

附属医院党委理论学习中心组 专题学习党的二十届三中全会精神

7月29日下午,附属医院党委理论学习中心组在行政楼三楼会议室专题学习党的二十届三中全会精神。校党委副书记、附属医院党委书记张济建主持专题学习,院长陈吉祥等全体院领导参加学习,院办、党委宣传部、纪委办主要负责同志列席会议。

学习会上,张济建以“第一议题”领学了《中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议公报》。张济建、陈吉祥、陈宝定等围绕学习主题,结合分管工作,分别作了重点发言。

张济建指出,党的二十届三中全会是在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期召开的一次十分重要的会议。全会高度评价了新时代以来全面深化改革的成功

实践和伟大成就,彰显了以习近平同志为核心的党中央将改革进行到底的坚强决心和强烈的使命担当,具有重大的时代意义和深远的历史影响。

张济建强调,要深刻认识党的二十届三中全会的重大意义,要站在强国建设、民族复兴伟业的战略高度,深入学习贯彻领会全会精神,坚决把思想和行动统一到全会精神 and 党中央关于全面深化改革推进中国式现代化各项任务部署上来。要把学习好贯彻好全会精神作为当前和今后一个时期的一项重大政治任务,在全院上下迅速掀起学习宣传贯彻全会精神的热潮,切实做到学深悟透、入脑入心,把学习成果转化为

推动医院各项工作高质量发展的强大动力。要深入贯彻“六个坚持”,将全会精神落实到医院高质量发展和治理的全领域、各环节、全过程,用改革破解发展难题,用创新引领高质量发展。要切实加强党的全面领导,巩固拓展主题教育成果,持续提升医院党建工作水平和质量,夯实组织体系,创新探索党建工作深度融合工作机制。

张济建要求,认真对表对标全会精神以及年度目标任务,强化工作督导,突出改革实效,坚持系统观念,凝聚改革合力,用实打实的招数推动工作落实、服务医院发展,以医院高质量发展的优异成绩迎接中华人民共和国成立75周年。

江苏省公安厅内保总队 领导来我院调研指导工作

为进一步加强医院内部治安保卫工作,7月19日上午,江苏省公安厅内保总队副总队长孙为林,镇江市公安局内保支队副支队长石晨、市公安局京口分局副局长姚斌一行来我院调研指导安保工作。院长陈吉祥、副院长赵峰及安全保卫处相关人员等陪同调研。

孙为林副总队长一行实地查看了门诊一站式服务中心、儿科门诊等重点区域的安保人员配备、设施配置,并模拟一键紧急报警,查看医院应急队伍快速反应情况。在应急队伍到达现场后,孙为林与队员们沟通交流,并做了现场指导。

在座谈会上,陈吉祥简要介绍了医院安全保卫工作情况。他

表示,安全保卫工作是医疗服务的重要保障,医院安保队伍要不断提升预判各类潜在风险的能力、高效处置突发事件的能力,与公安部门建立长效沟通机制,为医患构建平安、有序、和谐的就医环境。

孙为林对我院安保及平安示范医院的创建工作给予肯定,同时指出,医院要高度重视安全保卫工作,不断强化安全风险意识,提升安防基础设施电子化与智能化水平,增强安保人员的理论知识储备和安保技能运用,营造浓厚的安全管理氛围。

双方就医院安保体制、安保人员配置、安保信息化管理等工作进行了交流和探讨。

精准帮扶赋新能 携手共进筑健康

江苏大学附属医院结对帮扶泗阳医院一周年系列活动启动

为深入推进结对帮扶工作,让三甲医院优质医疗资源更好惠及泗阳百万群众,7月5日,江苏大学附属医院结对帮扶泗阳医院一周年系列活动启动仪式在泗阳医院隆重举行。泗阳县人民政府副县长王爱民出席仪式并讲话,江苏大学附属医院院长陈吉祥等院领导、医疗专家,泗阳县卫健局局长张鸿翔、泗阳医院院长刘海军及部分职工代表等200余人参加仪式。

副县长王爱民在讲话中表示,结对帮扶一年来,江大附院为泗阳医院高质量发展和市县级区域医疗中心建设作出了显著贡献,赢得了泗阳医院干部职工及泗阳人民的高度评价。他希望,江大附院继续深化拓展结对帮扶成果,助力泗阳医院在院管理、学科建设、医疗技术创新、人才梯队建设等多维度实现稳步提升,让泗阳百万群众共享健康福祉。

自2023年5月起,江大附院从技术、科研、教学、管理、人才等方面开展全方位帮扶,先后派驻普外、胸外、心内、肿瘤、儿科、超声、口腔、神经内科、呼吸等医护专家100余人次,成立了6个“名医工作室”,开展新技术、新项目40余项,三、四级手术示教259台……院长陈吉祥梳理总结了帮扶一年来的“成绩单”。他表示,江大附院将以一周年系列活动为契机,推进结对帮扶再加力、再升级。

