

开启互联网创新思维 打造妇女工作新模式

长春恒康中医医院组织女职工参加朝阳区“互联网”妇联成立大会



6月17日上午9时，长春市朝阳区“互联网”妇女联合会成立暨妇女第一次代表大会以线上会议的形式召开，主会场设在朝阳区政府，各成员单位设置了分会场。会上，通过等额举手表决的办法选举出主席、副主席、宣传部长、发展部长、策划部长。我院张海波院长当选为朝阳区“互联网”妇女联合会副主席，各岗位18名女职工当选为妇女代表。

“互联网”妇联的成立是朝阳区妇联在疫情期间的一次重要决策，将妇联组织工作触角从线下实体延伸到了互联网领域，为互联网行业女性从业人员以及广大女性网民提供学习交流、沟通联系、权益维护、共同发展的新平台、新阵地。必将进一步发挥网络优势，有效服务妇女儿童多元化需求，积极构建线上线下互动融合的工作新格局，在参与朝阳区社会发展、推进网络社会治理中作出积极贡献。

我院张海波院长表示，将以“互联网”妇联为平台，发动医院全体女职工参与其中，以中医医疗+互联网为导向，带动医院整体发展，从而推动中医药事业的发展。利用先进的自媒体平台，将医院品牌及特色优势推广出去，服务更多患者。为“互联网”妇联，幸福健康朝阳做出积极贡献。

不忘初心 牢记宗旨 重温党光辉历程

长春恒康中医医院党支部组织参观东北抗联红色教育基地接受主题教育



为隆重纪念中国共产党成立99周年，回顾党的光辉历程，讴歌党的丰功伟绩。6月30日下午，长春恒康中医医院党支部开展了“不忘初心、牢记使命”主题党日活动，党支部书记、院长张海波带领党员、预备党员、积极分子走进了长春莲花山影视文化旅游度假区园区内的东北抗联红色教育基地，进行了党的光荣历史和丰功伟绩学习教育。

这里不仅有林海雪原的原始林地风貌，更有根据抗联故事打造的抗联场景。在讲解员的引领下，全体参观人员共同重走了抗联路，在历史的余温下，重温抗联那段艰苦的岁月，仿佛回到了70多年前，以杨靖宇将军为代表的东北抗日联军，深入敌后，孤军奋战，与数十万日本侵略者，进行了长达14年的战斗，使日本侵略者遭受重创，抗联部队也因此付出了重大代价，全军由创建之初的3

万余人，最后仅剩1000余人，历史应该被铭记……让参观者深切的领会了今天的幸福生活来之不易，更加坚定了共产党员的理想信念，坚定了为实现中国梦努力奋斗的决心。

紧接着，全体人员参观了东北抗日联军第一路军展览馆，岁月飘逝，荡涤着老一辈共产党员可歌可泣的故事，那久违的历史似乎又在眼前重映，一幕一幕一桩桩打动人肺腑，震撼人们的心灵。随后，面对着鲜红的党旗，全体党员们举起右手、紧握拳头，重温了入党誓词。

参观学习活动结束后，大家内心受到极大的震撼，思想上受到了深刻洗礼，纷纷表示将在今后的工作中，时刻保持共产党员先进性，充分发挥党员的先锋模范作用，继承和发扬好革命先辈的光荣传统，不忘初心跟党走，牢记使命立新功。



长春恒康中医医院

博古纳今 守正创新

CHANGCHUN HENKANG 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.cchky.com

第五期

2020年8月8日

农历庚子年六月十九

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

党建引领促发展 争创五星添动力

——市委组织部对长春恒康中医医院党建工作五星级社会组织进行考核



为扎实推进非公企业和社会组织星级评定工作，市委组织部、市非公党工委对全市推荐的党建工作五星级非公企业和社会组织进行考核。7月28日上午，长春市委组织部委派考核专家组在市卫健委党委、市卫协党委等部门领导的陪同下，一行5人对我院党建工作进行了考核和指导。

