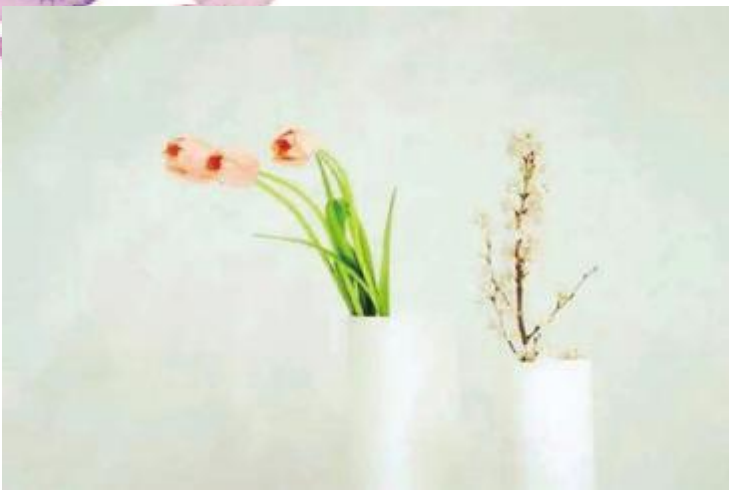


且优雅时且从容



每当夜深人静之时，忘却了一天的紧张疲惫、愁绪烦恼，暂别了城市的喧闹打扰，我独自畅游于浩瀚书海，书架上的那本《杨绛传》牢牢牵引着我的视线。“不乱于心，不困于情，不畏将来，不念过往。如此安好~”杨绛将丰子恺的铺言妙语给参透凿凿。她身处乱世，历经磨难，却能做到“心远地偏无喧嚣”；她著作等身，享誉文坛，却依旧“淡泊宁静以致远”。她将“静”之一字诠释到极致，闲看庭前花开花落，漫看天边云卷云舒，富贵不求，荣辱不惊。

书卷始于杨绛先生家庭背景的介绍。在钟灵毓秀的江南之地，一名叫杨季康的女婴降生在一个书香世家，良好的家庭背景给她的人生增添了温文尔雅的底色，杨绛的父亲叫杨荫杭，刚正不阿、谦虚理明。父亲一生将“自食其力”四字奉为主臬，不尚繁华，不图享受。杨绛的家中没有豪华的装饰，最多的便是书籍，纯粹的空间，简朴的生活，从小成长于斯的杨绛养成了一颗淡泊之心。正如她在《寄屠书怀》中所

说：“世人皆为利，扰扰如逐鹿；安得遨游此，偷然自脱俗。”

父母间的和睦感情也在杨绛的一生中烙下了弥足珍贵的印记。杨绛在《回忆我的父亲》中提到，她的父母好像老朋友，从不吵架，共同语言甚多，家庭氛围和睦、自由、民主、开明。父母的相处方式也成了儿女婚姻的榜样，在往后余生的漫长岁月里，杨绛先生的那份知性优雅、清高淡泊正来源于这种家庭的美好熏陶。生命传承的本真不仅仅是无私的爱，更是给予下一代为人处事的方法与态度。杨绛先生有父母如此，不可不谓之幸也。

杨绛先生一生嗜书如命。曾经，父亲问杨绛：“阿季，三天不让你看书，你怎么样？”“不好过。”“一星期不让你看书呢？”“一星期都白过了。”父亲笑言：“我也是。”如此可见，书于杨绛是精神食粮般的存在。幸而，成年后的杨绛遇到的是与其有相同爱好的钱钟书。

“目成心许”用来形容杨绛和钱钟书或许再恰当不过，他们的一见钟情让大部分爱情故事黯然失色。两人初

见，杨绛眼中的钟书身着青布大褂，脚踏毛底布鞋，梁上架一副老式眼镜，眉宇之间“蔚然而深秀”，而钟书也被她“顾盼容光亿见初，蔷薇新瓣浸醍醐”的清新脱俗所吸引。虽只匆匆一面，但都在对方的心底留下了一笔重彩。钱钟书曾为妻子写下过这样不匹的情话：“赠予杨季康，绝无仅有的结合了各不相容的三者：妻子、情人、朋友。”这样的评价杨绛当得。在和钱钟书结婚后，杨绛几乎成了全职贤内助，满腹经纶的大才子于生活却是一个痴儿，学习之外，杨绛不得不包揽下生活的一切琐碎杂事，“笔杆摇得，锅铲握得”，做饭制衣、翻墙爬窗，无所不能。钟书之痴气不仅在日常琐碎，更在其为人处事上的耿直不羁，而杨绛无疑充当了他与外界交流的润滑剂。

