



主办：铜陵市中医医院 地址：总院(市太平湖路2299号) 网址：http://www.tlszyy.net 电话：0562-2871870
铜陵市中医药学会 长江路院区(市长江中路1021号) 邮箱：1651387289@qq.com 邮编：244000

走夜路请放声高歌

最近热播的《大江大河》，讲述的是先行者在改革开放的变革浪潮中不断探索的浮沉故事，几个人物，一个时代，是中国人民不懈奋斗的年代，更是中华民族傲立世界潮头的时代，是献给中国共产党百年华诞的礼物。



宋远辉姐姐结婚那晚，姐姐送他到村口，他独自一人打着手电筒回家，那把旧式银白色的手电筒，小时候，我家里也有，从尾部拆开就能装电池，开关装置在长柄上，推一下就能打开。小时候走夜路时常将电筒对着天上的星星照过去，似乎觉得可以照亮远方的星空。

那时村里没有路灯，每当走夜路，总会带着手电筒。那乡村的小路，熟悉到闭着眼睛都能走回去，但是到了晚上总是有些许害怕。出门时总是习惯手里揣一把手电筒，夜路时照亮一方光明，看着光，大声的哼着小曲儿，夜路就不会害怕。

这个电视剧在很多细节上面处理的不错，我相信他打开手电筒回家的一刻，能让很多儿时生长在农村的孩子产生共鸣，一段段回忆，“杀”的那样真实。连他姐姐结婚时的仪式都曾经历，迎亲的新郎总是在路上就会被“打劫”，男方用扁担挑着两个箩筐装上猪肉、鸡蛋去女方接亲。印象中我姑姑结婚时就是这个样子，我小叔是个厨师，农村的流水席能做出整桌整桌美味的菜肴。小孩们不能坐席，就拿着碗站在坐在八仙桌上的大人身边，让他们夹些菜放到碗里，然后高高兴兴的和小伙伴一起出去边吃边玩。姑姑出嫁时，我父亲将姑姑背出家门，姑姑将手上的一把筷子往身后一撒，就算姑娘出阁了，因为太远了，父亲就将姑姑背到村口，然后自己走了一段路程，又再坐船过渡走去城里，那时候也算是远嫁了。

那个时候进城不是很容易，我记得第一次是奶奶带我进城的，那是姑姑结婚之后，奶奶带我去姑姑家。清晨就从家里出门，走了很长很长的路，因为是冬天，秋浦河水位浅了很多，靠近梅里的那段不用过渡，就直接能从水落后的河床上过去。第一次进城的那些所见所闻都不太记得了，只记得那天奶奶给我买了一张大烤饼，现在偶尔在路边也能看到的烤饼，但是没有儿时吃的大，卖饼的师傅从铁炉里捞出大饼，冷却一会，给大饼一面涂上黄油，涂油的一面会有芝麻，背面烤的稍微硬一些，吃起来是又香又脆，我从前从未吃过这样的饼，我将上面的黄油仔细的舔了一遍，然后一路上津津有味吃着，孩子总是容易满足的，一张大饼，会让你忘记

走了十几公里路的辛苦，还心心念着下次什么时候能再去城里。

还不会骑车的时候，爷爷有辆二八大杠的老式自行车，是他当大队书记时到处考察的坐骑，当然在当时绝对是时髦的，爷爷很爱惜自行车，车子擦的锃亮锃亮的，定期给车链条上油，就像现在定期去4S给车子做保养一样。我常趁爷爷不在家，偷走他的二八大杠出去练车，因为个子小，不能跨过大梁，就将右脚从梁下伸过去踩一只踏板，斜着身体踩着单车，也不知摔过多少次，摔过之后怕被家人骂，不敢和家里人讲，就这样在不知不觉中，也把骑车学会了。

小学五年，当了五年的班长，其实班长的职责就是每天清早起来，脖子上挂着钥匙去给教室开门，当然也是最后一个离开锁门，这似乎都过去很久了，但一直是我引以为傲的事情。我印象最深的就是每到冬天的时候，寒风凛冽，冷风从窗户往教室直灌，老师会让我们每个人回家分别从家中带糊窗户用的薄膜、钉子以及硬纸壳，然后让班上的男同学将每个窗户都糊起来，这样冬天就会暖和很多。

