

一份尿酸的“认罪书”

□临床药学士 刘天凤

我叫尿酸,是你们体内一种生化物质,和你们亲密无间的朋友,不过我也是一个没有用的废品。现在来自我介绍一下:

我是人体细胞分解出的核酸,经分解代谢成多种嘌呤,再经酶代谢而生成的东西,这是人体的自然代谢规律。代谢紊乱时,就会导致我的生成增加,这样我就超生了。

另外我还有许多外来的小伙伴,是从你们的嘴巴里吃进来的,它们要占我在身体里的20—30%,在你们每天吃的食物里,有许多富含我的上一代物质——嘌呤,尤其是海鲜姐姐、动物大哥的内脏及豆类。

要是你喜欢喝酒(乙醇),会致使我不易流畅排出而滞留。另外乙醇能生成乳酸,而乳酸可抑制你肾脏的肾小管对我的排出,乙醇还能促进我的前辈嘌呤分解,而直接使我升高。啤酒它本身就含有大量嘌呤,为生成我提供了原料。这就是由于外来食物引起我超生的第二个原因。

我有三分之二以上都是从你们的泌尿系统——肾脏这个门走出去的,所以肾脏功能出了问题,我被排出的可能就少了。还有些血液病和肌肉疾病等也会使我增加一些,也因细胞溶解坏死增加等一系列代谢,同样生出了我。

我在人的身体里保持有1200毫克的量,每天我会排出600毫克,但同时我也会再生成600毫克,达到平衡。按照标准规定,我在每升血液里最多只能保持416毫摩尔,在女性体内我要少50左右。如果达到500毫摩尔,就算轻度增高了,在550以下算中度增高,要是超过600以上就是重度增高了。

正常嘌呤饮食下,非同日2次空腹血尿酸大于上面的水平,叫高尿酸血症。持续、显著的高尿酸血症,在多种因素影响下,过饱和状态下尿酸钠微小结晶析出,沉积于关节腔、关节周围、皮下、肾脏等部位,引起急、慢性炎症和组织损伤,而导致痛风。

我在你们的身体里增高,你们也不必害怕,只要重视积极处置,我也是会配合你们的。我给大家指明痛风的治疗如下图所示:

我告诉你一个公开的秘密,我的前辈嘌呤大叔也是能溶在水里的,所以如果把肉放到水里煮一下,捞出来再烧、炒,让大部分嘌呤大叔留在水里,你只要不喝汤,只吃少量的肉,不就能避开它一些了吗?

我在你们身体里是多余的垃圾,我的自述让你大概知道了我的来龙去脉,如果在身体里多了,只要重视,抓住我的短处,把我请走,定会还你健康的。

练功疗法

□骨二科 杨忠进

练功疗法古称导引,是中医骨伤治疗方法的重要组成部分,是治疗伤筋的辅助疗法,它充分体现了中医辨证施治、个性化差异治疗的原则。临床实践证明,坚持动静结合是加速骨折愈合、保证伤肢功能迅速康复的有效方法。中医历来强调功能疗法,汉代华佗创立了“五禽戏”用以进行防病治病。唐代蔺道人《仙授理伤续断秘方:医治整理承接次第口诀》一书也说:“凡曲伸,如手腕脚屈手指之类,要转动,用药贴,将绢片包之。后时时运动,盖曲则得伸,得伸则不得屈,或屈或伸,时时为之方可。”由此可见,骨折经整复、固定后,耐心细致的辅导患者进行正确有效的功能锻炼,可使骨折愈合加快,疗程缩短,功能早日康复。否则,伤肢肿胀,延迟愈合,骨质疏松,关节僵硬等并发症将不可避免。

进行练功锻炼必须以不影响固定和有利于骨折愈合为原则,练功时应以关节活动和肌肉的主动收缩为主,以被动活动为辅。根据骨折的部位、类型、对位情况、稳定程度的不同,选择合适的练功形式,并向患者说明练功锻炼的意义、方法及注意事项,充分发挥患者的主观能动性,使其积极配合治疗。并应禁止无限制的任意活动及任意粗暴的被动牵

拉,以防止不利于骨折愈合的旋转、成角、剪力等活动。

练功疗法对损伤的多重治疗作用:

