

展良好精神风貌 抒爱岗敬业情怀

——《我爱我家·我爱恒康》征文作品选登

编者的话

万物都有个家，鸟的家是巢，船的家是港，我们的家是恒康中医院。因为有了这个家，我们拥有了亲情友情，拥有了健康快乐；因为有了这个家，我们拥有了温暖，拥有了依靠。于是，我们可以畅快地交流，彼此心心相印……从本期开始，院报将陆续选登《我爱我家·我爱恒康》征文作品，旨在倡导大家在工作之余说心里话，写家常事，以此展现我们的精神风貌，抒发爱岗敬业情怀，丰富文化生活。快快拿起你的笔来哟！

我爱我家

护士长 姜波

家是居住生活的地方，是温馨的港湾，是育人成长的摇篮，是夕阳西下供鸟儿歇息的暖巢，长风就是这样——我愿与你一起成长，在这个家里，领导是家长，他们不辞辛劳努力把这个家建设得更加美好，希望这个家里的每一个孩子舒心快乐，茁壮成长，而作为小管家的我，也愿意为这个家付出百分的努力，因为我知道这是我的责任，更是对这个家的感恩与回报！

愿在我们全家人的共同努力下，我们的家——长风越来越好！

我的医院我的家

医生 陈丹丹

光阴似箭，岁月如歌，一转眼来到我们医院已经2年多了，怀揣着梦想和对未来美好憧憬的我与医院共历风雨，因为在我心里这里已是我的家！紧张而忙碌使我的工作生活更加地充实，让我有了这么多可爱的家人，也使我深深地懂得了医院大家庭中家人的含义。

虽然我没有见证医院发展创业的艰难历程，但我深受她蓬勃向上发展气息的感染。这两年来，我亲历了医院各方面的改革与创新：竞聘上岗，理论培训，跟师学习，绩效考核，科研科教，社会公益，创建二甲……都是满满的正能量。所以我们更应该抓住机遇，努力工作学习，在这个温暖和谐的大家庭里完成自己的奋斗目标和人生规划，实现我们共同的理想——厚德仁术。

我爱我家 我爱护理

护士 张新

是偶然的机缘，还是有意愿的抉择？是命运的安排，还是今生的约定？年少时一个天使的梦，让我走进了天使的家园——医院，从那时起，我知道，我已经与护理结下了不解之缘；从一个不谙世事的花季少女，一下子成为一个“白衣天使”，迷上的不仅是那洁白的护士服、护士帽，更是护理事业的神圣和救死扶伤职业的崇高信念；还有对护理工作的自信和执着，对我们医院的热爱和专注；我坚信我以后的生命历程必将在这里度过，只因我和天使有个约定，约定就是我爱护理这个职业。

感谢身边的同仁，感谢我的家人们，是她们对我的无私帮助，言传身教；感谢岁月的磨砺，时间让我在医院这个大家庭里，一步步成长进步，让我插上天使的翅膀飞翔……

我庆幸我是这个大家庭的一员，我深深体会到我们医院护理工作的平凡，我为这平凡而自豪；我的医院我的爱，我的家人们我的眷恋，愿我的青春岁月和苦乐年华皆与你相伴同行。我爱我家，我爱护理！

走在春天里

医生 赵桂波

对于刚刚度过冰雪严寒的北方人来说，对于春天我一直都在用心等待，等待那个百花绽放、细雨飘飘、春风拂面的时节。就在这春回大地的时节，我们长风医院的春天同样悄然而来，继续扬帆远航。作为一名康复医生，每天面对许许多多需要康复治疗的患者，耐心的语言沟通，待患如亲的工作态度，认真严谨的工作作风，做好每一件看似简单的工作，都是我们长风人一贯恪守的职业道德。

我不会用华丽的诗句讴歌我们神圣的职业，但是我骄傲我是一名长风医院的职工，我热爱我的工作，热爱我的医院。医院是我家，发展靠大家，我坚信我们能够用爱来点亮病人的心灵，用爱来呵护每位患者的生命。

