



浙江中医药大学

附属温州中医院

[内部资料 免费赠阅]

浙企准字第 C174 号

温州市中医院报

WENZHOU SHI ZHONG YI YUAN BAO

12月20日

星期日

乙未年十一月初十

总第56期



温州市中医院
官方微信
二维码
敬请关注点击

http://www.wzszy.com

电话:0577-56671566

传真:0577-56671337

微信号: zyy1923

温州市中医院牵头成立温州市中医医疗集团



为更好地优化医疗卫生资源配置,推进医疗卫生资源纵向整合,提高医疗服务的社会效益和经济效益,经温州市卫计委批准,同意由温州市中医院作为主体单位组织成立温州市中医医疗集团。11月27日上午,中医医疗集团成立大会在温州市中医院六虹桥院区隆重举行。温州市卫计委副主任吴尚斌、瓯海区卫计局局长陈胜利、洞头区卫计局局长许生坚、龙湾区卫计局局长汪月强、温州市卫计委办公室主任孙坚、温州市卫计委医政医管处处长郑云蒸、温州市卫计委宣传处处长项正刚、温州市卫计委中医处副处长钱正可等领导和市中医院领导班子、集团旗下医疗机构及市属医院代表等近百人参加了大会。会上,市卫计委吴尚斌副主任为医疗集团授牌,集团旗下医疗机构和属地卫生

主管部门代表分别发言并签署了集团合作协议书。成立大会后,还召开了温州市中医医疗集团管委会第一次联合会议。

以区域城市医院为核心组建的医疗集团是目前国家卫计委倡导实施的公立医院改革新模式,是区域分级诊疗试点的重要工作平台。由温州市中医院牵头组建温州市中医医疗集团是探索区域公立中医医院合作模式上迈出的创新步伐。温州市中医院创建于1923年,系国家三级甲等中医医院,省级“平安医院”、“文明单位”、“绿色医院”。医院现有职工1500余人,总占地面积112.77亩,建筑面积13.39万m²;核定床位880张,实际开放床位1000余张;拥有六虹桥新院区、大士门院区、景山院区、水心院区共四个院区。

该集团将按照“优势互补、资源

共享、互惠双赢、共同发展”的原则,配合“双下沉,两提升”工程;建立起从全科医疗到专科医疗;从预防、临床到康复、保健;从市级、县级医疗到社区医疗、家庭护理等纵向一体化发展的中医药医疗卫生服务体系。着力于提高集团内医疗机构的医疗服务水平和核心竞争力,让中医药发展成果惠及广大人民群众。经各县区医疗单位行政主管部门审核同意,目前集团已确立下属紧密型单位2家(泰顺县中医院、文成县中医院),核心型单位8家(瑞安市中医院、平阳县中医院、乐清市中医院、苍南县中医院、洞头大门社区卫生服务中心、永嘉永临社区卫生服务中心、瓯海瞿溪社区卫生服务中心、瓯海丽岙社区卫生服务中心),鹿城广化社区卫生服务中心、鹿城南蒲社区卫生服务中心、文成县西坑镇卫生院、永嘉城北社区卫生服务中心等33家社区卫生服务中心为延伸型单位,温州同德医院(民营)为帮扶联系单位。

相信在温州市中医院的带领下,集团将进一步发挥中医药在医改中的特色优势,推进优质中医药资源特别是人才、技术资源的纵向流动、下沉基层、优势互补,不断提升中医药技术水平和服务能力,更好地满足温州广大城乡居民对中医药服务的需求,推进温州中医药事业的发展。

南汇线社区巴士开通 缓解市中医院六虹桥新院交通不便



温州市中医院六虹桥院区今年4月开诊以来,就诊人数不断增加,社区人流量也明显增长。而目前市中医院周边、金汇昌住宅区、通泰苑、凯裕花园附近的公交线路较为缺乏,给患者特别是老年患者带来了不便。为缓解市民来院就诊交通不便的困扰,经市交运集团、市交通局、市运管局、鹿城区交通局多次沟通协调,先行推出由六虹桥蛟尾路9号(温州市中医院六虹桥院区)至里垟新路环形路线的南汇线,以后该区域内的市民可以坐南汇线来医院就诊了。

总经理项曙以及我院领导班子成员。我院院长兼党委书记黄建平、城西公交有限公司总经理项曙为温州市中医院六虹桥院区社区巴士揭牌。

据了解,南汇线社区巴士站点设在六虹桥桥区内,来院看病的市民上下车不用再步行较远的路程,还可借助巴士和公交车进行换乘,解决了医院周边交通配套设施“最后一公里”的难题。

