春季老年人如何养生

春季是个疾病多发的季节，尤其是对于老年人来说，抵抗力比较差，老年人春季该如何养生呢，一起来看看。

一、防寒保暖

古代医学家孙思邈曾说过“春天不可薄衣”。春季乍暖还寒，气温多变，如衣着单薄，保暖措施不利，极易受寒患病。特别是老年人各种生理功能减退，对气候变化的适应能力较差，有意地“春捂”尤其重要。老年人衣着要根据自己的身体、结合气候变化、随时增减，衣着要松软轻便、贴身保暖。

二、科学膳食

春天生机旺盛，人体对营养物质的需求亦随之增加，老年人如何保证身体有足够的热量十分重要。祖国医学认为：“药食同源，药补不如食补”。食养、食补、食疗的观念非常科学，它提示人们要有良好的饮食习惯，要讲究科学的方法。春季，老年人在饮食方面要注意以下 4 点：1. 保证热量，同时适当减少食量；2. 粗细搭配，不能偏细、偏食，可多食小米、玉米、红薯等；3. 蛋白质宜“精”，脂肪宜少，可吃含高蛋白的食品，如豆类、鱼类、禽蛋、瘦肉等；4. 要控制食盐摄入量。总之，老年人在饮食上宜选甘、温、清可口之品，忌油腻、酸涩、生冷之物，多食蔬菜、水果等。

三、起居益体

冬去春来，老年人的调节中枢和机体功能仍处虚状态，此时老年人一要保持室内空气新鲜，坚持每日通风换气；二要保持卧室干燥，被褥常洗勤晒；三要居室色彩协调、氛围祥和，可养置适量的花草；四是睡前温水泡脚，按摩双脚。另外，老年人春季困倦是一种生理现象，不必惧怕，只要调整好了，这种现象就会自然消失。不过，老年人还要切忌“恋卧”，睡眠过多会使新陈代谢减慢，气血运行不畅，不利浊气排出。

四、适度锻炼

春季，正是老年人走出家门健身强体的好季节，常到户外锻炼，呼吸新鲜空气，可荡涤体内浊气，增强心肺功能，杀死肌肤上的细菌，增强机体的免疫力。中医讲：“久立伤骨，久行伤筋”。老年人在锻炼中，首先要适度，避免运动量过大；其次要动静结合，锻炼时要保持精力，不要过度疲劳；三要适时适项，锻炼中一定要选择适合自身条件的项目，不要做过难、过大、过险的动作；四要安全保暖，春天天气变化无常，余寒未尽，老年人保暖尤为重要，同时，安全意识要强，措施要到位，避免发生意外。

五、防病治病

春天，气温回升，有利于细菌、病毒等微生物的生长繁殖，同时由于气候变化无常，都威胁着中老年人的健康。因此，老年人要增强自我防病意识，做到无病早防，有病早治，同时要加强自身疾病的治疗，遵医嘱按时服药。

（老年科　庄娟）

五脏六腑都有“官职”

中医核心理论是关于五脏六腑的。所谓五脏，是肝、心、脾、肺、肾的总称；而六腑，是胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦的总称。有意思的是，古代中医就把五脏六腑分配了“官职”，用社会现象来比喻人体。

肝为“将军之官”，将军的性格需要有冲劲。肝在五行中属木，对应于春天，象征着一股阳气向上冲破阴气的束缚，这就是肝的性格。肝能使气机畅通，表现在调节情志、促进脾胃消化等方面。

胆为“中正之官”，所谓“中正之官”，即决断者、裁判官。当人犹豫不决时，需要靠胆来拍板做决定。胆能够影响一个人的决断能力，人们常说“胆大”、“胆小”，实际上说的就是胆的功能。胆功能良好时，人做事果断干脆；胆功能不好时，就会表现为胆小、没主见。

心为“君主之官”，心像君主一样主宰着人体的血脉运行，四肢百骸的营养都依赖心脏所泵出的血液供应。另外，心还统摄着人的精神、意识和思维活动，它的功能状态决定了一个人整体的精神面貌。

小肠为“受盛之官”。“受盛”是接受和容纳的意思，意指小肠是接受营养的器官，它能够帮助食物进一步消化和吸收。如果小肠火力不足，人就比较容易受凉和腹泻。

脾为“谏议之官”，就是向君主反映问题的“谏官”。脾在身体的中央，负责机体的运化，布散精气。人体哪里出现问题，脾就会把信息传递出去。另外，脾秉性缓和、中正，不偏不倚，所以能公正地反映问题。

