



热烈祝贺

中华足踝医学培训工程专家工作站落户我院!



供稿 / 综合管理部 吴佳弘

10月14日上午，中华足踝医学培训工程专家工作站落户泉州市正骨医院!

由泉州市正骨医院举办中西医结合治疗四肢骨折及肢体矫形培训班、泉州市专家工作站—北京同仁医院张建中教授名医工作室进站、福建省中西医结合学会骨科微创分会足踝学组成立暨首届福建省中西医结合骨科微创足踝医学交流会在泉州举行。来自首都医科大学附属北京同仁医院张建中教授团队等省内外足踝专家100余人参加了活动。开幕式由泉州市正骨医院副书记、足踝外科学术带头人李铭雄教授主持。

福建省中西医结合学会骨科微创分会足踝学组成立



首先，陈长贤院长致辞中表示，非常高兴此次“中华足踝医学培训工程专家工作站”和“北京同仁医院张建中教授名医工作室”落户我院，这将让泉州乃至周边地区足踝疾病的患者在家门口就能享受国家级名医“同质化”的医疗服务。近年来，我院十分重视足踝外科发展，多次选派医生到北京、上海等国内著名足踝外科进修学习，邀请国内外著名的足踝外科专家前来讲学、手术指导，及共同探讨足踝外科领域的热点、难点问题，在张建中教授

团队和各兄弟单位的帮助和支持下，我院的“足踝创伤与矫形科”的学科建设和专业水平取得了长足的进步。2023年被列入福建省临床重点专科建设项目。此次“中华足踝医学培训工程专家工作站”及“专家名医工作站”的进驻，必将助力我院足踝医学学科建设迈入高质量发展新阶段。

北京同仁医院张建中教授致辞强调，他对泉州及福建足踝医学的发展寄予厚望，他表示“中华足踝医学培训工程专家工作站落户泉州正骨”，借

助此工作站平台会召集全国足踝医学工程专家到泉州学术交流，为学科发展和人才培养注入全新的动力，制定一系列足踝医学规范化、标准化治疗方案，同步发展足踝医学科，造福全国乃至世界的患者。他说，在中国，60岁以上的老年人中89%患有足踝疾病，足部保健任重道远，专家工作站和名医工作室今后将致力于足踝医学学科建设，培养更多优秀的足踝医学人才，让足踝疾病治疗更加规范，为泉州本地及周边区域带来更大的社会效益。

泉州市中医药学会运动医学分会成立并正式挂靠我院

供稿 / 运动医学科 王李娜

2023年12月2日-3日，泉州市中医药学会运动医学分会成立大会暨第一届分会选举大会暨“常见运动损伤的诊疗与防护新进展培训班”隆重召开。中华中医药学会运动医学分会主任委员、四川省骨科医院院长沈海；国家体育总局运动医学研究所运动创伤防治与康复中心副主任邹荣琪；福建省中医药学会运动医学分会主任委员、福建省立医院教授林



忠华及省内外运动医学专家100余人出席本次大会。

泉州市中医药学会运动医学分会选举会议由泉州市中医药学会副秘书长陈文鑫主持，大会根据《关于成立泉州市中

医药学会运动医学分会的决定》文件精神，选举产生了分会首届委员会，泉州市正骨医院吴昭克副院长当选为主任委员，运动医学科医疗学科带头人朱勇当选为副主任委员；聘任泉

州市正骨医院陈长贤院长为学会顾问；全部委员分别来自全市40余家医疗单位及高校。同时，泉州市中医药学会第一届运动医学分会正式挂靠泉州市正骨医院!

运动医学作为现代医学的一个重要分支，对于促进人类健康和提高生活质量具有重要意义。成立泉州中医药学会的运动医学分会，旨在加强中医药与运动医学的交流与合作，推动运动医学的研究和应用，为人民群众的健康事业贡献力量。

抚州市副市长黄智迅一行莅临我院考察交流

供稿 / 综合管理部 王诗莹

为进一步学习交流卫生健康方面的先进经验，促进抚州市与泉州市两地深化合作交流，12月15日下午，抚州市人民政府副市长黄智迅、抚州市卫健委主任李建明、抚州市医保局局长王淑晖、抚州市第一人民医院院长邓斌、抚州市中医