社区巴士始发时间为上午6:30,末班车为下午18:30。

南汇线的线路走向:六虹桥蛟尾路9号(温州市中医院六虹桥院区)、西山南路、马鞍池西路、杏花路、锦绣路、过境公路、里垟新路、六虹桥蛟尾路9号(温州市中医院六虹桥院区)

11月6日正式开始运行,票价3元。

(党政办)

11月6日上午,南汇线社区巴士开通仪式在我院六虹桥院区举行。出席仪式的领导有:鹿城区交通局副局长胡月飞、市交通局运输处处长黄建波、市运管局公交处副处长陈红雨、城西公交有限公司

我院微信公众平台跻身全国中医医院微信十强

- 首届中国中医药新媒体传播峰会召开 全国中医药机构微信报告权威发布
- 2015年全国中医医院微信十强
- 第一名:广东省中医院
 - 第二名:广州中医药大学一附院
 - 第三名:北京中医医院
 - 第四名:新疆中医院
 - 第五名:山西省中医院
 - 第六名:温州市中医院
 - 第七名:江门市五邑中医院
 - 第八名:上海中医药大学附属龙华医院
 - 第九名:广东省第二人民医院
 - 第十名:河南中医学院第一附属医院

布,我院微信公众平台在全国已开通微信平台并已通过认证的847家中医医院中,综合排名跻身前十强,名列第六。温州市中医院微信公众平台自2013年7月份开通以来,兼具服务功能和媒体属性,先后开辟“中医养生”、“预约挂号”、“专家介绍”等专栏,以宣传养生科普知识为主,同时也兼顾医院新闻动态,截止2015年底,订阅人数突破36000人。

首届中国中医药新媒体传播峰会召开,全国中医药机构微信报告权威发布

温州市中医院针灸推拿科被确定为温州市重点学科

日前,温州市卫计委下达温州市第五批“311”建设项目,温州市中医院针灸推拿学科入选温州市级重点学科。

温州市中医院针灸推拿学科此前为温州市2个重点学科群——老年病学科群、康复学科群的主要

组成学科之一。本学科整体规模大,现设有大士门院区针灸推拿门诊、病房,六虹桥院区针灸推拿门诊及景山院区针推治疗室,共有门诊治疗床位100余张,住院床位39张。学科现有各类医护人员38位。

温州市中医院及急救中心职工团体趣味运动会隆重举行



11月8日上午,2015年温州市中医院及急救中心职工团体趣味运动会在瓯海技术集团学校隆重举行。全院及急救中心共8支队伍参加了此次趣味运动会。我院黄建平院长、王庆来副院长,党委副书记黄爱林、赵永强副院长等领导出席并参与了此次趣味运动会。

趣味运动会是一项将传统体育运

动的竞技比赛和兴趣活动融合形成的一项新兴运动。趣味运动融合了体育、文化、趣味、智力等元素,还有较强的观赏性。

此次运动会项目丰富,有拔河、跳长绳、袋鼠跳、宝贝新娘、背靠背夹气球、运乒乓球等比赛项目。经过激烈的角逐,医技药技组勇夺第一名,大内二组和行政后勤组分获二三名。

举办此次趣味运动会,职工间的凝聚力和协作能力得到了提高;以趣味项目运动比赛为载体,职工的的课余文化活动大大丰富,身体素质得到增强;此次运动会还增进了职工之间以及各科室之间的合作,打造良好的沟通和合作平台,增进各科室之间的交流,培养了职工们的团队协作的精神。(党政办)

市政协督查组来我院督查“民生实事”工作



14日上午,市政协徐育斐副主席、章方璋副主席、黄兆鸽副主席、夏克栋副主席、王益琪副主席、潘长旺副主席、陈伟光秘书长等领导以及政协相关部门负责人、市政府领导、部分政协委员一行来我院考察,专题督查“十大民生实事”工作。市卫计委主任程锦国、瓯海区委区长彭立华、副区长钱素文以及我院

院长黄建平陪同考察。

在我院六虹桥院区,黄建平院长为督查组一行介绍了新院区的整体设计,布局,中医特色以及门诊大厅的智慧导诊仪。在二楼大厅,我院医生正开展健康讲座,为广大患者普及健康知识,得到了督查组的一致肯定。在门诊诊室,医生为督查组介绍了先进的诊疗数据共享调阅系统,只要一刷卡,患者在其他医院化验或检查的数据,都能直接显示出来,大大提高了医疗效率,督查组对这种便民的先进技术表示了肯定。随后,督查组一行调研了检验科等科室,参观了便捷的物流小车系统,并认真听取了各科负责人的汇报,询问工作情况,倾听基层意见。此外,督查组还认真听取了我院目前面临的困难及问题。

