

厚德仁医

严谨求实



# 陇东医苑

**Longdong** Medical Garden

第 2 期



甘肃医学院附属医院

Affiliated Hospital of Gansu Medical College

自强

创新

敬业

诚信

# 第 2 期

2022 年 09 月刊

## 目录

CONTENTS



### 编委会:

雷鹏举 马小槟 黄惠平 许海军

郭菊英 宋忠孝 张生志 梁建科

雷衡阳 王晓军

主 编: 雷鹏举 马小槟 黄惠平

编辑部主任: 宋忠孝

编辑部副主任: 王晓军

责任编辑: 张青青

通讯投稿地址:

甘肃医学院附属医院编辑部(党委办公室 407)

邮箱地址: 1434995862@qq.com

邮 编: 744000

联系电话: 0933—8612791

特别声明: 来稿凡经本资料采用, 文责自负,

如无特别说明, 即视作投稿者同意本资料采用。

部分图片摘自网络, 如有版权及未明事宜, 请与

编辑部联系。

(内部资料, 免费交流)

### ◆ 党建专栏

医疗服务进基层 爱心义诊暖人心..... 1

### ◆ 医院动态

2022 年平凉市院感防控知识和技能竞赛在我院圆满举办..... 2

省上专家组对我院健康促进医院建设工作进行现场评审验收..... 4

提升说课能力 助力学科发展 ——我院护理部举办 2022 年度

护理微课比赛..... 5

我院举办 2022 年医师节庆祝活动暨我与核心制度演讲比赛..... 6

炎炎夏日送清凉 致敬高温下的坚守..... 8

排查整改促提升 靠实责任抓落实 ——甘肃医学院附属医院

召开 2022 年上半年度住培工作会..... 9

### ◆ 直击“疫”线

白衣执甲再出征 “疫”线坚守释初心 ——甘肃医学院

附属医院支援兰州、临夏、甘南医疗队工作纪实..... 11

### ◆ 图片快讯

### ◆ 学术前沿

我院儿科成功完成一例全麻下小儿支气管镜异物取出术..... 17

### ◆ 科室简介

### ◆ 医护心声

“半边天”的守护天使..... 24

### ◆ 抗疫日记

走在春风里..... 26

疫情防控的坚强壁垒 ——发热门诊..... 28

同心战“疫” 守护生命方舱

——记录在方舱医院的点滴故事..... 30

### ◆ 健康科普

姜枣茶如何正确服用? 有没有禁忌?..... 35

心宽则病退..... 37

### ◆ 医者情怀

文明..... 40

剪头..... 42

### ◆ 文苑荟萃





喜迎二十大

奋进新征程



## 医疗服务进基层 爱心义诊暖人心

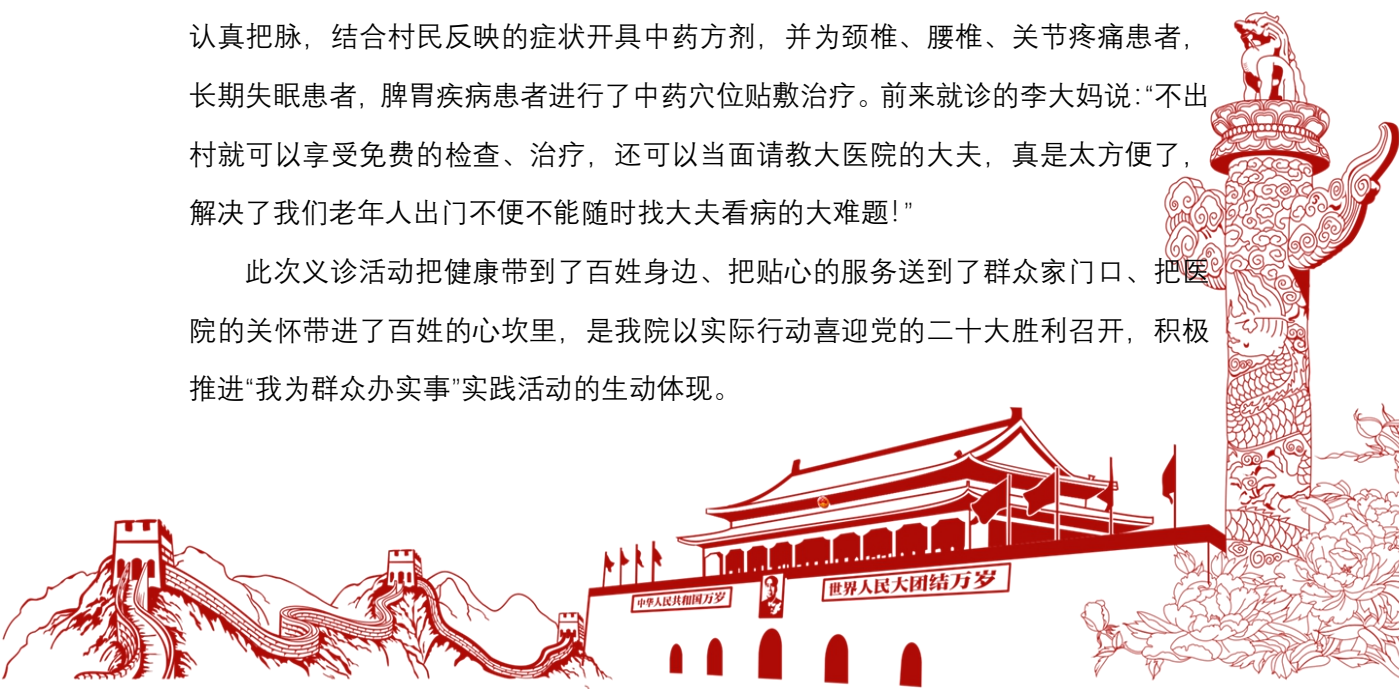


为深化“我为群众办实事”实践活动，传播健康文明的生活观念，增强村民的自我保健意识，8月5日，由行政第一支部牵头，联合党群支部、门急诊支部在白水镇卫生院开展以“医疗服务进基层 爱心义诊暖人心”为主题的志愿服务活动。

活动现场，医保科向村民发放了医保报销相关政策资料，现场解答村民普遍关心的医保报销问题。针对农村老年人多老年病易发的特点，心内科副主任医师张权用通俗易懂的语言，对“三高”的早期发现、基本知识、预防保健以及如何正确服用药物等方面进行讲解，让村民认识到坚持养成良好的饮食习惯、适量运动、控制情绪等健康合理的生活方式对预防“三高”的重要性。

活动现场井然有序，前来咨诊的村民络绎不绝，医护专家们详细问诊、询问病史、了解病情，耐心细致地解答村民各种各样的健康问题。中医科副主任医师石岩认真把脉，结合村民反映的症状开具中药方剂，并为颈椎、腰椎、关节疼痛患者，长期失眠患者，脾胃疾病患者进行了中药穴位贴敷治疗。前来就诊的李大妈说：“不出村就可以享受免费的检查、治疗，还可以当面请教大医院的大夫，真是太方便了，解决了我们老年人出门不便不能随时找大夫看病的大难题！”

此次义诊活动把健康带到了百姓身边、把贴心的服务送到了群众家门口、把医院的关怀带进了百姓的心坎里，是我院以实际行动喜迎党的二十大胜利召开，积极推进“我为群众办实事”实践活动的生动体现。





## 2022 年平凉市院感防控知识和技能竞赛 在我院圆满举办

为进一步强化广大医务人员院感防控意识，推进“人人都是院感防控践行者、人人都是院感防控督导员”活动深入开展，提高医疗机构防控能力和水平，最大限度降低院感风险，充分发挥医疗机构“哨点”预警作用，保障医疗安全。7月5日—6日，平凉市院感防控知识技能竞赛市级决赛在甘肃医学院附属医院举行。

本次活动由市卫生健康委、市总工会、市人社局主办，甘肃医学院附

属医院、平凉市院感质控中心承办。

通过各县区、各级医疗机构培训演练、层层选拔，参加此次全市竞赛活动的共 20 个代表队，60 名队员，我院 3 名选手代表参加。竞赛设置个





人竞赛（理论考试、技能操作）和团队竞答两部分。



理论考试采取问卷星现场答题的方式，题型设置单选题、多选题和判断题 3 种类型。试题内容包括医院感染诊断标准、清洁消毒及隔离技术、手卫生、医疗废物、多重耐药菌的管理、抗菌药物的使用、医务人员职业暴露及处置流程、新冠肺炎院感防控知识等，考试限时 30 分钟，考场秩序井然，考风考纪良好。