医院院长郑峰等一行莅临泉州市正骨医院考察交流。泉州市卫健委党组书记、主任苏松炎等参加。

在正骨医院刺桐院区院史展厅，我院陈长贤院长向黄智迅副市长一行介绍医院南少林“医武结合”正骨文化、品牌学科建设、人事制度改革、信息化建设、北峰新院区建设等情况。

随后，黄智迅副市长一行深入医院软伤科、正骨科、儿童康复科、药房等中医特色科室实地调研，进一步了解中医药特色工作亮点，并与相关负责人就科室建设、医保便民服务、人才培养、高质量发展等方面进行了深入交流。

调研时，黄智迅副市长一行对我院在中医药特色优势等

方面创新管理给予高度肯定。同时希望两地进一步拓宽合作渠道，探索更多的医疗合作新模式，以品牌协作、医疗技术支持、人才培养、教研协作和转诊绿色通道等方式加强协作，进一步深化公立医院综合改革，促进区域间医疗服务同质化，取得共同进步、协作双赢，更好地满足群众健康需求。

正骨资讯

● 10月13日，国家卫生健康委医院管理研究所发布关于公布医疗卫生服务提质增效创新实践典型案例的通知，福建省共有3家医院入选，其中我院管理案例《骨科植入物全生命周期追溯管理》入选“价值案例”。

● 2023年9月，福建省总工会发布《关于表彰2022年全省劳动和技能竞赛优胜集体和个人的决定》。其中泉州市正骨医院科教获评福建省五一先锋号，我院张国仙(女)、林凤耀两位医师荣获福建省金牌工匠称号。

● 为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，进一步推进党建与业务工作深度融合，切实以党建引领推动医院高质量发展，12月7日下午，泉州市正骨医院党总支举办2023年特色党建项目评展比赛。泉州市卫健委四级调研员王金堆、市卫健委规信科干部林美艳、医院党总支委员出席活动。

● 12月18日上午，南平市人民医院林文钦董事长、张辉董事、黄圣排副院长等一行莅临我院北峰院区考察交流，我院院长陈长贤、后勤部部长林宝泉等参加。

● 12月13日下午，由中国侨联主办，福建省侨联、泉州市侨联、泉州市教育局等承办的马来西亚华裔青少年“中国寻根之旅”冬令营活动在泉州市正骨医院中山路院区顺利开展，30余名马来西亚华裔师生与正骨医院医务人员一起，共同开启一场中医药文化的“寻根之旅”。

● 12月26日，泉州市人大常委会副主任李文生、教科文卫副主任委员廖雨芬、教科文卫工委主任洪奕蓉等一行莅临正骨医院中山路院区调研，我院院长、市人大科教文卫委员会委员陈长贤等参加。



五旬男子运动过度 “走”出关节炎

文章来源——海峡都市报

“奇怪！不是说越运动越健康吗？我怎么越运动关节越酸痛，连走路都困难？”泉州50岁的老王实在想不通。

朋友圈里，老王是位“运动狂人”，爬山、健步走，每天统计步数近2万步！他没想到，自己竟“走”出了关节炎！

每年10月12日是“世界关节炎日”。很多人认为，关节炎是老年病，但事实上骨关节炎的发病率极高，且年轻化趋势明显。近几年，因过度运动致关节受损的患者更是日益增加。泉州骨科医生提醒，运动要适度，才能更好地保护好骨关节。

疯狂运动3个月 他患上骨关节炎

忍痛半个月，老王再也受不了，10月10日前往泉州市正骨医院门诊。接诊的，是该院骨科科学科带头人谢庆华主任医师。

老王给谢医生的第一印象是“非常健壮”，却在检查中发现，老王双侧膝关节肿胀，按压髌骨时，还有骨头摩擦的感觉，提示软骨磨损厉害。

谢医生问老王：“平时活动

量大不大？”一旁的家人先说开了：“他每天运动个不停！”因为家里没啥负担，孩子又上了大学，老王的空闲时间一下多了。这个夏季，他天天跟朋友去锻炼，早上爬大坪山，晚上绕公园健步走，每天计步近2万步！然而，运动两个多月，老王慢慢发现不对劲——爬楼梯时膝盖会痛，蹲起愈发困难，后来甚至连走路都

