



# 广西中医药大学附属瑞康医院 广西壮族自治区中西医结合医院



医院官方微信订阅号 医院官方微信服务号

第134期2023年12月12日 主办：广西中医药大学附属瑞康医院 广西壮族自治区中西医结合医院 咨询：0771—2188337 官网：www.gxrkyy.com

全国医院优秀报刊 <b>衷中参西 厚德精医</b>	国家三级甲等医院 全国百姓放心示范医院	国家重点中西医结合医院 广西壮族自治区射波刀治疗中心	全国卫生系统先进集体 广西中西医结合肿瘤治疗中心
------------------------------	------------------------	-------------------------------	-----------------------------

## 以学铸魂强党性 增智实干建新功 —— 我院2023年党员轮训班正式开班

为全面学习宣传贯彻党的二十大精神，深化学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，根据《2019—2023年全国党员教育培训工作规划》和《中国共产党党员教育管理工作条例》等有关要求，10月31日，广西中医药大学附属瑞康医院2023年党员轮训班于医院10楼学术报告厅正式开班。医院党委书记高宏君，党委委员、副院长韦思尊，党委委员、纪委书记黄建民及全体党总支书记、党支部书记、支部支委、第一期集中轮训党员（含离退休党员、学生党员）近500人参加开班仪式及第一期党员轮训班。我院特邀自治区卫生健康委直属机关党委专职副书记陈彦为本次培训班讲授第一堂课。空港院区、田阳院区分别设置分会场进行同步直播。



培训现场

与学习的关系，真正在思想上有新提高，在理论上取得新收获，在工作上有新突破。为确保本次培训班取得成效，高宏君书记对参加培训的党员同志们提出三点要求，一要提高思想重视程度，筑牢思想基础。二要坚持学思践悟融合，提升履职能力。三要严肃学习纪律，做到学以致用。

培训班上，陈彦副书记以《贯彻落实党的二十大精神全面加强新时代党支部建设》为题进行授课。从党组织的基本任务，提升公立医院基层党组织组织力的举措，先锋模范、品牌支部十大党建文化体系分析，党支部书记如何提高政治能力和加强党性修养，

及广西公立医院星级党支部评分标准等方面进行全面详细的阐述。她强调，时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人，征途漫漫，唯有奋斗。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，大力弘扬伟大建党精神，自信自强、守正创新、踔厉奋发、勇毅前行，我们一定能够继续考出好成绩，在新征程上铸就新的辉煌。

最后，高宏君书记、韦思尊副院长分别为陈彦副书记颁发授课证书及医院纪念品。

为了办好本次党员轮训班，医院党委高度重视，专门研究制定了轮训方案，在培训班的课程设置、师资安排、教学组织等方面进行了精心策划。本次培训为期一周，采取集中授课与自学和研讨相结合的形式进行。轮训班旨在让全院党员坚持将政治建设摆在首要位置，自觉接受党性教育、提高自身素质能力，处理好工作与学习的关系，真正在思想上有新提高，在理论上取得新收获，在工作上有新突破。

开班仪式上，高宏君书记作动员讲话。他指出，全面深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，深入学习贯彻习近平总书记关于卫生健康工作的重要论述及指示批示精神，是开展党员轮训的首要政治任务，是提升全体党员同志政治能力的强基之策。希望大家能珍惜学习机会，坚持将政治建设摆在首要位置，把本次培训作为自觉接受党性教育、提高自身素质能力的良好契机，处理好工作

## 陈可冀院士莅临学校仙葫校区以及我院凤岭南医院建设项目工地参观指导

晨钟暮鼓迎贵客，和煦阳光喜盈门。11月17日上午，中国科学院院士、国医大师、中国中医科学院首席研究员陈可冀与夫人陈维养教授一行，莅临学校仙葫校区以及我院凤岭南医院建设项目工地参观指导，学校校长姚春、党委副书记邹勇、我院院长唐友明以及医院相关部门负责人陪同。

