“情暖三月　幸福天使”

——我院组织开展“三八”妇女节活动

□朱晓燕

为了让我院女同胞轻松、快乐地度过一年一度的“三八”妇女节，医院工会于3月8日、3月9日分两批组织了主题为“情暖三月　幸福天使”的节日活动，全院女职工积极响应。

活动当天上午，组织了“保护苍山‘三清洁’”活动，女同胞们三五成群结伴向苍山进发。三月的苍山，百花盛开，生机勃勃，到处都洋溢着浓浓的春意。在这春意黯然的日子里，大家在领略祖国大好河山的同时，尽自己的所能，将苍山上的垃圾打扫得干干净净，收获了另一份快乐和感动。

下午大家聚集到苍山脚下，开展了趣味游戏活动，有笑料百出的快乐传递、有热闹非凡的抢凳子和抱团凑数、还有结合工作特点的医学猜谜游戏等。活动现场，女同胞们个个踊跃参与，现场气氛热闹，妙趣横生，欢声笑语不断，参与活动的都发放了纪念品，紧张而欢快的气氛驱散了大家平日工作的疲惫和辛苦……

此次活动有近400名女职工参加，不仅丰富了女职工的业余生活，缓解了紧张繁忙的工作压力，更重要的是促进了友谊、加深了感情，使各位女职工充分感受到了节日带来的喜悦和意义，最大限度地提高了女职工的生活质量和幸福感，激励大家以更加饱满的热情、最佳的工作状态创造新的业绩，极大地增强了医院的凝聚力和向心力。

“三八”妇女节之歌

□宣传科　李红艳

这是母亲的节日　　风姿绰约，款款而来
这是妻子的节日　　于是，美好的日子
这是姐妹的节日　　随风摆柳，仪态万方
这是女儿的节日　　摇曳在世界的每一个角落
这是天下所有女人的节日　　绽放着女性自豪的荣光
——“三八”国际妇女节　　是你们用勤劳智慧的双手
就在每年的三月　　托起绚丽缤纷的蔚蓝天空
就在每年的今天　　是你们用善良温暖的心怀
当春风又一次吹绿大地　　谱写着热情奔放的大地之歌
当春雷又一次炸响惊蛰　　是你们天真浪漫的微笑
你踩着春之曲的旋律　　让世界充满美好、希望和温暖
你踏着绿意盎然的春光

医患沟通需要“会说话、巧说话”

□医患办　王玄玫

痛风患者在我科住院的也频频无数，偶尔闲暇时和病人交流痛风的一些常见知识做健康指导，但好多病人都认为以下三项是对身体无妨的，就病人对疾病的见解，特别是对食物中“嘌呤”的误解，我们也大力向病人做解释和指导，希望他们在以后的日常生活中能清醒地意识到饮食对疾病的影响。

1、白酒嘌呤低但喝无妨。

痛风患者都知道，啤酒中含有大量嘌呤，不宜饮用，而白酒和其它酒类嘌呤含量较低，就无所顾忌，开怀畅饮，其实这种做法是不对的。因为各类酒中所含的酒精成分在代谢时，都会使血中乳酸浓度升高，乳酸可以抑制肾小管分泌尿酸，使肾脏排泄尿酸的能力降低，从而造成体内尿酸增高，诱发痛风的急性发作。所以，如果一定要饮酒的话，可以适当饮用一些酒精浓度较低，又不含嘌呤的酒类，比如红酒、果子酒等。

2、蔬菜都是低嘌呤食物。

痛风患者吃喝三误区

□内一科　杨社燕

有些痛风患者将蔬菜完全等同于低嘌呤食物，都是坚持“宜素不宜荤”的原则，其实这种观点是很片面的。蔬菜中嘌呤量与动物内脏、海鲜、肉汤等动物性食物相比，总体来说确实低一些，但有些蔬菜并不等于低嘌呤食物，如：莴笋、菠菜、扁豆、豆苗等。此外，豆制品和菌类也含较高的嘌呤。因此，痛风患者在急性发作期要尽量避免食用嘌呤含量较高的蔬菜，在缓解期要减少进食次数和进食量。

3、咖啡、浓茶有助于排酸。

由于嘌呤易溶解于水中，所以一些痛风患者希望通过多喝咖啡、浓茶来帮助尿酸的排出，但往往适得其反。因为咖啡、浓茶等饮料大多具有兴奋自主神经的作用，过量饮用会诱使痛风的急性发作。痛风患者宜选择白开水、矿泉水、淡果汁、淡茶水，要尽量少饮咖啡和浓茶。一般每天至少要饮用2000毫升的水，伴发肾结石者最好能达到3000毫升，但肾功能不全者应根据病情限制水的摄入量。