座谈会上，我院党支部书记、院长张海波介绍了党支部基本情况，分别从政治引领、助力发展、组织形象、表彰情况等几方面对医院党建工作进行了汇报。并提出了“医路跟党”把脉中医传承，对党支部创建“五个三”党建工作突出亮点、特色方法进行了详细介绍。

随后，考核专家依据《对全市党建工作五星级非公企业和社会组织进行考核评价的工作方案》，对照评定标准，严格按照三维评价指标体系，对我院党建工作进行实地考核并逐项赋分。

最后，专家组及领导在张海波院长及党支部代表陪同下，对医院的整体环境及党建文化进行了参观调研。专家们对我院党建工作上取得的成绩给予充分肯定并提出新的要求，强调要以此次考核评定活动为契机，结合医院实际，坚持

抓好非公党建各项工作，着力补齐党建工作薄弱环节，要把支部建成一个家，凝心、聚力，才能够攻坚克难，只有这样才能发挥非公党组织的先进作用。

张海波院长表示，通过星级评定，进一步激励了我院党员力争先锋、作表率、积极履行社会责任，提升医院的正能量，把精神和力量统一到医院的发展建设上来，为长春市经济建设添砖加瓦。

不忘初心 牢记使命 争做新时代合格党员

——长春恒康中医医院党支部组织开展庆祝建党99周年专题党课



为庆祝建党99周年，切实做好“不忘初心、牢记使命”主题教育活动的深入开展，引导党员干部听党话、跟党走、感党恩。6月28日下午，我院党支部组织开展了“不忘初心、牢记使命”主题党课。本次党课由党支部书记、院长张海波负责授课，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《建党99周年党史回顾》为题，围绕习近平总书记“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议的重要讲话精神，从坚持共产党人理想信念不动摇、坚持党领导一切的信心不动摇、坚持全心全意为人民服务的赤子之心不动摇、坚持实现中华民族伟大复兴的信心不动摇四个方面，回顾了建党99年奋斗前行的历史，阐述了新时代我们党的“初心”所在和使命所向。张海波书记要求，全体党员、干部要严格按照守初心、担使命，找差距、抓落实的总要求，紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的十九届四中全会精神，埋头苦干、锐意进取，以优异成绩向建党99周年献礼。整场党课通俗易懂，条理清晰，让与会人员受益匪浅。



通过参与活动，全院党员表示将深入在“不忘初心、牢记使命”主题教育，认真贯彻落实党的的十九届四中全会精神并融入到工作中，以党建为引领，推进医院各项工作的稳步发展，发挥好战斗堡垒作用和党员先锋模范作用。为“健康中国”战略的推进，中医药事业的传承，为医院的建设和发展再立新功!

“入伏”首日，长春恒康中医医院“冬病夏治”三伏贴贴敷现场火爆 市民争相体验



7月16日初伏，“冬病夏治”三伏贴贴敷活动的第一天，不到8点，长春恒康中医医院门诊大厅内，就已经排起了长队，前来贴敷的患者络绎不绝，现场人流涌动。

“冬病夏治”三伏贴是中医根据“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，利用夏季气温高，人体阳气最旺盛的有利时机，采用天然中草药，制剂成中药贴，敷贴在相应穴位，提高人体阳气免疫力，来预防和减少疾病在冬季的发作，从而达到加速疾病康复和养生的目的。这一中医特色贴敷法，使用方便、操作容易，正被越来越多的患者所接受。据悉，长春恒康中医医院平均每年预约贴敷的市民就达一千余人次。今年的头伏第一天，有400余市民进行了贴敷。现场，医院为市民提供了中医问诊、健康咨询、血压测量、体质辨析等服务。专家们根据季节与饮食的关系，结合常见疾病，以“面对面科普”的形式为群众讲解了中医药健康常识。医院张海波院长指出，冬病夏治是一个

