



浙江中医药大学

附属温州中医院

[内部资料 免费交流]
浙内资准字第 C015 号

温州市中医院报

WENZHOU SHI ZHONG YI YUAN BAO

2022 年 12 月 15 日

星期四

壬寅年十一月廿二

总第 97 期



温州市中医院
官方微信
二维码
敬请关注点击

官网: <http://www.wzszyy.com>

电话: 0577-56671566

传真: 0577-56671337

微信号: zyy1923

一个研究院、两个中心成立,让更多患者实现“全生命周期”康复 景山院区高质量发展再起航

11月1日,温州市康复医学研究院、康复医学培训中心、康复护理技能中心同时在景山院区授牌,这不仅是深化医药卫生体制改革、推进公立医院高质量发展的重要举措之一,更是造福全市老龄群体和康复患者的一件利民喜事。

授牌仪式上,温州市卫健委副主任吴尚斌、医政医管与药物政策处处长王国强、中医处处长林成磊分别为一个研究院、两个中心授牌。与会嘉宾领导共同上台为温州市康复医学研究院揭牌。

医院党委书记王庆来指出,此次授牌为医院高质量发展奠定坚实的基础,给予了全院上下撸起袖子加油干的动力。医院把康复作为重要窗口,由党委领衔康复院区的高质量发展,为此谋划了很多规划。医院一定会以此为契机,充分发挥三个机构的功能,和全市康复医学界的同仁一起谋定目标、坚定信心、勇毅前行,为加快建设更具活力的“千年商港·幸福温州”奋力交出续写创新史、走好共富路、争创新形势的时代答卷。

院长朱文宗做表态发言,他表示,康复医学科成立于1999年,是国家中医药重点专



科、省中医药重点学科、国家中风后吞咽功能障碍康复诊疗方案协作组副组长单位,是温州规模最大、科室配置最齐全、设备最精良、技术力量最雄厚的综合性康复中心。下一步,医院将加强基础与应用基

础研究,加强多学科跨领域合作,推动康复科技创新,规范化开展康复医疗和护理技术培训,完善服务体系,推动康复医疗服务高质量发展的总目标。

温州市康复医学会会长、

温州市中心医院党委书记黄建平提出,温州市中医院康复中心经历了20多年的发展,成绩有目共睹。随着“一院两中心”的授牌,医院又进入了崭新的发展阶段。作为浙南地区最大的康复中心,希望康复同仁能

更加努力地提升医疗研究水平、康复治疗技术水平及康复护理水平。

吴尚斌表示,温州市中医院景山康复中心已经发展成为温州康复医疗中心,在全省有着举足轻重的地位,希望“一院两中心”挂牌后,医院能积极有序推进机构各项建设工作,抓紧制定完善工作制度、服务指南和技术规范,加强康复医学人才培养和队伍建设,提升康复学科内涵和服务能力,充分发挥各机构的引领带动和沟通桥梁作用,继续提升全市康复医学综合实力,为深化健康温州建设,打造健康中国市域样板贡献更多康复力量。

相关链接

为进一步推进景山院区的高质量发展,12月1日下午,医院举行了“景山院区高质量发展”主题活动动员大会。党委书记王庆来、院长朱文宗等领导就景山院区创建历程进行回顾,对高质量发展做出重要工作指示,对《景山院区高质量发展方案》进行全面解读,全院职工深受鼓舞,表示将以高度的责任感、扎实的行动,全身心投入到高质量发展的各项工作中,为医院发展而不懈奋斗。

线下送药,线上义诊

温州市中医院助力全民抗疫



随着疫情防控政策优化调整,为进一步满足群众的看病就医需求,发挥中医药在疫情防控中的积极作用,温州市中医院多措并举助力全民抗疫。

由院长、主任中医师朱文宗,感染肝病科主任、主任中医师朱小东等中医内科专家组成的新冠诊疗团队,结合温州地域湿气重、湿毒风热体质常见等特点,第一时间研讨出三款“抗疫

方”——养正辟疫方、风热方、清瘟方。

为方便市民购买此款药品,助力广大市民做好个人防护,同时避免交叉感染,医院于12月6日起,在六虹桥院区正门口特设“中医防疫门诊”,市民无需进入院内,即可在该服务窗口购买药品,该服务窗口同时可购买辟疫香囊。“中医防疫门诊”开放时间为周一到周六8点至12点、14

