



浙江中医药大学

附属温州中医院

[内部资料 免费交流]
浙内资准字第 C015 号

温州市中医院报

WENZHOU SHI ZHONGYI YUAN BAO

2021年4月30日

星期五

辛丑年三月十九

总第 87 期



温州市中医院
官方微信
二维码
敬请关注点击

官网: <http://www.wzszyy.com>

电话: 0577-56671566

传真: 0577-56671337

微信号: zyy1923

党史学习教育全面启动



3月25日下午,温州市中医院召开党史学习教育动员部署会议,拉开了医院党史学习教育的序幕。

会上,院党委书记王庆来作党史学习教育动员讲话,他指出,医院成立于1923年,有幸与中国共产党共成长,全院要积极贯彻落实上级关于党史学习教育工作的各项部署要求,切实将党史学习教育融入医院中心工作,坚守初心,勇担使命,以高度的政治责任感、饱满的工作热情和昂扬的精神状态做好学习教育,以献礼党的百年华诞!会上,王庆来书记还与

会人员作“迎建党百年,守初心使命”党史教育培训。

院党委委员、纪委书记张伊凡传达《中共温州市中医院关于开展党史学习教育的实施方案》,部署详细的工作措施,解读5项主要任务和10项重点举措,逐项明确牵头科室。

院党委副书记、院长朱文宗做总结发言时强调,党员干部要把党史学习教育融入日常,抓在经常,贯穿全年;要率先垂范,强化责任落实,扎实有序开展学习教育;要注重守正创新方式,力求实效高质量高标准推动学习教

育;要把正确宣传导向,将百年党史和百年院史相结合,推动学习教育走深走实;要做好两手抓两促进,加强统筹兼顾,彰显学习教育特色成果。

链接:

4月6日下午,医院组织召开青年理论学习小组部署会并围绕党史学习教育深入开展学习交流。

4月12日晚,医院党委班子开展党委理论中心组(扩大)学习会暨党史学习教育第一次集中“夜学”活动。

宣传统战部

三级中医医院等级评审暨中医医院巡查工作顺利完成

以评促建启新程,豪情满怀再出发!4月29日下午,温州市中医院三级甲等中医医院等级评审暨大型中医医院巡查反馈会在六虹桥院区召开,也意味着在经过4天细致全面的评审巡查后,医院顺利完成三级甲等中医医院等级评审暨大型中医医院巡查工作,成为今年按照新标准再启动评审的省内第一家参评的中医医院。

会上,专家组专家就检查情况进行了系统的反馈,充分肯定医院各方面的工作亮点,同时客观地指出医院存在问题与不足,并对下一步发展提出中肯的意见和建议。

温州市中医院党委书记王

庆来作表态发言,表示全院上下将以此次评审和巡查工作为新的起点,深刻领会专家组反馈的意见和建议,坚持以评促管、以评促改、以评促进、以评促优,在“十四五”新发展时期,努力把医院建设成为中医特色鲜明、综合实力强大的现代化国家三级甲等中医医院和高水平的区域中医药医疗康养中心。

浙江省中医药管理局副局长吴建锡发表讲话,他表示,此次评审以国标和省标结合、评审和巡查结合、评审和疫情防控结合三个“和”为首要特点,做到评审严格、纪律严肃、作风严谨和迎评工作扎实、提供资料真实、配合工作诚实,医院在坚持正确

的办院方向、发挥中医药特色优势、注重学科内涵建设、规范医疗质量管理、弘扬优秀传统文化、全面加强党的建设等方面的工作可圈可点。

温州市人民政府副市长陈应许发表重要讲话,他指出在专家组细致、全面和到位的评审工作下,此次三级中医医院等级评审暨中医医院巡查无疑是为医院做了一次全身的、免费的“体检”。他肯定了温州市中医院作为一家百年医院在医、教、研、康、育及抗击新冠疫情等方面所做的工作和成效,也强调了评审工作不是最终目的,医院要利用此次机会不断吸取经验,在现代医院管理上有更实举措,在守护