我健康，我快乐

保洁员 王希华

每天，看到医生和患者在宽敞明亮的环境中走着，我的心是格外愉悦。

我是一名保洁员，有许多人不理解我，这么大年纪为啥还在工作？我明明白白告诉大家，我不是为了赚钱，为的是体现我人生的价值。在这里劳动，我快乐。因为这个团队让我学到很多正能量的东西。同时和年轻人距离拉近了，这里有大家庭的幸福感，领导对员工都像家人一样亲切。我虽然年纪已大，但是我愿意享受这份幸福感。因此我身体健康，精神快乐，我每天都在愉快地生活中。

我与医院共发展

护士 王洋

我是一名普通的护士，爱岗是我的职责，敬业是我的本分，奉献更是我崇高的追求。我是护理岗位上的一名新兵，在这个集体里，有很多值得我学习的榜样，使得我在本职工作中能够不断地向前，不断地提升。医院要发展，需要基础扎实、业务精湛、技术过硬的队伍。才能更好地服务百姓、服务社会。这就要求我们努力学习医学知识，练就过硬的本领。

通过努力学习与工作，我成长了，我进步了。懂得了什么是无私，什么是奉献，更加懂得了如何爱岗、敬业。同时也坚定了我对职业追求的信心。在这个集体，我愿意与医院共同发展，共创美好和谐的新家园。

爱岗爱家爱医院

医生 周小龙

来到医院工作一晃快半年了，半年来我积极努力做好本职工作。我把对医院的热爱融入到工作中的一点一滴，处处以医院荣誉为重。在这个平凡的岗位上奉献自己的力量，在工作中发挥自己的光和热。

“默默无闻地工作，无怨无悔地奉献”是我做人的准则，在工作岗位中，我也时时刻刻这样要求自己。在为患者服务的过程中，我听过赞许的声音，也经历过挫折和打击，收获了感动与成长。

工作中我把医院当家做家，把工作当做责任，把同事当做朋友，把患者当做亲人。认真地做好每一件事，用实际行动践行着对自己所选择职业的诺言。用心去释放我青春的活力——爱岗、爱家、爱医院。

长春恒康中医院

长春恒康中医院院歌

傅警龙 词
尹爱青 曲

2/4 1=F

5 5 | 5.6 5 | 3.2 1 6 | 5 - | 6 6 5 | 1 2 3 | 5.6 5 2 | 3 - |
历经风雨二十年，披荆斩棘攻难关，
5 5 | 5.6 5 | 3.2 1 5 | 6 - | 5.6 1 3 | 5 3 2 3 | 1 - | 1 - |
艰苦奋斗齐努力，持续发展创今天！
6 5 | 6 . 1 | 5.6 5 3 | 1 3 - | 2 2 3 | 5 6 | 5.6 5 3 | 5 - |
患难济世使命担，杏林春暖普人间，
6 5 | 6 . 1 | 1 6 5 6 | 1 3 - | 5.6 1 2 | 3 - | 5.3 2 3 | 1 - |
牢记宗旨为大众，爱的奉献代代传！
6 5 | 6 . 1 | 5.6 5 3 | 1 3 - | 2 2 3 | 5 6 | 5.6 5 3 | 5 - |
勤于耕耘肯登攀，大医精诚德为先，
6 5 | 6 . 1 | 1 6 5 6 | 1 3 - | 5.6 1 2 | 3 - | 5.3 2 3 | 1 - |
同舟共济守正道，博古纳今宏图展！
5.6 1 2 | 3 - | 5 - | 6 - | 5 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - |
博古纳今宏图展！

医院文化-唱响院歌

“历经风雨二十年，披荆斩棘攻难关，艰苦奋斗齐努力，持续发展创今天！……”激情、豪迈的院歌每天都会准时在恒康中医院响起。

为弘扬中医文化，我院把“唱响院歌”作为展现医院文化、凝聚职工力量的载体，组织了“放院歌、学院歌、唱院歌”活动。设定在早、中、晚三个时段播放，清晨院歌响起，恒康人鼓足士气，开始新一天的工作；中午院歌响起，恒康人振作精神，重新回到自己的岗位；下班时院歌响起，恒康人伴着院歌的旋律高高兴兴地下班回家……

