

我院举办庆祝5.12护士节中医护理技能比赛颁奖暨护士脱帽仪式

5月10日下午3时，我院在1号会议室隆重举行“庆祝5.12护士节开启新征程、展示新风采中医护理技能比赛颁奖暨护士脱帽仪式”，医院理事长、院长闫家平致辞，院两委班子成员、医务人员200余人参加活动。

闫家平首先向全院护士致以节日的问候和美好的祝福！充分肯定了广大护理人员在医院发展和建设中做出的贡献。闫家平指出，全院380名护理人员将在脱帽后轻装上阵，从头开始，继续继承和发扬南丁格尔精神，不负重托、不辱使命，尽职尽责、尽心尽力，以饱满的热情、昂扬的斗志、精湛的技能服务患者、助力医院、造福社会，真正打造出新泰市中医医院特有的备受人们信赖和社会赞誉的护理服务品牌。闫家

平勉励大家，幸福都是奋斗出来的，奋斗本身就是一种幸福，只有奋斗的人生才称得上幸福的人生。新时代，属于坚定者、奋斗者、搏击者，属于每一个为了梦想而打拼的人。让我们不忘初心、牢记使命，意气风发、砥砺前行，在奋斗中成就自己，在拼搏中谱写辉煌！

副院长吴修才宣读《关于表彰“新泰市中医医院庆祝5.12护士节开启新征程 展示新风采中医护理技能比赛”获奖团队的决定》。院班子成员分别为获奖团队颁奖。据悉，5月3日和4日，护理部先后组织了单人心肺复苏专项比赛和拔罐、艾灸等中医技能操作比赛，经过紧张激烈的比赛，9个科室从38个代表队中脱颖而出，分别获得一二三等奖。

随后进行了简单而庄重的护士脱帽仪式，向燕尾帽告别，开启护士形象的新篇章。吴修才为护理部主任杨晓雪、副主任马婷脱帽，杨晓雪、马婷为护士长代表脱帽，同时，台下的护理人员自己完成脱帽。摘下燕尾帽的那一刻，很多护士眼含晶莹的泪花。戴了那么多年的燕尾帽，真的摘下了却有太多太多的不舍。脱帽结束，现场护理人员面对南丁格尔再次许下誓言。现场全体医院职工共同宣读新泰市中医医院员工誓词。

在最后的中医护理技能比赛成果汇报表演中，急诊科、肝病脾胃病科分别展示了高级生命支持技术和督灸，14名男女护士表演了健身功法“八段锦”。（党办 展光保）



失眠症的调理方法

1、失眠症的调理方法。经常食用红枣、薏米、玉米、小米等补气血的东西做的粥或者糖水，因为总失眠会让这个人气血不足发虚。

睡前可以把手叠放在小腹上，采用腹式呼吸，把注意力转移到小腹，可以配合默念数数，能够很快的入睡，而且还有瘦腹部的功效。

2、预防失眠的方法。日常生活中床只用于睡眠，不要在床上工作和思考问题，尽量做到上床就睡觉，不要在床上做和睡觉无关的事情，这样有助于早入睡眠状态。

在睡觉前应避免从事体育娱乐活动，避免兴奋性的情感活动，睡前不看紧张的电视，不饮浓茶咖啡，不吸烟，并避免生理性干扰睡眠的因素，如饥饿、过饱性和兴奋得不到解决等。

3、什么样的性格容易失眠？好胜型：所谓“操心命”的人好胜心强，自我要求太高。做事过于执着，有强烈的责任心，大小事一定要追求尽善尽美，并且事必躬亲，不放心别人去做。还有就是严谨型：所谓：“太认真”的人。生活、工作太过严谨。处世认真，易固执己见，碰到不和规律的事情，便会强烈抗拒，钻牛角尖，以致严重影响情绪和睡眠。

长期失眠的病因

1、躯体因素：过半数的慢性失眠患者为原发性睡眠障碍，包括睡眠中出现呼吸困难及间歇性肌肉抽搐。其它身体状况如关节炎，胸口灼热、月经头痛、饥饿、过饱、腹胀、尿频、咳嗽、疼痛及其它不适等。身体过度劳累或身体患病，如疼痛、皮肤瘙痒、咳嗽、心脏病、喘息、呕吐、腹泻等。

