

亲爱的护理同仁们：

“五月繁花映白衣，仁心处处化春晖。”在这生机盎然的时节，我们迎来了第114个“5.12”国际护士节。医院党政领导班子向全院护理工作致以最崇高的敬意和最温暖的祝福！

你们是生命的守望者——产房里精准的评估托起新生的希望，病房中细致的护理抚平病痛的焦虑；你们是专业的践行者——快速康复护理加速治愈进程，“以家庭为中心”的服务温暖万千家庭；你们是温暖的传递者——门诊的微笑如春风拂面，危急时刻的坚守似灯塔长明。每一次专业的操作，每一句温柔的叮咛，都是对南丁格尔精神最美的诠释。

当前，医院正处于高质量发展的关键时期。你们用专业铸就信任，用爱心传递温度，用奉献谱写华章。医院将始终做你们最坚强的后盾，为职业发展搭建更广阔的舞台。

致连妇幼全体护理同仁的一封信

致连妇幼全体青年职工的一封信

亲爱的青年朋友：

云台山下海潮生，春日芳华别样红，当五月的风裹着蔷薇花香吹过门诊大厅，当产房的啼哭与青春的赞歌同频共振，我们迎来了第106个五四青年节，连云港市妇幼保健院党政领导班子向辛勤工作在各个岗位上的全体青年职工，致以最诚挚的节日问候。

“青年是国家的希望、民族的未来”，习近平总书记高度重视青年工作，对青年人才寄予厚望。青年职工是妇幼保健院最具活力、最富激情的力量，是推动医院高质量发展的生力军，更是守护港城妇幼健康的青春脊梁。

39载妇幼健康之路，筚路蓝缕，历久弥坚。在这场波澜壮阔的发展历程中，青年职工始终是院党委的后备军，你们以青春接力历史长跑，用创新书写时代考卷。当老一辈医者用双手托起医院创建初期的星火之火，你们正以优质服务搭建生命守护的坚固桥梁；当医疗服务从基础保障迈向全周期健康管理，是你们在技术创新

中锐意进取，在科研攻关中勇攀高峰，在服务细节上精益求精。病程管理的全周期守护、微创手术的毫米级精准，凝结着临床医生的日夜坚守。全龄健康的闭环守护、辖区管理的网格覆盖，彰显着保健精英的精益求精。人文关怀的春风化雨、病房巡视的昼夜不息，镌刻着护理团队的无微不至。影像诊断的毫厘辨析、检验检查的多维溯源，诠释着医技科室的刨根问底。流程优化的分秒必争、资源调配的全局谋划，展示着行政后勤的高效保障。从“多窗口办理”到“一站式完成”，从“指尖预约”到“先医后付”，那些被重新定义的就医体验，凝结成连妇幼高质量发展的青春注脚，书写着新时代妇幼青年的创新宣言。

今年是我院“十四五”决胜之年，也是“十五五”谋划之年，在群众对于高质量就医需求日益增长的背景下，作为新时代妇幼青年，你们是医院发展的见证者，更是妇幼未来的创造者。希望你们

永葆“闯”的精神、“创”的劲头、“干”的作风，做信念坚定的追光者，将个人成长融入医院发展大局，在守护生命起点上打头阵。做本领过硬的奋斗者，在临床实践、科研创新、学科建设中勇争先。做温暖有爱的践行者，在患者满意度提升上走在前。做开拓进取的领航者，在践行“孕产生育全链条、妇女生命全周期、儿童生长全过程”，持续拓展服务广度上作示范。以“勇挑大梁”的勇气肩负起服务港城妇幼的职责使命，树立我院良好社会形象，圆“共享妇幼健康、共创美好生活”的妇幼梦。

最后，再次祝愿全体青年干部职工节日快乐，前程似锦！愿你们永远保持向阳而生的热忱、披荆斩棘的锐气。医院将以更开放的舞台、更温暖的港湾，见证你们的成长，托举你们的梦想。让我们同心同向、携手并肩，以青春之我铸就青春之妇幼，共同书写港城妇幼健康事业的璀璨明天。

当医疗遇见生命的限度： 医护团队守护的的尊严谢幕

2025年5月15日的夜晚，39床患者在静谧的睡眠中安详离世。心电图仪上那条平稳的直线，恰似医护团队用专业与爱心为生命故事画上的完美句点。次日清晨，患者家属留下的一张纸条，诉说着这段医患情谊的温暖终章。