全院职工利用业余时间，通过组织“合唱小分队”、“恒康好声音”“微信群互动”等方式进行练习、演唱。不仅唱出了恒康人的激情，还凝聚了人心，激发了职工的工作热情，体现了恒康人以院为家、院兴我兴、院荣我荣、院耻我耻的精神，坚定了建设新恒康健康产业链的信心。

普及气功养生操 太极、八段锦

为了弘扬中医文化，发扬中医养生的优势，展现恒康、长风中医人的风采，我院于3月开始倡导在全院职工中推广普及中医传统养生操——“太极、八段锦”。

“太极、八段锦”的练习和普及活动还吸引了不少患者及医院附近的居民，将中医养生文化普及到社区群众中间，即提高了当地居民的养生观念，发挥了中医治未病的作用。

“太极、八段锦”是中国传统保健功法，它动作简单易行，功效显著，其动作的每一招都有中医机理作为根据，可以内练精气神，外练筋骨皮，激发自身调理能力，消除人体病痛，增进健康，延缓衰老。

现在，我院“太极、八段锦”养生操团队已经建成，每天中午十二点，大家在院内大厅准时开练，成为我院一道亮丽的风景。以后，我院“太极、八段锦”精英团队将深入社区、基层进行全面普及、深度推广，并列为“吉林中医药科普惠民走基层”的一项内容，为传承祖国中医药传统文化做出应有贡献。



恒康中医

博古纳今

守正创新

长春恒康中医院

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

确定目标 稳步前行

——长春恒康中医院2015年工作重点

2015年是深化医改的关键之年，全省深化医药卫生体制改革的中心任务及全市中医药工作总体思路已经明确。我院将认真贯彻好各项方针政策，严格落实“改善医疗服务行动计划”的实施，建立与完善院内可持续发展的有效机制，提升我院中医药服务能力，推进中医药各项工作的协调发展，让百姓在医院中得到更多的受益。

一、加强管理，积极参与中医院改革

1.确定目标，积极贯彻各级卫生行政管理部门的政策精神，做好相关政策的落实与实施。坚持以“病人为中心，以群众满意”为目的，紧紧围绕医院管理目标开展工作，提升医院整体服务能力。

2.强化管理，进一步建立健全各项规章制度，增强监督管理机制，严格执行人员准入及技术准入制，依法依规行医资质，完善绩效考核机制，明确各岗位的工作职责，达到医院全面管理更加规范化。

3.扩大服务领域，确定实施“长春新恒康医学研究所”的发展目标，搭建组织平台，拟定具体实施方案，积极探索养老医疗服务的新模式，提升医院在社会的影响力，带动医院整体服务能力进入新的发展阶段。

4.积极参与推进品管圈活动，覆盖于医疗、护理、医技、后勤管理领域，以此形成人人参与医院质量管理，人人关心医院发展的新局面。

二、加强人才队伍建设，提升中

医药服务能力

5.加强人才队伍建设，继续招聘有识之士，扩大专家队伍，完善专业人才队伍的能力提升，做好学科带头人梯队的建设，推进医院“走出去，请进来”传帮带的“读经典、跟名师、做真中医人”的人才培养战略，到达两院人才队伍建设全面发展。

6.加强科研科教推进工作，秉承中医传统，弘扬中医国粹，增进专科亮点，引进新技术，开展新项目，做好“研究室”的推进工作，计划新申报省级重点专科1—2个，撰写学术论文2—3篇，提升医院整体科研科教、专科建设的发展水平。

7.推进中医“治未病”康复服务能力建设，健全完善我院“治未病”平台，打造温馨环境，继续开展“冬病夏治、膏方调理、中医体质辨识、中医康复”等诊疗服务。

三、加强中医药文化建设，扩大医院的社会影响力

8.加大医院文化建设的宣传，强化信息化管理，做好更新医院网站、扩大微信平台、增加短信服务领域，增设LED屏、大型展板、院报等宣传媒介的工作，努力营造全社会的尊重。

9.坚持做好公益活动，继续开展中医科普大讲堂“进乡村、进社区、进家庭”活动，把中医药服务及老百姓的需求融合为一体，把中医药文化建设与“三好一满意”活动结合在一起，以真诚的服务，医者仁爱的精神回报社会。