温州市中医院神经内科正式加入中国卒中中心联盟(CSCA)

中国卒中中心联盟(CSCA)授牌仪式11月15日在杭城举办,温州市中医院神经内科正式加入中国卒中中心联盟,成为中国卒中中心第二批联盟成员。神经内科赵娜医师参加授牌仪式,并与中国卒中中心学会常务副会长、北京天坛医院神经内科主任王拥军教授亲切对话。

中国卒中中心联盟是由中国卒中中心学会发起,国家卫计委神经内科医疗质量控制中心指导的中国卒中医疗质量规范和改进项目,旨在推进我国卒中中心(卒中中心和综合卒中中心)的建设,建立基于区域急救系统的接转诊模式,制定卒中规范化诊疗的标准操作流程,构建中国卒中医疗质量持续改进模式,开展临床规范和健康教育培训。

“卒中急救时,不仅要快,还要准,选择合适的医院将成为卒中患者急救时的关键。”王拥军教授表示,“加入中国卒中中心联盟这些医院会进入卒中就医助手的就医导航系统APP,公众可通过手机APP,根据定位快速了解身边最近的专业救治医院,该导航系统还会和120对接,家属只需在短时间内把病人送往离病人最近的卒中中心医院,即可获得及时、专业、规范的救治。”



“迎冬至,送汤圆” 情暖中医院

冬至——是我国一个重要的传统节日,又被称为小年。冬至大如年,从古开始,过冬至节就是为了庆祝新一年的到来。所以,每逢这个节日,人们都会从外面赶回家团圆,一起祭祀祖先,而后围坐在一起庆祝节日。在我们南方,以围吃汤圆为主。

可是,在今天这个特别的日子里,病房里很多患者难以与家人团聚,特别是年纪大的老人,心里难免会有失落感。为此,我院呼吸科刘刚主任及徐志微护士长,特地带领科室,为大家煮了一锅热腾腾的汤圆,逐个病房派发,患者们都感受到了过节的喜悦与温暖。气氛很好,每个人都吃的很开心,患者们脸上的笑容也让我们医护人员觉得心暖。

“数九寒天,冬至为第一日”。希望这一天温暖的开始,能让冬天变得不再漫长。

(呼吸科 董小亭)

我院开展“五星争创”年终评比会

为强化基层党建工作,扎实有效地推进党组织建设,建立党员队伍,保持党的先进性和纯洁性的长效机制,全面提升基层党建工作整体水平,充分发扬党内民主,保障党员的民主权利,推进党支部组织建设,营造积极向上、乐于奉献的争

“星”良好氛围,结合我院党建工作实际,开展了基层党支部“五星争创”年终评比会。

11月24日下午,六虹桥院区会议室,在我院黄爱林副书记的主持下,九个党支部书记一一汇报了自己支部在这一年中的成绩,在座的

院领导根据“五大项目分值”(满分为100分),就建设一个好班子、培养一支好队伍、构建一套好机制、养成一种好作风、创造一份好业绩等内容进行量化打分,依照总分值由高到低进行排序,门诊支部、行政后勤、外科支部被评为优秀党支部。



我院中医药专家与龙湾区5名基层中医师师承结对

12月24日,我院中医药专家与龙湾区5名基层中医师签订了师承结对协议书,共同为发展中医药事业做

出自己的努力。其中,我院欧阳钦结对瑶溪街道社区卫生服务中心;我院周斌结对永中街道社区卫生服务中心;我院

陈凌结对蒲州街道社区卫生服务中心;我院刘鹏程结对海滨街道社区卫生服务中心;我院朱小区结对永兴街道社区卫生服务中心。



据悉,此次签订仪式是我市首个中医药专家与基层中医师签订的师承结对签约仪式。我院专家到龙湾区开展师承坐诊工作既是中医药事业发展的需要,也是市卫计系统认真贯彻落实党的十八大、十八届三中全会和省委十三届四次全会精神,积极实践“双下沉、两提升”工作的重要内容。



探秘之旅 走近膏方

大家都知道,人们在经历了春夏秋三季的体力消耗后,脏腑气血阴阳有所偏衰。进入冬季,天气寒冷,人体的消化吸收功能增强,在这个时节适当进补,既能及时补充人体的气血津液,又能抵御严寒的侵袭,达到防病治病的目的。