在学校仙葫校区，陈可冀和夫人来到教师教学发展中心参观，姚春校长代表学校对陈可冀院士及其夫人的莅临表示热烈欢迎，对一直以来给予学校的关心和支持表示感谢。她简要介绍了学校的基本情况以及近年来高质量发展过程中取得的突出成绩，表示学校将立足广西、面向全国、辐射东盟、走向世界，在各位专家的关心指导下，为建设综合性高水平中医药大学而努力奋斗。唐友明院长也就医院的基本情况以及院士工作站建设情况进行了汇报。

陈可冀院士对学校以及医院发展取得的成绩表示肯定，对发展过程中体现出的十足干劲表示钦佩，希望大家进一步加强沟通交流，共同努力将学校以及医院建设得更加美好。

在我院凤岭南医院建设项目工地，唐友明院长向陈可冀院士和夫人详细介绍了项目的基本情况、建设规模、总体计划以及当前进展，对陈可冀院士在凤岭南医院建设中给予的支持和帮助表示感谢。

陈可冀院士的莅临让凤岭南医院建设项目工地的建设者们备受鼓舞，大家纷纷表示，将全力以赴、坚守岗位、奋战一线，用辛勤汗水保质保量按时完成项目建设任务，为医院建成高水平国家中西医协同“旗舰”医院贡献力量。



唐友明院长介绍医院情况



陈可冀院士在我院凤岭南医院建设项目工地参观



陈可冀院士在学校参观



合影

## 同心协力 救在身边——广西国家中医疫病防治队参加中国红十字会应急救援区域协作机制2023年南部协作区综合演练

为检验国家红十字会南部协作区、广西国家中医疫病防治队的应急处置能力，提高应急医疗队伍实战水平，10月31-11月2日，中国红十字会应急救援区域协作机制2023年南部协作区综合演练在南宁举行，依托广西中医药大学附属瑞康医院建设的广西国家中医疫病防治队伍作为医疗救援队参加综合演练。中国红十字会总会赈济救护部部长边晓、副部长吴宏军，广西红十字会党组成员、副会长伍丽东到场观摩演练。来自广西国家中医疫病防治队及中国红十字会南部协作区（广西、广东、江西、湖南、海南）组成的赈济救援队伍共256人参加演练，其中广西国家中医疫病防治队队员60人。

本次演练分为理论培训和实地演练两个部分。10月30日上午，理论培训在南宁举办，我院副院长韦思尊、广西红十字搜救队副队长何振鹏出席培训会。何振鹏副队长为队员们分享土耳其地震救援经验，我院感染管理科主任黄妮妮、急诊科副主任龚斌分别以《方舱医院感染控制要点》《创伤急救四大技术》为题对队员们进行理论培训。

理论培训结束后，队伍前往美丽南方太阳谷基地进行实地演练。本次演练以模拟广西境内受到洪灾影响，出现山体滑坡造成人员伤亡，同时灾区暴发大规模呼吸道传染性疾病为背景。广西国家中医疫病防治队接到命令快速搭建帐篷方舱医院，收治外伤及呼吸道传染性疾病患者（预检分诊、治疗、转运），同时进行大规模人群核酸采样及检测，紧急应对突发公共卫生事件。

演练中，广西国家中医疫病防治队接上级指挥部通知奔赴疫情发生地，成立行动指挥小组，迅速完成队伍集结。队伍出动负压救护车、移动加强型BSL-2实验室（P2+）配套专用设备及车辆、移动中药房等装备，携带各式专用帐篷及医疗、生活物资在半天内到达指定地点，并快速完成帐篷方舱医院的组建。演练现场根据实际需要设置了指挥帐篷、物资帐篷、预检分诊区、门急诊帐篷、普通病房帐篷、EICU帐篷、核酸采样区、等候区、更衣区、隔离留观处等，并完善了工作制度和管理流程，确保帐篷方舱医院各环节运行顺畅，各工作组间的协作与配合良好。队伍经过理论学习、分组培训、协同预演等环节，圆满完成了帐篷医院日常运行、灾难现场批量伤员的检伤分类、批量人员户外核酸采样、移动实验室核酸检测和急危重症患者抢救转运等项目的演练。

