

北京市社区康复学术交流

2017 欢迎您的参加！

由北京康复医学会和海淀区公共服务委员会人才中心主办，北京四季青医院承办的“北京市社区康复学术交流会 2017” 将于 2017 年 8 月 20 日在北京世纪金源大饭店隆重召开。

本次大会以 “推广社区康复适宜技术” 为主题，诚邀国内知名康复医学专家精彩授课，大力推广社区康复适宜技术和社区居家康复治疗新技术，为推动北京市社区康复医学发展提供全方位学术交流的互动平台，欢迎全市各级医院的康复医学同道踊跃参加。

会议时间及地点

会议时间：2017 年 8 月 20 日全天
报到时间：7:00 ~ 8:00
会议地点：北京世纪金源大饭店（北京市北京海淀板井路 69 号）

报名与学分

在 8 月 15 日前发送参会回执到会务组邮箱并确认的前 100 名免资料费，以回执先后顺序为准。

参加完全部课程授予北京市继续教育 I 类学分 2 分。

联系电话：

李老师 88448145 18618145927
会务组邮箱：sjqhk@126.com
详细信息请关注微信公众号：四季青康复中心

消暑降温吃西瓜，食用得当保健康

西瓜，堪称夏季“果中之王”。葫芦科，原产于非洲，是夏季大家最乐于食用的水果之一，直接吃、榨汁、做沙拉均可，可以清解暑热、发汗排毒、弥补水分，西瓜皮还可以清暑益气、利尿降压、美容减肥、通畅大便。

西瓜的好处很多，其中内含的 β 胡萝卜素可以预防皮肤老化；番茄红素能够抗氧化，改善血管功能，预防中风；钾元素可以抗疲劳，补充脑力，提升注意力和记忆力，让大脑保持清醒；西瓜皮白色的部分食用增强利尿作用，使多余的盐分排出体外，可以治疗水肿，以及上班族久坐导致的下肢肿胀麻木；瓜皮用来切片敷脸，可以让皮肤细腻、光滑。

再好的食物也要正确食用，如果过量食用或者食用不当，也会引发一系列身体疾患。

比如说，冰镇西瓜虽然好吃，但是寒凉过重会伤害到脾胃，导致消化不良，腹胀痞满，甚至腹泻腹痛。西瓜含有较多的糖分，糖尿病人不宜食用，会引起血糖波动。健康人群食用过量糖分，会转化为脂肪，造成肥胖隐患。还有就是肾功能不全患者食用过多西瓜会增加代谢负担，影响肾功能。西瓜本身也不应和油腻食物、温热性食物如羊肉等同食，会造成阴阳失调、脾胃不和，从而引起吐逆。

防保科 翟娟
中医馆 曹阳剑

乳喂养专栏

“三早”是指孩子出生后要早吸吮、早接触、早开奶，这是母乳喂养成功的保证。

三早可在孩子娩出半小时内开始。将新生儿赤裸地放在母亲胸前，让母亲搂抱自己的宝宝并让其开始吸吮。母子肌肤相接并开始喂奶。

尽早吸吮母亲乳头可及早建立泌乳反射和排乳反射，并增加母亲体内泌乳激素和催产素的含量，加快乳汁的分泌和排出。

早开奶可以让孩子尽早获得营

“三早”能保证母乳喂养的成功

养补充，避免新生儿低血糖的发生，还可促进母乳喂养的成功。这时的初乳含有较多免疫物质 IgA 和具有杀菌作用的物质溶酶菌等，可使新生儿少生病。最早的初乳含有脂肪，尽管量不多，但已足以起到帮助胎便排出，减少新生儿黄疸的作用。

新生儿期孩子各器官、系统均不够成熟，功能也不完善，生活规律尚未形成，因此必须格外耐心地哺喂他。就吃而言，这一阶段应该采取按需哺乳的方法：每当孩子要

吃奶，每当妈妈感到奶胀想喂奶，你都可以哺乳。这样做，你一定会有足够的乳汁哺喂你的孩子。但按需哺乳不等于孩子一哭就喂奶，尤其是出生一周后的孩子，刚喂完奶 1 小时内的哭闹原因往往不是饥饿。