长时间的治疗过程，一般连续三年为一个疗程。多数患者第一年就可以见到效果，每年夏天初伏的第一天开始贴敷，二伏、三伏继续贴敷，直至整个伏天结束。对于小儿及成人过敏性鼻炎、哮喘、反复呼吸道感染(如咽炎、扁桃腺炎、支气管炎、支气管肺炎等)、老年慢性支气管炎、免疫功能低下(体虚易感冒人群)、过敏性鼻炎以及因受风、寒、湿邪而引起的颈、肩、腰、腿痛和风湿、类风湿关节炎等特殊预防和治理效果。同时也希望有此类疾病的患者千万别错过今年贴敷预防的良机，而耽误患者的治疗与康复。

今年长春恒康中医医院依托媒体面向全市征集惠民贴敷名额1000个。迄今为止，医院已经连续十年开展传统疗法“冬病夏治”三伏贴贴敷活动，希望能通过中医药“简、便、廉”的优势，让更多人从中了解到中医传统文化的魅力及优势，让更多百姓真正得到健康和实惠。

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!

二甲甲等中医医院，吉林省、长春市城镇职工基本医疗保险、城乡居民医疗保险定点医院 电话：400-617-8120

本期大事记

2020年

- 6月10日 为了认真落实“百日大练兵”活动方案及内容，门诊专家赵武老师主讲了题为《金元四大家学术渊源与临床应用》的学术讲座。
- 6月15日 我院后勤科特别组织了《电梯安全培训》，医院重点岗位职工参加了此次培训。
- 6月16日 我院按照吉林省委要求，组织重点岗位职工进行了集中观看了长春市“安全生产月”宣传咨询日直播活动。
- 6月17日 朝阳区“互联网”妇女联合会成立，我院张海波院长当选为朝阳区“互联网”妇女联合会副主席，各岗位18名女职工当选为妇女代表。
- 6月21日 在端午节和父亲节来临之际，我院携手长春广播电视台娱乐频道在长春德苑开展了“感恩父亲节，浓浓端午情”庆双节公益义诊活动。
- 6月24日 为弘扬中华民族传统美德，在“端午节”、“七一”双节即将来临之际，我院党支部组织开展迎“端午节”、“七一”双节慰问主题党日。活动。
- 6月24日 为了认真落实“百日大练兵”活动方案及内容，我院傅警龙院长主讲了题为《常见风湿病的诊治思路》的学术讲座。
- 6月28日 为庆祝建党99周年，我院党支部组织开展了“不忘初心、牢记使命”主题党课。
- 6月28日 进行了“安全生产月”消防安全知识的培训。医院各科室、岗位的相关人员共50人聆听了讲座。
- 6月28日 为了认真落实“百日大练兵”活动方案及内容，张海波院长主讲了题为《常用经方分享》的学术讲座。
- 6月30日 我院党支部开展了“不忘初心、牢记使命”主题党日活动，党支部组织参观了莲花岛东北抗联红色教育基地，进行了党的光荣历史和丰功伟绩学习教育。
- 7月14日 我院作为康复技术实训基地迎来了3名来自长春健康职业学院康复治疗技术专业的新一批实习生。
- 7月15日 为了认真落实“百日大练兵”活动方案及内容，郭宜民主任主讲了题为《了解心脏主要特点，降低冠心病所致突发事件》的学术讲座。
- 7月16日 “入伏”首日，我院“冬病夏治”三伏贴贴敷现场火爆，市民争相体验。
- 7月16日 我院开展了2020年中药质量提升宣传周市民开放日活动，以多种形式展示中药事业发展成果，提升中医药质量的群众知晓率。
- 7月28日 长春市委组织部委派考核专家组在市卫健委党委、市卫协党委等部门领导的陪同下，一行5人对我院党建五星级评定工作进行了考核和指导。
- 7月29日 为了认真落实“百日大练兵”活动方案及内容，门诊专家曹贵文主任主讲了题为《糖尿病的胰岛素治疗》的学术讲座。
- 7月30日 为了庆祝第93个“八一建军节”，我院党支部书记、院长张海波带领志愿者走进了宽城区一心社区，开展了“双拥”帮扶慰问主题党日活动。
- 8月5日 为了认真落实“百日大练兵”活动方案及内容，康复科张大旭主任主讲了题为《脑卒中康复概论》的学术讲座。

