



主办: 铜陵市中医医院 地址: 总院(市太平湖路2299号) 网址: http://www.tlszyy.net 电话: 0562-2871870
铜陵市中医药学会 长江路院区(市长江中路1021号) 邮箱: 1651387289@qq.com 邮编: 244000

写给吾女儿的一封信 爱的告白

亲爱的女儿:
你好!

时光如梭, 光阴飞逝, 不知不觉你从小不点儿, 成为二年级的小学生了! 因为你的诞生, 我和爸爸平凡的一天都变成了童话; 我们的家, 也因此有了值得记录的精彩故事; 我们的生活, 有了共同期许的美好未来。

今天妈妈要告诉你一个秘密, 其实我不太会做妈妈, 如何做一个合格的妈妈, 我至今都没有找到答案, 唯有不断努力, 不断探索。有句话说的好: 女人一生最伟大



的事业就是当妈妈, 当妈妈有了你后, 我认为当妈妈不仅是一生最伟大的事业, 更是一生最美好的事业。

孩子, 当妈妈给你写这封信的时候, 脑海里浮现的都是你成长过程中的点点滴滴, 这些点滴往事恰好汇成了一条清晰的成长印迹, 从牙牙学语到外出比赛, 从幼小蒙昧到有情有感, 从处处依赖到身心渐立…妈妈在为你高兴的同时, 也收获了属于妈妈自己的进步和快乐。

记得有一次妈妈对你发了脾气, 爸爸开玩笑说给你换一个温柔的妈妈, 你却很生气地说不换, 爸爸问你为什么不换, 你很认真地说: “无论妈妈对我做什么, 那都是对我的爱, 况且别人和我没有血缘关系, 难道你不知道血浓于水吗?” 一个小巧的人儿, 一番动人的话语, 让妈妈很是感动, 感谢你让妈妈体验到来自小棉袄纯纯的爱。

上幼儿园大班的时候, 有一次参加英语比赛, 胆小的你是不想参加的, 当你知道复赛在南京, 总决赛在北京时, 你犹豫了, 悄悄告诉我试试, 我向你缘由, 你认真地说: “如果能参加复赛和总决赛, 我们就



能去南京和北京了, 这样就能带外婆去, 因为外婆说过她除了铜陵和常熟, 其他的地方都没去过, 所以我想带她到更多城市去看看。”说真的, 听到这些话从小的人儿口中说出时, 我非常得震惊和感动, 让我自惭形秽。经过你不懈的努力终于顺利进入决赛。得知获得去北京的机会时, 你激动地哭了, 抱着外婆说: “外婆我们一起去北京看升旗仪式, 吃正宗的冰糖葫芦…”通过这件事, 让妈妈看到你勇敢坚强、懂事孝顺得美好品质。

去年和你一起看电影哪时, 你先是小声抽泣着, 当看到哪吒生日那天, 为了拯救整个村子快要死的时候, 你嚎啕大哭, 哄都哄不停, 当时我很担心你的哭声



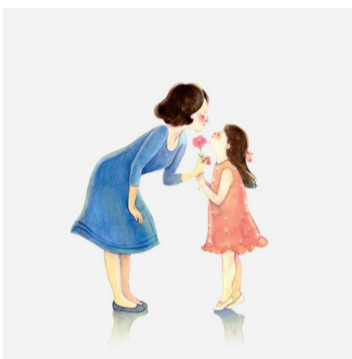
会影响其他人观影, 我们会遭到嫌弃, 可没成想, 邻座的小青年却说: “这孩子情感真细腻, 有一颗金子般纯粹的心, 真好!” 每当看到外婆忙碌的时候, 你总是跑过去帮忙摘菜、叠衣服、扫地, 还不忘给外婆嘴里塞一块好吃的饼干, 然后开心地说: “好吃吧!” 每当和弟弟妹妹在一起的时候, 你总是十分贴心地照顾他们, 给他们喂饭、陪他们玩游戏、讲故事给他们听…还不忘给弟弟妹妹送上一个自己亲手做的手工作品…你的世界就是那么简单透明, 你的情感就是那么细腻真诚, 你的心就是那么温暖善良。妈妈真心希望你能一直这样, 拥有一颗纯粹的心, 温暖别人, 也照亮自己。