母乳喂养是一门要学习的技能，它是在不断学习和实践中逐渐完善的。就长达 1~2 年的母乳喂养而言，三早是母乳喂养成功的起点。要成功地实现母乳喂养还少不了家人的支持。

2017 “三伏贴” 今日开贴！连贴三年效果更好！

2017 年 7 月 12 日是今年入伏的第一天，一大早，患者们就络绎不绝的来到四季青医院针灸科、儿科进行贴敷。

为了更好地为广大患者服务，四季青医院提前调配医学科、护理部等职能科室人员来到负责贴敷工作的科室协助开展贴敷工作。患者们在工作人员的指引下挂号、开单、交费、贴敷，整个工作有序进行。

冬病夏治是指针对冬季容易发生或者加重的疾病，在夏季进行治疗，提高机体的抗病能力，降低患者在冬季发病的几率，减轻患者的病痛，是一种“未病先防”的预防性综合治疗方法。慢性咳嗽、哮喘、喘症、关节冷痛、体虚易感等疾病是冬季常见的疾病，在夏季三伏时令，自然界和机体阳气最旺时，通过温补阳气、散寒驱邪、活血通络等手段治疗，往往具有

在冬季时治疗无法达到的效果。

与往年有所不同的是，今年有闰中伏，具体时间安排是：

成人的贴敷次数与时间		
初伏、中伏、末伏每伏连贴 3 天，每天 1 次，每次贴敷 6~8 小时。每伏间隔 7 天。		
贴敷阶段	贴敷时间	贴敷次数
初伏（7 月 12 日~7 月 21 日）	7 月 12 日、7 月 13 日 7 月 14 日	共 3 次
中伏（7 月 22 日~7 月 31 日）	7 月 22 日、7 月 23 日 7 月 24 日	共 3 次
闰中伏（8 月 1 日~8 月 10 日）	8 月 1 日、8 月 2 日 8 月 3 日	共 3 次
末伏（8 月 11 日~8 月 20 日）	8 月 11 日、8 月 12 日 8 月 13 日	共 3 次
儿童贴敷次数与时间		
初伏、中伏、末伏每伏连贴 3 天，每次间隔 3 天，根据年龄每次贴敷 1~4 小时。		
贴敷阶段	贴敷时间	贴敷次数
初伏（7 月 12 日~7 月 21 日）	7 月 12 日、7 月 15 日 7 月 18 日	共 3 次
中伏（7 月 22 日~7 月 31 日）	7 月 22 日、7 月 25 日 8 月 7 日	共 3 次
闰中伏（8 月 1 日~8 月 10 日）	8 月 1 日、8 月 4 日 8 月 7 日	共 3 次
末伏（8 月 11 日~8 月 20 日）	8 月 11 日、8 月 14 日 8 月 17 日	共 3 次
禁用人群		

- 贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡、感染者。
- 对敷贴药物或敷料成分过敏者。
- 过敏体质、瘢痕体质者。
- 急性发热性疾病及多种感染性疾病的发热期。
- 咯黄色浓痰、咯血、衄血或易现出口腔溃疡等内火较重者。

慎用人群

- 孕妇。
- 2 岁以下婴幼儿。因无法确知孩子反应，使用时必须密切观察婴幼儿的哭闹情况以判断药物对皮肤的刺激性等。
- 艾滋病、结核病或其他传染病者。
- 糖尿病、血液病、恶性高血压、严重心脑血管病、严重肝肾功能障碍、支气管扩张、恶性肿瘤的患者。
- 疾病的急性发作期或加重期间。