医患投诉中有部分是投诉医务人员服务态度差的问题，这部分投诉通过调查了解，其实问题还是出在说话上。我们都知道中国话涵义多、歧义多，配合着不同的表情和动作每个人的理解也各有不同。患者到医院看病，由于疾病的困扰和折磨，急切期望得到医生的关注和重视，如果这时候接诊的医生、护士或其他服务人员语言上、语气上、表情上表现出不耐烦、轻视、冷漠等就会引发争吵，处理不当就会造成医患纠纷，所以医务人员要学会“会说话、巧说话”！

一、面对固执的人，最好的办法不是跟他争对错，而是从他的观点入手，先顺着他意，在这个过程中分析利弊，并适时地以情感打动他，帮助他纠正错误。

二、控制自己的言行，说话时尽量做到：态度诚恳、用词文明恰当、尊重患者、顾及患者的内心感受。

三、认真倾听，这是最基本也是最重要的一项技巧，耐心、专心、关心地倾听患者的阐述，对患者的情绪表示理解，明确患者主要想表达的问题并确定他目前最需要解决的问题，帮助寻找解决问题的办法、途径。

四、巧妙引导，事关诊断、治疗、手术、愈合等问题时，说话要留有余地，慎重考虑后再告知患者。

五、如果自己处理失误或处理问题时存在不足，应真诚向患者致歉，尽快想办法补救，快速处理问题，以取得患者的谅解。

六、说话要婉转，语气要平缓，不能说“你这病一下子死不了”、“你连这几块钱也没有”、“等一下你会死嘎”、“你的病医不好”等等刺激人的话，特别对醉酒、精神或心理异常的人要以静制动，不说激惹对方的话。

说话是一门艺术，话说得好说得妙会起到意想不到的效果，医务人员在与患者沟通的过程中要站在患者的角度去感受和理解患者的心情，用恰当的语言表达情感，与患者一起思考解决问题，尽可能的建立良好的医患关系，从而减少医疗投诉和纠纷。

中医养生之道

中医教你如何提高睡眠质量

不少现代人受工作、手机、情感、生活的干扰导致熬夜，长期睡眠时间不足，睡眠质量不高，进而带来一系列不良反应。中医理论认为，人体的生物钟应当顺应大自然的规律，提倡日出而作，日落而息，健康的睡眠，不仅有赖于正常的作息规律，而且还要顺应四季变化，适应四季生、长、收、藏的规律。经常睡眠不足或睡不好觉的人，身体节律平衡被打破，会直接导致白天头昏脑胀、精神状态差，同时情绪异常，易躁易怒，生活和工作质量都会急剧下降。因此充足的睡眠，良好的睡眠质量对任何人来说都是很重要的，在睡觉时大家可以从睡姿、睡时、睡境方面更好的来提高睡眠质量。

睡姿：即身体所处的姿势和状态

古今医家一般认为，右侧卧为最佳卧姿，右侧卧使心脏在胸腔中受压最小，利于减轻心脏负荷，使心血输出量增多；另外，右侧卧时肝处于最低位，肝藏血最多，有利于食物消化和营养物质的代谢，胃及十二指肠的出口均在下方，也更利于胃肠内容物的排空。但右侧卧并非为唯一的正确睡姿，侧卧或仰卧皆可，仰卧而睡，四肢伸直，侧卧而睡，像胎儿在母体中那样蜷缩着，当然睡姿还是以个人感觉舒适为佳，以保证身体舒展放松。

睡时：即入睡的时间和睡眠时长

一般来说，春、夏季节适宜晚睡早起，每天需要睡5个小时至7个小时；秋季适宜早睡早起，每天所需的睡眠时间在7个小时至8个小时；而冬季则适宜早睡晚起，每天需睡8个小时到9个小时。由于现代人工作时间的固定性，很难根据四季变化来严格调整作息，但对于工作忙碌的人来说，应该尽量规律睡眠时间，晚上9时到次日凌晨3时是人体细胞生长最快，也是人类生长荷尔蒙分泌的时间，错过了这段睡眠的“黄金时段”，就会影响细胞的新陈代谢，从而加快衰老。

睡境：睡觉时的心境与所处的现实环境

“睡觉先睡心”，心境安宁、心无杂念是睡好觉的第一要义。现代人的失眠问题大致可分为两种，一是五脏六腑不和则睡不安，如患有颈椎病、严重咳嗽、肠胃疾病等均可能因疼痛、不适而无法入眠；二则是因心境不宁、杂念过多而导致的睡眠质量差。前者好医而后者难治，因为生理上的疾病对症下药即可，而精神上的影响因素因人而异、因事而异，要会自我疏通情志、调解心境。除了心境，睡觉时的空气、温度、光线、声音以及床垫、床上用品等因素也会在一定程度上影响睡眠质量。中医提醒大家，卧室应保持空气清新，温度冷热适宜，入睡时关闭光源，避免放置过多电器，不要佩戴手表，防止产生非自然噪音和干扰，从而营造清新安静的卧室环境。（李红艳）

