在此时也发挥着重要的作用：多次查对出了接种者使用他人的手机条形码接种的情况。自己感悟，只有将临床所学与现今的接种任务联合起来，才能更好地完成工作。我们在工作中也在不断吸取着经验，怎么把每一针打好，怎么不出现差错。不断地重复接种、清点、核对……，确保安全无误，有效注射，保持对人民群众生命安全高度负责的责任心。

同时这次任务也培养了我们超强的耐心，对于一些不会使用智能手机的老年人，我们一遍遍耐心指导、讲解，手把手输入信息，保证不遗漏一人。对接种的注意事项，更是事无巨细反复提醒。

在这段时间里，我们看到各个单位、社区工作者的努力，整个社会都在为此项工作努力，在建立免疫屏障的这座铜墙铁壁中，我只是其中的个小角色，但我还竭尽全力做好自己的本职工作，为抗疫大局添砖加瓦。



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240期 2021年9月10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订阅号。

我院接受三级中医医院深度评价调研

本报讯（通讯员 戚红洁）9月3日下午，由上海市卫生健康委胡鸿毅副主任带队，全国名中医严世芸、中医药国际标准化研究所所长沈远东、原上海市卫生健康委副主任张怀琼等11位专家来院进行三级中医医院深度评价调研工作。

上海中医药大学附属上海市中西医结合医院党委书记张嗣博、院长谢春毅等领导班子一行及相关职能科室负责人出席本次会议。

会上，院长谢春毅根据医院重点发展目标和“十四五”规划，围绕医院定位合理性、综合达标度、问题导向度、人才分布度、机制有效度五个维度对医院整体工作进行汇报。

专家们对谢院长的汇报给予很高的评价，大家一致认为上海市中西医结合医院的发展方向明确，发展思路清晰，着力点非常到位。医院要坚持加强脉管病、重症肌无力等重点特色学科建设，以特色学科为引导，从而引领整个学科的发展。



对标全国一流的中西医结合医院，专家们给出了高瞻远瞩的建议。
全国名中医严世芸指出医院首先要明确发展定

位，细化建设全国一流中西医结合医院的指标体系。

中医药国际标准化研究所所长沈远东建议要加强智慧医院建设，提升医院精细化、信息化管理水平，尽可能地使得流程更便捷、服务更高效、管理更精细，从而进一步增强人民就医获得感。

原上海市卫生健康委副主任张怀琼指出，医院除了要打造属于自己的特色学科以外，制定合适的人才培养战略，突破人才培养的瓶颈期，也同样非常重要。其他各位专家也都提出了中肯的意见。

最后，上海市卫生健康委副主任胡鸿毅指出此次对三级中医医院进行深度评价调研，主要是鼓励各三级中医医院勇于找出医院发展中存在的问题并解决。希望十四五期间上海市中西医结合医院坚持走中西医结合的路线，发挥优势学科特色，在建设成为具有特色的中西医结合医院的道路上阔步前进。

百年华诞同筑梦，医者担当践初心 2021年中国医师节，致敬！

本报讯（通讯员 戚红洁）2021年8月19日是第四个中国医师节，节日主题是“百年华诞同筑梦，医者担当践初心”。今年中国医师节恰逢中国共产党建党100周年，一百年来，一代代医务工作者在党的领导下，赓续光荣传统，践行初心使命，前赴后继、砥砺前行，为国家富强、民族复兴、人民幸福作出了巨大贡献。

8月19日上午，医院党委书记张嗣博、院长谢春毅、党委副书记周铭、徐珉华、副院长邓亚新、刘剑新、朱维青等一行人员来到各临



床科室，慰问一线医生，向他们致以节日的问候。

慰问活动中，院党政领导与一线医师、职工亲切交谈，表达了对医生们恪尽职守、无私奉献的敬意和感谢。同时，号召医务人员不忘医者初心，牢记使命，继续弘扬救死扶伤、甘于奉献的抗疫精神，筑牢防线，全心全意为人民群众的健康服务。

百年华诞同筑梦，医者担当践初心！向奋战在一线，守护生命的白衣战士，致敬！

战高温、送清凉、保平安 各级领导暑期慰问我院一线工作人员

本报讯（宣传处）夏季入伏以来，上海气温节节攀升。各级领导心系医院暑期工作和职工健康，于近期安排了暑期慰问，走访了繁忙的窗口部门、高温作业岗位、志愿者们等，并向他们送上了高温慰问品。

