

志愿有爱、大行德广

——闵行区中医医院、吴泾医院承办市民巡访团员健康咨询公益活动

10月17日下午，一场健康公益咨询活动在闵行体育馆展开，这是由区文明办和区卫计委主办、闵行区吴泾医院和闵行中医医院具体承办，还邀请上海中医药大学附属龙华医院、岳阳中西医结合医院专为全区区镇两级市民巡访团组织开展的健康公益咨询专场活动。

闵行区市民巡访团是顺应闵行精神文明建设不断深化而组建成立的一支“特殊”志愿者队伍，他们中年龄最大的69周岁、平均年龄62岁，由离退休干部、学者、社会工作者和普通

市民组成。这次活动作为闵行区2015年度志愿服务重点公益项目之一，突出以“志愿有爱、大行德广”为主题，也是把关心志愿、关爱“好心人”落到实处的一次“送温暖”行动。和吴泾医院、闵行中医医院的专家，为市民巡访

团成员免费提供了中医心脑病科、内分泌科、神经内科、呼吸科、妇科、肿瘤科、脾胃病科、针灸科等健康咨询和高方保健咨询服务，上海中医药大学附属龙华医院副教授、闵行区中医医院副院长周英豪和上海中医药大学附属岳阳

中西医结合医院内分泌科副主任医师、副教授、硕士生导师郑敏分别为市民巡访团举办了《进补与膏方》、《“药食同源”谈养生》中医养生知识讲座，受到了大家的一致欢迎。

据统计，有100多名市民巡访团成员接受了这次健康咨询。本次活动不仅提升了志愿服务的社会认同感，也让乐于奉献的闵行人真正得到社会的回馈。区文明办、区卫计委领导和部分工作人员全程参加了活动的组织和保障工作。

(稿源摘自：闵行区委宣传部包永婷稿)

两月举办
义诊活动4场

一、9月11日上午“世界红十字急救日”义诊人数153人次，发放院报100份，小礼品50份。

二、9月18日下午本院门诊大厅义诊咨询活动43人次。

三、10月13日上午“关爱老人，构建和谐”重阳节义诊咨询活动(虹桥井亭苑居委社区)60人次，发放小礼品60份，膏方节特刊60份。

四、10月17日下午“闵行区市民巡访团健康咨询公益活动”(闵行体育公园)107人次，小礼品100份，膏方节特刊100份，另发中医保健膏方预约卷。



(医务科)

世界红十字急救日义诊咨询

9月11日周五上午，我院参加了由七宝镇红十字会举办的世界红十字急救日义诊咨询活动，活动在七宝老街著名的钟楼广场举行，一大早参加义诊的各科室医生、工作人员准时在院门口集合，上车赶往活动地点，可以看出大家对这次爱心义诊非常重视。

本次义诊我院共派出资深医生五名，分别有中医内科李深广、心脑病科花正芳、骨伤科邹菊培、外科袁旭松、脾胃病科李志勇。义诊当天受到七宝镇社区居民的热烈欢迎，有些居民甚至带上病历，检查结果等早早的等在活动现场，医生们一下车就投入到紧张的义诊活动中，本来略显冷清的广场变得人满为患。在如此条件下，每位医生认真听取居民的主诉、进行疾病的初步诊断，耐心的回答居民所提出的问题，2个多小时中的义诊活动，接待群众健康咨询200余人次，发放健康养生资料500余件、小礼品中华药皂50余份。(宣传科)



敬老月爱心义诊

为弘扬中国敬老爱老的优良传统，加强虹桥镇社区老年朋友的健康保障，在闵行区老龄工作委员会办公室和区卫生计生生育委员会的统一部署下，9月13日上午，我院在井亭苑社区活动中心举办了“关爱老人，构建和谐”为主题的爱心义诊和健康咨询活动，受到社区居民的称赞和热烈欢迎。