上小学时，除了桌子是学校的，板凳须得从家里带到学校，我记得家里有个新打的小板凳，我想带到学校里坐，但是奶奶舍不得，不让我带过去，但是我终究还是将板凳偷到学校去了。每周值日，需要从家里带扫帚，我总喜欢将家里新做的扫帚带去学校，奶奶也总不舍，但是带个都快扫掉完了的扫把头去学校扫地太没有面子了。奶奶不是不舍得我拿去扫地，是因为放学回家的路上，小伙伴总是喜欢拿着扫帚打架，骑着扫帚好像能腾云驾雾一样，打着打着就把扫把头全都打没了。那时候，扫把都是快过年的时候，将家里的芦苇砍了，用来编扫帚，会编织很多，存放在家里，来年能用一年。

小学四五年级的时候，家里开始盖了楼房，是那种两层的预制板式的楼板房，父母亲都打算好了，这间就给我娶媳妇的，那间留给弟弟娶媳妇。外公就是村里有名的瓦匠，村里的年轻人想学徒，就需要拜外公为师，也不似过去一样拜师礼节繁琐，只是外公出活的时候，徒弟们都跟着后面。盖房子的那段时间，家里人都忙坏了，我每天放学回来，就是要把拖拉机送到家门口的一块一块砖块码起来。然后瓦匠用砖的时候，得一块一块的递过去，当砌墙砌到二楼的时候，得需要一个人将砖块用力抛到二楼，瓦匠师傅在上面接着，那时候我力气小，但我最喜欢干这个活了。

很小的时候，家里还是十几英寸的黑白电视机，夏天晚上吃过晚饭，爷爷会将电视机搬到院子里放，这样有些家里没有电视机的人也能凑到一起看看电视。那黑白电视机也陪着陪伴了我们很多年，美少女战士水冰月，一休哥，是那个时候我们最爱的动画人物。

应该是初中的时候，有一天爸爸抬了一个超大件的箱子进了院子，弟弟上前问是什么东西。拆开之后，发现是一台29英寸的彩色电视机。那年冬天的寒假，我和弟弟就坐在火桶里一边吃着瓜子一边看着电视，那时我们最愿意守候的就是25频道的马奎看电影。

每逢过年，总想父母能给我从城里买新鞋新衣服，可是到了年三十，母亲拿出来都是自己做的布鞋，自己织的毛衣，总是感觉自己家做的的土气，就是没有买的好看。前几天我在淘宝上，想买双老式的布鞋放在科室里换脚穿，一搜淘宝，都是亲手纳的布鞋之类的广告语，连小的时候，做布鞋需要纳的鞋帮、鞋底都制作成图片作为吸引人眼球的广告。想想那时嫌弃的布鞋，如今已经很难再穿到真正手工制作的了。

06年，刚上大学的时候，家人给我的第一台手机，

是索尼爱立信的，比起同学用的诺基亚黑白屏感觉已经好了很多，屏幕很小，比火柴盒还小一点，用了不到一年，就感觉这个手机快淘汰了，后来自己打工攒钱买了心仪很久摩托罗拉L3，再之后层出不穷的诺基亚5200、5300滑盖手机是学生最青睐的款式，以及后现的诺基亚全键盘手机E系列，记得刚开始上班时科室的章哥江哥人手一个，那时我是多么想要啊。

提笔之时，思绪万千，感觉回忆杀的有点多，如泉水般涌出，一发而不可收拾了。那些曾经听过的磁带、碟片、MP3早已封存在记忆深处，如今听歌的方式早已变了，但是灵魂深处你深爱的那首歌依旧在歌唱着。

在改革开放40周年的时间里，自己也曾亲身经历了其间的30年，在偏远的农村，短短的时间，身边的人，事与生活都是日新月异，翻天覆地的变化着，而且仍在变化着。

之前二八大杠都还很时髦的年代，如今村里都修了水泥路，跑上了小轿车，不会再有人在夜里拿着手电筒到处串门了，也不会看见在傍晚，村里人吃过饭都在河边乘凉吹牛，孩子们在身边嬉闹的场景。就像宋丹丹的那句经典台词“改革春风吹进门，中国人民抖精神”。