8月3日上午，上海中医药大学党委书记曹锡康、副书记朱惠蓉、副校长杨永清、医管处陈昕琳处长、党校办陈正芹副主任一行在我院副书记周铭、徐珉华及工会主席储福根等人的陪同下，慰问了奋战在高温一线的医务人员。

校领导一行来到我院急诊科、预检台、药剂科和检验科等窗口部门，亲切慰问了高温天坚守在一线的医务人员和志愿者，感谢他们的辛勤付出，充分肯定了他们对守护百姓健康和医疗事业发展做出的贡献。领导们嘱咐要照顾好自己的身体，同时要

7月20日，我院党委书记张嗣博、院长谢春毅、工会主席储福根及相关部门负责人等一道慰问了奋战在高温作业岗位的一线职工，为他们送上高温慰问品。

院党政领导一行来到煎药室、保安室、膳食科、电工间等特殊岗位，亲切慰问了高温天坚守在一线的职工，感谢他们的辛勤付出，充分肯定了他们对医院做出贡献，并叮嘱大家要格外注意防暑，照顾好身体，以更好的精神面貌投入工作，为患者服务。

8月1日，我院社工科对冒酷暑战高温的志愿者代表们进行了亲切慰问，向他们的辛苦表示感谢，叮嘱他们注意防暑降温，并给他们送上慰问品。希望志愿者们能够立足新时代、展现新作为，弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，坚定理想信念，发挥个人特长，有一分热就发一分光，在各自的志

愿服务岗位上履职尽责，为医院的志愿服务事业发展贡献力量。

大家纷纷表示，一定不辜负领导的期望，坚守岗位，履行好职责，为医院的平安运行提供保障。



庚续百年初心 担当育人使命 2021年上海市中西医结合医院教师节庆祝大会

本报讯（通讯员 钱倩）9月10日下午，上海中医药大学市中西医结合临床医学院在院报告厅顺利举行“庚续百年初心，担当育人使命”2021年教师节庆祝大会。上海中医药大学党委副书记季光、教务处副处长沈宇弘、研究生院招生办主任成平、学工部园区办公室主任马丽、虹口区卫健委副主任史立华、医院张嗣博书记、谢春毅院长、徐珉华副书记、周铭副书记、朱维青副院长、胡智海副院长、教学主任、教学秘书、带教老师、社区基地带教老师及全体学生等一同出席，大会由教学管理处处长郝立爽主持。

谢春毅院长向医院教学岗位及教学保障岗位的所有职工致以敬意。他表示教学工作是光荣且辛苦的，是潜移默化化的，希望我们的老师永葆默默无闻、无私奉献的本色，永远成为志存高远、师德高尚、教育精良、身心健康、与时前行、严谨博学的好老师，为医学事业的传承与发展培养更多的人才。

胡智海副院长从“育人”、“庚续”两个角度分别对医院院校教育、毕业后医学教育、继续教育、



师资建设、质量提升等方面对2020-2021学年教学工作进行总结报告。

张嗣博书记、徐珉华副书记和周铭副书记分别宣读校级及以上荣誉，本科教学、毕业后医学教育

个人及集体荣誉。并由季光副书记、沈宇弘副处长、成平主任、马丽主任进行颁奖。

教师代表曹焯民主任从德、术、道三个层面发表《中医药的传承与创新》主题报告，以“脱疽”作为切入点，指出要从中医经典中找到科学创新的源泉，要注重挖掘自身的潜力和彰显其魅力的思想体系，以及有效指导临床的理论特色，从而提高临床疗效，为人类的健康事业做出更大的贡献。

2021级住院医师柳飞扬、陈治宇、卢玉涵、宋雪自弹自唱串烧歌曲《追光者+稻香》，委婉动听的歌声和琴声表达了对各位老师最诚挚的祝福。

虹口区卫健委副主任史立华对医院教学工作的发展给予肯定，并提出三点期望：期望大家进一步加强学习，努力钻研，提高教学水平；期望大家要充满爱心，忠诚于事业；期望每位教师要以身作则，行为世范。齐心协力，团结一致，迎接更完美的明天！

