



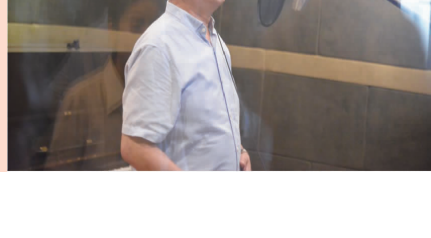
中华人民共和国成立70周年
The 70th Anniversary of the Founding of
The People's Republic of China

献礼祖国七十华诞 恒康人激情唱响

——长春恒康中医医院唱响《我和我的祖国》向祖国母亲献礼



鲜艳的五星红旗、激情澎湃的歌声，在共和国七十华诞来临之际，一首耳熟能详的《我和我的祖国》在长春恒康中医医院回荡，风湿科医护人员用深情唱响，用歌声讴歌梦想，赞叹伟大时代，向祖国献礼！



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: 长春市朝阳区建设街1277号(建设街与德惠路交汇处) 电话: 0431-86177879 85912120 邮编: 130061 邮箱: fengshiyiyuan@163.com 网址: www.cchkzyy.com

第五期

2019年10月8日

农历己亥年九月初十

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

铭记国耻九一八 砥砺奋进新时代

——我组织开展纪念“九一八”和庆祝建国70周年专题党课



为纪念“九一八”事变 88 周年和庆祝建国 70 周年，增强全体党员干部和医院骨干爱国热情及民族意识，进一步加强非公党建工作。9 月 18 日上午，我院党支部开展了“铭记国耻九一八，砥砺奋进新时代”主题党课活动。本次党课由党支部书记、院长张海波主讲，全体党员、预备党员、积极分子以及医院骨干参加了活动。

党课在雄壮的国歌声中拉开了序幕，全体人员齐唱国歌，气氛庄严、铿锵有力。随后，张海波书记以“九一八”事变的历史背景为开端，讲述了铭记历史、沧桑巨变 70 年、中国进入社会主义新时代、中国迈向高速发展之路、筑梦新时代等内容，激励全体党员和医疗骨干一定要在新时代，围绕医疗体制改革，以“精医术、重诚信、贵和谐”的宗旨，以

促进全面健康为准绳，稳步打造百姓信任的中医医院，不忘初心，砥砺前行，为实现新时代医院的“发展梦”做出自己的贡献。

与会人员一致表示，要铭记九一八，铭记国耻、居安思危，发扬艰苦奋斗的抗战精神，在新时代的形式下树立高度的责任感和使命感，为医院的建设和发展再立新功！

搭建风湿病学术平台 提高基层医师诊疗水平

——吉林省中医药学会风湿病专业委员会2019年风湿病学术年会成功召开

9 月 28 日，国家级中医药继续教育项目《中医风湿病诊治新进展高研班》暨吉林省中医药学会风湿病专委会 2019 学术年会在吉林长春召开。邀请国内 8 位风湿病临床资深专家，共有来自全国 10 个省市、地区的 150 余人参加。

会议旨在搭建国内交流平台，增进学科自信，提高中医药治疗风湿病的疗效。邀请岐黄学者、中华中医药学会风湿病专业委员会主任委员、中国中医科学院广安门医院风湿科主任姜泉以《类风湿关节炎的中医药诊疗及研究思路》为题，黑龙江



江省风湿病专业委员会主任委员、哈尔滨医科大学附属第一医院风湿免疫科副主任梅轶芳以《骨关节炎再认识》为题，中华

于大数据分析 RA 患者临床特点和中医特征》为题，黑龙江省中医药学会风湿病专业委员会主任委员、黑龙江中医药大学附属第一医院风湿科主任李泽光以《强直性脊柱炎的中医治疗》为题，吉林省中医药学会风湿病专业委员会主任委员，长春恒康中医医院院长张海波以《高尿酸血症与痛风中医诊治新进展》为题分别进行专题讲座。