纵观历史，爷爷那辈们他们吃糠咽菜，一条黄鳝分三顿饭，吃完成鸭骨头吐出一顿接着蒸吃的历史早已过去，那些年代的人的确吃了很多的苦。当然每一代人都有每一代的艰辛，如今的80后90后甚至00后，生活富足，但其实也并不轻松，没有哪一代人不曾负重前行，当然没有哪一代人不是被历史选中的一代。我们走过万水千山，但仍需跋山涉水！

又到一年的年底，每个人或多或少都会给自己一个差不多的总结，年初的豪言壮语是否实现了大半，是否坚持读书了，是否坚持锻炼了，答卷都还是否满意呢？



再次成为学生的时候，既激动又彷徨。回想这几年，遇到很多坎坷，也有过短暂的迷茫，有欢笑，有悲伤，有对针灸临床诸多问题的思考，也有对课题研究一筹莫展的惆怅。回首过往，更多的是感谢，正因为有太多人的帮助，才能在来回路途上奔波，身体辛苦，但灵魂深处却是充实的。

遇到一群年轻的朋友，谆谆教诲的老师，看到很多未曾想到的世界，思考过自己所在的世界并不是全世界，那世界之外还有眼界，那在苟且的生活之外也有诗与远方。还有那歌唱怀念青春恰同学少年的情谊，那一起讨论是单因素还是随机机组方差分析的争执，那挥斥方遒的勇气，那少年壮志不言愁的得意，这或许都是人生浓墨重彩的一笔勾勒！

时间很长，长到在车站等车，等了一趟又一趟公交在面前走过，你等的那一路却始终未到。

时间很短，短到暮然回首前尘，匆匆几十年的时光就像流水在指间滑落一般。

前面的路仍旧漫长，或许仍有黑夜，但是请不要害怕，朋友，拿出手电筒，照亮远方，让我们一起放声高歌！

针灸科 张健

中共铜陵市中医医院·枞阳县新华村联合党委召开2020年第四季度工作例会



为确保如期高质量打赢精准扶贫攻坚战、收官战，12月18日下午，中共铜陵市中医医院·枞阳县新华村联合党委2020年第四季度工作例会在新华村党群服务中心二楼会议室召开，会议由医院党委书记杨志刚主持，院长支晓明、医院驻村第一书记华牛你及新华村“两委”班子成员等参加会议。

会上，医院驻村第一书记华牛你同志首先介绍了新华村的基本情况，随后对今年的脱贫攻坚任务完成情况进行全面总结。

在听取华牛你书记的汇报后，杨志刚书记、支晓明院长和村“两委”班子成员等就新华村“十四五”及下一步乡村振兴工作进行安排和谋划。

会议最后，杨志刚书记和支晓明院长对华牛你书记及

村“两委”班子一年来所做的工作、所付出的心血予以充分肯定，杨书记强调：在大家的共同努力下，我们如期完成了党中央和习总书记交给我们的扶贫开发任务，扶贫首先是扶班子，班子力量强了，扶贫工作任务完成的就好，在接下来的工作中，我们还要继续发挥好村“两委”班子的领头和示范作用，把我们的接续工作做得更好。同时，支晓明院长也提出：脱贫攻坚工作已进入全面收官的最后冲刺阶段，胜利成果来之不易，下一步要巩固拓展脱贫攻坚成果，做好可持续发展，推进乡村振兴建设。

当天下午，还召开了联合党委第四季度理论学习中心组会议，与会人员共同学习了党的十九届五中全会精神。

党建工作部

铜陵市中医医院成功举办2020年中央财政补助住院医师规范化培训师资培训班

2020年12月16日-22日由安徽省卫健委主办、铜陵市中医医院承办的“2020年中央财政补助住院医师规范化培训师资培训班”在铜陵成功举办，来自全省5家中医院培训基地的中医专业师资共计60人参加了本次培训。