点至17点。同一天,预防大锅汤也出现在院内门诊一楼大厅,供患者及家属免费饮用。

12月12日,医院又紧急开展了“新冠防治线上义诊”,由呼吸科、感染科医生每天8时至20时在线义诊,便于群众在线咨询、就诊、配药,在家也能享受优质、安全的医疗服务。

熬一锅汤药,设一道防线。12月13日上午起,医院在红日亭开展为期7天的“养正辟疫汤”免费供应活动,优先向外卖、环卫及建筑等行业一线工人供应,全面助力疫情防控。



医院通过国家医疗健康信息互联互通 标准化成熟度四级甲等测评!

近日,国家卫生健康委统计信息中心公布了《关于2021年度国家医疗健康信息互联互通标准化成熟度测评结果(第一批)的通知》,温州市中医院顺利通过国家医疗健康信息互联互通标准成熟度四级甲等测评,标志着医院信息化建设水平迈上新的台阶。

为进一步加强卫生信息标准推广与应用,更好促进“健康中国”发展战略,国家卫生健康委统计信息中心在委规划与信息司的领导下组织开展医疗健康信息互联互通标准化成熟度测评项目工作,从数据资源标准化建设、互联互通标准化建设、基础设施建设和互联互通应用效果等四个方面对区域卫生信息平台 and 医院信息平台进行

综合测试和评估,促进跨机构跨地域互联互通和信息共享。

医院信息集成平台经过信息工程科近三年的建设,2021年12月通过国家医疗健康信息互联互通标准成熟度四级甲等的测评初审,2022年4月14日通过文审工作,6月9日完成现场定量测评工作,7月15日完成最后的现场定性查验。

通过国家互联互通标准成熟度四级甲等测评,不仅是对医院信息化建设的肯定,也意味着医院在信息标准化建设方面达到了一个新的高度。接下来,医院将继续坚持以各类标准化测评标准作为工作抓手,围绕医院发展目标,提高医院信息化建设水平!

编委会

主编:张伊凡

副主编:姚奇志

责编:王如意

编辑:刘颖颖

中医药代谢组学研究重点实验室启动

11 月 7 日下午,“浙江省中医药重点实验室——中医药代谢组学研究重点实验室”启动仪式在六虹桥院区举行,院长朱文宗、副院长孙云、教科科科长张济周、中医药科研实验中心副主任蔡文品及实验室其他成员出席会议。

会议现场,朱文宗院长宣读

了《浙江省卫生健康委关于下达浙江省中医药重点实验室建设计划的通知》,在全省 19 个实验室项目中,温州市中医院“中医药代谢组学研究重点实验室”成功入选,建设周期为 3 年,并获得专项经费支持。

朱文宗院长对浙江省卫生健康委、温州市卫生健康委的支

持与肯定表示感谢,也感谢团队成员们前期的辛勤付出。中医药代谢组学研究既是当今研究的热点,又极具中医药特色,对这一领域的深入研究,将有利于医院科研实力的提升,有利于中医药事业的发展。

最后,张济周科长针对浙江省中医药重点实验室建设任务

书的填报内容逐一确认,对实验室面积、研究设备购置、验收指标等内容,与现场专家及实验室成员们进行深入讨论,达成共识,并制订出实验室建设计划及下一步的研究内容,合理安排经费,纳入预算流程。

深耕界别特色

温州市基层云诊疗政协委员工作室在市中医院授牌成立

11 月 14 日上午,温州市基层云诊疗政协委员工作室在温州市中医院成立。市政协副主席王丽峰出席并为工作室授牌。

仪式由医院党委书记王庆来主持。他表示,党的二十大报告提出,要“促进优质医疗资源扩容和区域均衡布局,提高基层防病治病和健康管理能力”。基层云诊疗政协委员工作室就是借助了 5G 云诊疗平台技术,打破时间、空间、资源限制,深耕界别特色,充分发挥政协医卫界别组员的特长,聚集优秀专家,促进优质医疗资源下沉及共享,给基层群众就医带来便利,是一项实实在在的惠及基层群众的举措。

