

非遗手牵手

“杨继洲针灸”与上海“东氏针灸”的梦幻联动

宣传统战部 张晓敏

为进一步推进国家级非遗“杨继洲针灸”传承与发展,6月4日,衢州市中医医院在学术报告厅举行2024年“文化和自然遗产日”非遗宣传展示活动暨上海市非物质文化遗产“东氏针灸”传承基地、国家中医药管理局东贵荣全国名老中医药专家经验传承工作室揭牌仪式。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院针灸科东贵荣教授及其团队,衢州市文旅局党委委员、副局长朱芝君,衢州市卫健委中医药管理处处长余文忠,杨继洲针灸联盟单位及传承创新基地人员代表,衢州市中医医院领导班子成员、职能部门相关负责人及相关临床医护人员等出席活动。

衢州市中医医院党委书记华军益在致辞中表示,东贵荣教授是国内著名的针灸专家、上海市非物质文化遗产“东氏针灸”代表性传承人,也是联合国教科文组织非物质文化遗产中医针灸代表性传承人张缙教授针刺手法传承人。凭借“东氏头针”“东氏一术式针刺补泻手法”及“阴阳调衡透刺针法治疗疑难疾病”等独特技术,治疗内外妇儿以及皮肤等疑难疾病而驰名。“东氏针灸”传承基地及



东贵荣专家工作室落地衢州市中医医院,两项非遗强强联合,将为医院带来更优质的资源、更先进的技术和理念,也将进一步推动我院针灸科发展,让针灸这一瑰宝得到更好地传承创新发展,更好地满足群众的就医需求。

衢州市卫健委中医药管理处处长余文忠表示,“东氏针灸”传承基地及东贵荣

专家工作室落地衢州市中医医院是加快推进“杨继洲针灸”传承创新和衢州中医药产业化发展的一件大事,他希望市中医医院准确把握机遇,统筹发展,推动杨继洲针灸品牌文化高质量“走出去”,持续擦亮针灸非遗金名片,不断扩大影响力。

东贵荣教授在接受现场记者采访时表示,衢州是“针圣”杨继洲的故乡,有着

深厚的中医针灸文化底蕴。近年来,衢州市政府和衢州市中医医院不断将杨继洲针灸发展、壮大。之所以将东贵荣全国名老中医药专家经验传承工作室和“东氏针灸”传承基地设在衢州,是想让两项非遗强强联合,发挥好非遗的作用,将针灸做大做强。今后,双方将进一步加大中医针灸的传承,把中医针灸的精华传播下去,加强交流,加强上海和衢州以及全国和衢州的联系,使中医针灸的作用得到更大的发挥。

师承教育是千百年来中医药人才培养和学术传承的重要途径。揭牌仪式结束后,举行了庄严的收徒拜师仪式,5位青年医生以传统方式向东贵荣教授拜师,行拜师礼、呈拜师帖、奉拜师茶、敬献鲜花,由此正式开启跟师学习之路。东贵荣老师也向弟子回赠中医经典书籍,勉学励学。

仪式结束后,“杨继洲针灸”国家级传承人金瑛、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院针灸科教授东贵荣、“东氏针灸”第四代传承人东红升、“衢州雷氏医学”第七代传承人许宝才等多位专家在现场举行了非遗文化讲座,并在工作室为有需要的患者提供免费咨询活动。

针灸科入选国家中医优势专科建设单位

针灸科 谢蔚

近日,国家中医药管理局公布了国家中医优势专科建设单位和培育单位名单(国中医药医政函(2024)90号),其中衢州市中医医院针灸科成功入选国家中医优势专科建设单位。

本次国家中医药管理局共遴选确定了1073个国家中医优势专科

建设单位和85个国家中医优势专科培育单位,建设周期为4年,是进一步强化优势专科内涵建设,打造区域一流、全国领先的优势专科群的重要举措。

下一步,医院将严格按照国家中医药局高水平中医药重点学科建设的目标和要求,深刻认识国家中

医优势专科建设对推动杨继洲针灸高质量发展的重要意义。针灸科以此为契机,提高中医临床疗效和重大疑难疾病的诊疗水平、优化医疗服务模式、加强人才队伍建设,打造“杨继洲针灸”品牌等,努力为广大患者提供优质高效、公平可及的医疗服务。

喜报!全国一等奖+1

宣传统战部 张晓敏



6月16日,由中国医疗保健国际交流促进会心律与心电分会主办的“2024华夏医学心电图大赛”在天津举行。经过网络初赛、网络决赛和现场决赛环节,衢州市中医医院心电图室医生汪昌坤凭借扎实的基本功、严谨的临床思维,从1262名网络初赛选手中突围进入总决赛,获得全国第一名,荣获一等奖。