活动中,内分泌科袁国跃教授名医工作室、超声医学科陈宝定教授名医工作室、呼吸与危重症医学科黄汉鹏教授名医工作室、儿科卢红艳教授名医工作室、脊柱外科李大鹏教授名医工作室、肾内科何建强教授名医工作室等6个新增的名医工作室揭牌,开启了高端医疗资源下沉的新篇章。活动当天,还为35名泗阳医院医学人才完成了江苏大学2024年同等学力人员申请硕士学位报名,通过在职研究生培养,加快提升泗阳医院人才队伍整体素质。



启动仪式结束后,在泗阳医院门诊大厅举行大型义诊活动,涵盖内分泌科、消化内科、呼吸与危重症医学科、脊柱外科等专科的15名江大附院“博士团”专家为当地群众把脉问诊,力求最大限度满足当地群众多样化的健康需求。

在义诊现场,挤满了前来就诊咨询的群众。神经外科主任谢正兴刚落座,58岁的魏女士就递上了头颅CTA报告,在仔细查阅影像资料又详细询问了病史后,谢主任为其调整了药物处方。61岁的王先生同样“有备而来”,站在了大外科兼胃外科主任范候候诊队伍的最前排,他拿着胃镜及病理报告,想要改善胃痛的老毛病,一番咨询后,拿到了范主任开出

的处方,满意而归。

上午9点开始的义诊,直到中午十一点仍热度不减。儿科卢红艳主任面前始终排着“长龙”,6岁的洋洋(化名)已经高热两三天,卢主任查看完报告后,告知洋洋父母孩子是肺炎,除药物治疗外,还要经常给孩子拍背,把痰咳出来,并俯下身演示了好几遍。同样人气“爆棚”的还有肾内科主任何建强,除了患者外,他的周围始终围满泗阳医院肾内科的医护人员,正在认真学习“取经”。

“本次义诊的所有专家均为国家、省市临床重点专科的学科带头人或科主任,希望能为泗阳当地群众提供一次高质量的义诊服务。”我院医务处处长蒋明介绍,本次义诊并非当天“收官”,后续还将和泗阳医院共同筛选病例,为有需要的市民开展“手术周”等后续医疗服务。

“系列活动的开展标志着两家医院结对帮扶、共建区域医疗中心工作又进入了新的阶段。”陈吉祥表示,在现有成绩的基础上,江大附院将围绕科室管理、人才培养、技术提升、科研能力、患者就医体验等方面进一步提升精准帮扶质效,帮助泗阳医院早日建成市县级区域医疗中心,为“健康泗阳”建设作出积极贡献,为当地群众就医提供坚实“医”靠。

我院协办2024江苏省医师协会 重症医学医师年会

7月18日至21日,由江苏省医师协会、江苏省医师协会重症医学分会主办,我院协办的2024江苏省医师协会重症医学医师年会在镇江举行。镇江市人民政府副市长武鸣、副秘书长孙丽君,镇江市卫生健康委员会主任杨毅,江苏大学附属医院院长陈吉祥出席年会开幕式。

开幕式上,陈吉祥对与会领导及参会专家的到来表示欢迎,对江苏省医师协会、江苏省医师协会重症医学分会长期以来给予江大附院及重症医学学科的帮助支持表示感谢。他希望,借助本次年会广纳真知灼见,广聚学术资源,广交学术人才,进一步加强镇江与全国各地在重症医学领域的合作与交流,共同探索重症医学的新理念、新技术、新方法,为守护人民生命健康贡献更多的智慧和力量。

杨毅在致辞中指出,重症医学是现代医疗体系中至关重要的领域,当前重症医学学科发展机

遇与挑战并存:一方面,随着人工智能、大数据、基因组学等新质生产力的不断应用,重症医学诊疗水平进一步提升,给更多患者带来福音;另一方面,随着疾病谱变化和患者需求的多样性,重症医学也需要不断寻求新的治疗方法和手段,以更好地满足患者需求。他希望通过交流学习,进一步提升镇江地区重症患者的救治能力和水平。

本次会议聚焦“重症医学:强化·超越”主题,邀请省内外顶级重症专家就重症专业的基础知识、基础理论、规范操作、科研培训、临床思维训练等多个角度进行学术报告和讨论。会场学术氛围浓厚、气氛热烈,大会设置的大咖讲堂、强化思辨、技能竞赛、病例研讨、技能规范、医护合作、经历讲述等专场,为广大重症医学同行提供了高层次、全方位、有深度的交流机会,受到了参会同道们的一致好评。