会议由吉林省中医药学会主办，学会风湿病专业委员会、长春恒康中医医院承办。

提升中药质量 服务百姓健康

——长春恒康中医医院开展2019年中药质量提升宣传周活动

为深入贯彻落实《吉林省人民政府关于加快推进中医药发展的意见》，实施全省中药质量提升工程，营造关注中药质量的良好氛围。7 月 30 日，我院积极响应长春市中医药管理局开展“中药质量提升宣传周”活动通知，以多种形式展示中药事业发展成果，传播中医药文化、普及中医药知识、提升了中医药质

量的群众知晓率，提高基层百姓自我防病、治病的意识。

活动中，我院由张海波院长、谷士权院长、桑树贤主任、曹贵文主任、组成的专家团，通过科普义诊的形式为市民提供了中医诊脉、健康咨询、血压测量、骨密度检测等服务。同时，医院还为参加活动的市民送上了包含肝功、肾

功、血糖、血脂、血常规、风湿四项、腹部彩超、胸透等免费体检项目，赠送“三伏贴”，“三九贴”单系统三年免费贴敷资格。此外，现场为市民提供了免费的养生茶饮，还发放了中药香囊、中药茶包、中医药科普宣传手册、环保手袋等物品。

做为中药质量提升宣传周的开放场所，我院全天共接待了 200 余名来自四面八方的市民，开放了中医药文化展示区、中药局、煎药室，让市民知晓了中医药发展的历程，并对传统中医药文化有了

深度了解，近距离的感受到了中医、中药的魅力。为弘扬中医药文化，让中医药惠及百姓民生起到了积极作用。



长春恒康中医医院

公益义诊、科普咨询、我们在您身旁！

弘扬中医药文化、振兴中医药事业、培养中医药人才、推广中医药适宜技术、为百姓健康保驾护航！

国家二级甲等中医院，吉林省医保定点医疗机构，长春市新型农村合作医疗定点医疗机构，长春市城镇职工及居民基本医疗保险定点医疗机构 电话：0431-86177879 85912120





7月30日 我院积极响应长春市中医药管理局活动通知，开展了“中药质量提升宣传周”系列活动

8月1日 我院携手 FM97.6 吉林乡村广播开展了“浓情拥军·健康守卫”公益体检活动，为转业军人、复退军人及军人家属送上了一份节日厚礼

8月3日 我院张海波院长赴古田参加了中华中医药学会风湿病分会《痛风和高尿酸血症病症结合诊疗指南》工作会

8月15日 我院在农安县高家店镇刘家屯村开展了中医药扶贫义诊活动

8月18日 我院张海波院长当选吉林省中医药学会中医药文化与科普委员会副主任委员并做主旨演讲

9月2日 我院第二届“内科病区医生病历展评”活动揭晓，对优质病历的获得者予以公布并颁发了荣誉证书和奖金

9月3日 我组织义诊专家参加了“中医中药中国行——吉林省中医药健康文化推进行动”2019年大型主题活动

9月6日 我院组织医生参加世界中医药学会联合会风湿病专业委员会换届会议暨第十一届国际中医风湿病学术会议

9月9日 我院党支部组织义诊专家团联合 FM99.6 长春经济广播《私家医生》栏目走进万嘉花园小区，开展了秋季健康行——社区公益义诊活动

9月10日 我院开展了“桃李天下，感谢施恩”教师节助力园丁健康公益体检活动

9月10日 长春市知名老中医专家赵武主任来我院坐诊

9月12日 我院组织专家团队参加了“朝阳区2019年度国家基本公共卫生服务项目宣传月”义诊活动

9月12日 我院开展了以“中秋聚温暖 体检送健康”为主题的公益体检活动

9月18日 我院党支部开展了以“铭记国耻九一八，砥砺奋进新时代”主题的支部书记讲党课活动

9月24日 由朝阳区卫健局牵头走进朝阳区富锋镇富锋社区，开展了“送医送药下乡，助力精准扶贫”大型公益义诊活动

9月28日 我院承办的“吉林省中医药学会风湿病专业委员会2019年风湿病学术年会”成功召开

情系贫困户 关怀暖人心

——长春恒康中医医院赴农安贫困屯开展义诊活动

为进一步提高贫困群众健康水平，强化医疗健康知识普及和防病治病意识，更好的推动健康扶贫工作向深层次开展，8月15日上午，我院在农安县高家店镇刘家屯村开展了中医药惠民走基层义诊活动。

