



昌宁县中医医院文化宣传 简 讯

厚德传承 博学创新

(内部资料)

昌宁县中医医院院办公室编

2015 年第 3 期(季刊)

高举旗帜 团结奋进，继承创新 跨跃发展 县中医医院举行建党 94 周年文艺晚会



6月29日晚,为讴歌全县中医药工作在党的领导下所取得的辉煌成绩,展示中医医院发展的累累硕果,由县卫生局党委主办,县中医医院承办,昌宁开心艺术团、龙泉社区、达丙社区协办的“昌宁县中医医院建党 94 周年文艺晚会”在县中医医院新址的养生馆

前举行。晚会的主题为“高举旗帜，团结奋进，继承创新，跨跃发展”。县卫生局、县直医疗卫生单位、龙泉社区等 6 单位 16 名领导和县中医医院干部职工、患者、家属、周边群众约 600 余人共同观看了演出。

晚会共 16 个节目,有独唱、舞蹈、情景剧、小品、诗朗诵、古筝独奏 6 类。红色的舞台与绚丽的舞台背景烘托出节日的喜庆。医院编排的《走进新时代》舞蹈将晚会点燃;开心艺术团民族舞《欢乐的大三弦》

将欢乐尽情绽放；女声倾情独唱《党啊，亲爱的妈妈》唱出了对党、对祖国母亲真挚情感……。晚会在演出的单位领导、节目主持人、演员共同合唱的《没有共产党就没有新中国》声音中落幕。

此次晚会的成功举办，为党的 94 岁生日送上了一份珍贵礼物，同时县中医医院以整体搬迁建设为新起点，向全县人民展示医院干部职工的精神面貌、中医特色优势及专科建设发展成果，向社会宣传医院文化、服务礼仪、服务理念，团结一切力量，凝聚全院干部职工的聪明才智和智慧，以赢得人民群众的信赖和支持，共同促进医院发展跨越。

举办全县中医药健康知识培训 促进中医 公共卫生事业迈上新台阶

为全面提升全县 65 岁以上老年人和 0-36 月龄儿童中医药健康管理服务水平，7 月 10 日，昌宁县中医医院组织全县十三乡镇卫生院中医药健康管理负责人及相关医务人员 26 人在院内小会议室举办《昌



宁县中医药健康管理知识培训》。副院长李灿文担任培训授课教师，卫生局分管中医的管亚超书记及医政股股长赵勇出席培训会。

培训会由赵股长主持，管书记就举办此次培训班的目的、意义进行了详细的说明，最终目的为不让管理人员的中医药健康知识缺乏成为阻碍

中医公共卫生事业发展的藩篱。他要求与会 13 乡镇卫生院中医药健康管理负责人要端正学习态度，专心听讲，认真做好笔记，将所学知识纵深到所辖乡镇村级医疗机构的监督管理中。

本次培训会授课的主要内容为：0-36 个月儿童中医药保健管理服务技术规范；老年人中医药健康管理服务技术规范；中医药健康服务台账、表册的规范化填写。培训结束，授课教师与学员们就中医药健康管理服务工作中取得的成绩与存在的问题进行深入交流探讨，汲取各家经验，获取解决问题最佳方案。

昌宁县中医医院是全县中医药工作、中医适宜技术的培训指导中心。医院牢记使命，多年来，按照卫生主管部门的统一安排部署，精心组织基层中医药知识培训，力求提升全县中医药服务水平，助推全县中医药事业持续勃兴。

志愿公益 爱心传承 担当责任 为贫困大学生圆梦



县中医医院杨善洲志愿服务队，弘扬志愿服务精神，在进社区、进街道义务为群众开展诊疗活动的基础上，近期又积极响应共青团昌宁县县委的号召，踊跃为 2015 年以“圆梦、爱心、传递”

为主题的“希望工程爱心圆梦大学”公益活动注入暖流，共筹集资金 3240 元，为全县 2015 年考取大学的贫困生传递一份温情，一份力量。

“昌宁希望工程爱心圆梦大学”公益活动旨在倡导与践行“人人公益、志愿公益、阳光公益、快乐公益”的现代公益理念，营造相互关爱的良好氛围，以“1 助 1”、“1 助多”、或“多助 1”的结对帮扶形式，帮助家庭经济困难应届高考生圆大学梦。

“希望工程爱心圆梦大学”公益活动属社会公共事务，是每位公民应尽的责任与义务，昌宁县中医医院志愿服务队伍从自身做起，以实际行动践行公民的职责与担当，带动身边职工与社会各届人士积极行动起来，参与到社会各项事务中，积细流成江河，积小爱成大爱，戮力共建温情社会。