困难！他只能停掉所有运动。

结合检查结果，老王确诊膝骨关节炎。得知结果时，他还挺纳闷：“都说生命在于运动，我天天运动，怎么还得关节炎了？”

“这是过度运动导致的骨关节炎！”谢医生耐心解释，在给老王对症治疗的同时，一再提醒他不能再过度运动。

关节受损患者增多 和这两个原因有关

据了解，关节炎是最常见的慢性疾病之一，其中，最常见的是骨关节炎和类风湿关节炎两种。骨关节炎又称退行性关节炎、肥大性或增生性关节炎，因为各种原因，引起关节面软骨损伤，导致关节活动受限、关节疼痛、上下楼梯或蹲起困难。该病好发

于中老年人，发病率随年龄增加而上升。除年龄外，体重过重、外伤史和各种代谢性疾病也是引发该病的危险因素。

值得注意的是，近年来，因过度运动引起骨关节炎的患者又有“抬头”趋势。这几年，谢庆华主任医师接诊了许多这样的患

者。谢庆华主任医师分析，过度运动虽然可以强壮肌肉，但也会加重骨关节的磨损、退化，尤其是爬山、蹲起等动作。此外，运动前的热身、运动后的拉伸可以缓解酸痛以及身体机能的尽快恢复，但却被很多人忽略。



医生提醒 这样运动才科学

那么，如何避免因运动导致骨关节炎呢？

谢医生建议，第一，运动要适量，并注意循序渐进。如果平时没有运动习惯或很少运动，可以从散步10分钟开始，然后，10分钟、20分钟、半小时慢慢地加大运动量。以健步走为例，老年朋友每天8000步左右为宜。

第二，运动前，充分做好热身、放松活动。肌肉拉伸，关节活动是很有必要的，可以预防关节损伤的发生。运动结束时记得做一些拉伸、整理活动，使机体更好地从紧张状态逐渐过渡到安静状态，有利于疲劳的消除和身体机能的尽快恢复。

第三，如果已经患有关节炎，那么要避免负重的锻炼，比如长跑、快跑、登山和频繁的上下楼梯。此外，老年人也尽量不要选择动作幅度过大的运动项目，因为反复下蹲和扭动膝关节的动作，会对关节部位造成严重的损伤。

“无论是否患有关节炎，如果关节部位出现了疼痛，休息之后仍旧无法缓解，建议及时到医院接受检查，确定病情之后好对症治疗。”谢医生提醒。

没摔没碰突然骨折 可能患上骨质疏松

文章来源——海峡都市报

二胎妈妈给孩子喂奶，突然背痛厉害，上医院一查，竟然胸椎骨折了！再查，原来是骨质疏松惹的祸！很多人觉得骨质疏松是老年病，殊不知，近年来骨质疏松已有了年轻化趋势！每年的10月20日是世界骨质疏松日，骨科医生提醒市民朋友，不只中老年人，年轻朋友也应预防骨质疏松。

年轻妈妈突然骨折 竟是骨质疏松惹祸

不久前，泉州35岁的小林平安诞下二胎宝宝。不料，一周前，小林突然背痛厉害，疼痛持续了两天，一直无法缓解，后来连喂奶都变得困难，前几天，她求诊于泉州市正骨医院。

检查结果让小林非常诧异——她竟然胸椎骨折了！没磕没碰也没摔着，就在家喂个奶，怎么就骨折了？而接下

来的骨密度测量提示，小林骨密度值极低，已经达到骨质疏松症的诊断标准，这次自发性胸椎骨折就是由骨质疏松引起的！

年纪轻轻，怎么会得骨质疏松症呢？接诊的骨病科医疗学科带头人谢庆华主任医师，为这位二胎妈妈排除了可能引发骨质疏松的其他疾病，最终诊断其为特发性骨质疏松症骨

折。需要警惕的是，这位妈妈哺乳期没有注意补钙，实际上，哺乳期消耗的钙量很多，比孕期更需补钙。

“临床上，因骨质疏松引发脆性骨折的患者挺常见的，以老年患者为多，我们病房现在就有好几位这样的患者，来医院时说胸痛，一拍片发现是肋骨骨折了，再查，都是骨质疏松症患者。”谢医生介绍。