10.开展院内文化建设，结合医院实际再次开展“学院歌、唱院歌、放院歌”活动及开展普及“太极、八段锦”活动，促进中医文化传承，做到整体医院文化提升。

四、加强中医内涵建设

11.坚持开展“以病人为中心，发挥中医药特色优势提高中医临床疗效”的服务，拓展中医药服务范围，开展好我院“整体和局部、传统和现代、内治和外治”相结合诊疗方法。

12.加强医疗质量管理，坚持医疗安全生产的相关法律法规的学习，严格规范医疗文件的规范书写，坚持临床业务学习，三级业务查房制，确保临床安全无差错。

13.加强中医护理，贯彻落实好《国家关于加强中医护理工作意见》，推进优质护理服务示范工程，开展好中医特色的临床护理。

14.加强药事管理，保证药品渠道有计划购药，资质齐全。积极开展对中药经验方、中医特色诊疗技术的整理工作。加强院内制剂生产的管理，保证临床需要。

新的一年，开启新的篇章，我们将全心全意，不负众望继续坚守中医药文化传承的重地，完成好历史赋予我们的神圣职责和光荣使命。我们将携手全体医务工作者，振作精神，凝心聚力，昂扬斗志，爱岗敬业，开拓进取，坚定不移地推进中医药事业和谐发展进入新常态，为提高百姓健康水平，建设幸福长春做出我们积极的贡献。



进一步积极倡导政府民生政策，缓解百姓看病难、挂号号难等问题，我院特邀请，国家名老中医、长春中医药大学终身教授胡永盛老先生于3月1日起在我院出诊。出诊时间：每周日上午，限号10人。胡老将与我院携手共同为患者健康保驾护航，远离病痛困扰。

胡永盛 主任医师/教授
全国首批500名老中医之一
长春中医药大学终身教授
1926年生，曾任吉林省中医院方剂教研室、中医各家学说教研室主任，从事教学、医疗工作60余年。长期专研《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》等中医经典理论及《易经》等。人称“小胡仙”、“中医活字典”，15岁始习读医书，师承吉林名医孟受益先生。

擅长治疗：消化系统疾病、内科疑难杂症，尤其对脾胃病的治疗有独到见解。
预约咨询热线：0431-86177879 86178860
出诊地点：长春长风风湿骨病医院名老中医工作室
地址：长春市朝阳区延安大街西二胡同258号



长春名中医何艳华坐诊我院

何艳华，主任医师，长春市名中医，享受长春市政府特殊津贴，是全国第二批名老中医专家学术继承人、长春中医药大学客座教授，现担任长春市医学会第七届理事会副理事长、省中西医结合学会呼吸专业委员会副主任委员、中国中医药学会心病专委会委员等职务。

近十年来先后发表论文10余篇，其中国家级、省级论文5篇；作为主要参加者完成的十余项科研课题获得省、市科技进步奖，其中5项科研成果获长春市科技进步二等奖。

临床擅长治疗哮喘病、脾胃病、消渴病、胸痹症、肾痛、头痛、失眠和风湿痹症等，尤其对抑郁症、多发性甲状腺结节及疑难杂症的治疗颇有建树。
出诊时间：周二全天

中国民族医药学会风湿病分会成立

我院傅警龙院长和张海波院长分别当选为常务理事和理事



会议期间，傅警龙院长（左三）及同行人员与北京中日友好医院风湿科主任阎小萍教授（左二）合影留念。

本报讯 为充分发挥中国中医、民族医药学会学术资源优势，积极凝聚中国中医、民族医风湿病界学术力量，1月30日，由中国民族医药学会主办、北京中日友好医院承办的中国民族医药学会风湿病分会成立大会在北京召开。我院傅警龙院长当选为常务理事、张海波院长当选为理事。

大会选举产生了风湿病分会会长、副会长、常务理事、秘书长、理事等。名誉会长由风湿病两位泰斗级的国医大师——朱良春、路志正担任，会长由德高望重的阎小萍教授担任。

分会副会长由在全国中医、民族医中有较深造诣的风湿病专家担任，常务理事由有较大影响的风湿病专家担任。分会的成立，标志着高层次、重创新、具特色、有影响的风湿病学术交流平台随之正式创建。我院两位院长当选为常务理事和理事，是全国业界对我院中医药诊治风湿病能力的认可。国家中医药管理局医政司司长、中国民族医药学会会长许志仁应邀出席了大会。