我院与上海市三林中学东校签订合作共建协议

本报讯（通讯员 戚红洁）为深化基础教育改革，提高全民健康素养，弘扬中医药传统文化，发挥中西医结合医院的社会服务功能，9月3日，我院与上海市三林中学东校签订“中医药文化进校园”合作共建协议。

本次签约仪式在美丽的上海市三林中学东校（以下简称三林东校）举行。参加本次签约活动的三林东校人员有：校长张铭、党支部书记劳炜、学校中层以上干部及教师代表、学校责任督学、家长代表；我院副院长邓亚新、治未病科主任霍莉莉等代表医院出席。

此外，还邀请了浦东新区高中教育指导中心赵国雯书记及东明街道办事处宣统文化办唐谢芬主任作为嘉宾出席，对此合作项目提供指导和支持。

劳炜书记担任活动主持，他首先代表学校欢迎各位嘉宾和代表的到来。

随后，张铭校长介绍了本次医校共建合作的目标，一是继承与发扬中医传统文化，展示中医药文化的独特魅力，促进在校师生体质健康；二是构建以“中医药特色校本课程开发为主体，中医药传统

文化读本和特色活动开展为两翼”的课程体系，丰富和完善学校校本课程体系。三是医院与学校共同建立“中医药文化进校园”工作机制，开展形式多样的科普活动，在不断深入了解中医药传统文化的基础上，培养学生对对中华优秀传统文化的了解与认同，全面增强学生的文化自信、民族自信，提高学生综合素养和能力，创学校特色教育品牌。

我院邓亚新副院长代表医院发言表态，医院将委托治未病科与学校紧密合作，共同推进这一项重要工作。在治未病科霍莉莉主任的带领下，医院将配合学校开展一系列中医药文化进校园活动。

包括开发适合在校学生的中医药知识读本，以中医药人物故事、采药种植、自我保健、科学实验等多种形式，构建学生能听懂、有特色、重体验的中医药文化课程体系；开辟中草药种植园。指导学生种植常见中草药，让学生通过种植、辨识，提高动手能力，养成观察意识，培养尊重生命、热爱生命的情感价值观；创建中医药文化展区或长廊，推动中医药特色学校建设；开展以科普驿站为主、形式多样的科普活动，推广中医药文化“以人为本、

生命至上、辨证论治”等中医药核心理念；开设中医药专题讲座以及研学基地，根据学生需求和特点，组织中医药体验活动等等。

最后，双方代表张铭校长和邓亚新副院长签订了合作共建协议。今后，双方将按照“资源共享、优势互补、平等合作、互惠互利”的原则，开展多层次、多形式的合作，建立长期稳定、深度融合的医校合作关系。



辗转多地艰辛求医，六旬老人终于在我院 成功完成腹腔巨大间质瘤切除术

本报讯（普外科 李峰）近日，我院普外科与麻醉手术科、ICU等科室积极合作，成功完成一例腹腔巨大恶性间质瘤并侵犯临近脏器的上腹部联合脏器切除病例，手术后顺利恢复，未发生任何并发症。目前患者已康复出院。

患者男性，65岁，一年前因反复进食后腹胀伴呕吐辗转上海多家三甲医院就诊，彩超、CT、胃镜等检查提示：中上腹腔巨大肿块，考虑胃恶性间质瘤，邻近器官受压受侵，伴肝脏转移。予以口服伊马替尼治疗，治疗期间因药物副作用导致反复恶心呕吐，无法耐受后停药。

患者于今年5月出现腹痛伴高热，体温最高达39.5℃，前往本市某医院就诊，考虑：腹腔巨大间质瘤伴穿孔并感染。就诊医院在全麻下行剖腹探查术，因肿瘤过大无法切除，行腹腔脓肿引流术，术后出现腹腔及胃出血，急诊胃镜止血困难，后又急诊在DSA（数字减影血管造影）下行超选择性动脉插管造影+栓塞止血术，但其后仍有发热、腹痛症状，腹腔引流管每天有200毫升脓血性液体流出。