本次演练训练了广西国家中医疫病防治队在灾难及疫情背景下大规模诊治的标准作业程序和专业技术规范，队员们服从指挥、紧密合作、互相学习、克服困难、奋勇争先，演练流程顺畅，贴合实战，对增加队伍实战经验以及提高队伍快速、有效处置突发公共卫生事件的能力具有积极意义。



中国红十字会总会赈济救护部部长边晓到医疗队营地观摩演练



演练现场1



演练现场2



演练现场3



演练现场4

## 孕期这种腰疼要警惕！千万别硬抗

唐女士是个孕妈妈，自怀孕来多次因为“肾结石”所致的疼痛至我院门诊解痉止痛治疗。今年5月中旬出现右侧腰腹持续性疼痛不能缓解，到我院行彩超检查显示：右肾门结石并右肾积水；双肾结石。当时唐女士怀孕已21周，产科医生告知剧烈绞痛会引起子宫收缩、胎儿宫内缺氧甚至流产的可能，建议尽快住院治疗。

由于孕妇用药受到限制，住院经保守治疗后唐女士腰腹部依然疼痛难忍，唐女士及家属都迫切希望尽快解除痛苦并保障胎儿安全。

产科医生考虑到妊娠是女性人生重要的特殊时期，随着孕期的进展，孕妇体内的生理病理改变会加大临床管理的难度，为了能在孕期及时、精确地判断患者病情，评估妊娠风险，提出最合适的临床治疗方案，根据唐女士病情请了泌尿外科会诊，经充分评估孕妇病情与胎儿情况，最终建议唐女士在输尿管放置“双J管”，防止结石再次堵塞造成输尿管痉挛继而带来疼痛。很快，唐女士及家属决定手术治疗，为避免麻醉对孕妇及胎儿的影响，手术选择局麻，术中孕妈一直保持清醒的状态，术程顺利，术后给予抑制宫缩治疗并监测孕妈妈及胎儿生命体征一切正常。几天后，唐女士顺利康复出院。

然而到了8月份，唐女士再次出现腰部疼痛，彩超检查提示右肾积水较上次住院时增大，且肾内较多絮状物回声，考虑增大的子宫压迫膀胱及双侧输尿管引起双侧肾脏产生的尿液不能正常流入膀胱内而导致肾积水加重，于是再次手术行经皮肾右肾造瘘术，并留置肾造瘘管至产后。

近日，唐女士已在我科顺利分娩，并且已完成激光碎石术，唐女士及家属出院当天给产科及泌尿外科医护人员送上锦旗并写下温馨小卡片感谢信。唐女士家属说到“当时看到我老婆痛苦的样子，确实特痛，痛不欲生，不懂如何是好，十分担心她和宝宝的安全，幸好在医护人员的帮助鼓励下，不放弃，得到了中西医结合治疗，保证了母子俩平平安安，再次感谢瑞康医院产科和泌尿外科的医护人员。”



妊娠期泌尿系结石的临床诊治非常棘手，一方面需要观察结石本身疾病进展情况，另一方面需要关注胎儿情况，临床中的用药、手术及麻醉方式对胎儿均有潜在的风险，稍有不慎很容易造成胎儿生长发育畸形、流产等意外情况发生。

唐女士此次妊娠期泌尿系结石经过产科及泌尿外科的联合成功救治，是瑞康医院作为高水平医院多学科协作诊疗模式的又一次成功实践。

产科、泌尿外科作为全国青年文明号科室，以精湛的技术为基础，以优质的服务为载体，打造一支有深度、更有温度的青年团队。（覃婷）



## 我院社工部开展第二期“温暖陪伴 用爱护航”儿童成长小组活动

为丰富儿科患儿的住院生活，促进其专注能力的培养。11月9日下午，广西中医药大学附属瑞康医院社工部开展“温暖陪伴 用爱护航”儿童成长小组第二期活动——“转动小脑筋”。医务社工、志愿者和部分患儿及其家属参加了本次活动。

活动在“影子找物”游戏环节中拉开序幕，医务社工先向患儿及其家属讲解游戏规则：根据每个图案的影子，专注观察和推理找出对应的物品。在场的小朋友们分辨出相对应的图案，即可拿到一份纪念品。在“脑筋急转弯”环节，医务社工在说出谜题后，引导小朋友们转动“小脑筋”，率先猜出谜底并举手回答正确的孩子可获得一份精美礼品。同时，社工鼓励家长平时可与孩子进行一些益智类活动，有助于促进亲子交流。