出生双腿没皮肤！

贵州宝宝千里奔赴我院求医



从贵阳到镇江，全程1600多公里。1个月前，肖先生驱车17个小时，从贵阳千里奔赴我院，只为给刚出生的儿子飞飞（化名），寻找一线救治的希望。飞飞刚出生就发现双腿皮肤缺失，被诊断为发病率仅万分之一的先天性皮肤缺损，辗转当地多家医院，均表示没有救治经验。肖先生在网上搜索发现我院此前成功救治过先天性皮肤缺损患儿，便立即带着孩子赶来镇江。一个月过去了，在新生儿科全体医护的精心救护下，飞飞实现了蜕变。7月18日，长得白白胖胖的他，跟着爸爸妈妈回家了。

一则短视频重燃希望
从贵阳千里奔赴镇江

6月11日，肖先生的儿子飞飞出生了，迎接新生命的喜悦，却很快就被一个消息击碎——医生告知，孩子双腿皮肤大面积缺损，当地医院没有救治能力，需要立即转院。

肖先生当即把孩子转至了贵阳市某三甲医院，该院新生儿科组织会诊后，诊断为先天性皮肤缺损，是一种罕见病，他们缺乏相关救治经验，而且孩子皮肤缺损面积大，发生感染、脱水、出血的概率很高，让肖先生做好心理准备。

听到这样的答复，全家人瞬间陷入了绝望。为了给孩子寻找救治机会，肖先生开始在网上搜索先天性皮肤缺损的相关资料，很快，一则短视频引起了他的注意。视频是一家自媒体转发的我院党委宣传部报道的新生儿科2022年成功救治一名先天性皮肤缺损患儿的新闻，该名患儿病情和飞飞非常相似，都是腿部皮肤缺损，这让肖先生顿时看到了希望。肖先生通过网络搜索更多的新闻线索，确认是江苏镇江的江大附院，

并委托镇江的朋友拿着照片到医院进行核实。

确定是我院后，肖先生赶紧查询了新生儿科电话，很快与儿科主任卢红艳取得了联系。卢主任在电话里了解了飞飞的基本情况，表示可以尽力救治，但是贵州到镇江距离太远，路途中一旦发生感染，后果难以估量，希望肖先生慎重考虑。

“哪怕只有一线希望，我也不想放过。”与卢主任通话后，肖先生立即着手准备转院事宜，6月21日中午就从贵阳出发。

因为路途遥远，肖先生叫了好友和自己轮流开车，一路连上厕所都尽量憋着，生怕耽误时间造成感染，就这样连续驾驶17个多小时，于6月22日凌晨4点30分到达了该院。

皮肤缺损面积达12%
每次换药都是一次大考

来自贵州的宝宝千里求医，新生儿科团队可以说是厉兵秣马、做足准备。科主任卢红艳立即着手制定治疗方案，护士长周洁玉、副护士长严茹也早早将病房安排妥当。

6月22日凌晨，飞飞到达医院后，团队立即进行了第一次大换药。“揭开敷料贴，我们发现孩子双腿皮肤缺损面积非常大，占了全身皮肤的12%，左腿约14*4公分，右腿约16*5公分，整个腿部血红一片。”让卢主任揪心的是，飞飞的情况比之前救治的那位先天性皮损患儿还要严重许多，并且有合并感染，对于治疗的效果大家心里都没有底。

即便如此，看到飞飞家人千里奔赴的决心，医护团队还是决定全力以赴。“因为新生儿皮肤非常娇嫩，每次换药对我们来说都是一次大考，既要管理渗液、促进伤口愈合，又要兼顾无痛、抗菌，

孩子脚踝处的伤口最为严重，稍有触碰就会出血，我们每个步骤都是小心翼翼，谨慎再谨慎。”为了加强救治力量，周护士长还请来了烧伤整形科护士长、国际造口治疗师柏素萍，指导敷料贴品种的选择和换药技巧。

从入院到出院，飞飞一共经历了9次大换药，每次换药时间都在1小时以上。因为敷料贴费用较高，周护士长和严副护士长都是将其剪成很多小块，把每一块敷料贴用到了极致。而飞飞也没有辜负大家的期待，原本血红一片的双腿，开始渐渐结痂愈合。

25天变身白胖小子
“团宠”可以回家啦

在新生儿科住院治疗的25天里，飞飞已然成为大家的“团宠”。知道飞飞一家来自贵州，在镇江生活多有不便，卢主任特意准备了一间新生儿温馨病房，方便家人生活照料。

治疗过程中，飞飞因为伤口不适，整日哭闹，护士们轮番抱哄。现在伤口愈合了，小家伙也乖巧了许多，体重从出生时的6斤3两增至9斤2两，白白胖胖的模样十分招人喜欢。

7月17日，最后一次大换药时，周护士长特地把飞飞的父母叫到了身边，指导他们回家后的护理事项。飞飞转院时，妈妈因为刚生产完，身体还未恢复，没有跟车过来，这次专程来接飞飞出院，看到孩子双腿伤口已经愈合，妈妈感动不已：“变化太大了，没想到能长这么好！”