作为基层云诊疗政协委员



工作室召集人,市卫健委副主任、市政协医卫界别组组长章建新表示,温州正加快打造“医疗高地”,工作室的成立,对实现“医疗共同富裕”有着重要意义。目前,工作室已吸收省、市级各大医院骨伤科、中医妇科、肝胆

科、心血管科、神经科等领域权威专家,不仅会有计划地向基层提供网络问诊服务,还会开展公益活动,提高基层医疗卫生机构医生水平,通过活动收集民情民意,更好地服务百姓大众,争取多出成效、多出成果。

王丽峰充分肯定了将基层云诊疗政协委员工作室设置在市中医院这一做法。她认为,从走进市中医院起,就能深深感受到百年医院的文化和温度。中医讲究“防、治、养”,这与云诊室“把防病、治病、养病理念深入农村和基层”的初衷如出一辙。借助中医这合适的阵地和平台,整合资源,完善机制,强大功能,希望能实现优质医疗资源的共享,倒逼基层软硬件和医疗团队的共富,完善城乡公共服务优质均衡发展格局。

最后,一行人参观了基层云诊疗政协委员工作室,温州市中医院副院长孙云完成了授牌仪式后的首次线上开诊。

基层党支部党建品牌创建交流会召开

11 月 11 日下午,基层党支部党建品牌创建交流会在六虹桥院区党员活动室召开。此次交流会旨在全面贯彻落实党的二十大精神,加强医院基层党支部建设,激发党支部创新活力,打造“一支部一品牌”,让党建品牌亮起来。党委书记王庆来,党委委员、副院长赵永强出席并分别

作讲话。

交流会上,12 个基层党支部代表紧密围绕党的二十大精神,结合支部自身特色,就本支部党建品牌的品牌名称、品牌口号、品牌内涵及创建举措等方面先后作了交流发言。汇报内容都能立足院情,讲求实效,突出亮点,各具特色,积极发挥了党组织的

战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用。

党委委员、副院长赵永强对每个基层党支部的党建品牌内容进行一一点评,就如何加强党建品牌创建工作提出了建议与要求。

党委书记王庆来作总结讲话,希望各支部将此次交流会的

内容加以消化吸收,持续发力、压实推进品牌创建工作,着力打造一批主题鲜明、亮点突出、实践性强、有影响力的高质量党建品牌项目,开创“一支部一品牌”的党建工作新格局,真正实现以高质量党建引领业务工作高质量发展。

【普安清风】

把脉行风建设 共建清廉普安

医院召开 2022 年度行风建设社会监督员座谈会

12 月 2 日下午,2022 年度行风建设社会监督员暨清廉医院建设座谈会在六虹桥院区召开。医院特聘的行风建设社会监督员、院党委书记王庆来、纪委书记张伊凡及各职能科室负责人参加座谈会。

会议开始前,各位监督员参观了医院的党建书苑、清风读书角、清廉长廊等,了解院内清廉文化阵地建设情况。新增的“全橙助老”、日间诊疗中心、云诊疗室等便民亮点服务得到了监督员们的一致好评。

在座谈会现场,党委书记王庆来从医院概况、特色服务、清廉医院、对外合作及中医药文化建设等多个方面,向各位监督员们介绍了医院 2022 年开展的各项工作。医院紧紧围



绕疫情防控和年度重点工作两大主线,以“名院、名科、名医、名方、名术”五名工程为抓手,持续推进医院各项工作高质量发展。

在现场交流环节,各位监督员们各抒己见,围绕行业作风、清廉医院建设、中医药文化宣传、社区宣教联动、就医流程改进等方面提出了许多有针对

性、建设性的宝贵意见与建议。同时,对医院知名度、社会美誉度、地区引领度等方面提出了更高的要求。

纪委书记张伊凡表示,会将大家的意见与建议汇总整理,积极采纳,持续提高就医体验、提升服务质量。希望各位监督员不仅做好医院的行风建设监督员,也要做医院发展的参谋员、医患关系的联络员、中医文化的宣传员,使医院行风建设再上一个新台阶。