在这个不平凡的2020年, 新冠疫情、洪涝灾害, 打破了无数家庭往日的平静。每当在电视上看到医护人员和官兵皴裂的双手、因劳累而晕倒的身影、灾民破败的家园…本来泪点就低的你, 哭地像个小泪人似的, 眼眶里映着的泪珠, 清晰真切, 像镜子, 像湖里的一泓清水。为了给奋战在一线的“战士”加油, 你剪了“万众一心”“众志成城”的剪纸画, 以此来表达中国人民团结一心, 抗击灾难的坚定信心。还剪了一张“白衣天使平安”的剪纸画, 为“白衣天使”加油助威, 希望他们

早日将病毒赶走, 平安归来! 八月份的洪涝灾害, 让无数人失去了赖以生存的家园, 你拿出压岁钱钱购买生活用品给灾民送去。你就是这么一个质朴真诚, 率真感性的孩子。

你还是心灵手巧的小丫头。你做玫瑰花馒头好看又美味, 芋圆既Q弹又香甜, 手作品惟妙惟肖…妈妈自叹不如, 每次你大显身手时妈妈只能在一旁打下手。当然, 宝贝我们还有很多的不足, 比如做事专注力还不够, 遇到难题时, 缺乏专研精神, 不善于积累和总结…不过没关系, 孩子, 慢慢来, 现在改正还来得及, 成长本来就是一个不断探索, 不断犯错, 不断改正的过程。记得电影《无问西东》里有一句话: “这个时代, 缺的不是完美的人, 缺的是从心里给出的真心、正义、无畏和同情。”妈妈希望你能用真心和巧手去编织五彩斑斓的梦想。愿你既有猛虎, 也能嗅蔷薇的芬芳。

爸爸妈妈都是普通上班族, 没有太多的时间带你出远门, 但只要有空, 我们都会带着你到处转转。我们一起品春花秋月, 赏夏荷秋菊, 在四季的轮回中感受和亲近大自然的变化。



乡村野外、公园、阅读点…都留下了我们的足迹。”偶尔会拍摄一些美美的照片, 希望多年后, 在未来的某个时刻, 无论快乐、失落、幸福、苦楚, 都可以打开它们, 治愈自己或开怀他人。当你翻看自己童年的照片时, 能清晰地感受到那时的快乐, 体会曾经的美好!

对于孩子来说, 最珍贵的礼物, 莫过于陪伴。而那一一张张成长路上的时光标本, 更是一份历久弥香的馈赠。未来的日子还很长很长, 还是那句话——“纯粹的坚持很难, 但因为有爱, 便没有那么难。”守候, 是妈妈爱你的方式。我想告诉你, 你并不是一个人在前行哦, 妈妈永远是你成长旅途的导游, 带你领略这个世界! 未来我们一起成长、一起学习, 一起加油!

宝贝, 祝你: 身体健康, 快乐每一天!

爱你的妈妈

骨伤科: 丁云霞

内一科: 马秀珍

全员抗“疫” 护卫一方净土

全球疫情持续至今, 实时更新的数据总是牵动着每个人的心。犹记得2020年春节前, 面对突如其来的新冠肺炎疫情, 在医院领导的高度重视下, 我科迅速行动, 立即投入到新冠肺炎的防控工作中。我科护理队伍迎难而上, 冲锋在前, 为做到医院零感染, 为护卫一方净土而贡献着自己的一份力量! 因为我们都知道, 作为一名医护人员, 我们都肩负着一份守护健康的神圣使命!