会议期间，还举办了2015年中国中医、民族医药诊治风湿类疾病学术交流会。

传承医道脚不歇

——记长春恒康中医院院长张海波

2014年年末，长春恒康中医院张海波院长接到国家中医药管理局通知，经过考核，她正式成为国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团成员。面对这难得的荣誉，张海波并未显得几多兴奋，反倒对肩上的责任多了一些思虑：作为全国名老中医药专家学术经验的继承人，该如何担当？中医药传承工作该如何开展？使命该如何完成……

继往开来，传承路上任重道远。
勤于临床实践，重研究，长才智，她收获多多——

学术成果日渐丰硕

张海波出生于美丽的松花江畔，松江平原的水土培养了她的宽厚、踏实的品格，良好的家庭氛围使她从小就养成了严谨、细致的学习态度。多年来，她一直把传承中医药文化视为己任，刻苦钻研业务，勇于临床实践，积极探索进取。

天道酬勤。从事中医临床工作十八年来，张海波认真研读中医辨证施治理论，临床经验越丰富，对常见病、多发病及各种疑难病症的诊断和治疗，特别是在诊治风湿类疾病方面，采用“整体和局部、传统和现代、内治和外治”相结合的方法，已形成了一整套独具特色的攻治方略，让许多患者远离了病痛的折磨。

长期的中医临床让张海波认识到，中医药的优势在预防保健，在“治未病”，如何加强对广大群众的健康教育，做好“未病先防、既病防变”是全体中医师的历史使命。

2011年，作为吉林省内外小有名气的中医医生，张海波整合社会各界资源创办了长春恒康中医院，在她的眼中，恒康中医院不仅是救治扶伤的平台，更是传承中医药文化的圣地！

2012年10月16日，在省中医药管理局的主持下，张海波拜全国名老中医胡永盛为师，成为胡永盛学术思想的第五批嫡传弟子，从此她在胡老的指导下，重新认真研读经典，把中医药传承之路走得越来越扎实。

张海波不负众望。她遵循导师“治病而防正”的指导思想，以良好的医德和精湛的医术指导临床，把成立才三年多的恒康中医院办得风生水起。

厚积薄发。近两年，张海波中医药科研水平显著提升，硕果累累——

《急性心肌梗死溶栓治疗后的中医药干预治疗》课题，获得省科技厅科研项目；

《针刺颈夹脊穴配合透穴刺法治疗颈源性眩晕的临床研究》及《狗枣猕猴桃叶提取物对急性脑缺血的影响》两课题，获得省教育厅“十一五”科研项目；

在省中医药管理局计划项目《名老中医胡永盛学术思想研究及治疗脾胃病临床经验》中担任第一负责人，并获得省科技厅科研项目；

同时，撰写了《腰痹宁胶囊配合中药外敷治疗腰间盘突出症68例》、《傅警龙治疗强制性脊椎炎经验》、《胡永胜运用治疗活络丹加减治疗骨关节炎验案举隅》三篇临床论文。近期，由她参与主编的《名老中医胡永盛学术思想研究及临床经验选粹》由吉林科学技术出版社正式出版。

这些课题的研究，不仅为张海波传承中医药事业打下了深厚的理论基础，更增强了她作为“真中医人”的底蕴内涵。

大篷车随时出发，走基层，下乡镇，她甘当志愿者——

“流动门诊”科普惠民

在张海波看来，与讲台宣讲中医药文化相比，中医药“进农村、进社区、进家庭”更加紧迫。中医药是一门实践性较强的学科，随着医疗卫生事业改革的不断深入，中医药科学的普及和推广在中医药传承过程中显得越来越重要，人民群众对中医保健的需求也越来越迫切。于是，她在做好本职工作的同时，积极参加各种中医科普活动，成为了一名地地道道的“志愿者”。

