

巾帼心向党 建功新时代

——我院张海波院长参加长春市妇女第十六次代表大会并当选代表



9月2日、3日，长春市妇女第十六次代表大会在省宾馆隆重召开。吉林省省委常委、长春市委书记王君正参加会议并寄语全市女同胞：“立足新时代，创造新业绩，在共圆‘长春梦’中展现巾帼风采！”我院张海波院长作为代表参加了此次会议。

作为吉林省民营中医医疗机构协会的会长和长春恒康中医医院院长，张海波常年致力于公益事业，关心关爱妇女和儿童的生活与健康。多年来，她无数次带领志愿者服务队前往农安县龙王乡、九台区沐石河镇等地学校，为当地留守儿童进行体检，向学校赠送科普读物；加入了长春市妇联组织的“代理妈妈”行列中，与长春市儿童柴歌结成帮扶对子，弥补孩子欠缺的母爱；同时还为自闭症儿童和家长们进行心理辅导；她组织医院成员加入“儿童之家”爱心志愿者服务团队，救助了麻惠、史丽丽、左媛媛等众多因病致贫的家庭，并为他们的家人解决就业和其他生活方面的困难……

“激扬巾帼之志、汇聚巾帼之力、再立巾帼之功”，张院长在精准扶贫、惠及民生工作上勇挑重担，以巾帼不让须眉之势，承担起了中医人对社会的时代使命。

张海波院长的先进事迹多次被中央人民广播电台、新华社、吉林日报、吉林电视台、吉林人民广播电台报道，她本人也屡次被评为市“三八红旗手”、“最美巾帼志愿者”、“美德标兵”、省“三八红旗手”、全国“最美中医”等荣誉称号。

张海波院长表示“能够得到组织信任与关怀，参加这场属于女同胞们自己的盛会，心中倍感荣耀。我将代表她们发声，这是荣誉，更是责任，我必须行使好自己的责任与义务，不辜负组织与姐妹们的信任。”同时，聆听王君正书记对广大女性的寄语后，张院长更加准确的定位了前行的方向，那就是“为圆‘中国梦’的长春篇章，不遗余力地投身于关爱妇女及儿童的公益事业中，积极履行社会职责，彰显长春妇女独特魅力，为新时代的建设贡献巾帼力量。”

开展消防培训 提升安全意识

——长春恒康中医医院举行消防安全知识培训



全体医护人员参加消防安全培训

此次培训，邀请了吉林省消防知识培训中心倪教官进行授课。培训阐述了防火教育安全培训的意义，强调了消防安全工作“预防为主，防消结合”的工作宗旨。授课通过播放火灾现场照片视频、讲解火灾案例的方式，深入浅出地讲授了在日常工作和生活中所要注意的火灾致灾因素、发生火灾后如何正确报警、使用灭火器、消防栓等设施以及如何正确引导人员疏散、自救逃生等基本的消防安全常识。并结合防灭火实际工作，对灭火器、防毒面罩、独立式烟感报警器的性能及使用方法进行详细介绍。



为切实做好消防安全工作，增强全体医护人员的消防意识，增强职工应急防火自救能力，9月20日，我院特邀吉林省消

安消防知识培训中心开展2018秋季消防安全培训，我院谷院长、孙院长以及全院上下近40人参加此次消防安全培训。



博古纳今
守正创新

长春恒康中医医院

CHANGCHUN HENGKANG T.C.M HOSPITAL

(内部资料 免费赠阅)

地址：长春市建设街1227号（建设街与普庆胡同交汇处） 电话：0431-86177879 85912120 邮编：130061 邮箱：cchkzyy@163.com 网址：www.cchkzyy.com

第四期

2018年10月8日

农历戊戌年八月廿九
主办：长春恒康中医医院
吉林省中医药学会风湿病专业委员会
长春中医药大学风湿病研究所



我院参赛选手王德超在比赛中沉着冷静

7月31日，由长春市中医药管理局主办、长春市中医院承办的“长春市中药知识技能大赛”在长春市中医院拉开帷幕。来自长春地区的33名选手参加了本次比赛。我院郑笑谦院长带领王德超、姜丽娇、刘忠波三名药师如期参赛。