一大早，刘家屯村卫生室挤满了前来咨询就诊的贫困村民，我院由谷士权院长、冷子斌主任等专家组成的义诊团队为村民进行了中医诊脉、血压测量、心电图检查、骨密度检测等常规检查，耐心细致地询问他们的身体状况、饮食卫生等情况，并针对不同病情提出具体治疗方案。专家们在为贫困群众进行体检的同时，还进行了中医科普知识宣传，让群众充分认识自身的健康状况，做到健康早知道、早预防、早治疗，降低疾病发生率，树立起健康生活的理念。义诊团队认真解答大家的疑问，活动共



接待义诊咨询村民50余人，发放常用药及院内制剂16个品种200余瓶、膏药100余贴，健康体检卡30余张，科普宣传资料200余份，得到了广大群众的一致好评。

通过开展此次活动，我院把脱贫攻坚工作与义诊扶贫活动紧密结合，通过义诊的方式，有力助推了健康扶贫工作的深入开展。

传播中医药 健康你我他

——长春恒康中医医院组织专家参加“中医中药中国行——吉林省中医药健康文化推进行动”2019年大型主题活动



为庆祝新中国成立70周年，以《中医药法》颁布实施两周年为契机。9月3日上午，由吉林省中医药管理局主办、吉林省健康教育中心、长春市卫生健康委承办的“中医中药中国行——吉林省中医药健康文化推进行动”2019年大型主题活动在长春公园中心广场隆重举行。我院做为承办单位组织义诊专家参加了活动。

精准扶贫送健康 专家义诊暖民心

——长春恒康中医医院党支部组织参加精准扶贫进农村公益义诊活动

为了庆祝祖国70华诞，进一步贯彻落实国家脱贫攻坚战略，提高基层百姓防病治病意识，增强贫困村民医疗健康水平。国庆节前夕，由朝阳区卫健局牵头走进朝阳区富锋镇富锋社区，开展了“送医送药下乡，助力精准扶贫”大型公益义诊活动，我院专家团队及党员志愿者参加了活动。

9月24日上午一大早，活动现场就挤满了附近村民前来咨询问诊，我院由桑树贤主任、曹贵文主任等专家组成的义诊团队迅速开始工作，为村民诊脉治病，详细询问病史，针对村民的常见病和多发病，制定诊治方案，免费为村民开方、普及健康知识。现场还免费进行了血压、骨密度等检查，免费发放了养生茶饮、风湿膏药等随车携带药品，此外还发放了中医科普宣传手册、环保手袋、纸抽等物品，受到当地居民的一致好评。



通过此次义诊，我院党支部把精准扶贫工作与义诊咨询活动紧密结合，让广大农村患者足不出户就能得到中医专家面对面的诊疗，真正让贫困村民得到了实惠，极大的发挥了保障农村困难村民基本生活方面的作用，为建设“幸福朝阳、健康朝阳”做出了积极贡献。

【名医专家】



赵武 副主任医师

长春市知名老中医，原长春市第二医院中医科主任，从事中医临床、教学、科研工作50余年。

临床注重医德，注重医德，擅长以中医辨证论治为理论指导，运用经典古方，治疗各种疑难杂症、过敏性疾病、皮肤病、肿瘤、妇科疾病、尤其对女性更年期综合征、月经不调、不孕不育、子宫肌瘤、小儿厌食及呼吸系统疾病有较高造诣。