追求极瘦少晒太阳 她每晚腿抽筋疼醒

相对于二胎妈妈小林，泉州40岁的白领李女士的“确诊”更值得我们警惕。

最近，李女士老觉得腰酸背痛，晚上睡觉时小腿肚老抽筋，屡次被疼醒。前天，李女士前往泉州市正骨医院求诊。接诊的谢庆华主任医师一查其骨密度，发现远远

低于同龄人，确诊骨质疏松症。

“与大多数患者相比，40岁就患上骨质疏松症，其实是偏早了。”谢医生进一步询问李女士，“挖”出了病因。原来，与大多数年轻人一样，李女士追求“瘦”，以瘦为美。为了保持身材，这个不吃，那个不

吃，营养明显不够，165cm的身高，体重不到100斤！当初在哺乳期时，她同样没有补钙，导致骨量流失迅速。另一方面，作为白领，她几乎一整天都坐在办公室，很少晒到太阳，平时运动量也少……不健康的生活习惯，最终导致其患上了骨质疏松症！



年轻人也会得骨质疏松症 与工作和生活习惯有关

据了解，骨质疏松症是一组以骨量减少或（和）骨组织微结构破坏为特征的，导致骨强度下降、脆性增加，易于发生骨折的全身性骨骼疾病。轻者可无明显症状，随着病情的发展，患者感觉到乏力，腰背容易疼痛，甚至全身骨痛。跌倒、摔落时，更容易发生骨折。严重者还可导致身体出现驼背等变形情况。

“现如今，对骨质疏松症的关注度逐渐提升，但仍集中在老年人群中。很多年轻人认为，骨质疏松是老年病，离自己还很遥远，但实际上，现在骨质疏松症有年轻化的趋势。”谢庆华主任医师指出，年轻人骨质疏松与他们的工作、生活习惯息息相关，许多患者有这些共同点：过度防晒，钙或维生素D摄入不足；不爱运动；饮食不均衡，爱喝碳酸饮料、咖啡等刺激性饮料等。

谢医生解释，一般来说，骨量在25岁达到峰值，25岁以后开始慢慢走下坡路，女性绝经以后会有一个迅速下降的过程。

案例

科普

上海女教师的千里求医记

文章来源 / 海峡都市报



体育老师曹女士今年有点“水逆”，从上海来到泉州训练，不慎外伤致左臂骨折。好在泉州市正骨医院医生通过手法整复及夹板固定，把她的骨头接得很“正”。可当她返回上海复诊时，医生用尽各种方法，也没能给她绑回原来的样子，还建议她手术治疗。

选择手术，还是保守治疗？曹女士坚定地选择了后者。接下来的日子里，她一次又一次跨越900多公里，从上海来到泉州，接受中医正骨手法治疗。不久前，曹女士送来一面锦旗，送上八个大字——“医术精湛，华佗在世”！



数次往返沪泉两地 她为啥这么折腾？

事情发生在今年7月初。上海人曹女士到泉州参加训练，不慎受伤导致左手腕骨下段骨折。她赶到泉州市正骨医院就诊，X线片显示，其骨折处错位较严重。

是不是要开刀手术？曹女士又痛又怕。然而，神奇的是，正骨科吴小宝副主任医师将她受伤的胳膊“按”了几下，竟把骨头接上了！

原来，吴医生给她施行的是泉州正骨流派整骨手法治疗，通过手法整复，避免了骨折手术。当天，吴医生还给她患处做了夹板固定。X线片复查显示，骨折对位对线良好。

3天后，曹女士来院调整外固定，忍不住夸赞：“你们的技术很好，把我的骨头接得

很正。回去后，我要继续这样治疗。”

回到上海，曹女士前往当地某三甲医院骨科复诊。然而，医生用了各种办法，也没办法绑回原来固定的样子，于是建议她放弃保守治疗方案，选择手术。

曹女士无法接受，当天便联系上吴小宝医生，希望能继续在正骨医院接受保守治疗。不过，吴医生考虑到患者居住在上海，路途较远，要多次往返于上海与泉州之间实在不方便，加上长途奔波还可能带来骨折处移位等诸多问题，但曹女士很坚持，她说，她相信祖国传统医学——中医治疗方式，更相信泉州市正骨医院的手法。

