



长春恒康中医医院党支部书记、院长张海波发表讲话

12月1日，长春恒康中医医院建院三十年之际，“恒康风湿骨病救助基金暨强直性脊柱炎专项救助活动启动仪式”“长春中医药大学傅警龙助学金捐赠仪式”“傅氏中医传承工作室揭牌仪式”“长春恒康中医医院互联网医院启动仪式”同步举行。

吉林省科学技术协会、长春市残疾人联合会、长春市残疾人福利基金会、长春市民政局、长春市卫健委、朝阳区清和街道、百度营销服务中心等相关单位领导出席活动。



↑康复科的小品《先生请出山》



↑护理部串烧舞蹈《向梦想出发》

守正创新三十载 博古纳今宏图展

长春恒康中医医院建院三十周年系列活动开启



↑长春恒康中医医院、长春市残疾人福利基金会共同发起的“恒康风湿骨病救助基金”正式启动。长春市残疾人福利基金会理事长于树忠、张海波院长共同揭牌。



↑“傅氏中医传承工作室的揭牌仪式”正式启动！原长春中医药大学副校长刘宏岩、长春恒康中医医院傅警龙院长共同为傅氏中医工作室揭牌，学员代表王德超接牌。



←吕建莉发表致辞



←吕建莉发表致辞



←长春恒康中医医院“互联网医院”揭牌仪式。吉林省科学技术协会副巡视员张晓军、吉林省中医药学会副会长兼秘书长朱桂祺、朝阳区清河街道党工委书记郭淑艳、长春恒康中医医院党支部书记、院长高峰、百度（吉林省）营销服务中心副总经理顾霞霞，共同启动长春恒康中医医院互联网医院！



↑“长春中医药大学傅警龙助学金捐赠仪式”上，我院傅警龙院长、长春中医药大学党委副书记潘正岩共同上台揭牌。



↑大合影



问鼎杏林魁首 逐鹿岐黄之巅

我院青年医师中医医案交流大赛（决赛）成功举办

为进一步传承中医学学术精华，夯实中医理论基础，我院于12月16日举办了“传承薪火照杏林 守正创新谱华章”青年医师中医医案交流大赛（决赛）。比赛特邀长春市中医医院内科主任杨娜、吉林省中医药科学院

第一医院病案室主任回春担任特邀专家评委。院长傅警龙、张海波、王军、于洁凡及曹贵文主任担任本次大赛专家评委。

进入决赛的8名选手进行了最终的角逐，他们把医

案和中医经典理论完美的结合，不但详细记录了脉案要点、辨证分析、用药特点等，还把自己多年所学的中医经典理论融会贯通。

评委们从演讲内容、形式等全方位点评分析，评选出最终结果：优秀奖获得者为王海新、王敏、李锐、程亮、刘金阳、杜忠利；三等奖获得者为安克栋、付宇、张平、田娜娜、赵英杰；二等奖获得者为李忠影、吉秀妹。朱丽娜在比赛中摘得桂冠。

党支部书记、院长张海波在总结中鼓励医师，要培养自己的演讲能力，做有演绎才能的中医人。



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

第一期

2022年2月8日

农历壬寅年正月初八

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

促进风湿病诊疗水平提升 共飨学术盛宴

张海波院长出席“吉林省中医药学会风湿病专业委员会四届五次学术会议”

2021年12月4日，由吉林省中医药学会主办、吉林省中医药学会风湿病专业委员会承办的“吉林省中医药学会风湿病专业委员会四届五次学术会议”隆重举行。作为吉林省中医药学会风湿病专业委员会主任委员，我院张海波院长出席会议并为大会致辞。

此次会议阵容强大，特别邀请到国内风湿病领域卓有建树的学术专家，立足风湿病临床经验传承，聚焦中医辨证施治进展，为与会同道进行了“学科进展”、“经验传承”、“学术交流”三个内容板块的学术分享。