义诊队伍由中医内科、心脑病科、内分泌科、骨伤科、针灸科、脾胃病科、药剂科等业务骨干8人组成。义诊现场，前来就诊的群众将健康咨询的医务人员围了起来，形成一道热闹的风景。我院专家一方面为他们进行免费的体格检查，另一方面耐心细致的解答就诊居民的各种问题，同时还通过派发宣传传单的形式，积极向社区居民普及健康知识，介绍我院基本情况、特色专科以及各专科专家等。共进行健康知识咨询及诊病60余人次，免费赠送药皂60余份，派发各类宣传资料50余份。

此次义诊活动也感受到居民对健康的渴望，与专家交流病情的迫切心情，今后我院还将组织此类类型的活动，下社区送健康服务，为社会公益奉献更多爱心。

(医务科)



◎生活小知识

乳腺癌防治月

每年的10月被定为“乳腺癌防治月”，乳腺癌病人经常会为饮食而困扰，鸡能不能吃？海鲜能不能吃？蜂蜜能不能吃……为此上海中医药大学附属龙华医院乳腺科常务副主任秦悦农为乳腺癌患者解答饮食相关禁忌。

乳腺癌患者究竟什么能吃，什么不能吃，困扰着广大乳腺癌患者，有些医生建议“百无禁忌”，而中医各门各派有关饮食宜忌也是众说纷纭，病友之间更是道听途说，以讹传讹。有些病人抱着“宁可多禁，不可放纵”的心态，最终哀叹没有可以吃的东西了。民以食为天，没有充分的营养，对于术后的康复，化疗后的恢复以及后续的长期治疗都是没有好处的。其实，很多食物都是可以食用的，需要控制的是“度”，也就是适量。

秦悦农医生对乳腺癌病人禁忌的食物建议如下：吸烟酗酒对任何恶性肿瘤都是不利的，乳腺癌也不例外，但适量喝点红酒、啤酒则不在“酗酒”的范畴，所谓“小酌怡情”，建议每天摄入的酒精量不超过15克。

腌制食物对恶性肿瘤不利，乳腺癌同样也不例外。但有些病人纠结上周末聚餐时吃过一碗腌笃鲜汤(腌肉)，某天早餐吃过一些酱菜(腌菜)……这就完全没有必要担忧了，需要控制的仍然是量。

大多数乳腺癌病人患病是和体内雌激素水平绝对或者相对过高有关，所以引起雌激素升高的保健品和食品就属于禁忌了。保健品比如胎盘(紫河车)、蜂皇浆蜂胶、燕窝、蛤土膜油、西洋参、花粉等等被列为禁忌；食品中人工合成饲料养殖的鸡(快餐鸡)、饲料养殖的甲鱼等等也属禁忌；高脂肪高热量食物比如油炸类食品在人体代谢过程中可以产生雌激素，也在禁忌之列。而医生建议少吃羊肉、牛肉则是担心“红肉”中含有大量饱和脂肪酸或烹调过程产生杂环胺可能不利于乳腺癌，但目前的研究尚没有确切的证据证实。

保健品同样需要注意适量，并非越多越好。比如野山参、高丽参、太子参、冬虫夏草、灵芝(孢子粉)、枫斗、枸杞都是可以服用的，根据病人的体质以及治疗阶段来选择更好。比如化疗期间白细胞低，可服用些海参。放疗期间伤阴耗液，服用些枫斗(石斛)就是最佳选择。

而牛奶、酸奶、鸡蛋、豆类豆浆豆制品、海鲜海产品、菌菇木耳、蔬菜，还有巧克力、咖啡等等食物皆可食用，并不作为禁忌。至于病人自行联想的鸡蛋是鸡生的所以不吃，蛋糕里有鸡蛋所以不吃，大多数猪牛羊、鸡鸭鹅、鱼虾蟹都可能是饲养的，所以不吃，那就真的没啥可以吃的了。