在制作手工遮阳帽环节，由社工为大家分发制作手工帽的材料并介绍制作方式。在志愿者和家属的协助下，一双双灵巧的小手将可爱图案粘到帽子上，亲子间不时地讨论着、与图纸对比着，配合默契。很快一顶顶别致的遮阳帽“新鲜出炉”。

此次活动运用图案阴影和色彩搭配的游戏模式，促进患儿观察能力和思维能力的提升，不仅增强了儿童成长小组组员间的凝聚力，也让患儿和家属得到了精神和心理上的片刻休息，有利于缓解身心压力。





## 新一代全飞秒设备落户瑞康医院， 近视手术全家桶已集齐！总有一款适合你！



**近视手术怎么选？**  
全飞秒、个性化微飞秒、ICL手术对比

特征	全飞秒	个性化微飞秒	ICL
适合度数	近视≤1000度 散光≤500度	近视≤1200度 散光≤600度	近视≤1800度 散光≤600度
手术方式	飞秒激光切割	飞秒激光切割 准分子激光切削	眼内植入定制晶体
设备	德国蔡司 VisuMax3.0	德国鹰视 FS200+EX500	STAAR EVO-ICL晶体
切口	小	大	小
个性化	中	高	中
可逆性	不可逆	不可逆	可逆
正常用眼	术后1天	术后1天	术后1天
术后视力	术后1-3月 理想矫正视力	术后1-3月 理想矫正视力	术后1个月 理想矫正视力
优点	微创无瓣 术后恢复快 干眼风险低	地形图引导、Q值 调整，夜间视力更佳	不切削角膜 矫正范围广 高清晰
适宜人群	角膜条件好 爱运动 参军入伍	适宜范围广，特别对角膜 薄不可切削者，不切 削激光也能精准切削	高度近视 角膜偏薄 不想改变角膜形态

根据国家卫健委数据显示，我国近视患者已超7亿人！近视已经成为影响国民健康的重要因素。那近视后该怎么办？矫正！在近视矫正方面，广西中医药大学附属瑞康医院视光中心“很有一套”。

广西中医药大学附属瑞康医院视光中心是2004年广西卫生厅审批成立的省级医院视光疾病诊疗中心，也是广西第一批自治区级残疾视力康复救助定点单位。中心拥有当今世界先进的视光诊疗设备、现代化眼视光诊室及高端层流净化手术室，开设近视专病门诊、高度近视专家门诊、低视力康复门诊、干眼特色门诊等多个门诊，致力于近视激光、青少年近视防控、儿童弱视治疗的研究。经过二十年的不断发展，在多项视光疾病诊疗方面已形成独特优势。

### 非手术矫正：近视防控多措并举

青少年近视多采用非手术矫正方法。瑞康医院视光中心拥有包括角膜塑形镜、离焦型角膜接触镜、多点离焦框架镜、视功能训练及中西医结合治疗等非手术近视防控措施。

个性化微飞秒近视激光手术是由飞秒激光、准分子激光共同完成的近视手术。该术式结合了两种激光各自的优势，并且能做到地形图引导和Q值调整，在角膜地形图的引导下，根据每个人术前采集的不同角膜形态设计手术方案，能够个性化修复不平整的角膜，治疗近视与散光，真正做到量眼定制，使患者术后拥有清晰持久的视力与完美的视觉质量。

ICL晶体植入术不切削角膜厚度，保留眼睛生理结构的完整性，通过微创手术将晶体植入眼内来矫正视力，术后有较好的视觉质量。是高度近视、角膜厚度薄的近视人群较佳的选择，同时也是近视度数不高，不想切削自己的组织，不改变角膜曲率又能提升视力的必须选择。

全飞秒、个性化微飞秒和ICL手术各有优势，但并不能说明术式孰优孰劣。每个人的近视度数、角膜厚度、眼部情况及个人需求都存在差异，因此，适合的手术方式也不同。近视手术究竟怎么选？下图请收好。