学术专家就风湿免疫病学最新进展和发展方向分别进行了专题报告。

张海波院长表示，把中医药继承好、发展好、利用好，是专委会肩负的重大责任。专委会将不断通过学术会议，把中医风湿病防治的新经验、新理论、新方法传授给广大会员和基层医务工作者，通过信息交流，相互取长补短，来发挥中医诊治风湿病的优势，力争将全省中医药风湿病学术、科研、科普工作推向一个新的阶段！

以人为本 创百姓放心消费示范品牌

我院喜获“朝阳区放心消费示范单位”称号



朝阳区2021年放心消费创建工作表彰会在朝阳区市场监督管理局举行。会上，对过去一年在放心消费创建中工作成绩突出的单位给予了表彰和奖励。我院被评为“朝阳区放心消费示范单位”，王洪丽院长参加了会议并代表医院接受表彰。

近年来，我院把放心消费创建活动引向深入，坚持做好放心消费社会承诺，通过放心诊疗、放心用药、放心收费、放心服务、廉洁行医等具体创建内容，建立和

完善了制度和措施、健全急救绿色通道、实行“费用一日一清单”和“出院病人总费用清单制”、改善就医环境、完善行风监督约束机制和督查考核制度。同时，积极落实各项惠民政策，深化惠民措施，着力解决百姓看病贵、看病难问题。

我院将以此为契机，继续提升医疗质量，优化便民服务措施，始于患者的需求，止于患者的满足，让百姓放心和满意，努力成为春城百姓心中最放心的医院。

红心向党获佳绩 共建为民送健康

我院喜获清和街道“优秀党建联盟单位”称号

1月19日，由长春市朝阳区清和街道党工委主办的“清和街道2021年度党建联盟单位表彰暨2022年一季度党建联盟大会”在金融大厦举行，我院党支部书记、院长高峰作为党建联盟单位代表参加了会议。我院被评为2021年度“优秀党建联盟单位”。

会上，我院与清和街道党工委签署了“我为百姓送健康”实践活动的发包合同。合同签订后，我院党支

部将联手清和街道，为辖区百姓开展中医药健康课堂；中医药进社区义诊；向社区居民免费赠送治疗卡、体检卡；向社区老党员、军人及家属、劳模等免费提供体检及赠送药品、为社区贫困群体提供医疗救助及生活帮扶等内容的医疗服务项目。发挥驻街单位的资源优势，积极为辖区内百姓解决健康方面的难题，提供人文关怀。



**长春恒康中医医院**

**长春市残疾人福利基金会**

“恒康风湿骨病救助基金”启动



风湿、类风湿、强直性脊柱炎、骨性关节炎、颈椎病、腰椎病

上述风湿类疾病患者，符合条件者可申请医疗救助

“恒康风湿骨病救助基金”申报咨询电话：81032723、18943972900、15044012413



12月1日 建院三十年，“恒康风湿骨病救助基金暨直性脊柱炎专项救助活动启动仪式”“长春中医药大学傅警龙助学金捐赠仪式”“傅氏中医传承工作室揭牌仪式”“长春恒康中医医院互联网医院启动仪式”同步举行。