记得去年的1月24日年三十, 我正在吃午饭, 突然接到通知有一个病人需要隔离观察, 我要去隔离留观病房上班, 心里还是有一点忐忑不安的。可是当我来到病区, 看到护士长在帮我准备物品, 细心指导我如何做好防护、消毒工作时, 我不慌张了。当我穿好防护服, 端着治疗盘进病房时, 听到隔离留观病房外杜主任说:

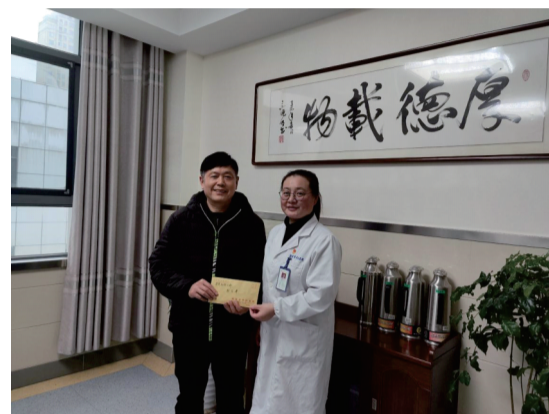
“一定要保证前线物资充足。”简短的一句话, 让我心里特别温暖, 一点也不害怕了。每每想起抗击疫情期间的小感动, 泪水还是会湿润眼眶。

疫情发生以来, 我科全体医护人员在医院统一领导下, 不仅要守护好患者健康, 更要严格落实疫情防控措施, 时刻保持高度警惕。在工作中, 科主任、护士长带领我们做好科室管理, 一起克服工作中遇到的困难。经常利用晨会时间进行新冠肺炎相关知识的学习, 做到人人掌握。病区虽不是医院的第一道窗口, 却在防控工作中发挥着至关重要的作用。每天接收新患者入院时, 我们都会严格的入院流程, 认真对患者进行筛查和询问。为了保护患者及病区的安全, 我们严格执行陪护管理制度, 每日监测体温及询问有无呼吸道症状, 向他们

宣教安全防范小知识, 如洗手, 正确佩戴口罩等。与此同时, 我科护理人员还承担了分院预检分诊、核酸采样点的消毒隔离工作, 虽然工作量增加了, 但是我们毫无怨言, 认真对待每一项事情。

护理工作平凡又琐碎, 但是从患者们那一一张张充满感谢的笑脸中, 我找到了作为医护人员的价值。我相信, 正是因为我们不断秉承和发扬南丁格尔精神, 才让护士成为人们心中救死扶伤的“白衣天使”。疫情战斗还未结束, 我们团结在一起, 凝成一股股攻克时艰的坚强力量, 筑成一道坚不可摧的“防疫墙”。坚守就是希望! 终有一日, 我们会彻底战胜疫情!

铜陵市中医医院开展“冬日暖阳——帮扶干部走亲戚 结对共建再深化”春节前走访慰问活动



为贯彻落实“四个不摘”要求, 传递党和政府的关怀, 传递社会关爱, 确保广大群众度过一个欢乐祥和的节日

日, 在2021年新春来临之际, 医院分三批次组织结对帮扶干部前往帮扶村枞阳县横埠镇新华村开展2021年春节前走访慰问。

走访慰问过程中, 在驻村干部华牛你及扶贫村干部的带领下, 结对帮扶干部深入结对帮扶的贫困户家中, 宣传习近平总书记关于扶贫工作重要论述, 总结宣传脱贫攻坚的伟大成就, 强化扶志扶智, 激发群众内生动力, 增强群众发展信心, 引导脱贫群众靠自己努力过上更好生活。与此同时, 帮扶干部还与贫困户进行了亲切交谈, 仔细询问他们的身体健康状况, 认真倾听了解他们的实际困难, 为他们送去了慰问金、慰问品以及新春的节日祝福, 让贫困群众切切实实地感受到了社会大家庭的温暖和关爱。

此外, 医院还组织慰问了驻村干部华牛你, 详细了解

其工作状况及有无实际困难等, 看望过程中为其发放了慰问金, 并送上了新春的节日祝福, 进一步加强对基层扶贫干部的关怀和关爱, 激发扶贫干部的工作热情, 确保扶贫干部安心驻村帮扶。

为扎实推进精准扶贫工作, 医院坚持“发展为要、项目为王、实干为先”工作理念, 计划于春节后召开联合党委会议, 与村“两委”、驻村工作队一道, 细化实化2021年度结对帮扶工作计划, 突出项目建设, 谋好抓手性事项。