人民健康上有更大作为,在推动医院发展上更有站位,在清廉医院建设上下更大功夫。

据悉,在4天检查中,18名专家分管理、临床、护理、感管、药事中药、检验(输血)、医学影像、病理8个专业组对温州市中医院开展评审,对照国标评审条款512条、省标评审条款109条、疫情防控管理与持续质量改进9条,先后走访科室259次、访谈人员1536人次、回答专家提问8162次、检查设备89台次、检查病历176份、检查处方105张……遍访了医院临床、医技、行政、后勤各部门,严格按照评审标准,对医院进行了全方位的检查评估。

宣传统战部

我院扎实推进“清廉医院”建设

3月4日,温州市中医院召开干部专题会暨“清廉医院”建设部署会,传达市卫健系统相关会议精神,勉励全院上下发扬好作风、锤炼硬作风。

会上,医院党委书记王庆来传达了市卫健系统党委书记、主任陈宏鸣在市卫健系统“勇争先、强执行、开新局”动员大会上所作的重要讲话精神,并对清廉医院建设工作作出重要部署,他指出要锚定一流标准,瞄准主攻方向,锻造过硬作风,希望全院拉高工作标准,持续激发干事创业的精气神,用实干实绩开创新局、成就梦想。

院纪委书记张伊凡对市卫健系统纪检组组长陶学举关于清廉医院建设内容作简要传达,并

详细解读了《2021年温州市中医院清廉医院建设行动方案》主要对清廉医院“五个好”目标任务进行落实,逐项明确牵头科室;部署详细的工作措施,即“十个一”促清廉、“十行动”治乱象等活动;对清廉医院建设监测指标任务进行分解,细化到分管领导和职能负责人。

肿瘤内科副主任黄志有、妇科副主任胡欣欣随后作清廉表态发言,倡议大家要积极响应清廉医院建设行动的号召,不断加强自身职业道德修养,做廉洁行医的模范实践者和积极推动者。

院党委副书记、院长朱文宗与医生代表骨伤科主任吴惠明、呼吸与危重症医学科主任刘刚签署廉洁从业承诺书。



会议最后还对刘刚、赵娜等7名在抗疫防疫期间医德行风方面优秀榜样人员进行表彰。

链接:

3月25日下午,温州市中

院组织开展清廉医院建设“十行动”专项治理启动仪式,推出“严禁为商业目的统方”专项治理行动。

纪检监察室

党委深入学习《习近平在浙江》采访实录

3月23日上午,医院党委班子举行党委理论和党委理论中心组学习会,认真学习了《市委办公室关于认真做好〈习近平在浙江〉学习工作的通知》(温委办发〔2021〕16号)和《市直机关工委关于认真组织开展〈习近平在浙江〉学习工作的通知》等文件精神,并研究部署开展《习近平在浙江》学习工作。

下一步,医院还将通过组织开展“感悟总书记关怀勇担开新局使命”主题党日、微视频、多平台宣传等形式掀起全院学习宣传《习近平在浙江》的热潮,努力把学习成果转化为“勇争先、强执行、开新局”的自觉行动和优异成绩,在高质量发展中医药事业中不断推进干在实处、走在前列、勇立潮头的生动实践。

党政综合办

让优质医疗资源“流动”起来！温州市中医院城市医联体启动！



3月16日上午，温州市中医院城市医联体启动暨新桥分院挂牌仪式在瓯海区中西医结合医院成功举行，这是温州先行走出探索实践城市医联体建设模式的第一步，也标志着医院积极深化医药卫生体制改革，正努力推进城市医联体国家级试点城市建设。

根据温州市人民政府办公室关于推进城市医联体建设的实施意见，在市卫健委领导下以及鹿城、瓯海两区卫健局的大力支持下，温州市中医院城市医联

体工作取得了比较大的进展，经过前期的紧密磋商，医院分别与五家基层单位达成了初步合作的意向，其中瓯海区中西医结合医院先行一步，深度合作的项目正式落地。

温州市中医院城市医联体启动之后，医院将从专科扶持、人才培养、技术提升、中医特色打造等方面给予瓯海区中西医结合医院指导和帮助，通过建立双向转诊绿色通道等工作机制，实现小病在社区、康复在基层、大病和疑难危重病在大医院诊