技能操作比赛设置必考和随机抽考 2 个环节。穿脱防护用品及手卫生为必考项目，医疗废物处置、医务人员呼吸道职业暴露处置流程、含氯消毒剂配置及核酸采集四个项目为抽考项目。在限定 15 分钟时间内，每位选手有条不紊，动作娴熟敏捷，操作准确无误，都以最佳的精神状态展现自己。

团队竞答设置必答题、抢答题和风险题 3 个环节，三组团队（市级组、县级组、基层组）分场次进行。大赛评委均以专业的评判，严守公开、公平、公正的原则，遵照评分细则，严肃认真、高度负责地为每一位选手量化打分。通过此次操作技能竞赛，充分展现了我市医务人员娴熟的操作技能和良好的专业素养。

经过激烈角逐，我院荣获“团体一等奖”“优秀组织单位奖”，医院感染管理科韩晓丽荣获“平凉市院感防控知识和技能竞赛一等奖”“平凉市技术能手”称号，心血管内科二病区王莹、眼科口腔科杨欣娟荣获“平凉市院感防控知识和技能竞赛二等奖”“平凉市技术标兵”称号。



## 省上专家组对我院健康促进医院建设工作进行现场评审验收



2022年7月6日下午，省级健康促进场所建设评估专家组在市健康教育所负责人陪同下，对我院省级健康促进医院建设工作进行现场评审验收，医院领导班子成员及相关科室负责人陪同。

专家组一行通过查阅档案资料、深入科室现场查看、随机抽取患者问卷调查等方式，从组织管理、健康环境、无烟医院、健康教育、建设效果五个方面对我院省级健康促进医院建设工作进行综合评审验收。

专家组充分肯定了我院健康促进医院建设工作取得的成效，同时对检查中发现的问题和不足，提出了指导意见。

我院将以本次评估验收为契机，巩固和扩大健康促进医院建设成果，进一步优化健康服务流程，倡导健康生活方式、强化个性化指导，普及健康科普知识，为不断提升人民群众的健康水平作出积极贡献。



# 提升说课能力 助力学科发展

## ——我院护理部举办 2022 年度护理微课比赛

为提高我院临床护理带教能力，推动教学模式改革和教学质量持续提高，同时增强护理队伍的创新意识，提高护理团队的综合能力。6月16日，护理部举办2022年度护理微课比赛决赛。院长马小槟、副院长郭菊英应邀观摩比赛。



本次微课比赛分为初赛和决赛，全院共34个护理单元的52名选手参加初赛，17人以优异成绩胜出进入决赛。决赛中，各组选手精神饱满、选题新颖、主题突出，授课技巧和课件质量较初赛时显著提升。

重症医学科护士马艳

红的《狭路相逢，有“艾”者胜》，短小精悍、深入浅出地讲解艾伦试验方法，测试桡、尺动脉是否通畅，极具临床指导意义；产科护士陈蕾的《醉闻花气睡闻 YING》，声情并茂、形象生动地讲解无痛分娩相关知识；康复科护士张丽云的《守护健康，关爱颈椎》，寓教于乐、幽默风趣地阐明颈椎发病机理，现场示教保护颈椎米字操……她们以端庄教态、精辟讲解，赢得了听众和评委们的一致认可。

赛后，郭菊英副院长对此次大赛进行总结。她对微课、微视频的制作和选手们的出色表现给予了高度评价，同时鼓励护理人员在今后的工作中学耕不辍，教学相长，再接再厉，立足本岗，取得新进步、新成绩和新发展。



# 我院举办 2022 年医师节庆祝活动 暨我与核心制度演讲比赛

为庆祝第五个“中国医师节”，全面展现医师队伍良好精神面貌和规范化诊疗水平，积极营造尊医重卫的良好氛围，8月19日下午，我院举办了2022年医师节庆祝活动暨我与核心制度演讲比赛。



梁建科副院长在致辞中说到，在第五个中国医师节到来之际，全院各级医师不忘初心、牢记使命，切实增强责任感、使命感，找准自身定位，以提高医院发展为己任，在业务提升、开展新技术上狠下功夫，加强医德医风建设，以崭新的姿态、饱满的热情，不断推动我院各项事业高质量发展。随后，全体参赛医师进行庄严宣誓。

本次比赛，医院领导高度重视，医务人员积极响应，踊跃参与，通过层层选拔，

共有 15 名医师进入决赛。比赛中，选手们结合自身经历感悟，紧紧围绕十八项核心制度演讲主题，用鲜明的观点、生动的实例、真切的情感讲述了自己与制度有关的故事，选手们精彩的表现将现场气氛推向高潮……

经过激烈的角逐，最终新生儿科张婷等 3 名医师荣获一等奖，骨科二病区张军平等 6 名医师获得二等奖，胸心血管外科杨亚峰等 6 名医师获得三等奖。



马小槟院长代表医院作总结讲话。他向常年奋战在医院临床一线的全体同仁致以节日的祝福和诚挚的问候，向每一位医院建设者表达由衷的敬意和感谢，希望每一位医师始终坚守“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”

的职业精神，守初心、担使命，以蓬勃朝气、奋发有为的精神风貌继续努力工作，为增进人民健康福祉作出新贡献。

本次比赛不仅为医师们提供了一个展示医者风采的机会，营造了以赛促学、以赛促干的良好氛围，也是医疗核心制度是否根植于心的一次检验。医师们纷纷表示今后决不辜负医院的期盼，以更加饱满的精神状态、更加务实的工作作风，不断提升自己的医疗技术水平和服务能力，以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。

## 炎炎夏日送清凉 致敬高温下的坚守



为深入贯彻省总工会 2022 年“夏送清凉”活动要求，切实做好高温天气下职工防暑降温工作，维护广大职工安全健康权益，7 月 25 日，医院领导一行深入疫情

防控一线，给不惧高温、毅然坚守疫情防控一线的职工送去“夏日清凉”。

院领导走访慰问了发热门诊、预检分诊、核酸检测点、急诊科等科室，向疫情防控期间在酷暑天气中仍坚守岗位、辛勤付出的各位工作者表示了亲切的问候。



一份份清凉的慰问品，一句句关心的话语，让疫情防控一线职工们在炎炎夏日常感受到了沁人心脾的关怀。通过开展“夏日送清凉”活动，营造“医院关爱职工、职工热爱医院”的良好氛围，激励广大职工以更加饱满的热情和充足的干劲投入到疫情防控工中，增强医院的凝聚力和向心力。



# 排查整改促提升 靠实责任抓落实

——甘肃医学院附属医院召开 2022 年上半年住培工作会

根据《中国医师协会关于认真对照核查推动住院医师规范化培训整改工作的通知》《甘肃省卫生健康委关于 2021 年度全省住院医师规范化培训和助理全科医生培训工作情况通报》精神，甘肃医学院附属医院于 7 月 7 日在行政楼 5 楼会议室召开 2022 年上半年住院医师规范化培训教学工作会，院长马小槟，党委副书记黄惠平，副院长张生志、雷衡阳出席会议，相关职能科室负责人、护士长等共计 120 余人参加了会议，会议由副院长郭菊英主持。



会上，黄惠平传达了《中国医师协会关于认真对照核查推动住院医师规范化培训整改工作的通知》和《关于贯彻落实住院医师规范化培训“两个同等对待”政策的通知》文件精神。

郭菊英传达了《甘肃省卫健委关于 2021 年度全省住院医师规范化培训和助理全科医生培训评估情况的通报》文件精神。

张生志通报了省级住培结业模拟考核成绩并进行了分析，同时针对“国家对西部某住培基地调研报告”和“省级住培评估”反馈问题，梳理医院住培工作中存在的问题，就整改清单予以责任分工，强调住培教学活动规范记录相关要求。

马小槟强调，各相关职能部门、各专业基地及各轮转科室要严格按照整改清单，开展全面自查，限定整改时限，逐一对标销号，并提出了以下要求：**一是提高政治站位，清醒认识住培工作的重要性和严肃性。**能否干好住培工作是考验一个医院综合实力、人才培养、专业提升的重要指标，全院上下要进一步提高思想认识，把住培工作排查整改抓在手上，把提升水平放在心上，切实将住培工作推上新的高度。**二是加强组织领导，靠牢压实住培工作责任。**把住培工作纳入医院党委、院长办公会重要议事日程，定期组织召开住培工作专题会。切实加强院办、人事、医务、财务、信息、后勤等各职能部门相互协作，层层压实责任，进一步完善住培工作长效机制建立。**三是严抓过程管理，多措并举提升住培工作水平。**各专业基地、各轮转科室要以此次整改为契机。以专业基地牵头，各轮转科室协同合作，严抓过程管理，按照国家教学活动指南规范，严格做好入科教育、教学查房、小讲课、病例讨论、技能操作及手术、病历书写、床旁带教等教学活动。**四是建立长效机制，巩固住培工作成果。**建立完善的师资考核机制，组织人事科、规划财务科等各部门要通力合作，加大其考核结果与职称、绩效、评优选先等各项工作的挂钩力度，全力以赴做好住培工作。