第一次来泉复查，为了不

影响工作，曹女士早上6点多便出门赶动车，下午3点多赶到正骨医院。检查发现，她的骨折端已经移位，夹板被剪短，外固定松动。吴医生重新给她复位并更换夹板，透视可见骨折端基本解剖对位，曹女士很满意。之后，她马上赶往泉州动车站，搭乘傍晚5点多的动车返回上海，到家时已是深夜11点多……

就这样，单程900多公里，来回一趟1800多公里，曹女士一次又一次往返于上海与泉州接受治疗。这个过程很累，但结果让她感到“值得”。

10月初，曹女士再一次前来复诊。这一次，她特地带来了一面锦旗交给吴医生，锦旗上写着八个大字——“医术精湛，华佗在世”！

复诊后，曹女士再次在微信上留言表示感谢

如今，曹女士的患处骨痂已经生长，手臂功能基本恢复正常。“用上海话说，我这是额头碰到天花板！（小编注：沪语中夸张的表示法，形容运气极好，碰上预料不到或不敢企望的好事）”曹女士感激道，她很意外正骨医院能够这么好地保留和传承祖国传统医学的精华，不开刀就能治疗骨折，为她免去了手术治疗可能出现的一系列问题，“吴医生是一位难得的好医生，不仅医术精湛，每次微信上跟他咨询问题，都能收到他耐心而详细的回复，谢谢你们了！”

“其实，并非所有骨折都需要开刀治疗。我们科室结合新型材料固定理念，在四肢骨折及关节脱臼等疾病的治疗上采用了中医正骨手法，基本实

现了骨折不手术的独特治疗方式。”泉州市正骨医院正骨科医疗学科带头人郑晓蓉主任医师介绍，传统手法复位接骨具有方法简单，取材方便，疗效确切，患者花费少，痛苦小等优势。

据了解，泉州正骨流派是南少林文化的结晶。泉州正骨流派的传承强化师承制度，至今已培养出一批批名医与高徒。68年来，泉州市正骨医院形成了推伤、整复、自制药三位一体的泉州正骨疗法体系，被誉为“正骨三宝”。其中，正骨科在继承医院老前辈与南少林相结合的正骨手法的同时，还将多家正骨医院的传统手法精华进行融会贯通，逐渐形成一套具有自身特色的手法，造福了众多患者。

为实现“叉友”重返赛场梦，泉州市运动防护中心来助力

供稿 / 运动医学科 王李娜

前交叉韧带撕裂对于每一个深爱这片球场的人来说都是噩梦。难道他们真的要就此告别球场了吗？泉州市正骨医院的答案是“不”！

那么，“叉友们”能快速重返运动场的“秘诀”是什么呢？

我院运动医学科开展的关节镜下前交叉韧带重建术，具有手术切口小、创伤小、并发症少、恢复快的优势，同时科室配有专门的康复医师团队及专科护理团队，在围术期的管理及术后肌力、关节活动度的康复训练予以专业性的指导，一般术后患者需佩戴支具3个月，4-6周拄拐，半年后慢跑，1年后即可剧烈运动。

经过不断探索和实践，运动医学科采用“泉州正骨流派快速康复模式”，通过术前精准评估、超前镇痛、配合特制中药饮，术中采用微创技术、缩小损伤，术后多模式镇痛、个体化康复、中医药内服外敷等多手段，更好地促进患者身心快速康复，帮助“叉友们”重启运动。



运动防护中心主任、泉州市中医药学会运动医学分会主任委员吴昭克指导叉友进行赛前防护（左图）

运动防护中心副主任朱勇评估叉友的恢复情况和运动水平（右图）

2023年11月24日晚，在泉州市运动防护中心的组织下，泉州市正骨医院运动医学科、关节科、骨病科医生们与膝前交叉韧带重建术后、恢复健康的患者朋友们（以下简称“叉友”），进行了一场激烈的篮球赛。

所有参赛“叉友们”都是经过运动防护中心人员对运动水平的评估、身体放松、充分热身，在正骨医院康复医生的安全保障下进行的。

那么，“叉友们”能快速重返运动场的“秘诀”是什么呢？

我院运动医学科开展的关节镜下前交叉韧带重建术，具有手术切口小、创伤小、并发

症少、恢复快的优势，同时科室配有专门的康复医师团队及专科护理团队，在围术期的管理及术后肌力、关节活动度的康复训练予以专业性的指导，一般术后患者需佩戴支具3个月，4-6周拄拐，半年后慢跑，1年后即可剧烈运动。