地址：云南大理市下关龙溪路26号　邮编：671000　联系电话：0872—3035630　印数：1800份　全洲范围内发送　印刷：大理天龙印务广告有限公司　电话：2511268转8113

精诚至善　传承创新

白州杏林

BAIZHOUXINGLIN

大理白族自治州中医医院主办　主编：杨　瑜　副主编：奎继中

2018年3月15日　星期四　（内部资料　免费交流）

大新广出（2018）准印内字G0047号　第3期（总第65期）

大理州中医医院微信　大理州中医医院微博

网址：http://www.dlzzyyy.com/

扬正气，树新风，促脱贫！

——鱼棚村举行2018年“迎新春·促脱贫·奔小康”暨优秀农户表彰大会

2017年，州中医医院深入学习贯彻十九大精神，严格按照省、州、县脱贫攻坚工作要求，扎实开展脱贫攻坚各项工作，脱贫成效明显，尤其是在贫困户之间围绕脱贫信心，基础设施、产业发展、环境卫生、脱贫成效等方面开展“比、评、激”活动，贫困户收入明显增加，精神面貌焕然一新。2月13日，值此新春佳节来临之际，我院挂钩帮扶的鱼棚村召开2018年“迎新春·促脱贫·奔小康”暨优秀农户表彰大会，院党委书记、院长杨瑜，院党委副书记、纪委书记、副院长奎继中，宾川县委常委、组织部长熊云川以及相关部门领导干部参加了表彰大会。

会上，对全村自强不息、主动发展致富产业、房前屋后环境整洁、家庭和睦、群众口碑好、认可度高的“光荣脱贫户”、“致富带头人”、“自立自强户”、“五好家庭户”、“党员示范户”、“孝老爱亲户”披红带花，并进行表彰奖励。共表彰优秀农户30名、优秀学生20名。

深度扶贫工作开展以来，我院积极配合宾川县委组织部、力角镇党委政府和村“两委”班子，在扎实做好“开发式、输血式、造血式”等扶持措施的基础上，重点做好贫困户“扶志”和“扶智”两方面工作。通过开展制定“村规民约”、谈心交流、宣传扶贫政策、技能培训等多种形式，寻求帮扶脱贫志气，激活“内生动力”，解决贫困户“等靠要”思想，强力教育引导，让贫困户树立“人穷志不穷”、“增收促脱贫”的思想认识。扶志和扶智实现了当前脱贫攻坚长远、稳定、精准的良好扶贫工作态势，从根源上提升了扶贫工作的活力和动力。在全村58户贫困户中先后有46户162人稳定脱贫，取得了显著成绩，涌现出了一大批科技脱贫、产业脱贫典型。

杨瑜院长最后指出，此次表彰大会旨在弘扬正气，传导正能量，希望受表彰的优秀农户能够充分发挥模范引领作用，让全村的群众树立自强自立谋发展的坚定信心，向善向上，勤劳致富，从而助推鱼棚村发展得更好，生活得更美，群众更幸福。（周卫东）

州委、州政府领导到我院新春走访慰问

2月13日下午，在新春佳节来临之际，州人民政府副州长雪琳、州政协副主席陆璐、州委老干部局局长李震、州卫计委主任郭治中等领导一行代表州委、州政府到我院进行新春走访慰问，为我院带来了州委、州政府的关心和祝福，并为我院送来慰问金30000元。

在邱逊副院长及有关职能部门的陪同下，雪琳副州长一行分别到我院肛肠科及针灸二科，看望了坚守在工作一线的医务人员，与他们进行了亲切交谈，对值班人员的辛勤工作表示感谢，高度赞扬了医务人员“舍小家，顾大家”，为守护白州人民的健康默默奉献的精神，并为他们送去了节日的问候和新春的祝福，祝福大家过一个祥和快乐的新春佳节，恭祝他们身体健康、阖家欢乐、万事如意。

邱逊副院长代表医院领导班子及全院职工对州委、州政府给予我院的关心、支持表示衷心的感谢，并作出表态：在春节期间全院职工一会定会坚守岗位，尽职尽责，确保工作安全，一如既往地时刻守护人民的健康，为推动我州卫生事业的发展作出贡献，不辜负党和政府对我们的殷切期望。（毛双菊）

新春送祝福　慰问暖人心

迎着新年的脚步，大理州卫计委赵琳副主任、毛国华副调研员、梁丹科长带着大理州卫计委党工委的浓浓关怀和新春祝福，于2月13日上午，走访慰问我院退休老党员和困难党员，向他们及家人致以新春的问候和美好的祝愿。