12月2日 长春恒康中医医院党支部、清和街道、乐山镇政府共同携手，走进入乐山镇松林社区，开展中医药惠民走基层义诊活动。

12月4日 “吉林省中医药学会风湿病专业委员会四届五次学术会议”隆重举行。作为吉林省中医药学会风湿病专业委员会主任委员，张海波院长在会议开幕式上致辞。

12月7日~15日 建院三十年公系列公益活动，我院分赴铁路小区、信阳小区、万宝社区、文庙社区、天宝社区、雷锋社区、湖光社区义诊。

12月16日 我院举办“传承薪火照杏林 守正创新谱华章”青年医师中医医案交流大赛（决赛）。

12月21日 我院被朝阳区评为2021年“朝阳区放心消费示范单位”。

12月21日 我院党支部推出院庆三十年惠民举措——免费为百姓贴敷“三九贴”，深入推行“我为群众办实事”活动。

12月23日 我院党支部组织开展“学习贯彻党的十九届六中全会精神主题党课”并组织党员职工观看了“十九届六中全会精神宣讲团成员专题讲座”。

12月24日 我院与长春市残疾人联合会共携手，共赴九台区莽卡乡三道村，开展“乡村振兴 双节送温暖”活动。

2022年

1月17日 我院举行2021年中层干部述职大会，全院20名中层干部进行履职报告。

1月18日 我院“2021年度工作总结暨优秀员工表彰大会”在六楼多功能会议厅隆重召开。

1月19日 在“清和街道2021年席党建联盟单位表彰暨2022年一季度党建联盟大会”上，我院被评为2021年度“优秀党建联盟单位”。会上，我院与清和街道党工委签署了“我为百姓送健康”实践活动的发包合同。

冬至温阳正当时 免费贴敷暖三冬

我院开展“三九贴”免费贴敷公益活动

12月21日，冬至来临，又到了用“三九贴”温阳扶正、提升免疫力的好时机。我院党支部推出三十年院庆惠民举措——为百姓免费贴敷“三九贴”，深入推行“我为群众办实事”活动。

专家热心地为百姓把脉、问诊，根据个人情况的不同给出贴敷系统的建议。贴敷医生也耐心细致地为患者按穴位贴敷，并向患者介绍三九贴的作用原理，及三九天的养生要则。

贴敷活动在天宝社区、西朝阳社区、普庆社区、万宝社区、青云社区、铁路社区同步开展，我院专门调配医生，到小区为不便出行的百姓贴敷。

迄今为止，我院已经连续多年开展传统疗法

“三伏贴、三九贴、春分贴、秋分贴”的贴敷活动，希望能通过中医“未病先防”和“简、便、验、廉”的特点,让更多人了解传统中医药对疾病的防治优势、让百姓真正得到健康指导和救治。



砥砺前行守初心 风正扬帆再起航

2021年长春恒康中医医院中层干部述职大会顺利召开



为全面掌握医院中层干部履职能力和2021年度工作任务完成情况，1月17日下午，我院在六楼多功能厅举行了2021年中层干部述职大会。傅警龙院长、张海波院长等院领导出席，会议由党支部副书记高峰院长主持。

述职大会上，来自全院各岗位的20名中层干部，分别从各自岗位履职、科室发展、人才培养和工作成效等方面,对过去一年的工作进行了全面总结。对存在的问题进行了分析并提出改进方案，

同时对下一年度发展进行了展望。

充分听取了述职后，张海波院长对医院各科室的工作进行了点评。对一年来各科室取得的成绩给予了充分肯定，同时提出殷切希望，她指出：“今天的中层述职既是对过去一年工作的检阅，也是新一年工作的起点，希望所有中层干部认真思考未来一年的工作方向和目标，脚踏实地做好每一件工作，不负韶华，用辛勤的努力描绘出长春恒康中医医院日新月异的美好画卷！

奋楫争先勇者胜 笃行致远智登先

长春恒康中医医院2021年度工作总结暨优秀员工表彰大会隆重召开



为总结2021年全年工作，推动2022年工作进展，1月18日，我院2021年度工作总结暨优秀员工表彰大会在六楼多功能会议厅召开。傅警龙院长、张海波院长等院领导班子成员及全体员工参加了会议。

党支部副书记高峰院长通过对建院30周年系列活动、医疗护理、学术交流、科研教学、公益医疗、党建工作等方面的回顾，总结了2021年全年的工作。并对2022年的工作做出了重点规划。

