

记忆中的艾临河

艾临河在村庄的附近。儿时乡人们唤其“西河”，因其在村庄的西侧；亦称其“西大河”，因除泉河之外在这个小县城她也算得上是一条“大河”了。河流的西侧是田野，东侧是村庄。从西侧到东侧有一条石拱桥相连，这是乡人们进城最近的通道。

那时河水清澈而碧绿，每每回忆便会想起那句“漓江的水真绿啊，绿得可以看到水底的沙石。”大人们常在夏日的傍晚到河里游泳，而我也常随父亲到河边玩耍。稍大些便随村里的孩子们同去，一般都是在春夏的季节。春日的河岸有黄灿灿的油菜花和绿油油的麦田；夏日的河岸长满了不知名的青藤，至今都是我无法喊出名字的谜题，河里成片的芦苇随着夏风摇荡；秋日很少去的，但偶尔路过看到的便是平静的水面和早已枯黄

的芦苇，早晨或是傍晚也常有野鸭栖息，路人经过时常能听到野鸭的惊叫和看到它们仓促的拍打翅膀。那时还未曾谙“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的意蕴。

这里曾经是儿时的乐土，和任何美无关，只是渐渐懂得那些美的时候只能在记忆里去搜寻，就如同村里老宅的那棵梧桐不知在何时已被我们丢失在记忆的角落，再也无力寻得……

一日和父亲走在艾临河的石拱桥上，看到曾经清澈碧绿的河水变得暗红而秽浊，我问父亲“爸爸，为什么河水是红色的？”父亲答道“因为河水被污染了”。不谙世事的自己并不曾仔细理会父亲的话。读书，升学，读书，很少再去关注儿时玩耍过的那些地方。偶尔放假回家，只是路过，并不曾认真回忆。一日路过老宅，突然想到那棵梧桐，我隔着河岸向里张

望，乡人的院落早已淹没了曾经的记忆，那棵梧桐也早已不知了去向。

回家的次数更加的少了。家乡变化很大。再也找不到那条两旁站立高大桐树的平坦大道，这是小学路上常去的地方；再也找不到记忆中的那条弯曲的田野里的小路，而且那片田野也不知了去向；艾临河上的那座石拱桥也没了足迹，被钢筋混凝土对齐的平坦的水泥桥上车来车往。我的记忆也不过如此，或许曾经的田野村庄我是忘却了，或许我本未曾目睹过，再多的或许要问一问长我几岁的姐姐了。而艾临河还在，她不曾像那棵老梧桐一样悄然消失，可是艾临河亦不在了，因为我再也找不到儿时她的模样。河水不再是红色了，而是变成了乌黑色。河岸的田野早就不见了，河岸两旁早已修好了宽阔平整的水泥路，车来车往。公路的两旁坐着工

厂……

通向县城中心的那条路不再尘土飞扬，可是我们依然要跨过艾临河才能到达县城的中心。每每路过，总是心痛非常。不只是为变故，还是在为丢失的记忆。

傍晚，一个人骑着自行车碾过艾临河在县城里毫无目的行驶。我想一路向北，直到泉河，看看这条全县人民的母亲河如今是何等的模样。那些渔船是否还在，那里是否还有打鱼的乡人，那里的河水是否依然如儿时一般清澈。我也想一路向西，直到老丘堆，看望千年前沉睡的先人是否被我们这些不肖的子孙所惊扰，看看那里是否还有残余的香火……

只是，我只是在县城的中心饶了几圈，而后回家，再次碾过不再是当年的艾临河……

(规培生 李雯雯)

欢乐“80分”，展退休职工风采



为满足广大退休职工日益增长的精神文化需求，提高退休人员的生活质量，我院于4月13日组织了一次退休职工扑克牌“80分”比赛活动。

“80分”扑克牌游戏，简单易行、益智健脑，深受广大喜爱，因此本次活动吸引了本院、原妇幼等近40名扑克牌爱好者积极报名参加。医院党政领导舒志军书记、周铭副书记来到比赛现场，关心活动的安排情况，一一问候参赛选手，并希望大家真正赛出风格，赛出水平。

