

浙派中医 走基层

为渔区百姓送上健康盛宴



本报通讯员 郑洁 记者 朱丹君

6月15日上午，浙派中医 走基层走进石塘首届渔民健康节暨中医药文化节，在石塘镇东巴黎码头开幕，吸引了千余名渔民前来参加。

本次活动由浙江省中医药学会主办，温岭市社会办医疗机构党建联盟、温岭仁谐医院（原温岭三心美德老年病专科医院）、温岭日报社承办。专家们不仅为广大渔民开展大型义诊活动，还带来了中医药文化展示和科普讲座等，受到渔民们的热烈欢迎。

渔民纷纷点赞义诊活动

正好赶上了，运气真好。一位来自海滨村的村民正在排队等候，脸上洋溢着开心的笑容，禁渔期，我正好闲在家里无事。原本想带老爸到杭州看中医，没想到竟然赶上杭州中医下基层。

浙派 中医下基层，这个活动已经开展几十场次了，放在渔业大镇还是第一次。中华中医学会基础理论分会副主任委员、浙江中医药学会理事宋捷民表示，浙派中医 走基层，意在推进 中医基层化，基层中医化，提升基层医疗机构中医药服务能力，助推我国中医药健康事业的发展。

记者了解到，渔民们长期出海捕鱼，出现的健康问题很多，比如痛风、风湿性关节炎、白内障等，都跟他们的工作环境分不开。

平时事情太多，有个小病小痛只能忍忍，或者买张膏药贴贴。一位老婆婆这样说。

有眼科医生吗？有的。旁边，一位老渔民还立刻拿出手机 呼朋引伴，平时，我们去医院看病，一天或许只能看两个科室，现在专家们来义诊，我们一天可以把全科都看个遍，相当于给全身做了个体检。

义诊持续开展6天，为渔民带去健康和关爱

当天，骄阳似火，但医生们一刻都没有懈怠。温岭仁谐医院的一位康复科医生正忙着给患者做推拿、按摩等。擦了一把汗，他又开始为渔民们服务。

本次前来义诊的专家团队，阵容强大。温岭市社会办医疗机构党建联盟成员台州骨伤医院、温岭东方医院、温岭邦妮医疗美容医院、温岭松门华信医院、温岭滨海中山医院、牙博士口腔温岭机构、温



岭爱尔眼科医院、温岭呼吸病医院、温岭仁谐医院，派出了一支30余人的医疗团队，涵盖了内科、外科、中医科、康复科、针灸推拿科、风湿骨关节科、检验科等众多科室。现场，渔民们还可以免费做B超、测血压、血糖等，进一步了解自己的身体状况。

此外，市红十字和红豹救援队的人员来到现场，开展急救知识普及，并手把手教渔民开展心肺复苏等急救培训。我也要学心肺复苏，渔民出海打鱼，船上没有医生，如果我们能掌握这些知识，说不定还派得上用场。不少渔民纷纷表示，要学习实用的急救知识。

记者了解到，本次活动从6月15日开始，持续开展6天。6月19日至20日（9：00-16：30），温岭仁谐医院的医务人员还将到箬山开展义诊。



（以上图片由本报通讯员 郑洁 张灵峰摄）

长胎不长肉，秘密在哪儿？

本周日，你来了就知道

本报讯（记者朱丹君 通讯员王凌云）美食当前，对于孕妈们来说，想吃又怕体重超标，不吃又怕宝贝营养不够。长胎不长肉，这个愿望真的可以实现吗？孕期该如何合理控制体重呢？孕期运动有什么好处？哪些运动方式比较合适？除了营养和运动，孕妈还要注意什么？

想要了解以上问题，孕妈们和正在备孕的女士们可以参加市一院VIP产科举办孕期《长胎不长肉》专题讲座。本次讲课的专家大有来头，他是原上海市第一妇婴保健院院长段涛教授，亲临现场传授 长胎不长肉怀孕法，帮助孕妈们产后尽快恢复少女般的迷人

身材。

翻开段涛的履历，真是国内产科大咖级的人物。已发表学术论文100余篇，先后参与部委级课题及其子课题2项，负责市级科研课题1项，主编及主译的专著12本，其中包括被奉为经典的三大妇产科专著，Williams产科学、Novak妇科学以及TeLinde妇科手术学。负责上海市重点科研课题2项，为国家科技部十一五科技支撑计划子课题负责人，国家自然科学基金项目负责人。此次，段涛不仅前来授课，还将现场答疑。

据悉，为活跃气氛，来参加本次活动的

市民，还有礼物分发。

记者了解到，本次活动还设置了疼痛分娩大PK环节，邀请准爸爸们上场，亲自感受生娃的疼痛。如果爱自己的老婆，就请勇敢地来到现场。参加疼痛分娩体验活动，医院还将送出费雪地垫10份。

目前，还有350个名额（包括家属），先报先得。讲座时间定在6月23日（星期天）上午9:00-11:30，讲座地点在温岭市耀达酒店四楼国际厅。感兴趣的市民，请到市一院VIP产科，或温岭市第一人民医院微信公众号后台报名，留下你的姓名、电话、预产期等。