治的目的。

温州市中医院城市医联体成员单位座谈会在揭牌仪式后召开。市卫健委医政医管与药物政策处副处长王垂领深度解读《关于加快推进城市医联体建设2021年度有关重点工作的通知（征求意见稿）》，瓯海区、鹿城区卫健局相关领导就城市医联体建设提出宝贵意见。温州市中医院城市医联体成员单位代表就各自单位的情况提出合作思路。

宣传统战科

做魅力女神 展巾帼风采

这里有一场别开生面的时装秀

在庆祝“三八国际妇女节”期间，为丰富全院女职工文化生活，宣扬和展示新时代女性“自尊、自信、自立、自强”的风采，3月12日下午，院工会、女工委组织举办“做魅力女神·展巾帼风采”普安时装秀活动。

活动共有10组队参加表演，以巾帼英姿、妙曼少女、风华绝代、古韵丽人、环保女神、花样年华、芳彩弥新、普安女神等为主题展示女性婀娜多姿美的神采。

△外科组

△内科一组

△门急诊组

△药剂组

△骨科组

△内科二组

▷大士门院区组

▷行政后勤组

▷水心院区组

▷检验组

全院职工积极参与无偿献血

为保证全市用血需求，在献血淡季，医院职工撸起袖子积极参与无偿献血。受疫情期间接种疫苗影响，医院分别在2月2日及2月15日开展了两次献血活动，共有180余人卷起袖子参与献血。向所有英雄致敬！

医院举办医患沟通培训会

为提高医护人员医患沟通能力，塑造和谐人际关系，4月1日下午，医务科组织举办医患沟通培训会。会议邀请到国家卫健委人才发展和培训中心项目顾问朱斌老师做《适应性医患沟通——“色”眼识人》的主题授课。

防范于未然！医院开展防爆反恐应急演练

4月10日下午，保卫科组织安保人员开展了一场防爆反恐应急演练，以提高医院的防爆反恐应急能力及职工的安全防范意识，维护正常的医疗秩序，确保医务人员的人身安全及医院的财产安全。

医院开展依法执业专题培训

为进一步提高医务人员依法执业自律意识，规范医护人员日常诊疗行为，构建和谐医患关系。3月24日，医院举行依法执业专题培训会，邀请到高级律师何旻前来授课，全院临床医护、医技、职能科室等80余人参加培训。

2021年首次院感监控员会议暨2020年度感控先进表彰大会举行

3月1日，医院举行2021年第一次院感监控员会议暨2020年度感控先进表彰大会，不仅学习《省卫生健康委关于进一步加强医疗机构院感防控工作的通知》及两会建议回复《关于加大对医疗机构院感防控部门建设支持的建议》，还组织开展《后疫情时代院感管理要求与实践》专题培训。

温州市中医院2020年度“十佳”公布！

为营造尊医重卫的良好氛围，树医疗卫生队伍正气，弘扬优秀个人典型，近日，医院在全院范围内开展“十佳”投票评选活动。

经严格的科内推选、网络投票等程序，共有40位同志获评“2020年度温州市中医院十佳医师”称号、“2020年度温州市中医院十佳医技”称号、“2020年度温州市中医院十佳护士”称号及“2020年度温州市中医院十佳行政后勤”称号。

2020年度温州市中医院十佳医师

马晓东 廖文军
余维微 蒋芙蓉
戴凌虹 谢荣侠
张魁贤 吴志敏
倪向明 郑明警

2020年度温州市中医院十佳医技

叶宏达 李春梅
黄文明 陈文煜
方燕 潘鸿
吴立共 郑群飞
戴晓丹 蔡文品

2020年度温州市中医院十佳护士

颜聪颖 左扬
刘盈盈 白彬彬
陈晶晶 金建凤
叶若妮 王玉叶
郑雪君 李密

2020年度温州市中医院十佳行政后勤

狄静 姜磊
李明玮 夏佳丽
谈龙军 叶浙飞
邹碧泉 南智懿
张航 叶滕滕

坚守医院公益性 践行承诺惠民生

多维度发力,为人民健康保驾护航

近年来,温州市中医院在上级部门的正确领导下,坚持“公立的非盈利医疗机构”的功能定位,不断深化“以病人为中心”的服务理念,紧紧围绕“把人民群众健康权益放在第一位”的主题,着力解决群众看病难、看病贵等问题,推出了一系列以病人为中心的公益服务新举措,充分体现了公立医院的公益性。