2、精神因素：精神过度紧张和兴奋是常见原因，比如应试、参加不熟悉的交际活动、突然交好运、失意、思虑

（下转二、三版中缝）

主 编：闫家平
副 主 编：李振爽
王 超
林永年
徐勤伟
吴修才
一版编辑：孙 晶
二版编辑：展光保
三版编辑：杨 蓉
四版编辑：刘维娜
编辑部电话：0538-7253530
传真：0538-7251239

新泰中医医院 通讯

新泰市中医医院主办 2018年5月31日 星期四
泰安市内部资料准印证第129号 第5期（总第82期 内部交流）
Http://www.tzzy.com.cn E-mail:xtszydb@163.com

2018年《中华诗词》新泰青春诗会举行



5月11日，2018年《中华诗词》新泰青春诗会在新泰市青云山庄举行。下午，中华诗词学会顾问、《中华诗词》杂志社顾问李文朝，中华诗词学会常务副会长、《中华诗词》杂志社社长范诗银，中华诗词学会副会长、《中华诗词》杂志社副主编林峰，中华诗词学会副会长、《中华诗词》杂志社副主编刘庆霖等领导来我院考察指导。新泰市委常委、宣传部长李玲，市委宣传常务副部长范清君，市文

联主席、诗词楹联学会会长徐勤启陪同。大家参观了我院闫家平劳模工作室、中药标本室、杏林诗社等。范诗银、林峰、刘庆霖三位领导先后进行了诗词讲座，并分别与我院诗友们进行了学术交流，现场气氛热烈，不时响起阵阵掌声。

近年来，我院高度重视人文医院建设，成立了杏林诗社，多次举办诗词大会、诗词沙龙等活动，进一步提高了员工文化素质。2017年，我院被表彰为“齐鲁诗教先进单位”称号。（党办）



我院举办科室文化建设暨“6S”护理管理、中医护理工作现场交流观摩会

5月23日下午，我院举办了一场别开生面的科室文化建设暨“6S”护理管理、中医护理工作现场观摩会。院长闫家平，党委副书记王超，副院长吴修才，党委委员、政工科科长孙晶，护理部主任杨晓雪及全体护士长参加。

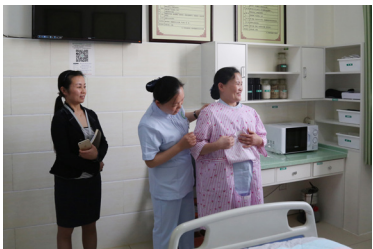
闫家平讲话指出，这是一次创新性的现场观摩会，主要目的有三，一是进一步推进医院和科室文化建设；二是进一步加强和改善护理管理，特别是中医特色护理服务以及健康宣教工作；三是进一步加大工作力度，全力以赴做好迎接三甲复审的各项准备工作，争取以最理想的成绩通过复审。

闫家平对大家提出四点要求：一是请相信文化的力量。习总书记提出坚定“四个自信”，其中就包括文化自信。习总书记在十九大报告中指出，文化是一个国家、一个民族的灵魂。文化兴则国兴，文化强则民族强。同样，作为我们医院，文化兴则医院兴，文化强则医院强。医院核心竞争力体现在技术、服务、环境等各方面，但最终体现在医院文化上。医院历届领导班子重视医院文化建设，特别是近两年来，医院文化建设迈出新步伐，整

体效果显现，取得了令人满意的效果。各科室要以本次现场会为契机和动力，立刻行动起来，逐步形成特有的科室文化，让文化去统领和指引各项工作开展；二是请相信护理天使们的智慧和创造力。医院护理队伍综合素质高、业务能力强、工作成效突出，各项工作开展的有声有色、有棱有角、可圈可点。护士长作为科室护理工作带头人，要积极调动护士们的积极性、主动性、创造性，打造一支团结高效、奋发有为的护理团队；三是护理管理工作贵在精细化、精确化、精益化。精细化是过程管理，精确化是技术管理，精益化是结果管理。护理管理要追求高质量、高水平、高效率，全面提升社会效益、技术效益和人文效益；四是中医护理工作贵在实践与创新。