在经历病情的反复变化、腹腔感染、消化道出血种种磨难后，患者早已是骨瘦如柴，身上插满各种管子。家属抱着最后的希望，到我院普外科杨孙虎主任处求诊。

杨主任在了解病情后，将病人收入病房，积极

抗感染治疗，加强营养治疗。多次组织科内全体医师就此疑难病例进行讨论。科室讨论认为当前治疗的难点在于：1、再次手术切除的可行性及联合多脏器切除具有挑战性（外院开腹探查术后仅两周时间，再次复查CT发现肿瘤伴肝脏转移同时侵犯胰腺体尾部及脾血管）。2、患者再次出血，腹腔感染的可能性高（原发病灶过大如不能切除随时会有再次出血、再次感染的风险）3、术前营养状态极差，如何针对性的进行营养支持治疗。4、术中麻醉、术后监护的风险性高。虽然面临巨大的挑战，但是为了使患者尽早脱离病痛折磨，全科讨论一致决定尽快纠正严重营养不良后再次手术。

完善术前准备后，手术如期进行，在杨孙虎主任团队的细心操作下，分离了第一次手术后腹腔内多发的粘连，探查发现病灶将近20cm大小，不但占据了整个胃腔，还侵犯了胰腺体尾部、脾血管及横结肠系膜，导致脾脏多处梗死，同时伴有多发的肝转移。联合脏器切除势在必行，在麻醉科手术室的积极配合下，顺利完成了全胃切除+胰腺体尾部切除+脾脏切除+肝脏肿瘤切除+横结肠系膜切除，术中患者生命体征平稳，术后转入ICU进一步监护治疗。经过多学科积极治疗和护理团队的精心护理，患者恢复顺利，未发生任何并发症，目前，已康复出院。

我院开展八一节慰问武警官兵活动

本报讯（通讯员 李江）为庆祝中国人民解放军建军94周年，弘扬爱国拥军优良传统，营造尊军、拥军浓厚氛围，我院开展八一建军节慰问活动。

7.31日上午，院党委副书记徐珉华带领院办、宣传处和团委同志一行前往武警上海市总队执勤第四支队十中队、执勤第三支队十二中队进行慰问，徐副书记代表医院党政领导对武警官兵送上节日的祝福与慰问。武警官兵对医院领导的关心与慰问表示感谢。



颈动脉斑块的知识你了解吗？

文 | 脑病科 吴春岚

当你看到自己的体检报告上显示有颈动脉斑块，心里会是否“咯噔”一下。我平时没有什么不舒服的症状啊，或者我只是偶尔有些轻微的头晕啊，怎么就颈动脉斑块了呐？这到底是种什么疾病？严重吗？怎么治疗？一连串的问题接踵而来。本文为你一一解答。

什么是颈动脉斑块？

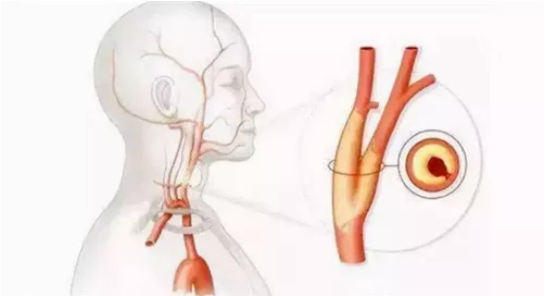
颈动脉斑块是颈动脉内壁发生脂肪和钙类物质沉积，是颈动脉粥样硬化的重要表现，好发于颈总动脉分叉处，临床表现有头晕、头痛、晕厥等。好发于中老年人，与高血压、高血脂症、糖尿病等疾病密切相关

颈动脉板块有哪些危害？

颈动脉是人体大脑的主要供血动脉，颈动脉里要是长了斑块，可能会导致颈动脉狭窄，甚至斑块脱落引发脑梗死，也就是脑卒中，通常也被称为“中风”。导致失明、偏瘫、语言功能障碍，严重者危及生命。

及生命。

颈动脉斑块出现还预示全身动脉粥样硬化形成，可能合并有冠状动脉粥样硬化斑块、下肢动脉粥样硬化斑块等，可能引发心梗、下肢动脉缺血等疾病。



发现颈动脉斑块怎么办？

资料显示，我国每年新发卒中 240 万例，卒中已经成为我国居民死亡的主要原因之一。近年来，

随着人们生活水平的提高和健康保健意识的增强，颈动脉斑块的检出率也越来越高。远离脑卒中得先从管理高危人因素开始。

发现颈动脉斑块怎么办？

1. 积极控制血脂、血压、血糖、体重；
2. 清淡饮食，忌油腻；
3. 适当多运动；
4. 在医师指导下进行药物干预；
5. 如斑块已导致颈动脉严重狭窄，可手术治疗。