积极投身疫情防控。响应上级部门的关于抗疫的各种指令,抗疫期间委派雷叶静、陈瑞霞支援武汉市第四人民医院,林玉丽、李上焕、缪文伟、王洋磊、王昭支援温州市第六人民医院,杨琴、陈慧敏支援温州医科大学附属第一医院;多名医、护人员下乡、下企业、进学校,跨省护航航班,协助复工复产复学;安排医护人员参加境外返温人员检测任务21次,采血4000余人次;常态化管理发热门诊及隔离病房,至今已组织17批医、护人员参与发热门诊轮岗工作,放射科组织专职医学影像学医师、医技人员8人,落实影像科轮岗筛查疑似病患工作;检验科组织专职检验技师6人,参与实验室核酸检测工作。

积极履行对口帮扶责任。2020年度,我院派遣麻醉科副高专家1人,肿瘤科专家1人前往四川南部县人民医院;派遣中医妇科副高专家2人,神经内科副高专家1人前往青海格尔木第二人民医院;派遣外科副高专家1人前往新疆拜城人民医院开展帮扶工作。我院还陆续派遣高级职称医务人员赴非洲、西藏、贵州等地,开展对

支援帮扶工作,我院医务人员在工作地凭借扎实的工作作风,认真的工作态度,过硬的业务水平,得到当地医院和群众的一致认可和好评。



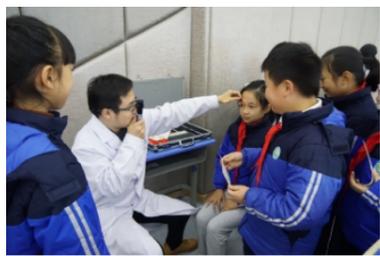
成立普安养生保健学院。通过举办中医之旅、成立中医讲堂、开设中医学堂,向群众普及中医药文化和防治疾病知识,累计开展活动超过150场次,其中线上授课收看人次超过10万;开展“中医药进校园”活动50余场;开展普安志工项目,组织青年医生下基层开展义诊、讲课活动;积极推进中医药文化养生旅游示范基地建设,医院先后被评为省中医药文化养生旅游示范基地、首批省级健康文化宣传基地。

开展中医药健康服务。2020年组织医疗队伍50余次,前往市内多地开展义诊活动,共捐赠药品10万余元,诊疗人次超过7000人;积极开展适宜技术进社区活动,为群众提供中医针灸、耳穴埋豆、中医体质辨识、贵重药材鉴别等多层次的中医药特色服务;夏季送茯苓是我院一大特色,2019年我院联系全市22家茯苓茶点,捐赠中药材超过7万元(2020年因疫情影响暂停);2020年参与老干部保健、经济商会保健、省、市重大交流会议保健任务10余次,派遣保健医护人员近40人次。

深化“最多跑一次”改革。通过推行“行为精细化管理”、组建手语志愿服务队、上线互联网医院、打造“智慧中药房”、成立“客服沟通中心”等行动,打造优质医疗服务,切实改善就医体验。

开展“慈善助医”活动。我院自2013年设立“爱心温州·净血护肾”救助项目以来,每年对符合救助条件的血液透析患者,根据病情、贫困情况,给予一年内每人一次性3000-5000元的救助基金,每年救助金额为10万元。

参与残疾鉴定工作。为响应市民政局、市残联的志愿工作,我院积极同与鹿城、龙湾、瓯海残联进行合作,于本院开展定期残疾鉴定活动。2020年开展鉴定800余例次,并为特殊人群提供上门鉴定服务。



开展助医小项目公益创投活动。为中小學生进行视力筛查和提供中医治疗。为周边社区群众及聋哑人提供护眼知识讲座,为学生免费发放护眼近视防控宣传资料;和周边几个学校开展结对工作,针对有视力异常的学生,免费复查,并建立视力管理档案,并配合中医特色的防控治疗。