下一步,医院将继续与各位监督员保持紧密的交流,让沟通更顺畅,让感情更深厚,持续擦亮“百年普安”这一金字招牌,共同为温州的中医药事业传承发展作出新的更大贡献。

多举措提升医疗质量 守牢医疗安全底线 医疗质量安全月活动 圆满落幕

为进一步强化全院职工的质量意识和法制安全意识,保障患者安全,促进医院管理和服务水平持续改进与提高,使医疗质量安全管理工作的有章可循、持续改进,温州市中医院自 9 月起开展了“医疗质量安全月”活动,各相关职能部门参与,多措并举,更大程度地推动了医疗质量安全工作再上新台阶。

温州市中医院睡眠障碍 诊疗中心泰顺分中心成立

11 月 20 日,温州市中医院睡眠障碍诊疗中心泰顺分中心授牌仪式在泰顺县中医院举行。该中心的成立,为加强对睡眠障碍的探讨与分析搭建了桥梁,也为泰顺地区及周边地区深受睡眠障碍困扰的人群提供专业化诊治平台,使群众免受失眠困扰。同时,该中心也为热爱睡眠医学的各位同仁提供了一个沟通交流的平台,为铸就高水平的健康温州添砖加瓦。

温州市中医院启动“12·4” 联合普法宣传服务月系列活动

为学习宣传贯彻落实习近平法治思想,主动适应我国进入新法治阶段,贯彻新发展理念、构建新发展格局的需要,努力营造全院职工学法守法用法的良好氛围,12 月 2 日上午,院工会、纪检监察室、法务办、保卫科联合开展“12·4”职工普法宣传服务月系列活动启动仪式。

医院顺利举办 2023 届 优秀毕业生线上面试

12 月 4 日,由温州市卫生健康委员会联合温州市人力资源和社会保障局举办的面向普通高校选聘 2023 届优秀毕业生温州市中医院分场线上面试圆满结束。

本次线上面试由党委书记王庆来、院长朱文宗等 5 位考官组成考官组,纪检监察室全程监督,考生为来自温州医科大学、浙江中医药大学等高校的 2023 年应届优秀硕士研究生。

首家普安中医慈善工坊在水心怀老站挂牌开诊！

12月2日上午,温州市中医院和浙江安福利慈善基金会共同创办的首家“普安中医慈善工坊”在水心怀老站挂牌开诊,迈出了中医院普安分会开设百家慈善工坊的第一步。“农工党中医院总支社会服务点”也同时挂牌。

农工党市委副主委张红萍、秘书长陈琨,水心社区主任林文花,市民政局慈善处处长胡晋,温州市中医院院长、温州市慈善总会中医院普安分会会长朱文宗,农工党温州市中医院总支主委金霄,第七人民医院农工党主委林春燕,温州市德工环保科技有限公司董事长林丹,安基金咨委会主席陈积勋、秘书长助理卢孔惠、项目合作部主任刘春亮等人出席此次启动仪式。

揭牌仪式前,朱文宗院长带领医院八位专家在水心怀老站开展了一场免费义诊活动,为社区群众送医送药。

在随后举行的启动仪式上,



朱文宗介绍了医院百年慈善历程,讲述了创办百家慈善工坊的

设想。中医院始终秉承“大医精诚、仁术普安”院训精神,不断提



升医疗服务能力和水平,充分发挥医院的公益性,积极打造文明

单位品牌和慈善助医品牌。首家“普安中医慈善工坊”的启动,标志着医院从“医行天下”到“善行天下”的慈善工作又进入了发展新阶段,在共同富裕的道路上,贡献出中医院人的力量,这也是对医院百年华诞的一次献礼。

仪式由安基金秘书长助理卢孔惠主持。他详细介绍了浙江安福利慈善基金会的建设历程与业务范围。

安基金咨委会主席陈积勋提出了对普安中医慈善工坊的建议和未来发展展望,表示要和市中医院同心同向同行,坚持发扬中医慈善文化,以慈善之心引领医疗新风尚。

慈善事业是一项长期的工作,温州市中医院将坚定不移地走好中医药特色慈善之路,下一步会继续联合基层医疗机构,开设百家中医慈善工坊,配备中医药基础设施,推广、培训及提供中医药适宜技术,宣传和弘扬中医药文化!