7月18日，飞飞出院回家了。爸爸妈妈特意准备了一面锦旗，送给新生儿科的全体医护。“从进江大附院的那天起，我就完全不担心了，因为这里的医生护士特别专业负责，原来我都做好了长期‘作战’的准备，没想到不到一个月就能出院了，真的感谢他们！”

2022年3月，新生儿科成功救治了一名患有先天性皮肤缺损的新生儿牛牛（化名）。如今，牛牛已经2岁多了。今年4月，牛牛妈妈还给周护士长发来了孩子的照片，已然是个活泼可爱的小男孩。

先天性皮肤缺损是一种极为罕见的疾病，有资料显示其发病率只有十万分之一，目前尚没有明确的诊疗指南。卢主任说：“两例患儿的救治，我们团队其实也是‘摸着石头过河’，家属对我们100%的信任，我们也付出100%的努力，看到孩子康复出院，由衷地感到欣慰。”

硬核守护！

我院ICU团队运用ECMO
让重症患者“重生”

和时间赛跑，与死神抢人，这场生命保卫战不仅靠多学科团队协作作战，还有“救命神器”ECMO加持。近日，我院ICU团队成功实施体外膜肺氧合（ECMO）紧急救治，为生命边缘的重症患者重启“生命之门”。

脓气胸合并大面积白肺
49岁男子命悬一线

2024年6月25日凌晨，一阵急促的电话铃声响起，重症医学科副主任医师刘翔接到电话后立刻前往呼吸与危重症医学科会诊。管床医师张利文介绍，“患者刘钧（化名），49岁，因不明原因巨大脓气胸入院，目前患者病情危急，氧合难以维持，已行气管插管机械通气，纯氧条件下指脉氧（末梢血氧饱和度）仍只有80%，循环也在进行性恶化”。病情刻不容缓，与家属充分沟通后，刘钧转至重症医学科继续抢救治疗。

入科后，经积极治疗，刘钧病情仍进一步恶化，指脉氧不升反降，最低至60%，随时有心跳呼吸骤停的风险，需立即改善氧合指标。时间就是生命，刘钧符合ECMO临床应用指征，当前只有立即采用ECMO治疗，改善其心肺功能及组织氧供，才能为后续治疗赢得时机。

“救命神器”ECMO加持
赢得“起死回生”时间

在与家属充分沟通、征得同意后，重症医学科团队立即进行ECMO设备及物资调配，并火速集结团队成员准备行VV-ECMO治疗。

重症医学科副主任（主持工作）、主任医师尹江涛介绍，ECMO即为体外膜肺氧合，俗称“人工心肺”，是一种医疗急救技术设备，主要用于对重症心肺功能衰竭患者提供持续的体外呼吸与循环支持。

ECMO的本质是一种改良的人工心肺机，最核心的部分是膜肺和血泵，分别起到人工肺和人工心脏的作用，按照血液回流的途径不同，通常ECMO有两种类型：从静脉系统引出动脉回输为VA-ECMO，同时具有循环和呼吸支持功能；从静脉系统引出静脉回输为VV-ECMO，具有呼吸支持功能。

刘钧的各项临床指标表现为严重急性呼吸衰竭，为其实施的是VV-ECMO，工作原理是将静脉血从体内引流到体外，经膜式氧合器氧合后再用离心泵泵注回体内，承担气体交换和血液循环功能，为患者提供长时间心肺支持，为危重症抢救赢得宝贵的时间。

尹江涛主任进一步解释，ECMO主要是代替人的心肺功能，它并不是治病的主要手段，而是用来维持生命的。ECMO暂时来“代班”，帮助患者的心肺获得喘息之机，为治疗原发病创造更多的时间和可能。

多学科协同作战
为患者生命护航

ECMO上机短短几分钟内，刘钧指脉氧迅速上升至90%左右，患者的心肺功能和组织供氧得到了明显改善。

然而脓气胸仍存在，且原因不确定，尹江涛主任团队决定立刻启动多学科联合救治机制。胸心外科黄晶晶医师予以放置胸腔引流管，引流出约1000ml黄色恶臭液体和大量气体；呼吸与危重症医学科主任医师丁明和消化内科主治医师黄红梅分别行气管镜及胃镜检查排查气管胸膜瘘及食管胸膜瘘，并留置鼻肠管；感染科提供科学的抗感染治疗策略；输血科最大限度满足患者血制品需求以维持患者氧供……

ECMO平稳运行14天后，靠着这个“救命神器”，刘钧受损的肺得以休养，为原发病精准施治争取时间。7月8日，刘钧肺部情况已明显好转，顺利通过撤机试验予以ECMO下机，同时降低了相关治疗药物剂量。次日，ICU团队为刘钧行气管切开，并由ICU病房转入HDU病房进行后续康复治疗。7月12日，他间断脱离呼吸机，目前已经能在床边简单活动。