在优秀员工表彰环节，我院风赵英杰、周晋

婧、梁健楠、王磊分别荣获“最佳管理奖”“最佳进步奖”“最佳服务奖”“最佳敬业奖”。院领导为优秀员工颁发了荣誉证书、奖杯和奖金。优秀员工代表赵英杰发表了获奖感言。

在“孝心敬老”环节。院长傅警龙为全体员工发放了“敬老孝心卡”，希望员工的父母都拥有健康的身体，让员工在工作的时候没有后顾之忧。

一年一度的总结表彰大会圆满结束。虎年春节将至，让我们一起期待在未来的一年里，恒康的发展如虎添翼、傅氏中医的传承龙腾虎跃。

强化消防学习 节前安全防控

长春恒康中医医院开展消防安全培训

为落实市卫健委春节期间安全生产的要求，确保春节期间的消防安全，1月20日下午，我院进行了消防安全培训。特邀吉林省安宇消防宣传中心的徐依樊教官为我院开展了《新安全生产法知识讲座》。

会上，徐依樊教官结合医院特点，针对各种情况发生的典型火灾案例，介绍了单位、家庭和其他公共场所中用电防火的注意事项，火灾现场的自救和逃生要诀，以及灭火器的种类和使用方法等消防常识。

培训结束后，孙静晓院长对医院消防安全工作进行部署，要求各科室规范医疗消防安全管理，及时消除安全隐患，做到会查找火灾隐患、会扑救初起火灾、会组织人员疏散逃生、掌握消防设施器材使用方法和逃生自救技能。

消防安全是春节期间必须要进行严格管理的重点工作之一。本次培训，增强了我院员工的防火意识和消防知识，为我院全面落实消防安全责任制,确保火灾防控及消防安全生产工作，起到了推动作用。



【傅院说节气】之立春



立春，是二十四节气中的第一个节气。春天万物升发，天气转暖，可经过一冬的“藏”，许多颈椎病、腰椎病、肩周炎、关节炎、风湿骨病患者疼痛的感觉反而比冬天还要剧烈。

据国内外学者研究，季节与类风湿的发病有很大的关系，春季多风且带有寒意，此时类风湿的病人风邪入侵，易使病情加重。有类风湿发病趋势的人，此时可突然发病。一旦发现症状加重，千万要及时治疗，将病情控制在最初。忍痛不治只会延误治疗、加重病情、危害更大。

一：颈椎病

春季因日夜温差大，容易忽视对颈部的保暖，因夜间气温较低常使颈部受寒，颈部肌肉发生痉挛，轻则造成落枕；重的因肌肉收缩所产生的内应力可导致颈椎间盘突出。所以在夜间要注意颈部的保暖及枕头的舒适体位。

二：腰椎病

春季气候变暖，人们户外活动及运动增加，由于冬季人们运动量较少，腰背肌肉及骨关节因长时间的休息而松弛甚至萎缩，突然增加活动和运动量，极易造成脊柱小关节的紊乱。肌肉的损伤、撕裂，严重的甚至可以引发腰椎间盘突出。对于这些疾病的预防，要有一个从冬过度到春的适应过程，劳动与运动的强度要逐渐增加，使骨关节肌肉韧带有一个适应过程，以防腰痛突然发生。

三：关节炎

风湿性、类风湿性及骨关节炎往往在立春后反复发作。主要是由于湿度大，气温升降无常，关节部位软组织附着较少，气温忽冷忽热，关节的营养血管收缩，关节血液供应减少，造成关节的抵抗能力下降，所以春季关节炎的发病明显增多。预防的方法之一就是做好关节的保暖工作，如穿戴护腕、护膝，不要迅速更换冬装，减少风寒对关节的袭击。

春风起 倒春寒 护好颈肩腰腿

◆调整起居防旧疾

春暖花开，万物复苏，处处涌动着勃勃生机。这是自然界强大的生命原动力的体现，这种生命力我们称之为阳气，借助肝注入人体，冲击身体的病灶，并将病邪驱赶体外，所以春季最容易旧疾复发。

首先要调整好生活作息习惯。春日气候暖和，人们应早睡早起，衣着宽松，多做户外活动，呼吸清新空气，舒展筋骨，多伸懒腰，可以流通血脉，增强机体对气候的适应和调节功能，提高抗病能力。