经过不断探索和实践，运动医学科采用“泉州正骨流派快速康复模式”，通过术前精准评估、超前镇痛、配合特制中药饮，术中采用微创技术、缩小损伤，术后多模式镇痛、个体化康复、中医药内服外敷等多手段，更好地促进患者身心快速康复，帮助“叉友们”重启运动。

赛事防护 促进“医体结合”建设

“健康运动，运动健康，医体结合”是泉州市正骨医院在泉州市运动防护中心建设中一直秉承的理念。除叉友篮球赛以外，近年来各项专业治疗、宣传教育、义诊讲座、康复护理和技能培训等活动更是层出不穷、精彩纷呈，给予体育赛事防护则是其中的重要举措。

泉州市足球甲级联赛、市运会篮球赛、市运会三人篮球赛等；各协会组织的武术、跆拳道、击剑比赛等；演唱会的医疗保障现场……都能看到泉州市运动防护中心医护人员忙碌的身影。

除了市级赛事的常规保障，泉州市运动防护中心每年还承担着国家级、省级等各类大型运动赛事的运动保障工作，积累了丰富的运动损伤诊疗和防护经验

2023年6月份，在意大利举行的赛艇世界杯第2站，中国赛艇队斩获2金1铜；同年9月份的杭州亚运会上，中国赛艇队斩获赛艇女子轻量

级双人双桨比赛金牌、赛艇男子公开级8人单桨有舵手决赛金牌。而当时，我院陈文强团队正为其提供医疗保障助力。2015年始，吴昭克主任被聘为中华中医药学会运动医学分会常务委员；2022年1月，被国家体育总局登山运动管理中心聘为国家体育总局登山运动管理中心备战2024年奥运会医疗专家，2023年3月，运动防护中心副主任朱勇，受邀担任北京市滑雪队的驻队医生……

此外，医院已连续多年受国家体育总局择优选派李艺彬、郑银家、陈文强、苏锡文等担任国家队随行队医，为运动健儿在集训和赛事中保驾护航。

“医疗+体育”助力国民健康。今后，泉州市运动防护中心将继续为广大运动员及体育爱好者提供运动损伤、疾病预防等方面的诊治，践行全民健身国家战略，构建“医体融合”新格局，让更多市民享受运动益处，获得幸福健康生活。

冬令进补，“膏”招养生！ 我院举办第五届中医药膏方文化节

供稿 / 药学部 蔡建峰

常言道：三九补一冬，来年无病痛。冬令进补，来春打虎。冬至不仅是进补的好时机，也是一次中医调补的好时机。作为国家级中医药文化宣传教育基地建设项目、福建省中医药文化宣传教育基地和泉州市社会科学普及基地，冬至当天，由泉州市正骨医院举办的“冬至膏方来养生，多元中医促健康暨第五届中医药膏方文化节”活动在中山路院区举行。

活动包括名中医现场义诊、膏方展示品尝、常用中药辨识、正骨原创健骨操表演及体验、耳穴贴中医展示及体验等活动，为市民朋友带来了一场别开生面的中医药文化盛宴。

▶当天，鲤城区鲤中街道通政社区党委与我院本着“资源整合、优势互补、互利共赢、共同提高”的原则缔结共建，在正骨医院中山路院区进行签约仪式。



名中医义诊 提供专业健康指导

活动现场邀请了泉州市医药研究所和我院多位名老中医专家，为市民朋友义诊及提供“中医体质辨证论治，一人一方膏方订制”咨询。



冬令进补 正骨有“膏”招

膏方不仅方便服用形式多，而且具有“未病先防，既病防变，病后康复”的作用，能平衡人体的阴阳，十分适合将其用于冬令进补。

泉州市医药研究所所长、主任中医师洪如龙当天在接受采访

时提到，体弱的市民可以在冬季的时候服用膏方，每天少量服用，有助于温养阳气，是很好的中医养生方法。

为了让市民进一步了解膏方养生知识和制作工艺，当天药

师们一边耐心地为市民讲解着，一边精心准备了姜枣膏、川贝秋梨膏、阿胶膏、玫瑰茯苓膏、健胃消食膏等九种正骨特色精品协定膏方进行展示，并供市民免费品鉴。

养生药膳 暖胃又暖心

除了展示的膏方产品，药膳中的健脾养胃汤圆和姜黄曲奇等中医小点心等也都人气颇高。健脾养胃汤圆由我院药师和护理团队根据冬至节气精心研制，汤圆里加入了四神粉，再加上姜枣膏做汤底，为寒冷的冬日带去一丝温暖，2小时就送出汤圆数百碗。