我院脑病科以开设颈动脉斑块专病门诊，将对高危人群进行斑块筛查，对已诊断颈动脉斑块人群进行定期随访跟踪，充分评估斑块大小、性质和稳定性，结合个体化中西医结合干预治疗，最大程度地降低心脑血管事件的风险。

颈动脉斑块专病门诊时间：每周四上午 8:00~11:30

门诊地点：1 号楼 2 楼内科门诊 14 号诊室

艾灸扶阳、护阳气，但你真的了解艾灸吗？

文 | 针灸科

艾灸疗法简称灸法，是运用艾绒或其他药物在体表的穴位上烧灼、温熨，借灸火的热力以及药物的作用，通过经络的传导，以温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪，达到治疗疾病、防病保健、养生美容的功效。

历史渊源

灸法起源于远古时代人们对火的发现与使用。距今约 2 万年左右，“山顶洞人”已经掌握了人工取火的方法，于是人们开始使用火将动物烤熟而食，在烤食物过程中，有时火星会溅到身体上，溅到身体痛处后就会感觉疼痛明显减轻，于是人们就用火烤痛处的方法来解决痛苦。经人们不断总结和历代医家实践，最后认为“艾”是灸治疼痛的很好原材料，于是便有了今天的艾灸。

适用范围

艾灸疗法的适应范围十分广泛，在中国古代是治疗疾病的主要手段。用中医的话说，它有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用。可以广泛用于内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病，尤其对乳腺炎、前列腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、糖尿病等有特效。

和其他中医疗法一样，艾灸也有其适应症，并不是所有人都可以随便施灸。艾灸最适合阳虚、气虚人群。总的原则是：阴、里、虚、寒证多灸；阳、表、热证少灸；凡属于慢性久病，阳气衰弱，风寒湿痹，

麻木萎软，疮疡瘰癧久不收口，则非灸不为功。亦可用于回阳救逆、固脱，如腹泻、脉伏、指冷、昏厥、休克等。

适应疾病

关节性疾病。包括老年人退行性关节炎、关节活动障碍、肩周炎、腰椎病、颈椎病等；办公室白领因空调过凉、久坐等导致的寒性、虚性的腰椎病、颈椎病等。

消化系统疾病。包括十二指肠溃疡、慢性胃炎、慢性结肠炎、胃肠功能障碍等疾病；另外就是辨证为虚寒型的腹泻、胃胀、胃痛，也可通过艾灸治疗。

杂病。例如一些常见的妇科、男科疾病，慢性盆腔炎、前列腺炎等。还有一些属于虚寒型的症状，如小便清长、腰膝酸软、下腹坠胀等也属于艾灸的治疗范围。

顽固性疾病。包括强直性脊柱炎，和一些通过中医的辨证，属于虚寒性的诊断不明、没有办法解释的功能性疾病。

艾灸的家庭保健操作介绍

选取穴位：足三里（位于小腿前外膝眼下 3 寸，胫骨前嵴外侧一横指处）、气海（位于腹正中线脐下 1.5 寸处）、关元（位于腹正中线脐下 3 寸处）。

分组

第一组：关元、气海、左侧足三里；

第二组，关元、气海、右侧足三里。

方法

选准穴位后，点燃药用艾条，分别对准第一组

穴位，每穴悬灸 10 分钟，以各穴位皮肤潮红为度。第二天用同样的方法悬灸第二组穴位。如此交替悬灸，连续三个月为一个疗程。休息一周，再继续第二个疗程。使用时，注意力要集中，艾火与皮肤的距离，以受灸者能忍受的最大热度为佳。注意不可灼伤皮肤。

说明

关元、气海、足三里是人体强壮保健要穴，每天艾灸一次，能调整和提高人体免疫机能，增强人的抗病能力。成书于宋代的《扁鹊心书》中说：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽不得长生，亦可得百年寿。”特别是女士，艾灸此三个穴位后，神清气爽，容光焕发，全身特别是小腹部十分舒畅（此种感觉一般要连续灸半个月后才明显）。