赵副主任亲切与老党员们进行了座谈交流，仔细倾听他们的生活困难和工作情况，鼓励在职的困难党员们树立信心，发扬艰苦奋斗的作风，立足岗位，扎实工作，充分发挥党员的先锋模范作用，为大理州中医医院的发展贡献力量。在得知我院退休党员杨顺贤同志仍返聘回岗工作后，赵副主任表示，退休老党员是医院发展历程的亲历者和见证人，希望在保重身体、安享晚年的前提下，继续发挥余热，一如既往地支持医院发展，积极建言献策，多提宝贵意见。在亲切的交谈问候声中，党员们脸上绽开了幸福的笑容，喜悦之情溢于言表。最后，赵副主任为他们送上了慰问金。

院党委委员、副院长邱逊代表院领导班子和被慰问党员感谢州卫计党工委的关心关怀，通过走访慰问老党员和困难党员，了解他们的实际情况，关心他们的思想和生活，使他们生活上得到帮扶、精神上得到激励，切身感受到了党组织的关怀和温暖。（马　娟）

我院春节前组织到挂钩点开展“三清洁”活动

为进一步加强洱海流域环境卫生综合治理，以干净卫生、整洁有序、优美文明的城乡人居环境迎接新春佳节的到来，根据州委、州人民政府关于2018年度“三清洁”环境卫生整治工作安排和《大理州洱海保护治理“七大行动”指挥部关于春节前在洱海流域开展环境卫生“三清洁”集中整治活动的通知》要求，2月2日，大理州中医医院副院长邱逊带领行政职能科室一行13人到“三清洁”挂钩点大理市喜洲镇庆洞村开展“三清洁”活动。

此次环境卫生整治活动以庆洞村村公所核心区域、村庄街巷道、沟渠、河道、停车场、人行道、绿化带及重要节点、卫生死角、公共区域和交通沿线周边的生产生活垃圾和废弃物进行全面清理清运；对影响村容村貌及生产生活秩序的乱涂乱画、乱张乱贴等进行全面清理整治；对村沟渠、河道漂浮物、堆积物、畜禽粪便、建筑残渣等进行打捞、清除。此次活动共清理各种垃圾0.9吨，为挂钩点营造干净卫生、整洁有序、优美文明的乡村人居环境，对推进美丽幸福新大理作出了积极的贡献。（李贵明）

我院党总支召开2017年度民主生活会

为深入学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想，坚定维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导，全面贯彻落实党的十九大精神。按照州委统一部署，2月6日下午，我院党总支召开了2017年度民主生活会。州委第十四督导组组长李寿宁、成员董云松，州卫计委副主任沈锦相到会督导，我院领导班子全体成员、各党总支委员、党办主任参加会议，会议由党总支书记、院长杨瑜主持。

会上，党总支书记、院长杨瑜就本次民主生活会作动员讲话，同时通报了2016年度民主生活会和2017年巡视整改专题民主生活会整改落实情况，并代表领导班子作对照检查。随后班子成员依次作个人对照检查，开展自我批评，其他班子成员逐一对其提出了批评意见。州委督导组组长李寿宁、州卫计委副主任沈锦相对此次民主生活会召开情况进行了点评，给予了充分肯定，一致认为，此次民主生活会院领导高度重视，组织得力，会前准备充分，会议程序规范，班子理论学习扎实，征求意见建议广泛，交心谈心诚恳，撰写发言提纲认真，自我批评开门见山、实事求是，相互批评敢于动真碰硬，达到了“红红脸、出出汗”的效果，整改措施具体实在，会议开得很成功。

最后，杨瑜代表领导班子作表态发言。他指出，下一步我们将进一步提高认识，集中力量、严肃认真地开展整改工作，对会议中提出的具体问题和突出问题，要明确责任，逐条逐项地开展整改，并建立整改台账，实行销号管理，确保整改工作取得实实在在的成效。要加强学习，牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“四个服从”，全面贯彻落实党的十九大各项决策部署。强化党内监督，切实加强班子自身建设，营造团结和谐、干事创业、风清气正的发展环境，推动医院各项工作再上新台阶。　（周卫东）

州考核组对我院2017年“挂包帮”定点扶贫工作进行督查考核

2月11日上午，由州政府扶贫办张森调研员带队的州扶贫工作考核组一行三人对我院2017年扶贫工作进行全面考核。医院领导班子出席汇报会。

会上，院党委副书记、纪委书记、副院长奎继中详细汇报了我院在扶贫工作中采取的一系列举措。奎继中指出，2017年，医院积极响应党委政府号召，组织人力、挤出财力、抽出精力做好扶贫攻坚工作，医院投入财力近15万元，投入人力近600余人次。医院班子成员亲自带领帮扶责任人，多次到挂钩联系贫困户家中进行入户调查，实现“挂包帮”“转走访”全覆盖，确保了贫困村和贫困户都有领导挂包、干部职工结对帮扶。工作上采取“五看法”和“一看二听三问”的方式和国家“两不愁”、“三保障”的总体目标，全面准确掌握贫困户基本情况，做到对挂钩联系贫困村、贫困户家底清、情况明，完善和健全了脱贫举措，强化跟进落实，努力在规定时限内实现脱贫致富。