十年动荡，多少铮铮男儿在无尽的折磨下意志消沉，而杨绛先生依旧傲骨挺立据理力争。从干校回来八年后，她动笔写了《干校六记》，胡乔木曾评价其“怨而不怒，哀而不伤，缠绵悱恻，句句真话。”没有怨天尤人，没有愤懑不甘，于平淡中将一个时代的残酷与荒唐娓娓道来。1997年，被杨绛女士视为平生唯一杰作的爱女钱瑛病逝，次年丈夫钱钟书辞世，孑然一身的她强忍悲痛，愈发深居简出，沉浸于创作。2003年《我们仨》的出版问世感动了无数人，一家三口的温情让人为之落泪。

而今，杨绛先生已然离去，去另一个世界找寻她的圆圆和钟书，继续他们仨的温馨美好。于我们，她则将成为一个传奇，优雅从容地活在我们的记忆里，活成女人最美的样子。

□唐金菁

给妈妈的一封信

亲爱的妈妈：

谢谢您给我创造了五彩的生命。蓝色，使我的胸怀像大海一样宽广；绿色，使我像青竹一样蓬勃向上；红色，使我的心灵像火把一样炽热……妈妈，感谢您给了我一颗智慧的大脑，让我清醒睿智地认识人生；感谢您给了我一双明亮的眼睛，让我饱览了人间的美丽；感谢您给了我一双灵巧的双手，让我亲密地接触这个世界……

您不仅是一位温柔、善良而又美丽的妈妈，还是一名认真负责、兢兢业业的好护士。人们之所以称护士为“白衣天使”，是因为你们拥有一颗金子般的心，每天都在病区里不停穿梭、忙碌，不知疲倦地照顾着每一个病人。

还记得多年前的一天深夜，我正睡得迷迷糊糊，突然被一阵急促的电话铃声吵醒，接着又朦朦胧胧的听见关门的声音，当时我并没在意，又接着进入了梦乡。可第二天一早，我起床发现您并不在我身边，心想，难道你这么早就去上班了？带着这个疑问，等您中午回来时，我便迫不及待地询问，你若无其事的说，晚上有一个紧急抢救的病人，做完手术已经凌晨3点，因为怕回来吵醒我们，所以就在值班室休息了一下。我当时听了真的很感动。

在我的心里，护士是一个无比崇高的职业。无论面对任何困难，您心思想的只有自己的使命——救死扶伤。我最近在书本上学习了南丁格尔的事迹，被她的精神深深感动，亲爱的妈妈，您就是我心里的南丁格尔！

感恩的心，感谢有你……正如这首歌中所唱，我要永远怀着一颗感恩之心，用自己的努力去回报您对我爱和付出！

爱您女儿：孙诗涵
2019年6月1日

■ 哈哈一笑

困扰

据说当代年轻人有两大困扰：脱发还有睡不好。哈哈，幸好我已经不年轻了。

约车

司机：你好，定位准吗？我按照导航来接你。乘客：定位准的。

司机：那我马上到。

乘客：不急。

司机：不急你还叫车。



中医院报

厚德 精医 仁爱 惠民

第21期

2019年6月28日

农历己亥年五月廿六

扬中市中医院主办

电话：0511-88321573

http://www.jssyzszyy.com

追寻红色足迹 传承革命精神

我院组织党员参观革命旧址



6月21日至22日，我院党支部组织30名党员和入党积极分子，来到山东境内的微山湖和孟良崮战役纪念馆，进行参观学习，在珍贵图片资料前驻足，在历史场景

中思索，切身体会可歌可泣的革命历史，接受革命传统教育，传承红色基因，进一步坚定理想信念，激发新时代新担当新作为。

孟良崮位于山东临沂市蒙阴县，孟良

崮战役是陈毅、粟裕指挥华东野战军在沂蒙山区进行的一次重大战役，它开创了在敌重兵密集并进态势下，从敌阵线中央割歼其进攻主力的范例，是打破国民党军对山东解放区重点进攻、转变华东战局的关键一战。被陈毅誉为“百万军中取上将首级”。22日上午，党员们深怀崇敬之情，徒步登上孟良崮山顶远眺，由胡耀邦题写的“孟良崮战役纪念馆”八个大字熠熠生辉，想到当年战争异常艰难，胜利来之不易，大家纷纷表示要不忘初心，牢记使命，克难奋进，砥砺前行。在孟良崮战役纪念馆前，大家站在党旗下重温入党誓词，表达担当使命、奋斗有我的坚强决心和坚定信念。