1、活血化瘀消肿止痛:损伤后瘀血凝滞,络道阻塞不通而致疼痛肿胀。局部锻炼与全身锻炼能起到推动气血的流通,促进血液循环的作用,达到活血化瘀、消肿止痛的目的。

2、濡养患肢关节筋络:损伤后期及肌筋劳损,局部气血不充,筋失所养,酸痛麻木。练功后血行通畅,化瘀生新,舒筋活络,筋络得到濡养,关节滑利,屈伸自如。

3、促进骨折愈合:练功活动既能活血化瘀,又能生新,能改善气血循环有利于接骨。在夹板固定下练功活动,不仅能保持良好的骨位,对骨折的轻度残余移位还可以逐渐得到矫正,使骨折愈合与功能恢复同时并进。

4、防治肌肉萎缩:骨折脱位及较严重伤筋而致肢体废用,必然导致某种程度的肌肉萎缩。积极练功可以减轻或防止肌肉萎缩。

5、避免关节粘连和骨质疏松:关节粘连和骨质疏松的原因是多方面的,但其最主要的原因是患肢长期的固定和缺乏活动锻炼。通过练功活动,可使气血通畅,避免关节粘连和骨质疏松。

6、扶正祛邪利于功能的恢复:损伤可致全身气血虚损,脏腑不和,并能由此而致风寒湿外邪乘虚侵袭。通过练功能调节整个机体,促使气血充盈,肝火肾精旺盛,筋骨劲强,扶正祛邪,有利于损伤的康复。

热敷的好处

□针二科 陈亚玲

热敷一般可利用热毛巾、暖水袋、暖袋,先以毛巾包裹,直接敷治患处。热敷疗法具有扩张血管、改善局部血液循环、促进局部代谢的作用,有益于疾病的恢复。热敷本身也可缓解肌肉痉挛,促进炎症及瘀血的吸收,对如痛经、风湿性关节炎引起的疼痛;跌打损伤,尤其是软组织损伤;消化系统疾病,如对胃痛、胃胀、粘连性肠梗阻、肠胀气等病症直接、方便有效。

那么我们应该如何使用热敷呢?一种是用热水袋,水温是60—80℃为宜,以用手背试温不烫为度,将热水灌至热水袋的三分之二即可,排出袋内气体,拧紧螺旋盖,装进布袋内或用毛巾裹好,放在患病部位。也可用盐、米或砂子炒热后装入布袋内并加入一些活血化瘀的中药,代替热水袋热敷,一般每次热敷20—30分钟,每天3—4次。另一种热敷法是把毛巾在热水中浸湿,拧干后敷于患病部位。在热毛巾外面可以再盖一层毛巾或棉垫,以保持热度。一般每5分钟更换一次毛巾,最好用两块热毛巾交替使用。每次热敷时间15—20分钟,每天敷3—4



中医教你告别便秘

□针二科 杨俊斌

便秘是由于粪便在肠内停留时间过长,有便意但排便困难,简单来说就是指大便次数减少,一般每周少于3次,或者2—3天才大便1次,粪便量少且干结时称为便秘。便秘除常伴排便困难、粪便干结外,还会引发腹胀、腹痛、头晕、食欲减退、易继发痔疮、肛裂等病。便秘是常见症状,如若长期持续存在,甚是扰人,影响生活质量。

一、便秘的成因

中医认为,便秘病位主要在大肠,大肠属阳明,故属阳明腑证。其病因多见,饮食不节,情绪失调,外感邪气都可能引起便秘。其病机或气血耗竭,或津亏血燥,或实热瘀滞,或气滞血瘀,导致阳明经气血运行不畅,大肠腑气不通,形成便秘。

二、便秘的危害

我们每天进食,随之每天也都要排出粪便,粪便中含有毒素,油包括机体代谢出来的不需要的产物,毒则主要指热毒。为了健康,及时排泄大便非常重要,若长期便秘,这些毒素会留滞于体内,为患甚烈,甚至是一些大病的源泉。不少人未至老年即出现黄褐斑,或在手背、或在面颊、或在周身皮下。一般来说,黄褐斑多见于便秘之人,因饮食浊毒不能及时排出,反被吸收,郁于皮下,即成诸斑。再者,肝主疏泄,平时肝气郁结之人往往疏泄不足,浊毒不得疏泄,亦易聚而成斑,故要治斑,只此两条:通大便,畅心情。临床所见,便



