

养生保健

市中西医结合医院(原市八院)传统医学科副主任医师胡文娟认为,冬病夏治的核心是未病先防。“治未病”,最早见于《黄帝内经》,就是在没生病时采取科学合理的养生保健方法,提高机体抗病防病能力,保证身体处于最佳状态。从这里可以看出,防病已逐渐成为冬病夏治未来新的发展方向。

冬病夏治核心是“治未病”

本报见习记者 王欣

>>宜食清淡 多吃水果瓜类

夏季要以清补为主,如果某些菜馆还推荐乌鸡、老母鸡汤这样温补的汤,就适得其反了,而应选择鸭汤或鸽子汤。从中医的角度来讲,进补应遵循“四季五补”之道,即春季补肝、夏季强心健脾、秋季润肺、冬季补肾。对于反季节食品,要学会冷热平衡,如果夏季要吃羊肉火锅,最好加入一些凉性的配料或配菜,以中和羊肉的温热之性。

市中西医结合医院(原八院)传统医学科副主任胡文娟提醒,冬病夏治常需配合药膳食疗(如做菜常用生姜、煮粥常用茯苓山药等),禁食生冷以防耗伤阳气、少食肥甘厚味以防助湿生痰、慎食海鲜等发物以防诱发过敏。

由于山东人吃东西经常希望味道重、有口感,因此许多咸、辣食物很受欢迎。不过,夏季人的胃酸分泌减少,加之饮水较多,冲淡胃酸,导致机体消化功能较弱。专家表示,夏季应避免食用过多辛辣的食物,因为夏季里阳气盛,过多辛辣的食物会助阳出现内热盛。另外,油腻、煎炸类食品也尽量少吃。应多食用清淡的食物,水果、蔬菜必不可少,最好多吃一些瓜类食品,包括西瓜、香瓜、西兰瓜、黄瓜、冬瓜等。

>>适度运动 强身健体

用活动身体的方式实现维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法。运动养生,运动是形式,养生是目的。形式灵活多样,且可以自创,只要能够达到健身的目的即可。运动养生形式亦多。

夏季里,人们大多感觉到情绪烦躁、心神不宁、睡眠不好等,因此容易产生心神受伤。在中医的养生理论中,早就有“夏季宜养心”的说法。暑热天气里,人们容易出汗,而中医理论里有“汗为心液”的说法,夏季里,人们汗毛孔张开,汗液也比其他季节较多,出汗过多导致体液减少而伤津,引起唇干口渴、大便干结、尿黄、心烦闷乱等症状。因此,人们应该在夏季保持身心愉悦、心情豁达,防止心火过旺而引起疾病。

>>每天午睡一小时

夏季昼长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗较大,容易产生疲劳,也容易犯困。因此,保证充足的睡眠非常重要。而因天气炎热很多人晚上睡不好觉,因此用午睡来补充有益于身体健康,可以保持充足的精力,建议人们每天用一个小时左右的时间进行午睡。



▲市中西医结合医院的医护人员在给患者做督灸治疗。
本报记者 王鸿哲 摄



今日淄博

特刊 T06

2013年6月21日 星期五
编辑:樊伟宏 美编:只文平



淄博市中西医结合医院(原市八院)吹响创三甲医院号角——

励精图治百余载 誓铸卫生铁军

108年栉风沐雨奠下坚实的基石,108年春华秋实锤炼出圣洁的品格,108年砥砺前行铸就了中西医结合的强势品牌,108年风雨兼程成就了淄博市卫生行业的一支铁军,这就是淄博市中西医结合医院(原淄博市第八人民医院),在百年的历史长河中不断涤荡、磨砺、成长,时至今日,已成为全市卫生行业不可或缺的一种精神和力量。

百年历史转瞬过 卫生史上添辉煌

淄博市中西医结合医院始建于1905年,这个伴随胶济铁路成长起来的医者圣地,从淄博铁路医院、淄博市第八人民医院发展至今,从小到大、由弱到强。特别是从2006年至今,6年多的时间,医院坚持中西医结合的办院方向,创建中西医结合重点学科,并在临床实践中全面开展中西医结合诊疗工作,取得了医疗技术水平的新突破。

2013年,淄博市机构编制委员会正式将淄博市中西医结合医院确定为医院第一名称,淄博市政府发文淄政字(2013)24号,将医院设置为三级中西医结合医院,跨入了我市卫生系统第一方阵,改写了淄博市尚未有三级中西医结合医院的历史,为淄博的医疗卫生事业也增添了光辉的一页。

创建三甲在路上 我们是支铁军

开启创建三级甲等中西医结合医院的新里程,标志着淄博市中西医结合医院(原市八院)开始了具有划时代意义的历史性跨越,在建设一座丰碑的背后,有全院干部职工励志创新、奋力拼搏的



汗水与心血。

2006年,院长段明福带领全院干部职工,审时度势,确定了中西医结合的办院方向。6年以来,他们挂牌淄博市中西医结合医院、壮大中西医结合专科,引进培养中西医结合人才。逐步打造了中医规范、西医领先,中西医结合标本兼治完美诊疗为特色的强势品牌。结合医药卫生体制改革新要求,提出了争创三级甲等中西医结合医院的宏伟目标,不断开创医院发展的新格局。

医院明确中西医结合发展定位,全力创建三级甲等中西医结合医院。在加强各科室协作、互通有无的基础上,实现中西医结合医疗资源的优势互补。采用中医系统“治未病”理念,建立了淄博市首家“中医查体”中心。在临床护理中开展了火罐、艾条灸法、等中医药术,拓宽了中医药的临床治疗范围;截至目前,医院中西医结合治疗比例达到了70%以上,中西医结合特色逐步呈现。

2011年12月,医院正式着手

创建三级甲等中西医结合医院等级评审工作,全院上下以“三甲”标准严格要求,加班加点,立足岗位,精益求精。在全院的共同努力下,“三甲”创建工作取得了阶段性成果。

大医精诚魂不改 我们继续前行

108年的悠久历史积淀了医院深厚的文化底蕴。近年来,该院

高度重视中医药文化建设,前瞻性的启动医院文化系统建设工程,不断赋予传统的医院文化以新的时代意义。从价值观念、行为规范、环境形象、医院标识、网络建设等各方面来体现医院的中医药文化。凝练出“慈爱、奉献、和谐、创新”的医院精神和“大医精诚,厚德载物”的院训,目前,具有鲜明特色的中医药文化烙印已在该院逐渐落地生根,并聚放成一种催人奋进的发展力,奏响着文化强院的最强音。