本次活动，我院党员受到了一次生动的党性教育，大家在交流中深切感受到，作为一名党员医务工作者，一定要践行党的宗旨，以群众健康为己任，为民服务解难题，为发扬中卫生健康事业高质量发展作出新的贡献。（严臻 张文）

“中医大篷车”
开进三茅福利院

6月24日，我院党员志愿者来到三茅镇福利院，举办第九届“中医药就在你身边”义诊活动。

活动现场，医务人员为福利院老人们进行心脏听诊、白内障筛查、血糖血压检测、B超、胸透、心电图检查等服务，发放中医养生科普资料，接受健康咨询。很多行动不便的老人在医务人员的搀扶下，纷纷走上“中医大篷车”，接受体格检查。

随后，志愿者们又来到位于福利院内的福康医院康复护理中心，为几位高龄老人健康检查。油坊镇的黄秀英老人因胃部手术无法自己进食，医务人员在她床边详细了解老人身体状况，有针对性的为她进行检查，并仔细叮嘱护理人员相关注意事项。（严臻）

消化内镜中心
再添诊断“利器”

近日，我院消化内镜中心添置富士蓝激光放大内镜系统一套、奥林巴斯超声内镜系统一套，现已投入使用。至此，中心早癌诊疗设备配备齐全，已与国内外先进消化内镜中心接轨。

自2017年建成施瑞华教授工作站以来，消化内镜中心不断加大设备投入，先后添置奥林巴斯H290诊断内镜、260i治疗内镜等高端设备。此次设备主要用于消化道早癌的内镜精细检查确诊，可及时发现微小病灶，判定粘膜下肿瘤性质及分期，为内镜下微创手术或外科手术提供诊疗依据和安全保障。（董翠萍）

我院举办安全知识讲座

6月13日下午，我院邀请正泰安全技术服务中心许权生老师，举办“防风险、除隐患、遏事故”专题安全讲座，进一步提高职工安全意识和防范技能，这是我院“安全生产月”系列活动之一。

讲座中，许权生列举多个典型案例，剖析事故原因，总结经验教训，解读政策法规，并发放消防知识宣传手册，为全院职工上了一堂深刻、详实的安全警示教育课，对我院安全生产工作、平安医院建设起到了促进作用。（郑小燕）

我院妇产科成功切除
盆腔巨大包块

6月6日一早，妇产科主任陈纪芳接待一位腹痛患者贾女士，患者说已疼痛几天，辗转就診，查明因为盆腔包块，但治疗后病情未明显好转，经别人介绍找到陈主任，希望能够帮她解除病痛。

陈纪芳仔细询问患者病情，查看就诊记录和检查报告，脑海中快速做出各种判断，肿瘤还是包块，有否淋巴结转移，在我院治疗能否根治……经过反复研判、完善各项检查后，陈纪芳与患者及家属充分沟通，决定为贾女士实施盆腔包块切除术，术中完整切除巨大囊肿，未发现恶性肿瘤迹象，无淋巴结转移。术后称重，囊肿达13斤多，患者感觉一下轻松了许多，目前已康复出院。（祝红娟）

鞋子,适合自己的才是最好的!

□ 蔺 峻

我向来对穿着不太讲究,基本爱人家代办,买什么穿什么呗,只是鞋子就不一样了,得自己去试试,否则一旦不合脚就会很难受,这一点在我小的时候就深有体会。

小时候每到过年都不奢望有新衣服,即使那年做了新衣服也是拜年穿的,一身新衣服穿三个年头很正常,头年穿又长又肥,必须挽起衣袖、裤脚,到了第二年过年翻出来再穿还是,而等到第三年差不多合身了,但是也旧了。

那个年代一件衣服可以穿上几个年头,但鞋子不行了,一年穿坏几双布鞋是常事,所以过年肯定会有新鞋,老人们常说:脚一定要新,万不能蹩脚。我和姐姐的布鞋都是外婆做的,每年过年她都会给我们准备一绵一单两双新布鞋,夏天一过她就开始着手,先是纳鞋底,每人一厚一薄二双鞋底。

做鞋底可是个工夫活。先要备骨子,把零头布一层层用面糊粘在木板上,粘许多层,晒干后揭下来,剪成鞋底。再用新的白布包底,沿边,如此就可以纳鞋底了。

纳鞋子倒不复杂,先沿边纳上两圈,然后从前至后密密麻麻的纳上无数的针线,横平竖直。外婆是个细致人,哪一针纳的不整齐,她必然会退针重纳,直致满意为止。

鞋底纳好了便是做鞋帮,藏青的帮面白布帮里,依着鞋样剪好,同样粘上面糊晒干,白布沿边再用麻线将鞋帮纳在鞋底上,一双新鞋就算是完成了!