中医养生之道

秘很容易长痘痘,因为浊毒不能从大便排出,上攻头面,郁于皮下,即成痘痘,所以说,治痘痘一定要通畅大便,否则,浊毒不去,痘痘难安。再者,中风病人一定要重视大便是否通畅。按中医理论,饮食中的精微被脾运化后,浊气自肠而排出。若便秘,则浊毒内郁,上攻于脑,影响神明,最易导致病情缠绵难愈。若已经有中风后遗症,平时可用莱菔子15克,煎水代茶饮,有清降阳明之功。

另外,便秘日久,滞而不通,则痰浊瘀血易于积聚,久则生块,变生他症,也是百病之源。

三、便秘的预防

平时无病之人养生,一定要保证大便通畅。俗话说:若要长生,肠中常清;若要不死,肠中无屎。

保证每天至少排出一次大便,且硬不干。其方法有:一则少吃辛辣刺激之物;二则经常补充足够水分,不爱喝白开水的人,也不可咖啡、浓茶、可乐等含咖啡因的饮料取代,因为它们会利尿且抑制肠道蠕动,每天早晨适量喝些生姜红糖水(能养阳升阳),晚上睡前可喝酸梅汤(乌梅、生山楂、陈皮各15克,水煎15分钟服,有利于敛阳潜阳);三则便秘者常自上而下按揉腹部,有利排便;四则加之中药或针灸来辅助通便。其实保持作息规律,有意培养良好的排便习惯,调节饮食,舒畅情绪,适当运动,这些都是有助于预防便秘的。

精诚至善 传承创新

大理州中医医院五·四青年节隆重举行“新时代、新气象、新作为”主题演讲比赛



在五·四青年节到来之际,为深入学习贯彻党的十九大精神,大力弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神,进一步激发全院干部职工奋发图强、开拓创新、勇于担当的豪迈激情,展现新时代新青年务实、奉献、拼搏、进取的精神风貌,院党委、工会、团委于5月4日组织举办“新时代、新气象、新作为”主题演讲比赛。医院党政领导班子及各科室代表100余人到场为选手加油助威。

比赛中,来自医院各科室精挑细选的17位参赛选手躊躇满志、意气风发,睿智的话语与动情的演讲都感染着在场的每一位观众。青春亦是勇气的化身,参赛者们为自己的青春立下豪言壮志,他们热情洋溢的演讲把比赛氛围一点点推向高潮。在演讲中,他们用真挚的情感抒发对祖国炽热的情怀,表达了坚定不移跟党走的信念。整场比赛,选手们演讲的内容贴近生活,联系工作,他们富有感染力的精彩表现打动了评委和在场的观众,博得阵阵掌声。

经过两个多小时的激烈角逐,来自妇产科刘婧媛的《求真务实,努力奋斗,做新时

代的筑梦人》荣获了一等奖;肛肠科谢剑英的《不忘初心,方得始终》和内一科李幸的《敬畏生命》获得二等奖;药剂科刘颖的《抓住新机遇,勇于担当》、疼痛康复科杨菲的《新时代下的风花雪月城》、医学影像科饶妍婷的《医院看我长大,我陪医院成长》获得三等奖;其余11位参赛选手获得优秀奖。演讲比赛在观众们热烈的掌声中落下帷幕。

院党委书记、院长杨瑜为比赛做了精彩点评,对各位参赛选手的表现给予了充分肯定,对大家的辛勤付出表示感谢,同时要求大家要以此次活动为契机,在日常工作中加强学习、努力工作、筑牢“新时代、新气象、新作为”的坚定信念,在平凡的工作岗位上勇挑重担,实现自己的人生价值。

杨院长强调,希望我院全体干部职工,认真学习贯彻习近平总书记新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神,用青年人特有的朝气、热烈的激情,积极投入到医院的医疗事业当中,为加快推进医院高质量发展添砖加瓦。(党办马娟)