2021年是建党100周年, 是“十四五”规划的开局之年, 也是巩固拓展脱贫攻坚成果, 实现同乡村振兴有效衔接的起步之年, 医院将一如既往地真情帮扶, 全力做好对口帮扶和精准扶贫工作。

党建工作部

传承良好家风、建设文明家庭

——铜陵市中医医院工会“家风故事永流传”诵读活动

下午在总院第一会议室隆重举行“家风故事永流传”诵读活动。

工会主席沈丽霞同志一个简单的开场白, 让活动的气氛掀起了第一场高潮。沈丽霞主席说, 我们中华民族历来重视家庭, 中华民族传统家庭美德是支撑中华民族生生不息、薪火相传的重要精神力量, 是家庭文明建设的宝贵精神财富。家风好, 就能家道兴盛、和顺美满, 我们要重视家庭文明建设, 努力使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点, 成为人们梦想启航的地方。

在参赛的12个作品中有3位选手带来了她们的原创作品, 其中外科工会小组的张仙梅, 诵读的是她的父亲, 每每回忆起父母照顾她和弟弟, 与病魔抗争的点点滴滴, 她数次



为深入贯彻落实习近平总书记“三个注重”重要指示精神, 进一步推动“传育立行”教育工程实施, 推进良好家风传承、文明家庭建设, 在院工会的精心筹备下, 3月12日

传承中医妇科 惠及铜陵患者

——“安徽省名中医李伟莉工作室”落地铜陵市中医医院



2021年2月4日上午, “安徽省名中医李伟莉工作室”在铜陵市中医医院长江路院区正式揭牌。医院党委书记杨志刚、安徽省中医院妇科主任李伟莉教授、医院事业拓展部主任王健、科教处副主任赵晖、以及妇科主任李兰兰等出席签字揭牌仪式。李伟莉教授是安徽省中医院妇产科生殖中心主任、教研室主任, 第六批全国名中医学术传承指导老师、江淮名医、安徽省名中医, 也是全国名老中医徐志华教授学术经验继承人和工作室负责人, 曾

作为专家组成员参与对我院创建三级中医医院的评审工作, 并多次到我院开展科研指导、临床带教等工作。本次在我院设立“安徽省名中医工作室”, 旨在通过现场带教、疑难病例查房、会诊、线上讲课等形式传授其多年积累的中医妇科学术成果, 培养我院中医妇科骨干技术人才, 更好的为铜陵及周边地区女性患者提供全省一流水准的中医诊疗服务。

仪式上, 杨志刚书记与李伟莉教授签订了工作室建设协议, 李教授与5名师承学生签订了继承教学协议, 妇科崔丽医师代表全体师生以敬献鲜花的形式行拜师礼仪。李教授则向5名学生赠送了中医经典《傅青主女科》, 并提出了跟师要求: 在实践中继承、掌握指导老师的学术经验和专长, 提高中医药临床诊疗和实践技能水平, 按时完成学习心得、跟师笔记、临床医案总结等。

最后, 杨志刚书记和李伟莉教授共同为“安徽省名中医李伟莉工作室”揭牌。

妇科

铜陵市中医医院开展调配核酸采样 支援应急演练和核酸检测报告 阳性处置流程推演

为了提高医院新冠肺炎疫情防控应急处置能力, 检验疫情防控工作开展的成效, 确保遇到核酸检测阳性报告应急处理流程的合理性和接到紧急调配核酸采样支援任务时能按在规定时间内完成任务, 2月1日下午, 我院在总院停车场组织开展调配核酸采样支援应急演练和核酸检测报告阳性处置流程推演。党委书记杨志刚、院长支晓明、纪委书记谢芳、大内学科华东平主任及相关科室人员参加了演练。

当天下午2:30, 党政办接到市疫情防控指挥办公室的情景模拟紧急电话通知: 需要我院立即调配20名核酸采样人员前往铜陵某地区支援应急采样任务。接到通知后, 医院各部门通力合作, 团结一致, 所有人员、物资、车辆均在20分钟内到达集中点。圆满完成集结任务。