直到改革开放,市面上逐渐出现大量皮鞋时,外婆才不用再为我们准备新鞋,而我对我的第一双皮鞋至今记忆犹新。

那一年我尚未成年,一远房姨妈开了家皮鞋厂,冬天时给我带了双棉

皮鞋,放学到外婆家就让我试鞋,看到新皮鞋,我兴奋极了,立即脱下旧鞋,穿上新鞋甩了起来。可刚一迈步问题来了,鞋子好大啊,后跟能伸得下两根手指,根本不跟脚。于是外婆找来许多棉花塞在鞋头,我又穿上了一双厚袜子,如此才勉强可以走路,但也走的很吃力。外婆也许想一双皮鞋起码可以穿上几年,而我又还是长身体,便说道:“小孩子脚长的快,不用多久就会合脚了,先垫点棉花穿穿吧!”可遗憾的是,我的脚从那以后再也没长,这鞋也就一直塞着棉花直到被我穿坏。

从那以后,我再也不在乎鞋子的贵贱,只在乎是否合脚舒适,所以每次选了新鞋,一旦穿习惯了,只要没坏,便不想再换。

正如人们常说:鞋子合不合脚只有自己知道,适合自己的鞋子才是最好的!

日臻完善的康复医学科

市中医院康复医学科成立于**2015**年,为我市首家。目前,已发展成为集康复治疗、人文关怀、理念推广等功能为一体的综合型科室,治疗对象为残疾人士、各种功能性障碍慢性患者及老年患者,通过个性化诊疗手段使他们“病而不残,残而不废”,完善基本生活能力,早日回归社会。

科室现有副主任医师**1**名,主治医师**2**名,住院医师**2**名,助理医师**2**名,康复治疗师**4**名,开设床位**42**张,拥有康复治疗区**400m²**,可为患者提供一对一专属治疗。设有康复医学科门诊及病房、康复功能评定室、物理治疗(PT)室、作业治疗(OT)室、语言吞咽治疗(ST)室、针灸推拿室、小针刀专科等。拥有进口减重步态训练器、多体位升降治疗床、超短波治疗仪、各种低频治疗仪、高频治疗仪、磁疗仪、超声波治疗仪、射频治疗仪、臭氧治疗仪、空气循环压力波治疗仪、吞咽低频治疗仪、痉挛肌治疗仪等先进康复治疗设备。



【诊疗项目】

- 1.脑卒中和颅脑外伤后偏瘫、失语、认知等功能障碍的康复;
- 2.脊髓损伤后截瘫、尿便等功能障碍康复;
- 3.周围神经病损,如面神经炎、臂丛神经损伤、坐骨神经痛等康复;
- 4.骨折、人工关节置换、截肢、手外伤等术后功能训练;
- 5.颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、网球



肘、急性扭挫伤、退行性骨关节炎、颞颌关节功能紊乱等急慢性损伤的综合治疗。

【重点治疗范围】

1.神经系统疾病康复

脑卒中、脑外伤、脊髓损伤患者规范化的康复治疗,包括运动功能、吞咽功能、言语能力、尿便功能以及认知功能评定及康复治疗,使患者重新获得独立运动及日常生活能力。

周围神经炎症及损伤患者,进行可电生理诊断及运动、感觉等功能评定,根据患者的具体病情采取相应的康复治疗手段,提高患者的

【特色专科】

康复疼痛科

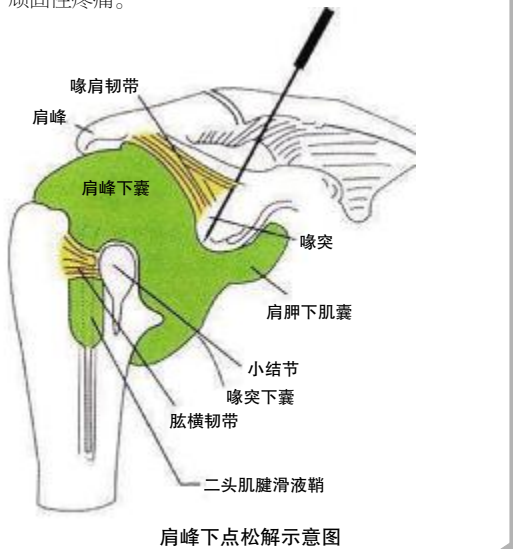
在传统康复业务基础上,加入现代疼痛医学诊疗手段的中西医结合学科。科室针对患者病情制定专业化、标准化治疗方案,以“能保守不手术、能小微创不大微创”为原则,达到花钱少、见效快的治疗目的。