贴敷流程

- 成人患者：门诊大厅挂号—针灸科就诊—交费—针灸科贴敷
- 儿童患者：门诊大厅挂号—儿科就诊—交费—儿科贴敷

一般以每年三伏期间按伏贴 3 次（2017 年有闰中伏，贴 4 次）为 1 个疗程，连续治疗 3 年为佳。3 年后可以继续贴敷，以巩固或提高疗效。

中医馆 郑月 曹阳剑

奉献健康 创造和谐

四季青医院报

陈常题

北京四季青医院主办

医院网站: <http://www.sjqyy.com>

2017 年第 7 期（总第 118 期）

2017 年 7 月 31 日

四季青医院接受 2017 年上半年党风廉政建设责任制考核

2017 年 6 月 29 日下午，四季青镇党委委员、副镇长王玉带领四季青镇党风廉政建设责任制检查考核组来到四季青医院检查考核 2017 年上半年贯彻落实党风廉政建设责任制落实情况，四季青医院党委班子成员参加考核。

会上，张晓新书记向考核组做“四季青医院党风廉政建设自查情况汇报”，张书记从认真贯彻落实上级精神，全面部署党风廉政工作；加强制度建设；加强作风建设，进一步营造风清气正良好氛围；深入开展纪律教育，筑牢思想防线；治理商业贿赂情况；加大专项工作整治力度等方面全面细致的展示了半年来医院党风廉政建设责任制情况。并表示，医院将继续严格按照党风廉政建设工作要求，深入推进党风廉政建设和反腐败工作，切实解决员工反映强烈的突出问题，为医院发展提供有力的作风纪律保

障。

镇党委委员、副镇长王玉对医院落实党风廉政建设工作给予充分肯定，认为医院的党风廉政建设工作传达贯彻及时、到位，学习形式多样。并强调，开展党风廉政建设工作，是强化反腐倡廉、巩固提高党风廉政建设成果的重要环节，党员要以身作则，以更加坚决的态度、更加有力的措施为党风廉政建设和反腐败工作提供强有力的政治、组织和纪律保证。同时，也希望医院全体党员干部要再接再厉，继续做细做实各项工作，全面推进党风廉政建设进一步深化。

随后，考核组分别对医院班子成员进行党风廉政建设工作责任制检查个别谈话，并查阅了相关资料。

马念慈

四季青医院党委组织开展“共产党员献爱心”捐款活动

为纪念中国共产党成立 96 周年，推进“两学一做”学习教育常态化制度化，发挥广大党员的先锋模范作用，弘扬中华民族扶贫济困的传统美德，2017 年 7 月 3 日，四季青医院党委组织开展了“共产党员献爱心”捐款活动。

捐款活动在院党委的号

马念慈

《党务公开栏》

深入贯彻落实“九不准”
树立卫生行业新形象

诚——为人之本、立业之基

——四季青医院十德讲堂开讲

2017 年 7 月 20 日，四季青医院依托四季青镇“青春照耀——2017 年第七届‘青春的海’中关村国际青年艺术节”举办十德讲堂活动，此次十德讲堂特邀北京青年政治学院张靖华副教授，围绕十德中的“诚”为医院员工进行传统道德教育，党委副书记宋杰主持。

授课过程中，张靖华副教授以“诚——

为人之本、立业之基”结合经

典著作、具体事例及故事，从“诚”字以及“诚”观念的产生“诚”范畴的形成以及中国传统文化中“诚”体系的建立、“诚”与“信”的关系、“诚”在立身处世、企业经营中的意义及“诚”的方法、措施几个方面进行了深刻的剖析，强调诚信不仅是一种品行，更是一种责任；不仅是一种道义，更是一种准则；不仅是一种声誉，更是一种资源。诚信作为一种基本品质，是处己立身、成就事业的基石，既要外立“信”的规范，又要内修“诚”的境界。

此次大讲堂活动是十德系列讲堂活动之一，旨在通过对“孝、礼、勤、诚、耻、忠、信、义、宽、廉”十方面美德的详细论述和讲解，让更多的群众对博大精深的中华优秀传统文化有了更深的了解和认识，对加强广大员工的社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德等传统美德的教育，营造文明、和谐的社会氛围，培育和践行社会主义核心价值观起到了积极的推动作用。

