

加快提质扩能建设 着力培植重点学科

衡阳市中医医院召开 2022 年度党员领导干部民主生活会

衡阳晚报讯（通讯员 丁红梅）2月24日下午，衡阳市中医医院召开了2022年度党员领导干部民主生活会，市纪委监委驻市卫健委纪检监察组副组长黄高峰、市卫健委机关党委专职副书记王德仁到会指导并点评，医院党委书记陈秋生主持会议。

此次民主生活会召开前，医院党委高度重视，严格对标上级要求，集体研究制定会议方案，精心组织学习研讨，广泛征求意见建议，深入开展谈心谈话，全面查找自身问题，认真撰写对照检查材料，为民主生活会高效高质召开打下了坚实的基础。

会议通报了党委班子党史学习教

育专题民主生活会和巡察整改专题民主生活会整改措施落实情况，陈秋生代表医院党委班子做对照检查，围绕主题，重点对照“六个带头”查找了差距和不足，从讲党性的高度挖掘思想根源，深刻剖析原因，明确今后的努力方向和整改措施。随后，党委书记带头，班子成员逐个发言，按照要求进行对照检查，大家敞开心扉，开展批评与自我批评，深入检视自我，真切提出意见，达到了统一思想、明确方向、凝聚力量的目的。

会议强调，要做到“三个切实”：一是切实抓好问题整改落实，针对这次民主生活会上查摆出来的问题，无论是班子的还是个人的，都全盘接收，并逐项研究

制定整改措施，细化整改路线图和时间表，以实事求是、直面问题的态度，一条一条兑现、一项一项落实。二是切实强化会议成果转化，要把这次民主生活会焕发出来的正能量转化为改进干部作风的“催化剂”，增强干部执行力的“助推器”，围绕医院的中心工作，与全面从严治党、加强干部队伍建设、推进清廉医院建设结合起来，全面提升党委班子的领导能力和执政水平。三是切实推进重点项目建设，以创建省级高质量发展示范医院为目标，加快医院提质扩能建设，着力培植重点学科，继续推进省级区域中医诊疗中心建设，创造性开展卓越服务，进一步推动医院高质量发展。

衡阳市中医医院：

安宁疗护病房，让生命散芳香



医务人员看望患者。

衡阳晚报讯（全媒体记者 朱嘉林 通讯员 刘萍）近日，衡阳市中医医院肿瘤一科主任刘思源和护士长刘萍组织科室医护人员，为患者举办了安宁疗护病房病友交流会。

活动室内布置温馨明亮，大家齐聚一堂，刘思源深入浅出地讲解了安宁疗护相关知识，从安宁疗护之滥觞到其发展过程、内涵、演变进展，再到时下全国安宁疗护事业的发展状况，宣传哀伤辅导、生死教育、生前预嘱等知识，讲解内容吸引着在场的每一位病友及家属，专业的知识解答赢得了他们的阵阵掌声，整个会场氛围融洽。在场的患者、家属及医护人员还围绕主题进行了分享交流，讲述了自己面对困境的心理感受，共同探讨生命尊严在现实生活中的价值。

刘萍带领志愿者和病友们一起聊天、谈心、唱歌等，其乐融融，温暖舒适，患者脸上也露出了久违的灿烂笑容。

医务人员、志愿者、患者及家属分别在心愿卡片上写下心中的愿望。一位病重不思饮食的患者在卡片上颤颤巍巍地写下“吃完一碗炒面”，一位志愿者神情坚定地在卡片上写下“希望患者们早日康复出院”“愿老伴远离痛苦，安详度过一生”等心愿，倾吐着美好情感。

此次活动的举办让患者及家属和医务人员面对面地诉愿释怀，增进彼此的情感，让生命有尊严地退场。安宁疗护工作在“有时去治愈、常常去帮助、总是去安慰”的基础上，提供身体、心理、精神上的照护和人文关怀，安宁疗护精神赋予生命更宽的纬度。

衡阳市中医医院：

三甲骨干扎根基层 中医惠民情暖侗乡

衡阳晚报讯（通讯员 贺成城 肖定青）“在家门口就有三甲医院的医生为我们看病啦！”近日，衡阳市中医医院院驻通道侗族民族中医医院帮扶的2名骨干医生肖定青、李宁福，与怀化市通道侗族民族中医医院、万佛山镇中心卫生院医务人员在通道县万佛山镇中团村开展大型公益义诊和中医药健康知识科普活动。

侗乡山多地险湿气重，当地老百姓很多都有常年腰腿痛，听说义诊的好消息，早早赶来现场。来自衡阳市中医医院针灸推拿科的李宁福医生、放射科的肖定青医生，通过中医的望、闻、问、切及体格检查，结合现场认真阅片，对求诊患者施以针刺、推拿复位、穴位贴敷等中医特色治疗，并示范了简便易懂的功能锻炼方法，普及“未病早防、已病早治”中医药健康知识。70多岁的李奶奶激动地说：“太好啦！不用出远门，就能