座谈会由吴修才主持，部分护士长做了感想及表态发言，王超、孙晶、杨晓雪分别对本次现场观摩会做了精彩点评。与会人员纷纷表示，这种现场观摩会新颖、高效，所观摩科室的先进做法和经验看得见、摸得着、学得到，深受启发、教育和震撼，会后将集思广益，对标先进，创新实践，力争把各项工作做出亮点、做出特色、做出成效。

座谈交流会在我院3号会议室召开。之前，与会人员先后观摩了妇科、外一科（乳腺病诊疗中心）、肝病脾胃病科现场，三个科室的护士长就科室文化建设、护理工作“6S”管理、中医护理服务、健康宣教等方面做了详细的介绍。（党办 展光保）



扫一扫了解新泰市中医院更多信息

新泰市卫计系统党务干部培训班在我院举办

5月17日，新泰市卫计系统党务干部培训班在我院1号会议室举行，院党委副书记王超及各支部书记、支部委员及联络员参加了培训。

这次培训是按照“六型”机关创建活动安排、结合全市“大学习、大调研、大改进”活动部署要求举办的，旨在进一步提升卫计系统党务干部综合业务素质，熟练掌握基层党务工作要点和党员发展流程，全面提高基层党组织工作能力，扎实推进党建工作有效开展，锻造“六型”机关党组织头雁队伍。

在培训会上，市卫生计生局党委副书记史新芹对培训人员提出三点要求，一是要把传统党建工作与创新型工作有机结合起来，二是要做到党建工作与业务工作相结合，三是要把典型应用与党建工作整体提高相结合。本次培训还邀请市机关工委书记赵敏和市委组织部干部科刘强分别就新形势下如何做好党务工作和发展新党员的流程进行了培训授课。（政工科）



民建新泰总支走进我院开展“致敬护士节”活动

5月11日，民建新泰总支走进我院开展“致敬护士节”献爱心活动，会员企业西贝家烘焙为我院的白衣天使们送上了新鲜烤制的蛋糕和蛋挞，受到大家热烈欢迎。

近年来，民建新泰总支在中共新泰市委的坚强领导下，按照市委统战部“同心、联动、助力”的行动部署，围绕全市中心工作，大力实施“五个一”工程，打造具有民建特色的“同心·思源”社会服务品牌。先后开展了扶贫济困、爱心助学、送医下乡、服务三农、大学生就业创业等一系列活动，累计捐款捐物60多万元。（党办）

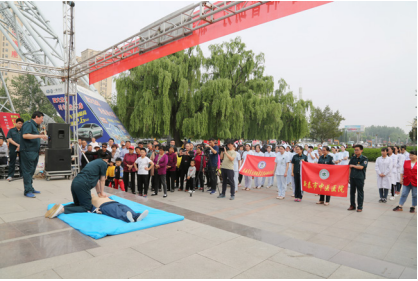


我院在明珠广场为群众进行 急诊急救培训和义诊服务



5月12日国际护士节当天，我院医务工作者来到明珠广场，为现场群众进行心肺复苏急救培训和义诊服务，主要是普及心肺复苏急救知识，提高全民急救意识，为推进文明城市建设作出贡献。

现场吸引了大批群众观看，气氛热烈。“捏住鼻孔，用口包住患者的嘴，吹气，吹气的时候要看胸廓是不是起伏，吹两次气，再按30次，频率是每分钟100到120次。”



我院口腔科儿童诊室竭诚 为大小朋友提供服务

近日，我院口腔科喜迁新址，专设儿童诊室，有宣教区和孩子们喜欢的黄色诊区、粉色诊区、绿色诊区，并配有玩偶，减轻孩子治疗牙齿的恐惧感，开展口腔修复、正畸、种植，牙体牙髓病、

牙周病，儿童牙病等特色专业。童话般的就诊环境，更适合儿童就医。

新址位于：新泰市东城社区西侧沿街楼北段。

(党办)



我院加强 对基层卫生

5月9日，我院副院长李振爽带领相关科室人员先后到龙廷镇卫生院、汶南镇卫生院、西张庄镇卫生院指导基层开展中医药服务。每到一处，李振爽都深入到国医堂、中药房、康复室等，具体查看中医中药服务情况，与基层中医技术人员座谈，提出合理化的意见和建议。在西张庄卫生院，技术人员还现场为患者做康复治疗。