同时，正骨护理团队还带来了原创健骨操表演和4项中医特色护理技术免费供市民体验，包括耳穴埋豆、平衡罐和虎符铜砭刮痧等。

此次我院在冬至之际举办中医药膏方文化节活动，既加强了中医药文化的传播和推广，又

让广大居民有机会充分了解了冬令进补中药特色膏方知识，形成了信中医、爱中医、用中医的良好氛围，让广大群众在轻松而热烈的气氛中，真正感受到了中医药养生保健和“治未病”的独特魅力。



九九重阳日 岁岁健康路 我院组织重阳节爱老敬老活动



供稿 / 十六病区
张诗颖 黄梅玉

重阳节，是中国民间传统节日，日期在每年农历九月初九。“九”数在《易经》中为阳数，“九九”两阳数相重，故曰“重阳”；因日与月皆逢九，故又称为“重九”。九九归真，一元肇始，古人认为九九重阳是吉祥的日子。古时民间在重阳节有登高祈福、拜神祭祖及饮宴祈寿等习俗，传承至今，又添加了敬老等内涵。

为弘扬中华民族敬老爱老的传统美德，让住院老年

病友过上一个个暖心温情的重阳节，10月20日，我院举办以“九九重阳节，浓浓敬老情”为主题系列爱老敬老活动。

随后，现场医护人员就秋季养生保健要点进行讲解并开展知识竞答，在愉快、活跃的气氛中进一步强化了全体病友的参与感。

本次活动既丰富了老年患者的饮食健康养生知识又增强了他们的日常保健意识，深受中老年朋友喜爱。也呼吁大家关爱老年人，关注老年人的身心健康，共创一个敬老、爱老、助老的氛围。



郑国良主任讲解骨骼健康保健知识



林丽勤护士长讲解秋季养生保健要点

冬至情意浓，汤圆暖心间

正骨医院开展冬至送温暖活动



供稿 / 十五病区 胡根容

为弘扬中华民族传统文化，增进医患之间的感情，我院开展了情暖冬至送温暖活动，医护人员为住院患者送上了一份热气腾腾、香气四溢的爱心汤圆，把温暖与祝福传递给患者及家属。

为患者送汤圆

“今天是冬至，我们代表医院为您送上一份汤圆，祝您冬至快乐，早日康复！”病房内四处洋溢着温馨的节日氛围。“虽然没能回家，但在医院一样感受到了家的温暖。没想到在医院还能吃上一碗汤圆，你们工作这么忙、这么累，还惦记着我们病患，在这里住着很

暖心，太感谢你们了。”看到医护人员端上来的汤圆，病友们连连道谢。

药学部还为大家制作了姜枣膏，增添至冬至丸汤中，为寒冷冬天的患者祛风散寒、健脾暖胃。小小的汤圆承载着满满的祝福，拉近了医护患之间的关系，充分展现了医院优质的医疗服务、暖心的人文关怀。

患者做“三九灸”

“三九补一冬，来年无病痛”，冬至后天气寒冷，人体阳气内敛，气血运行缓慢，我院还为患者提供“三九灸”诊疗服务，在“三九”时段以艾条、艾柱或将具有辛散温通功效的中药进行穴位灸法或贴敷治疗，以达到治病和养生的目的。

病房外寒冷依旧，病房里

却温暖如春，一碗碗汤圆都彰显了医院对患者的关爱，这是医院十多年来一直坚守的优良传统，以爱心、耐心、细心和责任心对待每一位患者，努力为患者提供优质服务。本次活动获得了患者和家属的一致好评，正骨医院全体医护人员也将不忘初心，坚守岗位，努力让患者拥有更好的就医体验。