据悉,“华夏医学心电图大赛”已走过了18年的发展历程,是心电图学与心律失常领域内重要的学术交流平台。为了增强基层医生的参与感,今年大赛从团体赛转变为个人赛。选题方面,大赛题目紧密结合临床实践,融合了阜外医院等中心的病例以及国内外期刊上的疑难心电图,确保了题目的实战性、理论性和学术性。

“这次比赛前后历时一个多月,我只是抱着开开眼界的心态去参加此次比赛,没想到最终闯入了总决赛。”说起此次比赛的经历,汪昌坤显得云淡风轻。

对于汪昌坤出色的读图能力,组委会专家们给予了一致的肯定,最终大会给予其决赛一等奖的好成绩。

心电图检查作为一种无创的检查手段,在心脏疾病的早期诊断、治疗和监测中发挥着至关重要的作用。一直以来,衢州市中医医院心电图室坚持科室人员的业务学习和技能培训,通过结合患者的临床病史进行深入分析,大大提高了科室人员疑难心电图的阅图水平。汪昌坤医生积极学习和分享心电图学知识,通过“识波循迹”公众号分享了130余篇心电图阅图心得,与各地同行交流经验。

用镜头记录衢州陈皮

衢州市中医医院科普短片获全国一等奖

宣传统战部 张晓敏



5月15日,由国家中医药管理局指导、中国中医药科技发展中心主办的第二届全国说医解药科普大赛总决赛颁奖仪式在杭州举行。衢州市中医医院报送的《陈藏岁月》从全国12个分赛区共3001个参赛作品中脱颖而出,获第二届全国说医解药科普大赛一等奖,这也是浙江省唯一一个一等奖。

《陈藏岁月》采用纪录片的形式

记录了浙江省道地药材衢州陈皮的制作过程,寓医于药。该作品由宣传统战部“00后”小伙杜凯彬和吴玲晓创作。谈起创作初衷,两位主创人员难掩激动。

杜凯彬回忆道:“我自小长在大山里,和奶奶采草药的经历让我对中医药文化有了更深入的理解,陈皮作为‘衢六味’之一,我认为陈皮很能展现衢州独特的中医药文化内涵。通过这次比赛,站在更高的平台上让更多的人了解衢州的中医药文化,我无比的开心。”工作中的杜凯彬常常穿梭在医院的各个角落,用镜头捕捉中医之美,而镜头里的画面也总能让他想起小时候和奶奶采黄精、血水草的日子。

“我是医院8090宣讲员,日常经常为百姓宣讲中医药文化知识,希望通过温情的讲述,将中医药文化传

得更具象、更有温度。医如陈皮,两者都是经过时间洗礼,弥足珍贵的存在。”说起此次拍摄主题的选择,吴玲晓侃侃而谈。

“中医药是中华民族的瑰宝,以多元方式开展科普宣传活动,感知传统医学背后的中国智慧,让中医药科普真正融入百姓生活。”医院党委副书记徐哲锋说道。近年来,医院持续发挥中医药特色优势,借助国家级非物质文化遗产“杨继洲针灸”和省级非物质文化遗产“衢州雷氏医学”两张金名片,不断完善文化宣传建设氛围,推进中医药文化建设。

下一步,医院将继续通过短视频、微信公众平台、网站、媒体等多平台开展中医药健康科普,讲好中医故事,传播中医声音,助力中医药知识和文化的普及,全力打造四省边际中医药发展高地。

强内涵 提质效 促发展

衢州市中医医院召开七届三次职工代表
及八届三次工会会员代表大会

党政办 吴茜玲

5月17日，衢州市中医医院七届三次职工代表大会暨八届三次工会会员代表大会召开，医院党政领导班子成员、职工代表、列席代表参加会议。

大会在庄严的国歌声中拉开序幕。院长廖小方作医院工作报告，报告从党建引领、汇聚人才、优化管理、科研提升、深化合作、非遗传承、弘扬文化等九个方面总结回顾了医院2023年在各项工作中取得的成绩，并对2024年医院主要任务进行了部署。

党委委员、工会主席朱宣谕作工会工作报告。朱宣谕表示，过去一年，医院工会在院领导班子的正确领导下，聚焦“党建引领，服务职工”的目标，围绕医院“三甲”评审、“三个年”建设等中心工作，紧抓职工群众关心关切问题，在参与民主管理、标杆选树培育、保障职工权益等方面积极履职，为医院高质量发展提供了有力保障。