(党办)



我院医护人员参加2018 “万步有约”健步走活动

5月5日，全国第三届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛（新泰赛区）暨全民健身月启动仪式在平阳国际新泰文化广场艺术城举行，共有20支参赛队、300余名健步走爱好者参加。我院50余名医护人员组成3支队伍参加。同时抽调专家现场开展义诊宣传活动，义务给群众讲解中医中药知识，免费为群众测血压、血糖、中医适宜技术操作、现场咨询等诊疗服务，共义诊人次近100人。

据了解，“万步有约”职业人群健走



我院医护人员参加全市2018科技、文化、卫生“三下乡”活动

5月17日、18日，市政协组织卫生计生专家服务团到镇村农贸市场开展科技、文化、卫生“三下乡”活动，我院选派业务能力强、医疗水平高和政治素质过硬的中医科、妇产科、乳腺科专家团队赶赴刘杜镇、放城镇参加义诊活动，共义诊人次300余人，积极为群众测血压、测血糖、针灸理疗、做乳腺彩超，真正服务了基层广大群众。

(外联办 蒋娥)



义诊服务

4月20日，外联办携口腔科、儿科、眼科来到世纪阳光幼儿园开展公益义诊，给该院100余名小朋友作一般体格检查、心肺听诊、视力、口腔牙齿检查、普及口腔护理知识及宣教正确的刷牙方法，给该院10余名教职员工做健康宣教。



五四青年节前夕，我院组织内科、外科、理疗科、口腔科、眼科、乳腺科、妇科等专家到青云联华购物中心，给现场300余名职工及顾客诊治疾病、一对一健康指导、测血压、测血糖、心电图监测、乳腺彩超检查、妇科检查、口腔检测、眼科检查、现场发放健康宣传手册，讲解中医药知识和医院自制中药代茶饮等知识。



5月24日，院组织内科、理疗科、口腔科、眼科、乳腺科、妇科等专家到石莱镇西莱三村，给该村100余名村民诊治疾病、健康指导、测血压、测血糖、心电图监测、乳腺彩超检查、妇科检查、眼科检查、现场发放健康宣传手册，讲解中医药知识和医院自制中药代茶饮等知识。



(上接一、四版中缝)

过度等等都可以引起失眠。

3、生活习惯：饮用含咖啡因的饮料、抽烟和睡前饮酒，就寝时间不规律或轮班工作，都会影响睡眠。

4、环境因素：如生活习惯改变、更换住所、声音嘈杂、声光刺激等。

化学因素：睡前服用兴奋性饮品(酒、咖啡、浓茶)、药物(他利林、苯丙胺、咖啡、麻黄碱、人参)和吸烟等也是失眠原因。此外，戒断反应时也可引起失眠，如嗜酒者在戒酒时，鸦片类药物停用等等。

长时间失眠的危害

- 1、健忘，如果长期失眠的话，该病就有可能导致患者出现健忘，这主要是因为失眠影响了脑功能活动。除了健忘，长期失眠造成的危害有哪些呢，该病还很容易导致患者注意力无法集中，影响工作学习等。

2、肥胖，大多数人都认为睡眠比较好的人会出现肥胖，但是经研究发现事实并不是这样，如果每晚多睡一个小时的

话，就能帮助减肥，而那些长期失眠的患者，很容易出现肥胖。

3、衰老，众所周知，人的皮肤健美和睡眠的状态等有着很密切相关。而长期失眠的话，患者就会表现出神情黯然、眼圈黑晕、脸色晦暗，并且面颊会有色斑，皮肤松弛皱褶，这样就会加速衰老。

4、疾病，长期失眠造成的最严重的伤害就是患者患病的几率增加，像心脏病、高血压、老年痴呆、更年期综合症、抑郁、焦虑障碍等这些疾病都有可能侵害患者的身心健康。

以上四点就是为大家介绍失眠的危害，希望对朋友们有一定的帮助。另外在我们生活中只有保持好的生活习惯以及饮食规律才可以让疾病远离你！还有就是

(党办 刘维娜)