感恩父亲节 浓浓端午情

——长春恒康中医医院组织开展“庆双节”公益义诊活动



传承中华民族传统文化，弘扬敬老爱老传统美德。6月21日，在端午节和父亲节来临之际，长春恒康中医医院在长春德苑开展了“感恩父亲节，浓浓端午情”庆双节公益义诊活动。

粽叶飘香过端午 七一慰问展情怀

——长春恒康中医医院开展迎“端午节”、“七一”双节慰问活动



五月五，过端午，粽叶青，糯米香。在“端午节”、“七一”双节即将来临之际，6月24日上午，长春恒康中医医院党支部组织开展迎“端午节”、“七一”双节慰问活动。

提升中药质量 服务百姓健康

——长春恒康中医医院开展2020年中药质量提升宣传周活动



为做好《中华人民共和国中医药法》实施三周年宣传工作，7月16日，我院开展了2020年中药质量提升宣传周市民开放日活动。

我院由张海波院长、谷士权院长、曹贵文主任

八一慰问送健康 军民鱼水一家亲

——长春恒康中医医院党支部开展“八一建军节”帮扶慰问活动



为庆祝第93个“八一建军节”，切实做好“拥军优属”工作，我院党支部书记、院长张海波带领“爱心帮扶志愿者服务队”开展“军民鱼水情，双拥送健康”帮扶慰问活动。

由张海波院长、谷士权院长、安克栋主任组成的专家义诊团队，为现场群众提供了中医诊脉、健康咨询、血压测量、推拿治疗体验等服务。专家们冒着酷暑为市民诊脉，耐心细致地解答义诊群众的问题。

我还为现场群众送上了包含价值千元的“健康惠民卡”、口腔治疗优惠券等礼品的礼包500余份。此外，由我院精心筛选改良处方，手工制作成的具有芳香避瘟、避邪驱瘟、驱除蚊虫等功效的香囊进行了免费发放。还发放了养生茶饮、膏药、科普宣传手册、环保手袋等物品。

此次义诊活动的开展，使广大群众在享受正规医疗的同时得到了真正实惠。为弘扬中医药文化，传播中医药知识，提高群众的健康意识起到了积极的作用。

当日，我院党支部书记张海波院长与志愿者们一同将包好的粽子送到辖区西昌小区贫困老党员杨阿姨和夏叔叔手中，为他们送去节日的祝福，并送去了慰问金。感谢他们为人民和社会的无私奉献，让他们感受到党和政府的关怀与温暖。杨阿姨激动的说：“作为一名退休教师，一名老党员，在党的生日前夕你们来看我，我很高兴也很感动，党没有忘记我。”张海波院长向杨阿姨致以节日的祝福，嘱咐她要注意身体，保持乐观心态，并承诺以后遇到任何困难我们都会尽力帮助解决。

通过开展端午节慰问活动，拉近了党员与群众的距离，增进彼此之间的感情，从而度过一个快乐的传统佳节。

任、高秀娟主任、韩晓慧医师组成的专家团，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、体质辨析等服务。以“面对面科普”的形式为群众讲解中医药健康常识。现场还为市民提供免费的养生茶饮，免费发放了中药香囊、中医药科普宣传手册、环保手袋等物品。

我院利用悬挂条幅、张贴海报、LED滚动宣传、电子屏等多种方式进行了全方位立体化的宣传。同时我院还开放了中医药文化展示区、中药局、煎药室供市民近距离感受中医药的魅力。

此次活动，以多种形式展示中药事业发展成果，提升中医药质量的群众知晓率。为传播中医药文化、普及中医药科普常识、提高基层百姓自我防病、治病意识起到了积极的推进作用。

7月30日上午，张海波院长一行带着米、面、油等生活物资及常用药品，先后走访慰问了辖区李志、翟立明、林松严等退伍老兵，并与其亲切交谈，询问家庭、健康情况，了解生活中存在的困难与问题，表示可在健康上给予指导和帮助。还承诺部分医疗费用减免，为他们减轻负担。

