



郑州市中医院向洛宁县中医院捐赠硬件设备

7月19日早上6:50,雨后的郑州分外安静、明亮。地处文化宫路与友爱路的郑州市中医院,医院仅有的4辆车已集结完毕。

平时繁忙、很难一起“约会”的郑州市中医院院长刘宝琴、副院长徐学功、医务科负责人何咏、心血管科主任尚树忠、儿科主任王晓燕、脑病二科主任周晓卿、妇产科主任刘彦等,也在这个清晨聚在了一起。

而当天,他们都有一个共同的目标——去支援、去帮扶洛宁县中医院。不仅赠设备,还要送技术;不仅给予硬件建设,还要给予软件支持。

这些举措,在郑州市中医院院长刘宝琴看来,旨在通过既送设备又送技术的“气血双补”,实现“派出一支队伍、带好一所医院、培训一批人才、服务一方群众”的目标。

郑州晚报记者 刘书芝 李鹏云

城乡医院结“良缘” “气血双补”惠百姓

——郑州市中医院对口支援洛宁县中医院纪实

“城乡结缘”便民惠民

顶风冒雨,驱车近4个小时,当天上午10:30,刘宝琴院长一行终于抵达洛宁。

当天,双方就“对口支援”签订合作意向。洛宁县卫生局局长董红亮、副局长杨志英,洛宁县中医院院长金明钦出席见面会。

会上,郑州市中医院心血管科、脑病二科、妇产科、儿科等科主任还与洛宁县中医院对口科室签订合作意向书。

活动现场,刘宝琴院长告诉记者,中国的医疗卫生改革非常重要的一个方面,就是要均衡医疗资源保障。除了大医院外,一、二级医院和农村医院也要让老百姓能够享受到高水平的医疗服务。此次省里出台的对口支援政策,无疑为整体提高医疗行业的综合实力增添了浓墨重彩的一笔,更是对中医行业的长远发展具有深远的意义。

回馈社会 授之以渔

活动现场,洛宁县中医院院长金明钦说:“洛宁县是国家级贫困县,县中医院起步晚、底子薄,医院的前身是卫校的门诊部,当时床位只有20多张。医院的人员素质整体低、技术水平低、管理理念落后。此次郑州市中医院的支援,无疑对医院的发展有很重要的意义,我们不仅要学技术,解决疑难杂症造福百姓,还要学管理,将粗放型的管理逐渐科学化、精细化。”

据悉,“对口支援”极大地促进了洛宁县

具体到支援工作,郑州市中医院将积极发挥帮扶医疗队的桥梁作用,将市级医院的先进管理理念、管理经验、医疗技术水平带到基层去,促进区县医院管理水平、医疗技术水平的全面提升,实现“派出一支队伍、带好一所医院、培训一批人才、服务一方群众”的目标,提升县级医疗机构的服务能力和水平,方便群众看病就医。

“省里要求的是三年支援计划,时间虽短,但我们一定尽最大努力帮助洛宁县中医院快速发展起来,他们想做什么、需要我们做什么,我们都会能力范围内全力支持。不仅要送设备,更重要的是送技术;不仅要做到帮扶医院整体提升,更重要的帮助其打造强势学科、专病优势,真正做到‘气血双补’。”刘宝琴说。

中医院的长效发展。金明钦院长说:“以前医院理疗科只能开展十几项技术,科室的医护人员连工资都发不下来,而通过在郑州市中医院的实习,现在科室能开展60多项技术,不仅给老百姓解决了病痛,还提高了医护人员的收入。学习经验后,今年6月医院还成立了介入科,这也是洛宁县首个介入科,从成立到现在仅仅1个月的时间,已经做200多例介入手术。”

全力帮扶“气血双补”

据悉,为了让“对口支援”更有实效,郑州市中医院采取了多种形式:

“走下去”帮教。为支援洛宁县中医院,在此次支援工作正式开展之前,郑州市中医院早在两年前就开始派医院各科资深专家和技术骨干,到洛宁县中医院进行技术支持。

“请上来”培养。在以往培训洛宁县中医院医生的基础上,以后郑州市中医院的内部学术会议,洛宁县中医院医生也可随时免费听课。

“全天候”指导。郑州市中医院选派优秀大夫到医院讲课、坐诊、会诊,真正惠及洛宁百姓。

物质上援助。7月19日当天,送技术的同时,还赠送给洛宁县中医院电脑、打印机等20多万元硬件设备。

互动式交流。郑州市中医院将通过大量的教学视频、资料,整体提升洛宁县中医院医护人员的能力;通过YY语音课堂,在洛宁就能随时学到郑州市级医院的先进知识。

刘宝琴院长说,一系列的举措,目的在于让“对口支援”惠及百姓、务实长效,从而实现城乡医院的共同发展,提高医疗卫生服务体系整体效率,形成优质医疗资源流动下沉的长效机制。而“大帮小”、“强扶弱”、“城带乡”的对口支援模式,城市优质卫生资源向农村流动,既是医改的方向,也是统筹城乡医疗卫生事业发展的必由之路,这既符合中国国情和农民的根本利益,对于解决看病难、看病贵问题也具有深远的意义。