尹江涛主任介绍，刘钧的成功救治，是我院危重症救治能力和水平提升的重要体现。自我院ECMO开展以来，重症医学科收治的心脏骤停、急性肺栓塞等患者，危急情况下，除了给予心肺复苏、急诊PCI、呼吸机等抢救治疗外，进行ECMO治疗，患者就会多一线生机。



张济建讲授党纪学习教育专题党课

为深入学习贯彻习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述,推动党纪学习教育走深走实,7月10日,校党委副书记、院党委书记张济建以《深化党纪学习教育 恪守忠诚干净担当》为题,为全体党总支书记、党群部门负责人及机关党总支第一党支部全体党员讲授党纪学习教育专题党课。

张济建深刻阐述了加强党的纪律建设的重要意义,系统解读了“六大纪律”的主要内容和精髓要义,并重点结合医药领域违纪违法典型案例进行剖析。他指出,医疗是治病救人的事业,营造风清气正的医疗环境,不仅守护公众身心健康,也在守护医者仁心。他要求,全体党员干部,要做严守“六大纪律”的表率,自觉用党章党规党纪校正思想和行动。要深刻汲取反面典型案例教训,做到以案促学、以学促干,始终保持清正廉洁的政治本色。要牢牢把握党纪学习教育目标要求,勇于担当作为,切实将党纪学习教育成果转化到转变作风、提升能力、促进



工作、推动发展的实际成效。

通过此次专题党课,党员干部们进一步增强了对开展党纪学习教育重要性的认识,锤炼了党性修养。大家纷纷表示,必须严格遵守

党纪国法和医院各项规章制度,坚决做到廉洁从业,切实筑牢拒腐防变思想堤坝,积极将学习成果转化为推动工作的实际动力,奋力谱写医院高质量发展的新篇章。

致敬三十年! 我院举办入职三十周年职工座谈会

为进一步增强医院职工的荣誉感和归属感,致敬入职三十年的附院人,激励新一代青年职工奋楫争先,7月13日下午,我院举办入职三十周年职工座谈会,入职满30周年职工代表等30余人参会。

院工会副主席褚健耘主持座谈会,她向光荣入职三十周年的职工们表示衷心感谢并致以崇高敬意。三十年来,大家从风华少年到为人师长,从稚气未脱到从容内敛、担当有为,始终秉承“厚德精术,仁佑健康”的院训,在平凡岗位上踏实奋进,把人生最美好的年华献给了医院。她希望老职工们继续当标杆、做表率,将优良的工作作风传承给身边的年轻人。

三十年是人生中的里程碑,是人生和事业拼搏的精彩答卷。座谈会上,职工代表们分别讲述自己的职业发展、成长经历,回顾了在不同岗位奉献与坚守的点滴故事,以及对江大附院三十年变化的见证感悟,表达了对医院深深的认



同感、归属感和自豪感。会场里大家畅所欲言,不时响起欢快的笑声和热烈的掌声。

三十年来医院基础建设、医护规模、技术水平等都发生了翻天覆地的变化,这些巨变无不凝结着广大职工把握机遇、敢为人先、拼搏进

取的勇气和智慧。大家纷纷表示,要以时不我待的紧迫感和不待扬鞭自奋蹄的进取精神,团结带领青年职工,为医院高质量发展再立新功。

活动最后,褚健耘代表工会向入职三十周年的职工颁发了纪念品并合影留念。

医校共育 健康“童”行 门诊党总支第二党支部与校幼儿园党支部开展结对共建活动

为加强医校合作,深化党建交流,提升幼儿健康教育和应急救护能力,7月10日上午,门诊党总支第二党支部来到江苏大学幼儿园,与幼儿园党支部正式签约结对共建,按照“医校共育 健康‘童’行”的工作思路,共同为孩子们的成长保驾护航。

幼儿园党支部书记李莉首先介绍了办园理念及支部党建工作开展情况,希望以此共建为契机,着力打造医教融合、资源共享、优势互补、共同发展的良好平台,为幼儿的健康成长提供更加全面、专业的保障。

门诊党总支第二党支部书记蔡华忠介绍了党支部的基本情况,希望双方以共建协议为纽带,共同开创医校融合新局面,秉承“以人为本、服务至上”的宗旨,为人民群众的健康和教育事业贡献智慧和力量。



签约仪式结束后,党员代表们前往校史馆和农机文化展示馆开展了主题党日,全面回顾学校发

展历史,感受学校厚重的历史积淀、丰硕的办学成果和奋发的进取精神。

弘扬国医精粹 这场直播沉浸式体验中医魅力

中医药是中华民族的瑰宝,承载着千年的智慧与实践经验,在全民健康中发挥着重要作用。为弘扬中医药文化,提升公众健康素养,7月11日下午,江苏大学附属医院中医内科主任钱华、针灸科副主任中医师杨春英走进中国移动镇江分公司,通过“医者一说”直播,开展线上线下中医药防病知识科普宣传。