党委委员、副院长汪英俊作《衢州市

中医医院专业技术职务评聘实施办法（2024年修订稿）》修订说明。

总会计师江蔚作《衢州市中医医院2023年度财务决算和2024年度财务预算报告》。

工会经费审查委员会主任陈胜红作《衢州市中医医院2023年工会经费审查报告》。

随后，职工代表分六个代表团进行讨论。与会代表以饱满的政治热情、强烈的使命担当、奋进的精神风貌认真履行职责，畅所欲言、各抒己见，对各项报告一丝不苟进行逐份审议，为医院的发展建言献策。

大会审议并表决通过了《衢州市中医医院2024年度工作报告》《衢州市中医医院工会2024年度工作报告》《衢州市中医医院专业技术职务评聘实施办法（2024年修订稿）》《衢州市中医医院2023年度财务决算和2024年度财务预算报告》《衢州市中医医院2023年工会经费审查报告》。

在代表团反馈会议上，六位代表团团长分别做了汇报。就代表团提出的意见建议，院长廖小方代表医院班子感谢各位代表积极履职建言，充分肯定了提案的科学性、合理性以及可操作性，提出三点希望：一是抓思想。全院上下要认真学习和贯彻本次会议精神，深刻理解把握当前医院发展面临的形势和任务，牢固树立“一盘棋”的思想，围绕医院高质量发展目标全力以赴，确保各项工作任务全面落实。二是抓落实。会议上涌现了很多优秀的提案，相关部门科室要重点围绕“能级提升年、数字推动年、合作诊疗年”三大主题，聚焦重点任务精准发力，结合各项提案认真研究对策，制定具体措施，有序推进各项工作全面开展。三是谋发展。科主任作为科室第一负责人，要围绕今年的重点工作，在院区建设、学科争先、业务提质等方面，创新工作思路，强化管理措施，出真招、干实事、抓成效，全面提升医院管理和医疗服

务能力水平。

党委书记华军益针对2024年各项工作，提出三点要求：第一，坚持党建统领，凝聚高质量发展的强大合力。学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，不断提升政治素养和政治能力。充分发挥党委“把方向、管大局、作决策、促改革、保落实”的领导作用，党支部战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，推进党建与业务深度融合。第二，聚焦重点工作，形成攻坚克难的强大合力。结合医院战略规划制定科室目标，聚焦学科建设、技术创新、科研创新、团队建设、人才培养、服务品质、运营效率效益等方面重点发力。第三，厚植为民情怀，汇聚健康保障的强大合力。牢固树立以病人为中心的理念，聚焦群众就医需求，强化学科协作、团队合作，进一步优化医疗服务流程，在门诊、住院和诊后各环节推进连续医疗服务，不断提升患者就医体验感，增强医院的影响力。

中医药传承特写：
一根银针道来古与今

中国新闻网 张煜欢

手捻一根银针，锁定穴位后，选穴、刺入、捻转……走进衢州市中医医院杨继洲针灸楼，国家级非物质文化遗产代表性项目针灸（杨继洲针灸）国家级代表性传承人金瑛正为一名患者进行针灸治疗。静谧的针灸室内，伴随着淡淡的艾香，患者的神情逐渐舒展。

针灸是中医药学皇冠上的一颗明珠。400多年前，三衢（今浙江衢州）出了一位“针圣”杨继洲，他凭借精湛的针灸医技，书写了无数银针救人的故事，更留下一部影响广泛的《针灸大成》。

《针灸大成》是中国古代对针灸学的一次重要总结，是明代以来中国流传最广的一部针灸学著作，共10卷20余万字，至今已被译成英、日、德、法、拉丁等多种语言，有79种版本，堪称中国古代医学瑰宝。

2014年，杨继洲针灸入选国家级非物质文化遗产名录，衢州市中医医院作为传承保护单位，设立杨继洲针灸楼。

金瑛是杨继洲针灸的第五代传人。“作为国家级非物质文化遗产，杨继洲针灸以《针灸大成》为基，历经六代，操作以下手八法、十二字分次第手法为重。”金瑛说。

具体来看，下手八法包括揣、爪、搓、弹、摇、扞、循、捻，可单独使用，也可相互配合使用，用之得当才能得气，得气者，医生感到针下沉涩而紧，患者有酸、麻、重的感觉；十二字分次第手法则包括爪切、指持、口温、进针、指循、爪摄、针退、指搓、指捻、指留、针摇、指拔，实用性强，需要双手配合。

细条慢缕握在手，一针一孔转乾坤。从历史行至当下，杨继洲针灸也在传承中焕发新的光彩。

“其实针灸并没有我们想象得那么传统、那么古老。”衢州市中医医院针灸科副主任汪雯是一名“90后”，三年前起师从金瑛。

她与杨继洲针灸的缘分，早在读书期间就已开启。“我在浙江中医药大学念书的时候，学习医学史时就读到，明代的杨继洲著有《针灸大成》。因为我也衢州人，想到这片土地上的先辈有着如此深厚的中医积淀，也促成了我未来的学习方向。”汪雯回忆道。