中医药科普进校园



为全面加强新时代大中小学劳动教育,充分发挥劳模工匠在大中小学立德树人中的精神感召和教育榜样作用,12月15日,医院工会特派浙江省五一劳动奖章获得者卢韵琦赴温州市马鞍池小学开展劳模工匠进校园活动,增强了学生对中医文化的热爱和对中华优秀传统文化的认同感、民族自豪感。

喜

讯

- 骨伤科主任中医师林国明荣获 2022 年“世界中医药日-中医药贡献奖”
- 中医妇科主治中医师诸小丽荣获浙江中医药大学第四届临床教师教学技能竞赛决赛二等奖
- 康复医师夏健宁和康复治疗师张嘉诚荣获 2022 年浙江省省级职工职业技能竞赛康复治疗赛项团体赛总决赛第二名
- 康复治疗部治疗师陈双钱获得浙江省康复技能竞赛二等奖
- 康复科治疗师张嘉诚获得浙江省康复技能竞赛三等奖

《普安杂俎》(二十七)

宫温虹

普安董事黄启文与“十字花绣”

黄启文(1888—1973),又名起文、志振,瑞安长桥乡(今属塘下镇)人,后迁居城区。其父乃一缝衣匠,中年患翻胃病,药石无效,吸鸦片止痛成癖,去世时家徒四壁。教会牧师济助银洋拾元,俾母及兄同操小贩生意,以维持生计。1928年,瑞安乡绅张桐曾在日记中记云:起文本贫家子,父早亡,母沿门乞食以养子。长无所事,投夷教糊口。

黄氏蒙教会照顾,十三岁入温州内地会崇真小学读书。翌年,入内地会所办印书馆为手民学生(即印刷学徒),同时入养正夜校,专念中英文两科,每日自修英文三小时,历八年之久,甚至在印书馆边印边读,老板系美国牧师夏时若,非但不斥责,反加以勉励,给以浅易英文读本,又代购原本注音字典,供其自修。黄氏英文就此起步,后去艺文学堂深造,并因英文优良,受西人校长蔡博敏(Thomas William Chapman)赏识,受聘为英文副教师。其后,做过美孚温州分行译员。1915年,转任省立师范学校英文教员,历七年之久。

1922年,黄氏开始研究手制花边及刺绣业,他发现十字

花绣于夏布上,制成各种台布,很受西人欢迎。但黄氏出生贫寒,苦无资本,但其懂英文、守诚信。此时,他遇见了上海时评洋行老板 Squire 太太,先后三批订制上千上万元的花巾,黄起文回乡赶制,如期交货。如第三批订单。黄启文已招女工超百人,各自领料回家制作,不料那年温州遇超强台风,房屋倒塌无数,而分散于各家成品皆无恙,并按期交货。此三单生意,黄氏承认“获利颇巨”。对于这段致富传奇,张桐亦认为:意外奇财,非人力所能强者。

随后,黄启文在城区墨池坊创办绮文女工社(原温州花边厂前身),有女工五百余人,制作挑花布,销往国外。挑花又称十字花绣,源于明朝浙南民间,以绣花代替缝补,装饰于帽翼、衣裤等易破处,图案大多选择民间喜闻乐见之吉祥如意题材。至晚清,这种抽象针法引起在温西人的浓厚兴趣,他们将作品携至欧洲皇室,大受欢迎。十字花绣亦随着欧洲人的习惯,题材变为教堂的路易斯图案,外商将这些画好的图样交与温州的女工批量绣制,应用于台布及灯罩上。因而,

这种工艺又被称为欧洲或皇家“十字绣”。

1923年,永嘉募办普安施医施药局开诊,黄氏积极捐资,并先后担任该局董事暨监察。1926年,黄氏与外商爱利勃在温共办六家“挑花局”,雇用女工一千五百余人,发放布料、彩线,以低廉的报酬,由农村妇女加工十字台布、手巾、椅套等,并在上海设立总局,销往国外。至1936年,出口值达十四万六千元,占温州出口总值百分之三点二。黄启文亦成为民国间浙南十字花绣业界先驱。当时,五马街大部分房子皆为其所有。黄氏还乐善不倦,资助多名学生就学,资助家乡兴建教会及长桥小学。1949年后,黄启文先生移居香港。