小针刀治疗门诊

将中医针刺疗法与现代医学手术疗法有机结合的一种治疗方法,具有适应症广、无痛苦、无损伤、疗程短、恢复快、花费少、根治率高等优点。

主要治疗颈椎病、腰椎间盘突出症;肩周炎、网球肘、腱鞘炎;强直性脊柱炎、类风湿关节炎;中风后遗症、偏瘫、手外伤康复、腰肌劳损、外伤及手术后遗症;膝关节、踝关节、足跟痛等各关节炎症疼痛;脊柱相关内科、外科、

皮肤科等疾病;各种慢性软组织损伤引起的顽固性疼痛。



肩峰下点解剖示意图

夏季到了,养心很重要!



连着几天的高温,让不少朋友有被晒“化了”的感觉,最热的时候马上到了。你认为最应该做的事是避暑吗?错了!其实是“养心”!“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”,中医有“心通于夏气”之说,一年之中,心与夏的关系最大!

炎夏养生一定要抓紧:一觉、二瓜、三汤、四穴!

中午睡个“养心觉”

调查研究表明,每日午睡半小时者比不睡者冠心病死亡率少**30%**。其原因与午睡时血压下降、心率减慢,与白天的血压高峰出现一段低谷有关。

不过,午睡时间不宜过长,一般半小时到一个小时足够。

要吃两种“养心瓜”

冬瓜

冬瓜含水量高达**96%**;钾元素含量也相当高,每**100g**含钾量为**130mg**,属典型的高钾低钠型蔬菜。

不仅能补水,也能补钾,补充钾元素可以将体内多余的钠排出,保护心脏功能。

苦瓜

夏至后,适当吃一些苦瓜,能去暑热、增加食欲。苦瓜维生素**C**的含量为**56毫克/100克**,是丝瓜和南瓜的**10**倍以上,而且也是种高钾蔬菜。

多喝三种“养心汤”

菊麦养生茶

夏天心火旺,很适合菊麦养生茶。该茶药性平和。

方法:**10**朵雪菊,**10**粒麦冬,**20**克炒麦芽,每天配上这三味中药,用开水冲泡,代茶饮即可。

金银花茶

金银花茶有清热解暑、疏风散热、抗病毒的功效。其药性寒凉,比较适合夏季饮用。

饮法:金银花**20g**,水煎或泡茶饮用。出现上火、感冒等情况才可服用,症减药停。

这类人不能喝:虚寒体质或久病不愈者慎用。不分季节与体质长期饮用,会造成脾胃负担。

三叶茶

特别适合夏天养心清暑,味道微苦,有清心火、养心和消暑的作用。

方法:取荷叶、竹叶、薄荷叶每种**3-5**克,或者任选其中的一种(荷叶、竹叶用**5-10**克,薄荷叶**5**克即可)泡茶喝。

常按四种“养心穴”