纸上得来终觉浅。从纸上再到临床，毕业后来到衢州市中医医院的汪雯，对于中医与针灸经典有了更深认识。

“针灸在实践中是非常玄妙的。比如过去我们在书本中学到，针灸的穴位在哪个位置，更多是定位在表面的解剖结构。但在杨继洲针灸的实践中，有一个揣穴的过程，医师必须用手摸到分肉之间的经络缝隙，揣摸穴位局部肌肉血管骨节结构，体会指感，才能确定穴位的准确定位，确定进针方向和深浅。如此进行针灸，效果也会更好。”汪雯说。

在传承经典中与时俱进，则是这位“90后”对针灸的更新认识。这几年来，看似古老的中医在年轻群体中不断出圈，推拿、针灸的受众面越来越广，不少年轻人慕名而来。

“针灸传承至今，与很多现代病种相结合，碰撞出了新的火花。”汪雯说，“如今不少年轻人压力较大，针灸在治疗睡眠障碍、颈肩腰腿痛方面都有不



错的疗效。还有亚健康调理，针灸美容、减肥等等，很受大家的欢迎。”

与时代呼应，针灸科也愈发具有科技感。如今，衢州市中医医院的针灸科还拥有不少现代医学技术仪器，如生物信息反馈红外治疗仪、多功能损伤治疗仪、微波治疗仪、智能温热电动间隙牵引等，为患者提供更多优质选择。

眼下，这根银针正走向更广阔舞台。

金瑛介绍，此前日本NHK电视台为拍摄中国针灸的纪录片，专程来到衢州市中医医院，采访并体验杨继洲针灸。

去年，在2023暑期杨继洲针灸国际夏令营上，来自全球的40余位学员来到医院，共享针灸非遗文化盛宴。

来自哈萨克斯坦的留学生阿雅恩说，在理论与实践结合的过程中，她对这项中华优秀传统文化有了更具体的认识，特别是亲身体验扎针后，愈发领悟到针灸的魅力。

近年来，这根银针不断从“针圣”故里出发，走向世界。衢州以打造中国针灸城为引领，与世界针灸学会联合会、中国针灸学会开展战略合作，成立杨继洲针灸专科联盟，连续3届举办世界针灸康养大会，建成杨继洲针灸文化特色街区，为中医药文化传播点亮又一程。

400多年前，杨继洲潜心于医，完成医学巨著《针灸大成》。400多年后，在一代代的传承接力下，这根小银针在推陈出新中不断走红，也诉说着历史文化经典的新篇章。

45天,累计减重 196 斤! TA 们是怎么瘦的?

宣传统战部 张晓敏

“三月不减肥,四月徒伤悲,五月穿短袖,肉肉一大堆。”经过了冬藏、春生,以及五一假期的吃吃喝喝,你敢于直面镜子里的双下巴和肚子上的游泳圈吗?

相信不少小伙伴已经把减重提上了日程,减重这件事放在有些管不住嘴又迈不开腿的人身上来说,实在是不容易。但对于找对减重正确方式的人来说,减重也可以是一次愉悦的自我进阶之旅。

身边的“胖友”每每跟我嘟囔:等你有一天,发现一种快乐的减重方式,请速速告诉我,我立马开始我的“减肥大业”。今天我要手动@我可爱的小“胖友”,跟TA说我发现这种快乐的减重方式了。

衢州市中医医院体重控制中心官方出手成立了“减脂营”,想减重的小伙伴们在这里开心地咔嚓掉肉。

“45天,瘦了10.4斤,我太满意了!”

今年36岁的张迪(化名),身高150cm,是衢州市中医医院“春季减脂营”的一名成员。入营的时候,体重有近112斤。体重基数不大的她,原本只是想通过减重改善体质,并未对减分量抱太大的期盼。45天减掉10.4斤,用她自己的话说:我对这减重的数据太满意了,现在我感觉自己的生活和精神状态越来越好了。

“我原来没生孩子之前,体重一直维持在95斤左右,生了两个孩子以后,这体重就减不下来了。”张迪回忆,自2016年、2022年生完大宝和二宝后,她的体重就没掉下来过。看着自己衣服的码数从“S”到“XL”、甚至“XXL”,张迪黯然神伤。

年初的一个发现,彻底坚定了张迪想要减重的决心。“孩子越来越皮了,带俩孩子出去玩,追几步我就感觉自己喘不过气了。”