温州销往欧洲的十字花绣作品

10-11月拒收红包 医德医风

■ 拒收红包

蔡敬泽 林昌永 吴惠明
陈海东 张里援 张魁贤
李 洁 胡振奋 林 军
金若珏 郑金莲 马必东
金永喜 张 垣

陈祥艳 李爽爽 颜晓钊

金永喜
泌尿外科、神经内科 2、呼吸与重症医学科、消化内科、血液净化科、感染科(肝病科) 1 全体医护人员

■ 牌匾

支海莺 郑金莲

■ 表扬信

林国明 陈楚楚 吴双双
林昌永 周江涛 刘华龙
李 托 张好婷 李 燕
刘 刚 郑青秀 陈彬彬
林纯纯 张炳才 胡美姬
戴盛峰 陈 靓 叶新新
金志丽 张 娜 林媛媛
郑雪君

■ 锦旗

林国明 唐伟东 倪剑武
叶海东 林昌永 周光伟
王 峰 徐 东 彭伟雄
戴箴言 孙伊凡 叶青青
林佳佳 叶文文 朱 婷
郑存汪 潘兴丰 葛乐品
姜祖超 吴志敏 支海莺
陈克龙 刘 刚 郑青秀
郑伟伟 周飘飘 郑金莲
陶 玉 李灵浙 钱艳清

骨伤科 4、康复科 4、神经内科 2、呼吸与危重症医学科、消化内科、内分泌科全体医护人员

如何做自己健康第一责任人？

温州市中医院院长朱文宗献上锦囊计

自防疫新政策出台后，“每个人都是自己健康的第一责任人”这句话深入人心，而抗病毒药、退烧药等成了抢手货，反映了许多人存在着一定的焦虑情绪。《温州日报》名医谈健康栏目特采访温州市中医院院长、主任中医师朱文宗，普及当下如何提升自身免疫力及治疗“新冠”的新举措。



朱文宗

浙江中医药大学附属温州市中医院院长、主任中医师、教授、硕导。全国中医临床优秀人才，浙江省卫生高层次人才，温州市科技创新领军人才。

国家中医重点专科学术带头人，浙江省医学重点学科带头人，中国中西医结合学会康复专委会常委，中华中医药学会养生康复专委会常委。

养正避邪气 提升免疫力

朱文宗介绍，“新冠肺炎”属于中医疫病范畴，由于地理不同、气候不同、人群不同，对其防和治也会有所不同。但究其根本，还是要做到六字准则：养正气、避邪气。这个观点，中医医学的纲目宝典《黄帝内经》中早有提及，所谓“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。”正气就是人体阴阳、气血、津液、五脏、六腑、经络等，所有的物质及其功能共同所表现出的一种能力，也就是我们现代人常说的免疫力。

中医认为，任何疾病的发生，首先是正气的虚衰，现代人受到各种生活习惯等因素影响，阴阳气血容易出现偏差，五脏六腑的功能出现紊乱，这时身体的正气就会下降，邪气就很容易乘虚而入。要想扶正，需要做到调摄身心、强健身体、提高防护效果。朱文宗提倡，饮食方面要注意清淡，肥甘厚味易生湿生热，导致上火；作息上，做到按时休息、不熬夜，熬夜易伤阳气，使免疫力下降；日常可以多练习八段锦、六字诀、太极拳等来

增强体质，多泡脚，平时可点揉足三里穴、大椎穴、肺俞穴、迎香穴、天突穴、膻中穴等穴位。

当下如何避邪气呢？市中医院几位内科专家商讨出了养正辟疫方，此方选用经典名方“玉屏风散”补肺固表为基础，结合温州地区湿气重的特征，能起到抗毒解毒、固表辟秽、标本兼顾、和中调胃的功效。当然，每个人的体质各有不同，需要医生辩证开方。

基础病患者应避寒就温

随着冬季大幅降温，寒冷导致血压上升或血管栓塞等心脑血管病高发。感冒、上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等疾病，都会加重原有心血管疾病的病情。如支气管哮喘、慢性支气管炎、心肌梗塞等心血管、脑血管疾病。

阴盛阳衰，养生保健就显得极为重要。“春夏养阳，秋冬养阴”，注意避寒就温，敛阳护阴，以使阴阳相对平衡，身体健康。因此一方面要防寒，注意保暖和四肢保健，另一方面要按时服药，控制好基础疾病的病情，以免在冬寒下诱发加重原有疾病。