二十四节气养生之霜降养生

《月令七十二候集解》关于霜降说：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”霜降表示天气逐渐变冷，露水凝结成霜，它是秋季的最后一个节气，也意味着冬天即将开始。

【起居】

在起居养生方面，要睡眠充足，早睡早起。要做到适时添减衣物，夜眠盖好衣被。因为霜降时节的秋凉，易致风、寒、湿邪侵袭腰府，造成腰部经脉受阻、气血不畅而发生腰痛。腿部膝关节更是要注意，“老寒腿”的毛病就是由此而来。坚持每日泡脚20分钟左右，泡到身体微微出汗，利于驱寒，促进足部的血液循环。此外，室内温度要适宜，不能太热了。室内温度和室外温度相差大，容易感冒。应早晚通风，适当放置绿植，但晚上不要放在卧室里。



【防病】

霜降前后，皮肤的代谢水平下降，汗液减少，皮肤水分含量下降，加上气候干燥、多风少雨，会导致角质层的保水能力下降。大部分人感觉皮肤干燥，容易出现过敏、瘙痒等不适。

霜降气温变化剧烈，人体皮肤和皮下组织血管收缩，周围血管阻力增大，促使血压升高，影响心脏血液供应，会有诱发心绞痛和心肌梗死的危险。

而中老年人体质弱，难以抵抗外界环境剧烈的变化，极易导致中风。因此，患有高血压、高血脂、冠心病、胃病、慢性支气管炎及风湿病等疾病的人应加倍小心。

为预防疾病，要注意：防风、防爆、防郁、防湿邪。

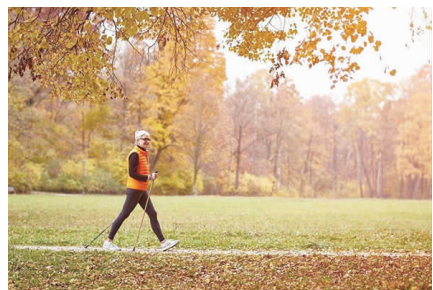
【运动】

秋季气候比较干燥，应选择舒缓、运动量不大的锻炼项目，如慢跑、散步、登山等，在早晨或傍晚适时有度地进行。

老人最好等太阳出来或比较暖和的时候出门锻炼。如果活动量大，出汗，热了，应该解开衣扣，让身体慢慢降温。动静结合，不宜过度劳累。

运动前，应注意保护关节，适当延

长准备活动时间，注意韧带的拉伸，在身体发热的情况下，做压腿、立位体前屈等动作。



【艾灸】

秋霜已落，阳消阴长，人体容易阴虚疲乏，而艾灸可以通经络、调阴阳、补正气，正是霜降养生之道。

利用纯阳艾火长期温灸涌泉、肺俞、命门、中脘四大养生要穴，具有补益肾气、健脾和胃的作用，润养五脏六腑、四肢百骸，提高机体抵抗力。

温和灸，每穴艾灸10-15分钟，一



【饮食】

在饮食养生方面，可开始适当进补。谚语有云“补冬不如补霜降”，意味秋补比冬补更重要。因秋补是“打底补”，地基打牢固了，冬补才能顺势而为。

霜降为秋末之时，因脾寄旺于四季之末，因此，霜降与长夏同属土，土合脾胃，在此节气期间脾胃功能处于旺盛时期，宜淡补调胃。应选用气味平淡、作用缓和的食物，以汤类、粥类为宜，营养滋补，有利于吸收。

多吃一些具有生津润燥、消食止渴、清热化痰、抵御寒气功效的食物，如梨、山药、百合、莲子、柿子、萝卜等。

另外，番薯、山芋、山药、莲藕等都适宜在此节气进食，而萝卜更是当令蔬果，有顺气、宽中、生津、解痰、消积滞、宽胸膈、化痰热、散瘀血之功效，是霜降时期的养生佳品。