3月初,张迪通过衢州市中医医院微信公众号的招募公告加入了“春季减脂营”,在院内她得到了体重控制中心专家全面、专业、科学的全流程指导。

“我以前早餐喜欢吃油条、煎饼等高热量的食物。我自己在家也曾尝试过节食减肥,每天只吃一顿早餐,中午和晚上不吃任何主食,只吃水果。每天饿得我两眼昏花,愣是不掉肉。”进了“减脂营”后,营养科何慧群医生对张迪的饮食习惯做了全面的分析,告诉她减重并不

是一味的少吃或不吃,只是油炸、高脂或者高糖的食物以及水果,要控制摄入量。三餐只要按照营养师制定的食谱,不用饿也可以达到减重的目标。

瘦下来以后,张迪收到了来自亲朋好友一致的赞美,人也更自信了,跟着孩子跑也不再气喘吁吁。坐着累、站着累、躺着累的“三累”症状已悄然改善。这个五一假期,张迪带着家人吃吃喝喝逛了一圈,体重也完全没有反弹。“现在每餐饭吃之前,我都会想一下老师教我们的点菜‘秘籍’,按照每天的碳水、脂肪、蛋白质、膳食纤维的摄入量标准来点菜。”

“官方,果然靠谱!”

和张迪一个减脂营的夏天(化名)今年35岁,身高163cm,入营时体重172.2斤。在市区一家超市工作的她,虽然尽量控制自己这不吃那不吃,但因作息和饮食不规律,这些年来她的体重一直在往上涨。

家住五楼,每天上下楼梯是夏天最痛苦的事情。爬到五楼总感觉要了命一样,胸闷、气急、气喘。

“我一直有减肥的想法,但一般的减肥机构我也不太信任。之前刷抖音的时候,经常刷到杭州有那种减脂营,我都很有冲动想去报名参加,无奈工作原因无法成行。这次机缘巧合下,看到家门口衢州市中医医院开设了‘春季减脂营’,我想公立医院肯定更靠谱一点,就立马来报名了。”聊天中,减重成功的夏

天掩不住地开心。

“经过综合评估,夏天的减重方案里,我们增加了穴位埋线这项中医药治疗的手段,她目前已做过三次的埋线治疗。”针灸科医生林玲介绍,“很多人胖是因为痰湿体质影响,中医师会根据减重者不同的体质进行辨证选穴来进行穴位埋线,起到疏通经络、调节气血,加快新陈代谢的作用,最终达到减脂的目的。”

按照专家团中西医结合的减重方案,夏天成功减重16斤。目前三餐正常,最近一周开始加入少量运动,状态已越来越佳。最让夏天激动的是,她发现自从瘦了以后,自己的睡眠质量较前有了很大提升。“以前早上总感觉睡不醒,起床以后浑

浑噩噩。现在早上都醒得很早,起来以后精神头很好。”身边的同事看着她如此快乐的减重方式,都摩拳擦掌要报名。

“官方,果然靠谱啊!我们这个营有专门的微信群,专家团每天都会定时在群里发布饮食、运动方案,小伙伴们每天进行打卡汇报每天的饮食、运动情况和减重情况。”夏天说,日常她都会按照专家团给出的方案吃喝玩乐,群友相互鼓励、抱团分享,每日坚持打卡已成为生活中不可或缺的一部分,每日都在快乐减重的征程中。不知不觉中,她带动家里人一起养成了健康的饮食习惯,以前不爱运动的她现在也找了适合自己的运动。

专业护航,快乐减重

据医院统计,此次“春季减重营”共有20名营员参加。经过40多天的减脂营活动,全员共减重196.16斤,人均体重下降9.8斤,所有营员的BMI指数(体质指数)均有不同程度的好转。

衢州市中医医院体重控制中心负责人表示,为传播健康的减重理念和方法,帮助市民养成良好的生活习惯,拥有健康的身体,医院已经开设了多期“减脂营”,共吸引了200余位热心市民积极报名。医院

根据报名者的BMI指数、相关检查结果,综合其本身意愿,为每位营员定制了个性化的减重方案,大部分人都实现了最初指定的减重目标,收获了理想体重。

目前,医院体重控制中心整合了医院营养科、治未病中心、内分泌科、针灸科、健康管理中心等多学科团队,从专业角度出发为所有减脂营员护航。

“每个人的肥胖原因不一,因此减重应注重个体化差异,各种打着

快速减重口号的方法,不要轻易相信,欲速则不达。每一位入营的小伙伴,我们都会提前做好身体评估。对于有些因基础疾病引起的肥胖,我们会建议其去对应的科室进行专业化的诊疗。对于有些因个人体质原因引起的肥胖,我们会通过中药调理、针灸、埋线等中医药方式介入。”此次“春季减脂营”的成功数据,让小伙伴们忍不住对官方伸出了大拇指。

不乖乖吃药的高血压大妈 伤“心”了,咋整?