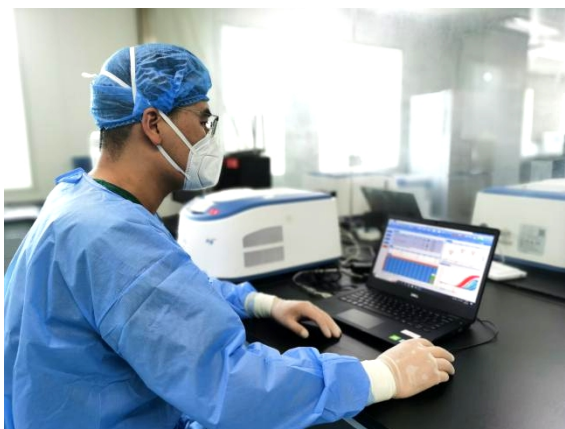


## 白衣执甲再出征 “疫”线坚守释初心

——甘肃医学院附属医院支援兰州、临夏、甘南医疗队工作纪实

2022年7月初，兰州突发新一轮新冠肺炎疫情。甘肃医学院附属医院闻令而动，按照省、市统一部署，针对疫情特点和相关要求，陆续派出六批医疗队，包含检验科、呼吸内科等科室共21名医护人员支援兰州疫情防控工作。

### 逆行出征不负生命相托



7月8日，我院检验科李桐作为平凉市第一批支援兰州核酸检测队队员，抵达兰州新区博奥医学检验所开展核酸检测工作，正值炎炎夏日，面对堆积如山的标本，队员们24小时不间断工作，从试剂配制、标本制备、核酸扩增到结果上报，从个人防护、实验室建设、环境消杀到医废处理，

全流程均按标准实验室规范操作，用最专业的技术和最严谨的态度，认真检测每一份标本。

7月16日，我院选派检验科乔文辉当日到达兰州硬气膜实验室就投入工作，19日又紧急被选派到甘南州疾控中心开展核酸检测工作，当地的高海拔和疾控中心的高阳性检出率并没有吓倒他，仍以饱满的热情奋战在一线岗位。甘南州疾控中心共检测21032管，检出阳性271管，检测量占全州样本的21%。



7月19日晚6时，我院接省市卫健委紧急通知，选派检验科吕立科迅速赶到兰州气膜实验室进行核酸检测工作。疫情就是命令，防控就是责任，身处核酸检测的第一线，他们每班核酸检测不少于8小时，日均检测标本达到1万管。



立说立行、日清日结，责任到组、责任到人，他们始终同兰州人民站在一起，干在一起，听从指挥，沉着冷静，有条不紊开展工作，以优良作风践行从业初心和医者本色。

### 战“疫”一线党旗红

7月15日，以我院于建宏、郭李玲、周士燕、陈再云等同志为核心的平凉市支援兰州医疗队紧急集结，进驻兰州市第二人民医院雁滩分院（兰州重离子医院），接管了17楼病区的医疗救治工作。



一名党员一面旗帜，一个支部一座堡垒。为充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用、更好完成定点医院医疗救治工作，我院泌尿外科于建宏同志临危受命，担任平凉支援兰州医疗队临时党支部书记，带领全体队

员勇担责任，坚决扛起使命，与时间赛跑、与病毒斗争，以实际行动展现出“硬核担当”，为兰州疫情防控贡献甘医附院力量。

副主任医师郭李玲担任病区主任，主管护师周士燕担任护士长，下设医疗小组、



护理组、院感组、心理辅导组、消杀组构成的三级科室架构。按照“老带新，再创新”的组队模式，统筹调配医护人员，合理分配工作，在科学有序的组织安排下，各司其职，筑起了疫情防控的坚强堡垒。

开科不到 14 个小时，病区已入住 19 名患者，一些患者病情复杂危重，多伴有呼吸衰竭、多器官损伤、凝血功能障碍等，有时病情急剧恶化，医疗队针对每一位患者的病情，精准施治，开展了呼吸支持、抗病毒、抗炎、抗凝和中医药等多种治疗，同时以《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》为基础，结合定点医院患者合并慢性病等复杂情况，不定期在工作群中开展患者病例讨论，优化患者诊治方案。

此次平凉医疗队在兰州定点医院共计工作 30 天，收治患者 115 人次，累计治愈出院并解除医学观察 92 人次，患者年龄最小 6 个月，最大 89 岁，其中不乏病情复杂患者，医疗组各位同事发挥各自的专业优势，齐心协力、团结一心，用实际行动诠释了医者仁心，也体现了我院医务工作者的专业素质。

## 使命在前 鼎力而为

阳性病例转运工作危险性极高，需要极大的责任心。在援助临夏州的工作中，平凉市支援临夏州医疗队承担流调溯源和阳性病例转运工作，我院紧急调派医师 1 名，配合 1 辆负压救护车及专职司机 1 名于 7 月 23 日火速驰援兰州及临夏州，因临夏州东乡县、广河县疫情严峻，大量阳性感染者需要转运到临夏州相关方舱医院救治。临夏州医疗救治压力大，每转运一次阳性感染者，转运组需要与临夏州指挥部和临夏州方舱医院多次电话沟通，转运组 24 小时“超长待机”坚守岗位，一旦对接成功，

转运组无论白天黑夜都会调派负压救护车转运阳性感染者。期间，共向临夏州方舱医院转运阳性感染者 33 人、东乡县定点医院转运阳性感染者 4 人、广河县定点医院转运感染者 2 人，转运儿童及老年阳性感染者 8 人。

### 冲到疫情防控救治最前线

7 月 26 日，我院 6 名医护人员跟随平凉市第二批援助兰州医疗队，踏上了去往兰州新区方舱医院的征程。高温酷暑，挥汗如雨，队员穿着闷热厚重的防护服，24 小时轮流值守，接管病人、消杀病区、抽血化验……她们齐心协力，全力奋战严格按照“零感染、零事故、零扩散、零死亡”的目标，从严、从实、从细、从快抓院感防控工作，确保收治病人医疗救治规范，病区管理到位，院感防控严格。同时，加强个人防护、优化清洁消毒、医废处置等规范操作。



付出终有回报。医疗队员们用专业细致的护理，做有温度的医疗，收到了许多患者发自肺腑地赞许与感谢，取到了患者的高度信赖，病员核酸时更有轻型患者主动帮医护人员维持秩序。

患者的肯定，是医者莫大的荣耀，爱心的传递，让炎热的夏天有了一丝清凉。

沧海横流，方显英雄本色，危急关口，始见医者担当。他们以聚是一团火，散是满天星的情怀，将医者的责任和初心挥洒在抗疫一线，用实际行动践行伟大的抗疫精神，生动诠释了医务工作者的初心与大爱。





## 图片新闻

2022年7月5日，三甲复审回头看。



2022年7月6日，国家医保局专家来我院开展DRG/DIP支付方式改革调研评估工作。

2022年7月11日，市委书记王旭来我院调研疫情防控工作。



2022年7月19日，省疫情联防联控领导小组第六工作组，督导我院疫情防控工作。



2022年8月5日，由行政第一支部牵头，联合党群支部、门急诊支部在白水镇卫生院开展以“医疗服务进基层 爱心义诊暖人心”为主题的志愿服务活动。

2022年8月18日，我院支援兰州医务人员相继回家。



2022年8月19日，我院开展2022年医师节庆祝活动暨“我与核心制度”演讲比赛。

2022年8月23日，省市区督查调研我院疫情防控工作。

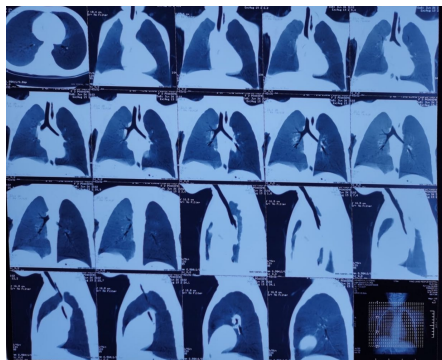


# 我院儿科成功完成一例全麻下 小儿支气管镜异物取出术

文/儿科 王成有

近日，甘肃医学院附属医院儿科成功完成一例全身麻醉下小儿支气管镜异物取出术，开创了该院小儿电子气管镜下异物取出术的先例，标志着该院小儿呼吸内镜专业发展取得新突破！为我市儿童呼吸与危重症建设与发展提供了有力保障！