组织爱心捐款活动。我院鼓励职工积极响应市委、市政府组织开展“慈善一日捐”活动,2019年捐赠共计106940元,2020年捐赠共计119519元。

2021年3、4月拒收红包及医德医风统计

■ 拒收红包:

林梅瑟 林秀慧 周斌 李小东 戴盛锋
林崇泽 赵玲玲 叶海东 朱小区 金若珏
吴春明 郑金莲 李悦 孙伊凡 刘晓霞
陈敏 胡美娅 吴红专 林书阳 叶菁华
倪剑武 李玮 朱政羽 周江涛

■ 收到锦旗:

赵永强 杨丽温 谢炳奎 林昌永 张寅
郑金莲 刘鹏程 何璠 周江涛 周光伟
李浙峰 赵娜 王逸如 林秀慧 吴旭杰
项协隆 陈凌 陈默 陈克龙 周荣
黄祖秀 林书阳 王品晓 欧阳钦 吴贤
姜朝胜 吴红专 黄祖秀 陈森 叶菁华
胡万华 李玮 朱政羽

外科1、急诊科、消化内科、神经内科1

神经内科2 全体医护人员

妇产科微导管室

心血管内科2、神经内科3及18楼全体护士

■ 收到表扬信:

林军 朱小区 郑金莲 谢炳奎 张寅
倪剑武 陈克龙 黄祖秀 周荣 林书阳
卢安慧 周雪丹 胡建丽 林梅瑟 姜祖超
陈鹏鹏 何民 葛乐品 周裳 陈美兰
庄文静 黄盈 赵娜 林秀慧 吴旭杰
陈祥艳 许文静 应海琼 徐静 胡盈盈
徐伟丽 黄蓓蓓 邱素辉 李宝清 周江涛
李托 陈琼丹 李毅
内分泌科、肝病科1、外科1
神经内科1 全体医护人员
神经内科2、心血管内科2
神经内科3及18楼所有工作人员
骨科4 全体护士

《普安杂俎》(十七) 宫温虹

普安局之补充

2019年8月,卢礼阳老师于《温州日报》刊载《抢救城市记忆》一文,该文详细介绍了市政协文史资料组1962年至1965年的征稿活动,来稿多以亲历、亲见、亲闻“三亲”史料的知情人为主,其中卢老师谈到孙孟桓《关于永嘉普安施医施药局的补充》一文,引起我的极大兴趣。遂赴温图卢老师处,得获孙孟桓文章一阅。此文为原普安局董事长蔡冠夫先生对该局回忆补充,由孙先生1963年6月记录并请蔡先生过目。今将其摘编如下:

一、1923年,永嘉城内有英人的白累德医院、法国教会的董若望医院和地人黄溯初的瓯海医院等三家西医院。因而普安局创办之初,董事会即定位为中医药模式。

二、1927年,普安局在扬名坊建筑新厦时,为便利病家步履及车辆通行,将整条泥泞道路改筑为石板路,并将西首衔接信河街之拱形桥改筑为平桥,共化费四百余银元。

三、对于有病家疾病较难诊治,提出

想局外某医师治疗(或由局内医师提出),局方即代写介绍信,介绍其就医或请医师会诊,其车力、诊费、配药费概由局方负责。

四、普安局医治对象为贫苦大众,董事们常告诫医师及办事员,对求医者越贫越欢迎,不许对赤贫者摆架子或故意刁难,否则,违背本局创办之宗旨,即辞绝工作。

五、医师诊断时要问察病家是否赤贫,并于处方边缘处注明。赤贫者则挂号费、车力、药费均免。遇赤贫病家初诊后,局内挂号处即行登记,复诊时自然全免。有病家非一剂药石所能奏效,若不来复诊,局方就责成原主治医师上门或书面通知其复诊,直到痊愈。

六、局方对于在局应诊的义务医师,因为待遇微薄(仅给以车马费),为照顾起见,使医师有点收入,并使有钱而信仰局内医师的病家得以诊治,局方允许非贫病者来局,向局内医师就医,诊费由病家自理,医师不得用局制方笺处方,也不得