县中医医院召开“适应新常态、实现新跨越、争当排头兵、我该做什么”大讨论活动启动会

占位医院整体迁建新起点，8 月 18 日医院召开“适应新常态、实现新跨越、争当排头兵、我该做什么”大讨论活动启动会，会议由杨永军院长主持，支部书记张会美从活动的指导思想、总体要求、目标任务、方法步骤、工作要求 5 个方面作了全面安排部署。她强调“开展此次活动的目的是占位医院迁建新起点，紧紧围绕医院发展第一要务，将干部职工的思想统一到提升技术水平、提升服务质量的内涵建设上来，将行动统一到促进医院发展的各项医疗业务工作中，使医务人员的个人业务素质

和工作能力得到有效提升，中医诊疗技术服务范围进一步拓展，服务效率明显提高，中医特色优势得到突显，全院管理水平上新台阶，人民群众满意”。实现人人争当技术能手，个个争当中医诊疗服务的“排头兵”的目标。杨永军院长作总结时要求做到“三个认识”，即“活动”是推进县级公立医院改革的需求；是主动推动医院跨越发展的需求；是主动服务广大群众的迫切需求。我院将进一步统一思想、凝聚共识、坚定发展信心，以大讨论推动工作持续改善，以全院职工的实际行动推动中医诊疗服务工作持续发展。

主动作为 示范引领 积极规划种植中草药科普园



在全县吹响全面振兴中医事业，打造高标准中医药产业园的号角下，县中医医院主动作为，积极响应号召，致力发挥中医药龙头引领作用，将医院 4000 余平方米的发展预留用地打造

成为具有特色的医院中草药科普园。

县中医医院从今年 6 月份完成整体搬迁并投入使用后，大大缓解了全县人民群众看病就医压力，同时也为患者提供了中医氛围浓厚的园林式就医环境，赢得了各级领导和社会各届广泛赞誉与认可。但全体干部职工积极进取，不等、不靠，紧抓全县打造中医药示范园区的大好机遇，主动作

为，在抓好中医药服务和健康养生园推进工作的同时充分发挥中医院特色优势和示范引领作用，自筹资金 20 万元，高规格打造院内中草药科普园。科普园为 8 个板块，分别由 8 个科室落实种植管护，目前以种植成活重楼、半夏、银杏、栀子、吴茱萸、三七等中草药 60 余种，下步将逐步挂牌，完成中草药名称、主治及功效等注释工作。

据悉，2015 年，全县目前有中药材专业合作社 6 个，年产量达 3000 吨以上，实现产值 3300 多万元，中药材已逐步成为全县高原特色农业发展、助推群众增收的新兴产业。结合省级生物资源加工工业园区总体规划，



将中药材加工、交易和中医医疗、健康养生等相关功能集中规划在县城东片区，拟建设总占地面积 1000 亩以上的中医药产业园。全县中医药产业园总体规划为“一园二集群五片区”的布局，即：打造以龙头企业和交易市场为核心的中药材产业集群，以中医医疗服务为重点的养生保健产业集群；建设中药材加工片区、中药材交易片区、医疗养生片区、功能服务片区和生活住宅片区 5 个功能区。位于医药产业园总体规划区内的县中医医院，已成为全县中医药文化的一张资深名片。

县中医医院针灸推拿科“喜事连连”

昌宁县中医医院长期以来高度重视专科建设，充分发挥中医药特色优势，走大专科带动医院发展特色之路。2013年医院以919分的优异成绩顺利通过“二级甲等中医医院”评审，被国家中医药管理局授予“二级甲等中医医院”。创等过程中，该院注重科室建设投入，在巩固、发展、壮大省级重点专科一骨伤科基础上，将针灸推拿科申报为市级重点专科。医院抓牢整体搬迁建设大好时机，不断夯实科室基础设施建设，加强人才培养和引进，突出中医特色诊疗服务，一举将针灸推拿科申报为省级重点专科，5月顺利通过省级评审，获得100万专科建设项目资金支持。7月，该科室主任、学科带头人、副主任医师茶向君以其扎实的中医理论基础，丰富的临床实践经验和良好的群众口碑被云南省中医药管理局评选为云南省“第四届优秀青年中医”候选人。目前医院针灸推拿科有医护人员16人，开放床位48张，科室设有针灸理疗室、推拿室、牵引室等综合性中医诊疗科室，主要承担门诊、住院患者中医诊疗服务工作；科室配置电动颈腰椎牵引床、微电脑仿生治疗仪、中药气蒸仪、电针仪、艾灸仪、中频治疗仪、空气波压力循环治疗仪等国内先进的中医诊疗设备。通过中医特色疗法开展对各类人群颈腰椎病、中风后遗症、面神经麻痹、肩周炎、骨关节病、风湿、软组织损伤、神经肌肉性疼痛等疾患疗效确切。