本次比赛由大家自由结对、抽签选组，本着“友谊第一、比赛第二”的宗旨，在轻松欢快的气氛中开始。

参赛选手个个聚精会神，精准计算、沉着应战，屋子里不时传出阵阵的欢声笑语，使赛场气氛变得和谐而又热烈，叫好声、惋惜声不绝于耳，大家在这小小的扑克牌组合变化中充分展示自己的实力，也收获了快乐。

这次扑克牌比赛活动给大家提供了一个相互沟通、交流、切磋牌技机会，大家增进了友谊、愉悦了身心，充分展现了退休职工健康的生活方式。这不仅是医院关注退休职工精神文化生活的具体体现，也是我们宣传和推进老有所为、老有所乐的具体行动。

(离退休职工管理科 康翠玉)

我的养老院生活

养儿防老、居家养老是我国大多数老年人的一种养老方式，而我却选择了养老院。

在还没有入住养老院之前我过得是独居生活，每天打打羽毛球，做做健身操、去证券公司炒炒股……生活虽然还算充实，但在家总会觉得孤单、寂寞。虽然子女也常来看望，终究不能时时陪伴。

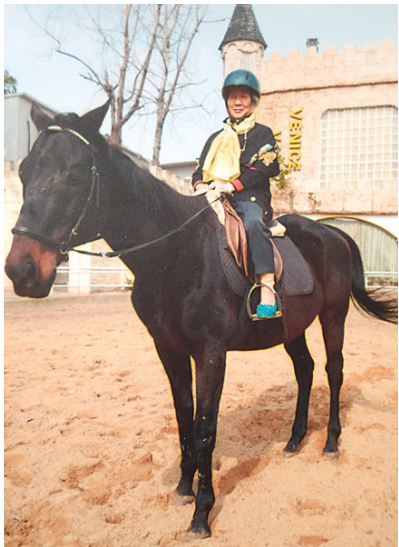
随着年龄不断增长，我不得不考虑以后的养老生活，并决定趁着自己行动方便、头脑清晰时找一家满意的养老院。我先后考察了多家养老机构，也参加了两家养老院的生活体验，并于2014年8月正式入住祥瑞颐养院。

住进养老院后，我很快适应了这里的生活。在这里，一日三餐不用发愁，小毛小病也有专业的医生护士。这里环境优美，既有花园又有小

动物园，还有一个训练马场。刚来时，我每天去马场喂马，还骑上了一匹名叫“将军”的马，好不威风。现在我还每天去动物园喂羊、天鹅、鸵鸟、孔雀等，大家都亲切地叫我“马奶奶”、“羊妈妈”，时间久了，我和这里的工作人员、老人们打成一片。渐渐地，我成了养老院里的志愿者，经常为行动不便的老人购买日常生活用品；把有趣的新闻、好的文章读给大家听；老人们相互有了小矛盾、小问题便来找我帮助调节；利用自己懂得的医疗常识，帮助老年人解决一些疾病的问题。

我在养老院的生活很充实。看到我现在的状态，儿女们也认可了我当初的决定，朋友、同事们也赞叹我的超前意识。

(退休职工 吴素芝)



亲密接触黏土，女高知走近手工陶艺

3月3日，我院工会组织女高知在12楼多功能厅开展了一场温馨浪漫的手工陶艺活动。活动由工会副主席储福根主持，舒志军书记、周铭副书记分别致辞。

来自“陶艺工坊”的平老师向大家介绍了陶瓷工艺的历史，原来在人类的文明长河中，陶器已经有长达8000年的历史积淀。之后，平老师一边播放陶器制作的视频教程，一边仔细讲解了制作陶器的工序。

随后，只见女高知们纷纷围上围裙开始专心的搞起了艺术创作。她们有的在已经成型的瓷坯上画上自己喜爱的图案，有的用配制好的瓷泥进行泥塑，还有的开始了手工拉坯。



那看似简单的“揉土”“抱高”、“压低”、“开洞”等步骤到了实际操作时却似乎有些小难度，黏土总是不听话，如一个个淘气的孩子，或因缺水开裂了，或倒下了。在老师的指导下，一个个泥坯开始有了造型。工会副主席储福根同志，在活动中做了一回绝对的绅士，他时而拿起拖把打扫被弄脏的地板，时而帮助整理废弃物。

