

闽医之窗

Health & Vitality

2015年8月 第十四期 No.14

健康专题

谨防尿道炎
远离夏季高发病

橘杏香

泌尿外科
解除难言之患

济世道

柳叶刀的荣光

医药窗

中医治疗
泌尿系感染

CONTENTS

《闵医之窗》编委

主任：杨 炜 夏景林
委员：张 丽 宗阳铭 徐凌云
宋爱芳 郑燕勤

《闵医之窗》编辑部

主编：顾丽莉
编辑：庞医峰 蒋勤花 孙昱 王 华 孙利群
地址：闵行区莘松路 170 号
邮编：201199
电话：64921570
邮箱：1327453698@qq.com

橘杏香

003 泌尿外科 解除难言之患

济世道

007 柳叶刀的荣光



009

健康专题

谨防尿道炎 远离夏季高发病

白衣魅

011 创意飞扬 庆建党

013 摄影心得

015 合作共建急救系统 无缝衔接造福百姓

017 用行动触摸理想的人

——闵行区中心医院严志敏医生事迹报道

018 幸福已在路上

——读于丹《人间有味是清欢》有感

019 不畏万里援疆路 共谱边疆青春曲

医药窗

021 中医治疗 泌尿系感染



封面照片：王华



岁月有痕

文：顾燕君

长夏的黄昏，窗外面竟开始飘雨。忍不住推开窗户，让夹杂着土香的清新肆意地侵入感官，夏末的细雨清爽地嵌入肌肤。看着街道上姹紫嫣红的雨伞、斜斜的雨幕，感受着岁月的无声、时间的流逝——转眼夏天又要过去了。

岁月，悄然伴你走过了春夏秋冬。翻看前些年的照片，在春天黄橙橙的菜花田埂，和朋友如花般灿烂的笑容，岁月带走了一些东西，也在我们的身上、心里留下了很多……

有人把岁月比作一杯酒，纯烈灼口，余香缭绕；也有人把岁月说作是一杯茶，苦涩香甘品自明……在我看来，岁月是我们心里的印记。在时光的斗转星移中看尽人间的世态，把持心灵的阴晴曲直，掂量生命的跌宕起伏后，留在我们生命里面那些深深浅浅的印记……

岁月，是我们生命最好的证人。仿佛就在眼前，我们怀抱理想，踏入医学院神圣的殿堂，庄严宣誓：健康所系、生命所托；仿佛就在眼前，我们充满热情，步入准备为之奋斗终生的医疗岗位，坚定誓言：救死扶伤、医者天职……岁月在披星戴月、日夜兼程中划过，白发悄然爬上了发际，当日的誓言是否也因为种种而动摇，不过更加重要的是，我们中的大多数人坚守了誓言，依然用真情守护着健康与生命。

岁月，悄然逝去。在大多数平凡的日子里面，我们为生活忙碌、为誓言拼搏。偶尔也会感叹岁月的无情和命运的多舛，偶尔仿佛又会幡然顿悟，那不正是平凡生命历经苦难并与岁月抗衡后进发出的辉煌？而我们有限生命也因此岁月里面留下了深深浅浅的印记，值得我们在某天的沉思中去回忆、去骄傲……

夏天的雨就是这样欲言又止，入夜的天空却因此被洗涤的幽蓝而深邃，这样美好、宁静、带有微风的夏夜，回眸岁月，感谢生命。

《阅医之窗》期待您的踊跃投稿：1327453698@qq.com



泌尿外科 解除难言之患

尿频、尿急、尿痛，排尿困难，阴部瘙痒，性功能障碍……泌尿科往往与这些让人难言的病痛相关，而近年来由于饮食不当而高发的结石病变，以及前列腺增生等老年常见病，也使得中国的泌尿外科手术量逐年递增，越来越受到业界的重视。



我们在综合医院常见的泌尿科，也被称为泌尿外科，这让人对这两者的关系有些傻傻分不清。众所周知，泌尿科是一门专门研究男女泌尿道与男性生殖系统的医学，但因其是从外科细分而来，所以习惯被称为泌尿外科。泌尿外科还可进一步细分出泌尿肿瘤学、泌尿道结石、排尿障碍、小儿泌尿学、性功能障碍、男性不育等各种次专科，并和肾脏科、妇产科、男性科、肿瘤科等关系密切，是综合医院中的重要科室之一。

以高水准的手术质量得到业内认可和病患赞誉的巫嘉文副主任医师，自 2009 年起任职泌尿科主任以来，他所领导的科室虽然年轻，却有着蓬勃朝气和对自己职业的热诚与激情，因而屡创佳绩，连续六年来，泌尿科的出院人数、门诊量、手术量、碎石人数等都是逐年提高，发展可喜。手术量排名更是与市级医院不相上下，令业界瞩目。

上海医疗是全国医疗的排头兵，各大医院人才济济，竞争相当激烈，面对中山、华山等各大国家级名院的竞争，作为一家二级医院，社会影响力、吸引力，病患的信任度上，泌尿科无疑都处于劣势。但是，处于交通要地，附近无大医院竞争是闵行区中心医院的优势。医院服务的人群，主要来自莘庄镇及附近地区，同时由于人口导入，附近居民和老龄人口都在不断增加。所以，巫嘉文主任敏锐地意识到，利用

精品医疗、便利医疗、优质服务吸引病人，是科室发展的一条出路。几年来，他们以精品医疗为核心，将泌尿外科最常见的两种疾病即尿路结石、前列腺增生的诊疗作为科室的精品医疗。努力提高输尿管镜技术水平、提高前列腺手术治疗技术。努力做到治疗一例，成功一例，满意一例。由于疗效好，费用低，病人满意，出院病人纷纷介绍身边的病人来院就诊，比如，有老公看好结石，带着老婆来就诊的，有兄长做完前列腺手术，带着弟弟来手术的。精品手术的打造，让巫嘉文和他的团队深刻体会到了口碑的重要。

目前闵行区中心医院泌尿科科室共有医护人员 23 名。在 12 名医生中，业务能力过硬的副主任医师 2 人，主治医师 7 人，他们都毕业于国内著名医科大学，其中硕士生 6 名，本科生 4 名。这些科室成员以稳固的金字塔式配置，在手术、门诊、病房、碎石室、尿动力检查室等各个岗位上，每个成员都能出色当地承担起自己的职责。获得主治医师资质以上的人员年龄也大多在 35 岁到 50 岁之间，正处于一个外科医生从成熟向巅峰发展的最佳年龄阶段。因此，巫嘉文主任对科室的未来发展充满信心。他认为现在正是他们科室的黄金发展阶段，在这个阶段，他将和团队中的每个人共同努力，突出泌尿科手术能力强的特色，质随量涨，逐步扩大科室的社会影响力，争取使泌尿科成为医院的一大亮点，一个品牌。