马念慈

四季青医院举办庆八一座谈会

在庆祝中国人民解放军建军 90 周年之际，2017 年 7 月 31 日，四季青医院党委组织召开“庆八一”座谈会，医院党委书记张晓新、副书记宋杰与转业军人、退伍军人及现役军人家属欢聚一堂，共同缅怀军旅岁月，共庆建军佳节。

座谈会由医院党委副书记宋杰主持，院党委书记张晓新出席并讲话。张晓新书记代表院党委向转业军人、退伍军人及现役军人家属致以节日的问候和良好的祝愿，对多年来复退转业军人顾全大局、自强不息，在各自岗位上做出的贡献予以充分肯定，同时也希望转业军人、退伍军人及现役军人家属进一步发扬革命优良传统，在自身岗位实践中再立新功。

座谈会上，转业军人、退伍军人及现役军人家属也深深体会到多年

总编辑:张晓新 曾清 常务副总编:宋杰 责任编辑:马念慈 地址:海淀区远大路 32 号 邮政编码:100097 电话:88440067 投稿邮箱:45137240@qq.com

院长讲故事

责任

五岁的汉克和爸爸妈妈哥哥一起到森林干活，突然间下起雨来，可是他们只带了一块雨披。爸爸将雨披给了妈妈，妈妈给了哥哥，哥哥又给了汉克。汉克问道：“为什么爸爸给了妈妈，妈妈给了哥哥，哥哥又给了我呢？”爸爸回答道：“因为爸爸比妈妈强大，妈妈比哥哥强大，哥哥又比你强大呀。我们都会保护比较弱小的人。汉克左右看了看，跑过去将雨披撑开来挡在了一朵风雨中飘摇的娇弱小花上面。

故事的哲理：真正的强者不一定是多有力，或者多有钱，而是他对别人多有帮助。责任可以让我们将事做完整，爱可以让我们将事情做好。

同心·共铸中国心，四季青医院在行动！



“同心·共铸中国心”，是中央统战部、国务院侨办、国家卫计委指导，中国西藏文化保护与发展协会、中国红十字基金会、北京市红十字基金会主办的大型公益活动。

自2008年汶川地震发起，连续9年在老少边穷地区及藏区进行了大规模的健康志愿服务，已有12800余名医务志愿者。

2010年起，这一活动被纳入

中央统战部“同心工程”，2013年，该项目荣获民政部颁发的最高奖——中华慈善奖。

为响应中央“健康中国、精准扶贫”的号召，2017年7月5日，“同心·共铸中国心”西藏行在林芝、山南地区举行，主要进行义诊巡诊、爱心捐赠活动以及肝包虫B超筛查。四季青医院派出副院长刘会、超声科曹雅静赴西藏林芝，骨科牛凯、妇产科肖莹赴西藏山南地区参加义诊活动。

7月31日，四季青医院举办了西藏义诊肝包虫筛查工作报告会，超声科医生曹雅静对此次西藏义诊之行进行了详细的汇报。

四季青医院免费为民政局员工贴三伏贴



夏季最炎热的三伏天是开展“冬病夏治”的最佳时节。同往年一样，四季青医院早在入伏的一周前就开始了穴位敷贴的准备工作，为切实做好“三伏贴”工作，慢病科为患者制作千余份说明书，并组织相关人员进行培训。7月12日一大早在四季青医院刘玮副院长的带

领下，各社区站医生为海淀区民政局员工免费贴三伏贴，并进行义诊、签订家庭医生式服务协议。

在现场排满了前来进行穴位贴敷的人员，场面十分“火热”。在高温环境中，医生们紧张有序地忙碌着，虽然汗水浸湿了衣服，但他们仍然细心熟练地为患者进行着“冬病夏治三伏贴”的穴位贴敷治疗。

因准备工作做的充分，虽然高温炎热、人员多，贴敷治疗工作进行的有条不紊。同时，医生们还积极向他们宣传家庭医生式服务的好处及中医药理论精髓和中医健康养生知识，这一举措让他们在体验中医神奇疗效的同时，也拥有了“治未病”的意识，让“信中医、用中医、爱中医”的理念进一步深入人心。

