

3小时,80450毫升!

省人医医护热血仁心诠释医者大爱

每到冬季,因为天气影响等原因献血量往往都会减少,血液的供应也会比较紧张。为缓解这种紧张情况,保证患者生命健康安全,江苏省人民医院积极响应省血液中心的号召,10月21日当天,349名医务工作者参加无偿献血,短短三小时内,共献血80450毫升,“用有限的血液,挽救无限的生命”。

10月21日上午8点,在江苏省人民医院新门急诊病房综合大楼8楼2号会议室,几百名医护人员排队进行初筛体检、血液检测,献出自己作为医者的一份爱心。在现场,记者看到不少一线的专家都来参与这项意义重大的活动,该院超声诊断科主任、主任医师叶新华也早早来到了现场,经过检测献出了自己的一份热血。“其实从二十多年前上大学的时候我就献过血。后来到医院工作了,最近这几年献得比较多,目前已经有



医院供图

1600多毫升。在我的带动下,我的不少同事,还有我的爱人、小孩,现在都是无偿献血的支持者,只要机会合适都会献上自己的一份爱!”叶新华称。

江苏省人民医院普外科主任医师杨小冬

当天也来到现场献血。他告诉记者,前两年他曾作为援外医疗队成员在桑给巴尔待了15个月。在援外期间抢救了好多危重患者,包括有像肝破裂等严重外伤的患者。好多患者由于缺血,最后抢救就不能成功;极少

数的人由于有血输入身体了,就抢救成功了。“这些经历对我的触动很大。现在有这样献血的活动,不但我自己会参加,我还会尽量劝身边的朋友身体条件允许的话还是多参加!”杨小东称。

江苏省血液中心副主任郭东辉介绍,每年到了冬天的时候,因为受天气等影响,采血量都会减少,相对来讲血液的供应则会比较紧张。现在每天要完全满足南京医院的临床用血(红细胞)需要500多个单位,如果一个人献200毫升的话,那就相当于500个人献血才能满足需要,采血压力还是很大的。为了让医院里等待救治的患者能够及时得到安全有效的救命血液,希望广大社会公众,如果身体健康条件允许的话,也能加入到无偿献血的队伍中来。

江苏省人民医院院长赵俊称,通过这样的活动一方面展示省人民医院的白衣天使为社会奉献的责任和使命;同时也希望通过此次活动,倡导大家都来关注我们的健康,特别是健康中国、健康江苏,人人有责,人人都应该去做一些奉献。人人奉献,人人都能受益,社会才能更好地和谐起来,才能充满阳光。未来,通过大家共同的营造,健康中国、健康江苏一定会越来越好。

通讯员 陶玲玉 何雨田 孙小红 侯雨萌
南京晨报/爱南京记者 钱鸣

省中医院“膏方季”启动!
开方专家就有200多名

“秋冬进补,开春打虎”,又是一年“膏方季”。进入秋冬季节,气候逐渐转冷,顺应四时变化,春生夏长,秋收冬藏,秋冬正是养精蓄锐大好时期,摄入的营养物质也充分贮藏起来。另外,秋冬季人的食欲旺盛,皮肤肌肉腠理致密,汗出较少,也是给身体进补大好时节。10月21日上午,江苏省中医院秋冬膏方进补正式启动,医院严格培训,开方专家“再回炉”培训,对制膏工艺严格要求,一方一料集百草精粹。

严格培训:
所有开方专家“回炉”培训

中医素有宁看十人病,不开一膏方之说。开具一剂辨证精确、配伍严谨的膏方,对医师要求非常高。许多名老中医在临床辨证和中药运用上已达炉火纯青,但仍然以开膏方为难事。全国名中医刘沈林教授认为,“膏方”集进补、调治、康复等于一体,要通过仔细询问、诊察、望闻问切等资料,结合服用膏方者既往病史和身体现状,辨证拟方,因人而异,君臣佐使,高效组合,充分体现中医理法方药,整体调整用药特色。每则膏方少则40余味,多则近百味,专家在开膏方时反复推敲,深思熟虑,确认无虞方可下笔。

江苏省中医院门诊部主任吕东岭介绍,医院对开膏方专家资质要求非常严格,要经过严格培训、考核,才能获得上岗资质。今年医院培训,除了全国名中医、省名中医进行指导培训外,还邀请平素患者认可的膏方专家进行现场交流,门诊部结合去年膏方人群回访进行总结,通过学习培训交流,坚持一切以患者为中心,全院200多名专家,总结经验,不断提高膏方质量,让“苏膏”品牌历久弥新。