下午3:00, 紧接着由支晓明院长为总督查, 华东平主任为主持人, 阮晓冬主任为总指挥的第二场演练如期开展起来。4名患者(住培医师扮演)在医院引导员指引下按照“1米线”要求有序地排队就诊、挂号缴费、打印条码、采样。医院采样员按要求, 做好标本转运和登记。院感专员按照《工作手册》要求对现场进行消杀。

通过此次实战演练, 各部门对紧急情况下各自的任务有了更清晰的认识, 达到了预期的效果, 为提升我院应急指挥和组织协调能力、充分应对疫情的发生做好各项准备工作。

急诊科

责任编辑: 郭幸
版面设计: 陈曦



儿童春季如何养生助生长

随着雨水、惊蛰等节气的到来，很多小朋友因为春季温差大，阴雨天多，而出现咳嗽或者腹泻等其他的症状。家长们着急之余也向我们询问儿童春季养生助生长的办法，那今天就来教教大家。

一、坚持母乳喂养

春季是感冒的高发季节，合理饮食能增加机体的抗病能力。母乳不仅是孩子体格和智力发育的较好食品，还可减少呼吸道疾病的发生。除了母乳喂养之外，应根据小儿生长发育的需要，及时添加辅食，补充富含维生素的食物，如新鲜的水果、蔬菜、蛋鱼及肉类，均衡营养，防止偏食和挑食，适量补充水分，防止呼吸道干燥，以减少呼吸道疾病的发生。

二、“若要小儿安，三分饥与寒。”

现在有些父母总担心孩子吃的少，吃不饱，总要多喂些。孩子吃多了，几天下来就容易形成食积便秘。因为中医认为，“肺与大肠相表里”，即大肠有病会影响到肺的功能。研究表明，大肠的粪食

燥结，能够引起巨噬细胞死亡率增高，肺组织抵抗力下降，进而引起反复的肺及呼吸道感染。为了减少病源感染的机会，家长应尽量避免带孩子去人多拥挤的公共场所，注意叮嘱好孩子的手不要乱碰脏东西，并且勤洗手，防止病从口入。春季气候变化多端，有些父母害怕孩子冻着，天气一凉，就不让孩子出屋，这样小儿呼吸道长期不接受外界空气的刺激，得不到耐寒锻炼，接触了感冒病人后，很易患病。所以，应该坚持让孩子做户外运动，天气冷可选择太阳光充足、风较小的时候，让孩子在大自然中活动半小时到一小时即可。同时不坐凉地，春季地面温度相对很低，孩子坐在上面，体内的热量就会大量散失，容易感冒、腹泻。

三、春季是儿童生长发育的黄金时期

中医讲“春为四时之首，万象更新之始”，春主生发，抓住春天的黄金期帮助长高，再合适不过！世界卫生组织的权威调查数据表明：孩子的生长发育具有季节性，其中春季3月到5月，这一时期

儿童平均身高可长高 1.37cm,是其他季节的2-2.5倍。尤其是5月份，儿童平均身高可长高 7.3毫米，5月也因此被称为“神奇的5月”。如果在每年的3-5月份如能坚持宝贝春季健脾助长推拿，配合艾灸，耳穴贴压等中医治疗，可以让孩子气血调和、益智助长，吃的香，睡的香，吸收强，体质棒！在此期间，配合合理的营养、充足的睡眠和适当的运动，对孩子长个子会起到事半功倍的效果。

如果您的宝贝不想错过这个“神奇的5月”，就来铜陵市中医医院儿科，石锦梅主任车雪原主治医师能给您宝贝制定更详细的长高处方，儿科预约咨询电话0562-2866125。



传道授业 教学相长 ——护理部开展2020届护理实习生护理教学大查房



为促进护理实习生更好的将理论知识与临床实践相结合，提高护生发现问题，解决问题的能力，2021年1月21日和22日，护理部组织2020届全体护生在骨伤科开展护理教学大查房。骨伤科护士长丁云霞主持本次教学大查房。