中医药文化注重“治未病”的预防观念,即在疾病尚未发生之前进行调理和预防。在活动现场,钱华主任详细讲解了中医在疾病诊治中的特色与优势,以及中医“治未病”的内涵及意义,帮助大家树立“未病先防、有病早治、既病防变、瘥后防复”的健康管理理念。

望闻问切是中医诊断疾病的方法,即望诊、闻诊、问诊、切诊,统称为四诊。中医医生是如何运用这“四大法宝”呢?钱华解释,“根据中医整体观念,人体外部和五脏六腑关系密切,如果脏腑功能活动发生变化或有异常,必然反映于人体外部的神、色、形、态等各个方面,可有效帮助我们判断健康状况。”为了让大家活学活用,钱华随机邀请了三名现场观众进行互动,根据面色和舌苔特征,教其辨识体质及健康状况,并给予中医调理的建议。

眼下正值盛夏,在很多地方,乌梅汤成了“顶流”夏季养生凉茶。为了让大家也“赶个时髦”,钱华主任带来了亲手调配的乌梅汤给大家品尝,口感清爽、酸甜可

口的乌梅汤,一杯下去意犹未尽。钱华介绍,乌梅汤中含有乌梅、山楂、甘草、陈皮、枸杞等成分,非常适合夏季食欲不振、口少津、倦怠乏力的人群饮用。但作为中药代茶饮,乌梅汤并非人人适用,脾胃虚弱群体以及胃炎反酸、胃溃疡者不适合饮用。

根据中医“冬病夏治”的观点,三伏天是补益阳气、驱逐寒邪的最佳时机,杨春英主任就大家关心的“三伏贴”话题进行了详细解答。她一边为现场两位观众做贴敷治疗,一边讲解“三伏贴”的适应症、贴敷时间及注意事项等。除了“三伏贴”,针灸治疗也备受推崇。杨主任还介绍了针灸科利用穴位埋线治疗失眠、便秘、痛经、肥胖等的特色疗法,并通过艾条、雷火灸、抚阳灸等现场演示灸疗的要点。

整场活动线上线下联动,气氛热烈,线上观看人数达4.1万人。直播结束后,大家热情不减,不少人带着疑问围着两位专家继续咨询。

中国移动镇江分公司工会副主席蒋朝群表示,当今社会生活节奏快,工作压力大,加之不良的生活方式使我们机体免疫力下降。要改善体质,提高自身免疫力,中医药治疗有着强大优势。本次江大附院中医大咖通过“视频直播+现场互动+线下义诊”的模式,让中医科普更加生动,实实在在地学到了不少中医养生知识,也让大家在寓教于乐中沉浸式感受到中医魅力。



后勤保卫党总支组织召开后勤保障恳谈会

为进一步优化医院后勤服务体系,提升服务质量,更好满足临床及患者需求,7月25日后勤保卫党总支组织召开后勤保障恳谈会。部分临床及医技科室负责人、护士长、总务处、信息处、保卫处相关人员等参加会议。

会上,临床及医技科室参会代表从物业配送、陪检、物资申领、被服洗涤、日常维修、病房环境优化、安全保障等方面,就日常工作中遇到的后勤保障问题

提出了宝贵的意见和建议。总务处、信息处、保卫处相关负责人,针对提出的问题,分别进行了回复,并明确下一步改进的方向。大家还就后勤保障中存在的痛点与难点问题,积极建言献策。

通过此次面对面的交流座谈,及时了解掌握临床需求,进一步梳理了后勤保障方面存在的差距和不足,大家共同分析总结、制定整改方案,为医院高质量发展提供有力保障。

变美是个「技术活」，这些误区要避免

爱美之心人皆有之，现代社会爱美和追求精致体现的是对待生活的态度。变美，其实是个“技术活”，掌握科学方法，才能在变美的道路上避免踩坑、少走些弯路。

不正确的护肤手段

● 忽视防晒

防晒即防老，不防晒很容易变黑、长斑、长皱纹、长痘。防晒一年四季都需要，可根据自身的皮肤特点以及环境条件选用合适的防晒化妆品及防晒用品。

● 补水补湿不充分

只补水不保湿或只保湿不补水，均不利于维持皮肤屏障的完整性，影响美白效果。未进行基础护肤，直接涂防晒、粉底等，防晒霜中的化学成分在阳光照射分解后还会对皮肤造成损伤，粉底液会堵塞毛孔，使皮肤变得粗糙暗沉。