胃为“仓廪之官”。“仓廪”是储藏粮食的地方，胃的官职就类似于粮仓的管理员。胃负责接受和容纳食物，并经初步消化，转化成食糜，再下传于小肠，最终形成的精微物质经脾的运化而营养全身。

肺为“相傅之官”，也就是辅佐君主的宰相。肺主呼吸，它的特点是节律性很强，能够把心脏泵出的能量有尺度地布洒到全身，这种性格就像造律的宰相谨何一样，因此把肺称作“相傅之官”。

大肠为“传导之官”。“传导”有接上传下的意思，指大肠能够接受身体上部传来的食物糟粕，并向下转化为粪便排出体外。

肾为“作强之官”。是说肾内部储藏的精气能够发挥起强大的作用，就像一个大力士。肾脏表面看起来静止不动，但里面蕴藏着生机，肾精充盈则人筋骨强健，精力充沛。

膀胱为“州都之官”。“州都之官”，类似于现在的市长。膀胱是人体内水液所归的地方，水液逐渐汇集起来就像一个大都市，因此说膀胱是“州都之官”。

三焦为“决渎之官”。三焦是六腑之中比较特殊的一个，大致分布在人体的头面、胸、腹腔部位。目前学者对三焦的某些概念尚存在争议，有的说它“有名而无形”，有的认为它对应于人体胸腹腔的某些脏器。但是相比于研究三焦具体在哪，学者们更愿意关注三焦的生理功能，认为这更有实际意义。三焦能运行水液，是人体水液升降出入的通道，所以将三焦称为“决渎之官”，决渎是疏通水道的意思，“决渎之官”便是负责水利工程的官员了。

（中医科 陈军龙）

中医适宜技术之——蜡疗

蜡疗也是一种自然疗法，它是利用加温后的石蜡作为传导体，涂敷于人体不适部位，使局部血管扩张，促进血液循环，使细胞的通透性加强，并加强巨噬细胞系统的吞噬机能，提高新陈代谢，故有消炎作用。石蜡富含油质，对皮肤有润泽的作用，能使皮肤柔软，而且富有弹性。对疤痕组织及肌腱挛缩等有软化及松解作用。能改善皮肤营养，促进再生过程和骨痂的形成，有利于骨折的愈合。

以下疾病适合使用蜡疗：

1、运动系统疾病，如肌纤维织炎、肌痉挛、软组织扭挫伤、风湿性关节炎、骨关节炎、外伤性关节炎、关节功能障碍施行运动疗法之前等。

2、各种慢性炎症，如慢性附件炎、慢性结肠炎、经久不愈的创面、溃疡等。

3、过度增生的瘢痕。

4、各种神经痛及周围性神经麻痹。

5、冻伤。

虽然蜡疗在治疗很多疾病时有很好的作用，且操作简便，但是也有一些情况是不适合做蜡疗的，以下就是它的禁忌症：

1、高热、化脓、厌氣菌感染、恶性肿瘤、结核、脑动脉硬化、心肾功能衰竭、出血性疾病、皮肤病、周围循环障碍、严重水肿部位、经深部放射性治疗的患者及 1 岁以下婴儿禁用蜡疗。

2、皮肤感觉障碍、感染及开放伤口处慎用蜡疗。如需蜡疗，皮肤感觉障碍得适当降低蜡温，避免烫伤；对于开放性伤口，应注意对创面、蜡及其他材料、用具的消毒，严格无菌操作，治疗后接触创面的应弃去，不宜反复使用。

蜡疗时，患者皮肤会略有灼热感，但不久即代之以舒适的温热感觉，这种温热感觉可延续至蜡疗结束后数小时。机体的全身反应很轻微，仅限于心率轻度加快，出汗，略感疲乏软弱。而对于敏感性皮肤，体弱，神经质的患者，进行大面积蜡疗时，偶可引起一系列不良反应，如皮肤过敏或虚脱。只要医者准备充分，患者积极配合，这些情况均可避免。