目前广西中医药大学附属瑞康医院视光中心已全面开展全飞秒手术、个性化微飞秒手术、ICL晶体植入术等所有主流近视矫正手术，近视人群可享受多样化的摘镜选择。



### 手术矫正：近视手术多样化选择

瑞康医院是区内较早开展近视手术业务的医疗机构。2004年起开展准分子激光手术业务，经过20年的积累，已有超万例丰富的近视手术成功经验。2018年1月，中心引进的德国鹰视EX500准分子激光、鹰视FS200飞秒激光开始运行，开展Contoura Vision个性化微飞秒近视激光手术，为患者“量眼定制”最佳手术方案。2018年6月开展的ICL人工晶体植入术填补了近视激光手术在超高度近视治疗领域的空白。

如今，视光中心成功引进SMILE微创全飞秒手术设备，完善了目前治疗近视的手段。中心可开展所有主流近视手术方式，为近视患者提供更多摘镜选择。

瑞康视光近视手术“全家桶”已集齐，但究竟选哪一款效果更好？还在纠结手术术式的小伙伴看过来，今天一次性为你介绍全飞秒、个性化微飞秒和ICL手术。

全飞秒手术（飞秒激光小切口角膜基质透镜取出术）也叫SMILE近视手术，是无瓣、微创、可以一步完成的手术，它允许医生在最少手术干预的情况下治疗近视、散光等屈光不正问题。全飞秒应用的核心技术“啾啾脉冲放大技术”获得2018年诺贝尔物理学奖。手术过程中无需创建角膜瓣，通过飞秒激光在角膜基质层制作一个透镜，再通过一个2mm~4mm的小切口将微透镜取出，从而改变光线穿过眼睛的折射角度，达到矫正视力的目的，手术更安全，恢复更快。

## 一入秋冬季节眼睛更干了，依赖人工泪液缓解行不行？

空调、电视、电脑和手机已成为人们日常生活的一部分，越来越多的人有眼睛酸涩、胀痛

视物模糊、眼红不适、异物感等症状。特别加上近期天气骤变，经常刮风，空气干燥，很多人会出现眼睛干涩异物感、怕风、畏光、视力模糊等问题，如果不加以重视，很容易引发干眼症！

干眼症是指由于泪液的质或量的异常，流体动力学异常引起的泪膜不稳定和眼表损害，从而导致眼部不适的一类疾病。常见之症状包括眼睛干涩、容易疲倦、眼痒、有异物感、痛灼热感、分泌物黏稠、怕风、畏光、对外界刺激很敏感；有时眼睛太干，反而刺激反射性泪液分泌，而造成常常流泪；较严重者眼睛会红肿、充血、角质化、丝状角膜炎，这种损伤日久则可造成角结膜病变，并会影响视力。小朋友老是眨眼、揉眼，也可能是由于眼干不适引起。

### 『购买人工泪液缓解就行，这是正确做法吗？』

人工泪液只是治疗干眼症的一种方法，如果单用的话只针对于缺水型的患者，除此以外，还有其他因素需要考虑：

第一、由睑板腺功能障碍引起干眼症（也就是所谓的“缺水型干眼”），需要进行睑板腺按摩软化睑脂、疏通堵塞的睑板腺。

第二、对于存在屈光不正的患者，一定要散瞳、验光、配镜，使眼睛始终处于一种较好的调节状态。

第三、早晚可以用毛巾热敷眼部，加速眼部血液循环。

第四、多参加户外活动，不要长期宅在家中。

第五、尽量减少看电子产品的时间，近距离阅读20分钟，应往远处眺望20秒。

如果单纯点眼药水效果不好，可以考虑中西医结合治疗，从调理身体的角度来治疗干眼症。

温馨提示：市场上很多人工泪液滴眼剂都含有防腐剂，这类眼药水不建议长期使用。同时也建议切勿滥用眼药水、洗眼液或是用洗眼液洗眼来给眼睛“解渴”，这样做，不但不能缓解症状，还会延误病情。