岐黄之道

《宋·陈无择·三因司天方》中记载：辰戌之岁，太阳司天，太阳在泉，气化运行先天。民病身热，头痛，呕吐，气郁，中满，昏闷，足痿，少气，注下赤白，肌腠疮疡，发痈疽，宜静顺汤。

白茯苓、木瓜各一钱二分半，附子炮、牛膝各一钱，防风、诃子、干姜炮、甘草炙各七分半。上挫，作一贴，水煎服。

缪问曰：太阳司天之年，寒临太虚，阳气不令，正民病寒湿之会也。防风通行十二经，合附子以逐表里之寒湿，即以温太阳之经。木瓜酸可入脾之血分，合炮姜以煦太阳之阳，茯苓、牛膝，导附子专达下焦，甘草、防风，引炮姜上行脾土，复以诃子之酸温，醒胃助脾之运，且赖收摄脾金，恐辛热之僭上刑金也。

戊戌之岁，太阳寒水司天，太阳湿土在泉，中见太微火运，火热与寒湿相争。自惊蛰过后，出现气温一度飙升又骤降的忽冷忽热天气，春分以后更明显，正如《三因司天方》中所述：“二之气，大凉反至，民乃惨，草乃遇寒，火气遂抑，民病气郁中满，寒乃始。”太阳寒水之气旺盛，这时的疾病用六气时行民病证治方——静顺汤治疗，常取得非常满意的疗效。

一、静顺汤治胃痞病(慢性胃炎)

陈X，女，58岁，2018年4月23日初诊。上腹膨胀，进食后堵塞不下，腹胀胀满，暖气，口干口苦，有时干呕3天。睡眠差，舌红苔白厚，脉沉细弦。有慢性胃炎史。考虑到该患者平素易生生气，辨证为肝郁脾虚湿滞，小柴胡汤加減：柴胡15g、炒枳壳15g、黄芩10g、半夏10g、茯苓15g、白术15g、远志10g、通草10g、黄连10g、麦冬15g、牡蛎30g，3剂，水煎服，日一剂。

4月26日二诊，自述服药后效果不明显，口苦减轻，睡眠好转。舌红苔白厚，脉沉细。遂结合运气理论，给予静顺汤：茯苓10g、木瓜10g、制附片6g(先煎)、牛膝10g、防风10g、诃子10g、炮姜6g、炙甘草6g，4剂，水煎服，日一剂。

4月30日电话告知，服药后症状基本消失，假期后再诊(五一放假)。

5月3日三诊，自述症状未再出现，舌淡红，苔薄白，脉细有力。上方再服3剂以巩固疗效。

按：辰戌狗年，寒水司天，湿土在泉。寒阻阳气，水土合德，病发寒湿；寒湿内阻，金火相胜则气郁，中满；寒湿困脾则呕吐；气郁、中满就是脘腹胀满、暖气不好。此患者症状与《黄帝内经》描述极其相似，用静顺汤治疗，收效迅速。《黄帝内经》曰“必先岁气，勿伐天和”，临证辨病机与辨时机相结合，应用运气方治疗，常效如桴鼓。

二、静顺汤治风痒痺病(荨麻疹)

赵X，男，68岁，2018年5月3日初诊。全身剧烈痒痒近2月。

戊戌年静顺汤验案集锦(一)

在本院内科住院治疗，应用抗过敏、改善血液循环等药物，疗效不明显，要求服中药治疗。痒痒以上半身及面部为重，奇痒难忍，须抓破方能缓解，皮肤红肿，面部醉酒貌，两眼发痒发干，纳可，二便调，睡眠稍差。舌红苔白厚质润水滑，脉沉细弦。既往有冠心病史(支架术后)，有荨麻疹类似发作史。根据岁火太过，炎暑流行，肺金受邪……，肺主皮毛理论，给予麦冬汤加減：

麦冬10g、白芷6g、姜半夏6g、钟乳石10g、淡竹叶10g、桑白皮10g、紫苑10g、太子参10g、白鲜皮10g、防风10g、牛膝15g、炙甘草20g，4剂，水煎服，日一剂。