2011年6月，她自筹资金购置了一辆科普大篷车，在省科协、省中医药学会的带领下，奔赴全省各地开展



2012年，张海波院长在全国第五批师承拜师仪式上与胡永盛教授合影。

科普惠民走基层活动。那两年，这辆科普大篷车开到哪里，她带领医疗小分队就跟到哪里，公益医疗服务就做到哪里，科普宣传就讲到哪里！在吉林、四平、辽源、白城、敦化和公主岭等地，他们还免费为当地患者发放风湿外用膏药、免煎颗粒、科普养生宣传册等，沿途群众称之为“流动的门诊”。

“流动的门诊”名副其实——

2014年，张海波的中医药科普活动掀起了一个新的高潮。

3月8日，吉和网络健康频道与本院联手行动，“春暖三月女人心，长春恒康中医院健康送体检”活动如期举办，现场200名女性朋友免费享受了中医体质辨识、各项体检、中医专家健康指导等服务项目；

4月27日，长春重庆路附近韩亚银行门前。医院以“五一”国际劳动节为契机，进一步开展省中医药管理局组织的“吉林中医药惠民走基层”活动，将门诊搬到了这里，“惠民健康体检大型义诊”让数百市民受益；

5月11日是母亲节，当天下午3时，长春恒康中医院、长春长中风湿骨病医院携手长春电视台《活到100岁》栏目组，在人民大街杏花村公园举办了以“感恩母亲节，惠民送健康”为主题的大型公益义诊活动，为伟大的母亲们送去了温馨和祝福；

5月29日，科普大篷车如约驶入公主岭市世纪广场。由省科协、省中医药管理局联合举办的“吉林中医药科普惠民走基层大型公益活动”在这里隆重举行，医院多名专家参与，现场为大家义诊；

7月17日，“吉林中医药科普惠民走基层”活动在辽源市灯塔镇、石河乡举行。医院派出专家组，为当地群众提供了义诊咨询服务；

8月15日，省青联“四进八送”志愿服务活动在前郭县查干花镇地震灾区举行。作为青联委员，张海波带领科普大篷车随行前往，为受灾村民把脉问诊，进行多项体检，并提出疾病防治意见，受到群众赞誉；



2015年3月1日张海波院长参加了“东亚健康大讲堂”的健康讲座。进行了以“中医谈春季养生之养肝”为主题的讲座。

9月11日，张海波带领医院“惠民走基层专家队”奔赴靖宇县，免费为靖宇县小学的教师们进行健康检查和中医诊疗。此举也拉开了“吉林省第六届健康生活方式系列活动”的序幕；

9月24日，由省科协主办、省中医药学会等单位协办的“吉林省第六届健康生活方式系列活动”在四平市举行，医院“惠民走基层专家队”又随行前往。

据初步统计，自“科普惠民走基层”活动开展以来，全省各地受益民众3000余人次，医院免费发放药品价值近15万元，赠送含有中医科普知识的《长春恒康中医院院报》1200份、科普宣传手册2500份、“医疗关爱体检卡”1500张，总价值20万元。

传递养生秘笈，正能量，常态化，她说讲就讲——

“四季讲堂”述说保健

举办健康与养生讲座，是张海波常年坚持进行的一项公益活动，她利用这块阵地，扎扎实实地传授中医药科普知识，使中医药传承工作实现了常态化。

今年3月1日，张海波应邀参与了《东亚经贸新闻》报社举办的“东亚健康大讲堂”，以《春季养生之养肝》为主题，详细讲解了春季如何养肝护肝的知识，百余名中老年读者现场聆听，还领取了价值576元的免费体检套餐卡。

3月4日上午，长春市南关区新春街道永春社区三楼会议室座无虚席。因为早就听说张海波院长这天来进行中医药科普讲座的消息，社区的居民们早就汇集到这里。台上是名医讲课，台下是居民提问，现场互动十分热烈。讲座结束了，一些居民还不愿离去，围着张海波刨根问底儿提问题，她不顾疲倦，耐心回答，认真讲解，并针对社区居民的需求，再次赠送了80张价值576元的免费体检套餐卡。

像这样的科普讲座，张海波几乎每月都要举办，基层社区成了她传播中医药知识的首选地。春来，她给居民说养肝；夏至，她给群众讲防暑；秋日，她强调调理脾胃；冬天，她阐明保健误区。