一年中最热的时候到了 “吃吃喝喝”防中暑

最佳饮料、最佳蔬果、最佳肉食、最佳调味品是啥? 专家列清单

最佳饮料:白开水、茶水、菊花茶

中医称白开水是“百药之王”。喝白开水应选择沸腾后自然冷却的新鲜凉开水(20℃~25℃),这种白开水具有特异的生物活性,容易透过细胞膜进入细胞内,很快被吸收利用。喝白开水时最好加些盐,盐可以补充体钠的丢失。钾是人体重要的微量元素,钾能维持神经和肌肉的正常功能,特别是心肌的正常运动。茶叶含钾较多,占其比重的1.5%左右。钾容易随汗水排出,温度适宜的茶水既解渴又解乏,亦是夏季首选饮品。

而在中医看来,菊花味甘苦,性微寒。《本草纲目》说菊花有清热解毒,平肝明目的功能。菊花茶能够降温醒脑,清热疏风。

最佳肉食:鸭肉

中医称鸭肉味甘咸,性微寒,具有滋阴养胃、清肺补血、利尿消肿的功效,可用于血晕头痛、阴虚失眠、肺热咳嗽、肾炎水肿、小便不利、低热等症。《本草纲目》称鸭肉“主大补虚劳,最消暑热,利小便,除水肿,消胀满,利脏腑,退疮肿,定惊痫。”鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养分,而且能防疾病。

最佳调味品:食醋

中医称醋味酸微苦,性温,有散淤、止血、解毒、杀虫等功效。酷热出汗多,多吃点醋,能帮助消化和吸收,促进食欲。同时吃醋有助于解除疲劳,保持充沛的精力。但感冒发烧就不宜吃醋,因为醋有收敛作用。

最佳蔬果:苦瓜、番茄、绿豆

张师静说,中医称苦瓜味苦,性寒冷、能清热泻火。苦瓜的微苦滋味,吃后能刺激人体唾液、胃液分泌,使食欲大增,清热防暑,因此,夏天食苦瓜是最佳的选择。用鲜苦瓜捣汁或煮汤,对肝火目赤、胃热烦渴、胃脘痛、湿热痢疾,皆为辅助食疗佳品。苦瓜泡制的凉茶,饮后消暑怡神。我民间自古就有“苦味能清热”、“苦味能健胃”的经验之谈。

而番茄甘酸、微寒、入肝、脾、肾经,其功效可养颜美容、消除疲劳、增进食欲、提高对蛋白质的消化、减少胃胀食积。夏令多喝用番茄煮的汤。既可获得养料,又能补足水分,一举两得。

绿豆具有消暑益气、清热解毒、润喉止渴、利水消肿的功效,能预防中暑。绿豆对减少血液中的胆固醇及保肝等均有明显作用,用绿豆煮汤有独特的消暑清热功效。唯一不足之处是绿豆性太凉,体虚者不宜食用。

【相关链接】

防暑养生汤

采访中,张师静主任还就生活中常见的素材,介绍了如下几款防暑汤:

西瓜翠衣汤:西瓜洗净后切下薄绿皮,加水煎煮30分钟,去渣加适量白糖,凉后可饮。

食盐甘草冷饮:甘草15克,加少量食盐,沸水冲后浸泡1小时即可。

椰汁银耳羹:银耳30克洗净后用温水发开,除去硬皮,与椰汁125克、冰糖及水适量,煮沸即成。

绿豆酸梅汤:将绿豆150克、酸梅100克加水煮烂,加适量白糖,凉后即可。

荷叶凉茶:将鲜荷叶半张撕成小

片,与白术10克,藿香、甘草各6克共煮20分钟,加入适量白糖,凉后可饮。

金银花汤:金银花30克,加适量白糖,开水冲泡,凉后即可。

冰镇西瓜露:将西瓜去皮、去籽、瓜瓢切成方丁,连汁倒入盆内冰镇。然后用适量冰糖、白糖加水煮开,撇去浮沫,置于冰箱内。食用时将西瓜丁倒入冰镇糖水中即可。

山楂汤:将山楂片100克、酸梅50克加3.5公斤水煮烂,放入白菊花100克烧开后捞出,然后放入适量白糖,凉后即可饮用。

炎炎夏日,酷暑难耐。要解暑降温,预防高温中暑,健康的饮食习惯和合理的生活习惯非常重要。

专家说,夏天日照时间长,天亮得早而黑得晚。因此,起居和作息时间,应随之作相应的调整,以早睡早起为佳。外出时最好穿棉、麻类的浅色长袖衣服,少穿化纤类服装,以免大量出汗时不能及时散热。有些人喜欢脱光上衣做事,实际上不但不凉快,反而会因紫外线照射晒伤。夏天中暑常常是体液和体钠丢失过多引起的,应根据气温的高低,每天喝1.5至2升以上的水,最好是喝些盐开水或盐茶水,可以补充体内失掉的盐分,从而达到防暑的功效。在此,郑州大学附属郑州中心医院营养科主任张师静列出夏日最佳饮料、蔬果、肉食、调味品清单,让我们在“吃吃喝喝”中远离酷暑。

郑州晚报记者 刘书芝 通讯员 王建国 刘淑敏