老兵李志的老伴身患脑血栓、脑出血等多种疾患，张海波院长为她进行了身体检查，贴敷“冬病夏治”三伏贴，并叮嘱注意事项。

多年来我院坚持为退伍老兵、残疾人、军烈属等群体开展健康帮扶等活动，以实际行动体现了“拥军优属”的优良传统，让他们切实感受到党和政府的关爱，营造“军爱民、民拥军、军民鱼水一家人”的良好氛围。

偏头痛患者注意啦！这些内容你该知晓！



■何艳华 主任医师、三级教授

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药专家学术继承人，长春中医药大学客座教授。

现担任吉林省中医药学会第七届理事会理事、长春中医学学会第七届理事会副理事长兼秘书长、吉林省中西医结合学会呼吸专业委员会副主任委员、世界中医药联合会名医传承工作委员会第一届理事会理事、中国中药学会心病专科委员会委员等职务。

发表国家级、省级论文20余篇，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、肾病、头痛、失眠、风湿痹症、肝胆病等，尤其对抑郁症、多发性甲状腺结节及各种疑难杂症的治疗有特殊疗效。

偏头痛：常见的反复发作的偏侧头部疼痛性疾患，多起病于青春期，少部分可在儿童期发病，到中青年期达发病高峰，这个年龄段发作频繁、症状剧烈。女性居多，是男性的2-3倍。偏头痛患病率非常高，是全球疾病负担排在第三位的常见疾病，还是第六位致残性疾病，可对社会、经济及个人造成重大负担。

偏头痛的病因尚不明确，可能与遗传、内分泌代谢、环境因素、精神因素有关。偏头痛常有遗传背景，在患有癫痫、抑郁症、哮喘、焦虑、卒中和其他神经遗传性疾病的人群中，偏头痛也更为常见。



偏头痛虽为西医病名，中医早在《黄帝内经》中就有头痛、厥头痛、头风、脑风等记载。一侧或两侧交替出现的头痛，伴有恶心、呕吐的症状，易反复发作的疾病。病因病机与饮食的习惯、生活情志的失调及肝肾亏虚等有关。情志激动和饮食不当可引起肝阳上亢，肝火旺盛，气血不足，往往会导致头痛，肥膩饮食引起的痰湿，在体内蕴结也可以引起头痛。

中医分为以下几种证型：

- 肝阳上亢证：头痛而胀，或抽掣跳痛，上冲巅顶，面红耳赤，耳鸣如蝉，心烦易怒，口干口苦，或有胁痛，夜眠不宁，舌红，苔薄黄，脉沉弦有力。（天麻钩藤饮、平肝散）
- 痰湿淤阻证：头部跳痛伴有昏重感，胸脘满闷，呕恶痰涎，苔白腻，脉沉弦或沉滑。（天麻白术半夏汤）
- 瘀血阻络证：头痛跳痛或如锥如刺，痛有定处，经久不愈，面色晦黯，舌紫或有瘀斑、瘀点，苔薄白，脉弦或涩。（通窍活血汤）
- 气血两虚证：头痛而晕，遇劳则重，自汗，气短，畏风，神疲乏力，面色晄白，舌淡红，苔薄白，脉沉细而弱。（归脾汤）
- 肝肾亏虚证：头痛，颧红，潮热，盗汗，五心烦热，烦躁失眠，或遗精，性欲亢进，舌红而干，少苔或无苔，脉细弦或细数弦。（大元气汤）

以上以肝阳上亢、痰湿淤阻、气血两虚证型常见。偏头痛，也更容易出现在年轻人的身上，要想有效达到缓解头痛的作用，也可以选择中医治疗，比如可以选择热水浸泡双手，中药塞鼻子，也可以补充相应的微量元素，通过按摩太阳穴的方式，这些方式都可以有效达到缓解偏头痛的作用。