本次查房以“腰痛患者的护理”为主题，目的是让护生了解、掌握腰痛病的定义、临床表现及如何运用中医手段收集资料，进而对患者现存的护理诊断实施辨证护理。

查房首先由责任护士汇报患者的简要病史、辅助检查结果，然后带教老师带领大家开展以问题为中心的床边查房。指导如何为患者查体，结合“望闻问切”中医四诊来了解患者病情，运用中医护理理论分别从生活起居、饮食护理、情志护理和功能锻炼等多方面给予宣教，并根据该患者治疗过程中出现的不寐和腿腰疼痛等症状，着重演示了耳穴贴压技术，以及飞燕式、拱桥式和五点支撑功能锻炼方法。将被动护理与主动锻炼相结合，增加患者在疾病治疗过程中的参与感和认同感，有力提高了患者治愈疾病，重归社会的信心。随后全体师生围绕

患者的护理问题、护理措施及护理难点展开讨论、相互提问，护生们踊跃发言，老师们积极拓展引导，现场气氛热烈。最后丁云霞护士长对本次查房进行了总结，希望同学们坚持秉承“以病人为中心”的护理理念，以人为本，因人而护。在充分认识生命个体差异性的基础上，运用专业的护理技术，优质的护理服务，帮助患者减轻病痛，恢复健康。

本次教学查房，以深化护理教学内涵，提高学生的临床思维能力为出发点。查房过程师生互动良好，充分调动了实习护生的主观能动性、激发其学习兴趣，巩固了实习护生的理论知识，为即将步入工作岗位的实习护生更好地胜任临床工作奠定了基础，也为临床带教的未来发展理念、模式提供了新思路、新要求。

新的环境，新的开始 ——内二科搬迁随想

2020年底，因长江路院区住院部内部环境需重新装潢，我科经院部安排临时搬迁至其他楼层开展诊疗工作。搬迁之后，同事们都很期待，在为期一个月的装潢时间里，原先老旧的病区环境会改造成什么样？我们的医办室、护士站会变成什么样？诊疗工作中需要用到的物品应如何摆放？一个个问题都在我们心中打上了问号。直到12月底，主任、护士长通知我们2021年1月1日，全体人员到岗进行科室回迁工作。

终于，在新年的第一天，大家心中的问号得到了答案。虽然是假期，但同事们一个个都早早到岗，怀着既期待又激动的心情走进病区，眼前一亮，放眼望去，科室较之前焕然一新。粉刷后洁白的墙壁，重新铺设的地面，扩大加高的护士站，最具中医特色的治疗室门和镂空图案的墙壁装饰，实用简洁的多层治疗柜、操作便捷的医废处置台……一个个新的物件、新的变化应接不暇，来不及细细

研究，大家面对新的环境，既陌生又熟悉。有同事笑着说：“这还是内二科么？”是啊，这既是我们工作了六年的内二科，也是我们阔别了一个多月的家。归家心切，大家都想赶紧搬进新的工作环境。于是，同事们一个个撸起袖子，在科主任、护士长的带领下，显示出了饱满的热情和积极的状态。这边两三个同事负责病人的安全转运工作，那边两三个同事负责常规的诊疗护理工作，还有部分同事负责科室物品搬回，并根据6S工作要求，将科内物品按要求，初步进行归纳整理……大家分工协作，搬迁工作井然有序，丝毫不乱。临近傍晚时分，在同事们说说笑笑声中，内二科的搬迁工作顺利完成。

现在我们已搬入新环境工作有两月余，最直接的感受就是新的环境给了我们工作人员更多的舒适感和便利，也给住院患者提供了更加适宜治病养身的场所。正如科主任、护士长在搬迁工作结束之后对我们说的，院部为我们提供了新的科室环境，我



内二科:谷敏



“百医驻村”健康扶贫工作随感

冬去春来，为期两年的下乡驻村工作已过去大半天。从一开始的人生地不熟、语言不通，到现在无论走到哪个村组，都人人热情主动地跟我打招呼，甚至要留我在他们家中吃饭，让我真切感受到自己已经融入到当地群众中了。