本次培训采取线上线下理论授课、工作坊演绎示范互动教学、分组考核等多种教学考核模式。线上培训由铜陵市中医医院中医基地主任、副院长吴福宁，中医全科基地主任、副院长傅关瑞，骨伤科教学主任祝宗华等分别就《传承医学人文精神培养优秀住培医师》《提高中医证能力构建和谐医患关系》《基于胜任力为导向的出科考核方案设计》《临床带教中医临床思维培养的教学设计思考》《启发式教学方法与实践》《中医住培门诊接诊能力训练与师承带教》《从“慢性阻塞性肺疾病”谈教学设计》《PBL教学法在教学中的应用》《针灸科的分层级培训轮转计划制定与实施》等内容结合工作实际做了精彩的演讲。

线下培训在铜陵市紫轩大酒店举办，开班仪式由铜陵市卫健委科教科科长阮琼主持，开班仪式由铜陵市卫健委科教科科长阮琼主持。安徽省卫生健康委科教处二级调研员储新生，铜陵市卫健委党组成员、副主任赵斌，铜陵市中医医院院长支晓明，铜陵市中医医院党委委员、纪委书记谢芳出席了开班仪式。

储新生调研员结合自身多年实践管理经验，着重阐述了住院医师规范化培训的重要内涵及如何做好住培工作的质量控制。

铜陵市卫健委科教科阮琼科长对住培基地评估存在问题进行了分析，指导大家如何规范准确地开展住培工作，促进基地建设和质量提升。

安徽中医药大学第一附属医院临床教学部、规培办张珊珊主任从教学设计、教学实施过程新旧模式等方面给大家分析了线上线下混合式课程教学设计思路。

安徽医科大学第一附属医院张勇主任向大家介绍如何准备讲课、医学教案的制作、医学教学方法设计、医学PPT制作原则等内容。

安徽中医药大学第一附属医院张进军主任讲授《如何做好中医教学查房》，张主任以亲身带教经历分享了教学查房与普通查房的区别，明确学员是教学查房的“主人”，带教老师要根据学员学习风格的差异，因材施教，弥补其自主临床能力的不足，不断提高学员综合分析能力和临床思维的能力。

除此以外，此次培训班还特地邀请了上海中医药大学附属龙华医院情景模拟教学团队队长邱理。邱理老师以独特的形式给师资们带来了一场别开生面的情景模拟授课，邱老师先讲述了情景模拟教学产生的缘由及反思性实践的重要性，然后邀请了三位一年级住培医师共同参与现场模拟教学，通过角色扮演、模拟接诊治疗等一系列过程，不断引导住培医师独立思考，提高住培医师临床应变诊疗能力。他授课生动鲜活，语言诙谐幽默，得到参训师资阵阵掌声。

为了让参训师资在有限的学习时间内获得更多实践教学知识，住培办提前谋划准备，调动本院优秀教学团队，以工作坊形式现场示范开展教学活动。妇科教学主任李兰兰团队通过现场模拟异位妊娠患者接诊过程，示范教学病例讨论；康复科带教老师朱荣华团队现场授课《探寻“抖音”——震颤的辨别》；风湿科带教老师舒春团队现场演绎浊瘀痹（痛风性关节炎）诊治教学查房。三位老师的教学风趣幽默、逻辑清晰、层次分明、时间把控精准，充分调动了住培医师的积极性和主动性。最后，各授课老师还与在场参训师资共同探讨、分享了自己在开展教学活动过程中的实践经验，现场气氛活跃，亮点频出。

线下培训结束后铜陵市中医医院还对参培的60名师资进行了理论考试及临床教学能力考核。参训师资对此次培训给予了肯定，纷纷表示本次师资培训内容丰富、实用性强，受益匪浅。

住培办

喜讯

铜陵市中医医院获评2019年度市直公立医院绩效考核优秀等次

近期，市卫健委通报了2019年度市直公立医院绩效考核结果，通过对公立医院办院方向、社会效益、医疗服务、运行效率、可持续发展和经济管理六个方面进行绩效考核，经层层考核，铜陵市中医医院被评为“优秀等次”。绩效考核成绩既是对我院各项工作成绩的肯定，又是对我院各项工作高标准，严要求的期望。