摘自：解放日报社“哎哟不怕”微信公众号



厚德博爱 自强不息

闵行区中医医院报

SHANGHAI MINHANG TCM HOSPITAL NEWS

2015年10月

第三十一期

www.tcmh.com

投稿邮箱:tcmhyuanbao@126.com

仅供内部取阅 无任何商业用途

区卫生计生委领导
指导我院公共卫生工作

10月8日，国庆节后上班第一天，闵行区卫生计生委金莉萍副主任、应急办副主任刘小华来院调研，就医院公共卫生、预防性健康体检工作进行指导。

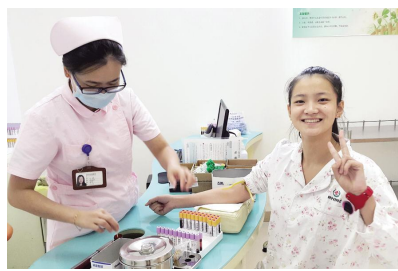
金莉萍副主任调任区卫生计生委任职以来，首次来我院进行调研，在听取吴定中院长针对医院的基本情况汇报后，详细询问了医院的发展历史和存在的困难，并就公共卫生工作的开展提出建议。指出要加强和周边社区卫生服务中心的沟通，发挥医疗优势开展病人的双向转诊和慢性病防治；做强和龙华医院共建的中医品牌，与社区卫生服务联动，项目化推进中医治未病等工作。

随后，区卫生计生委领导在吴院长、文书记的陪同下，实地查看了医院的门诊、功能检查室，重点查看医院的体检中心和中医治未病室，体检中心卓主任进行了健康体检业务的情况介绍，金莉萍副主任、应急办副主任刘小华对体检中心医疗服务的环境表示了充分肯定。(党政办)



您献爱心 我送健康

闵行区中医医院为自闭症儿童特教老师免费体检



9月10日，闵行区中医医院向上海爱好儿童康复培训中心的特教老师送上了教师节最真切的礼物——免费体检。

一大早，30多位来自上海爱好儿童康复培训中心的特教老师在校办主任刘乐的带领下来到位于合川路上的闵行区中医医院体检中心参加健康体检。据了解，该校是上海市最大的一家非营利性的自闭症康复培训机构，主要为2-7岁的自闭症儿童及家庭提供早期的教育康复培训及社会融入服务。自2005年9月成立至今，所有在校老师从未享受过健康体检。

刘乐告诉记者，促成这件事的是一位蓝丝带志愿者理事会成员和上海市卫生计生委以及闵行区卫生计生委相关领导的牵线搭桥。在定期收集特教老师的需求时，看到一则“希望帮助寻求资源为特教老师做健康体检”的建议。于是，她主动联系了市卫生计生委以及闵行区卫生计生委的同志。闵行区中医医院

领导获悉此事后，当即表示乐意在教师节圆老师们的的心愿。

当消息传到上海爱好儿童康复培训中心，特教老师们兴奋不已。9月10日早上，闵行区中医医院特意安排了车辆把老师们从学校接到了现场。大家有感而发：“在教师节这个温馨的日子里，闵行区中医医院给予我们健康关爱福利，真是一个意外的惊喜、一件幸福的事情。这是对我们特教老师最好的慰藉和最大的鼓励。有了健康，我们才能为特教工作做更多的奉献。”

闵行区中医医院相关领导表示：尊师重教，热心公益，从我做起。能为这些老师提供力所能及的帮助是一件非常有意义的事情。几万元体检费用虽不多，但这是对特殊教育事业和特教老师们的一份支持与尊重。体检以后我们将派专家为他们解读体检报告，以后还会定期进学校开展健康讲座、义诊等活动，为特教老师的健康提供保障。

(宣传科)

区卫计委年终工作考核
护理部顺利通过

9月25日14时，护理部迎接了闵行区卫计委护理质控专家一行6人对我院护理质量年终考核，专家组由卫计委孙茵老师带队。

考核依据新版“闵行区二级中医医院护理考核标准”，从护理组织管理、护理人力资源管理、临床护理质量管理与持续改进、护理安全管理、特殊护理单元质量管理与监测五个维度逐项展开。护理部迎接前组织全院护士长对“标准”进行认真解读与分析，并按标准要求进行自查自纠，从台账资料到临床护理，按照标准进行规范管理。

检查历时二小时，专家组对我院目前护理质量给予肯定，认为中医护理工作已经逐步规范化、制度化，以往发现的问题均得到及时的整改，对我院重点科室空气净化频次提出工作建议。本次检查体现了医院护理团队不断提高的业务水平和不断进取的精神风貌，护理质量也在自查与迎检中提升，进一步规范、有序、高效。(护理部)