### 『干眼症怎么治疗？』

干眼治疗主要可分为药物治疗（人工泪液、抗炎药物、除螨治疗等）、物理治疗（干眼SPA、强脉冲光治疗、睑缘深度清洁）、手术治疗及我们特色的中医中药治疗。其中我院眼科的内服中药汤剂从调理全身的角度治疗干眼症，中医外治的针灸、揶针和雷火灸等治疗，效果都非常好。

### 干眼症的症状



灼痛

干涩

眼屎多

怕光

## 晚上也能看病啦！瑞康医院夜诊科室信息汇总

### 晚上也能看病啦！

#### 瑞康医院夜诊科室信息汇总

广西中医药大学附属瑞康医院于2020年5月在部分科室推出夜间门诊服务，目前，共有国医大师馆、儿科、正骨推拿理疗馆、治未病中心、妇科二区盆底诊治中心、肛肠科六个科室开设了夜诊。日诊和夜诊实行“昼夜同质化”诊疗服务，收费也相同。

#### 【国医大师馆】

**夜诊时间：**每周一至周五18:00-21:00

##### 诊疗范围：

骨伤科疾病：落枕、颈椎病、颈椎间盘突出症、寰枢关节失稳、椎小关节紊乱、急性腰扭伤、腰肌劳损、腰背筋膜肌炎、第三腰椎横突综合征、腰椎退行性骨关节炎、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰骶部劳损、特发性脊柱侧弯、骶髂关节损伤、肩关节周围炎、网球肘、弹响指、梨状肌综合征、臀上皮神经损伤、膝关节骨性关节炎、髌骨软化症等；

妇产科疾病：产后腰腿痛、耻骨联合分离症等；

儿科疾病：小儿肌性斜颈、生长发育迟缓、小儿寰枢关节半脱位、青少年特发性脊柱侧弯等；

脊柱相关疾病：头痛、项痛、腰痛、带状疱疹等痛症及失眠、哮喘、胃脘部痛、便秘、颈源性高血压、颈性眩晕。

#### 【儿科】

**夜诊时间：**周一至周五18:00-21:00

##### 诊疗范围：

体质调理：预防和治疗反复呼吸道感染，疳积、身材瘦小、亚健康；

呼吸系统疾病：如反复感冒、鼻炎、咽炎、扁桃体炎、咳嗽、肺炎、哮喘、腺样体肥大等病症；

消化系统疾病：预防和治疗积滞、厌食、便秘、泄泻、腹痛、呕吐等病症；

肾系疾病及其他：预防和治疗多汗、夜啼、遗尿、惊风、湿疹、自身免疫性疾病等；

生长发育调理：性早熟、肥胖、矮小症；

中医特色疗法：药物外治：药物穴位敷贴、药物熏洗、中药熏药、中药制剂灌肠、艾灸治疗等；

非药物外治：小儿推拿、雷火灸、刺络放血、捏脊、吸痧走罐、耳穴、红外线照射治疗等。

#### 【肛肠科】

**夜诊时间：**周一至周五晚上18:00-21:00

##### 诊疗范围：

痔疮、肛裂、肛瘘、肛周脓肿、直肠脱垂、肛门肿物、肛门外伤、藏毛窦、肛门尖锐湿疣、肛门瘙痒、会阴撕裂、直肠前突、便秘、坐骨结节囊肿及其他体表囊肿、体表脓肿及各种慢性创面等，以及肛门及肛周的不适，如肿、痛、痒、湿、胀、脱、血、秘、紧、松等。

#### 【正骨推拿理疗馆】

**夜诊时间：**周一至周五 18:30-21:30

##### 诊疗范围：

各种痛症：颈椎病、椎间盘突出症、慢性腰痛、落枕、骨关节炎等。

脊柱相关疾病：颈性头晕头痛、颈性血压异常、胸椎小关节紊乱引起的胸闷气紧、心烦心悸、胃肠道功能紊乱以及顽固性偏头痛、骨盆环紊乱引起的妇女痛经、月经不调、产后腰腿痛等。