为贯彻落实省委、省政府和省卫健委关于健康脱贫“百医驻村”的相关文件精神，解决贫困人口基本医疗保障问题，满足农村居民基本医疗服务需求，铜陵市中医医院在全院范围内进行组织动员，我主动请缨并最终被医院党组织选派，于2019年8月起正式入驻黄山市祁门县芦溪乡查湾村开展健康脱贫的相关工作，积极为打赢脱贫攻坚战贡献自己的一份力量。

祁门县芦溪乡查湾村位于安徽省西南部，地处皖赣交界山区，山高路远，交通十分不便。村落之间距离远，村民居住分散，部分村庄之间道路窄弯多、崎岖不平，路况不佳，致使村民出行就医困难。驻村初期，在

乡卫生院同事的陪同下，我跑遍了辖区内各个村组以及每个贫困家庭，逐渐掌握了他们的基本健康情况，为他们签约了家庭医生服务，建立和完善了居民的健康档案。之后的每季度，我会主动上门到各贫困户家中随访2-3次，确保能按要求及时为贫困居民提供家庭医生履约服务、慢病管理、健康指导。如果遇到有身体突发情况的贫困居民，我会立即上门查看其身体状况。在经过数次问路和多次找人后，我已经能熟练掌握所有贫困人口住址和本人健康情况了。

查湾村在我入驻之前并无村医，村民就诊必须到距离村部10余公里外的乡卫生院，或到县里、其他乡镇医院，而留守当地的多为年老体弱多病或身患残疾之人，行动非常不便。如遇因下雨、下雪或塌方等原因道路受阻，村民想要外出就诊则更为困难。驻村以后，我在乡卫生院帮助下，积极进行卫生室房屋修缮，配备基本所需诊疗物品，为当地村民提供日常全科诊疗，必要时上门为行动不便的辖区居民提供医疗服务，送药入户，为他们解决了看病难的问题。此外，查湾村处于昌景黄高铁项目施工线上，外地来祁施工人员规模较大，卫生室的开诊，也给他们就诊带来了方便。

慢性病管理是我日常工作的一个重要方面。查湾村虽地广人稀，但因当地饮食习惯（偏咸、油腻）和健康意识不强等原因，高血压病、糖尿病等慢性病发病率很高。我们将患有慢性病患者及65岁以上老年人纳入公共卫生服务管理平台进行规范化管理，对他们定期进行慢性病复查、随访，并对其生活方式和饮食习惯等方面进行

指导和健康教育。健康知识宣教也是我们的重要工作之一。除在上门随访和日常门诊中对村民进行个性化健康教育外，我们还定期通过卫生室门口的宣传栏宣传健康知识，举办健康知识讲座，组织专家开展义诊和健康咨询活动，发放健康知识宣传手册、宣传折页、健康教育处方等资料，为当地居民提供健康教育、健康咨询、主要介绍慢性病防治、重点疾病、一般传染病和新冠肺炎防范等相关知识。针对当地饮食中油盐过重的不良习惯，我们积极加强宣教，提倡清淡均衡饮食。此外，我们还专门到学校为学生讲授传染病防治、合理膳食、饮食安全、科学洗手、急救自救、预防近视等知识与技能。



驻村这一年，在经历新冠肺炎疫情爆发和夏天山洪灾害时，我和乡卫生院同事一起积极参与到抗疫防疫、抗灾防病、帮助灾后重建等工作中。驻村一年来，我已经觉得自己是查湾村的一份子了，我与当地干部、群众心相连了，无论之后，我在哪里工作，他们的健康将一直牵动着我的心！

儿科：秦宗富

【中医特色护理专栏】顺四时，常足浴，妙养生

《黄帝内经》指出“春生、夏长、秋收、冬藏”，以顺应四时谈养生。中医学认为，气血盈，则百病而不生，气血亏，百病皆生。而中药足浴这一四季皆宜的养生妙法，可通过疏通经络达到调和气血、滋养肝肾等作用。人之有脚，譬如树之有根。树枯根先竭，人老脚先衰。诸病从寒起，寒从足下生。春季足浴，升阳固脱；夏季足浴，除湿祛暑；秋天足浴，肺腑润育；冬季足浴，藏精温肾。俗话说：“热水泡脚，如吃补药，中药泡脚，胜吃补药，天天吃羊，不如中药泡脚再上床”。