泌尿科特色之一：剝除技术 疏堵通淤

前列腺增生是老年男性的常见疾病，40 岁以后发病率开始上升，到 80 岁约有 90% 的男性都有前列腺增生症。因为前列腺的增生，造成膀胱流出道的梗阻，影响排尿。导致尿频、尿急、夜尿增多，排尿困难，甚至尿潴留。会并发血尿、痔、疝、膀胱结石、肾功能衰竭等，对老年男性的生活质量造成严重影响。夜尿增多导致长期慢性睡眠容易引起烦躁、焦虑、抑郁等情绪异常，加重高血压、心血管疾病、脑血管疾病、免疫功能障碍等系统健康问题，尿频，会影响患者社会交往。

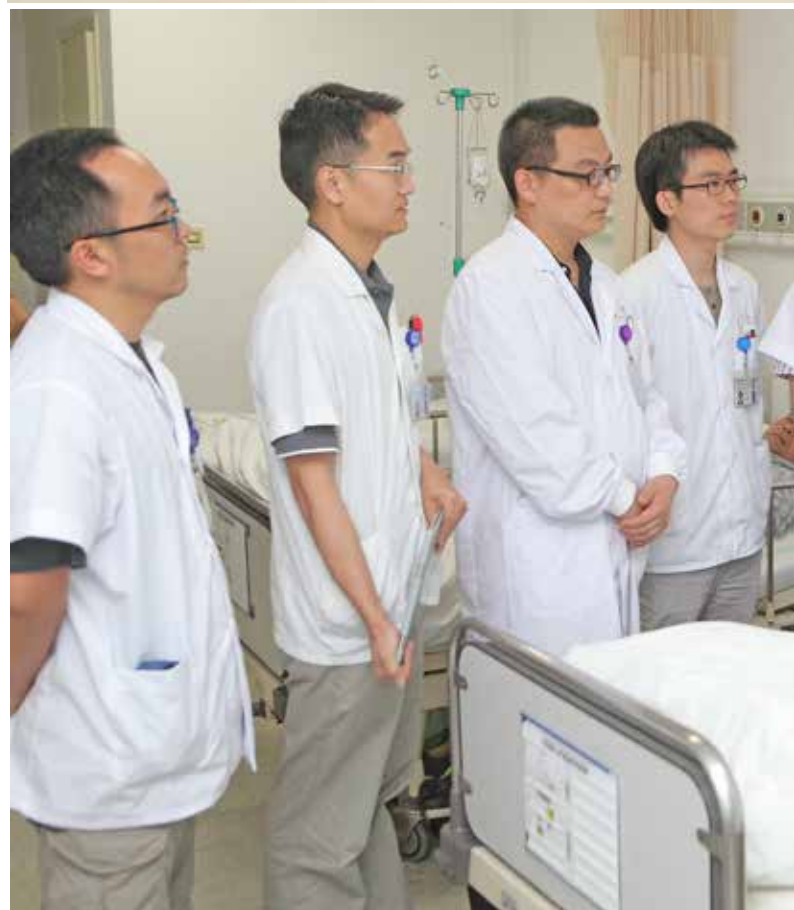
前列腺剝除手术，像剥桔子瓣一样，能够将增生的腺体完整的切除，具有剝除彻底、出血少，止血确切、切除时间短的优点。目前泌尿科已经常规开展前列腺等离子剝除手术，每年实施前列腺剝除手术 200 例左右，手术效果确切，未出现永久性尿失禁、大出血等严重并发症。在实施的前列腺手术中，最高年龄 92 岁，平均年龄较市中心各大医院年长 10 岁左右，而人均住院费用较三级医院省 1/4 左右。不少远在长宁区、普陀区、闸北区居民甚至江浙、福建、江西、内蒙的病人都舍近求远，慕名而来。形成了良好的社会声誉。

泌尿科特色之二：激光利器 无坚不摧

激光技术被誉为 20 世纪重要科技发明之一，钬激光是以钇铝石榴石（YAG）为激活媒质，掺敏化离子铬（Cr）、传能离子铥（Tm）、激活离子钬（Ho）的激光晶体（Cr:Tm:Ho）制成的脉冲固体激光装置产生的新型激光。波长 2.1 微米，产生的能量可使光纤末端与结石之间的水汽化，形成微小的空泡，并将能量传至结石，使结石粉碎成粉末状。水吸收大量的能量，减少了对周围组织的损伤。同时激光对人体组织的穿透深度很浅，仅为 0.4mm。因此在碎石时可做到对周围组织损伤最小，安全性极高。钬激光的光纤可以弯曲，可以通过膀胱镜、输尿管硬镜、输尿管软镜、经皮肾镜直接碎石。是治疗尿路结石高效、安全、低耗、省时且副作用极低的武器。泌尿科拥有瑞柯思钬激光设备 1 台，输尿管镜 4 套。结石病人住院 2 ~ 3 天即可出院。2014 年完成输尿管结石钬激光碎石 400 余例，在全上海市各级医院的输尿管镜治疗结石病例数名列前茅。

泌尿科特色之三：破除壁垒 激励斗志

医院在大多数人的印象中，是个等级森严的地方，年龄资历对每个医生的重要性不言而喻。但这也在一定程度上影响着年轻医生的发展。泌尿科根据医院的制度，结合本科特点，对固有的壁垒进行了突破。每位有资格看门诊的医生不论年龄高低，均设固定门诊，个人门诊收治的病人各自的治疗小组负责病房诊治、手术。鼓励年轻医生在科室主任的指导下





积极参与手术，为年轻医生提供充分的提升平台，将科室的整体发展与每个人的发展联系起来，将每个人的积极性与技能的提高联系起来，将每个人的工作量与劳务分配联系起来。在要求严格执行病种费用控制、药比、抗菌药物应用比例、住院天数等各项医疗指标前提下，合理用药、合理检查、合理治疗的原则下，按照手术量、病人数、并将危重、疑难、临床路径等多种因素考虑在内，进行绩效分配。对符合科室、医院发展方向的进行适当激励。调动了科室员工的积极性。科室几年来，一年一个大台阶，业务量保持每年 30% 以上的高速增长。

TIPS 专家解答： 前列腺增生患者的服药禁忌

Q：为什么要慎用感冒药？

A：由于感冒药中含马来酸氯苯那敏（即扑尔敏），这是一种抗组胺药，对于流涕、喷嚏、流泪等感冒症状有很好的治疗效果，但它同时也会导致膀胱收缩无力，增加后尿道阻力，从而加重前列腺增生的排尿困难等症状，严重者会引起急性尿潴留，使患者极端痛苦。所以前列腺患者感冒后，可在医生的指导下服用不含马来酸氯苯那敏成分的药物，如感冒冲剂、双黄连口服液等。

Q：含马来酸氯苯那敏成分的感冒药有哪些？

A：马来酸氯苯那敏是第一代抗组胺药，主要用于治疗各种过敏性疾病，包括荨麻疹、过敏性皮炎、过敏性哮喘、药物过敏、血管神经水肿等，与解热镇痛药一起使用，可以增强镇痛效果，缓解感冒症状，因此很多感冒药中都含有该成分。如速效伤风胶囊、感冒通、克敏敏、维 C 银翘片、感冒灵、小儿氨酚黄那敏颗粒、新康泰克、泰诺、联邦止咳露、鼻炎康、咳特灵胶囊、立刻舒、氯酚黄敏片等。