院党委书记、院长杨瑜最后强调，扶贫工作是全党上下一项重要的政治任务，医院将一如既往，不折不扣贯彻落实好中央、省州党委、政府的决策部署，以更实的举措扎扎实实与贫困群众手拉手、心连心，全心全意为贫困群众做实事、办好事，为贫困村出列、贫困户脱贫致富贡献自己的力量。

通过检查，考核组认为我院扶贫工作扎实、措施具体、资料完善、成效显著、亮点突出，并对我院扶贫工作取得的成效给予高度评价。　（周卫东）

云南省卫计委行业安全生产督查组到我院进行安全生产检查

3月6日上午，以玉溪市卫计委副主任史勇为组长，玉溪市卫计委调研员吴相儒、玉溪市人民医院保卫科长高培其、玉溪市中医医院医务科副科长杨永荣、玉溪市中医医院设备科科长张跃能为成员的云南省卫生计生系统行业安全生产第七督查组一行5人，在大理州卫计委副主任苏志敏陪同下到我院进行安全生产检查。我院副院长邱逊和院办公室、医务科、保卫科、药剂科、设备科、总务科负责人全程陪同检查。

督查组首先召开医院督查工作汇报会。会议由州卫计委副主任苏志敏主持，督查组组长史勇发表讲话，他首先介绍本次督查的主要目的和要求，并强调安全生产关系到人民生命财产安全，是做好各项医疗业务工作的底线，责任重于泰山，云南省卫计委高度重视医疗卫生机构的安全生产工作，希望通过本次督查，帮助医院发现问题，促进医院安全生产工作进一步提高。接着副院长邱逊围绕医院的基本情况以及在治安消防、医疗安全和后勤安全等方面所做的具体工作和成效向专家组进行了详细汇报。

随后，督查组分别深入门诊部、病房、医技、消防、仓库、后勤等重点部门，对我院的治安消防、医疗安全、后勤管理工作情况进行实地检查，并认真查阅痕迹管理资料。通过检查，督查组对我院近年抓安全生产工作和所取得的成效表示充分肯定，同时对检查过程中发现的问题详细进行了书面反馈，并提出了整改意见。副院长邱逊代表医院对督查组认真细致的检查表示衷心感谢，同时要求医院各相关部门根据督查组的意见逐一梳理，认真整改落实，并以此次检查为契机，进一步落实安全生产工作责任，强化安全意识，提高医疗服务质量，及时消除安全隐患，确保我院安全生产工作落到实处。

（李贵明）

我院正式开通天坛医院专科联盟远程网络会诊

2月8日我院正式开通首都医科大学附属北京天坛医院神经系统疾病专科联盟远程网络会诊。此次开通远程网络会诊，疑难病例在我院即可获得北京专家诊断及治疗，对于需要转诊的疑难病例，专科联盟内成员单位可以通过绿色通道直接将患者转至北京天坛医院相应的专家就诊，解决患者看病难的问题，减轻患者负担，同时也为抢救治疗赢得更多宝贵时间。

欢迎广大患者前来卒中中心（脑病科）咨询就诊。

联系电话：0872-3035571

0872-3035572

（内四科）

廉洁是一种幸福

守住一份廉洁，是人生的一种幸福。这种幸福，既是本人之福、家庭之福，又是人民之福、国家之福。世上有很多事，做得习惯了，做得久了，却不是真明白。直到心灵清亮，才会懂得，福自清中出，廉从守中得。

每一个人都追求幸福，但加速追求，幸福感却在腐败中丢失、瓦解。做人之乐，不在海吃海喝，吃喝惯了就会贪而不觉；不在锦衣豪宅，越是追求越陷越深；不在叱咤号令，吆三喝四久了听不得逆耳之言；不在美色攻心，越是贪婪越没人性；不在高人一等，孤独失败时天下陌路；不在追风无我，心有障碍时无从解脱。心不廉，则无所不取；心无耻，则无所不为。

禽鸟之美，美哉翱翔；猛兽之美，威哉奔越；富豪之美，回报周遭而不奢；官员之美，心系百姓冷暖而不苦。做人之乐，出乎于心，最为难得；廉而生爱，爱而生美，美而生趣，其乐无穷。唯廉心可久于日月，廉者常乐于无求，贪者常忧于不足。