## 病例回顾：



胸部 CT 及三维重建

患儿 2 岁，因“咳嗽 1 周，喘息 4 天”入院，详细询问病史，有进食时呛咳史。接诊医生听诊：双侧呼吸音不对称，左肺听诊有喘鸣音，考虑“支气管异物”可能，急查胸部 CT 平扫+气道三维重建确诊为左侧主支气管异物。

患儿情况危急，随时可能发生窒息，危及生命！儿科副主任医师刘正宏、主治医师王成有及麻醉科主治医师崔彦虎对患儿情况进行了全面准确评估后，制定了详细的手术方案。时间就是生命，手术团队快速行全麻下支气管镜检查术。全麻后经喉罩气道进支气管镜，顺利到达支气管，分别探查右侧及左侧支气管，于左主支气管远端发现异物阻塞气道



(似坚果仁)，周围肉芽组织增生，粘膜充血、粗糙；由于气道分泌物浸泡，异物表面光滑且易夹碎，幼儿气管窄、细、易出血又增加了手术难度。在手术团队的密切配合下，历经40分钟，以异物网篮套取法，成功取出异物（花生粒），术中患儿生命体征平稳，术后患儿转危为安，各项指标正常。



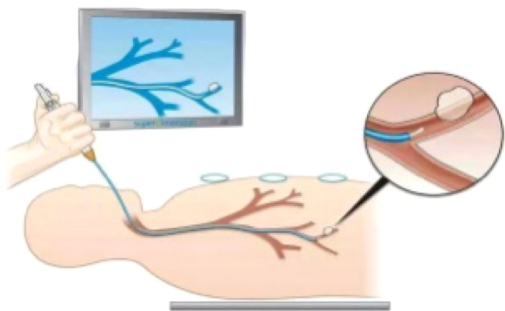
此例儿童电子支气管镜下支气管异物取出术的顺利完成得益于儿科呼吸内镜团队及手术麻醉团队的精诚合作，也表明我院儿童支气管镜检查及气管介入治疗能力取得新突破，小儿麻醉水平迈上新台阶。

近年来，甘肃医学院附属医院一直秉承“以病人为中心”的服务理念，积极推进多学科协同发展，把医生从“单兵御敌”转变为“多兵种联合作战”，最大程度发挥了医务人员、设备、技术等综合优势，为患者提供“多学科联合”诊疗服务，使患者得到更加安全、精准有效的治疗。2021年4月，甘肃医学院附属医院率先在全市开展儿童电子支气管镜诊疗工作，截至目前，已成功完成检查及治疗200余例，逐渐形成了一个富有经验的儿童呼吸内镜团队。



### 相关科普

“儿童支气管镜术”是儿童呼吸系统疾病诊断治疗的一项重要技术，主要用于肺不张、支气管异物等常见呼吸系统疾病的诊断治疗，具有诊断率高，直观、无创、痛苦小，安全性大等优点，能最大程度减少患儿的痛苦，缩短患儿病程。小儿支气管镜的操作不仅要求医生操作稳准，更需要医生具备急危重症抢救基



基础，精通儿科学和解剖学，手术过程需要操作医生、麻醉医师、护士技术娴熟、默契配合。

支气管异物是指异物进入、停留或嵌顿于气管或支气管内的状态，是临床常见急症，临床表现为剧烈呛咳、呼吸不畅、气管拍击音，以及阻塞性肺不张或肺气肿症状，多发生于5岁以下的儿童，常因儿童牙齿发育不完善、进食时哭闹或嬉笑，昏迷病人将呕吐物或假牙等吸入所致，若两侧支气管受堵则可引起窒息死亡。

### 温馨提醒



1. 尽量避免给3岁以下的宝宝食用瓜子、花生、豆类、果冻、带核水果、带骨肉、带刺鱼等食物。
2. 教育引导宝宝吃饭时要养成细嚼慢咽的好习惯，宝宝进食时不要追逐、逗玩、责骂宝宝。
3. 一旦疑有异物吸入，应尽快就医，在送往医院过程中，家长要保持镇静，哄好孩子不要哭闹并减少活动，避免因异物移动引起窒息。

## 普外科

### 甘肃医学院附属医院 普外科



甘肃医学院附属医院普外科成立于1951年，是集临床、教学、科研为一体的综合学科，是国家首批执业医师规范化培训外科基地。现为中国肝癌防

治联盟肝癌防治体系推进单位、甘肃省肝胆胰外科研究所平凉分所、甘肃省消化系统疾病临床医学研究中心分中心、甘肃省消化病微创外科医疗质量控制中心平凉市人民医院分中心、甘肃省医师协会普外医师分会、临床营养医师专业委员会、甘肃省营养学会临床营养分会、西部乳腺甲状腺专科联盟成员单位、甘肃省乳腺癌专科联盟成员单位、甘肃省甲状腺肿瘤诊治专科联盟成员单位、兰州大学临床医学院肿瘤防治中心平凉分中心。其中肝胆外科为平凉市重点学科。

科室现设两个病区，共有医师20人，其中主任医师3人、副主任医师2人、主治医师13人、住院医师2人，护理人员31人，开放床位94张。上年度完成各类手术1600余台次，其中三、四级手术占比近70%，门诊16000余人次。

诊疗范围及设备：肝胆胰脾、胃肠、肛肠、甲状腺、乳腺、腹外疝、周围血管、小儿外科等亚专业的各类良恶性疾病、常见疾病、疑难重症的诊疗；现配备数字高



清电子腹腔镜、3D 腹腔镜、电子胆道镜，纤维胆道镜，超声切割止血系统，术中胆道造影系统、迈瑞 C-60 超声机，Sure-Touch 乳腺触诊成像系统等先进仪器。

近年来，普外科逐步独立开展了腹腔镜下胃癌根治术、腹腔镜下结直肠癌根治术、腹腔镜下胆总管切开胆道镜取石（探查）+ I 期缝合（或 T 管引流术）、腹腔镜脾脏切除术、腹腔镜甲状腺次全切除术；目前常规开展的手术有腹腔镜胆囊切除手术、腹腔镜下疝修补术、腹腔镜消化道穿孔修补术，腹腔镜阑尾切除术、甲状腺肿瘤手术、乳腺癌改良根治术，胆管急性化脓性感染、胆囊结石嵌顿致急性化脓性胆囊炎行经皮经肝穿刺胆囊引流术（PTGB），经皮经肝穿刺胆道造影（PTC）及引流手术（PTCD）。并在市内率先开展术中双镜联合（腹腔镜+胆道镜）治疗胆囊结石合并胆总管结石；十二指肠镜联合腹腔镜行 ERCP 诊疗+LC 手术；肝血管瘤、晚期肝癌介入栓塞、灌注化疗等微创治疗以及超声引导下乳腺、甲状腺肿物穿刺活检术等。

近五年来，科室发表各类学术论文 40 余篇，获省市级奖励 6 项，并以腹腔镜微创治疗、复杂肝胆胰外科手术治疗为特色，先后多次派遣人员至全国各医院专科进修学习先进诊疗理念及新技术，开展肝门部胆管癌根治术、胰十二指肠切除术、腹腔镜下（或开腹）肝叶切除术、保留脾脏的胰体尾切除术、甲状腺癌根治并颈部淋巴结清扫术等高难度手术。

下一步，科室将坚持学科发展精细化，专业人员专攻化，医疗技术品牌化目标，持续开展、推进、提高腹腔镜诊疗技术，形成以微创诊疗为核心、常规诊疗为基础的诊疗特色，大力发展小儿外科，推动学科亚专业细化建设，继续加强科室规培学员的带教工作，争取成为医院规范化培训基地的模范基地。



## 口腔科

### 甘肃医学院附属医院 口腔科



甘肃医学院附属医院口腔科作为医院重点科室，经过数十年的发展沉淀，现已成为具备完善口腔医学体系的综合性科室，承担临床、教学与科

研任务，口腔医学水平居陇东地区前列，并牵头成立平凉市质控中心，加入甘肃省口腔医学医联体，积极筹备组建市级学术委员会。

科室现有医务人员 15 人，其中主任医师 1 人、副主任医师 1 人、主治医师 3 人、住院医师 5 人，主管技师 1 人、技师 1 人，助理医师 1 人，护士 2 人。科室根据各医师的专业特点进行分工，每位医师在其擅长的专业均具备先进的诊疗理念、规范的操作技术和丰富的临床经验。近年来，积极选派技术骨干外出进修，参加省内外专业学术会议，邀请专家来院举办学术讲座，加强业务技术培训与继续教育，医护人员专业素质水平整体持续提高。