看好病，你们真的太好啦！”

肖定青开展了一场主题为“放射科与临床科室学习与交流”的培训。通过学习，让临床医生更好地掌握了不同影像检查技术的优势和限度，明确了各项检查的适应症及诊断价值，为迅速正确的选择检查方法开了一剂“良药”。

本次活动是深入贯彻党的二十大精神，进一步落实“十四五时期”三级中医医院对口帮扶县级中医医院工作，促使优质医疗资源有效下沉，提升群众对医疗改革获得感、幸福感的重要举措，通过帮扶，让侗乡人民，尤其是出行不便的老人，在家门口就享受到三甲医院专家的服务。



普及健康知识。

凝心聚力助创文

衡阳市中医医院召开 2023 年度创文工作推进会

衡阳晚报讯（全媒体记者 朱嘉林 通讯员 周静）近日，衡阳市中医医院在门诊12楼会议室召开了2023年度创文工作推进会，医院领导班子，各科室、部门负责人参加会议。

会议传达了“衡阳市文明创建工作推进会议”的会议精神，指出要“以背水一战的决心，奋力夺取全国文明城市桂冠”，该院党委书记陈秋生对医院创文巩固工作做了具体的安排部署。

会议指出，2023年衡阳市中医医院要继续夯实创文巩固工作，确保交出满意答卷。一是要坚定信心，树立创则必胜的决心；二是明确任务，抓实查漏补缺工作；三是压实责任，营造全院参与的氛围；四是强化考评，推动工作落实见效。

会议强调，全院上下要提高思想认识，深入贯彻好此次会议精神，凝心聚力，全面推动创建各项工作任务落实落细。

吃中药正确忌口 要注意 4 个方面

中药治病，正确的服用方法是保证疗效的前提。清代名医徐大椿云：“方虽中病，而服之不得其法，则非特无功，而反有害。”服法中忌口是一项重要内容，所谓忌口即服用中药时饮食方面的禁忌。

《本草纲目》中也有许多服药忌口内容，如甘草忌猪肉、菘菜、海藻；黄连、胡黄连忌猪肉、冷水；苍耳忌猪肉、马肉、米泔；桔梗、乌梅忌猪肉；仙茅忌牛肉、牛乳；吴茱萸忌猪心、猪肉；丹参、茯苓、茯神忌醋等。2015版《中国药典》一部（中药）记载服药忌口112条之多。

服药忌口是人们经过长期临床实践的总结，其内容包括以下四个方面。

阻碍药物吸收的食物

油腻、肥厚、生硬的食物，不易消化，阻碍药物吸收，无论服用何种药物，都应避免，这属于服药忌口的一般通则。如《本草经集注·序录》载：“服药不可多食肥猪、犬肉、肥羹、鱼鲙腥臊。”《千金要方·服饵》载：“凡饵汤药，其粥、食、肉、菜皆须大熟。熟即易消，与药相宜；若生则难消，复损药力。”

改变药物药性的食物

某些食物会改变某些药物的药性，降低药物的疗效。服用滋补中药时，忌食生冷、油腻食物；服用活血化瘀药时，忌食蚕豆、鱼、酸冷食物；服用温里药时，不宜食生冷瓜果等；服用清热药时，忌服烟、酒、薤、姜、花椒、胡椒等辛辣之物；服用化湿药物时，忌食生冷瓜果、饴糖、糯米、猪肉等。

会加剧病情的食物

有一类食物称“发物”，容易诱发某些疾病或加重已发疾病。

如蘑菇、香菇等，过食这类食物易致动风升阳，触发肝阳头痛、肝风眩晕等宿疾。

海鲜类大多咸寒而腥，如带鱼、黄鱼、鲳鱼、蚌肉、虾、螃蟹等水产品，对于体质过敏者，易诱发过敏性疾病，如哮喘、荨麻疹等。

发物易引起发热、发疮、上火、动风、生痰、胀气以及诱发痼疾等，常见的发物有羊肉、猪蹄、鹅肉、牛肉、海鲜、香菜、韭菜等。治疗皮肤疮疡肿毒，禁食发物。

和药物同用后导致其他病变的食物

有些食物和药物同用后会导致其它病变或不良后果。如《东医宝鉴》载：“服地黄、何首乌，人食萝卜则能耗诸血，令人发早白。”意思是服用地黄、何首乌时，食用萝卜，则会耗诸血，使人头发早白。

总之，中医治病离不开辨证论治，忌口也不能忽视“辨证论忌”。如疾病属寒证，症见体质虚寒，大便溏薄，胃痛喜热，四肢发冷等，则应忌食寒凉生冷之食物，如西瓜、雪梨、香蕉；热证见面目赤红、发热、痔疮下血、心烦失眠者，忌食生姜、辣椒、大蒜、油炸食品等。