5月7日二诊，药后症状不减，并出现心慌，舌红苔白厚脉结代，遂给予静顺汤去附子，加当归、枸杞子、白菊花。处方如下：茯苓10g、木瓜15g、牛膝15g、防风10g、诃子10g、炮姜6g、当归20g、枸杞30g、白菊花10g、炙甘草6g，3剂，水煎服，日一剂。



5月10日三诊，药后症状大减，心慌未再出现，皮肤红肿消失，面色基本正常，两眼仍干痒。上方改白菊花30g，4剂，水煎服，日一剂。

5月14日四诊，症状明显减轻，痒痒有时出现，皮色基本正常，舌脉同前。效不更方，原方继服。

按：缪问论述：夫阴阳升降，在天在泉，上下有位，左右有纪，地理之位，标本不同，气应异象，逆顺变生，太过不及，悉能病人。世谓之时气者，皆天气运动之所为也。令能知地理本气，然后以天气加临为标，有胜有复，随气主治，悉见病原矣。该患者本次发病在3月初，正值戊戌年初之气。

“初之气，少阳加临厥阴，民乃厉，温病乃作，身热、头痛、呕吐、肌腠疮疡。去附子，加枸杞。”故用静顺汤去附子，加枸杞子，另加当归、白菊花以养肝祛风清热。如此严重的荨

孩子长高须纠正这几个误区

传因素占到影响孩子成年身高因素的60-70%，饮食、睡眠、运动、营养素、情绪等外界因素占剩余部分，利用好这些除遗传以外的因素，就可以人为干预身高发育。

用骨龄评价预测身高绝不是科学算命！因为骨龄评价(或称骨龄测定)是遵循人体骨生长发育规律的一种科学检验方法。骨龄评价目前已广泛应用于运动员和舞蹈演员的选拔、运动比赛资格审核、司法鉴定等领域，这都验证了骨龄测评的科学性和准确性。认识和利用人体骨的生长发育规律，找到人可以操作的部分，就可以着手干预孩子的“长高梦”，儿童身高的生长就变得可控了。

近期，我院采用了最新的骨龄评价标准——“中华05”骨龄标准，采用RUS-CHN方法评价。读片方法也由过去的“图谱对照法”，升级为“计分投射法”。

传统的骨龄评价方法是图谱对照法，是根据骨的形态与图谱对照，来确定骨龄。但是这种方法非常笼统，主观误差比较大，而且各个骨的发育并不完全统一，不能保证与图谱完全一致，测出的骨龄很难保证精准。

我们现在采用的计分投射法，涵盖了更高标准的图谱对照，并且根据不同骨的分化程度精确计算各骨得分，最后总分投射到下图的身高百分位曲线上，便可得到精确的骨龄。这种方法较传统的图谱对照法的优点，一是可适应每种发育模式，主观性更小，可靠性更高；二是固定次序评价同一组，可比性更高；三是标准更细，精度更高；四是充分考虑了不同骨发育程度的差异；五是更有利于掌握掌握手腕骨成熟度指征。

第三误区，拍一次骨龄片后，就不用再测了。临床工作中很多孩子的预测身高十分理想，大部分家长以为高枕无忧了，便放纵孩子的吃喝，不关注运动等影响因素，任由孩子自我生长，这是非常错误的观念！大家一定要去除“来算命”的心态！无论如何都不能掉以轻心。身高预测只是根据孩子目前的状态测出来的。

影响孩子身高增长的因素非常多，比如孩子的疾病情况、环境变化等等，所以检查结果也会是动态的。理想的情况是每半年或一年来医院做一复查。

骨龄评价不仅要定期检测，更要尽早检测。我们对孩子的生长设计一般分为青春前期和青春后期。青春前期时间较长，

麻疹发作，应用运气方而获良效，再一次验证了五运六气理论的临床价值。

三、静顺汤治疗肋痛(慢性胆囊炎)

王X，男，62岁，2018年4月16日初诊。右肋部隐痛，两肋下撑胀不适，口苦，纳差，便干，舌红苔白厚腻，脉弦细。既往有脑梗塞史，慢性胆囊炎史。考虑胆囊炎发作，给予大柴胡汤加減，疗效不理想。