冬令进补的方式很多,其中膏滋药被誉为最具个性化的成药。它由经验丰富的中医师经过“望闻问切”后根据服用者的体质,辨证处方,再由医院加工成膏方。冬令膏方用药周全,口感好,服用和携带方便,可全面调理脏腑机能,受到越来越多市民的青睞。

医生开出的十几种甚至几十种药材,最后竟然变成了一小块一小块的膏方,你不好奇吗?你想知道这其中的过程吗?11月24日上午,我院联合温州商报,推出了膏方制作探秘之旅,多位感兴趣的市民朋友参加了本次活动。

参观团一早就来到我院景山院区的膏方室。还未进门,大伙就闻到浓浓药香。进到车间,里面的工作人员正忙得热火朝天。制膏车间里面有中药煎药机、液体包装机、收膏机等现代化设备。

我院西药房副主任郑志勇担任向导,他说起制膏方的流程来如数家珍:膏方由医生开出来,经过药房审查和配料后就会打包送到制膏车间制膏。

操作台上,整齐地放着一袋袋配好的中药。这些药先要在锅里浸泡,浸泡完成后,就开始煎药。郑主任介绍说,煎药一般要煎好几次,要保证药物有效成分的煎出。煎好后再用筛网过滤,再送到药房沉淀。沉淀好的药液再经过细密的筛网过滤,进一步去除杂质后的药汁放在锅内浓缩收膏,无论药液有多少,都要浓缩到一定程度。在浓缩过程中,要不断搅动,并除去浮起的泡沫,直至形成稠膏状。

制膏最后一个环节是收膏和包装。收膏就是加入各种辅料、胶料,包括阿胶、黄酒、蜂蜜等,与浓缩液一起搅拌均匀,用竹棒挑起,液体呈膏状,就算成功了,接下来就是冷却包装。现在包装工艺改进,拿到手的膏方都是小包装,方便携带和食用。

郑主任告诉我们,制膏方整个工序很复杂,历史很悠久,火候拿捏全凭经验道行,对制膏人要求很高。一份膏方要经过浸、煎、榨、化、滤、熬、收等步骤,慢熬而成,整个流程严谨而科学。

大家参观完之后都说,一料膏方要经过这么多程序制成,整个流程完全透明化,看了很放心,对中医院的膏方也更有信心了。(党政办)

省质控检查组来我院检查

根据省卫生计生委医政医管处要求,为做好2015年医疗质量控制与评价工作,保障患者安全,推动医疗机构相关专业医疗质量持续改进,省医疗质量控制与评价办公室与2015.11.5上午组织专家对温州市中医院进行了联合检查。

11月5日上午8点30分,在省质评办全英玲主任的带领下,各个专业的质控专家

冒着蒙蒙细雨准时到达了温州市中医院六虹桥新院区,我院黄建平院长对我院做了简短的介绍后,各专业的质控专家立即投入紧张而有序的质控检查工作,检查内容包括医疗设备质量管理,临床麻醉质量管理,临床病理质量管理,门诊质量管理,病历质量管理,药事质量管理,透析质量管理,脑卒中质量管理,护理质量管理共9个专业。经过一

个上午的紧张工作,圆满完成了我院9个专业的医疗质量管理检查。检查过程中,检查组专家对我院的医疗质量管理工作给予了高度肯定,同时也指出了检查中发现的一些不足,并提出了宝贵的改进建议。陪同的相关学科负责人表示,针对检查中发现的问题,科室将认真落实整改,努力将质控工作落实到位,不断提高医疗质量和服品质。





女人衰老的原因

一缺气、二寒气、三肾亏。调理：每天早上三片生姜、一杯蜂蜜水、三颗红枣，两天一瓶酸奶，平时多吃鸭血。特别提醒：例假时期不能吃海带、海鲜、香蕉、西红柿。梳头(百穴)，洗完澡用电吹风吹肚脐眼(丹田)，低血糖吹腰，月经不调吹后脑勺，每天晚上泡热水脚，每天敲足三里。

女人补气血必备

山药红枣羹：每个月的那几天还可以加些红糖哟。1.将山药洗净，晾干，然后去皮，切成小块。2.将红枣洗净，装碗备用。3.将山药、冰糖一起倒进锅里，放入水，煮30分钟，如果喜欢吃绵软的可以多煮会。4.等到山药煮的差不多时把红枣放到锅里再煮上10-15分钟，就OK啦！

对女人有益的五种怪味食物

- 1、榴莲 - 缓解痛经(性热，活血散寒，改善腹部寒凉)
- 2、大蒜 - 亮泽秀发(强抗菌作用，抗乳腺癌、卵巢癌，乌发)
- 3、香菜 - 预防骨质疏松(保护骨骼，抗癌)
- 4、芥末 - 使面色红润(调解内分泌，刺激血液循环)
- 5、香椿 - 助孕(抗衰老，补阳滋阴，清热利湿)