严格工艺:
一方一料集百草精粹

吕东岭介绍,地道药材是中药之“魂”,医院在贵州、四川、浙江、安徽、河南、云南、内蒙古、甘肃、山东等25个省份建立专属地道药材种植加工基地,种植面积超过20万亩,确保药材绿色安全、质优地道。医院运



江苏省中医院消化科行政副主任徐艺在给患者把脉开膏方。 记者 钱鸣 摄

用信息系统,扫码识别膏滋“身份”,每一料膏滋可以溯源,从药材、调配到制作过程。一料好的膏滋,加工工艺、火候把握至关重要。医院安排资深药工把关,根据传统工艺,经过15个小时“精耕细作”:浸泡、煎煮、浓缩、分装等,一方一锅,萃取滋补精华,凝聚效力元素,使“苏膏”成为“集百草之精粹、养生命之灵机”珍品。

优质服务:
免费辅料和快递

江苏省中医院消化科行政副主任徐艺介绍,随着人们保健意识的增强,对中药膏方的需求逐渐增加,人们不仅秋冬进补,四季均可服用。省中医院秋冬膏方主要适应人群如亚健康人群、中医妇科调理、儿科膏方调理、呼吸系统(过敏性)疾病、肿瘤康复、消化系统疾病、肾系疾病、心脑血管疾病、风湿疾病以及内分泌疾病等,针对一些慢性疾病、体质较弱等人群,医院开设四季膏,只要有需求一年四季均可开方服用。

据了解,为了方便患者开膏方,医院在门诊一楼设立膏方窗口,进一步优化膏方服务流程,开展一站式体验,流畅登记、挂号、开方、缴费等流程,所有专家号均可开膏方,医院提供膏方免费辅料、免费快递。除了预约,也可以现场挂号,医院每天安排200多名专家坐诊,只要患者有需求,来医院一次,开好方子、缴费后,快递到家,省心无忧、方便快捷。

通讯员 冯瑶 南京晨报/爱南京记者 钱鸣

秋季最后一个节气来了
抓住养生好时机,根据体质选膏方

10月23日,我们迎来秋季最后一个节气——霜降。随着霜降节气的到来,气温进一步下降,选择膏方调理的人也逐渐多了起来。对于平时体检没有发现疾病但是总觉得身体不舒服的亚健康人群,南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病科夏公旭副主任中医师提醒,亚健康人群要根据体质选膏方,这样调理能达到事半功倍的效果。

中医把人的体质归为9种,每种体质

都有各自特点。除了平和质以外,如不及时调理,都有可能进一步发展成疾病。如痰湿质的人比较胖,容易得心血管、糖尿病、高血压、高血脂方面的疾病;气虚质的人体质较弱,容易感冒等;特禀质是过敏体质,会有过敏性鼻炎、荨麻疹、哮喘等;气郁质的人则容易得心理方面的疾病。为了方便大家了解这8种体质,专家们特地作了总结和归纳。

1、气虚质

【临床特征】性格内向,不喜冒险。不耐受风、寒、暑、湿邪。

【调理原则】补益元气,健脾和中。

2、阳虚质

【临床特征】阳气不足,以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。耐夏不耐冬;易感风、寒、湿邪。

【调理原则】温补阳气。

3、阴虚质

【临床特征】阴液亏少,以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。手足心热,口燥咽干,鼻微干,喜冷饮,大便干燥,舌红少津,脉细数。

【调理原则】滋阴润燥。

4、痰湿质

【临床特征】痰湿凝聚,以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。面部皮肤油脂较多,多汗且黏,胸闷、痰多,口黏腻或甜,喜食肥甘甜黏,苔腻,脉滑。

【调理原则】健脾理气,化痰渗湿。

5、湿热质

【临床特征】湿热内蕴,以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。面垢油光,易生痤疮,口苦口干,身重困倦,大便黏滞不物或燥结,小便短黄,男性易阴囊潮湿,女性易带下增多,舌质偏红,苔黄腻,脉滑数。

【调理原则】清热化湿。

6、血淤质

【临床特征】血行不畅,以肤色晦黯、舌质紫黯等血淤表现为主要特征。肤色晦黯,色素沉着,容易出现淤斑,口唇黯淡,舌黯或有淤点,舌下络脉紫黯或增粗,脉涩。

【调理原则】活血化淤。

7、气郁质

【临床特征】气机郁滞,以神情抑郁、忧思脆弱等气郁表现为主要特征。神情抑郁,情感脆弱,烦闷不乐,舌淡红,苔薄白,脉弦。

【调理原则】疏肝解郁,宁心安神。

8、特禀质

【临床特征】以过敏反应等为主要特征。常见哮喘、风疹、咽痒、鼻塞、喷嚏等。

【调理原则】祛风养血。

通讯员 杨璞 南京晨报/爱南京记者 戚在兵