此外，老年人春练不要过早，防止因早晨气温低、雾气的重而罹患感冒或哮喘、支气管炎，应在太阳升起后外出锻炼。另外，春练不能空腹，锻炼前应喝些热汤饮。同时运动要舒缓，锻炼前应先轻柔地活动躯体关节，防止因骤然锻炼而诱发意外。

◆春暖还寒须“春捂”

何谓“春捂”？春季气温乍暖还寒，人体皮肤血管舒张，汗孔松弛，如果突然骤减衣服，极易使风邪入内，引起感冒、支气管炎、肺炎等呼吸道疾病，诱发肾炎、心肌炎等病。人们应根据天气变化及时增减衣服，切莫受凉，特别要注意背部保暖。尤其是体弱多病的老年人，千万别把棉衣、毛衣麻利脱掉，要随着气温升高逐渐减衣，多捂一捂，以免冷风侵袭。

春季养生药膳



◆**莲子百合羹**：莲子15克，干百合15克，鸡蛋1个，白糖适量。将莲子去心，与百合同放在沙锅内，加适量清水，慢火煮至莲子肉烂，加入鸡蛋、白糖。鸡蛋煮熟后，即可食用。有补益脾胃、润肺、宁心安神的功效。主治久咳脾虚、心烦、不眠。

◆**决明子粥**：炒决明子10克，大米60克，冰糖少量。先将决明子加水煎煮取汁适量。用其汁和大米同煮，成粥后加入冰糖即成。有清肝、明目、降脂、通便的功效。适用于目赤肿痛、畏光多泪、高血压、高血脂、习惯性便秘等病。

◆**荠菜水饺**：荠菜500克，猪肉馅250克，面粉500克，将新鲜荠菜洗净，入沸水氽数下，捞出，剁碎，调入肉馅佐料，包成水饺。荠菜含有丰富的维生素、纤维素，素有

春季为肝气旺的时候，肝气旺则会影响到脾，所以春季容易出现脾胃虚弱病症，这也是慢性胃炎和消化道溃疡多在春季频繁发病的原因之一。而多吃酸味食物，会使肝气更加亢奋，不利于身体。所以春季饮食调养宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物，应选择一些养肝、疏肝、健脾、理气的食物和药材。我们建议适当食用红枣、蜂蜜、牛奶、豆浆、春笋、山药等甘甜的品能加强脾的功能，以抵御肝气的侵犯。宜多食小白菜、青椒、西红柿、胡萝卜、苋菜、荠菜、芹菜、卷心菜等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含多种维生素，可以提高人体免疫功能。不宜食用羊肉、狗肉、鹌鹑、海鱼、虾、螃蟹等酸性食物。

◆精神养生戒暴怒

从立春起，天气转暖，阳气始发。此时，人体的肝阳、肝火、肝风也随之上升，容易导致气血逆乱，使神经内分泌系统功能紊乱，免疫力下降，引发精神病、肝病、心脑血管疾病等。人体气血如自然界的流水一样，需舒展畅通。所以在精神养生方面要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，尽量做到心胸开阔，乐观向上，保持心境愉悦。

同时，要充分利用、珍惜春季大自然“发陈”之时，借助阳气上升，万物萌生，人体新陈代谢旺盛之机，通过适当的调理，使春阳之气得以宣达，代谢机能得以正常运行，得以祛病除疾。

“三月三，荠菜当灵丹”的美誉，有助于防治高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病、肠癌及痔疮等病。

◆**桑椹粥**：桑椹30克（鲜桑椹用60克），糯米60克，冰糖适量。将桑椹洗干净，与糯米同煮，待煮熟后加入冰糖。该粥可以滋补肝肾，养血明目。适用于肝肾亏虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等症。

◆**猪肝绿豆粥**：新鲜猪肝100克，绿豆60克，大米100克，食盐、味精各适量。先将绿豆、大米洗净同煮，大火煮沸后再改用小火慢熬，煮至八成熟之后，再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮，熟后再加调味品。有补肝养血、清热明目、养颜润肤的功效，特别适合面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。