● 每天敷面膜

每天敷面膜易使皮肤过度吸水，发生过水合现象，造成毛囊皮脂腺导管吸水过度而膨胀，导致毛孔堵塞，皮肤的防御能力减弱，无法抵挡各种外界刺激，敏感肌、炎症也自然会出现。建议每周不超过三次，每次大约15-20分钟，敏感肌尽量少用含香精、防腐剂等刺激成分的面膜。

● 过度医美

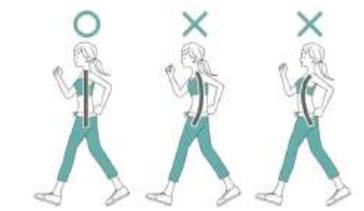
频繁做光电、水光等医美治疗不仅会导致皮肤屏障受损，美白效果也会打折。

● 追求速效

皮肤更替需要28天，美白应长期坚持、持续进行。一些速效美白产品可能含有激素或者重金属等有害成分，会对皮肤及身体造成损害。

● 盲目跟风网红产品

网红产品不一定人人有效，要根据自己的肤色肤质特点选择合适的、正规的护肤品、化妆品。另外，网络上一些中



药美白偏方可能对肾脏有损伤，DIY美白面膜可能含有超标的细菌或不可吸收的大分子成分，对皮肤造成刺激。

不正确的体态

● 站姿

不良站姿：站立时两脚分叉分得很开，交叉两腿而站，高低肩，松腹含胸，站立时习惯靠着墙等。

正确站姿：从正面看，应是双耳连线，双肩最高点连线，双侧髂前上棘连线，双膝连线，双踝连线，这5条线都与地面平行。从侧面看，应是内耳，肩峰，臀部中间，膝盖外侧，足底后1/3连线与地面垂直。

● 坐姿

不良坐姿：长时间地侧坐、斜坐，屁股不动、上身“扭”着坐，不自觉地跷二郎腿等。

正确坐姿：坐直，肩膀放松，保持肘部靠近身体，肘关节角度维持在90-120度之间；膝盖弯曲呈直角，保持膝盖与臀部平齐或略高于臀部，不跷二郎腿，双脚平放在地面。不要久坐，1个小时左右应起身活动。

● 走姿

不良走姿：踮脚走路，走路蹭地不抬脚，走路含胸驼背、双手插兜等。

正确走姿：双目平视前方，头微昂，颈正直，胸部自然前挺，腰部挺直，收小腹，臀部略向后突，步行后蹬着着力点重在跖趾关节内侧。

● 睡姿

不良睡姿：趴着睡，蒙头睡，侧躺拧着睡，枕头过高过低，床垫太软骨盆下沉前倾等。

正确睡姿：选择合适的枕头，保证贴合头颈部的曲线并能提供支撑，一般厚度保持在8~10厘米为宜。平躺时，全身放松，双腿分开距离等肩宽，伸直或膝盖并拢弯曲，双脚分开等肩宽，双手放在体侧。如果喜欢侧卧，需要保持头颈部与脊柱其余部分一致，不要过高或过低。

不健康的生活习惯

● 喜欢熬夜

经常熬夜或睡眠不足会加速大脑衰老，皮肤会变得松弛，黑眼圈明显，甚至脸部的色斑、皱纹等越来越多。

● 经常吸烟

吸烟不仅会引发多种消化道肿瘤，还可能减少寿命，加速皮肤衰老。尼古丁对皮肤血管有收缩作用，吸烟者皮肤出现皱纹要比不吸烟者提前到来，还会使眼袋更重，唇纹更深。

● 久坐不动

久坐不动的人不仅容易胖，肾脏、心血管疾病的发病风险都大大增加。

● 爱吃甜食

过多的糖分摄入会加速皮肤衰老，使皮肤慢慢失去弹性，容易出现大量的皱纹和色斑。

● 一点脂肪都不吃

摄入比例平衡的膳食脂肪可预防多种疾病。同时，脂肪具有防护的特性，能够让皮肤柔嫩光滑，减少面部皱纹。肉、蛋、奶和坚果等，都是不错的脂肪来源。

夏日受伤后好得快、不留疤，这篇一定要读！

“人生除了生死，其他都是擦伤。”然而，小小擦伤也不容小觑，不规范的伤口处置，“小擦伤”也会引起“大麻烦”。夏日受伤后，要想好得快、不留疤，可以试试新型创面愈合方式——湿性愈合。

什么是湿性愈合

烧伤整形科护士长柏素萍解释，大多数人处理伤口的方式就是把伤口清洁、消毒之后，敞开放露，保持伤口干燥，不碰水。简单来说，就是把伤口“晾着”，等候伤口结痂，这种方式被称作“干性愈合”。这种方式处理伤口，由于创面暴露，空气中传播的微生物易增加感染风险，伤口反复结痂、愈合速度慢且易留疤。