在局内配药。

七、1930年,城区发生脑膜炎,普安局为抢救患者,医师均有门出诊,并与各大药号挂钩,以便病家就近配方。有病家要西法治疗脑膜炎,局方并不排斥,即由蔡冠夫与白累德医院联系收治,药费则由局方负担,该年普安局共付白累德医院六百多元医药费。

八、抗战初起时,群情愤激。本地“反日会”检查没收市面的日产药物:高丽参及他药,意在打击日寇经济。其没收(以后即禁售)许多参药,均送助普安局作施药之用。

九、温州曾三次“沦陷”,普安局本着民族大义,均疏散停诊,只留人看守房屋。第一次未受骚扰;第二次汉奸王永山



上世纪九十年代扬名坊西首与信河街交叉路口

维持会设在局内;第三次有日兵驻局,但损失轻微。

十、普安局创设近三十年,病家口碑载道,共收得一百多个匾额,其中有一匾为乞丐所赠,局方给钱,乞丐们拒收,谓其匾为栖身之破庙内取下刷新,聊表谢意耳!

10个人里面2个超重！

肥胖是“百病之源”，千万别轻视！



记者日前从温州市中医院体检中心了解到,2019年,被检出超重的人占20.19%,而因肥胖导致的疾病率为5.34%,从疾病谱可见,像高血压、高血脂、高尿酸、脂肪肝等十余种常见病均跟肥胖有关。

从临床来看,不少人对肥胖不以为意,他们觉得无非就是肉多点、肚子大点,殊不知肥胖可导致一系列代谢性疾病,而代谢性疾病进而会引发心脑血管疾病、肾病以及神经病变、视网膜病变等,用“百病之源”来形容肥胖一点不为过。

可能有不少人也试过减重,运动、控制饮食,效果却微乎其微。温州市中医院针对这种情况,发挥中医药特色,在内分泌科、肝病科等科室开展中医禁食疗法,目前已有近百人尝试了该疗法,平均减重5公斤。



A

中医禁食疗法“渐入眼”

最近2个月,温州市中医院频见体重超90公斤的男士,他们都是奔着中医禁食疗法来的。

该院肝病科主任、主任中医师朱小区曾就温州人的体质问题,开展过一场直播讲座,其中便提到了中医禁食疗法,并与市民展开互动,反响不错。这之后,便有超重人士前去就诊,希望通过中医手段让自己“减点肉”。

“中医禁食疗法类似于辟谷,但又跟辟谷有差异。在我国《黄帝内经》中也有对食忌疗法、饥饿疗法的记载。”朱小区告诉记者,事实上,全国有10家中医院都在推广中医禁食疗法。温州市中医院2019年11月份开始试水,后来因为疫情的关系,真正开始系统地推广则是2020年的事儿。

中医禁食疗法不仅在肝病科开展,在内分泌科也如火如荼地进行着。身为内分泌科主任的张炳才,则通过自身的验证有效,才下定决心要把这个好东西分享给其他有减重需求的人。

“很多人现在第一眼看见我,第一句话就是‘你瘦了’。”张炳才开心地说。肚子大,躺着睡觉时喘气困难,高血压,这是张炳才过去的状况,虽然是一名内分泌科医生,却对自己束手无策,也只能靠运动试图改变这种局面。可风里来雨里去坚持每天跑步、走路10公里一年,最终也才掉了两三公斤的分量,在尝试中医禁食疗法一周后,张炳才则减掉了5公斤多。再在坚持运动与控制饮食的基础之上,张炳才继续周末轻断食,又减掉了2公斤多。如今,他的肚子明显见小,血压也控制住了。

临床上,这样被运动减重“打败”的患者比比皆是。很多患者每天拼命地跑步,都把自己累哭了,也没减下来多少。“不少医院的肥胖门诊形同虚设,因为没有特别好的减重方法。而如今有了以中医禁食为主,再配合如艾灸、耳穴、埋线等中医手法的系统解决方案,可以让患者轻松减重。”张炳才底气十足地说。