在下步工作中，昌宁县中医医院将紧抓机遇，珍惜荣誉，致力于将医院打造成为中医特色氛围浓厚，患者满意，百姓放心的现代化中医医院。

修医魂 铸医德

强本领 尽天职

组织开展道德大讲堂暨服务礼仪培训

为提高干部职工的综合素质和文化素养，提升服务质量和内涵，争创学习型、服务型党组织。9月28日晚，县中医医院党支部在医院报告厅举行干部职工道德大讲堂暨服务礼仪培训，全院186名职工参加。邀请昌宁县委宣传部副部长兰梓龙、昌宁县幼儿园支部书记何文英为培训老师。

兰梓龙老师从“走在前，提升境界；沉下去，一心为民；拿得起，担当责任”3个方面对干部职工进行了“敬业奉献、担当责任”的道德讲座，用华夏5000年文明历史的道德典故、现代道德楷模、先进医务人员等典型案例启发教育干部职工。何文英老师以“学礼仪、修内涵、树形象”为课题，从仪表礼仪、服饰礼仪、接待礼



仪、服务用语等方面对干部职工进行了精彩的专题培训。并设计了由职工参与的礼仪互动，寓教于乐，调动了干部职工学礼仪、讲礼仪、用礼仪的积极性。通过本次培训，对全院干部职工提高服务意识，规范礼仪

服务、文明服务，提升服务内涵将起到积极的推动作用。

首条到县中医医院的公交线路正式开通

为方便人民群众就医，县中医医院与公交公司配合，通过由中医医院弥补公交公司基本运行成本不足合同约定。8月4日，由右文客运站至昌宁县中医医院的7号公交线路正式开通运营，该线路是首条发往县中医医院的公交线路。线路的开通，为县城居民、右文片区等居民到县中医医院就医提供了便利，同时也方便了医院职工的上下班。

7号线路共3辆66座公交车循环往返运营，运营时间为：7:20-18:00时，途经宝丰商贸城、昌宁移动公司、小铺子坡、达丙街、
、
等7个站点，单程约6.2公里，车行时长约20分钟，实行无人售票，票价1元。

昌宁县中医医院于6月上旬整体搬迁投入使用后，较好的缓解了东片区群众的就医需求，但却增加了县城居民及县城周围群众至医院的就医成本，城内居民打车往返医院交通费用大概在20元左右。针对这一问题，县中医医院领导班子高度重视，积极主动与昌宁公交公司对接协商，申请开通至医院的公交车线路。公交公司鼎力相助，及时协调车辆，规划线路及停靠站点，迅速有效落实。县中医医院公交专线的开通，为县城及县城周边群众、右文片区群众至中医医院就医提供了方便，降低了就医成本。