背后的故事

——记闵行区中医院“月圆中秋 爱漫九月”无偿献血活动

报名,第一个冲上献血车,第一个成功献血,当他从献血车上走下来时,吴院长、文书记以及区血管办王九红主任亲切地迎上去和他握手,表示感谢,他脸红了,腼腆地说:“弘扬爱心,无偿献血,这是我应该做的”。

90后小鲜肉,人事科陈梦军是今年新入职员工,当动员他报名献血时,从没有献过血的他,毫不犹豫地满口答应,而且还很主动地提出,“我不仅参加无偿献血,我还申请

参加无偿献血志愿服务,有任务尽管安排我!”

毕业于扬州大学医学院的宗道宽在上学时献过血,这次报名时,好心的同事劝他“新郎官,国庆节要办喜酒,而且要准备生小孩了,你还是不要献了”,他很认真地给大家科普了一下献血知识,“脾胃受纳饮食,化为精气,再加工,在心肺的作用下分为营气和卫气,营气进入脉管,就成了血,失血后人体可以通过饮食把失去的血补起

来,科学地参加献血是无损健康的。”

脾胃科张勇、眼科马琦、耳鼻喉科杨继芳、体检科刘晓培都是当天还在临床一线工作着的医生们,他们匆匆忙忙从科室赶过来献血,又匆匆忙忙回岗位继续工作,医院年年组织献血,他们年年都报名参加,当天初检时杨继芳医生的血色素偏低,医生不让献,她不甘心,过了半小时后重新又来检测。虽然最后终因初检不合格,杨医生和刘医生未能献血,但她们和所有献血成功者一样都是英雄。今年刚从上海中医药大学毕业的规培生、骨伤科王显阳医生是当天最后一个献血者,他从手术台下来后直奔献血车的,献血车上的护士们听说他是

◎养生小知识

解开“悲秋”这个结

自古悲秋确有因

经过夏季的持续高温,人一直处于亢奋状态,能量消耗过度,而入秋之后,随着天气转凉,人的情绪容易因身体能量消耗过多而出现疲软、困乏,并对身体健康产生不良影响。悲秋与人体内激素变化导致的情绪感受密切相关。入秋后昼短夜长,光照不足使松果体分泌的褪黑激素明显增多,悲秋是典型的情志病。情志病不一定要用药,可以通过转移注意力来达到治疗的目的,赶走悲秋有方法:

心理上自我调节。上严防悲秋首先要从心理上进行自我调节,保持乐观情绪,切莫“秋雨晴时泪不晴”地自寻烦恼。运动心舒畅。午后阳光和煦的时候,多出去走走,去发现秋天的美好。金黄的稻田,红色的枫叶,如油画般的风景,这些缤纷明亮的色彩一定会让你的心情变得明朗许多。初秋到户外活动不仅可以舒缓心情,还可以加强身体对季节变换的适应能力。宜选择慢跑、户外散步、太极拳、跳舞等舒张筋骨放松心情的运动项目。让身心保持舒坦平和的状态,可以降低交感神经的冲动,平抚情绪、安定心神。

吃出好心情。食物是影响情绪的一大因素,选对食物,也能起到提振情绪、缓解忧郁的作用。“快乐水果”首选香蕉,香蕉中所含的血清素、肾上腺素、多巴胺都是脑中的神经传导物质,可以抗忧郁,振奋精神;钾离子能稳定血压、情绪;色氨酸和维生素B6可帮助大脑制造血清素。此外,柑橘、葡萄柚、奇异果中含有丰富的维生素C,能消除紧张、安神宁心。维生素C还是制造多巴胺、肾上腺素的重要成分之一。除水果外,粗粮蔬菜,都是改善抑郁的良药。糙米、全麦面包等谷类含有丰富的碳水化合物,可以帮助血清素增加,因此被视为没有副作用的抗抑郁药。瓜子、核桃等坚果含有