根据口腔医学特点，口腔科分设口腔内科、口腔颌面外科、口腔修复、口腔正畸、儿童口腔医学等专业，并以持续细化专业为导向，不断夯实专业基础，提升学

科实力。

目前，科室已开展牙体牙髓病的规范化根管治疗，牙周病的基础治疗及简单牙周手术、各类口腔粘膜病的诊治，复杂埋伏牙、阻生牙的微创拔除，牙槽外科手术，口腔颌面部创伤、感染、良恶性肿瘤诊断及治疗，唇腭裂的修复术，各种烤瓷全冠及全瓷冠修复、贴面、嵌体修复等，全口义齿、可摘局部义齿修复等，各类错牙合畸形的矫正，牙齿美白、美学修复等业务，为患者提供综合完善的口腔诊疗服务。



max 喷砂洁牙机、豪孚迪牙周手术器械等先进设备。

口腔科全体医务人员秉持“一切以病人为中心”的原则，以专业的诊疗服务和人性化的关怀，致力于解除患者痛苦，提升患者生活质量，较好的满足了人民群众不断增长的就医需求。

未来几年，口腔科将在各个专科方面加快发展步伐，持续提升学科实力，加强科室人员梯队建设，重点培养口腔内科、口腔修复、口腔正畸方面的人才，积极选派人员外出进修学习，引进新设备、新技术，力争开展显微根管治疗，牙周翻瓣术及截根术，牙周美学修复手术，嵌体，精密修复体，种植体技术，椅旁 CAD/CAM 数字化修复等，争取各亚专业独立成科。





文/妇科 张海梅

古有“木兰替父从军，巾帼不让须眉”，今有“白衣天使心怀大爱，撑起妇女半边天”！

当今社会的女性早已不再是相夫教子，围着一日三餐而转的家庭妇女，作为构成社会群体的另一半，她们扮演着多重的角色，作为女儿、妻子、母亲的同时，她们也是在职场绽放光彩的独立女性，更是生活中的“战士”……她们肩负着家庭与社会双重责任，而这更容易使她们的身体和心灵受到病魔的侵害。妇科，就是为守护女性健康孕育而生的学科，作为她们的守护者，我们很荣幸。

在妇科这个特殊的科室里，病人只有女性，小到十几岁甚至几岁，大到几十岁都有，年龄认知的差异，沟通交流

的困难，都使这个特别的科室显得尤为重要，有的患者因为年龄小，不懂得保护自己，偷尝禁果，致使她们在过早的年龄段承受了不该有的痛苦，她们来的时候彷徨、无助、害怕，有的患者为了保命，早早地失去了作为女人的权利，她们感到自卑、沮丧，有的患者因为查出了癌症，而感到惶恐、焦虑、茫然甚至放弃治疗……这就要求我们妇科医护人员不仅要有过硬的专业知识，更要有一颗博爱之心，能为她们消除身体上的病痛，解开心灵深处的郁结，重拾生活的希望。

在妇科治疗中，提起妇科检查床和治疗床每个亲身经历过的患者都心有余悸，对于这种情况，我们会在治疗前作



自我介绍，为患者做好心理安慰，使患者充分信任我们，在治疗时我们会详细介绍治疗的目的、注意事项，并且告诉患者我们会动作轻柔，让他们能安心的配合治疗，有时候，几句简短的关心话语，会无形中拉近我们和患者的距离，消除她们内心的恐惧，有时我们脸上的一个微笑，就会让患者很安心，而从她们眼中感受到的那份信任和感激，是我们积极向上坚持不懈的动力，因为我和她们一样，无时无刻不感同身受。

记得去年11月的一天晚上，妇科病区来了一位特殊的患者，是一个外乡人，进入病区时无人陪伴，她面色苍白，神情焦虑，烦躁不安，与其简短交谈才发现，原来是一位被害妄想症患者，已经去过多家医院，都因为没有安全感而离开，当时是以诊断贫血入院，血红蛋白只有46g/l，内检检查并无阴道流血，值班大夫请血液科会诊治疗后建议在我科观察，患者强烈要求输血，但是不配合治疗，拒绝

抽血化验，一度怀疑医务人员会迫害她，血中会添加对她有害的物质，针对这种情况我们立即报告科主任、护士长及总值班，并对患者进行安慰、陪伴、耐心的向她解释病情及如何做处理，这时患者才慢慢的平静下来并接受治疗。由于患者入院无人陪护照顾，我们科的护士姐妹们便义务担起陪员角色，轮流陪护带饭，在我们的精心治疗照顾下，患者很快痊愈，出院那天我们一再叮嘱有困难可以随时找我们，她那紧蹙的眉头终于舒展，露出久违的笑容，这一刻，我们的内心更是无比的欣慰与自豪。



护理学创始人南丁格尔曾说过“护士必须要有同情心和一双愿意工作的手”，岁岁年年，我们穿梭在每个病房，重复着单调、枯燥的工作，有累、有泪，但收获更多的是来自患者的感动，正是她们激励着我们在平凡的岗位上扮演好自己的角色，守护好每位患者的健康，收获着呵护生命的快乐。

## 走在春风里

文/心血管内科一病区 苏青青



尽管乌云密布，但撕开云雾之后的大千世界，仍然明亮。

今年的春天因那些像光一样的人洒向世界而变的独特。很庆幸自己生在红旗下，长在春风里，我的成长，蕴含了时间的沉淀、爱的凝聚，最终在这样一个节点，使自己能够更加丰盈夺目，在似火的年纪里，做了该做的想做的事情，散发属于自己的光和热。

3月14日，我同二十五位同事从平凉出发，前往我们的疫情作战区——甘肃·兰州。下午七点钟到达兰州，刚吃完饭，便迅速投入到紧急的核酸采样任务中，作为应急采样入户队，我们负责五泉铁西街道辖区内所有密接与次密接人

员的样本采集工作，每天紧张有序的准备物资、爬楼、采样、消杀。

穿着“大白”穿梭于小区与小区之间、楼栋与楼栋之间，一呼一吸，面屏早已变的模糊，我们走起路来就像“企鹅”一样摇摇摆摆，汗也不知道在什么时候湿透了衣服，但大家没有怨言，互相鼓励与帮助，早些完成任务的队员们总会主动去往任务较重的队员片区援助入户，以确保入户任务能够准时保质的完成，这样充满正能量与爱的集体使我倍感充实与快乐！

在我小的时候，特别敬佩抗战先烈们所拥有的那样坚定的意志，能够让他们舍生忘死、经得住任何严刑拷打，长

大后才明白，那是信仰！在这一次援兰的“战役”中，我们的背后有太多太多无私奉献的社区工作人员，他们加班加点，爬楼摸排、组织人员、维持秩序……用自己点滴的行动来守卫兰州这座城市，这让我更加深刻的感受到中国人民拧成一股绳，众志成城，攻坚克难的意志。

每天“三马子”师傅会准时出现，载着我们去往新的任务地点、转送物资等，而这一期间他也经常顾不上吃饭、喝不上水、也顾不上自己的孩子。老叔总会很熟练快速的把我们送到目的地，坐上“三马子”，我们大声说笑、谈天说地，与这个城市亲密接触，那一瞬间，我突然感受到了兰州的魅力。

作为一个95后，特别感谢医院的悉心培养，给我提供这样一个平台，让我有这个机会去感受到世间的美好。从小享受了免除学杂费、免费提供书本、营养早餐、免息贷款等等的优惠政策，在国家和党的领导与关怀下茁壮成长，使我成为新一代的年青人，而我只是做了

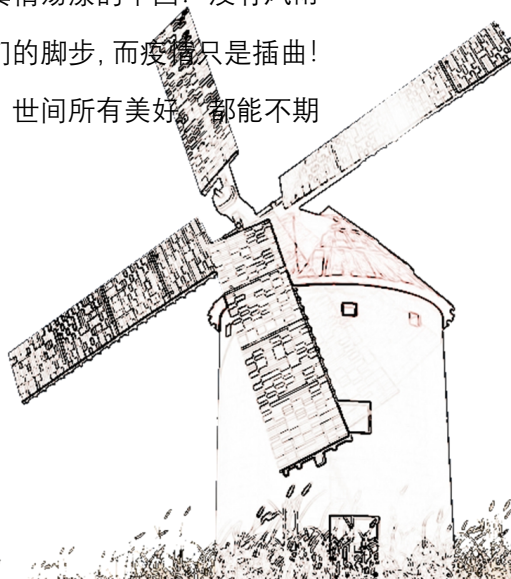
我该做的、想做的事情，在自己的岗位上散发光热。

4月8日，兰州终于迎来摘星时刻，我们也开始了隔离生活，住在超级温暖的大房子里，酒店的工作人员每天精心的为我们准备着三餐；担心我们发馋，会给我们变着花样做美味可口的饭菜，他们给我们每个楼层送饭，默默收集我们产生的生活垃圾，不仅如此，还预备了心理咨询室，关注我们的心理健康，