盛氏六脉督脉节段灸

“督脉”中医称之为“阳脉之海”，总督一身之阳气。天气逐渐炎热，人体阳气渐盛，腠理打开，百脉通畅。

督脉灸借助炎热之气候，能起到提升人体之阳气，祛邪扶正，致使气血流畅，防病保健，治愈顽疾之效。督脉灸有艾炷多、火力足、温通力强，非一般灸法所及，是强壮补虚，治疗虚劳顽痹冬病夏治疗法的“经典”。配合盛氏六脉诊疗的特调药饼以及盛氏六脉的经脉节段理论，对阳气虚损的病人行督脉节段灸，可达到事半功倍之效。

金秋健脾养胃好时节，“开胃助长贴”如期而至

文 | 儿科 杜琳麟

经历了炎热的夏季，家长们是否常有这样的困扰：孩子胃口不好，不爱吃饭，也不长个，看着比同龄孩子瘦小。其实这都是脾胃消化吸收出现了问题！

脾为后天之本，气血生化之源，主运化水谷和水液。脾气健运，水谷精微才能够充分吸收，使脏腑、经络等组织得到充分的营养，促进人体的生长发育；反之，脾失运化，则机体的消化吸收功能减退，气血生化不足，会出现腹胀、便溏、食欲不振，乃至倦怠、消瘦等表现。

“四季脾旺不受邪”，只有脾胃运化功能正常，才能有健强的体魄去抵御疾病。“脾主肌肉、四肢”，脾脏功能的强弱与否直接影响着肌肉骨骼的健壮程度，与孩子的生长发育密切相关。如果孩子胃口不好，挑食偏食，家长们应该注意起来啦，及早解决问题，让孩子们的生长发育不掉队。秋令属金，入秋后，人体的阳气渐渐收敛，转向体内以温养脾胃，因此秋季是调理脾胃的好时节。

儿童生长发育状况一直是儿科医师关注的重点，为此，我院开设儿童生长发育专科。先天遗传因素无法改变的情况下，与身高促进有关的后天因素是可以去积极创造的。针对矮小儿童，我院儿科顺应

季节特性开设了多种中药敷贴：春季生长贴、夏季三伏贴、秋季开胃助长贴。因疗效显著，已受到了越来越多的家长追捧。又到金秋时节，一年只贴一季的“开胃助长贴”如期而至！

何为“开胃助长贴”？

“开胃助长贴”是选用健脾开胃、滋阴补肾的中药调和成药膏，贴敷于调补脾肾的穴位，配合捏脊推拿手法，疏通经络，运行气血，调整孩子脾胃功能，增强营养吸收，改善睡眠，激发自身生长能力，从而达到帮助长高的目的。

哪些孩子适合贴“开胃助长贴”？

2.5 岁 -14 岁儿童，骨骺线未闭合者，有以下表现之一的即可来贴：

- ①厌食、消化不良、消瘦
- ②慢性腹泻
- ③胃肠功能紊乱
- ④生长发育迟缓、矮小

治疗方法及疗程

2.5-4 岁患儿敷贴配合捏脊治疗，每周 2 次，4 周为一疗程；

4 岁以上患儿采用定向透药治疗疗法配合捏脊，每周 1-2 次，4 周为一疗程；

条件允许者建议治疗 2 个疗程效果更佳。

治疗时间和地点

时间：

9.6（白露前）——10.30（霜降后）

每周一、二、三、五下午 14：30-19：00；

周六 8：00-11：30、13：30—17：00。（如遇节假日，治疗时间会做适当调整）

地点：上海市中西医结合医院儿科 2 号楼 3 楼儿科中医治疗室

医院地址及到达方式：虹口区保定路 230 号，地铁 4 号线或 12 号线大连路站 3 号出口步行 100 米左右即可到达）

预约方式

即日起挂“儿科门诊”（周一至周五）或“儿童生长发育专科门诊”（周六）至儿科开具中医治疗单即可。咨询电话 65415910-5307 或 5302。

小贴士：

（1）建议治疗期间每个月至儿童生长发育专科门诊监测身高、体重等指标，治疗结束后进行综合评价，有助于更好的制订下一步治疗计划。

（2）对于能接受中药内服的患儿，可采用内外合治的方法，由生长发育专科医师根据每位患儿的具体情况辨证分析，开具中药处方，同时指导合理的生活方式，从多方面调护生长发育状况，最终达到助力长高的目的！