慢病科 张君

立行立改 专家给支招

——四季青医院开展中医药处方点评专项培训



为进一步深化北京市医药分开综合改革，深入规范医院处方及安全用药工作管理，2017年7月18日，四季青医院针对医院中成药处方抽查中出现的的不合理处方及临床中不合理用药情况，特邀首都医科大学附属北京世纪坛医院药剂科金锐博士、中国中医科学院广安门医院肛肠科何颖华副主任医师对医院医务人员进行了相关知识培训。副院长刘会主持，全院各科室、下属社区站医师、药师参加。

培训中，金锐博士就《中成药处方点评指导》，从中成药处方点评背景与工作概述、适应证与重复用药问题、中成药处方点评未来工作展望几方面进行讲解。何

药剂科 石磊

北京四季青医院开展合理应用辅助检查培训月工作



随着医疗体制改革工作不断深入，医务人员如何合理诊疗，合理用药，合理检查是评价医院医疗质量的主要标准，能否提高百姓就医的“性价比”，切实减少药占比，减少因诊断不明确造成误诊误治，提高患者就医成本的情况，需要广大医务人员提高诊疗技术水平。随着医疗技术不断发展，很多辅助检查技术逐渐应用于疾病诊疗，尤其是基层医务人员掌握基本检查、用药、放射检查方法、适应症、禁忌症，对于保证医疗安全，提高患者受益程度有明显的作用。在社区，医务人员通过分析辅助检查结果能够早期辨识常见病的发生与发展。因此，如何指导临床医生开展对社区患者辅助检查的救治，对于帮助社区医生提高诊疗水平，具有重要意义。

北京四季青医院在近年来开展的科教工作中，逐渐锻炼了出一支继续教育培训师资力量，能够完成继续教育工作任务。2017年6月医院组织开展了以口腔、放射、CT、超声等专业为主的辅助检查项目培训，利用继续教育培训机会相关大医务人员传达如何合理应用辅助检查，达到确诊的目的。比如临床科室医务人员，平时对一些疾病辅助检查项目的选择不太了解，由于宣传不到位，医院一部分已经开展的检查项目有些医务人员并不知晓，影响了这部分辅助检

查在患者当中的应用，医院利用继续教育开展专题培训，就是要通过为临床科室和辅助检查科室之间搭建一个信息交流的平台，有效促进辅助检查在临床当中的合理应用。

在今后的工作中，为了更好的开展继续教育服务工作，我院将继续加强继续教育管理：一是严格继续教育内容审核，保证培训质量，二是加强学分授予的管理，三是及时沟通协调促进继续教育整体水平提高。希望各科室及时配合，积极开展继续教育相关工作。

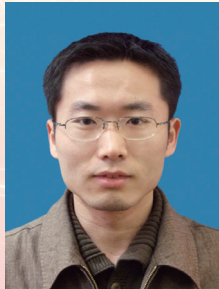
医务科 涂立峰

北京四季青医院 月服务明星——2017年7月名单

根据《北京四季青医院关于开展评选“月服务明星”活动的实施方案》，2017年7月评选出月服务明星5名，他（她）们是：



姓名：刘冬梅
科室：内科
职务：医师
推荐支部：临床第一党支部



姓名：王海伟
科室：康复医学科
职务：康复技师
推荐支部：临床第二党支部



姓名：李文晶
科室：检验科
职务：艾迪初筛实验室组长
推荐支部：医技第三党支部



姓名：左海洋
科室：柳林园社区卫生服务站
职务：会计
推荐支部：社区站第四党支部



姓名：刘鹏佳
科室：财务科
职务：会计
推荐支部：后勤第五党支部

血液传递爱心——四季青医院积极组织无偿献血活动



2017年7月11日，在党委副书记宋杰的带领下，四季青医院十余名员工来到北京市红十字血液中心参加无偿献血活动。

早上八点，大家在医务人员的引导下，依次填表、查体、献血，整个流程有序进行。除了部分是首次献血，大部分员工已经多次参加无偿献血活动了，大家都想为无偿献血公益事业献出自己的微薄之力。