丰富的镁,具有放松神经等作用,有助于改善情绪。穿出轻松感。选择恰当的服装有助于改善情绪,过紧的衣服会使人呼吸受阻,血液循环不畅,从而加重情绪上的压抑感。深秋季节可以选择明亮一点的颜色,如红色、橙色、黄色、粉色等,让自己的心情变得活跃起来。

深化绩效分配制度改革 完善职工激励机制

——闵行区中医医院二届一次职代会联席会议顺利召开

10月28日,医院召开二届一次职代会联席会议,就《闵行区中医医院2015年卫生技术人员绩效奖金考核方案》进行研讨。院领导班子、中层干部和部分职工代表参加会议,会议由工会主席周咏梅主持。

文小舟书记作大会动员,提出要在全面预算管理的基础上,建立水平合理、分配透明、正向激励的绩效奖金考核机制。组织实施中,各级、各部门必须正面引导,争取广大职工的理解与支持,确保方案的平稳推进。与会代表们认真听取黄春富科长对绩效奖金考核方案的解读,参会人员分行政职能组、临床组进行研讨。全体代表对方案



进行了表决,一致通过绩效奖金考核方案。

最后,吴定中院长作总结讲话,他指出,方案发挥其应有功效,需要在实践中加以验证和完善。医院全体职工务必认清形势,抓住

机遇;要建立信任,树立信心;要以高度的责任感、使命感,立足岗位、练好内功,提高诊疗水平,提升病人满意度,全面快速地推进医院的发展。

(工会)

我院团委参加虹桥镇“关注青年健康·牵手团建公益”活动

10月19日,由虹桥镇团委主办的“百万青年成长计划”“青年创智中心”主题论坛暨青少年健康关爱行动众筹活动在虹桥镇社区学校隆重举行。我院团委负责人汪桂霞参加活动并代表我院认领了众筹项目“为5名青年突击

队员提供免费健康体检”。

活动中,我院与安利公益基金会、天创聚合医疗仪器公司、洛克公园、光明乳业及农技中心5家单位共同受邀参会。按照大会要求,团委书记汪桂霞作简短的“关于医疗卫生与健康”创智分享演讲,一

方面传达了院对广大青少年身心健康的关爱与关注,同时运用我院中医的特色与优势向参会代表们作了中医养身知识的健康教育。积极认领众筹项目,彰显了我院中医“仁和”精神,医院信誉度、市场亲和力有了进一步提升。(团委)

9、10 两月举办社区讲座活动 14 场

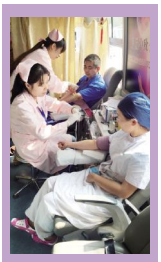
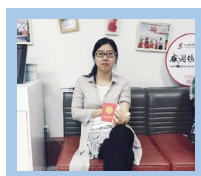


参加讲座和义诊的医生名单:

李文顺 9次、李深广 3次、李志勇 3次、舒晓明 2次、周英豪 2次;张越、王树斌、孙钰、刘岚光、康艳霞、黄玮、孙琼、王国芝、花正芳、邹菊培、袁旭松、蒋宏伟各一次



10月21日重阳节周英豪副院长、教授在虹桥镇社区进行“冬令进补”膏方讲座



骨伤科医生,立即向他了解有关骨伤方面的知识,他一边捋袖献血,一边热情地给大家讲解。

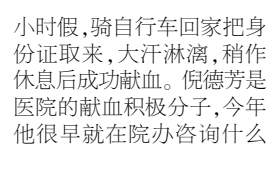
护士献血

队伍中全是清一色的90后,虽然社会上不乏对90后的批评,说90后是处在幻想中的一代,他们自私、没有责任心,没有担当,但是杨冬梅、朱珠、吴珊珊、李燕、邵慧、吴慧、陈成主动积极报名献血,用行动诠释了人们眼中不同的“90后”,他们当中的还是第一次参加献血,当问及他们的感受时,挂着稚气的脸上洋溢着笑容“我献血,我快乐”。

收银员蒋艳,之前不知道当天有献血活动,没有报名参加,看到献血车后,立马卷袖捐了400ML,还不断地说:“以前我每年都献的,去年我不知道献血时间,去年

没有献,明年献血一定要通知我哦。”