看透幸福，就是拥有淡定情怀。风气始于青萍，淡然留于心间。寡廉鲜耻不是一日养成，廉心知耻要经受诱惑。人，生为人，不可能不食人间烟火；但要食人间烟火，并非将物欲之火烧干心灵。人有良心、有恐惧心，才是有廉心之人。如若在欲望路上飞奔，不顾左右，不惧法度，不屑怨言，不察媚言，那么其必行之不远，最终翻车自毁、身陷泥沼。廉心，就是拒绝诱惑的力量源，就是葆有自我的生命线。清正和真诚为我们的灵魂格调设置了界限，而贪婪和伪善却很容易超越这种界限。祸从贪里来，心廉心自在。

简单干净做人，朴素通透做事，幸福自然找上门。只有廉洁从政、诚信为商，才可享平安之福。家风好，子女端，方拥有神态仪方。当政者腐败，金钱交易，近亲不是玩偶便是从犯，聚聚和和一张张鬼脸。

一个人，没有廉心，就不会知道什么是珍惜。珍惜幸福，珍惜恬淡，珍惜生命和珍惜身边的自然，渐渐变得越来越遥远。其实，廉的第一道防线就在每个人的心里呀。越是有权力，越不能失去廉心。越是有金钱，越不能失去洁意。廉以洁己，才能慈以爱民，惠及员工，才不会使自己变成一个“两面人”；及至最后“当面一套做假，背后一套搞鬼”，一心一意“为自己服务”，就是想回头，后悔也晚矣。

所谓时尚和诱惑，常常发出阵阵吆喝，失却廉心者就会被诱惑挟裹而变成玩偶。干部清廉，则国运盛。商人清廉，则国力足。一个有廉心的人，可以看到百姓的心，因而生出欢喜和希望；一个有廉心的人，有大爱、有光度，可以照亮一方天地；一个有廉心的人，可以为众造福、感天动地而无怨无悔；一个有廉心的人，可以散发人性的馨香而不艳不妖。廉洁者享健康之福，得百姓之誉，何乐而不为？做廉心人，是造福气呀。

大道至简，正道直行。廉心的获得和展示，是从现实之纷繁、人欲之无穷中——脱颖而出的人间之大美。“福”不藏在自身和自心，“美”不源自自私和自大，而是奔突在与人同乐、与人同美、与天地同在的精神中，而是注入与法度无碍、与他人无私的清流间。

人生机会多多，总能守一颗廉心，美哉善哉！心怡者康，心正者健，人间挚赞，百姓舒眉展笑颜。为更多人带来幸福的廉心人，是天底下最幸福的人。

（来源：中央纪检监察部网站）

廉洁文化

李时珍与白花蛇的故事

白花蛇又名蕲蛇，是李时珍故乡蕲春的道地药材，与蕲龟、蕲竹、蕲艾合称为“蕲春四宝”。李时珍在《本草纲目》中记载：“花蛇，湖、蜀皆有，今惟以蕲蛇擅名。其蛇龙头虎口，黑质白花，肋有二十四个方胜文，腹有念珠斑，口有四长牙，尾上有一佛指甲，长一二分，肠形如连珠。”

为了解白花蛇的生长情况，李时珍进入山区，向捕蛇者请教并亲自观察捕蛇经过。他发现白花蛇“多在石南藤上食其花叶，人以此寻获。先撒沙土一把，则蟠而不动。以叉取之，用绳悬起，劖(lí)刀破腹去肠物，则反尾洗涤其腹，盖护创尔。乃以竹支定，屈曲盘起，扎缚炕干。出蕲地者，虽干枯而眼光不陷，他处者则否矣。”后人以此作为检验蕲蛇真伪的标志之一。

李时珍不仅记载了白花蛇的形态特征、捕捉方法，还记述了炮制、贮藏方法：“蕲蛇止可头尾各去三寸，亦有单用头尾者。大蛇一条，只得净肉四两而已。久留易蛀，惟取肉密封藏之，十年亦不坏也。”蕲蛇性温，味甘咸，入肝、脾经，《本草纲目》记载其功效及主治为：“透骨搜风，截惊定搐，为风痹惊搐、癞癣诸症要药。取其内走脏腑，外彻皮肤，无处不到也。”

关于蕲蛇的功效，还有一段传说。从前有一人得了怪病，遍身疮疹，毛落眉目花，周身皮肤奇痒，抓之溃烂成疮。人们将他赶到一个废弃草棚中去住，草棚中有半缸剩酒，他每天就喝缸中的酒，没多久癞疮竟然奇迹般地好了。后来人们发现酒缸内有一条白花蛇，才明白原来是这白花蛇酒治好了他的癞疮病。后来又有人得了同样的病，就用白花蛇泡酒饮用，也取得了满意的疗效。李时珍在《本草纲目》中就收载了自创的治疗中风伤湿、半身不遂、肌肉麻木、骨节疼痛及年久疥癣、恶疮、风癞诸症的濒湖白花蛇酒。此外，《本草纲目》还收载了历代的各种白花蛇药方十余种，具有重要的研究价值。