B

非一劳永逸,还需配合运动与饮食控制

调查显示,我国16-68岁人群的超重率为34.26%,18岁及以上成人高血压患病率为27.9%,成人血脂异常患病率40.40%,脂肪肝患病率达20%以上。而肥胖跟这些问题都脱不了干系。

据介绍,中医禁食疗法包括住院禁食和周末禁食。周末禁食可在门诊进行,住院禁食一般7天左右,包括禁食缓冲日、4天禁食日、禁食结束日、饮食恢复日。在缓冲期时可适当吃水果,在禁食期时,主要以服用中药和大量饮水为主。

“温州人的体质偏寒凉,而温州人又喜食寒凉之物,让自己的体质寒上加寒。”朱小区说,因此在研究中药方时,特意在基础方之上,结合温州人的体质特点以及个体化的体质情况,进行了改良,让患者在服药期间感觉舒适,减少药物副作用。

对于禁食为什么要住院,张炳才解释说,在减重过程中,尿酸值会相应升高,而在消耗脂肪的时候,会加重肝脏的负担,可能会引起转氨酶的升高,住院则可对这些数据监测,及时处理相关问题,让患者能够科学、安全减重。

日前,29岁的林先生经过7天的住院禁食疗法,减重6.6公斤,开心地回家了。出院时,张炳才一再叮嘱他要坚持运动,控制饮食,不然体重很容易反弹。林先生其实是一个不“听话”的患者,他也没意识到自己疾病的严重性,就在住院之前,他还猛灌了三四瓶饮料,甚至在禁食期间还“偷吃”。7年的糖尿病加血糖高、血脂高、脂肪肝,让人很难想像这是一个29岁年轻人的病史。“如果他能早点认识到肥胖的危害,就不会导致这一系列疾病的出现。而临床上确有那么一部分人,对肥胖问题不以为意。”同时,张炳才提醒,中医禁食疗法只是一种减重手段,重在促成患者一个良好的习惯,并非一劳永逸,平时还是要注意运动以及饮食,特别是主食的摄入量,每餐的量要减少到原来的1/3。

朱小区还补充道,中医禁食疗法非人人适合,神经性厌食、衰弱、癫痫、肿瘤、肾功能衰竭、肺结核、怀孕和哺乳期、营养不良及其他严重疾病者,要咨询专科医生。

C

“小胖墩”要尽早干预

2018年大数据调查显示,6-17岁青少年儿童超重率9.6%、肥胖率6.4%。儿童肥胖的增长趋势已经超过了成人。

15岁的小陈跟12岁的小张是表兄弟,一个体重近97公斤,一个近70公斤,家长带着他们找到张炳才,说也想试试中医禁食疗法。此前,并没有儿童进行过该疗法的治疗,张炳才也有点犹豫。但综合两个孩子的其他状况以及检查结果,他决定一试。要知道,两个孩子都已经出现了高尿酸血症,如果体重继续飙升,一系列慢病将找上他们。试归试,但不能用成人的方法。张炳才决定禁食期间,还是让他们不断水果,保证维C与矿物质的供给。7天后,两人减重5公斤左右,看见有效果,张炳才也替他们高兴。

肥胖有一定的遗传因素,如果父母中有一个肥胖,其子女肥胖的概率为40%-50%。如果父母双方都是肥胖者,那么其子女肥胖的概率则上升到70%-80%。此外,儿童肥胖跟不良饮食、生活习惯也有很大关系。张炳才表示,肥胖严重影响儿童、青少年的身心健康,请家长一定要及时控制。预防儿童肥胖,事实上从幼儿时期就要做起。

首先,要培养正常的饮食习惯。应做到平衡膳食,少让孩子吃油炸食品,少喝饮料,多吃新鲜蔬菜和水果。

其次,要加强体育锻炼。可以选择一些孩子喜欢的运动项目进行,如打球、游泳、跑步等,每天保证2个小时的户外时间。

最后,可适当做些家务。可以让孩子在家做一些力所能及的家务,减少看电视、玩手机的时间。对于父母来说,更要以身作则,在各方面有意识地为孩子树立一个好榜样。

商报记者 胡宁