不一会儿，女高知们纷纷完成了自己的各种作品。看到一个个手工陶艺作品大家欣喜不已，一边互相欣赏着作品，一边分享着成功的喜悦，活动现场一片欢声笑语。

(信息处 孟申波)

【喜讯】

两位医师获“三八红旗手”称号

今年3月，我院脑病科冯蓓蕾副主任被授予“2015-2016年度上海市三八红旗手”荣誉称号，肿瘤科钟慧主任被授予“2015-2016年度虹口区三八红旗手”荣誉称号。

我院获上海中医药大学第五届研究生中医脉案大赛团体冠军奖

在上海中医药大学第五届研究生中医脉案大赛，我院付淑娟、闫振国、王御震、徐燕玲、延梦圆五位研究生组成的团队在七支参赛队伍中揽获团体冠军奖，优秀组织奖，优秀指导老师奖，优秀个人二等奖四项奖项。

我院研究生赵满忱在校园十大歌手比赛中夺冠



由共青团上海中医药大学委员会主办，上海中医药大学学生会承办的第十四届上海中医药大学校园十大歌手比赛，我院研究生赵满忱终以一曲《一个人的天荒地老》夺得冠军，并获“十佳歌手”称号。

市中西醫院報

SHANGHAI TCM-INTEGRATED HOSPITAL NEWS



主办单位：上海中医药大学附属上海市中西医结合医院
第205期 2017年5月10日 本期4版 网址：<http://www.stcmih.org.cn/>



扫描二维码，即可关注微信号：
上海市中西医结合医院服务号。

虹口区副区长高香来我院进行工作调研



4月12日上午，虹口区委常委、副区长高香及尚丽平副区长、区卫计委党工委书记郭海英书记、张伟胜主任、徐爱娣副主任等一行领导来我院进行工作调研。我院舒志军书记、谢春毅副院长、金琳副院长、周铭副书记和舒勤副院长等一同参加。

谢春毅副院长代表医院作了2017年第一季度的工作汇报。他首先汇报了医院的发展战略，即坚持中西医结合办院方向，以科研为引领，以特色专科为抓手，提升整体水平，打造一流中西医结合医院，同时也表达了要努力打造出全国领先、国际一流的脉管病诊疗中心的决心和信心。其次，谢春毅副院长立足我院的实际情况，分析了医院在基建工作、医疗工作、教学工作、近期运营情况等方面的现状以及面临的挑战和机遇。舒志军书记、周铭副书记和舒勤副院长等领导就各自分管的工作进行了补充性汇报。

区卫计委徐爱娣副主任、张伟胜主任、郭海英书记及尚丽平副区长先后

对近阶段医院的工作作了点评，并提出下一阶段的工作要求。

随后，高香副区长讲话，她首先对医院的整体工作予以肯定，强调我院要以中医中药为特色、中西医结合为基础的发展思路。高香副区长在讲话中指出，医院在发展道路上，要按照区委、区政府、区卫计委的工作部署和要求，进一步强化特色学科建设、人才队伍建设等，在脉管病学科建设上要十分重视和坚持中医药的诊疗特色。她表示为促进医院建设，进一步提高医疗服务能力，更好地服务百姓，区内各部门会全力对医院给予支持和保障。

此次调研，领导为我们理清了工作思路，进一步明确了工作重点和方向，对医院下一阶段的工作具有重要的指导意义。我院将以此为动力，在区卫计委的领导下，调结构，促转型，谋发展。力争圆满完成区里下达给我们的目标任务。

（党办 戚红洁）

“团”在一起 砥砺前行 “一学一做”主题团课顺利召开

4月26日，我院团委根据《共青团中央关于在全团集中开展“学习总书记讲话 做合格共青团员”教育实践的通知》及《关于在上海共青团集中开展“学习总书记讲话 做合格共青团员”教育实践的通知》要求，组织开展了“怎样做一名合格团员”的主题团课活动，共有105名团员参加。中医大团委书记万婕、虹口区卫计委团工委书记陈叶、院党委书记舒志军等领导受邀出席了此次活动。