比赛分为理论考核、中药性状鉴别、中药调剂三项。上午的理论考核由120道选择题进行笔试；药材鉴别考核要求选手对混装的50味中药进行鉴别，并在规定时间内写出中药饮片的名称、来源所属科名及药用部位；下午的考核内容为中药调剂操作比赛，规定每人调剂一张处方，处

辨识百草修奇技 腹有医书气自华

——我院三名药剂师参加“长春市中药知识技能大赛”



方中10味中药，选手需从15个没有标签的药盒中辨认出处方中的10味中药调剂成4付。要求调配操作规范，剂量准确，不撒、不漏，特殊中药脚注处理合理，包装美

问鼎“三农”盛宴 尽展中医风采

——我院参加长春国际农业食品博览会

本着以“宣传与引领、科技与绿色、文化与经贸、质量与品牌”为主题，以实现农业高质量发展为目标，8月17日，第十七届中国长春国际农业·食品博览（交易）会在长春农博园盛大启幕，我院受邀代表吉林省民营中医医疗机构协会参加了此次活动。

农博会医疗展区历时三天，第一天由孙海成医师、康复科李锐主任、护士高贺等医护人员组成中医专家小团队。现场为参展群众提供中医诊疗、健康指导、推拿治疗、测量血压等特色服务。我院工作人

员还为现场群众普及中医药文化、讲解中医药养生保健知识，并发放中医药科普宣传资料。



传中医文化之精髓 惠一方百姓之康养

——我院参加“东北亚中医药暨康养产业博览会”

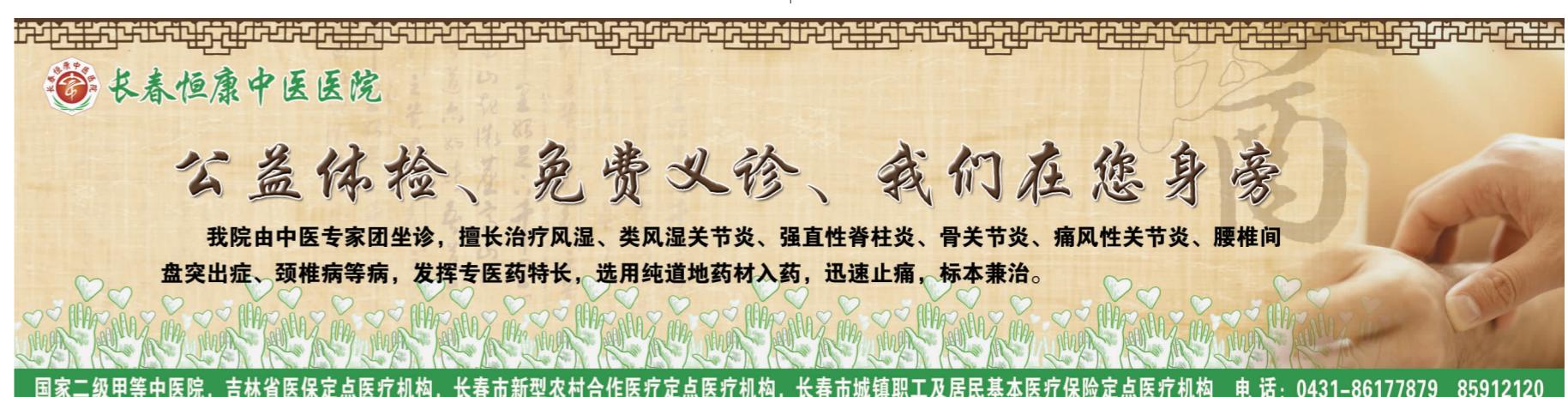
9月14-16日，2018中国（吉林）东北亚中医药暨康养产业博览会在长春国际会展中心拉开帷幕。我院组织医疗团队参加了本次活动。

展会以“新时代、新传承、新发展”为主题，以“传承中医药文化，发展中医药事业”为宗旨，旨在积极推动吉林省中医药产业和康养产业快速发展，全面推动吉林省会展经济协调发展。