为了保证此次无偿献血活动顺利开展，前期在医院内广泛宣传，各科

室员工积极报名。检验科主任任何金玉在接到通知后就第一时间报名，他说：“我本身负责医院用血工作，也非常了解献血的相关知识，我非常愿意参加这次活动。”此次献血参与初筛员工13名，其中11人查体合格并献血，共计献出新鲜血液4200毫升，血量有限，爱心无限，殷殷热血流淌着无私的大爱。

此次献血活动，四季青医院员工用爱心和热血树立了无私奉献、救死扶伤的榜样，起到了模范带头作用，更用实际行动践行对社会强烈的责任心与道德感，为海淀卫生事业增添一抹靓丽的色彩。

马念慈

四季青医院举办夏季消防安全培训



为进一步增强全院干部职工的夏季防火防灾意识，2017年7月17日，四季青医院特邀北京市消防培训中心老师为全院中层干部开展夏季消防安全知识培训。

培训过程中，老师针对炎热夏季消防安全重点，从消防法规、消防安全制度、保障消防安全的操作规程；

各部门各岗位的火灾危险性和防火措施；各种消防设施的性能、灭火器材的使用方法；报火警、扑救初起火灾和自救逃生的知识和技能等方面进行细致讲解，并通过引用大量生活中触目惊心的典型案例图片，揭示火灾处置不当所造成的危害等。

此次培训旨在增强医院职工的消防安全意识，提高应急处理技能，构筑消防安全“防火墙”，各科干部将进一步传达培训内容，抓重点、抓薄弱、抓细节，提高了员工自防自救能力和安全防范意识，强化了处理突发事件的能力。

安全办 黄维

四季青医院保健科妈妈班开课了！

为提升服务质量，改善服务态度，四季青医院预防保健科从年初开始举行免疫预防“家长课堂——妈妈班”。

开展妈妈班的初衷，是针对儿童家长开展的宣传教育活动，建立良好沟通平台。“妈妈班”实行免费培训，每半个月开课一次。当家长到接种门诊办理预约登记时，由门诊工作人员进行预约并通知家长课堂的开课时间。

课程内容涉及免疫接种的相关事宜、疫苗及其分类、接种疫苗的必要性、疫苗及其相关疾病、



接种后的反应如何处理。母乳喂养辅食添加等方面的相关问题，课程结束后，保健科安排一对一的解答家长提出的问题，希望在科室的努力下让更多的孩子得到保护，健康的成长。

防保科 翟娟

田村社区卫生服务站开展预防夏季肠道传染病

炎炎夏日，天气越来越热，如果饮食不注意、东西吃不好，就出现腹泻病症。为此，7月8日下午，田村社区卫生服务站组织辖区居民开展了“预防夏季肠道疾病”和“夏季应注意的生活小窍门”知识讲座活动。

中医科张大夫认真向居民们讲解：“什么是肠道传染病”、“肠道传染病分类”、“肠道传染病的感染因素”“临床表现”以及预防治疗等知识。并提醒居民朋友：“夏季是肠道传染病高发季节，应该特别注意饮食卫生，做到不喝生水，不吃腐烂变质食物；注意搞好室内卫生和餐具卫生”。

同时，社区医生还告诉居民朋友一些生活小窍门。如：在蒸包子时，顺手把碗筷放在锅里煮一煮，既省时，省力，还可以起到彻底消毒作用。又如：对消毒好的碗筷，不要直接放在柜橱里，这样容易造成细菌滋生、繁殖，应放在窗口通风处，到下次使用时，再将碗筷上的灰尘冲洗下，这样有益于



肠道健康。通过社区医生通俗易懂地讲解，使居民了解到一些夏季肠道疾病预防和生活中日常保洁小窍门，受到居民好评。薛站长表示：今后要多开展此类讲座，做好社区健康教育大课堂，提升社区居民健康管理水平。

田村社区卫生服务站 姜娜