所有的这些都让我感受到了兰州浓厚的人情味儿。

国家有力量、人民有信仰、

民族有希望。在爱心澎湃的兰州，我经历了一场心灵的洗礼，得到了一次共赴时艰的升华，这也正是我们人性光辉绽放的中国、真情荡漾的中国！没有风雨可以拦住我们的脚步，而疫情只是插曲！愿疫情散去，世间所有美好，都能不期而遇。







## 疫情防控的坚强壁垒 ——发热门诊

文/发热门诊 朱晓雪

如果说抗击疫情是一场战役，那么医院里的发热门诊就是阻止战火蔓延的第一道防线。

时间如白驹过隙，转眼间，抗击新冠肺炎疫情已有三年时间了。起初，医院为做好平凉市疫情防控工作，迅速抽调各科室精干力量，组织成立发热门诊。三年来，发热门诊全体成员用坚守诠释责任担当，用行动践行初心使命，为疫情防控筑起坚强壁垒。

面对突如其来的疫情，科室按照医院指示精神，第一时间建章立制，优化流程，组建预检分诊与发热门诊护理单元和核酸采样室，严格落实疫情防控要求，规范发热门诊管理，为发热预检、核酸采样点等工作高效、安全运转奠定了坚实基础。





发热门诊作为疫情防控的前沿阵地，在院党委的领导下，做了大量扎实的工作。在疫情防控工作中，发热门诊全体成员初心不改筑牢防疫“壁垒”，进行拓展性排查，建立了横向到边、纵向到底的拉网式排查模式，认真核实来院人员有无发热情况、有无重点地区及相关接触情况等。定时定点开展清洁、消毒、通风工作，严格医疗废物管理，在醒目位置设置收集容器，将废弃口罩、手套等医用防护用品统一收集、集中销毁。与此同时，我院发热门诊协同市卫健委构建闭环管理机制，根据新冠疫情常态化防控相关要求，做好发热患者的登记、信息报告、就诊、筛查、救治和转诊工作。2020年5月1日，医院开始采集第一批核酸检测标本，并根据工作需要及时开展5:1、10:1、1:1核酸混检及单检采样，截止今年共采集核酸标本量约31万人次，共接诊发热患者约两千人次，并面向社会承担了大量外出采样任务。

在抗击新冠疫情的过程中，发热门诊医务人员全部取消休假，到岗在位，严格根据国家疫情防控最新要求，完善工作制度，规范救治流程，不断强化内部管理，提高医疗服务质量，加强人员配备，做好个人防护，受到市政府及卫健委的高度认可与重视。

疾风知劲草、烈火炼真金。发热门诊全体医护用三年的时间证明了这是一支可担重任政治可靠的队伍，作为一线“哨兵”，他们冲锋在前，敢于担当，为阻断疫情蔓延、护佑人民群众的生命健康做出了重大贡献。





## 同心战“疫” 守护生命方舱

——记录在方舱医院的点滴故事

文/护理部副主任 何红英

酷热的七月，疫情卷土重来，金城兰州再次按下了暂停键。疫情就是命令，平凉市卫健委紧急做出安排，我院第一时间协调组织，一支由 60 名医护人员组成的平凉医疗队迅速集结。我毅然报名应战并和甘林海主任一起，带着队伍踏上了奔赴兰州新区方舱医院的征程。

严苛的培训，只为“零感染”



7月26日 星期二 晴

26日下午，经过六个小时的旅途，刚到新区驻地酒店，大家顾不上收拾行李，培训便马上开始，我瞬间意识到疫情的复杂性和紧迫性，战斗马上要打响了！实现“零感染”是高压线亦是底线，它是最低要求也是最严标准，穿脱防护服、职业暴露演练、院感应知应会……尽管之前做了很多理论上的功课，也进行过多次的培训演练，但真正来到前线，才发现要求更严格、更具体、更复杂。我一次次给进过舱的老师打电话求教，以便更多了解舱内的情况并从中汲取经验。我们整个团队一起熟悉工作环节，梳理工作流程，制定工作制度和各班次各岗位职责，尽量使每个队员更迅速更精准的开展工作。经过几日的培训演练，全员顺利通过了省级专家的评审考核，为接下来进舱的安全操作打下良好基础。

同心战“疫” 筑牢“安全屏”

7月30日 星期六 多云

30日晚9点多钟，突然接到命令，当晚平凉医疗队开始接收第一批来自临夏州的新冠患者。当时的我即没有恐惧也没有激动，只是内心忐忑，万一呢？毕竟是第



一次进舱。在穿戴区，看到甘主任，院感专职老师们为每一名队员细心检查防护服，反复叮嘱注意事项。队员们也能从容应对，在防护服胸前后背分别写上所属医疗队和各自名字，为了缓解大家的紧张情绪，李医师、赵医师风趣的说：

“这穿起来像航员和未来战士”，祥和和丽娜也相互调侃起来，有了点轻松的氛围，我便少了一丝担忧。进舱后，我们立即投入工作，接新入院患者、登记信息、发放物品、入舱宣教，给患者测量体温、血压

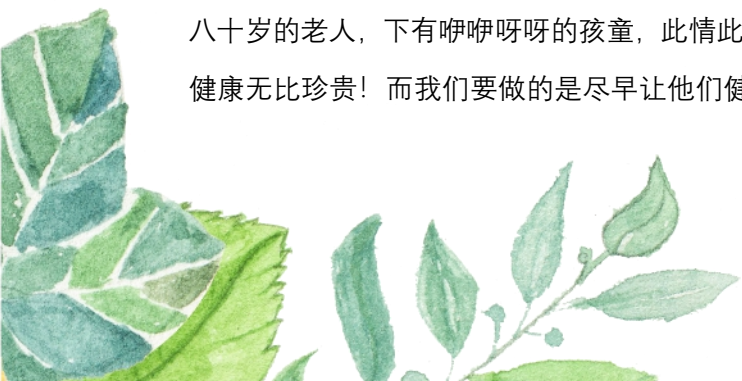


和血氧饱和度，询问患者情况，做好心理疏导，大家各司其职，紧密配合，所有工作都在井然有序的进行着。我自然不敢有丝毫懈怠，亲自督查、把关、跟踪进度，在这一过程中不断优化工作流程，大家都认真的干着分配好的工作，全然忘记了防护服带来的不适。当晚，我们接收了一百多位患者，一夜奋战。早晨九点，顺利交完班后开始脱防护服，脱间有监督老师一丝不苟的进行指导和监督，而且全程有监控和扩音器不断提醒，不放过任何一个小细节，使大家倍感安心。每班进出舱前后我们都会细心地询问大家的休息情况，身体有无不适，以及是否按时吃饭，甚至每个队员的情绪变化也要关注，确保每个队员身心健康，同时都能感受到团队的温暖和力量。

在抗“疫”中成长

8月4日 星期四 晴

在舱内每天看到有太多的新冠患者被送过来，他们大多以家庭为单位，上有七八十岁的老人，下有咿咿呀呀的孩童，此情此景，使人倍感心酸和难过。病毒面前，健康无比珍贵！而我们要做的是尽早让他们健健康康的走出方舱。回头看看身边每





一位战友和每一位方舱医院服务保障岗位的工作人员，大家在 30 多度的高温下坚守岗位，脸庞被口罩勒到红肿溃烂，双手被消毒液刺激得肿胀发白，而且防护服不仅不透氣，視力、听力都会明显下降，整个动作也会变得十分迟缓，操作比平时困难数倍，甚至连上个厕所的愿望也不可能实现。即使这样艰难困苦，每个人还是毅然全身心投入工作中，大家对老人嘘寒问暖、对孩子疼爱有加，防护服上的姓名和彼此鼓励的话语，成了世上最美的语言，我仿佛看到了天使在人间，在最好的年纪做了最有意义的事情。