首先，舒志军书记代表院党委对团员青年提出了希望与要求，并表示医院党委对此次主题教育活动高度重视，希望全体团员能够按要求学有所思、学有所获。随后，医院团委工作

负责人孙丽霞以“怎样做一名合格团员”为主题给全体团员上了团课；第五团支部书记蒯桢蕴作为发言代表就此项工作的具体开展情况做了汇报。

最后，虹口区卫计委团工委书记陈叶表示以“不忘初心，方得始终”来与全体团员们彼此共勉。中医大团委书记万婕就如何做好一名合格团员的要求和发展与大家进行了交流互动。

此次活动的开展，对团员提出了更高的要求，强化了团员的先进性和光荣感。团员们纷纷表示受益匪浅，并将以奋发学习、努力工作的实际行动，迎接党的十九大胜利召开。

（团委 孙丽霞）



2017年中医临床能力 提高班首讲成功

4月7日，2017年中医临床能力提高班开班仪式暨首次专题讲座成功举办。活动请来了上海中医药大学名师、上海市名中医王庆其教授，为大家带来了《读经典做临床的智慧》的专题讲座。

（教学管理处 门诊办公室）

志愿者学手语 搭建爱的桥梁



3月2日下午，在我院12楼的多功能厅迎来第一批由一线医务工作者组成的手语志愿者队伍。

我院党委舒志军书记，谢春毅副院长，周铭副书记，区残联副理事长任永春，区医务工会主席李峰，团区委副书记徐雪琛等人，就缓解听障人士“看病难，就医难”问题开展了热烈的讨论，并为“爱之手”手语志愿者服务岗代表授牌。

此次参与手语志愿者培训的都是忙碌在一线的医务工作者。他们认真阅读了培训相关材料，并参与了现场教学，他们用实际行动告诉大家“我是手语志愿者”，愿意为架起与听障人士沟通的桥梁出一份力。

（社工科 孙丽霞）

窗口爱常在，中医展风采 ——医技支部召开窗口文明服务口号征集活动总结暨表彰会

4月7日下午，我院医技支部在住院部十二楼小会议室召开了“窗口文明服务口号征集活动总结暨表彰会”。

会议由支部组织委员赵延荣同志主持。按照会议议程，支委李蓉同志首先进行了窗口文明服务口号征集活动总结。征集活动征集范围为支部全体党员和入党积极分子。至征集截止日期共有16人提出了文明服务口号，共计40条。由本院医技科室全体人员进行了网上投票，根据得票数高低评选出最佳奖一项，优胜奖三项。

药剂科杨春雷同志在本次活动中

大展风采，获得最佳奖一项，优胜奖二项。另一项优胜奖由药剂科王嵩同志获得。另评选出参与奖若干项。党委周铭副书记、党办李伟华主任分别为获得最佳奖与优胜奖的同志颁奖并合影。各科室代表领取了写有“爱，窗口常在；展，中医风采”的号牌。

会上，支部王伟灵书记和党委周铭副书记先后作了点评和讲话。周铭副书记围绕虹口区创建全国文明城区活动，对今后的党建工作提出了具体要求，并勉励大家再接再厉，再创辉煌。

（医技支部 陈颖）



医护配合急救演练 为生命保驾护航

为提高医院急诊救护能力，增强救护者之间的抢救配合的默契度，提高急救工作效率和成功率，4月10日至4月14日，护理部主办、急诊科协办了第一轮大型院内急救演练。

参加本次演练的对象有：护理管理人员、急诊科全体人员、医院应急小组成员、带教老师、青苗护士和护理规培人员。本次演练还得到了院党委和工会的大力支持。

护理部和急诊科对本次演练制订了周密的方案。首先进行了核心成员的桌面推演，推敲每一个流程和细节，以保证演练方案的准确实施。然后进行了相关理论知识培训，主要内容有：急救仪器使用、急诊分诊与急救配合、突发公共事件院内救治流程