在过去的一年里我们共克时艰，我院在市委市政府，市卫健委的领导下，传承精华、守正创新，充分发挥中医药特色优势，积极参与我市疫情防控，助力抗击疫情。新的一年我们乘风破浪、继往开来，持续推进我院各项事业高质量发展，为我市中医药事业发展做出新贡献！

党政办

铜陵市中医医院两项科研课题荣获2020年省中医药传承创新科研项目立项

日前，从安徽省中医药管理局文件获悉（皖中医药发展秘〔2020〕53号），在2020年度下达的安徽省中医药传承创新科研项目（中医药科研课题）中，铜陵市中医医院有两项科研项目顺利立项。

本次科研项目申报，经院内评审，医院推荐申报科研项目两项，经上级部门组织专家评审和会议研究，两项科研项目均获立项，项目负责人分别为肿瘤科李振前医师、康复科戴军龙医师，项目实施周期为2年，自2020年12月至2022年12月。

科教处



6S征文比赛三等奖

6S--让生活更美好

两年前，青涩懵懂的我，因为怀着美丽的中医梦想，在完成学校课程后，来到了铜陵市中医医院，继续我的中医求索之旅；一年前，在完成院内轮转学习后，“骨伤”这个中医传统专科，张开宽阔的胸怀，接纳了初出茅庐的我，我也正式从一名护生成长为护士；几个月前，因为一个共同的6S目标，全院动员，各科室奋勇争先，我们骨伤科更是空前团结，彰显出强大的团队凝聚力，每个人都为打造一个更好的骨伤科建言献策、身体力行。不经意间，我们发现值班室变整洁了，大家随手拿取的物品定位了，库房摆放更有序了，临床工作开展得更有条不紊了，我们也成长为更好的自己。

为期一个月的科室6S打造，也成就了中医骨伤人自己的芳华，回望每天的整顿、清扫，打造过程中的困难重重，爬梯俯地时的窘态毕露；初显成效后的如释重负，领导的认可、同事的鼓励……所有的一切都是对我们所做付出的肯定。诚然，每一个成功的集体背后都有一群无声付出的家属作后盾，幸程涛医生每天都在完成分内任务后，再马不停蹄地赶往另一家医院，此刻，他的爱人正在医院待产；钱孟林护士为了不影响科室进度，把两岁的宝宝送到奶奶家照顾；护士长一边统筹指挥科室工

作，一边电话遥控家里女儿的课业……在这种先公后私的思想意识背后，缺失的家庭角色是他们可爱的家属们在负重扮演。

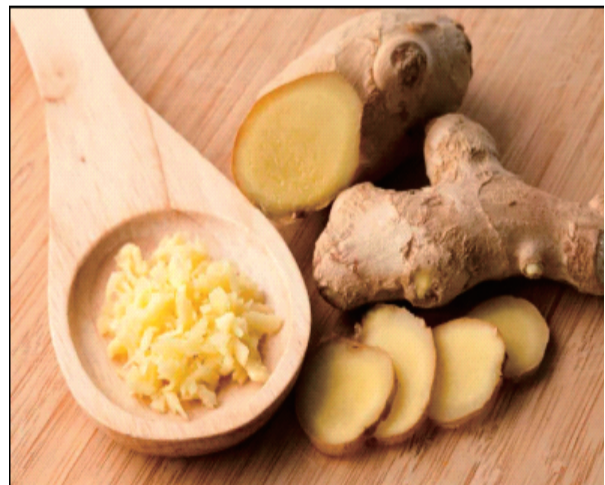
自去年8月份启动，12月底全面结束，我们中医院人用四个月不长的时间，做了一件受益长远的事情。国家卫健委在《2019年深入落实进一步改善医疗服务行动计划重点工作方案》中指出：动态监测患者就医体验和医务人员执业感受。院领导积极响应，6S应运而生。如今，有很多老干部慕名来我们医院调理诊治；很多慢性病人成了我们的老朋友；很多出院患者临走前，不忘由衷的道一句：你们中医院的环境真好。杨院长不止一次的告诉我们“未来的竞争，是服务的竞争，是就医感受的竞争”。今天的医疗市场，绝大多数是西医的天下，作为中国传统医学的中医如何在激烈的市场竞争中占领一席之地呢？我们中医院人用6S做了一次响亮的回答，患者的口碑就是对我们的最佳褒奖。其实，作为6S的践行者，我们又何尝不受益其中呢？医护人员的工作性质让我们早已习惯将医院看做自己的另一个家，我们在这里工作、吃饭、睡觉……6S带给我们的不仅是便利的工作；更是快乐的工作；幸福的生活。