Q：还有哪些药物会加重排尿困难？

A：以下药物前列腺增生患者应慎用：其他抗组胺类药物，如苯海拉明、异丙嗪、赛庚啶等；胃肠解痉药，如阿托品、复方颠茄片、普鲁本辛等，这类药物也会使膀胱逼尿肌的功能减弱。林可霉素又称洁霉素，服用后会阻断神经肌肉的连接通路，加重排尿困难的状况。另外前列腺患者还要慎用抗抑郁药，如多虑平、阿米替林等，因有引起急性尿潴留的可能。

柳叶刀的荣光

对于一个外科医生来说，一把柳叶刀浓缩的是对自身职业的所有敬畏与激情，所有欣慰与骄傲。

见到泌尿外科主任巫嘉文的那天，他刚刚结束了上午的5台手术，正在他简朴的办公室长沙发上小憩。这就是他的工作常态。一天20台手术对于他们科室而言已经是司空见惯，他个人最忙的时候甚至曾达到一天9台手术。看着他镜片后那双神采飞扬的眼睛，不由让人对他充沛的精力刮目相看。

从巫嘉文主任的言谈中，你不难发现这是个对自己的职业，对手术台有着惊人热忱的医者。他热爱手术，也精于手术，对于手术中的挑战和攻防总是保持着一种难得的兴奋。他笑言：“我其实就是一个手术匠，我享受手术中的每个过程。一次次漂亮成功的手术，就是对我自己最大的褒奖。手握柳叶刀，时常会让我有种‘会当凌绝顶，一览众山小’的自信和勇气。”

显然，巫嘉文主任有口出豪言的资本。2009年，医院领导慧眼识才，大胆提拔年仅40岁的他，担任闵行区中心医院泌尿外科主任，在业界，如此年轻的外科主任可谓凤毛麟角。所幸巫嘉文不负领导所望，他仅仅花了3年时间，就让泌尿科有了翻天覆地的变化。时至今日，科室手术业务量翻了3倍，从当年的一个月40万增至如今的150万。泌尿外科的手术例数、门诊量、手术量更是逐年递增，科室总手术量及四级手术量高居全院第一，输尿管镜手术量排名全市第五，在二级医院中更是拔得头筹，傲然称冠。在如此手术量剧增的情况下，泌尿科还保持了4年多没有任何纠纷赔付的记录，让来访的评审专家也为此赞叹。正是由于泌尿科拿出了这样一张耀眼的成绩单，今年还成为了闵行区中心医院通过四级手术准入项目最多的科室。

当年那个言行跳脱、耿直阳光的广西客家男孩，在走出湘雅医学院这所百年名校的大门时，也许从没有想过，有一天他会在上海让自己手中的柳叶刀开启了人生的荣光。

“没有人脉，没有海归背景，像我们这样的年轻医生要独挡一面，压力巨大，这不仅需要实践的磨练，更需要领导的培养。我是幸运的，医院领导给了我这样的机会，让我能够放手大干一场。也正是领导的这份信任，让我们科室的快

速发展有了源源不断的动力。”

也许因自己也是从基层从临床一步步走过来的缘故，生性不拘小节的巫嘉文和自己的部下经常称兄道弟，关系融洽，对于他们的工作压力和成长艰辛更是感同身受。巫嘉文深深明白，要培养一个专业的外科医生，没有四、五年的临床实践是难成大器的。所以在工作中他会严格要求，认真把关，也会尽量给予部下各种学习和实践机会。他说，“要成为一个优秀的外科医生，真的不是一件容易的事，这和运动员一样，勤奋锻炼，能够让你业务娴熟，但要真正成为佼佼者，必须具备良好的个人素质和心理素质，必须是一个善于思考，能够发现问题和解决问题的好手，有独立应变的能力和敏锐的判断力。”

锐意进取，攻坚克难，不仅保证手术的量更要提升手术的质，做出口碑，打造品牌，这是巫嘉文主任亲手规划的泌尿科发展之路，而现在，他和他所领导的年轻团队，也正坚实地走在这条路上。金字塔式的科室人员配置，使泌尿科能够应对从一级到四级等难度不等的各类手术，高精尖技术设备的运用，使微创腔镜手术与传统开放手术紧密结合，进一步拓展了手术领域，提高了手术效率，满足了不同需求的患者。近年来，倍增的手术患者表明了对他们科室医疗品质的最大认可。

没有并发症，出血最少，巫嘉文主任擅长前列腺剝除手术及输尿管镜，其手术的漂亮程度，堪称一绝，很多患者慕名而来，而他也从不讳言自己在这类手术上的优势，更骄傲于娴熟掌握前列腺剝除这种高精尖手术。“该方法是由中国的外科医生刘春晓教授首创的。代表我们中国泌尿科手术能力的最高水准，得到世界的认可，但也是学习曲线长，掌握医师少的手术。我强调这一点，就是想说明，一个好外科医生就要有挑战自己勇于超越的勇气。”从理论到实践，再从实践到理论，这个循环往复的过程是一个外科医生的艰辛养成基础，而巫嘉文认为，天赋、激情和创新意志，才能赋予柳叶刀真正的荣光，最终到达医学自由王国的境界。

A professional portrait of Dr. Wu Jiawen, a middle-aged man with short dark hair and glasses, wearing a dark blue suit, white shirt, and a purple and white striped tie. He is seated and looking slightly to the left of the camera. The background is dark and out of focus.

PROFILE

巫嘉文

现任上海市闵行区中心医院
/ 复旦大学附属闵行医院（筹）
泌尿科主任

毕业于中南大学湘雅医学院、广西医科大学医学硕士，副主任医师。从事泌尿外科专业 20 余年，临床经验丰富，擅长腔镜手术，如前列腺增生、泌尿系结石等手术。手术水准一流，深得业界和患者好评。近十篇文章发表于泌尿外科核心期刊上。

谨防尿道炎 远离夏季高发病

酷暑流火，常常让人一身汗湿，若加上衣着上的不合适、卫生条件差等原因常常会导致感染性疾病高发，而尿道炎就是其中最常见的一种。在这类患病人群中，由于特殊的生理特点，女性更容易罹患尿道炎，此外，儿童尿路感染也会在夏季多发，所以我们一定要做好足够的防患措施，让女性和幼童远离此类困扰。



解构女性生理 寻找致病源头

女性泌尿生殖系统结构比较特殊，由于女性的尿道较男性短且宽弛，细菌就易进入，而且女性的尿道口与阴道和肛门邻近，而不管是阴道还是肛门周围，均有大量细菌，阴道的分泌物也是一种比较好的培养基，致使细菌更容易繁殖。相对女性的这种生理结构，男性的尿道口远离会阴部，因有这样一段“空间距离”，所以不易患尿路感染。