等。最后在急诊科抢救室为一名心跳呼吸骤停病人复苏的模拟演练。两名医生、三名护士无缝隙的急救配合，为大家上演了一场与生命赛跑、与时间接力的比赛。

护理部蔡敏主任对本次演练进行了总结和点评，并且对第二、三轮的病房急救演练和转运急救演练做了安排。谢春毅副院长对本次演练表示了肯定。他认为这次演练是我院科学管理的一个缩影，充分展现了以质量为核心的管理内涵和医护人员积极进取的精神。他还表示，这次演练的模式新颖、内容全面，为即将进行的新病房楼搬迁工作做了积极有效的准备。

（护理部 高璐璐）



患了红斑狼疮,也有机会怀孕

红斑狼疮患者可以怀孕吗？怀孕后会对小孩造成不良影响吗？很多红斑狼疮患者对此非常关心。我院风湿病科赵荫环主任对此给出了专业意见。



患者在病情平稳的情况下可以怀孕

赵荫环主任介绍，红斑狼疮是炎症性自身免疫病，系统性红斑狼疮可以作为自身免疫病的典范，因为此病会导致各个脏器受累，如带来肾炎、血液系统的改变、心脏的改变、浆膜炎、肝脏的改变，而多脏器的损伤又易造成多脏器衰竭，如果在并发感染，则死亡率极高，而且多发于年轻的女性患者，尤其是有龄期的女性。

但这并不意味着系统性红斑狼疮患者不可以怀孕，赵荫环主任明确指出，系统性红斑狼疮患者可以怀孕，但一定要在医生的指导下，并且各项指标化验都达到接近正常。医生再根据患者的自身情况调整用药，所用剂量既能够有效地维持患者病情的平稳状况，也不会对胎儿造成明显的不良影响。

患者怀孕一定要谨慎

赵荫环主任同时指出，红斑狼疮病情持续缓解超过1年以上，合理使用激素和必要免疫抑制药物的系统性红斑狼疮患者怀孕相对来说是比较

安全的，如果病情不稳定的情形下怀孕，则患者的病情会复发，还会对胎儿造成死胎、早产、流产的状况，这时的危害性则是危害到了两代人的健康。

虽然系统性红斑狼疮发病与遗传病密切相关，但母子遗传的概率非常低，新生儿狼疮发病常与母体自身抗体相关，表现为皮疹和心脏传导阻滞。因此，系统性红斑狼疮患者怀孕一定要谨慎。

患者应在医生指导下受孕、停药减量

对于系统性红斑狼疮患者一旦因擅自停药而出现各种症状，此时，再重新按之前医生交代服药是否可行这一问题，赵荫环给出了明确的否定回答。

他解释说，系统性红斑狼疮患者擅自停药危害很大，特别是糖皮质激素一定在医生的指导下调节用药，患者不能自己擅自加量和减量，一旦由于擅自停药而出现各种症状后，病情相对较重，患者必须重新进行检查，重新进行病情评估，病情较重的应及时入院，接受新的评估，重新调整治疗方案，切忌不能擅自用药。

目前国内5年存活可达90%以上

“红斑狼疮患者的临床表现千差万别，有的表现轻，有的表现重，发病严重可危及生命。”赵荫环主任告知，目前来说，这种疾病可以得到有效的治疗，国内5年存活可达90%以上，部分病人可以达到临床持续缓解，必须注意的是系统性红斑狼疮病情易复发。因此需要长期服药，定期做检查，对于不稳定的患者要1—3个月做一次检查，根据复查结果来调整药量，病情长时间稳定后，可以半年做一次复查。此外，他还强调，患者需保持情绪平稳；饮食结构调整好，建议不食用菠菜、芹菜、木耳、香菜等喜光类植物；注意避免感染和劳累、刺激、精神紧张。

中西医结合治疗对病情长期稳定具有临床意义

赵荫环主任对于治疗系统性红斑狼疮拥有几十年经验了，他和他的风湿科团队，运用中西医结合治疗系统性红斑狼疮，减少了并发症的发生，并改善患者症状，提高其生活质量。还能巩固系统性红斑狼疮疗效，减少疾病复发。中药和西药的协同作用，对病情的长期稳定有利。