“没有全民健康，就没有全面小康”习主席在2016年的全国卫生与健康大会上代表党对人民作出的“推进健康中国建设”的郑重承诺言犹在耳。铜陵市中医医院秉承“弘扬中医文化 创造健康人生”的宗旨，勇于争先、开拓创新，在铜陵乃至全省率先施行6S精益管理模式，改善患者的就医感受，提高医疗质量，竭诚为铜陵人民的健康保驾护航。我总觉得，6S是成功的，而经历过6S的我们是幸福的，我们共同见证了启动仪式上陈主任带领大家宣誓时的豪情；与小伙伴们亲手将科室装点成最美的模样；感受了验收环节领导和专家们对于我们的褒奖与建议……所有的一切，都源于我们对6S最真诚的向往。

如今，距离6S改造完成已三个多月了，我们每天忙碌地穿梭于她的成果中开展治疗工作，享受着她带给我们的便利，而如何保护好她，延长她的使用寿命是我们共同关切的问题。流年笑掷，未来可期，我们要以发展的眼光看待6S，因为她带给我们的不仅是患者就医体验的改变；也是医务人员执业感受的改变；更是生活质量的改变；这种改变是积极进步的；是鼓舞人心的；是全民健康最迫切需要的。

骨伤科：张菲

好身体，灸出来——妇科特色治疗隔姜灸



“小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖。”这一民谚说的就是二十四节气中的第23个节气——小寒。小寒节气，天气寒冷，从生活到养生，都有许多需要讲究的地方。生活上，小寒之前要做好防寒保暖准备，储存食物，准备衣物，要做好日常保暖。饮食上，俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，说的就是冬令进补食牛羊肉调养身体的做法。除了生活饮食方面，中医养生也成了大家普遍关心的问题，有些人家会熬制膏方做为进补的方法，有些人则是通过一些中医治疗

来对身体进行调理，比如隔姜灸、雷火灸及艾灸等。隔姜灸疗法是在艾炷与皮肤之间隔一姜片进行施灸，以达到防病治病和保健的一种治疗方法。通过艾和生姜在施灸时所产生的双重温热效果，经过经络穴位，对全身功能进行调整，促进气血的运行，提高机体抗病祛邪的能力。对于女性来说，隔姜灸灸腹部能提升气血，改善宫寒，散寒除痛，促进血液循环，还可以避免吃西药带来的副作用。

隔姜灸的适应症：

主要适用于改善肥胖、消除宫寒、消除便秘、健脾和胃、养颜美容、缓解疼痛、风寒湿痹等症，尤其对于女性下腹寒凉，痛经等症，效果明显。

注意事项：

- 1、隔姜灸以感温热舒适为度，每次灸15-20分钟，两天一次，每月灸10次，从三九天开始灸最好。
- 2、在治疗之后不能立刻洗澡，施灸的部位要避免风吹，可以用毛巾覆盖半小时左右。
- 3、注意月经期、妊娠期不宜进行治疗。

外敷、中药熏蒸等多项中医护理技术操作，在治疗女性盆腔炎、痛经等疾病中取得良好疗效。我们紧紧围绕病人的需求，提高服务质量，为病人提供“优质、高效、满意、放心”的医疗护理服务。



地址：长江路院区（长江中路1021号）门诊楼三楼妇科；总院（市太平湖路2299号）六楼妇科病区
健康热线：0562-2866330
0562-2886073
0562-2898021



铜陵市中医医院护理部圆满完成护理专业小组年度考核工作

为促进我院专科护理发展，提高专科护理技术水平，切实提高护理服务质量，护理部对我院六个护理专业小组进行了年度考核工作，此次考核工作分两个阶段进行。

第一个阶段是从2020年12月14日到16日，护理部分别对各护理专业小组的组员进行了理论和操作考核。考核遵循立足岗位、注重落实的原则，突出专科理论与技能的实用性效果，以全员参与、全员提升为目标，在考核形式和内容上，努力做到贴近临床、贴近专科发展，起到以学促进、以考促学的目的。