冬季预防感冒的生活小常识

进入冬季，是感冒发生的高发期，给大家的身体健康带来危害，影响正常工作。针对这一问题制定一个“冬季预防感冒的生活小常识”，推荐给大家学习参考，希望对大家预防冬季感冒有一定帮助。

1、盐水漱口：每日早晚、餐后淡盐水漱口，以清除口腔病菌。在流感流行的时候更应注意盐水漱口，此时，仰头含漱使盐水充分冲洗咽部效果更佳。

2、冷水浴面：每天洗脸时要用冷水，用手掬一捧水洗鼻孔，即用鼻孔轻轻吸入少许水(注意勿吸入过深以免呛着)再擤出，反复多次。

3、喝白开水：秋冬气候干燥，人体极易缺水，常喝白开水，不但能保证人体的需要，还可起到利尿排毒、消除体内废物的功效。

4、按摩鼻沟：两手对搓，掌心热后按摩迎香穴(位于鼻沟内，横平鼻外缘中点)十余次，可以预防感冒及在感冒后减轻鼻塞症状。

5、热水泡脚：每晚用较热的水(温度以热到几乎不能忍受为止)泡脚15分钟，要注意泡脚时水量要没过脚面，泡后双脚要发红，可预防感冒。

6、呼吸蒸汽：初发感冒时，在杯中倒入开水，对着热气做深呼吸，直到杯中水凉为止，每日数次，可减轻鼻塞症状。

7、多吃“红色食品”：红色食品是指食品为红色、橙红色或棕红色的食品，如红辣椒、胡萝卜、南瓜、西红柿、洋葱、山楂、红苹果、红枣、沙棘、柿子等，这些食品的一个共同特点是含有丰富的β-胡萝卜素，可防治感冒。

8、姜糖水：先用红糖加适量水，煮沸后加生姜，10分钟后趁热喝下，可预防感冒。

9、醋熏蒸：每日早、晚用醋在室内熏蒸1次，每次20分钟，能祛除居室内的病毒。

10、将一两香油加热后打入一鲜鸡蛋，再冲进沸水搅匀，然后趁热喝下，早晚各服一次，对治愈感冒后的咳嗽很有帮助。

要不要跟孩子分房睡？孩子多大时分房睡？

不同家庭有着不同的认知和做法，到底什么时候跟孩子分房睡比较好？太早分房睡和太晚分房睡都不利于孩子的心理健康。

孩子3岁以后可开始考虑分房睡，对于不到3岁的孩子，由于自我完全没有独立生存的能力，没有了母亲是一件十分恐怖的事情，孩子长大后可能会缺乏自信和安全感、疑心重、没有信任他人的能力等问题。

5岁左右分房最适合，如果上小学以后还没有跟父母分房睡，就有些晚了。因为4-6岁是性蕾期，孩子在5岁左右，开始意识到男女之间的性差异。所以，这个时候家

长与孩子分开睡，可以给他们自己的空间，培养孩子形成独立的人格。

不过，对于坚决不愿分房睡的孩子，也不要强逼，家长要多动脑筋想想有什么孩子可接受的办法，例如，可以通过奖励的办法诱导孩子分房睡，通常在一周后，孩子就很乐意自己一个人睡了，并且从此大多不愿意再跟父母睡。

小贴士：跟孩子分房睡有技巧

- 1.如果条件允许，尽量让孩子的房间在自己的视线范围内，以便于随时观察孩子的情况；
- 2.刚开始分房睡时，一定要在睡前陪伴孩子，拥



孩子；

- 3.睡前给孩子讲故事或跟孩子一起看书，让孩子做好自己入睡的心理准备；
- 4.孩子入睡前尽量不要太兴奋，不要看电视，不在睡前批评、斥责孩子；
- 5.临睡前让孩子排空小