赵荫环主任认为，系统性红斑狼疮患者妊娠的研究应引入循证医学的理念，开展多中心和规范的研究，深入探讨和评价系统性红斑狼疮患者妊娠的临床诸多问题。

【专家简介】

赵荫环

主任医师、教授。上海中医药大学附属上海市中西医结合医院风湿病科主任。获2016年度世界杰出华人奖。《系统性红斑狼疮基础和临床研究》获2003年度国家教育部一等奖，获2003年教育部提名国家科技进步一等奖（第二完成人）。

擅长:系统性红斑狼疮和关节炎活动性判断和综合治疗以及血管炎类疾病(白塞病和大动脉炎等)诊断和治疗。

门诊时间：周一和周四上午，周二全天。

（党办 戚红洁 整理）

“420尿酸日”多学科联合义诊活动



4月12日，由内分泌代谢病科主办的“420尿酸日”痛风及高尿酸血症多学科联合义诊活动在我院住院部大楼前的广场成功举行。

本次义诊活动由内分泌科吴坚主任牵头，内分泌科谢心副主任、脉管科方豫东副主任、风湿科臧海生副主任、泌尿外科刘剑新主任、骨科张东辉副主任、药剂科吴婉静副主任、营养科蔡炯副主任共同参与，同时党办、院办、门办、保卫科等职能部门对本次义诊给予了大力帮助。

义诊现场，专家们就广大患者关心的痛风及高尿酸血症相关防治问题提供了免费的咨询、血尿酸检测及个性化食谱定制等服务，并现场发放健康宣传材料600余份。

本次义诊共接诊患者200余人次，经现场血尿酸检测，其中50人血尿酸超出正常范围，占总筛查量的25%。

（内分泌代谢病科 徐艺）

“学雷锋，树新风”活动

每年的3月5日是学雷锋纪念日。今年三月，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院的医务工作者也积极响应，加入这“学雷锋，树新风”的队伍里。

3月3日上午，我院联合提篮桥街道团区委，党办，分别在霍山公园和瑞丰国际大厦开展学雷锋健康咨询义诊活动。

3月4日下午，来自心内科的三位医生参加了由虹口区妇联主办的健康咨询活动。

3月5日上午，我院脑病科李士明医生参加了上海纪念南京东路学雷锋志愿服务35周年暨“快乐志愿、光明同行、为好人点赞——上海邻里守望志愿服务”活动。

3月5日下午，我院心内科陈建华等三位医生，我院脉管科的李骥医生和传统医学科的胡粤杭医生参加了由上海市卫生和计划生育委员会、共青团上海市委员会和虹口区精神文明建设委员会共同主办的“健康常伴你我，志愿感动申城”——第24届上海市医苑新星大型义诊暨虹口区3.5学雷锋志愿服务活动。

家有复感儿，请不要忽视家庭护理

小儿反复呼吸道感染简称复感，好发于3岁以后，以反复发生上呼吸道感染、支气管炎或肺炎为特征，出现反复的发热、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽等症状。那么，家有复感儿，除了接受正规诊治外，还需要注意什么呢？答案就是：注意家庭护理。研究显示，通过适宜的家庭护理，不仅能降低小儿复感率，更会增加亲子关系，给家庭减负，惠及家庭成员。

创造良好生活环境

根据空气质量，适当开窗通风：室外空气品质好时，建议早晚开窗通风各1小时；雾霾天气，尽量采用带有微粒过滤功能的通风器、通风窗或进风系统进行通风换气，或者太阳高照的中午，雾霾浓度较低时，开窗通风20分钟。此外，需要注意，儿童在室内活动时，开窗不要产生对流，以免因穿堂风而生病。

室内温度与湿度适宜：开空调时，室内外温度差最多不超过7℃。冬季可在孩子睡觉前开空调提升室内温度；夏季不要全密闭的空间长时间使用空调降温。空气干燥时，居室中种植常绿植物，或使用加湿器、喷壶来增加湿度；空气潮湿时，使用干燥剂或空调除湿功能减低湿度。