5月7日复诊，右肋部隐痛消失，口苦减轻，纳可，大便正常，两肋下撑胀不适不减，乏力，舌红苔白厚腻，脉弦细。给予静顺汤：茯苓10g、木瓜15g、黑附片6g(先煎)、牛膝15g、防风10g、诃子10g、炮姜6g、茵陈30g、炙甘草3g。水煎服，日一剂。

5月10日再诊，服药后症状明显减轻，偶有右肋下不适，舌淡红苔白脉弦，上方去茵陈，继服4剂，痊愈。

按：本患者大柴胡汤症悉俱，但服药后初效而终不效，究其原因，乃运气影响，辰戌之岁，中运火运太过，太阳寒水司天，太阴湿土在泉。寒阻阳气，水土合德，病发寒湿；寒湿内阻，金火相胜则气郁、中满，表现为两肋下撑胀不适严重，因此用静顺汤而收功。

四、静顺汤治疗腹胀病(肝硬化腹水)

李X，男，54岁，2018年5月10日来诊。患肝硬化腹水一余年，曾因消化道出血住院治疗，病情稳定后出院。现感腹部撑胀，全身乏力，纳眠可，大便秘，尿少，精神差，面色晦暗，两颧潮红，腹部稍膨隆(彩超示少量腹水)，双下肢无水肿，舌暗红，少苔，脉沉细。给予静顺汤加枸杞、白芍、当归。处方如下：茯苓10g、木瓜15g、牛膝15g、防风10g、诃子10g、炮姜6g、枸杞30g、白芍10g、当归15g、炙甘草6g，4剂，水煎服，日一剂。

5月14日复诊，腹胀消失，全身有力(上下楼、看孩子不觉累)，精神及面色大有好转，大便秘，每天4-5次，舌红苔薄白脉沉细。上方去当归、白芍，加制附子6g(先煎)，3剂。

5月17日复诊，大便正常，全身无不适，上方继服以养肝健脾。

按：本患者患肝硬化腹水，上消化道出血，经住院治疗病情稳定出院。出现腹部撑胀，全身乏力，尿少，腹水，考虑为“二”之气，阳明燥金加临少阴君火，寒湿内阻，金火相克，民病气郁、中满。”故给予静顺汤而获良效。然本病毕竟是慢性重病，需药食结合，静心调养，方能缓缓收功。

(泰安市名中医 李振爽)

大有可为。进入青春期，所能做的就相对少了。一般来说男孩子在11.5岁的骨龄开始进入青春期，生长潜能约24-25cm，女孩子在9.5岁骨龄开始进入青春期，生长潜能约20-21cm。孩子骨龄接近青春期，留给我们赢得身高的时间就减少了。一般要求自3岁儿童开始，每年一次测骨龄，进入青春后期每半年一次测骨龄。正如上面讲到的第一个误区，越是肥胖的孩子越需要到医院测定骨龄。如果一个孩子的骨龄比正常提前一岁，就失去了一年的生长空间，也就意味着失去了5-7cm、甚至是10cm的身高。所以，孩子测骨龄一定要趁早！

第四误区，拍片子会受辐射，影响孩子的健康。这里需要普及一下常识：骨龄片的拍摄通常选择左手，儿童青少年拍一次左手的正位片所接受的辐射非常的少，约相当于几小时的本底辐射(在自然界中生活几小时所接受的自然辐射量)，这个辐射剂量并不足以给孩子带来确定性的损伤，所以儿童拍骨龄片是非常安全的，家长朋友们尽可以放心。

促进儿童身高增长的保健方法，包括预防疾病、均衡营养、充足睡眠、适当运动、舒畅心情。具体来讲有以下几个方面：一是饮食方面，保证每天一个鸡蛋、500ml牛奶(不能用酸奶)、50g畜类红肉。少吃生长期短的肉类和水产品、豆制品以及高盐、高盐、高糖分的食物。不乱吃保健品。

二是睡眠方面，每晚10点前入睡(10点睡着，不是10点上床)，保证至少8小时睡眠；三是运动方面，每周至少3次运动，每次运动保持40-60分钟，强度140次/分钟；四是情绪方面，保持良好情绪，尤其是在进餐和睡觉前。

(放射科 闫宝星)