女性还有特有的月经活动，月经血无疑是细菌最好的培养基，如果经期不注意卫生，很容易造成细菌入侵。女性怀孕时，增大的子宫也会压迫膀胱和输尿管，而内分泌的变化也使输尿管舒张和蠕动减慢，使得尿流缓慢或者形成一种轻度的积液。这种情况也利于细菌侵入和繁殖导致生病。另外，性生活也是可以把前尿道的细菌通过机械性的推挤动作推进后尿道以及膀胱的一个重要原因。上述种种，都造成了女性比男性罹患尿路感染的几率高。

养成卫生习惯 日常预防感染

如厕习惯要正确

我们大多习惯于便后洗手，但调查发现，人的双手粘有大量病原微生物，如衣原体、支原体等，它们可通过解便这一环节侵入尿道引起感染，所以养成便前洗手的好习惯也是至关重要的。

另外，女性尿道口比较阔、短，如厕后不正确的擦拭方式会大幅增加尿道污染的风险。再加上女性外阴部汗腺丰富，外阴局部长时间潮湿，细菌也会乘虚而入。正确的方法应该是从前往后擦拭。有条件者最好能用清水清洗。正确的外阴和肛门的清洗顺序是：先洗外阴再洗肛门，切不可反其道而行之；毛巾及盆要专人专用，否则细菌很容易侵入尿道口。

卫生节制性生活

台湾有一项调查显示，约 1/4 女性发生过“蜜月膀胱炎”。

中年女性尿路感染多半也与性生活有关。应该提醒的是，性生活前后要注意卫生，性生活后最好排尿一次，因尿液可以带走部分细菌。时至炎夏，提醒女性可多喝一些菊花茶、柠檬水之类的清热解暑的东西，充分发挥水的消暑利尿作用，冲洗掉尿道中的寄生细菌，清除感染的隐患，也可避免尿量过少、过浓，以至不能及时把细菌等有害物排出体外。

还要注意把握好性生活频度，据调查女性每周性生活超过3次者，尿道感染发生率大为增高，特别在夏季这一特殊阶段更要适当减少次数。

女性清洁懂自爱

一年四季都要勤洗澡，不提倡洗盆浴，衣物要单独存放；要经常换洗内裤，特别是新内裤或长久不穿的内裤，穿之前要清洗晾晒；要穿透气好、吸湿性强的棉织品内裤，夏季尽量少穿紧身裤或牛仔裤，多穿透气性好的裙装。选择外阴洗剂及卫生巾一定要购买正规厂家的产品，以免劣质产品破坏人体的正常菌群，反而降低局部的抵抗力。卫生巾除了注重产品质量外，不宜久存，以免滋生细菌，引发外阴和阴道感染。当出现外阴瘙痒、白带增多的症状时应及早去看医生。这些日常习惯对保护女性身体健康非常重要。

工作再忙不憋尿

因为女性内生殖器官与膀胱“同居”于盆腔内，关系“紧密”。子宫位于膀胱后面，憋尿使膀胱充盈，充盈的膀胱便会压迫子宫，使子宫向后倾斜。如经常憋尿，子宫后倾则难以复位，当膀胱严重压迫子宫，会妨碍经血流出，可导致严重的痛经症状。而当膀胱的存储空间达到一定极限时，便会被憋爆，造成严重后果；如果尿液过多，超过膀胱的储量，便会向输尿管回流，时间长了可能会导致尿毒症，膀胱的括约肌也会因此变得松弛。受压迫的子宫体如果进一步“挤压”到骶骨前面的神经丛，还可能引起腰骶部疼痛，严重的将会引起不孕症。

总之，憋尿百害无一利，不仅会影响膀胱功能，造成尿路感染，还会出现频尿、血尿、解尿困难、尿灼热、余尿感、下腹不适或疼痛等症状。所以奉劝女性千万别憋尿，养成多喝白开水，两小时左右就排尿一次的习惯。

适当补充雌激素

由于雌激素分泌功能减退，阴道、尿道黏膜萎缩性变化，老年女性更易出现排尿困难、尿急和尿路感染。缺少雌激素的保护，阴道干涩加剧，也会造成性生活中润滑度不够，阴道黏膜容易擦伤。

关注健康隐患 及早发现病灶

尿流不通畅

有研究调查表明，尿流不通畅者，尿路感染的发生率较正常者高12倍。造成尿路“梗阻”的原因有很多，如尿路器质



性或功能性梗阻、异物存在、肾实质病变等。而憋尿则是“人为断路”。尿液是尿道天然的“清洁工”。长时间不排尿，尿道自身的冲刷作用会减弱，细菌就会在尿道里作威作福。

免疫力下降

患有糖尿病、贫血、慢性肝病、慢性肾病、营养不良等疾病的人，其机体对抗细菌的“战斗力”会降低。在糖尿病患者中，尿路感染是常见并发症，发生率可达16%—35%。

症状早发现 预防儿童尿道炎

检查尿量

孩子一天尿量究竟多少是正常呢？专家告诉我们，出生2天的婴儿尿量是30-60ml/天，出生3-10天的尿量是100-300ml/天，1-3岁的尿量是400-600ml/天，14岁以上的儿童每天排尿1000-2000ml，如果尿量过多或过少都是不正常的表现。

临床症状

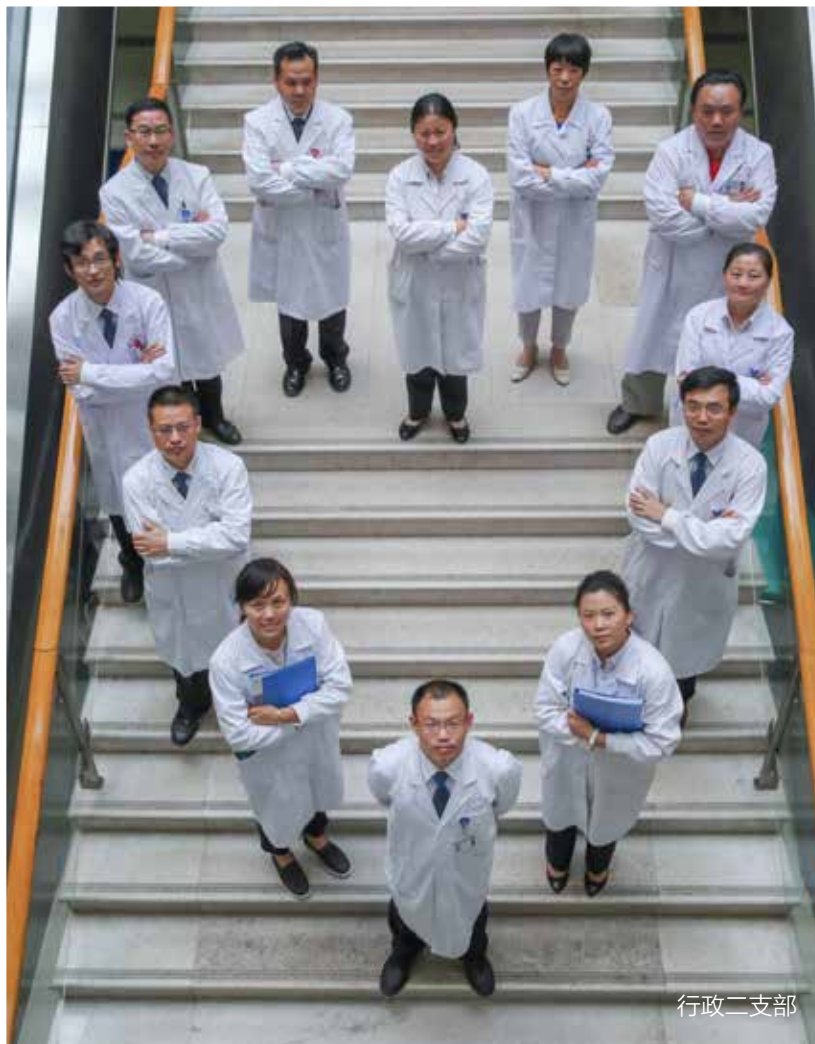
当病原体进入包括肾脏、输尿管、膀胱、尿道等泌尿系统后，在尿液中繁殖，侵犯泌尿道的黏膜或组织而引起损伤，这就导致了儿童尿路感染。儿童尿路感染的临床表现症状可按上下尿道划分。其中，下尿道感染的主要症状有：尿频、尿急、尿痛。其中尿频指的是排尿次数增多；尿急是指孩子感觉一有尿意即要迫不及待地排尿；而尿痛则是指排尿时下腹或尿道疼痛。上尿道感染主要与肾脏相关，症状多表现为发烧、寒战以及腰背痛，但对于年龄小的孩子来说，泌尿道感染可能没有特别的表现，主要是哭闹，一些较严重的孩子会出现发烧、厌食、呕吐、腹泻等，因此儿童尿路感染很容易被忽视。