便，尽量不起夜；

- 6.告诉孩子，你的房门不会锁门，只要他需要帮助，一定可以得到帮助；
- 7.当孩子生病或遇到挫折时，父母可以与孩子暂时同睡，待孩子康复后再让其独自睡。

10~12月拒收及医德医风统计

拒收红包：

刘刚 徐志微 陈炳 胡万华
苏林红 徐韶怡 陈海平 卢亦彬
张炳才 赵娜 章如意 杨莹
林梅瑟 张贻雯 陈双钱 王歆婷
吴春明 朱小区 黄振步 周江涛
潘胜莲

锦旗：

吴惠明 曾笑帅 杨迎民 赵娜

朱文宗 陈靛 黄海琼 金立
潘胜莲 肝病区全体医护人员
神经内科1全体医护人员

表扬信：

陈立宁 黄振步 周雪莱 陈海霞
叶菁华 金微微 周思思 江寿满
白时雨 杨建英
针推科全体医护人员
六虹桥门诊二楼服务台护士

肝病区全体医护人员
中医妇科全体医护人员

牌匾

曹家麟

拾金不昧：

六虹桥门诊二楼服务台护士

染发有风险

这样染发会得白血病，新年里准备染发的，可要注意了……

元旦一过，很快就要到春节了，不管男女老少，都准备去理发店捣鼓一下头发，或者染一下、烫一下，然后美美地迎接新年。但是你可知道，频繁的染发往往会影响身体健康，甚至引发白血病。那么，在爱美的同时，我们要如何保障健康呢？案例每3个月染1次发，16年后患白血病

近一个月来，42岁的王女士总感觉全身乏力，甚至上二楼都觉得心慌、气短。更让她感到意外的是，两腿上还出现了青紫色的斑点，且例假多得吓人。她去医院检

查验血，结果发现血液中的红细胞、白细胞和血小板都明显减少。

究竟是什么原因造成的？诱发白血病的种种可能都被医生一一排除了，后来经询问得知，王女士每3个月染发一次，长达16年，最终这一习惯被认定与她的白血病存在密切关系。

现象许多白血病患者均频繁染发，像王女士这样的情况并不少见，他们中很多都有一个共同的特点，就是喜欢频繁的染头发。印象最深刻的就是，一位年纪较大的男子因少年白而习惯性染黑发，最后被确诊患了白血病。

研究显示，染发可诱发



白血病，经常染发的人群发生乳腺癌、膀胱癌、皮肤癌、淋巴瘤以及再生障碍性贫血等的几率也会增加。染发剂普遍含有对苯二胺这种致癌物质，接触皮肤后对苯二胺等有机物质通过头皮进入毛细血管，然后随血液循环到达骨髓，长期反复作用于造血干细胞(造血的种子细胞)，导致造血功能异常，甚至白血病的发生。

提醒哪些人群不宜染发？

对染发剂过敏者：染发剂由多种化合物混合配制而成，任何一种成分都可能对敏感型体质的人造成过敏反应，这些成分中对苯二胺导致过敏的几率最高。染发剂过敏导致的接触性皮炎并不是在染发后立即发生，而是在染发后2-4天才逐渐显现，表现为发际周围、眼睑、耳廓等部位的浮肿性红斑、丘疹、水泡，甚至糜烂、渗出，伴有痒痒。染发剂过敏严重时可能危及整个头面部的皮肤，甚至危及全身。第一次使用某种产品前，建议取少许产品涂在前臂内侧或耳后，观察2-4天，没有过敏反应后再实施染发。

皮肤屏障受损者：皮肤是保护人体内部环境的重要屏障。当患有湿疹皮炎、疖肿、溃疡或皮肤破损等时，皮肤屏障功能减弱，染发剂的有毒有害成分易进入皮肤内部，进而吸收至体内蓄积。

年老体弱、肝肾功能不全者：年老体弱或肝肾功能不全者，解毒能力减弱，中毒的风险也会增加。

妊娠期女性：一般来说，孕期不建议孕妇染发，因为头皮血管丰富，染发剂的有毒物质会通过头皮进入身体被胎儿吸收，增加致畸的风险。所以，为了宝宝的健康和安全，应尽量避免接触不必要的化合物。

癌症家族成员：有恶性肿瘤家族史的人，即便尚未发病，其患肿瘤的易感性仍比一般人要高出许多。虽然染发剂中的有害物质含量很低，对一般是安全的，但癌症家族成员还是应该尽量避免接触。

除了上述人群以外，还有糖尿病患者、哺乳期和备孕女性也是不宜染发的。

5种“平民”中药效果好 助你养生保健

食疗养生一定要用冬虫夏草这些名贵的药材吗？其实，许多低价的“平民”中药也有很好的养生保健功效。田七、杜仲、陈皮、茯苓、怀山药等5大“平民”中药，若使用得当，就有意想不到的效果。