近两年，张海波还先后参加了由省中医药学会主办的《中医大讲堂》、省科协在农博会期间举办的“市民健康生活普及大讲堂”，主讲四季健康养生，主题鲜明，贴近听众；在长春电视台《活到一百岁》栏目中，她向观众传递了多种健康养生秘笈，头头是道，好评如潮；针对20种常见的身体状况，她在主编的《求医不懂懂点医》一书中，详细阐述了每种病症的表现、原因、治疗方案和预防方法。她还出版了专著《食品安全自助200例》，揭开问题食品背后的秘密，让读者自己练就一双慧眼，教你选择真正放心的食物。

爱岗敬业，亲力亲为，张海波的身后留下了一串串坚实的足迹。

“读经典，跟名师，做真中医人”，曾是张海波的理想与夙愿，如今她实现了

传承中医药学理论和经验，并加以科学转化与吸收，再应用于临床为更多百姓服务，这是一个艰辛的过程，更是一项艰巨的工程。而张海波生性执着要强，她“充满信心，甘愿‘蛮拼’”。

传承医道，张海波正稳步前行……



2014年11月30日，张海波院长应邀到长春理工大学参加为自闭症儿童献爱心公益活动。

养生跟着节气走

清明：清明节气，天清地明，气候温暖，杨柳泛青，桃花初绽，正是养生好节气。

清明时节的饮食宜温，宜多食种子类食物，如燕麦、荞麦、稻米、葵花子等。推荐清明五谷养生粥（荞麦、燕麦、薏仁），可益肝和胃，除烦去湿，补虚滑肠，增强抵抗力。要多吃些蔬菜水果，尤其是韭菜等时令蔬菜，还有白菜、萝卜等也适宜多吃。另外，护肝养肺的食品也要多吃些，比如荠菜、菠菜、山药等。

谷雨：“清明断雪，谷雨断霜”，此时降雨量逐渐增多，空气湿度增大，养生宜健脾除湿，可多食赤豆、薏仁、山药、冬瓜、藕、海带、竹笋、鲫鱼、豆芽等。

谷雨时节阳气渐长，阴气渐消，要早睡早起，不要过度出汗，以调养脾气。另外，由于谷雨时节雨水较多，要防湿邪侵入身体，避免出现肩颈痛、关节疼痛、腕腹胀满、不欲饮食等病症。

立夏：炎暑将临，雷雨增多，养生应调养精神，保护心脏，饮食宜清补、淡补，建议食用绿豆粥、银花露等解暑益气类食物。

传统中医认为，“暑易伤气”，“暑易入心”。因此，值此时节，人们要重视精神的调养，加强对心脏的保养，尤其是老年人要有意识地进行精神调养，保持神清气和、心情愉快的状态，切忌大悲大喜，以免伤心、伤身、伤神。

小满：“小满小满，江满河满”，预示着夏季的炎热、潮湿天气即将来临，养

生要做好“防热除湿”的准备，应坚持健脾利湿、清心祛暑、和胃养阴的三原则。宜选用清淡利湿的素食，如赤小豆、薏仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、山药、鲫鱼、鸭肉等。

气温不断升高，人们往往喜爱用冷饮消暑降温，但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。由于小儿消化系统发育尚未健全，老人脏腑机能逐渐衰退，故小孩及老人更易出现此种情况。因此，饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。