创意飞扬 庆建党

文：党办

妇儿支部



为了庆祝建党 94 周年，弘扬社会主义核心价值观，院党委在全院开展了党支部成果展示活动。此次活动共征集到优质服务金点子 37 条，征文 25 篇，党课课件 11 个，创意集体照 26 张。经院领导、党支部评分及内网 OA 票选，共评选出一等奖一名，二等奖二名，三等奖二名，优胜奖 4 名，单项奖 4 个。具体名单如下：

一、集体奖项：

一等奖：行政一支部

二等奖：门急诊支部、护理支部

三等奖：妇儿支部、医技二支部

优胜奖：行政二支部、外科支部、
医技一支部、内科支部

二、单项奖：

1、最优金点子：行政一支部

（建立医院“文明随手拍”微信号）

2、最有创意奖：护理支部集体照

三、最佳征文奖：

刘进：幸福已在路上——读于丹《人间有味是清欢》有感

莫燕青：君临生死 水静心闲——走近凌志军先生《重生手记》中的别样生活

徐金妹：给孩子一片自由的天空——读《秘密花园》有感





《凝》王华
荣获“劳动托起中国梦”闵行职工摄影展一等奖



摄影 心得

编者按：年初，闵行区总工会组织举办了纪念工会成立 90 周年暨闵行职工“劳动托起中国梦——为劳动者点赞”摄影作品征集活动。经过激烈角逐，我院 3 位同志脱颖而出，抱奖而归。让我们来听听他们的摄影心得。

《凝》

设备：Canon 5D Mark III 100-400mm/4.5-5.6L

参数：AV 模式，焦距 200，ISO400

创作过程：根据当时的实际场景，采用了趴地斜角度仰拍的方式，利用手术医生拿螺丝刀的胳膊形成框架构图，画面中骨科医生正在进行肱骨头手术，画面简洁、人物居中，眼神专注，很有视觉冲击力，无影灯照亮的部位适当过曝，让本来很血腥的场面变得那样和谐，一幅生动的骨科医生手术工作照跃然照片上。（王华）



《手术》 陈春燕
荣获“劳动托起中国梦”闵行职工摄影展三等奖



《上海市优秀青年志愿者杨宁》 庞医峰
荣获“劳动托起中国梦”闵行职工摄影展优胜奖

《手术》

一大清早，我就背着照相机兴冲冲的赶到了急诊手术室。根据要求，全副武装，从里到外更换了指定的服装。之后，我便进入了手术室的内走廊。走廊内一片寂静，耳边不时传来机器“嘀嘀哒”的声音。顺着走廊，我走到了其中的一间手术室的门口，透过门口的玻璃窗向里面张望着，目光瞬间被吸引住了。在花瓣形无影灯的照射下，医生全神贯注，目光专注，带着乳白色手套的手紧持着的金属钳，闪耀着银色的光芒。医生的手不断灵活的活动着，在灯光的照耀下，翻出一道道耀眼的光辉。

我迅速举起了相机，当时使用的是佳能 5D Mark3 相机，镜头为 70-200mm f/4，AV 模式，设置参数为：快门速度 1/200s，光圈值 6.3，焦距 121mm，感光度 100，由于手术室无影灯的照射，光线太亮，金属反光强，我将曝光补偿降了 2 档，单点对焦放在手部位置，按下了快门，用镜头记录下了这美丽的一刻。（陈春燕）

《上海市优秀青年志愿者杨宁》

2014 年 8 月，杨宁医生光荣入选第十七批上海援滇青年志愿者，并担任了西盟队的队长。在云南西盟佤族自治县人民医院开始了为期半年的援滇志愿者工作。在医院工作的日子里，杨宁医生带领医疗队很快融入当地的医疗氛围中，从一个专科医生逐步转变为一个外科全科医生，每天和当地同事们一起查房，一起制定治疗方案，一起处理各种外伤急症患者，一起奋斗在各种手术台前。辛勤的付出也让他荣获了上海市优秀青年志愿者二十强。

我用镜头记录下了杨宁医生手术中的一个瞬间。他专注的眼神，认真的工作态度都深深地打动了我。

我选用佳能 EOS 5D Mark III，佳能 16-35mm f/2.8(35mm 处) AV 模式，ISO640，1/80 秒，f/3.5。考虑到手术室特殊的光线形式，人脸相对处于暗部，略加曝光补偿，单点对焦放在眼睛部位。适当增加感光度，用较大光圈来确保我的快门速度。（庞医峰）



合作共建急救系统 无缝衔接造福百姓 我院与闵行区急救中心共建院前院内急救联动系统

目前国内的急救医疗体系（EMSS）基本由“院前急救+院内急诊+重症监护病房或专科病房”三部分组成。通常是由120急救系统独立完成院前急救，医院急诊科承担院内急诊，这使得院前院内急救处于相对割裂状态，为使院内优势的急救技术力量能第一时间参与到院前急救中，真正实现院前急救与院内急救的无缝衔接，今年5月我院与闵行区急救中心共同建设的院前院内急救联动系统（简称：联动系统）项目正式启动。

经过了两个多月的不断调试和逐步改善，院前院内急救联动系统共建项目于7月底顺利完成并开始试运行。

急救联动系统由急救车载“子系统”、急救中心“子系统”