宣传统战部 张晓敏

“平时血压那么高,叫你要吃药,就是不听,这次差点送了老命,再长记性了吧!”今天一早,年过七旬的徐大妈(化名),在家人絮絮叨叨的“教训”下从衢州市中医医院心血管内科病房出院了。

最近这段时间,衢州的气温忽冷忽热,早晚温差大。“气温剧烈变化,急性心肌梗死的病人也多了起来。如出现不明原因的胸闷、胸痛,要及时到医院就诊。”衢州市中医医院心血管内科副主任、主任医师胡芬芳提醒。

买菜归来,胸痛难忍

徐大妈告诉医生,自己检查出来高血压已经有10年了,血压最高的时候170-180/100mmHg,远远超过了医生说的140/90mmHg这个标准值。

这些年来,因为高血压病没有给自己的生活带来什么影响,加上听周围的人说降压药一旦吃上就要终身服药,所以徐大妈压根没把医生说的按时服药这事儿放在心上,平时血压都是“高位运行”,一直偏高。

5天前的清晨,徐大妈像往常一样去菜场买菜。没想到,途中她突然感到胸部疼痛、呼吸不畅。原以为是天气热、拎太多菜劳累导致的,就没当回事。回家后,喝了水便躺床上休息了,没想到情况不但没有好转,胸痛反而越来越严重了。“最痛的时候,气都喘不过来了,有濒死的感觉。”家里人急忙打了120将徐大妈送到衢州市中医医院急诊。

“急性心肌梗死。”医生查心电图后,诊断为急性ST段抬高型心肌梗死,原来很高的血压一个劲往下掉,非常危险。胡芬芳主任带领心内科团队立即启动导管室,行紧急冠脉造影,结果提示:前降支弥漫性重度病变,伴大量血栓……心内科团队将徐大妈前降支的血栓抽出,予支架植入,从入院到手术结束仅仅耗时47分钟。术后患者病情稳定,无胸痛发作。但是由于心肌梗死的面积大,持续时间长,徐大妈的心脏功能受到严重受损,她的血压再也回不到从前了,需要长期吃药治疗。

高血压为什么会导​​致心梗?

“徐大妈的心梗就是高血压引起的。”胡芬芳解释,高血压是指血液流动时,对血管壁产生的冲击力。当血压升高时,冲击力会变大,血管壁就容易破损,脂质“垃圾”低密度脂蛋白胆固醇就会在破损处堆积。刚开始时,身体可能不会有明显的不适,只有通过定期体检,测量血压血脂,才能及时发现问题。当血管里的“垃圾”越堆越多,就会逐渐形成动脉粥样硬化斑块,血管堵塞发展成冠心病,没有得到规范的治疗,最后又发展成心肌梗死。

冠心病的典型症状就是胸闷、气短,很多中老年人会将其误认为是“劳累病”。如果频繁出现这些症状,千万别大意,及时就医排查病因。这时候再放任血压不管理,就可能面临心梗。长期的高血压会不断冲击斑块,就像挤压薄皮的饺子一样,最终斑块破裂,形成血栓,会彻底堵死血管,引发心梗。此外高血压还容易引发脑梗、肾衰竭等疾病。

因此控制血压、血脂达标,保护血管健康,是降低心血管疾病风险的关键一环。

5月17日是“世界高血压日”,今年世界高血压日的宣传主题是“精准测量,有效控制,健康长寿”,旨在引起人们对防治高血压的重视,我们应该坚持定期测量血压,保持健康的生活方式!

护理十八般武艺 带您看不一样的“多面手”护士

护理部 蒋俊燕

护士每天都要做什么？只需要打针、发药、看护病人吗？

实际上护士可是分很多种的哦！特别是在中医医院当护士的兄弟姐妹,更是需要“十八般武艺样样精通”！

除了打针、发药,TA们还是推拿、刮痧、拔罐、贴敷等中医护理操作的妙手。

一起感受“青年巧匠”们独特的风采吧！

儿科 护师——邹晓妍



讲话温柔、笑容满面的邹晓妍是儿科病房孩子们最喜欢亲近的大姐姐。从事护理工作5年,邹晓妍对儿科护士这个职业有着自己的感受和思考,“害怕打针吃药是每个孩子的天性,怎样通过中医护理操作帮助孩子们尽快恢复健康?这是我工作中一直在思考和钻研的问题。”

中医药在儿科疾病诊疗过程中有着不可小觑的作用。为此,在工作中邹晓妍不断钻研中医护理技术,在临床中熟练运用小儿捏脊、穴位贴敷、耳穴压豆、火龙罐、放血疗法等中医护理操作。在中医护理操作竞赛中,先后荣获“茯神奖”、“杨继洲杯”妙手擂台争霸赛青年巧匠一等奖。