感动常在 人间美好  
8月7日 星期日 多云

在方舱工作的第八天，送一批治愈人员到出口处，一个十四五岁的小男孩，他曾是我们病区的优秀志愿者，离开时两次转身并对送行者说：“你们太辛苦了，谢谢！我们不会忘记你们！”抬起头，透过雾气蒙蒙的面屏，看到了两颗黑纽扣般明亮的眸子，这是人世间至善至美的模样！顷刻间，我顾不得后面冗长的队伍和早已被汗水浸湿的防护服带来的百般不适，情不自禁的拍了拍他的肩膀说：“小伙子，好好学习，长大当医生好不好？”他说：“这几天，我早都下定决心了，我要做跟你们一样的人”。小男孩出院后，同村的好多熟人仍在病房接受治疗，他仍不忘继续发动志愿者帮我们送饭、发口罩、收垃圾，力所能及的帮助着我们。



每次我们送病愈者出院核对人员信息时，都会见到一位五十多岁的大哥拿起喇

叭，帮我们维持秩序，疏离人群，这小小的举动可帮了我们的大忙。因为隔着密不透气的防护服，我们稍微大声说几句就会气喘吁吁，而在嘈杂的人群中，这细微的声音却几乎会被淹没。还有一位七十六岁的奶奶，出门时紧紧抓着芳哥和杨静的手，嘴里反复说着我们都听不懂的方言，旁边的小姑娘解释：“她问我们啥时候去她家？要给我们做好吃的……”。这世界上最美丽的画卷，就是我们整面工作墙上的小朋友们画的天使、蜗牛、感谢信……，回忆这些难以忘怀的瞬间，每个人都在拼命，尽自己所能地做着平凡的事情，却带给彼此最真挚的感动。

一起战“疫” 坚持到底

8月22日 星期一

22日晚8点20分，我们平凉医疗队作为唯一坚持到最后的一支医疗队，在连续奋战28天后，圆满完成救治任务，顺利关舱，取得了零感染、零事故、零扩散、零死亡的突出成绩，这也标志着兰州新区方舱医院本轮疫情医疗救治工作取得决定性胜利。

封闭在驻地酒店，望着窗外点点灯火，思绪万千，终于有闲暇记录这半个月的点点滴滴。多少这样的夜晚，多少人家可以灯火相亲，家人相伴，这便是人间的温暖，也是生活的希望。作为一名医务工作者，能够有这样的经历，真的是希望在左，爱在右，感动一直在身后。我们除了胜利，别无选择。

风起，我们逆风而去，风停，我们平安归来。愿山河无恙！安宁祥和！



# 姜枣茶如何正确服用？有没有禁忌？

文/预防保健科 杨军锐

## 一、姜枣茶的组方与功效



姜枣茶的基本组方就是生姜+大枣，具体用量多为生姜3片（厚度2~4mm），大枣5~7枚，煮水代茶饮，也可根据个人口感对生姜用量进行微调。

生姜、大枣组合是中医方剂中经典的一组对药。早在汉代，张仲景的《伤寒杂病论》就记载了姜枣的使用，主要用于治疗体虚外感风寒或脾胃内伤等。

中医认为生姜辛温，能解表散寒、温中止呕、化痰止咳。大枣甘温，善于补中益气、养血安神。金代医学家成无己认为：“姜枣之用，专心脾之津

液而和营卫者也”。姜枣合用能起到养脾胃、和营卫的效用。

## 二、姜枣茶的服用时间



因为姜枣合用有上述种种益处，而且使用简单方便，另外中国传统上有“冬吃萝卜夏吃姜”的习俗，加上近几年养生热的流行，所以很多人在夏天就服用姜枣茶。这里需要说明的是：姜枣茶其实在冬季也适合服用，生姜和大枣都是温性食材，冬季寒冷，二者合用能起到暖身祛寒作用。

姜枣茶药性温热，体质平和的人喝到三伏天前即可，体质偏寒、女性宫寒、有慢性腹泻的人、长期待在空调房里的人可长期饮用。因此，姜枣茶是不分季节的，不管是在夏天还是在冬天都可以喝，早上喝一杯姜枣茶可以排出体内的寒气。

### 三、姜枣茶使用注意事项

姜和枣都是热性的食材，所以它们只适合阳虚体质、虚寒体质、寒湿体质的人饮用。阴虚内热及实热证者慎用，或佐以适量绿茶、冰糖以缓其热性。大枣味甘，容易滋腻脾胃，生姜辛辣刺激，因此，脾胃虚弱、敏感的人要谨慎食用。



## 心宽则病退

文/汪陇丽 全科医学科



俗话说心宽病退，所谓的心，为心智，心情，心态，然而，心不宽会影响什么呢？简单来说，会出现食欲下降，乏力，消瘦。那么不良情绪久而久之会出现慢性胃炎吗？

慢性胃炎是消化系统的一种常见病，它是多种病因引起

的胃黏膜的慢性炎症或萎缩性病变。多数慢性胃炎患者可能没有典型临床表现，但有症状者则表现为消化不良，如上腹痛、上腹饱胀、食欲不振、嗝气、反酸等，部分患者会发生胆汁反流样表现，如口苦口干、嘈杂。

情志变化与本病发生发展及演变关系密切，最好的诠释则为忧思伤脾，脾胃为后天之本，主宰一身之气血，而脾胃的消化吸收功能与肝息息相关。中医认为，肝属木、脾胃属土，在五行学说中，肝木克脾土，其中“克”意为制约、约束之义。若患者长期情志不遂，久之抑郁、焦虑、恐惧等不良情绪积累，会导致肝气受郁，肝郁犯脾，肝气犯胃，出现痞满，嗝气，呃逆，反酸等症状。

另则，肝胆相照，互为表里，肝失疏泄，胃气不降则胆气不舒，胆汁不降而反

流入胃，形成胆汁反流，亦为形成慢性胃炎的临床表现之一。同时心主情志，喜怒忧思恐等情志过及会助心火，心火旺则乘脾，使脾胃运化功能下降。



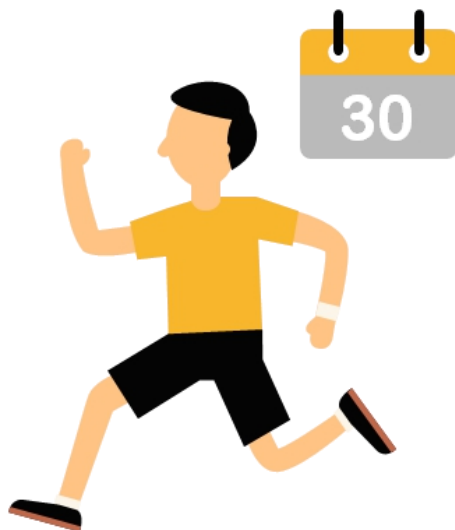
## 如何做到心宽病退呢？

对于情志方面导致慢性胃炎的患者来说，一方面积极治疗慢性胃炎，中医理论认为应采用疏肝理气、和胃降逆之法，选方多用柴胡疏肝散、香砂六君子汤等，具体用药需根据个体差异而辨证施治；临床上中成药可选用荆花胃康胶丸、摩罗丹、三九胃颗粒、荜铃胃痛颗粒、枳术宽中胶囊、胃苏颗粒等。

另一方面需要在我们全科医师的建议下调整个人情绪，改变生活方式。

### 1.运动

适当的运动无疑是一个很好的减压方法，散步、游泳、打羽毛球、跳舞等，不仅能愉悦心情，更能提升体能，增强免疫力，在全身肌肉紧张的状态下达到放松神经的效果，大汗淋漓后，自然体会到心情的愉悦与舒畅。



### 2.聊天

当平时心里积累了很多负面情绪时，不妨选择跟家人、挚友畅谈，一吐为快，或许能找到消除精神痛苦的方法。也可以选择在互联网上，跟陌生人聊天，把苦闷、压抑、不安、愤怒、忧愁等消极情绪，毫无顾虑地抒发出来，从陌生人的视角理清自己的思绪。



### 3. 读书



俗话说：书中自有颜如玉，只有静心去翻阅书籍，才能体会到其中的真谛。读书尚可分散你的注意力，让自己忘掉烦恼，平静自己的内心，打开心灵之门。你在品味书中的人生与经历时，或许能够找到自己的答案。

### 4. 听音乐

音乐疗法是治疗心理疾病的一种有效方法。当你心烦意乱、闷闷不乐时，打开播放列表，听听歌曲，你不仅可以享受到美的艺术，而且可以陶冶情操、疏解压力，激发斗志，让你从中获得生活的力量和勇气。



### 5. 赏花

赏花是打开心灵的窗户，进行心理“按摩”的好方法。若心烦意乱时，走到阳台上看花，浇浇水，调整一下情绪；同时还可散步花园之中，以花为伴，观其千姿争艳，赏其万缕馨香，舒心爽气，心旷神怡，乐在其中。