和我院急诊科“子系统”三部分组成。其中我院“子系统”由两部分组成：

1. 急救信息预警显示屏和和急诊预检台电脑

安装在急诊大厅的急救信息预警显示屏和急诊预检台电脑与区急救中心端链接，当急救车接到出车急救任务时相关动态信息将同步实时传输到我院急诊预检台和抢救室，急救车到院前，软件能自动提示及发出警报，抢救室医师和预检护士能第一时间掌握危重患者相关情况，提前做好接车和急救等准备工作。



2. 抢救室电脑及音视频通讯设备

在日常抢救中，对诸如：脑卒中、心肌梗塞、严重多发伤及危重孕产妇等急危重症患者，急救车随车医师通过闵行区政务网，将急救车上危重患者的相关信息、生命体征、心电图图片实时传输到我院抢救室电脑，并通过音视频通讯设备实现抢救室和急救车两地间的实时视频通话，使抢救室医师第一时间初步掌握患者病情，通过音视频指导急救车内抢救并可根据病情需要，及时联络相关专科医师提前到达抢救室做好急救准备，为院内后续急救做好充分准备，真正实现院前院内无缝衔接，提高危重患者抢救成功率，造福百姓。

该急救联动系统的运用，从根本上打破了以往院前院内急救的相对割裂状态，真正实现院前急救与院内绿色通道的无缝衔接，形成院前急救 + 医院急诊科 + 重症监护病房或专科病房的完整急救医疗体系，将医院内优势的急救和专科技术力量融入院前急救过程之中，提高患者院前急救的存活率、降低致死率。

（门急诊办 孙琦）



闵行区中心医院门诊开展 医护人员第一阶段 CPR 培训工作

为及时有效妥善处置门诊患者猝死等突发事件，进一步提高综合急救、心肺复苏的成功率，由我院门急诊办公室牵头，会同相关科室，于7月启动心肺复苏培训考核活动。本次培训以国际心肺复苏指南为依据，以徒手心肺复苏救治流程和技术为重点，针对全院门急诊医护人员，循序渐进、分期分批开展，第一阶段的培训对象为全体临床医生。

7月8日，急诊科主任邓星奇在门急诊报告厅为全体参训人员作了题为“心搏骤停与心肺脑复苏”的理论培训，为大家讲解了心搏骤停的原因、类型、临床表现及开展心肺复苏的步骤和原则，为接下来的实际操作打下了良好的理论基础。7月13日—7月24日由闵行区120急救中心的专业人员对临床医师进行了现场操作培训，耐心细致的进行“手把手”、“一对一”的指导与示范。在7月27日—7月31日的CPR考核中，按照“心肺复苏技术操作考核评价标准”，结合心肺复苏模拟人电脑测试进行现场评分，并为成绩合格者颁发了CPR培训考核合格证书，其中感染科成绩优秀，各科187名临床医师在考核中均得到了锻炼。

通过此次培训考核，提高了我院临床医师心肺复苏的综合水平，进一步提高了应对猝死患者等突发事件的应急处理能力，逐步提升了我院的综合急救处理能力。

（门急诊办公室）



每一份工作，都有它的荣耀与辛苦。每一个最初走上工作岗位的人，都有着梦想与勇敢。只是，日复一日的琐碎，让很多人熬失了热情。于是，最初的梦想不那么清晰了。但，仍然有很多人坚持了下来，微笑始终与生活同行。在你我身边，总有那么些人那么些事教会我们责任和坚持。

闵行区中心医院神经内科严志敏医生就是其中之一。

1990年7月，风华正茂的严志敏医生从上海第二医科大学毕业，来到了闵行区中心医院，经过轮转学习最终分配到了急诊科。急诊科医生人员紧缺、工作强度大。除了日复一日紧张的工作，还有接连不断的考试与学习，经常过着日夜颠倒的生活，甚至双休日也时时在繁忙的工作中度过。远离节假日的欢声笑语，少与亲人相伴更是常事。

医者之大，不仅治人，更在医心。在临床岗位上工作的这二十多年，严志敏医生从来没有后悔过自己的选择。他心里装着使命，像一名战士，在自己的阵地上顽强奋战；像一位天使，用温暖驱赶绝望。二十几年如一日，他从不计较个人得失，兢兢业业、刻苦钻研，始终遵循“爱生命、尚仁术、讲奉献、求卓越”的行业精神，受到领导、同行及社会各界的一致赞同。

站在医疗的第一线，必须面对随时可能发生的各种意外灾害、重大事故及突发公共卫生事件。今年6月1日的“东方之星”号客轮翻沉事件，闵行共有遇难人员7户12名。根据国务院、市委市政府的紧急要求，闵行区委区政府立即响应，第一时间成立前方指挥部赴湖北监利县开展善后处理工作。作为一名医务工作者，严志敏医生积极主动要求去前方协助处理善后工作。

前方工作组到达监利后，由于监利住房紧张，经当地政

府的帮助，前方工作组安置在城郊一处员工宿舍。宿舍条件比较艰苦，卫生洗漱多人共用，蚊虫猖獗，多名工作人员出现水土不服症状。但严志敏医生依然坚守岗位，坚持一户户走访，并对特殊家庭重点关注。由于此次事件闵行区在监利家属人数较多，高峰时有73名家属，且家属情绪均不稳定，再加上一些家属本身内部矛盾大、意见不统一，严志敏医生的安抚调解工作经常做到半夜。在这次善后处理工作中，让严志敏医生印象深刻的是对杨运楼、陈彩莲、杨晨琳（1户3人）家属的安抚工作。由于失联人数多，家属情绪非常激动，对政府抵触情绪较大，且与外媒可能会有联系，严志敏医生利用自己作为闵行当地人的语言优势，利用自己的医学专业知识解决家属失眠、焦虑等问题，一直守护在家属身边，陪着一起默默流泪。正是这种无声的陪伴，使得家属最终对他敞开了心扉，从交谈到倾诉，渐渐走近了家属的内心，逐渐地引导和帮助家属走出悲痛，坚强地面对现状。家属的态度也逐渐转变为由衷的感谢。整个善后工作期间，严志敏医生时刻全神投入工作，克服困难，不断挑战任务重、负荷大、睡眠少等身体极限，全力以赴完成任务。

一个国家是由每个具体的人构成，并由这些人缔造。一个国家只有拥有那些爱岗敬业、独立思考、坚持梦想、勇于奉献、不计利害为这片土地付出的人，这个国家才能强盛；而只有当一个国家能够尊重这样的头脑和灵魂，我们才能说，我们有信心让明天更好。在当下浮躁的社会里，医生这个职业，无疑更需要我们踏踏实实的付出。让我们抛开迷惘，胸怀医学之梦，像严志敏医生一样用行动去触摸理想。

文：莫燕青



幸福已在路上

——读于丹《人间有味是清欢》有感

人生是美好的，可有多少美丽的岁月转瞬即逝。人生是绚丽的，可又有多少日夜变成沧海桑田。有人喜欢追逐名利，过着轰轰烈烈的人生，有人甘当小人物，过着平平淡淡的生活……每个人对人生追求各有不同，也必将注定各有不同的人生经历。