在我院党支部的组织下，专家孙海成、韩晓慧、杜忠利、高贺组成医疗团队，奔赴博览会现场。现场为参展群众提供中

医诊治、健康指导、推拿治疗、测量血压等特色服务。我院工作人员还为现场群众普及中医药文化、讲解中医药养生保健知识，并发放中医药科普宣传资料。

我院党支部指出：“东北亚中医药暨康养产业博览会”是一座中医药界与世界沟通的桥梁。作为中医人，我们恒康中医人有义务为百姓普及中医药文化，传播绿色养生理念，弘扬中医药文化；作为吉林省民营中医医疗机构协会的会长单位，我们有责任推进吉林省中医药事业，惠及吉林省人民健康，引导市民健康生活。





一个人做一次好事不难，难的是一辈子做好事，而在长春就有这样一群人，奉献自己、回报社会，他们就是“长春好人”标兵。10月16日下午，由中共长春市委宣传部、长春市文明办主办，长春电视台承办的2018年度“身边好人·温暖长春·长春好人第十八场发布会”在长春电视台举行，“长春好人”荣誉加冕。我院张海波院长荣膺“长春好人”称号。

“长春好人”评选活动旨在积极培育和践行社会主义核心价值观，通过基层单位推荐、群众网络投票、评审委员会评定等程序发掘好人好事，聚焦身边感动，褒奖凡人善举，弘扬社会正气，在全市掀起一个崇尚好人、学习好人、争做好人的热潮。

吉林省“读中医经典”知识大赛完美收官 我院医生李耀东喜获大奖



10月17-18日，由吉林省中医药管理局主办、吉林省中医药学会承办的吉林省“读中医经典”知识大赛团体赛在长春举办。这场由省内11个地区和两家省直单位组成的13支团体赛代表队和全行业中医临床工作者共同参与，历时6个多月的大赛活动终于完美收官。我院医生李耀东

谨守初心 不忘本心 ——我院张海波院长喜获“长春好人”称号



膝关节是人体中结构最复杂、负重最大、运动最多的关节，因此其损伤也最多、退化得最早。尤其是45岁以后，膝关节会逐渐出现变形、肿胀、疼痛等问题。

膝关节疼痛主要由年老体衰、长期站立、过度劳累和损伤所致的关节老化与退变引起。中医认为该病的致病原因是风、寒、湿三邪侵犯膝关节，造成膝部经脉不通，导致疼痛，最终引发膝关节病。这里给大家介绍膝盖周围的三个穴位——鹤顶穴、内膝眼和外膝眼，它们是治疗膝关节疼痛的特效穴位。

鹤顶穴位于膝盖上部，屈膝的时候，髌骨上缘的中点凹陷处就是此穴。内膝眼和外膝眼分别位于髌骨下方，髌韧带内、外侧的凹陷处。

这三个穴位可以一起按摩，按摩的方法是：坐在椅子上，双腿下垂自然屈膝，一只手的食指点在鹤顶穴，另一只手的拇指和食指分别点在内、外膝眼穴。三根手指一起用力，点按这三个穴位3~5分钟；然后改为揉，用掌心轻揉膝盖3~5分钟。重复操作5~8次，可以起到舒筋通络、解痉止痛的作用。



膝关节疼痛按这三个穴位

2018年10月8日

2018年10月8日

秋季吃进补药“上火” 原来是没用对



秋季合理进补，不仅能弥补夏季的过度消耗，还能增强人体对寒冷天气的适应能力，为平安过冬做好准备。很多人服人参、鹿茸、阿胶等补益类药物进补，但吃后却“上火”了，出现烦热、消化不良等症状，这很可能是因为没用对。

中医不论治病还是调补，追求的都是阴阳调和、温补类药物用于虚证、寒证，寒凉类药物常用于热证。这好比夏天热用冷气，冬天冷用暖气，药物也有寒、凉、温、热四气。如果你的身体正和夏天一样热，用大热的药，好比火上浇油。有些人自己感觉身体很虚，可一吃补品就上火，这和脾

胃运化功能、身体气机通畅程度、气血和顺状况等因素都有关系，需要找中医调理好再进补。因此，吃补药前应咨询医生，了解自己的体质和补药的药性，再根据具体情况遵医嘱服用。

脾

胃

差

慎

用

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿

胶

。

阿