一、热水浸手：偏头痛发作时，首先就应该把手直接浸泡在热水中，水温处于人体所能够承受的范围，坚持浸泡大约半个小时左右就可以有效达到扩张血管的作用，也可以减少脑部的血液逐渐的缓解偏头痛。

二、中药闻香：川穹，白芷各3g，研磨成细粉，加入少量冰片，用纱布包裹，在治疗偏头痛时，可以把少许的药粉直接塞入到鼻中，一般在入鼻之后的15分钟就可以达到止痛的效果，当然只是塞其中的一个鼻孔，而不是塞入两个鼻孔，以免影响呼吸。

三、揉太阳穴：如果每天在起床之后都会伴有明显的头痛现象，首先就应该选择按摩太阳穴的方式，首先按照顺时针的方向按摩7-8圈，然后再按照逆时针的方向按摩7-8圈，如此坚持几天也能够有效达到缓解偏头痛的效果。

四、梳摩痛点：也可以用10个指尖逐渐放在头部比较痛的地方，就如同梳头一般用比较轻的一种速度，每一次按摩100个来回，每天早中晚不断的各做一次，也同样可以有效缓解头疼的现象。

五、按压足临泣穴和头临泣穴，每日两次，每次按压三分钟，注意力度适中。

饮食调养

偏头痛的原因很多，排除高血压，颈椎病，或者前庭功能神经紊乱的原因影响的，可以适当的饮食调养。

饮食方面应注意忌烟酒，忌辛辣的食物，注意调整心情按时睡眠。注意养成好的习惯，注意营养的均衡性。多吃蔬菜水果，可用天麻、桑寄生、丹参茯苓等药物调养，对于痰湿引起的偏头痛，可用苍术、陈皮、枳实、桔梗、百合、茯苓水煎服。

气血瘀滞，肝阳上亢等引起的头疼可以用：丹参、当归、白芍、川芎、熟地、鸡血藤、夏枯草、珍珠母、菊花、秦艽等药物调养。

偏头痛代茶饮方：

- 菊花茶（杭白菊，清肝明目止痛）适合肝阳上亢型。
- 西洋参红枣茶（补气健脾，补益气血）适合气血不足型。

偏头痛养生粥方：

意苡仁粥山药粥（清化湿热，健脾和胃）适合痰湿瘀阻型。



预防：在日常生活中，注意避免偏头痛诱发因素，如进食奶酪、巧克力等食物，避孕药、硝酸甘油等药物，以及避免过劳、紧张、情绪不稳等，并遵医嘱服药。

●经常锻炼：定期有氧运动可缓解紧张情绪，有助预防偏头痛。

●减肥或保持健康体重：肥胖被认为是偏头痛的一个易发因素。

●减少雌激素的影响：对于女性偏头痛患者，雌激素可能会诱发或使头痛恶化，所以应避免或减少服用含雌激素的药物。

小贴士：当有以下症状发生，偏头痛患者应警惕。（发作前的几个小时或一两天，患者表现出一些即将发生偏头痛的预示性变化）

- 便秘
- 情绪变化，从抑郁到兴奋，或反之
- 食欲改变
- 颈部僵硬
- 口渴和排尿增加
- 反复呵欠

偏头痛的诊断非常依赖于患者对症状的描述，因此如果经常出现偏头痛发作的症状和体征，应记录发作及处理的情况，并在就医时向医生描述。对于有头痛史患者，若头痛模式改变或突然感觉不同于以往，应尽早就医。

高度警惕：若出现以下任何症状和体征，应立即就医。

1. 突发的、严重的头痛；
2. 头痛伴发烧、颈部僵硬、精神错乱、癫痫发作、复视、乏力、麻木或言语障碍；
3. 头部受伤后头痛，特别是头痛加重；
4. 咳嗽、劳累、紧张或运动后，头痛加重；
5. 年龄超过50岁新发头痛。