我院党委理论中心组传达学习贯彻习近平总书记 在中央政治局第四次集体学习时的重要讲话精神

4月13日上午,大理州中医医院党委书记、院长杨瑜主持召开党委理论中心组学习会议,传达学习贯彻习近平总书记中央政治局第四次集体学习时的重要讲话精神,结合学习领会新修改的宪法,围绕“深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平总书记关于全面依法治国的重要思想,坚定不移走中国特色社会主义法治道路,坚决维护宪法权威,进一步加快法治医院建设进程”的主题,开展深入学习研讨。院党委、纪委班子、行政职能科室主任参加会议。

会议指出,习近平总书记在中央政治局第四次集体学习时的重要讲话,为更好发挥宪法在新时代坚持和发展中国特色社会主义、推进全面依法治国中的重大作用提供了遵循,坚决拥护《中共中央关于修改宪法部分内容的建议》。

会议强调,要认真学习贯彻习近平总书记在中央政治局第四次集体学习时的重要讲话精神,带头尊崇和执行宪法,加强宪法学习宣传教育,在全院上下广泛弘扬宪法精神、普及宪法知识,为加强宪法实施和监督、推进全面依法治国营造良好氛围。要坚持从青年职工抓起,引导青年职

工深刻掌握宪法法律知识,树立宪法法律意识,养成尊法守法习惯。要完善国家工作人员学习宪法法律的制度,推动领导干部加强宪法学习,做尊法学法守法用法的模范。

杨瑜最后要求,医院各党支部和广大党员干部一定要按照州委、州卫计委和院党委的部署要求,充分认识习近平总书记重要讲话的重大意义,把学习贯彻习近平总书记重要讲话精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务,认真学习好、贯彻好、落实好总书记重要讲话精神,在医院上下迅速兴起学习贯彻热潮。(党办周卫东)

云南省第一人民医院生殖医学科“马艳萍专家团队工作站”落户大理州中医医院揭牌仪式暨义诊



4月19日下午,云南省第一人民医院生殖医学科“马艳萍专家团队工作站”揭牌仪式在我院隆重举行。云南省第一人民医院生殖医学科主任马艳萍教授、副主任医师裴选诚、副主任技师李波、主治医师转黎,大理州中医药管理局中医服务监督管理科科长吴江培,我院院长杨瑜、副院长奎继中、副院长段萍,各行政、临床、医技部门职工100余人参加揭牌仪式。院长杨瑜与马艳萍教授为工作站揭牌,副院长段萍主持揭牌仪式。

揭牌仪式上,杨瑜院长代表医院对马

艳萍专家团队的到来表示热烈欢迎和衷心感谢,我院“马艳萍专家团队工作站”的建立,标志着我院与马艳萍专家团队合作正式开始,必将对我院中西医结合生殖医学学科的发展产生积极而深远的影响,通过合作我们一定会实现中西医有机结合、上下互通、中西互动、相互促进、共同发展的目标,更好地为人民群众提供生殖医学服务。

吴江培科长代表大理州中医药管理局讲话,表示随着社会经济的高速发展,生活方式的改变,不孕不育、习惯性流产的发病

率呈逐年上升趋势,“马艳萍专家团队工作站”的建立必将带动大理州生殖医学的发展和进步,为更多大理州不孕不育患者家庭带来福音。

马艳萍主任表示,之所以选择在大理州中医医院挂牌“马艳萍专家团队工作站”,一方面是对大理州中医医院医疗水平的充分信任;另一方面,减少病人来回往返省内外城市所投入的大量财力、物力和精力,充分实现资源共享,优势互补,不断提高大理州中医医院生殖医学诊治能力和技术水平,让更多的患者在大理就可以享受到省级医院水平的医疗服务。

仪式结束后,马艳萍专家团队的4位生殖医学专家现场为慕名赶来的100余位患者进行义诊,并提供试管婴儿技术咨询服

务,广大患者在自己家门口就能得到云南省最权威的生殖医学专家的服务,纷纷表示非常满意。

据了解,云南省第一人民医院生殖医学科从1997年开展人类辅助生殖技术,是省内最早通过原国家卫生部审批,开展人

慈禧太后用白菜汤治病

1909年初冬,慈禧太后患肺部疾病,高烧不退,口干舌燥,咳嗽多痰,心悸心慌,呼吸困难,经多方治疗无效,诸医束手无策。在这生命垂危之际,她叮嘱侍从给她时时喂服白菜汤。慈禧知医药药,深谙药食同源,用白菜熬汤内服,能清热解暑,减少痰液分泌,止咳平喘,并有滋养作用。就这样,通过两天连续服用白菜汤,慈禧太后的高热、咳嗽病就此治好了。