第二个阶段是在12月25日下午，护理部召开了护理专业小组的工作总结汇报会。各护理专业小组的组长和副组长参加了会议。各专业小组对2020年工作落实情况、取得的成果及未来努力的方向进行了汇报和分享。

护理部副主任钟莉对护理专业小组的汇报工作进行了点评。今年，在医院领导大力支持和各专业小组成员的共同努力下，在做好疫情防控工作的同时，圆满完成了年初制定的小组工作目标，强化了服务意识，提高了专科基础知识和护理技术水平，以点带面带动全院护士强化专科护理，为患者提供更优质的专科护理服务。希望专业小组的护士们能够奋发向上，砥砺前行，促使医院的专科护理水平更上一个新台阶。

护理部

髋关节置换术术后“摆”起来

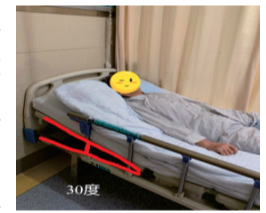
如何调整姿势进行良肢位摆放？

在髋关节置换术术后的康复过程中如何摆放体位，我们需要注意以下问题：

- 1、手术后1天内，应平卧位，在双腿间夹一软枕，防止髋部内收或外旋。患肢保持外展15度-30度，膝部垫一软枕，保持膝关节屈曲10度-15度，防止髋关节脱位和避免皮肤产生压疮。



- 2、手术1天以后，可取半卧位，但床头不宜超过30度，以避免髋关节向后脱位。



- 3、手术后一周，可取

床头抬高45度-60度的卧位，但不宜超过90度

4、手术后两周内，平卧为主，禁止侧卧位。手术后两周后，允许向健侧卧位，但双下肢之间应放置枕头，保持患肢外展位。

无论何种体位，均需要2小时翻身一次，并按摩受压部位，促进血液循环。术后12周内任何体位下避免髋关节屈曲超过90度，尽量保持脚尖向上姿势，不要翘“二郎腿”。给予治疗的同时摆起良肢位，患者离早期下床更进一步。

骨伤科健康热线：0562-2898052



泻下药介绍

可以杀虫，所以可用于热结便秘者和小朋友发热导致的疹痒，以及小朋友疳积或虫积导致的肚子痛也是可以运用的。

二. 润下药

润下药大多数是植物的种子或种仁，因其富含大量的油脂，所以能够润滑肠道，使大便软化，易于排出，所以它的药力是最为缓和的，因此多用于年老体弱者、久病者以及月经期便秘者。

例如，火麻仁，它不仅可用于润肠通便还可以补虚。所以会用于老人、产妇及体虚之津枯肠燥便秘者。本品虽无毒，但超大量食入，也可以引起中毒。

穴位贴敷的管中窥豹

成糊状，将药膏填充到医用脐贴中遵医嘱将敷贴贴于相应穴位，每日换药1次，每次贴敷时间为4-6小时。穴位贴敷时间的长短，根据病人对药物的耐受性而定；皮肤过敏、有疖、疮、肿、疔和皮肤破损者要禁用。

方中大黄推陈致新，泻热通便，涤荡胃肠，当为君药。芒硝咸以润燥，

辅助大黄泻热通便，为臣药，二药相须为用；腑气不通则积滞内阻，因此厚朴、枳实破气、行气散结，消痞除满，联合芒硝、大黄共同推荡积滞以加速热结之排泄，共为佐使。

神阙穴是气血生化之源，五脏六腑之本，神阙穴内联脏腑；气海穴具有补肾固精、温养益气 and 强壮体质的作用，关元穴是小肠的募穴，小肠之气结聚在此并经此穴输转到皮肤；天枢穴归属足阳明胃经，为大肠的募穴。

中药贴敷疗法属于中医外治范畴，具有药力集中，容易吸收，操作方便不良反小的特点，并且外敷方便，临床应用不但效果显著并且安全性较高，适合广泛推广。

康复科健康热线：0562-2866370