避免刺激性过敏源：家长不在室内吸烟；新房即使采用新型环保材料装修，至少6个月内不要入住；枕芯至少每年更换一次，有条件的给孩子买防尘螨的床上用品；书籍报纸阅读完后，及时归架关闭；最好不要养小狗等宠物；冬季入睡前，给孩子被褥加温，晨起穿衣时，给衣物加温，避免冷热空气过敏；食物过敏的孩子，根据过敏源检测结果，慎用或禁用。

有计划的锻炼身体

室内外活动相结合：空气质量良好时，每天至少户外活动1小时，运动形式不拘泥于散步、慢跑、游泳、打球、骑车、轮滑等；雾霾天气，尽量室内活动，摔跤、做操、滚爬、窜跳形式不限。不论何种形式的运动，

均需根据孩子的体力耐受情况，以全身微汗为宜，运动后及时用干毛巾擦汗，有条件的尽快用温水洗澡，换干净衣服。

合理的营养支持

春季：减酸益甘，少吃鱿鱼、牡蛎、鸡肉、猪肉等。茶饮：杭菊花5g、当归5g、枸杞子10g、制首乌10g、冰糖适量。

夏季：减苦增辛，虽然大热，也不宜过吃生冷之品；可食用绿豆、冬瓜、荷叶、莲心、苦瓜、薏苡仁等；黄梅天忌食肥腻、油酥之品。茶饮：双花6g、芦根6g、生甘草3g、白菊花5g。

秋季：减辛增酸，禁食寒凉之品，可食用生梨、百合、荸荠等。茶饮：百合10g、麦冬10g、五味子5g

冬季：减咸增苦，可食用萝卜、红茶、芝麻、银耳、莲子等。茶饮：白萝卜30g（煮汁）、红茶5g

过敏体质：忌食或慎食海产品、无鳞鱼、辛辣刺激之品，以及过敏源检测阳性的食物。

如果有体质偏颇，最好由专业人员实施体质辨别后，针对性开具食疗方。

家庭心理调适

避免孩子情绪波动：由于反复生病，频繁进出医院，打针吊水，导致孩子产生害怕、紧张等负面情绪；家长百忙中放下手头工作，细心照顾，容易使孩子产生得病能有更多关怀的错误感受；而孩子生病带给家长的焦头烂额，又加重孩子的不安全感；这

些矛盾的情绪环境，最终导致孩子无所适从，通过经常发脾气来宣泄情绪，逐渐形成家中小霸王。因此，作为家长，必须懂得控制情感，懂得鼓励孩子树立战胜疾病的信心，不让自己的不良情绪影响到孩子。

家庭适度呵护：孩子从3岁起，开始从家庭生活转向校园生活，不可能再得到一对一的专人照顾。因此，家长要早日培养孩子独立穿脱衣物，独立饮水等生活自理能力，不要万事代办；去校园时，考虑到运动和安静时不同的冷热度，给孩子穿着容易脱换的衣物。

避免饮食焦躁：很多家长看到孩子总是生病，就感觉孩子食欲不振，小脸蜡黄，日渐消瘦，想方设法要给孩子增加营养，补一补。其实，生病本身是有一定消耗的，孩子有这些反应是符合病情的。家长在孩子生病时，不要急于进补，否则加重脾胃虚弱，疾病更加迁延难愈；而要饮食清淡，促进脾肺之气恢复正常；待到疾病稳定时，再逐渐进补，方能事半功倍。

家长避免焦虑和不信任：焦虑源于患儿症状反复，病情时好时坏；不信任源于治疗很长时间都不能彻底“断根”。家长必须知道的是，孩子从家庭转向校园，活动范围增大，接触人群增多，交叉感染、不能根据冷热及时加减衣物、与亲人一天分离的不适应等等，都会导致孩子成为复感儿。我们不必无措的是，复感大多时候不会危及生命，通过感染期治疗和稳定期预防，以及随着年龄逐渐增长，终究会离我们远去。