门诊护理单元 主管护师——郑佳晨



从事护理工作10年,郑佳晨对护士这份工作热爱如初。“门诊医生辨证后,会给颈肩部疼痛、失眠的患者开具刮痧、耳穴埋豆、中药贴敷等中医外治疗法,很多患者体验过后感觉不错,都自动变成了‘回头客’。虽然工作挺忙,但看到患者朋友对我们中医护理的信任和支持,我内心由衷的开心和自豪。”

工作中,她潜心研学中医护理技能、中医绿色疗法,熟练掌握火龙罐、脐火灸、刮痧、耳穴压豆、穴位贴敷、耳尖放血等中医护理操作。因工作突出,2017~2020年连续四年被评为优秀护士,2024年荣获“杨继洲杯”妙手擂台争霸赛青年巧匠二等奖。

十五病区 副护士长——吴弯弯



从事护理工作14年,吴弯弯始终坚持“以病人为中心”的服务理念,潜心研学中医护理技能、中医传统疗法。去年6月赴宁波市中医院进修,掌握了更专业的中医康复护理技能,对颈肩腰痛、月经不调等患者的中医护理有自己独到的经验。

“做一名优秀的护士不容易,想成为一名优秀的中医医院的护士更难,因为我们要比西医护士掌握更多的中医护理技能,正所谓是‘人无我有、人有我优’。”日复一日地积累,吴弯弯熟练掌握了中药熏洗、循经铜砭刮痧、火龙罐综合灸、经穴推拿、中药涂擦、耳尖放血等中医护理操作。曾先后荣获衢州市儿童安全输液护理技能大赛三等奖、衢州市护理学会“坚守前线优秀护士”、“杨继洲杯”妙手擂台争霸赛青年巧匠二等奖。

ICU(重症监护室) 护师——闫鹏



从事护理工作8年,闫鹏一直奋战在ICU临床第一线,有着丰富的ICU重症护理知识及技能。“ICU的患者,很多都不能自主活动,并有便秘、失眠等困扰,这时候就是我们中医护理大显身手的时候了。”闫鹏说,便秘推拿是科内开展最为广泛的中医护理操作项目,因其可有效促进患者胃肠道蠕动、缓解患者便秘,深受患者家属推崇。

业余时间,闫鹏积极学习中医相关知识,潜心钻研中医护理技能,熟练掌握艾灸、推拿、火罐等技能手法,并考取了保健推拿证书。曾先后荣获衢州市康养杏林保健二星工匠、2022年浙江省中医护理治疗控制中心持续质量改进竞赛中医组三等奖、2023年耳穴操作竞赛二等奖、2024年“杨继洲杯”妙手擂台争霸赛青年巧匠三等奖等荣誉称号。

急诊科 护师——叶璐萍



从事护理工作6年,叶璐萍是医院急诊护理单元的一名“多面手”。不仅具备丰富的急诊抢救经验及技能,而且在急诊患者中医护理上有自己独到的技法。“穴位贴敷深受急诊内科咳嗽患者的欢迎,中药贴敷则适宜一些肠胃炎、跌打扭伤的患者,腕踝针能很好地给结石痛的患者镇痛。”说起中医护理操作在急诊科的应用,叶璐萍简直是如数家珍。

在做好本职工作的同时,叶璐萍积极学习中医相关知识及中医护理技能,熟练掌握刮痧、中药贴敷疗法、热奄包、耳穴压豆、穴位贴敷、腕踝针、拔罐、中药涂擦、耳尖放血等中医特色疗法。先后荣获衢州市康养杏林保健一星工匠、“杨继洲杯”妙手擂台争霸赛青年巧匠三等奖。

八病区(呼吸内科) 护师——刘佳美



毕业于浙江中医药大学护理专业的刘佳美,目前已从事护理工作6年。“学校里的专业学习为我打下了中医理论知识的基础,投身工作以后让我有了更多实操的机会。我们科收治的多为咳嗽、哮喘的患者,穴位贴敷、埋针治疗等中医护理操作在科室内应用特别广泛,得到了患者朋友的一致点赞。看到患者因为我们的护理日渐好转是我最开心的事情。”

医院培训、个人自学,靠着“双通道”,刘佳美的中医护理操作手法越来越精湛。秉承着“辨证施护”的理念,为患者提供火龙罐、穴位贴敷、拔罐、经穴推拿等中医特色疗法。荣获“杨继洲杯”妙手擂台争霸赛青年巧匠三等奖。