于丹的新书《人间有味是清欢》，从生命、成长、幸福、闲情、行走、流年六个部分与我们分享了她的人生经历。书中每个故事都生动温馨，让人从内心里感受到平静与温暖，从恬静中感悟人生，细细体会生命中每个美好的瞬间。

生活的确包含着酸甜苦辣喜怒哀乐，当我们亲自经历各种风风雨雨，才能深刻理解人生真谛，才能懂得什么是真正的幸福，什么是我们真正想要的。正如于丹在书中所说，“当你对生活不满时，看看自己是否珍惜了已经拥有的？正如我们常说的一句话：‘当你因为没有鞋穿而哭泣的时候，想想那些失去双脚的人。’其实，你看我，我看你，人人都有一些被别人羡慕的幸福。但不要虚构着别人的幸福，浪掷了自己手中握住的價值。想明白这一点，也许你的日子也正在被别人暗暗羡慕着。”

活在当下，笑看世事的浮华。不以物喜，不为己悲，坦然面对生活。激情总不长久，奢华也只是一时，而那隽永的却是年复一年、日复一日的平平淡淡的生活。生活处处都有

美丽的风景，只要你有一双发现美丽的眼睛；身边处处都有精彩的故事，只要你有一颗善良的心。当我们细细地用心品味、用心追求，即便没有经历惊涛骇浪，即便没有这样的人生一样活得优雅，一样活得潇洒。

生命的完美不在于结果的如何，而在于整个过程的精彩与闪光。生活的质量不在于拥有财物的多少，而在于心灵的富足与精神的愉悦，灵魂的静美与满足。生命之旅总会有坎坷与始料不及的憾事。也许，在平凡的生活中没人关注你，但你也芬芳。抑或，在事业的攀登上没人为你喝彩，但你更要飞翔。

幸福，没有捷径，也不会从天而降，靠真心体会。幸福，其实不遥远，淡淡地行走，平静地生活，细细地聆听，默默地感知。有人爱、有事做、有梦想、有期待，便已足够。

幸福是自己的事，不在别人眼里，只在每个人的心里。无需总是羡慕别人。表面上看起来幸福的人，内心深处也有鲜为人知的苦；可能满脸堆笑的人，沧桑背后掩盖着无声的泪。时常炫耀生活的人，可能只是在伪装自己。不必在意别人的眼光，不必纠结旁人的评说，自己喜欢的方式生活。过去的不快都会过去，幸福已在路上。

文：刘进



不畏万里援疆路 共谱边疆青春曲

青春是什么？青春是奋斗，是担当，是不畏艰苦地奋勇向前。谁也不愿待到青春已过，年华已尽，留下的只能是遗憾。作为援疆干部中年龄最小的80后，我们毫不犹豫地踏上了万里征程，去谱写我们绚丽的青春乐章。

踏上西去的征途，脑海中不由想起应勇部长提出的“援疆为什么，援疆干什么，援疆留什么”的问题，各种可能遇到的困难、尽快找到解决问题的方法一一浮上心头。一时间信心满满，成竹在胸，誓要闯出一片广阔天地。

然而，人生犹如一杯未知的鸡尾酒，没尝过便不知其中的酸甜苦辣。进疆后虽然慢慢适应了令人窒息的浮尘天气、巨大日夜温差的干燥气候、断电停水的漫漫长夜，面对工作上的缓慢进展却开始迷茫。计划和方案遇到了挫折，上

海先进的理念和工作方式，在新疆犹如“江南为桔，江北为枳”般的水土不服。我们开始重新思考，一个个的问题也随之抛了出来：我们到底是来干什么？是亲力亲为一切操之，还是手把手带教传帮带？我们到底要怎么干，是输血还是造血？我们到底要留什么，是援疆干部离开的空缺还是一只带不走的队伍？

困难是什么？困难是需要克服的，青春是需要有激情的。医疗团队的领队李剑勇是一名老党员了，身负两职，久经考验；沈丹杰医生进疆后如期从预备党员转正，敢于担当；刘建军医生入疆后也递交了入党申请书，干劲十足；对于时刻以优秀党员自律的他们来讲，困难就是动力，就是挑战，就是一座座需要征服的险峰，谁的青春没有拼搏！

回想起分指两位指挥长入疆之初意味深长的话语，“大家要多做雪中送炭的事情，少做锦上添花的荣耀”、“要多融入当地群众，听听他们需要什么，最适合他们的东西才是最好的，我们带来认为最好的东西却不一定是他们最适合的”。我们恍然大悟，我们的工作方式开始转变：把主要精力放在病房进行教学查房，对存在的问题逐项纠正，对书写的病例逐字逐句修改；将独立开展胃肠镜、呼吸机等新技术，改为手把手带教强化；放弃直接指挥危重疑难患者抢救的方式，改为协助当地医生进行诊治，并根据该类疾病进行相关诊疗常规方面的业务讲座。我们不再直接去填补空缺，而是通过提高他们的能力，让他们自己去补缺。经过大家的努力，我们的工作效果开始显现。当地医生对疾病的认识更加充分了，对诊疗常规更加熟悉了；直接一对一带教的徒弟们也熟练掌握了胃肠镜的操作、病灶活检以及简单的内镜下的治疗，能够熟练的使用呼吸机等这些新项目新技术；对于一些疑难危重疾病的患者也开始有了自己的想法和思路。

但是，青春的花朵要开就要开得绚烂，开得艳丽，传帮带的成果谁来做都可以做好，我们还需要更多的挑战和激情。我们要种的不是一朵花，而应该是一片花圃。

我们医疗团队在走访调研的过程中发现了县人民医院的一个特殊情况，那就是医生的持证率竟然仅仅过了半数，而每年考证的全国通过率只有了了数名，甚至还有多名医生连续数年都未能通过执医的考试。沈丹杰和刘建军在平时和那些年轻医生的交谈中发现，他们也很想一次性通过考试，但由于基础薄弱，考试复习方法欠缺而发挥欠佳。引导他们少走弯路，成了我们医疗团队当仁不让的选择。

李剑勇副院长和医院领导多次沟通之后，泽普县人民医院有史以来第一次执业医师考试培训正式拉开帷幕。但好事多磨，伴随着要大干一场的兴奋，困难也接踵而来，讲课人员、讲课方式、讲课内容、讲课用具、时间安排等都是道道坎。这次援疆的临床医生是两名内科医生，他们对于非本科的课程就自己去补课去准备；仓促之下没有课件，就利用夜间、双休的时间赶出来；有时因为加班甚至来不及吃完午饭，喝上两口水就赶着上下午的课；体检时自己躺着做标准化病人；穿刺时没有模拟人就用塑料泡沫等自制工具来代替，他们尽可能的利用一切现有条件，不向组织求援。令人非常欣喜的是，功夫不负有心人，意愿参加当年的执业医师考试的21个人中破天荒的有10个人过了全国线，是历年来的最高！

去年闵行区领导来泽普考察时给我们援疆干部出了一个命题作文——《枣恋》，那应该是一种期盼，更是一种激励和挂念，红枣的成熟，也是援疆干部汗水的结晶，更是援疆成果的体现。还有两个多月的时间，我们两位临床