温树侠也是看到献血车后临时报名,可是她没有带身份证,她请求给她一个



时候组织献血,听说时间定在下半年来,科学地参加献血是无损健康的。”

脾胃科张勇、眼科马琦、耳鼻喉科杨继芳、体检科刘晓培都是当天还在临床一线工作着的医生们,他们匆匆忙忙从科室赶过来献血,又匆匆忙忙回岗位继续工作,医院年年组织献血,他们年年都报名参加,当天初检时杨继芳医生的血色素偏低,医生不让献,她不甘心,过了半小时后重新又来检测。虽然最后终因初检不合格,杨医生和刘医生未能献血,但她们和所有献血成功者一样都是英雄。今年刚从上海中医药大学毕业的规培生、骨伤科王显阳医生是当天最后一个献血者,他从手术台下来后直奔献血车的,献血车上的护士们听说他是

来,科学地参加献血是无损健康的。”

脾胃科张勇、眼科马琦、耳鼻喉科杨继芳、体检科刘晓培都是当天还在临床一线工作着的医生们,他们匆匆忙忙从科室赶过来献血,又匆匆忙忙回岗位继续工作,医院年年组织献血,他们年年都报名参加,当天初检时杨继芳医生的血色素偏低,医生不让献,她不甘心,过了半小时后重新又来检测。虽然最后终因初检不合格,杨医生和刘医生未能献血,但她们和所有献血成功者一样都是英雄。今年刚从上海中医药大学毕业的规培生、骨伤科王显阳医生是当天最后一个献血者,他从手术台下来后直奔献血车的,献血车上的护士们听说他是

来,科学地参加献血是无损健康的。”

脾胃科张勇、眼科马琦、耳鼻喉科杨继芳、体检科刘晓培都是当天还在临床一线工作着的医生们,他们匆匆忙忙从科室赶过来献血,又匆匆忙忙回岗位继续工作,医院年年组织献血,他们年年都报名参加,当天初检时杨继芳医生的血色素偏低,医生不让献,她不甘心,过了半小时后重新又来检测。虽然最后终因初检不合格,杨医生和刘医生未能献血,但她们和所有献血成功者一样都是英雄。今年刚从上海中医药大学毕业的规培生、骨伤科王显阳医生是当天最后一个献血者,他从手术台下来后直奔献血车的,献血车上的护士们听说他是

门急诊办

爱心迎国庆,志愿招募别样红

迎着秋雨绵绵的凉意,一年一度的国庆长假悄然而至,在祖国66华诞到来之际,有人选择走亲访友,有人选择观景旅游,而我们代表医院,如约来到七宝献血屋,参加了一场别开生面的“献血志愿者招募”竞赛活动。

活动当天,秋雨霏霏,似乎天公不太作美,但活动现场的志愿者们,放弃了与家人的团聚,牺牲了自己的休息时间,满腔热忱,忘我的投入到招募竞赛活动中。

瞧,身穿红马甲的招募竞赛者

分外抢眼,她(他)们披着雨披,迎着袭袭秋雨,个个笑容可掬,和蔼可亲,毫无挫败的招募着一个又一个爱心献血人士。对不懂献血知识的人们耐心沟通,答疑解惑,引导献血者填表、体检,用热切的服务传递着自己的爱心;还有民间艺术家来坐阵,为每位成功参与无偿献血的爱心人士免费素描,勾勒了一幅幅惟妙惟肖的个性肖像,更添一份独特的节日气氛。送人玫瑰,手留余香,志愿献血队伍中,大部分人士均为无偿献血先锋,在国庆节这样难得

的假日里,用自己的勇敢献血行动,鼓励更多的爱心人士参与到献血队伍中,用他们自己的话说:“无偿献血,无尚光荣!”

在招募竞赛现场,我们见证了太多的感动,太多的大爱!谢谢那些可敬可爱的无偿献血者,和一直默默付出的志愿者,他们用自己的实际行动诠释着大爱无疆,用大善的力量将这份大爱传递一国庆献热血,血浓于情!国庆献好礼,为国旗添光彩!