最美护士

让患者感受家的温暖

在ICU工作六年
她更懂得 健康所系、生命相托 的内涵



陈伶俐，温岭仁谐医院（原温岭三心美德老年病专科医院）二病区副护士长。毕业于绍兴卫校，从事护理岗位6年。被评为2019年温岭市卫健系统 百佳护士。

本报记者 朱丹君/文
通讯员 毛伯荣/图

在温岭仁谐医院二病区，每天洋溢着喜庆欢乐的气氛。这里的老人，就像我们的爷爷奶奶。护士长陈伶俐是一名90后，她长相甜美，待人热情，她用专业、温馨的服务，赢得了广大患者和家属的信任。

二病区以年老体弱者居多，二病区的护士就担当起了亲人的角色，每天嘘寒问暖、贴身照顾，让患者体会到了家的温暖。

ICU的工作充实而忙碌

初中毕业时，老师问陈伶俐：怕不怕吃苦？我笑着说，不怕。2013年，从绍兴卫校毕业后，陈伶俐来到市第一人民医院工作。在多个科室实习后，她最终选择了ICU。

ICU是危重症患者集中的地方，要求有强烈的责任心，还要掌握熟练的技术。陈伶俐说，ICU工作异常忙碌辛苦，但是当患者从死亡线上被拉回，安全转入病房时，那种欣慰感是无法用语言来形容的，她被这种工作状态深深吸引。

在ICU工作6年，陈伶俐学到很多知识。需要密切观察患者的病情，随时做好准备参与抢救。陈伶俐说，她曾照顾过一位COPD晚期、呼吸机依赖的患者。每天，她要给患者送早餐，拿报纸供患者阅读，帮助患者坐起、泡脚等，彼此建立了深厚的医患情谊。

目睹过太多的生离死别，她更明白 健康所系，生命相托这句话的意义。有一年夏天，一个11岁的小女孩因车祸致颅脑外伤，术后被紧急送入ICU，所有人都为这个小女孩揪着心，足足输了三三三夜的血。

陈伶俐是管床护士，她积极配合医生进行抢救、护理。最终，在大家的共同努力下，孩子慢慢地康复了。出院当天，陈伶俐特地买了个玩偶送给她。事后，这个小女孩还曾多次到病房感谢她。

在院期间，陈伶俐还多次获得 优秀护士 称号。

换位思考，给予患者更多的人文关怀

2018年，陈伶俐应聘来到三心美德老年病专科医院。刚来的时候，陈伶俐有点蒙了：这里有很多刚毕业的护士，需要她手把手教导，如果遇到紧急情况，她还要冲在前面。幸

好，她在ICU工作过多年，很快就适应了新的工作。

没有爱，这份工作做不长远。陈伶俐说，要把病房里的老人当成自己的爷爷奶奶一样来尊重。工作中有辛苦，也有感动。前一天，陈伶俐来上班，病房里一位阿姨得知她没有吃早餐，立即送来两个水煮蛋。

采访期间，正值端午节。医院为每位住院的老人准备了粽子。二病区的护士们利用午休时间还包了饺子，然后煮好送到老人手上。一位老太太说，这是她过得最开心的一个端午节。陈伶俐说，她们做的点点滴滴，希望能拉近医患之间的距离。

这份职业需要耐心，还要擅于与人交谈。陈伶俐认为，医务人员要懂得换位思考，给予患者更多的人文关怀。陈伶俐说，这跟家庭教育有关，她的父母都很孝顺老人，在潜移默化中也影响了她。

患者的肯定，是她们最大的动力

在现实生活中，一些家属因为工作忙碌，无法很好地照顾老人，或者老人出现中风后，瘫痪在床，家属护理不当，容易出现更严重的并发症。

我们要比保姆做得更细致、更专业。陈伶俐说，她们的工作除了打针、喂药，还要为长期卧床的患者翻身、拍背，进行皮肤护理，防止压疮等疾病的发生。护理工作很杂，也很辛苦。电视机坏了，空调不会用，老人都会第一时间找护士。陈伶俐说，有些老人由于亲人陪护少，对护士非常依赖。

有些老人还很固执，需要不断沟通。前几天，一位老人非要打补针，但是这补针并非人人适合，存在一定的禁忌症，后来陈伶俐费了好一番力气，反复劝说，老人才作罢。

2019年，陈伶俐成为二病区的副护士长。管理这门学问太深了。陈伶俐说，二病区有8名护士，这些护士大多是90后，年纪比她小，主观意识都很强，我们尽量多开展户外活动，在活动中谈心，增强彼此的沟通与交流。

在相互感染和带动下，二病区的护理水平有较大幅度的提升。刚接手管理工作，还有很多学习的地方。陈伶俐笑言，现在朋友约她出去都很难。每天她都会去病房，检查护理质量以及临床护理不到位的地方。

我会用一颗感恩的心，鞭策自己做得更好。陈伶俐表示，护理人员是医疗事业中重要一员，患者的肯定，是我们最大的成就和动力。

珍爱生命 远离危险水域

珍爱生命 谨防溺水 远离危险 平安成长

温岭日报社 宣