### 6. 求助热线

心绪不佳的人，可以找个可靠的心理医生，然后尽情地一吐胸怀，甚至连对最亲近的人也不愿说出的隐衷，也可以毫无顾虑地和盘托出。

### 7. 多接触新事物

多尝试一些新事物，发掘兴趣爱好，能给自己带来新鲜感、愉悦感。

# 文明

文/肾病内科 王严

作为初中生的女儿听到老师提及文明城市的征文，想将家乡精神文明建设的情景，勾勒在充满情怀的字里行间中。愿望很美好，现实很骨感，虽每每提笔，却久久镂空，脑中感人画面虽一一浮现，心中千言万语却无从下笔，最后只能依靠度娘：文明！

文明，是人类历史积累下来的有利于认识和适应客观世界、符合人类精神追求、能被绝大多数人认可和接受的人文精神、发明创造的总和。

在学校，虽然女儿和同学说话时，常将“文明点”挂在嘴边，但认真审视文明的真正含义，今天才是第一次。人文精神、发明创造，女儿将简单任务复杂化？历史积累之下认识适应客观世界，不正是爸爸的爱好吗，带着谜一般的问题，我们开始了关于文明的探索。

“文明是一款游戏，哈哈！”匪夷所思地回答后，又开始一本正经地说道：“人类 23 对螺旋染色体中，DNA 通过基因地转录、翻译和复制，遗传信息给后代；同时为适应新的环境，基因突变发明创造出语言产生文化。作为智人的后代，在体力、脑力远逊尼安德塔人，我们依靠人与人之间地共同认可和接受，充分发扬人文协作精神，运用团结的力量成为历史的胜利者，开启文明的篇章！”

略显骄傲的我声情并茂地接着说：“而你出生的城市，平凉，是中华文明发祥地之一，早在 3000 多年前，周朝就在泾河流域创造了比较先进的农耕文化。平凉境内历史文化遗存众多，已发现多处仰韶文化、齐家文化等各个时期的文化遗址。崆峒山道源文化、古成纪伏羲文化、西王母远古文化、皇甫谧医学文化独具魅力。崆峒

山作为道教第一山，传承着尊师重道、团结不争、友爱互助的精神，流淌在每一位平凉人民的血液里，挥洒在每一方平凉城市的土地上。”经我激情洋溢却云山雾绕地解释，本就对文明懵懵懂懂的女儿变得雾里看花，更是不胜从前。

虽然对于文明的理解更为模糊，但女儿清楚地明白：这座文明之城，离不开劳动人民的共同建设。

在整洁的街道中，清洁工人默默无闻为我们的城市祛除沉积，洁净的环境，明亮着每个人的心情；在干净的早餐店，热情的工作人员招呼顾客，滋润着我们舌尖上的味道；在喧嚣的校门口，飒爽的保安疏导着学生，为忙碌的接送保驾护航……在这座文明城市的每个角落，每个人都努力做好自己的工作，发自本能的团结互助，为城市的文明运转而奉献。

开门的声音，将我从文明精神世界拉回现实生活，妻子刚到家，她也经常为文明城市地运转而工作到很晚，尽管劳累一天，但她肯定乐意为女儿解释：文明。

“文明以物质文明为基础，是搭建精神文明的结合。只有吃饱穿暖、物质文明达到一定水平，才能更好的发展精神文明。”妻子塞给女儿一口面包，并摸了摸女儿的肚子，继续说道：“你饿着肚子，有心情去帮助他人，为文明社会做贡献吗？穷则独善其身，达则兼济天下，现在中国的生活条件比妈妈小时候好太多，这也是辛勤劳苦的中国人民团结努力的结果。我们的物质文明达到一定阶段，就要注重精神文明，精神文明可以是陌生人的微笑，可以是捡垃圾的动作，可以是医患间的理解，也可以是同学中地 SORRY……。这些简单的行为和思想，搭建起精神文明社会。”

她用纸巾擦掉女儿嘴边的面包渣，扔到垃圾桶里，继续说道：“就像刚才的纸巾，如果在街道上随手乱扔就是不文明，随地吐痰能释放上万细菌和病毒，造成疾病的传播，也是不文明。勿以善小而不为，勿以恶小而为之，你作为一名学生，现阶段任务就是礼貌文明、尊老爱幼、团结同学，在认真学习文化课基础上，建立良好思想道德品质，争取以后更好地为文明社会城市贡献，从你做起，懂了吗我的狗蛋？”

看着似懂非懂的女儿在日记中写下今天发生的事，我脑海中有句声音久久不息



——建设文明城市，争当文明市民，这些口号似乎离我们很远，但身处中华民族的文明发祥地之一，文明城市的精神已经渲染到每个行业每个角落。作为城市中的一员，每个人都应该尽我所能，将文明精神传颂至生活的方方面面。

文明，从我做起，千千万万个我，搭建文明社会！



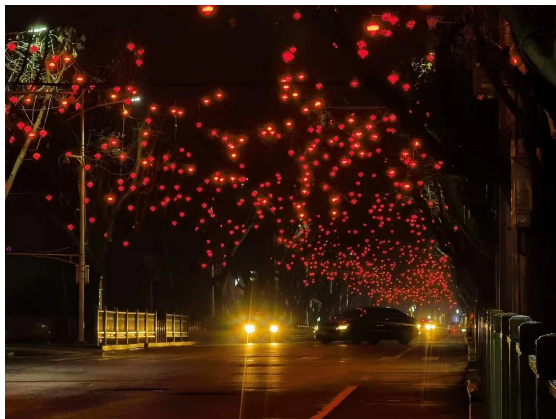
## 剪头

文/卢锦辉 科教科 2020 级外科学基地住培学员

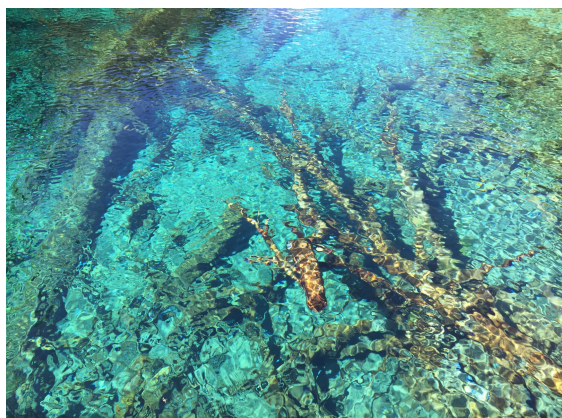
剪头，  
大抵是人生中为数不多最惬意事之一了，  
如落木萧萧，如花谢春红。  
温水轻轻吻过头皮，  
没有人看清过泪水，  
和最后那相依相偎的结案陈词，  
无奈，随头皮神经直沁中枢，  
理发师絮絮叨叨的家常里，

就这样看着你用最丰富的血滋养的发就这样去了，  
淹没在发剪嘈杂的声里，  
纵使再多不舍，  
也终抵不住那三档的吹风，  
与陌生的发一起归尘归土。  
然：  
逝者如斯，生者已然茁壮成长……





街景 薛静静（医务科）



湖中碧色 杜娟（公卫科）



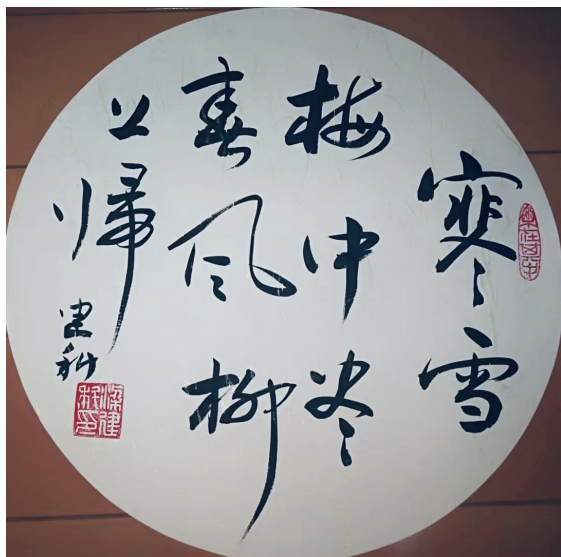
碧水连天 张瑾（设备科）



扬帆 童穆欣（审计科）



夜色 张青青（党委办公室）



书法 梁建科（脊柱外科）



争艳 李静伟（药剂科）



背影 焦毓（信息科）



甘肃医学院附属医院  
Affiliated Hospital Of Gansu Medical College

通讯投稿地址：

甘肃医学院附属医院编辑部

邮箱地址：

[1434995862@qq.com](mailto:1434995862@qq.com)

邮编：744000

联系电话：0933—8612791



微信公众号



官网