白菜,名松,为一年或二年生草本植物,叶片大而色绿,心叶白色,脆嫩少渣,四季俱生。其品种较多,常见的有青菜、黄芽菜、塌棵菜、唐菜等。白菜原产我国,西安半坡遗址曾出土过6000年前的白菜种子。白菜的人工栽培历史始于魏晋,此后逐渐发展到宋代已是“南北皆有之”。

关于白菜何以名松,《本草纲目》中说:“松凌冬不凋,四时常见,有松之操而色青白,故名。”白菜是食药皆宜的家常菜蔬,历来受到人们的爱护和赞誉。宋代诗人范成大《四时田园杂兴》诗赞之曰:“拨雪挑来堪地炒,味如蜜藕更肥浓。朱门酒肉无风味,只作寻常菜把供。”元代揭傒斯诗曰:“土羔新且嫩,簪茗荐纷披,可作青黄饭,仍攜玉版师。清风牙颊响,直味士夫知。南土称秋禾,投箸要及及时。”苏东坡也写道:“白松类羊豚,冒土出能饴。”陆游诗曰:“身在有余真妙语,杯羹何地欠秋松。陆游感叹吃饭如果缺少白菜就是一个很大的遗憾。我国画坛巨匠齐白石,要为白菜争个名分,他画了一幅大白菜,妙趣横生地题了段辞:“牡丹为花之王,荔枝为果之先,独不论白菜为菜中之王,何也?”

白菜不仅在我国享有盛誉,不少外国人也赞不少。一位日本学者说:“中国山东大白菜是诸菜中的最良品。其味甘美,质地柔脆,其结叶球者,煮食殊美。”白菜性味甘平,无毒,入药有清热解暑,止咳化痰,通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等功效。医药方书里记述白菜治病的单方很多,如白菜加葱白、生姜熬汤治风寒感冒等。(来源:中国医药网)

我院积极参加基本公共卫生服务项目宣传月、全国肿瘤防治宣传周活动及义诊



4月14日上午,大理州2018年“基本公共卫生服务项目宣传月”、“全国肿瘤防治宣传周”活动启动仪式暨大型义诊活动在大理市人民公园启动。我院由段萍副院长带队,组织了妇产科、内科、骨伤科、治未病科等10名专家及工作人员积极参与活动,在现场为广大群众进行测量血压、健康咨询、中医体质辨识、免费义诊。

基本公共卫生服务项目以“家庭医生与健康生命有约,基本公共卫生真情服务无限”为主题,旨在进一步推动国家基本公共卫生服务项目落地生根,不断增强城乡居民健康意识,提高健康素养,增进健康获得感。全国肿瘤防治宣传周活动以“科学抗癌、关爱生命”为主题,以“抗癌路上,你我同行”为副主题,旨在倡导全社会积极行动起来,传播科学防癌理念,普及抗癌健康知识,提高群众癌症防控意识,增强患者抗击癌症信心,切实遏制癌症带来的社会危害,为实现攻克癌症的目标共同努力。(医务科 宋福钢)



护理部召开不良事件评析会

为进一步增强护理人员安全意识,防范和降低护理风险,确保患者安全,护理部于4月25日下午召开医院一季度护理不良事件评析讨论会。会议由护理部杨丽霞主任主持,全院14名护士长参加了会议。

会上,杨丽霞主任首先就一季度全院发生的护理不良事件类型及科室分布情况作了通报,并选取4例典型案例进行现场分析讨论。当务科室护士长分别从事件发生经过、处置过程、改进措施等方面进行了陈诉,并深层次剖析了事件发生的原因。随后,其他参会人员围绕事件展开激烈讨论,提出了许多综合性改进建议,同时,将科室好的经验和措施提出来进行交流,整个评析会在吸取教训、经验分享、共同改进的热烈氛围中进行。