软组织病损疾病：踝关节扭伤、肩袖损伤、肩周炎、腱鞘囊肿等筋伤杂病。

功能康复：四肢肌肉、肌腱、韧带、神经、血管等急慢性损伤后的关节僵硬、肢体乏力以及中风后遗症的康复治疗。

各种骨病：股骨头坏死、强直性脊柱炎、类风湿性关节炎等的中医药治疗。

小儿杂病：小儿感冒、发热、咳嗽、哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、少食厌食、腹痛、腹泻、便秘、夜啼、遗尿、汗多、小儿肌性斜颈、生长发育迟缓等疾病和小儿过敏体质以及病后调理。

#### 【治未病中心】

**夜诊时间：**周一至周四 18:00-21:00

##### 诊疗范围：

据统计，我国有逾3/4的人处于亚健康状态。医学界普遍认为亚健康跟四大因素有密切关系，即过度紧张和压力过大、不良的生活方式和生活习惯、环境污染以及不良精神和心理因素刺激。而在调整亚健康、改善亚健康状态方面，祖国传统医学有着独特的优势。治未病中心开设中医药诊疗项目，包括针刺、拔罐、督脉灸、脐灸等。

#### 【妇科盆底诊治中心】

**夜诊时间：**每周三18:00-21:00

##### 诊疗范围：

有些女性在咳嗽、喷嚏、大笑、提重物时，出现不由自主的漏尿(尿失禁)。随着年龄的增大，盆腔脏器脱垂等症状逐渐明显。资料显示，我国已婚已育的女性，45%都有不同程度的盆底功能障碍。妇科二区盆底诊治中心夜诊服务可预约盆底康复治疗、雷火灸、针灸等。



## 给您推荐几个中医小妙招

不知道大家有没有这样的感受——上班累，下班也累；熬夜累，早睡早起还是累；不光感觉浑身疼痛不得劲儿，还常常感觉心累……这可能是“疲劳性亚健康”来找你麻烦了。“疲劳性亚健康”以3个月以上的长期疲劳为主，同时还可伴有低热、头痛、肌肉关节疼痛等浑身不适的躯干症状，以及失眠多虑、焦躁不安、急躁易怒、恐惧胆怯或短期记忆力下降，精神不集中等精神心理症状。怎么办？不妨试试这些中医小妙招。

#### 艾灸

每天用艾条温和灸足三里、气海等穴位20-30分钟，足三里为强壮保健要穴，配合气海一起治疗虚劳诸症，调整和增强人体免疫机能，增强人的抗病能力。



#### 按压“风池穴”

双手十指自然张开，紧贴枕部，以双手大拇指按压双侧“风池穴”，用力按住穴位，随后上下推压，每次按压不少于32次，以局部酸胀为度，可以提神醒脑、明目，缓解头晕头痛及颈部肌肉劳累。



#### 按摩耳廓、拉耳垂

耳部存在诸多穴位，揉按耳部可使对应区域的血液循环，淋巴代谢，促进患者各个部位功能的恢复，能达到强身健体的目的。操作方法：以拇指和食指合力由上而下揉按耳廓，以局部酸胀、发热为度，共5-6次，最后拉耳垂3下，每日2-3遍。



#### 按揉“合谷穴”

“合谷穴”位于第一、二掌指之间，第二掌骨桡侧中点，用拇指按揉此穴，每次按压不少于32次，以局部酸胀为度，此穴是调理人体气机之大穴，通过调气，以达理血活血，通经止痛之效。



#### 情绪、运动、饮食

还应学会自我调节情绪，饮食上要注意加强营养，可多吃鱼肉、牛肉、瘦肉、鸡蛋等，避免生冷、辛辣、甜腻等，亦可根据症状选择对症的药膳进行食疗。运动方面以柔和的有氧运动为主，例如慢跑、健走、游泳、太极拳、健身气功、八段锦等，运动量应循序渐进，尽量不做大负荷和大量出汗的运动，避免耗伤元气。



#### 温馨提醒

对于症状严重者，应该及时就医，可千万别拿累不当病，中医在治疗“疲劳性亚健康”上积累了丰富的经验，治疗方法多样且无副作用，例如针灸、推拿、耳穴、耳针、穴位埋线、拔罐、走罐等，亦有辨证内服中药及药膳，通过调理整体气血阴阳到达治疗目的。