（中医科 陈军龙）

同心同德兴院　全心全意为民

总　　编：陆兴蓉
副 总 编：高发旺
　　王清贵
　　李振林
　　贾晓英
责任编辑：刘秦勤
本报摄影：李玉龙
　　王　鹏

酒泉市人民医院报
JIU QUAN SHI REN MIN YI YUAN BAO
以人为本　服务立院
创新　诚信　再铸辉煌
酒泉市人民医院办（网址：www.jqsyy.cn）　2015年第3期　总第294期　内部交流

省卫计委主任刘维忠一行来我院调研指导

3 月 12 日上午，省卫计委主任刘维忠一行在酒泉市委副书记、市长都伟，副市长王敏、市卫计委主任张文全、党委书记韩振宇、副主任熊云等相关领导的陪同下莅临我院，对我院工作进行调研指导。医院院长高发旺、党委书记陆兴蓉、副院长袁耀峰、纪委书记李振林、工会主席何风玲等领导及相关职能科室负责人陪同调研。

刘维忠主任先后深入到我院中医科、神经外科、泌尿外科、急救中心等科室和医院同投项目综合楼建设工地，认真查看、详细了解了科室建设、业务发展、新技术推广以及医院同投项目建设等情况，与一线工作人员详细交谈，并听取了高发旺院长对医院学科建设、中医工作、急诊急救能力和同投项目建设等情况的汇报。

在现场查看、听取汇报后，刘维忠主任对我院中医工作、学科建设、项目建设等方面工作取得的成绩给予了充分肯定，并要求医院要强化依法依规管理，坚持公立医院公益性，充分发挥中医特色优势，建立中医重点工作考核奖惩机制，不断扩大中医药在医疗工作中的融合力度，努力创建全省中西医结合试点医院和试点科室，为广大群众提供更加方便、快捷、优质的医疗服务。同时，他要求医院加快同投项目建设步伐，力争早日建成投入使用，以缓解群众看病贵、看病难的问题。

市委副书记、市长都伟要求医院要认真落实刘维忠主任讲话精神，进一步加强综合医院中医工作，坚持中西医并重，努力打造学科和服务品牌，提升核心竞争力和综合服务能力，以满足广大群众的医疗卫生服务需求。

（院务部　常志宏）

我院召开院志编纂工作推进会

为确保院志编纂质量及院志编纂工作圆满完成，2 月 24 日上午，医院院志编纂办公室在住院部十楼会议室召开了院志编纂工作推进会，会议由院务部主任刘守亮主持，副院长王清贵及院志编纂委员会委员、院志编纂委员会办公室成员近 30 余人参加了会议。

会上，刘守亮主任对酒市医发【2014 】94 号关于印发《酒泉市人民医院院志（2001-2016 ）编纂工作方案 》的通知及酒市医发【2014 】257 关于印发《酒泉市人民医院院志（2001-2006 ）目录及任务分解表 》的通知进行了二次解读。各科室院志编纂负责人根据院志目录及任务分解表对院志编纂工作启动以来科室的进展情况进行了详细汇报。与会人员也对进一步编写好院志发表了各自的建议及意见。

最后，副院长王清贵根据大家的汇报，就院志的编写要领以及注意事项进行了说明，并对下一步工作及各部门稿件的上交时间进行了具体安排。同时要求各部门要加强领导，落实责任，高度重视，本着对医院负责，对医院历史负责，对科室发展负责的态度，认真完成好院志编纂工作。

（院务部　朱文君）

医院召开 2015 年一季度医学装备管理委员会会议

3 月 9 日，医院召开了本年度第一次医学装备管理委员会会议，会议由主任委员副院长冯鲜妮主持，装备管理委员会全体委员参加。

医学装备管理委员会受院务委员会委托，履行其职能及义务，负责对医院医学装备发展规划、年度装备计划、采购活动等重大事项进行评估和论证，确保科学、民主的决策。

医学装备管理委员会的及时召开进一步规范了医学装备程序，优化了资源配置，提高了医学装备计划、采购、使用和处置管理水平，加强了包括医疗耗材在内的医疗器械采购到使用的监管工作。

这次会议通报了 2014 年下半年医学装备管理委员会会议纪要的落实情况，设备的配备及政府采购的实施情况，固定资产的报废情况，有关医疗设备管理制度的落实情况；讨论了相关科室提请购进新特耗材、本年度各科设备配置计划和三期工程中新增扩病区基配设备计划。

（设备科）