朱文宗建议，冬季饮食应以“温补”为主，首选羊肉炖萝卜，适当吃点肉类、豆类，补充维生素无机盐，这些比较温和的补阳药材可以制汤食用。日常饮食宜清淡，膳食营养均衡，应多吃豆类、水果、新鲜蔬菜等富含维生素和矿物质的食物。切忌吃辛辣或油腻的食物。另外要做到早睡，早睡可以养人体阳气，最好在日出后起床，有利于阳气潜藏，阴精蓄积，尤其要注意头部、背部、脚部保暖。冬季昼短夜长，光照时间短，人们普遍会出现维生素 D 缺乏，身体虚弱，因此，冬季应多晒太阳，保证精力充沛、精神状态佳。

很多老年人都有晨起锻炼的爱好，应注意在清晨醒来要养神 5 分钟后起床，由于清晨人体的血管应变能力差，若骤然活动，易引发脑血管疾病。老年人锻炼可以选择打太极拳、做保健操、散步等舒缓的活动，不宜选择爬山、跑步等剧烈的运动项目。应遵从医嘱，采取以治疗为主、养生为辅的治疗方式，心脑血管患者平时还应随身携带一些急救药品，一旦出现不适症状，立即吃药并及时前往正规医院诊治。

治病得对症 囤药不可取

最近，“新冠吃药顺序图”“新冠囤药清单”等在社交平台上疯传。不少网友也开始跟风囤药。朱文宗表示：“囤”不可取，“备”是必要的。除了新冠，冬天还有流感、支气管炎等呼吸道疾病，家中是可以适量备一些日常感冒药、退烧药，例如连花清瘟颗粒、川贝枇杷膏、泰诺等，备上几天够用的就行。目前新冠感染者 90% 以上都是无症状和轻型，没必要大量地、非理性地

抢购药品。而且药物都有保质期，存储也有一定的条件要求，保管不当容易变质，过多药物长期存放容易造成浪费。

所以，疯狂抢购治疗用药并非明智之举，增强自身抵抗力才是王道。若担心自身抵抗力问题，在做到接种疫苗、勤洗手、戴口罩、少聚集等前提下可适当服用中药预防方。但治疗一定要对症，若身体不适，在排除自身感染新冠病毒可能后，如自行

用药症状无缓解，需要在做好个人防护的前提下及时就诊。儿童用药更要谨慎，不恰当的用药可能会损害儿童的肝肾，一些药物还可能会引起药物过敏，严重时危及生命。

药品都是有保质期的，如果家中已经囤了很多药物，切忌在未出现疾病症状时就预防性服药，不仅无效还可能会出现药物不良反应，得不偿失。

紧绷防疫弦 均会治“新冠”

12 月 2 日，朱文宗发朋友圈：及时学习，随时接诊“新冠”，每位医生都要会治“新冠”。12 月 4 日深夜，《温州市关于优化调整新冠肺炎疫情社会防控措施的通告》发布。12 月 7 日，优化落实疫情防控新十条出台。政策的调整，督促医护人员更要时刻紧绷疫情防控这根弦。

朱文宗介绍，针对新趋势，医院频频推出新举措。12 月 5 日，温州防疫新政出台第一天，中医院几位专家召开紧急会议，商讨出了三组方子，有用于预防的“养

正辟疫方”、感冒初期咽喉疼痛人群服用的“风热方”及发热人群适用的“轻瘟方”。

12 月 6 日，三组方子正式推出，医院关闭了原先六虹桥院区正门口的核酸异常码采集点，将其改为中医防疫门诊，由医师直接坐诊，根据市民实际情况开具最适合的防疫药，市民无需进入医院，就可以领药回家了。同时，市民可在该门诊购买到辟疫香囊，进入医院门诊一楼，还可以免费喝到预防大锅汤。12 月 12 日，医院推出“新冠防治线上义诊”，12 月 31 日

前，呼吸科、感染科医生每天 8 时至 20 时在线免费为市民提供购药及用药咨询，新冠防治中药可直接线上付费（医保账户享医保结算）并快递到家。

此外，医院也继续加强医护人员的防控意识。12 月 3 日，面向全院医护人员举行《新冠病毒肺炎防控方案解读（第九版）》的全院性授课；12 月份，还要求全院人员完成《新冠病毒肺炎诊治指南解读》《新冠肺炎病房工作经验分享》《疫情常态化下的院感防护技能》的培训及考核。