（来源中医药网）

·中药故事·

我院接受大理州公立医院综合绩效考评

为建立健全公立医院综合绩效考核评价机制，推进公立医院深化改革，规范各级各类公立医院绩效评价工作，推动医院改进服务质量，提高人才培养和医疗服务质量，提高运行效益，维护公益性、调动积极性、保障可持续，向群众提供安全、有效、方便、价廉的医疗卫生服务，大理州卫计委、州财政局、州人社局等部门联合下发了《关于开展公立医院综合绩效考评实施意见（试行）》。

3月7日下午，由大理大学附属医院副院长刘进带队一行5人到我院进行2017年度综合绩效考评。本次考核涉及党建工作和作风建设、社会效益、医疗服务提供、综合管理、可持续发展、中医药作用等六个版块，详细的考核指标体现了当前国家全面深化医改和大力发展中医药等方面的政策要求。

会上，考评组听取了邱逊副院长对我院综合绩效考评的自查报告，报告中邱副院长详细阐述了医院过去一年取得的成绩，同时也客观分析了目前存在的问题和下一步的工作计划。

会后，我院各职能科室积极配合考核组针对不同版块查阅相关资料，深入科室了解情况。考核组对我院的医改工作给予了充分的肯定。

公立医院综合改革工作，是一项惠民利民的政策，作为公立医院，我院有着义不容辞的责任和义务。在今后的工作中，我院将持之以恒，克服困难，严格政策，强化监管，不折不扣地执行党和政府的惠民政策，让群众享受到新医改带来的实惠。　（杨　阔）

我院临床药师到大理州各县级医院进行合理用药指导

我院临床药学室自成立以来，在各级院领导高度重视和大力支持下，经过临床药学人员不懈努力，临床药学工作取得了较好的成绩，特别是在卫计委专项整治的抗菌药物管理各项宏观指标、药占比、重点监控药物合理使用等方面得到了很好控制。临床药师对我院临床合理用药、参与疑难病例用药方案的制定等起到很好的指导、协助作用，得到一线临床医师的认可。

从2017年5月到2018年2月，受大理州剑川县医院、鹤庆县医院、巍山县医院、南涧县中医院、永平县中医院的邀请，我院临床药师黑娥杰对以上五家县级医院分别进行临床合理用药授课培训。培训过程中结合基层医院临床用药实际，贯穿加入“处方点评”互动环节，医务人员积极发言并对工作中遇到的疑难问题进行相互讨论、咨询，每次用深入浅出的报告模式对理论知识和实际问题进行了培训和解答，并到各医院临床科室对存在的问题进行现场解决。通过理论培训加现场指导的方式从多角度为基层医院合理用药提供了详实的指导，特别是通过抗菌药物的重点培训，使基层医院的抗菌药物的管理和使用更加规范。

我院临床药师对县级基层医院合理用药的培训和指导，得到了较好的反响，对县级医院合理用药提升起到了很好的帮助作用，积极宣传了我院药学工作的影响力，在传经受宝的同时也学习到了基层医院好的临床经验，特别是面对各个基层医院存在的多种不同问题，更加警醒临床药师们必须掌握大量理论知识和实践经验，要更加全面的学习，提高自身素质，以便更好的促进临床药学的发展。　（药剂科）

我院与医院所属科室签订2018年度安全生产责任书

为进一步贯彻落实“安全第一、预防为主、综合治理”的安全生产工作方针，全面贯彻落实州委、州人民政府和上级主管部门关于安全生产工作的总体部署，全面落实安全生产工作责任制，努力创建平安医院工作。2月6日杨瑜院长和医院所属科室主任签订《2018年度科室安全生产责任书》。

《安全生产责任书》从行政管理、医疗质量、消防安全、安保工作、设备管理、药品安全、院感管理、财务管理、医患沟通、应急管理和后勤管理等方面将科室的责任细化、量化，同时结合各科室特点和工作职责有针对性地提出了工作要求。《责任书》明确各科室各岗位要牢固树立安全生产“红线意识”和“底线思想”，不断强化各级各类安全生产工作措施，明确和落实安全责任，预防各类事故的发生，维护医院正常工作秩序，保障医院职工、患者的生命财产安全。

杨瑜院长要求：一是要准确把握当前安全生产工作形势，切实明确工作责任。特别是中层干部更要充分认识到签订《安全生产责任书》的重要性、严肃性、必要性，坚持做到“谁主管，谁负责”的原则，深入全面自查，深挖细究安全生产工作中存在的突出问题和薄弱环节，及时查缺补漏，确保各工作岗位工作安全；二是要深刻转变思想观念，勇于担当，积极创新。结合医院实际工作和具体情况，能够创造性地开展好安全生产工作；三是要强化目标责任考核，注重目标工作实效，切实将安全生产责任考核与绩效考核挂钩，真正把各项安全管理制度和措施落到实处，确保安全。　（李贵明）