中医文化

中医养生之道与养法

一、神养

主要是精神的调养，情趣的调养，还有就是品德的调养。它融合了中药思想、宗教思想和民俗文化内容。

二、行为养

包括衣、食、住、行和性生活等生活起居等行为调养。融合了传统医药、宗教、民俗、艺术文化等内容。

三、气养

主要为医用健身气功的“内养功”。融合了传统医文化、宗教文化和武术文化内容。

四、形养

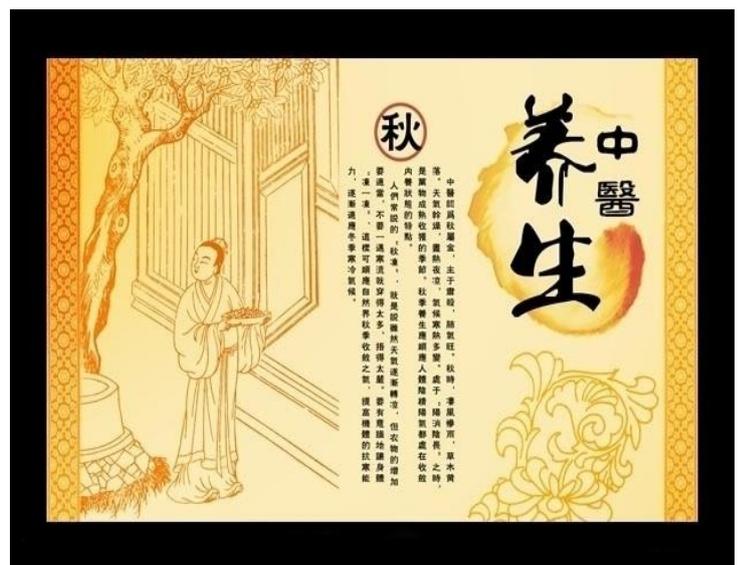
主要是通过体育锻炼来调养自己的身体。内容融合了医文化和武术文化内容。

五、食养

主要内容为养生食品的选配调制与应用，以及饮食方法与节制等。内容包括了医、药、食、茶、酒以及民俗等文化方面。食养包涵在日常生活之中，其应用范围广，适合人群较多。

六、药养

主要内容为养生药剂的选配调制。其制剂多为纯天然食性植物药；其制



法也多为粗加工调剂，其剂型也多与食品相融合。对此，古代常有药膳、法膳之称。其应用范围也较广，适合人群较多，营养内容也涉及到医、药、饮食文化等方面。

七、术养

是以上养生之术以外的一种非食非药的养生方法，即利用按摩、推拿、针灸、沐浴、熨烫、磁吸、器物刺激等方法进行养生。其内容主要涉及医药文化。



1、健康饮食

秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。年老胃弱者，可采用晨起食粥法以益胃生津，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外，还应多吃一些酸味果蔬，少吃辛辣刺激食品，这对护肝益肺是大有好处的。

2、调理脾胃

立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果，尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交，调理脾胃应侧重于清热、健脾，少食多餐，多吃熟、温软开胃，易消化食物。少吃辛辣刺激油腻类食物，秋季调理一定要注意清泄胃中之火，以使体内的湿热之邪从小便排出，待胃火退后再进补。

3、预防秋乏

俗语说的好“春困秋乏”。秋乏，是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应，常表现为倦怠、乏力、精神不振等。防秋乏的最好办法就是适当地进行体育锻炼，但要注意循序渐进；保持充足的睡眠，亦可防秋乏。

4、预防秋燥

秋天雨水较少，天气干爽，人体容易虚火上延出现“秋燥”，中医认为，燥易伤肺，秋气与人体的肺脏相通，肺气太强，容易导致身体的津液不足，出现诸如津亏液少的“干燥症”，比如皮肤干燥，多有咳嗽。防秋燥，重在饮食调理，适当的选食一些能够润肺清燥、养阴生津的食物，比如梨、甘蔗、荸荠、百合、银耳等。

5、预防感冒

秋季感冒增多，预防感冒，首先要根据气温变化适当增减衣服，尤其是老年人更要注意；其次室内的空调温度不要过低，一般在 25℃~27℃最好。秋季是疾病的高发期，遇到疾病一定要及时就医以免耽误病情。

6、早起早睡

早睡以顺应阴精的收藏，早起以舒达阳气。近代研究表明，秋天适当早起，可减少血栓形成的机会；起床前适当多躺几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成也有重要意义。

7、加强锻炼

秋天气候渐冷，衣服不可一下增加过多，有意让机体冻一冻，经受一些寒凉之气的锻炼，这也是增强机体对冬季寒冷气候的适应能力的重要方法。金秋时节天高气爽，是运动锻炼的好时期，尤其应重视耐寒锻炼，如早操、慢跑、冷水浴等，以提高对疾病的抵抗力。

8、慎食瓜果

夏令大量食瓜果虽然不至于造成脾胃疾患，却已使肠胃抗病力有所下降，入秋后再大量食瓜果，势必更助湿邪损伤脾阳，脾阳不振不能运化水湿，腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病就随之发生。因此，入秋之后应少食瓜果，脾胃虚寒者尤应禁忌。

9、适时进补

常言道：“秋季进补，冬令打虎”，但进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则适得其反。还要注意进补适量，忌以药代食，提倡食补。秋季食补以滋阴润燥为主，如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些食物与中药配伍，则功效更佳。

10、注意养阴

秋季天气干燥，秋季养生要注意养阴。秋天养阴，第一，要多喝水，以补充夏季丢失的水分。第二，多接地气，秋季我们要多走进大自然的怀抱，漫步田野、公园，这都有助于养阴。第三，避免大汗淋漓。汗出过多会损人体之“阴”，因此，秋季锻炼要适度。

教你识中药 辛夷的功效与作用

【性味和功用】：辛，温。归肺、胃经。祛风寒，通鼻窍。用于风寒头痛，鼻塞，鼻渊，鼻流浊涕。

【药理作用】(1) 适合于治鼻塞，头痛。(2) 局部收敛。(3) 抗过敏。(4) 降压。(5) 治鼻炎、鼻塞、鼻窦炎等鼻疾。

【功用主治】祛风，通窍。治头痛，鼻渊，鼻塞不通，齿痛。

【用法与用量】内服：煎汤，5—15克；或入丸、散。外用：研末塞鼻或水浸蒸馏滴鼻。



【宜忌】阴虚火旺者忌服。

轻松一刻

减肥

两个男人相遇。甲先生对乙先生说：“听说你太太正在减肥？”乙先生答：“她参加了马术俱乐部。”甲先生问：“效果如何？”乙先生说：“马瘦了20斤。”

印发：卫生局办公室，田园镇办公室，中医院各科室，各村（社区）卫生室