（治未病科 霍莉莉 何古文）



专家档案

霍莉莉 主任医师，医学博士，硕士研究生导师，副教授。中华中医药学会亚健康分会常务委员，中华中医药学会治未病分会常务委员，世界中医药学会联合会外治方法技术专业委员会常务理事，上海中医药学会治未病分会常务委员，上海市虹口区“治未病”中心特聘专家，上海市虹口区中医质控专家。获得中华中医药学会科学技术奖二等奖、上海市中西医结合科学技术奖二等奖、第四届上海中医药科技奖及成果推广奖各1项。

擅长领域:中医体质测评和经络测评，使用中医中药、中医适宜技术、膏方等进行体质调理，亚健康调养，防治发热，反复呼吸道感染，扁桃体炎、咳嗽，厌食，便秘，泄泻，发育行为疾病等。

专家门诊时间：每周二上午、每周四下午。

眼睛干涩、发痒怎么办？日常护理小窍门在这里



眼睛干涩、眼睛干涩、烧灼感、畏光流泪、视疲劳、波动性视力下降……

随着电子设备在我们日常生活中的使用率增多，加上长时间的注视电子屏幕，眼睛的疲劳、干涩等问题也随之而来。如果你有上面的一系列症状，那就要考虑是否患有干眼症。

干眼病是慢性疾病 多需长期治疗

干眼症是指任何原因造成的泪液质或量异常或动力学异常，导致泪膜稳定性下降，并伴有眼部不适或眼表组织病变特征的多种疾病总称。

干眼病是慢性疾病，多需长期治疗。干眼在我国的发病率约在21%~30%，其中女性高于男性，老年人高于青年人。

干眼常见症状：眼部干涩感、烧灼感、异物感、针刺感、眼痒、畏光、眼红、视物模糊、视力波动等。

其危险因素主要有：年龄、女性、糖尿病、翼状胬肉、空气污染、眼药水滥用、使用视屏终端、角膜屈光手术等。

哪些情况会加重眼部不适感？

长期在空调环境内工作；长时间使用电脑与手机；夜间驾车；长期应用可引起干眼的药物及眼部化妆品等。

如何缓解这些眼部不适症状？

- 1、双手洗净，将掌心搓热轻盖住眼睛，反复几次后，可以很有效的缓解眼部疲劳；
 - 2、增加户外活动；
 - 3、每30分钟让眼睛离开电子屏幕1分钟以上；
 - 4、有事没事眨眨眼睛，可以让泪液重新均匀分布于眼表；
 - 5、减少使用电子设备的时间或频率；
 - 6、长时间用眼后做眼保健操，使眼部得到休息的同时也可以促进泪液的分泌；
 - 7、对于干眼症效果比较好的，目前有人工泪液和眼用凝胶。眼睛干涩明显者，可在医生指导下适当使用。
 - 8、中药熏蒸：通过超声雾化的方法将中药煎液转化成微小颗粒直接作用于眼部，湿润眼睛的同时，药效也得到充分发挥，使眼部气血流畅，疏通经络。
 - 9、饮食：干眼外因常因燥热伤及眼目，内因则多与津液亏虚导致目失濡养有关。故干眼治疗以清热养阴润燥为要。推荐三款滋肝补肾的养生食谱：菊花枸杞茶，茯苓山药粥，银耳百合羹。
- 总之，缓解眼部的不适症状，在良好的用眼习惯后，需要一个自然、慢性的转归过程。
- （眼科 高玮）



专家档案

李春霞 主任医师，医学硕士，硕士生导师，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院眼科主任。中华中医药学会眼科分会委员，中国医师协会中西医结合分会眼科专业委员会委员，上海市医学会眼科分会委员兼视觉康复学组副组长，上海市中医药学会眼科分会副主任委员，上海市中西医结合学会眼科分会常委兼秘书。曾在2014年荣获“上海市巾帼建功标兵”称号。

擅长领域：白内障超声乳化手术、青光眼的诊断和手术治疗；复杂视网膜脱离及玻璃体切除手术；运用中药汤剂、针刺、艾灸、中药熏蒸、中药离子导入、中药穴位注射等多种疗法治疗视神经萎缩、眼底出血性疾病、干眼病等。

专家门诊时间：周二上午
特需门诊时间：周四下午