田七

药理作用：田七是参类的一种，具有滋补作用，同时也是跌打损伤药，具有通经活络、活血祛瘀的作用。

养生秘籍：经常用田七煲汤，可调理冠心病。

温馨提示：购买田七，以颗粒大、坚实、滑身者为优。使用时最好用鸡油，文火炒至微黄，冷却后用锤子敲碎，因为这样可增强田七的滋补作用。



杜仲

药理作用：具有补腰、壮肾、固肾的作用。

养生秘籍：推荐一款花生杜仲牛尾汤，此汤具有补血、益肾、强筋骨的功效。

具体方法是：花生60克，洗净浸泡；杜仲20克，置锅中洒上淡盐水，慢火炒干；牛尾洗净后放滚水中煮沸10分钟，再洗净。一起与生姜放进瓦煲内，加水适量，武火煲沸后改用文火煲约3小时即可。

温馨提示：为了增强疗效，杜仲置锅中后，宜先放入少许淡盐水，炒干使用。



陈皮

药理作用：具有顺气消痰、宣通五脏的功效。

养生秘籍：在煲油腻或豆类的汤水时，加一些陈皮，能够化气、化滞。

温馨提示：陈皮要浸泡、去瓤，一定要刮掉那层白色的东西，否则会有涩味。



茯苓

药理作用：茯苓性平味甘，具有除湿、解毒、通利关节的功效。

养生秘籍：推荐一款茯苓栗子粥，此粥具有健脾利湿的功效。

具体方法是：茯苓15克，栗子25克，大枣10枚，粳米100克。加水先煮栗子、大枣、粳米；茯苓研末，待米半熟时徐徐加入，搅匀，煮至栗子熟透即可。

温馨提示：肝肾阴虚者慎服，服时忌茶。



怀山药

药理作用：怀山药具有益气养阴、补脾肺肾的功效。

养生秘籍：鲜怀山药可用于煲汤，也可当做蔬菜食用，如党参怀山药猪肚汤、怀山药炖猪手等。

温馨提示：购买时，最好挑选原条生晒的怀山药。

《普安人物记》 宫温虹

郑叔纶先生传略



1932年1月，永嘉县中医公会第一届执监委员宣誓就职摄影。前排左起五为郑叔纶先生

郑叔纶(1894—?)，浙江温州人。曾师从利济名医胡润之先生。先后任永嘉县(今温州市旧称，下同)中医公会主席，浙江第四监狱中医官，永嘉卫生委员会委员，永嘉县利济医院院长，后受聘于“永嘉普安施医施药局”任常驻医师。1931年，温州药业同业发起编纂《修正丸散膏丹配制法全集》，郑叔纶应邀为编委。民国二十一年(1932)夏月，《修正丸散膏丹配制法全集》编就刊行，郑叔纶先生为之作序。

《修正丸散膏丹配制法全集》刊行后，当时温州五县的各大药铺、施医药局、中医诊所、中医师都必须购备一册，每册定价一个银元，由温州药业同业公会负责发行。之后，凡新开的药铺，也必须申请购备。因为该书是当时温州

五县医药界公认的唯一标准工具书。人们都习称“丸散簿”，老药工俗称其为“祖师爷”。如遇某些成药配方制法有争执时，或医者处方有疑问时，便说请“祖师爷”来，即拿该书来查对，并以此规定为准。这说明它对当时药业药

品的配制，医者的处方用药，都起了统一规范的作用。

郑叔纶非常崇拜陈虬先生，在他担任永嘉县利济医院院长，以及在《修正丸散膏丹配制法全集》选录各方参考时，书其“利济医院方”中说：“清季时，乐清陈志三先生，名虬，字蛰庐，创设于瑞安城东，嗣迁居于永嘉小高桥下，光绪间，由胡润之夫子分设于三角门底候衙巷，兹由鄙人分设于信河街书堂巷口。当时，志三先生抱经国之志，周游四方，清季维新，先生乃首创医院，办学校，开报馆，注疏文，授徒讲学，开吾瓯风气之先河，对于医药尤多发明。鉴于陋俗忌药，故特制宣白散、清肺散等名目，以避俗忌，亦济世之一种婆心也。故当时浙江有二蛰之称(指汤蛰仙、陈蛰庐二

人)，减浙东之一大儒也。”

郑叔纶先生在1932年《永嘉县中医公会月刊》上刊载“蕉园医语”认为：“吾国药物，对症治疗，皆有桴鼓之效，但其中之变化，真令人有不可思议之妙。如发汗之剂，服后反得下利而解。如通利之药，服后反得发汗而愈。如是此类，虽不可解，亦有可解之理。譬如病毒痼结肠胃，而蕴闭肤表，而不作汗，今用发汗之剂，以涤解其病毒，而肠结得以下泄，故反不作汗而下泄而解。倘病毒蕴闭肤表，而阻遏肠胃，一用通利之药，以松豁肤表，而病毒得以外发，故反不下泄而发汗而愈，此吾国药物确有神妙之变化，非西药所可企及也。”