医师的援疆生涯即将结束，然而即将离开泽普的脚步却有些沉重，这份沉重中，除了依依不舍的眷恋，还有一种不可言喻的感觉。这种感觉，很奇怪，捉摸不透，直到有一次再次听到了杨峥部长的话才真正了解，他说“我们无法决定人生的长度，但是我们可以决定人生的厚度”。是的，援疆一年半很短，但是可以做的事情很多，我们不能仅仅沉浸在过去所取得的成果之中，而是应该发扬光大，让这颗援疆的果实结得更大更红。

执业医师考试取得的优异成绩也让医院明白了三基培训的重要性，因此医院也积极表示要把技能培训等做成一项长期工作，而且为了让医生更好地学习，医院还斥资购买了专业的教学模具和设备。不仅如此，为了鼓励年轻医师多学习多进步，并给予他们更多开放的舞台，我们也筹划了医院第一届临床医生技能操作比赛，以此作为我们援疆工作的一个告别符。

援疆工作这杯鸡尾酒，美酒虽过半，却越喝越甜，越喝越回味无穷。“只有努力，才能改变；只要努力，就能改变。”这是随处可见的标语，是的，我们离开之后，相信泽普医疗团队这首充满青春活力的舞曲，会有越来越多的人共同舞动。

文：援疆医疗队



中医治疗 泌尿系感染

本病多属中医“淋证”范畴，其发病在于湿热内蕴下焦，客于膀胱，气化失司，水道不利而小便不畅，进而膀胱热盛，热伤阴络，迫血妄行，反复发作还可损伤肾气，成为慢性劳淋。

文：卢永屹

起居调养法

注意外生殖器的清洁卫生，是预防和辅助治疗尿路感染的最好方法，为此要做到：勤换内裤；解大便后擦肛门应从前向后擦拭；月经期间忌性生活；最好每天清洗外阴一次。此外，注意性生活卫生也很重要，行房前后应清洗外生殖器及排尿，可减少发生机会。

饮食调养法

1. 大量饮水。饮水量增加可使尿量增加，有利于冲洗尿路，减少细菌在尿路停留繁殖的机会，也可减轻临床症状。
2. 多食清热、利尿、解毒的食物，如西瓜、冬瓜、苦瓜、萝卜、绿豆、苡仁、马齿苋等。
3. 可进食碱性食物，使尿液碱化，对改善症状有益。
4. 限制各种刺激尿道和肾实质细胞的食物，如含有酒精的各种饮料，辛辣调味品，以及含挥发油、辣素、草酸多的各种蔬菜，如韭菜、菠菜、蒜苗、洋葱等。
5. 患者有血尿时，可吃凉血、止血的食物，如荠菜、藕、小蓟、木耳等。

6. 也可选用以下食疗方：

（1）灯芯草 10 克，竹叶 10 克，苡仁 50 克。将灯芯草和竹叶水煎挤汁，加苡仁煮粥，粥成加冰糖调味可食。有利尿解毒之作用。

（2）鸭跖草 15 克，苡仁 50 克，冰糖适量。用鸭跖草煎水取汁 1 碗，苡仁煮粥 2 碗，粥与药汁调匀后加冰糖调味可食。有清热解毒利尿之作用。

药物调养法

1. 常用验方

（1）蒲公英 15 克，马鞭草 15 克，灯芯草 5 克。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

（2）竹叶 10 克，甘草梢 10 克。两药共制粗末，以沸水冲泡代茶饮。

（3）生地黄 15 克，木通 5 克，淡竹叶 10 克，甘草 5 克，水煎服，每天 1 剂，分 2 次服。

（4）石韦 30 克，白花蛇舌草 30 克。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。



TIPS 泌尿系结石 日常调养 3 秘诀

1、推拿

点按拔揉迷走神经、腹腔神经丛、腰交感神经，第 1 ~ 5 腰神经、第 10 ~ 12 胸神经，腰背部肌肉行拿捏、揉按、理顺手法，腹部作离心性推摩法。

2、气功法

可用静坐功和站桩功，时间安排在酉时(17 ~ 19 点)和寅时(3 ~ 5 点)。练时面向南，入静后全身放松，意守丹田，约 20 分钟丹田气足，再意守患处，引内气冲击肾部。此功法主治肾、输尿管结石。

3、水疗法

用单纯性温泉、硫酸盐泉、重碳酸钠泉做泉疗法。尿酸性结石和尿酸盐结石用土类泉、重碳酸钠泉做饮泉疗法；草酸钙和磷酸钙结石用碳酸泉做饮泉疗法。

2. 中成药方

可以使用三金片治疗，每次服 3 片，每日 3 次。必要时加用抗生素。

针灸调养法

1. 体针疗法

主穴取肾俞、膀胱俞、中极。膀胱湿热者加三焦俞、水道、阴陵泉、三阴交；肝肾阴虚者加太溪、关元、肝俞；脾肾阳虚者加脾俞、气海、关元；气阴两虚者加气海、太溪、三阴交。

针刺方法：背俞穴进针 2 寸，施平补平泻法；气海针 2 寸，施补法；阴陵泉、三阴交施提插捻转之补法。每日可施术 1 次，10 天为 1 疗程。

2. 耳针疗法

主穴选肾、膀胱、脑点、交感。配穴选脾、内分泌、皮质下、肺、三焦。先在肾区探测敏感点，用皮内针揸入固定，埋针 2 ~ 3 天，间隔 1 天，再行第 2 次，两耳同时施术，7 次为 1 疗程。症状缓解后，可改用耳压疗法。

3. 拔罐疗法

急性期一般不用拔罐疗法，慢性阶段可酌情选用。部位常在腹部、背部、下肢选择。**腹部：**神阙穴左右旁开 2 横指拔两罐，神阙下每隔 2 横指拔 1 罐；**背部：**命门左右旁开 2 横指拔 1 罐，由此穴向上、向下每隔 2 横指各拔 1 罐；**下肢：**足三里下 2 横指，三阴交上 2 横指各拔 1 ~ 2 罐。

按摩调养法

1. 实热证按摩法

患者俯卧，揉背部之肾俞、脾俞、肺俞、膀胱俞。也可取仰卧，揉大小腿内侧三阴经，同时拿揉天枢穴，点按中极、太溪、三阴交、交信穴。

2. 虚寒证按摩法

患者俯卧，术者在其腰背部推按数次，再点按肺俞、脾俞、肾俞、大肠俞各半分钟，然后用手掌揉腰骶部数次，痛点部多施手法。也可以取仰卧位，术者揉其腹部，再提拿小腹部肌肉数次，使小腹及膀胱区有热胀感，然后以手掌在小腹部运摩 3 ~ 5 分钟，再点按中极、足三里、三阴交穴各半分钟。

复旦大学附属闵行医院

MINHANG HOSPITAL,
FUDAN UNIVERSITY

上海市闵行区中心医院

CENTRAL HOSPITAL
OF MINHANG DISTRICT, SHANGHAI