在直播间与中药师做香囊 感受中医药文化魅力

衢州日报 邵黎

“以前,我只知道中药很苦,怕喝中药。今天参加了直播,听了中药师的介绍,与她一起制作香囊,才明白原来中药还能做香囊,还有很多用处。”5月25日晚,一场主题为“粽情端午 闻香识药”的直播在水亭门历史文化街区衢州中医馆结束,来自衢州市实验学校教育集团菱湖校区四年级的学生孙艺菲就兴奋地和父母说起自己的感受。

这场由衢州市新闻传媒中心移动编辑部和衢州市中医医院联合举办的直播活动持续一个多小时。各位参加直播的嘉宾陆续上场,浙江省民间艺术家协会原副主席、衢州文史专家刘国庆向参与活动的孩子们及直播间的观众介绍了衢州端午节的特色以及衢州人端午节吃的“五黄”是什么?

衢州市中医医院中药师朱丹带孩子们“闻香识药”。在朱丹的指导下,孩子们打开一个个盛放中药材的罐子,一股股不同的香味扑鼻而来,这些都是端午节用来制作香囊的中药材,因为功效不同,味道也不同。

“这是杆秤,就是比较小”“这个东西形状像船”……在认识中药房里的工具环节,参与活动的孩子们对桌子上放着的戥秤、铁碾船、冲筒表现出极大的兴趣,一个个都跃跃欲试,很想知道它们如何使用。朱丹还在介绍的时候,孩子们就忍不住去摸一下、碰一下。

“我最喜欢的是自己包香囊环节。我可以挑选自己喜欢的药材做香囊。”来自衢州市实验学校教育集团悦溪校区四年级的学生何翊凡告诉记者。在这个环节,衢州市中医医院中药房主任徐盛仙,为大家介绍放在两个九宫格里的18味中药材,这其中,有“衢六味”中衢枳壳、陈皮等中药材。“在徐主任介绍的18味中药材当中,我印象最深的是‘豆蔻’,以前我听语文老师给我们讲过一个成语‘豆蔻年华’,那时我只是记住了词语,今天有了深刻的理解。”来自衢州市实验学校教育集团菱湖校区五年级的学生傅怡然说,“没想到,我们的中医中药这么有意思。”

夏日中药代茶饮乌梅汤来了

中医师提醒:

有一定保健作用,但不能取代药物

记者 腊莎 通讯员 张晓敏

“小编,快开通网上购买!”“快开通线上渠道,还有驱蚊包。”“孕期可以喝吗?能喝冰的吗?”……这两天,衢州市中医医院微信公众号后台留言“爆”了。为何而爆?只因夏季爆款乌梅汤回归了。自去年市中医医院推出乌梅汤后,因其清爽口感与经济、养生等特点,备受人们喜爱。今年,乌梅汤视频一经发出,有人立即行动,前往治未病中心时令门诊报到;有人不在本地只能“望梅止渴”,求线上购买。一时间,乌梅汤再次受到市民关注,中药房也跟着“爆”了单。记者了解到,目前市中医医院中药房正集结全部力量,为大家配乌梅汤。

乌梅汤为啥每年都能成为“爆款”?答案是好喝、养生、便宜。现代年轻人因为生活节奏快、工作压力大,生活方式上饮食习惯不佳、长期熬夜,长久以来会导致湿气重、便秘等亚健康状态。中药代茶饮正是年轻人缓解亚健康状态不错的选择。

市民徐女士刷到了网上的视频,立即前往市中医医院开了乌梅汤配方,“我平时爱喝奶茶,不太健康,花销也大。现在换成乌梅汤试试,既养生又便宜。”同样看视频被乌梅汤“种草”的还有市民王女士,她说自己被“减肥”“生发”等功效吸引,煮一壶,全家都能喝,价格只要几块钱。

“今年乌梅汤的配方主要有乌梅、陈皮、生山楂、桑葚还有甜叶菊等。其中生山楂有健脾消食、降血脂和减肥的功效,桑葚有补肾精和养发作用,甜叶菊则代替糖,调和乌梅汤口感。”市中医医院中药师闻振飞介绍。

不过乌梅汤也不是人人适合。市中医医院中医内科副主任中医师吴利军提醒,乌梅汤适合大多数人饮用,特别是出汗多、口干、胃口不好的人。但像那些脾胃虚寒、胃酸过多、平常容易拉肚子的人不适合,孕产妇也要慎用。糖尿病患者及有高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病者应在医师指导下服用。总之,建议大家不要盲目跟风,最好是咨询有经验的中医医师。

“和现代年轻人爱喝的奶茶、碳酸饮料相比,饮用适合自己体质的中药代茶饮有益。但在中药代茶饮的选择上得注意。”吴利军提醒广大市民,要选择适合自己体质的茶饮。此外,虽然中药代茶饮有一定的保健作用,但不能替代药物。