最后,杨丽霞主任强调,护士长要高度重视护理质量及患者安全管理,加强护理不良事件主动报告意识;加大坠床跌倒高风险患者的管理力度,正确动态实施风险评估,并及时采取防范措施;严格执行查对制度,正确识别患者的身份及治疗信息;加大各层级护士的培训力度,提高解决问题的能力;加强重点患者管理,按时巡视观察,严格交接;做好健康宣教,加强与患者的沟通交流,避免不必要的医患矛盾与纠纷。希望大家通过此次评析会,认真汲取教训,举一反三,避免类似事件的再次发生,保障护理安全。(护理部 赵英)

扭到脚踝(崴脚)是小事吗?

踝关节损伤是一种比较常见的运动性损伤,踝关节扭伤后,多导致踝关节周围韧带的过度牵拉或撕裂,严重者会引起踝关节周围的骨折。因此其状态的好坏直接影响了生活质量。踝关节扭伤可以遵循RICE原则处理:

RICE原则包括四个步骤,即静卧、冰敷、加压、抬高。其中“R”指Rest,静止休息,减少活动,如果是韧带损伤,坚持行走会加重韧带的撕裂。如果是骨折了的情况下还执意行走,就会加重骨折移位的风险,把本来简单固定就能治愈的损伤严重化,往往就需要手术治疗。这不但增加了身体的痛苦,也增加了相应的经济负担。

“I”是指Ice,在24-48小时内使用冰敷疗法,可使用毛巾包裹冰块敷于损伤处,或将冰块放到塑料袋里倒入水后再放到损伤处,注意不要将冰块直接敷在皮肤上,以免冻伤。每次10-20分钟,2小时一次,这样做的目的能使局部血管收缩,减轻出血带来的肿痛。

“C”指Compression,稍严重的扭伤则需要加压包扎,能减轻局部的肿胀防止进一步出血,切忌不能揉或者喷红花油等,会加重急性期损伤小血管的出血,导致肿胀疼痛的加重。

“E”指Elevation,在睡觉或休息时在脚下垫一个枕头,使患肢高于心脏约10公分即可,这样做可以促进血液回流,达到减轻肿胀疼痛的目的。

医学上将扭伤后24小时之内称为急性期,这个时期的处理尤为重要。不要热敷、不要揉、不要刚受伤就擦红花油。牢记“RICE”原则,就可以从容应对踝关节扭伤了。

最后再和大家强调一下,一旦踝关节受伤,韧带完全断裂的时候会听到“啪”的一声,如果同时听到“喀拉喀拉”声,就有可能发生了骨折,如果您崴脚后听见这种声音往往提示损伤严重。踝关节扭伤后若很快就出现明显的肿胀和淤青的症状,往往预示着损伤较重,在采用“RICE”处理原则的同时要尽快就医。(骨一科 李增富)



患者向骨伤二科赠送锦旗

简讯

4月12日下午,大理州医保局在大理大学附属医院对定点医疗机构进行业务培训,医保局局长钱伟对医保相关工作进行总体要求,并对医保政策进行了详细解读,随后稽核科、审核科、结算科、异地科及东软工程师就业务进行了培训。我院医保科全体工作人员及各科护士长参加了此次培训。通过培训,大家对医保政策加深了了解,对日常工作中医保项目收费等有了系统的认识,对智能审核工作有了初步的印象,此次培训有助于加强大家对医保相关政策的学习,提高对基本医疗保险政策的认识,合理有效使用医保资金,从而严格执行医保政策管理规定,认真执行医疗操作规程,努力提升医保管理水平,进而更好的服务于广大患者。

(医保科 杨永秀)

4月17日,副院长奎继中带领医院第四批责任人一行16人,到鱼棚村委会开展“迎国检找问题补短板”入户家访活动,对帮扶户宣讲“一册两卡”内容、帮扶政策及医院责任人情况,对贫困户的产业发展计划和生产生活存在的困难问题进行询问了解,力所能及的给予帮助和想办法出主意,让贫困户尽快增收创业脱贫;另外医院还组织动员全体职工积极响应宾川县“春暖宾川,情暖人心”捐款捐物倡议活动,当天医院向鱼棚村委会捐赠各种图书1360多册,解决了“农家书屋”缺少图书问题。