湿性愈合就指在无菌条件下，运用密闭性敷料和(或)药液，保持伤口适度湿润的环境和适宜的温度。通俗地讲，就是用封闭的敷料“盖住”伤口创面，接近生理状态的湿性愈合环境，有利于肉芽的生长，加速愈合过程，避免伤口结痂，让伤口直接“长出新的肉”。

湿性愈合的优点

- 可以减少伤口创面感染风险，

降低换药频率；

- 能加快患者伤口愈合速度，缩短愈合时间；

- 能减轻患者换药和非换药时的疼痛程度，渗液吸收进敷料中形成一个湿性环境，渗液中的刺激因子不再对神经末梢造成刺激。同时揭开敷料是无痛的；

- 减少留疤，特别是对于一些位于颈部、面部、手部的伤口来说，湿性愈合可以大大降低留疤的概率；

- 患者舒适度增加，能减轻焦虑情绪。

湿性愈合用于哪些伤口治疗

不是所有伤口都可以适用湿性愈合，柏素萍解释，因四肢远端的血管性问题造成的伤口，如糖尿病足溃疡，患者一般情况差、不具备愈合条件的，这样的伤口要尽量保持干燥，同时干痂不要去，以免引起感染。

而对于擦伤、烫伤、烧伤、电击伤以及卧床导致的褥疮、压疮等伤口，湿性愈合都能起到良好的愈合效果，既能减轻病人痛苦，又能减轻护理工作的压力。

告别姨妈痛，穴位埋线有妙招

痛经是很多女性都经历过的“生命不可承受之痛”，刚入职两年的小李更是深有体会。熬夜加班、过食冷饮导致小李痛经越发严重，来到我院康复医学与针灸科就诊后，副主任中医师杨春英为其进行了穴位埋线疗法。几次治疗后，小李明显感觉症状好转。

痛经的分类及原因

痛经系指经期前后或行经期间，出现下腹部痉挛性疼痛，并有全身不适，严重影响日常生活者。痛经分原发性和继发性两种。经过详细妇科临床检查未能发现盆腔器官有明显异常者，称原发性痛经，也称功能性痛经，在年轻女性中十分常见。除下腹部疼痛、坠胀外，还会伴有头痛、头晕、乏力、恶心呕吐、腹泻等症状，严重影响生活质量。

杨主任介绍，中医认为，痛经是因为“不通则痛”或“不荣则痛”所致。简单来说“不通则痛”指的是疼痛与气血瘀阻有关，而“不荣则痛”则指疼痛与营养不足有关，需要根据个人情况诊断和治疗。中药内服、针灸、艾灸、推拿等都是治疗痛经的常见方法。

现代社会，人们普遍工作压力大，像小李这种贪食寒凉、过度熬夜的年轻女性大有人在，这也是痛经高发的一个重要原因，而针灸穴位埋线疗法能够很好地缓解和治疗经期头痛腹痛等症。

什么是穴位埋线疗法

杨主任介绍，穴位埋线疗法是针灸学的发展和延伸，在中医理论指导下，通过可吸收线对穴位长久、持续、温和的刺激，调节经络、疏通气血，达到通经止痛的效果。

具体操作时，只需一根很小的埋线针，将可吸收线注入相应穴位，无需麻醉或切口，每个穴位仅需1-2秒。埋线后，可吸收线无需取出，经过一段时间，线体材料就被人体内的酶逐渐分解为

二氧化碳和水，对身体无不良影响。

一般来说，穴位埋线每半个月治疗一次，一个疗程治疗4-6次，1-2次就起效，通常1-2个疗程后，痛经就能得到明显改善。

哪些人不适合穴位埋线

- 过敏体质、瘢痕体质者；
- 服用大剂量抗凝药物、大剂量激素药物者；
- 严重精神异常、心理障碍者；
- 严重心脑血管及肝肾疾病、严重高血压患者；
- 皮肤局部感染者，溃疡处不宜埋线；
- 发烧、感冒、身体极度衰弱患者。

穴位埋线注意事项

- 为防止感染，埋线穴位24小时内针孔处不宜洗澡，当天不建议洗澡、游泳；
- 埋线当天不宜进行剧烈运动；
- 埋线期间清淡饮食，避免饮酒和进食大量海鲜及辛辣煎炸食物；
- 埋线过程中局部出现酸、麻、胀、痛的感觉是正常的穴位刺激反应，一般持续2-3天可自行缓解；
- 埋线后局部出现青紫或皮下结节现象是个体差异的正常反应，会自行吸收，不必恐慌。

女性养生贴士

- 尽量少吃或不吃寒凉的东西；
- 不要熬夜，尽量十点之前睡觉；
- 尽量不穿露脐露腰的衣服和露脚后跟的鞋子；
- 防止久坐，适当运动，保持盆腔良好的血液循环；
- 放松心情，尽量保持心情舒畅。