1934年至1937年，孟河医派传人余鸿仁在上海创办中医期刊《现代中医》，该刊内容主要包括：继承中医学术经验和改良中医学术理论两个重要方面，郑叔纶所撰的《对于浙江第四监狱发生青腿牙疳之研究》一文刊登在“疾病总纂”栏目中。郑氏通过自己的实地调研，临证经验，详述1932年浙江第四监狱犯人中爆发青腿牙疳的原因、症状、病因病机、历史沿革、治疗方法和预防措施，反映了中医指导地域性流行病的防治的良好效果，也具有较高的临床研究价值。

冬季养生第一食疗方 必吃的“暖身菜”

冬季暖身食物状元榜



第一菜

白萝卜

推荐理由：萝卜含有丰富的碳水化合物和多种维生素，其中维生素C的含量比梨高8-10倍。萝卜不含草酸，不仅不会与食物中的钙结合，更有利于钙的吸收。

最佳食用方法：上半段靠近叶子的部分，味道较甜，辣味较少，且水分最多，应该生食，以做沙拉或凉拌为佳；中间部位，辛味及甜味程度相当，用来煮、蒸或熬炖最合适；最末端的一块，是纤维最多的地方，而且辛味极浓，适合炒或油炸。



第一肉

羊肉

推荐理由：羊肉具有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效，所以冬天吃羊肉，既能抵御风寒，又可滋补身体。

最佳食用方法：羊肉最好是炖着吃，因为炖制的羊肉会

更加熟烂、鲜嫩，也易于消化。

最佳搭配：搭配山楂或绿豆可以去除膻味；搭配白萝卜、山药可补益脾胃、益胃平肝；搭配胡萝卜可补虚益气。



第一补

推荐理由：枸杞含有人体必需的各种营养成分：蛋白质、脂肪、糖、无机盐和多种维生素，对肝肾阴虚、腰膝酸痛、视力衰弱和糖尿病都有一定食疗效果。

最佳食用方法：冬季吃枸杞可以和各种粥品搭配。枸杞还有一种简便的吃法，就是早晚嚼食，嚼食对枸杞中营养成分的吸收更加充分。但嚼枸杞时要注意，数量上最好减半，否则容易滋补过度。一般来说，健康的成年人每天吃20克左右的枸杞最佳。

最佳搭配：山药炖枸杞口味清爽，低脂、高养分，帮助新陈代谢还有美容效果，特别适合更年期女性食用。

当你感冒头痛

将双脚浸于热姜水中，水以能浸到踝骨为宜。浸泡时可在热姜水中加点盐、醋，并不断添加热水，浸泡至脚面发红为止。

此法对风寒感冒、头痛、咳嗽治疗效果显著。

当你腰肩疼痛

在热姜水里加少许盐和醋，用毛巾浸水拧干，敷于患处，反复数次。

此法能使肌肉由紧张变弛，舒筋活血，可大大缓解疼痛。

当你有脚臭

将脚浸于热姜水中，浸泡时加点盐和醋，浸泡15分钟左右；抹干，擦点爽身粉，臭味便可消除。

当你患上牙周炎

用热姜水代茶漱口，每日早、晚各1次。

如果喉咙痛痒，可用热姜水加少许食盐代茶饮，每日2-3次。

当你口腔溃疡

用热姜水代茶漱口，每日2至3次；一般6至9次溃疡面即可收敛。

当你有头皮屑

先用生姜轻轻擦洗头发，然后再用热姜水清洗头发，可有效防治头皮屑。

当你酒醉时

用热姜水代茶饮，可加速血液循环，消化体内酒精。

经典的禅意小故事

●有位禅师有一个爱抱怨的弟子。一天，禅师将一把盐放入一杯水中让弟子喝，弟子说：咸得发苦。禅师又把更多的盐撒进湖里，让弟子再尝湖水。弟子喝后说：纯净甜美。禅师说：生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器。你愿做一杯水，还是一片湖水？

●佛：世间何为最珍贵？弟子：已失去和未得到。佛不语。经数载，沧桑巨变。佛再问之，答曰：世间最珍贵的莫过于正拥有！

●一青年向禅师求教：“大师，有人说我是天才，也有人骂我是笨蛋，依你看呢？”“你是如何看待自己的？”禅师反问，青年茫然。“如同一斤米，在炊妇眼中是几碗米饭；在制饼者看来是饼干；在酿酒商眼中又成美酒。米还是那米。同样，你还是你，有多大出息，取决于你怎么看待自己”。青年豁然开朗。