创新培训模式——大理州中医医院护理“微课堂”开讲 助力护理管理

近日，我院护理部在邱逊副院长的指导下，通过移动互联网技术，创新护理人员培训模式，推出“微课程”系列培训，受到了广大护士的欢迎。

业务学习是帮助护理人员夯实专科知识、提高业务水平的重要措施。我院以往的护理培训模式大多采用集中授课的方式，即一人前面讲，多人台下听，秩序嘈杂，学习效果不佳，加上每次培训占用时间长，护理工作性质繁忙，倒班、轮休人员多，召集所有人员参与培训有诸多不便。“微课堂”的开讲，不受时间场地限制，结合不同层次护士的学习需求，本着“干什么学什么、缺什么补什么”的原则，定期将护士分层培训课程通过手机微信平台，以PPT和微视频的形式推送到每位护士，方便了护理人员在紧张的工作之余，利用碎片化的时间随时随地完成学习。课程学习结束，有相应的随堂考核要求，也进一步巩固了学习效果。同时，护理部后台提取相关数据方便、快捷，有助于客观分析培训结果，不断完善培训机制。

随着科技发展的日新月异，微信以其方便灵活、简单快捷的特点，已成为人与人之间传递信息的常用方式。通过微信平台进行交流学习，一方面激发了年轻护士的学习热情，提高了学习积极性，另一方面大大提升了培训的普及率和及时性，达到了“短时高效”的培训效果，是传统护理继续教育的一种有益补充，为进一步提升护理分层管理质量加油助力。　（赵　英）

为什么一定要做唐氏筛查？

准妈妈们在孕检中会碰到一项重要检查——唐氏筛查，检查结果合格的可能没有多少印象，但检查结果不合格的准妈妈，一定对此项印象非常深刻。甚至一度犹如跌入了人生的低谷，痛不欲生。让我们一起来了解一下是什么原因让那么多准妈妈忐忑不安，给还没做这项检查的准妈妈解除不必要的担忧。

唐氏综合症的病况

唐氏综合症的小孩外貌以至体质上都有很多明显的症状。他们智能较正常小童低，通常智商只有40至60，但性格温驯。患此症的小孩发育迟缓，加是肌肉张力低，令他们学习坐立及走路也比正常小孩迟。他们也有很特殊的面貌，易于辨认，又患此症的小孩通常双眼距离较远、眼睛向上斜、鼻梁骨平坦，嘴、牙齿及耳朵均细小，大部分患者手掌纹呈猿型(俗称断掌)，手指呈特殊的蹄状纹，第一及第二双脚趾的距离特宽。

唐氏综合症的发病机理

人类细胞的染色体对数应该为23对(46条)，其中一半来自父亲，一半来自母亲。正常人有22对常染色体，而另一对是决定性别的性染色体。唐氏综合征的病因就是在患者的第21对染色体上多了1条染色体，因为多了1条21号染色体，所以称21三体综合征。

唐氏筛查的最佳时间

筛查最佳时间是在孕15～20周。

哪些孕妇该作唐氏筛查？

每一个孕妇都应该作唐氏筛查。唐氏的发生具有随机性，只有大约1%的唐氏患者与遗传因素相关，其它发病因素不明。据文献统计所有出生的唐氏儿中35岁以上妇女娩出的占30%，35岁以下的孕妇娩出70%。因此开展针对适龄孕妇的普遍筛查具有积极的社会和经济意义。

如何筛查？

多采用联合血清学的方法筛查唐氏综合征。抽取孕妇的外周血，提取血清(不用空腹)，检测母亲血清中甲型胎儿蛋白(AFP)和血清绒毛促性腺激素(HCG)的浓度，结合孕妇的预产期、年龄和抽血时的孕周和体重计算出“危险系数”，这样可以查出80%的先天愚儿。同时此项检查还可以检查神经管缺损、18三体综合症以及13三体综合征的高危孕妇。如果血清检查阳性者还需做羊水检查以明确诊断。

检查可以吃早餐吗？

做唐氏筛查时无需空腹。抽取静脉血。

筛查结果多少算正常？

各个医院的计算方法不完全一样，定的标准也不一样，有的医院正常值标准是“小于1/270”，有的则是“小于1/380”，但小于标准值的未必不是愚弄儿，大于标准值的未必是愚型儿。

如果筛查结果是大于标准值怎么办？

可以作羊膜穿刺手术，抽取羊水作检查。

（杨　倩）