气宜清淡，选用健脾清热利湿之品，如薏米、绿豆、山药、粳米粥等。夏季要防治心脏疾病、口舌生疮、妇科病等。

最佳时令饮食是桑椹。又名桑果，早在两千多年前，桑椹就已是皇帝御用的补品。成熟的桑椹味甜汁多，酸甜适口，又被称为“民间圣果”。



肩周炎是这样的……

如果您年龄大于40岁，且有以下症状，您可能得了肩周炎。

1.肩部疼痛

肩部呈阵发性疼痛，慢性发作。当肩部偶然受到碰撞或牵拉时，常可引起撕裂样剧痛。肩痛昼轻夜重，常常半夜2点左右被疼醒。

2.肩关节活动受限

肩关节向各方向活动均可受限，特别是梳头、穿衣、洗脸、叉腰、提裤子等动作均难以完成，屈肘时手不能摸到同侧肩部，尤其在手臂后伸时不能完成屈肘动作。

3.怕冷

患者肩怕冷，不少患者终年用棉垫包肩，即使在暑天，肩部也怕风吹。

4.压痛

肩关节周围可触到明显的压痛点。

5.肌肉痉挛与萎缩

三角肌、冈上肌等肩周围肌肉早期可能出现痉挛，晚期可能发生废用性肌萎缩。



本院康复科主任徐林海正在给患者按摩。

您真的是颈椎病患者？

- 1.颈背疼痛，上肢无力或疼痛，手指发麻；
- 2.下肢乏力，行走困难，如踏棉花的感觉；
- 3.头晕、头痛、耳鸣、恶心、呕吐；
- 4.视物模糊、视力下降、眼胀痛、怕光、流泪瞳孔大小不等；
- 5.心动过速、心前区疼痛、胸闷（心电图无异常或ST段改变）；
- 6.吞咽困难、声音嘶哑、干咳久治不愈；
- 7.血压忽高忽低（无家族史）；
- 8.烘热汗出按更年期治疗无效者；
- 9.单侧胸大肌和乳房疼痛、落枕反复发作；
- 10.口干、消化不良、食欲减退、打嗝暖气，胃酸分泌增多（吃胃药无效者）。

如果您有以上一条或几条症状，并且久治不愈，您可能得了颈椎病。如果您有颈椎病史，还有以上一条或几条症状，您真的是颈椎病患者了。



专家介绍

脾胃病科 出诊专家：张海波 院长 副主任医师 出诊时间：周二下午、周一至周六全天

科室：中医科一诊

长春中医药大学风湿病研究所所长，吉林省中医药学会风湿专业委员会秘书长。中华中医药学会风湿病专业委员会青年委员。全国名老中医药专家胡永盛教授学术经验继承人。国家中医药文化科普巡讲专家。

擅长治疗：风湿、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、痛风、产后风湿、红斑狼疮、皮炎炎、风湿性多肌痛、干燥综合征、无菌性坏死、颈椎病、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、滑膜炎、硬皮病、白塞氏病等风湿类疾病，月经不调、痛经、痤疮、雀斑、脾胃病、胃脘痛、甲状腺疾病、失眠、更年期综合征等疑难杂症。

医生如何获得患者信任

医生 孙海城

医生和患者之间的关系，就好像是战友、疾病是他们共同的敌人，只有医患同心，才能取得胜利。而不是临上战场了大家还互相猜疑，互不信任，甚至互相指责。医生该如何获得患者的信任呢？

一、 医术过硬

这是医生的必备本领。这些年，医疗环境紧张，医患关系恶化，医生除了要完成本职工作外，还要承担巨大的职业风险。每次“伤医事件”的发生，都会增加医生的焦虑感，都会让部分医生对这个职业失去信心。我反对那些肆意丑化医生的言论，反对大众媒体对医生职业的“抹黑”。伤害医生的最终受害者还是病人自身。作为医生，一定要提高职业素养，从自身做起，多一些正能量，

要挽回医生的职业声誉。尽量回避职业风险。提高自身的医术水平，用扎实的技术服务患者，这才是根本。

二、 性格与技术兼备

一个专注技术的人，他的性格一定很单纯，很直率，对患者、对同事都会以诚相待。心里安静一点，才会少一些算计和权谋，医生才会有时间学习思考。医生之间的争辩，只是建立在对“学术观点”

的分歧，完全不涉及私人恩怨。所以单纯、直率的医生会尊重事实，尊重科学。对待病人就是要根据他的病情给出恰当的治疗，而不是首先考虑能挣他多少钱。

三、 医生是一个需要终身学习的职业

人们常说“活到老、学到老”，医生这个职业要求我们要把学习变成我们终身遵守的一种制度、一种传统。医学技术的发展越来越快，不学习就预示着落后，当一辈子医生就要学一辈子。如果没有自觉学习的习惯和能力，就要考虑放弃这个职业。

所以，当我们明确了疾病才是医患之间的共同敌人，只要医患之间把互相信任作为共同抗敌的基石，相信胜利必定属于我们。



每天到岗后，傅警龙（左一）和张海波（左四）两位院长便带领医护人员来到病房，看望患者。