中药足浴法历史源远流长，古人认为人体五脏六腑在脚上都有相应的投影。根据辩证选用适用的中草药煎汤制成水剂以泡洗双足，可改善血液循环，药物经足部透皮吸收后双向调节血液系统和神经系统，前者，行气活血，促进新陈代谢，活化器官功能，以脚部为人体“第二心脏”，全面激活人体循环，促进体内各器官的供血情况；后者，通过刺激穴位和反射区，通络活络，平衡阴阳，紧密联系身体经脉与脏腑关节，促进大脑与全身神经的协调运行，从而内病外治，上病下治，达到治疗、综合调理、改善体质、辅助康复的防病治病目的和养生保健的作用。

- 适应症**
 - 感冒、失眠、冻疮、关节痛、妇科病、高血压、颈椎病、气管炎、哮喘、肢冷、肢体麻木、畏寒、亚健康等有较好的辅助治疗效果。
- 禁忌症**
 - 1.严重的心脏病患者，脑溢血未治愈者。
 - 2.足部有炎症、外伤、烫伤。
 - 3.传染性皮肤病、出血性疾病、败血症等患者。
 - 4.饱食、饥饿，以及过度疲劳时，饭后后半小时内均不宜足浴。
 - 5.对温度感觉迟钝者。
 - 6.急性感染性疾病、糖尿病患者、孕妇及儿童慎用。

治疗方法 将中药包裹进纱布袋中，然后放入清洁防水袋中一同置入足浴桶，加开水适量，鹅颈式扎紧防水袋半小时后药性泡开即可进行足浴。足浴时药液需没过踝关节。水温以38℃—48℃为宜，温暖舒适即可，边泡脚边加热水以保持水温，不可超过48℃，谨防烫伤。足浴时间一般为20-30分钟，以全身舒展、放松、微微汗出为度。期间注意保暖，以防外邪入侵以致病。出盆后用干毛巾轻快搓擦按摩足部穴位，中药足浴前后宜适量饮温开水，便于体内循环和排毒。

总之，中药足浴操作简便、效果显著、经济安全，接受度高，已成为人们日常保健和辅助治疗疾病的时尚方法。在这里，给诸位介绍几个足浴方：
防治感冒足浴 葱白60克，生姜9克，共捣碎，用沸水冲入，浸润毛巾置于额头，以微微汗出为度。亦可将清水加热至沸，然后置入上述3倍量的药物，再用武火煮沸，趁热

用于全身蒸汽浴，每日1-2次。适宜于小儿感冒发热。

预防高血压足浴 夏枯草、桑叶、菊花各30克，钩藤20克，水煎，沐浴20分钟。或每日晨起和晚睡前将药液加热入木桶内，热水泡脚，水温以不烫脚为度，每次30分钟。每剂药液可以使用3-5次。此法对高血压有预防和辅助治疗的作用。

缓解失眠足浴 肉桂、细辛、远志各9克，吴茱萸12克，每日睡前煎水浸足，每次30分钟，以脚心感到发热为佳，浸洗后入睡，还可以配合足底按摩助眠。

预防足部冻伤足浴 桂枝、干姜各15克，附子10克，水煎，趁热泡，每次15分钟，每日2次。可在进入冬季时进行浴足，有较好的预防作用。

春天，万物复苏，欣欣向荣，正是生机勃勃的时节，这时人们应精神愉快，胸怀开朗，保持万物的生机。春季养生，宜生阳气、补肝气、防风邪。千里之行，始于足下。愿您踏着矫健的步伐，迈向盎然的春天！

铜陵市中医医院国家级重点专科——康复科，现不仅开展中药足浴法，还进行多项中医特色护理特色疗法，如：艾条灸、拔火罐、刮痧、热奄包、耳穴贴压、中药离子导入、中药熏洗等等。康复护理，助您回归家庭，回归社会！

门诊地址：铜陵市中医医院长江路院区2楼（长江中路1021号）
门诊电话：0562-2868902
总院地址：铜陵市中医医院4楼康复科（太平湖路2299号）