(医务科 张银忠)

4月19日至22日,2018云南省中西医结合学会检验医学年会暨中西医结合检验新进展学习班在昆明召开。会议邀请了国内及省内知名专家就检验医学进行专题学术讲座,旨在促进中西医结合医学、检验诊断学的发展及应用。

我院检验科杨云仙以“糖尿病患者合并甲状腺功能异常的临床研究”的论文荣获云南省中西医结合学会检验医学优秀论文奖,并在会上作交流发言。(检验科 范旭)

“家是最小国,国是千万家。”家庭和谐,国家就充满活力;家风良好,民族就充满希望。千千万万个家庭的良好家风,必然凝聚成实现中华民族伟大复兴的不竭动力和无穷智慧。

“天下之本在国,国之本在家,家之本在身。”中华传统文化历来重视家庭家风,强调国家有机统一,国之栋梁出于家之苗圃,把正家风视为修身、齐家、治国、平天下的重要一环,视为治国安邦的重要基础。千百年来,无论是在对先人的深深缅怀中,还是在对晚辈的谆谆教诲中;无论是在对风俗礼仪的遵行恪守中,还是在优良传统的继承弘扬中,都能让人感受到一种无形的力量,指引炎黄子孙不断向上向善。

良好家风是一个家族兴旺发达的魂魄。无论是主动遵守还是被动服从,无论是立竿见影还是潜移默化,家风对每一个人的成长都发挥着举足轻重的作用,也对整个家族的发展产生着至关重要的影响。家风良好,则家道兴盛、美誉流芳。毛泽东要求子女“夹着尾巴做人”,周恩来为亲友定下“十条家规”,习仲勋教育子女“不管当多大的官,不要忘记勤勤恳恳为人民服务”……无一不是老一辈革命家良好家风的体现。而焦裕禄、孔繁森、杨善洲等优秀共产党人也同样展现了清白做人、勤俭持家的纯正家风。家风败坏,则祸及全家、贻害社会。一些领导干部走上歧途,甚至全家身陷囹圄,很大程度上是家风不正、家教不严导致的。

良好家风,需要“绿我涓滴”

良好家风是整个社会风清气正的涵养。习近平总书记指出,“家风是一个家庭的精神内核,也是一个社会的价值缩影。良好家风和家庭美德正是社会主义核心价值观在现实生活中的直观体现。”良好家风不仅关乎一个家族的发展,还以点滴汇聚之势影响着社会的风气、国家的兴盛。家风正

则社会稳。家和万事兴。一个家庭有了良好家风,这个家庭就会团结和睦、崇尚尚德;千万个家庭有了良好家风,整个社会就和谐稳定、积极向上。家风正则党风清。如果我们每名党员都能在良好家风的引导下,心不动于微利之诱、权力,以精益求精之心对待事业,那么8900多万名党员的辐射作用必将推动全党作风建设取得更大成就。家风正则国家强。“家是最小国,国是千万家。”家庭和谐,国家就充满活力;家风良好,民族就充满希望。千千万万个家庭的良好家风,必然凝聚成实现中华民族伟大复兴的不竭动力和无穷智慧。

“不论时代发生多大变化,不论生活格局发生多大变化,我们都要重视家庭建设,注重家庭、注重家教、注重家风。”家庭是我们心灵最可靠的港湾,家风更应该是我们精神上最执着的坚守。注重家风,既是为了赓续传统、淳化风俗,更是为了涤风励德、引领未来。我们每个人,特别是党员干部都要主动培育和传承良好家风,让“绿我涓滴”的家风成为政治生态“会它千顷澄碧”的清风雨露。

(来源:中央纪委监察部网站)

白菜不仅在我国享有盛誉,不少外国人也赞不少。一位日本学者说:“中国山东大白菜是诸菜中的最良品。其味甘美,质地柔脆,其结叶球者,煮食殊美。”白菜性味甘平,无毒,入药有清热解暑,止咳化痰,通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等功效。医药方书里记述白菜治病的单方很多,如白菜加葱白、生姜熬汤治风寒感冒等。(来源:中国医药网)

· 中药故事 ·