内关穴

【简易取穴】伸开上臂,在前臂前区,从腕横纹向上量**3**横指,两条掌状筋之间,即是内关穴。

【一按就灵】用手指指腹垂直按压、拿捏内关穴,有宁心安神、和胃降逆、理气镇痛的疗效。

按摩时用左手拇指指尖按压右内关穴、按揉**10-15**分钟,每日**2-3**次;再用右手以相同的方法按压左侧的内关穴,反复按揉即可。

少府穴

【简易取穴】少府穴是心脏排毒要穴。少府穴,位置在手掌心,第**4、5**掌骨之间,握拳时小指与无名指指端之间。

【一按就灵】按压这个养生穴位不妨用些力,左右手交替。可有效为心脏排毒。

伏兔穴

【简易取穴】正坐屈膝成**90**度,医者以手腕掌第一横纹抵患者膝髌上缘中点,手指并拢压在大腿上,当中指到达处是穴。

【一按就灵】用手指指腹垂直按压、拿捏穴位。

天泉穴

【简易取穴】位于掌心向上,握拳,屈臂时在大臂上会有凸起的肌肉,肌肉内上方**2**寸的位置。此穴名的意思就是心脏之血会像高山流水一般源源不断供给全身。

【一按就灵】经常感觉胸闷气短,诊断心脏供血不足的人可在晚上**7**点到**9**点之间,在天泉穴按摩或刮痧,能缓解症状。

四类人群,午睡不能马虎

1、低血压人群

夏季天气较为闷热,午睡时血压会相对降低,对于低血压人群尤为不利,可能造成呼吸困难。

2、过于肥胖人群

肥胖人群一般饮食量较大,而人在睡眠状态下消化能力减缓,食物容易堆积,午睡时间过长,容易加重或引发肥胖。

3、血液循环差的人群

血液粘稠度高者、因脑血管病常头晕者、血糖过高者不仅不宜饭后立即睡觉,也不宜午睡过久,可能加重病情,甚至诱发中风风险。

4、睡眠障碍人群

对于晚上入睡困难者,如果午睡时间过长,晚上更不容易睡着,反复如此,更加伤害身体。



午睡误区早知道

众所周知,睡眠和饮食是养生的两大法宝。说到睡眠,就不能不提午睡。夏季气候炎热,大部分人会失眠,因此午睡就显得更重要了,特别是中老年人。

适当午睡,不仅有利于提高精神,还能降低冠心病、心脑血管等疾病的发病率。但若是“睡错了”,危害也不小!

五个误区,越睡越危险

1、午睡的时间和时长

在长时间连续工作的状态下,午睡是补充精力最方便、快速的方法,但若睡得太久,也会带来负面影响。

在前一晚睡眠时间较为充足的情况下,若午睡时间超过**1**小时,人容易进入深度睡眠,可能造成醒时惰性,似醒非醒,如:睡眠过昏、昏昏沉沉,无法充分调动思维等,也会造成浑身无力,越睡越累的状态。

建议:

20分钟左右的午睡时长最佳,**13**点左右最为有效,属于“快速充电式”午睡,有助于快速恢复身体能量,提高警觉度,快速、高效的投入工作。

2、午睡前注意事项

进餐后,肠胃蠕动会加快,体内的血液

会大量集中到消化系统,使大脑供氧量下降,容易产生困意。

但若是餐后立马睡觉,对于消化系统而言,容易导致消化不良,诱发胃炎,也可能引起食物反流,引发反流性食管炎;也可能因为脑部供血不足而造成醒后头昏脑胀、四肢无力等症状。

建议:

就餐后,建议在周边稍作走动或是站立,餐后**20**分钟左右再进行午睡。

3、午睡的最佳睡姿

午睡最好选择平躺方式。如果趴着睡,则对健康的危害非常大。

①损伤眼健康。趴着睡时,眼球受压,眼压增高,时间久了就容易造成醒后暂时性的视力模糊;若眼压过高,也可能导致青光眼。

②危害脊柱。人体正常脊椎从侧面看应是“S”形,但趴着睡时容易弯腰驼背,脊椎变成“C”字形,加上头部下垂,会造成颈椎、胸椎、颈椎的压力分布不均,损害脊柱。

③影响呼吸。含胸驼背不利于打开肺部,呼吸受阻,会造成缺氧,尤其是患有冠心病等人群更容易造成呼吸困难。

④引发肥胖。伏案而睡,肚子似蜷缩状,挤压在一块,也会加重消化不良的困扰,食

物无法及时转化成能量,引发肥胖。

建议:

在家时,尽量在床上午睡,或是躺椅上。但对于办公人士,午休时可在脑后垫靠枕,呈半卧位,以减小心肺、面部压迫。

4、午睡位置

夏季气温较高,通风走廊、正对空调口及风扇虽然凉爽,但也很容易引起感冒、头疼、关节及肌肉疼痛等疾病,严重者还可能造成面瘫。

建议:

睡眠状态下,人体的毛孔会处于张开状态,身体抵抗力也会有所降低,应避免在通风口睡觉,对于体质较差的人,午睡时可以在腹部盖上轻薄的毯子,以防感冒。

5、午睡醒后注意事项

突然起床,会引起体位形体血压,对心脑血管十分不利;另外,午睡后很多人会有心跳加速等感觉,所以睡醒后一定不要快速起床。

建议:

中老年人在睡醒后,一定要缓慢起身。坐直**30**秒后再起立,站起还要等**30**秒,才能开始活动。可以轻甩并按摩手臂,对缓解酸痛感和恢复清醒有不错的效果。