这段特殊的缘分始于2025年4月16日。当时，我院内科收治了一位90岁高龄的患者。老人因脑梗死导致吞咽功能丧失，同时伴有高血压和重度营养不良。入院时已处于嗜睡状态，精神萎靡，言语不能，连续四日未进食，完全失去生活自理能力。随着病情进展，患者很快陷入深度昏迷，生命体征极不稳定。经医疗团队专业评估，治愈性医疗已无现实意义。在充分沟通后，家属选择了安宁疗护——这一以患者舒适为中心的姑息治疗方案。

在长达一个月的守护中，医护团队始终秉持“全人照护”理念。医疗方面，通过精准的症状管理稳

定生命体征，科学评估营养状况；护理团队则24小时密切观察，从翻身拍背到调整灯光，从垫高枕头到抬高双下肢，每一个细节都力求完美。更难得的是，团队不仅关注患者的生理舒适，更通过每日的心理辅导，给予家属持续的精神支持。

最终，在团队的精心照护下，老人安详离世时保持了完好的身体状态：无压疮、无喉头水肿，面部肌肉自然放松——这些细节成为安宁疗护最有力的专业见证。家属在纸条中写道：“感谢十五楼全体医护人员：悉心照顾！你们辛苦了！”。

在老龄化日益加剧的今天，如何让高龄重症患者有尊严地走完人生最后一程？我院内科用专业与温度给出了完美答案。这不仅是对医疗技术的体现，更是对生命尊严的最高礼赞。当治愈已不可能时，给予患者舒适的告别，或许就是医学人文最深刻的表达。

（内科 陈铁汉、刘晴月）

国家三级甲等妇幼保健院 为全市妇女儿童健康服务



港城妇幼保健

GANGCHENG FUYOU BAOJIAN

第191期(总第373期)
2025年5月28日

连云港市妇幼保健院主办(内部刊物)

主编：赵成 汤丽莎 编辑部主任：闫冬梅 责任编辑：周思月 编辑：周思月

“五小”防治护童行，市第二届庆“六一”儿童健康关爱公益行再启航

在第75个“六一”国际儿童节来临之际，为进一步兜牢儿童健康底线，5月28日上午，连云港市第二届庆“六一”儿童健康关爱公益行主题活动启动仪式在连云港市妇幼保健院举办。

连云港市海州区人民检察院党组书记、检察长肖楠，共青团连云港市委副书记闫美玲，连云港市关心下一代工作委员会副主任王奎杰，连云港市妇女联合会副主席杨林青，连云港市慈善基金会理事长刘军，连云港市残疾人联合会康复处处长李运舫，连云港市妇幼保健院党委书记赵成及领导班子全体成员、职工代表，连云港市妇幼保健集团成员单位代表，学校、幼儿园、社区、儿童及家长代表等150余人参加活动。连妇幼院长汤丽莎主持活动。

儿童健康是全民健康的基石，连云港市妇幼保健院党委书记赵成表示，连云港市妇幼保健院作为保障全市妇幼群体健康的前沿阵地和主战场，持续提升“就医空间友好、健康服务友好、工作机制友好、社会支持友好”的儿童友好型医院内涵，打造了享誉全国的“健康宝贝”出生缺陷防治工作品牌，获批国家儿童早期发展示范基地、医育结合托育实践基地、孤独症防治规范化建设项目培训基地等“国字号”，始终将牢牢把“守护儿童健康”的初心使命担在肩上，关心关爱儿童健康成长。



启动仪式重磅发布了“五小”防治“童”行为主题，聚焦“小眼镜、小蛀牙、小星星、小骨干、小胖墩”，通过儿童健康校园行、妇幼中医药文化社区行、“我是小医生”职业体验活动，将儿童健康关切转化为“五小”行动，努力强化“医-校-家”联动协同，指导帮助学校、社区、家庭树立健康科学育儿理念，以“小切口”撬动“大健康”，做好“儿童健康守门人”。同时，赵成呼吁，希望越来越多的社会力量参与到儿童健康事业发展大局中来，共同为健康港城的美好未来贡献时代力量！启动仪式重磅发布了“五小”

连妇幼与海州区卫健委“1+1+N”党建携手 织密红色健康网

为贯彻落实新时代党的卫生健康工作方针，促进优质医疗资源充分共享，5月8日下午，连云港市妇幼保健院与海州区卫健委举行党建共建结对帮扶签约仪式。双方领导班子成员、支部书记、相关职能和业务科室负责人齐聚一堂，共同见证这一重要时刻。

签约仪式上，海州区卫健委党委书记、主任谢艳对海州区医疗机构基本情况作简要介绍。近年来，全区卫健系统紧扣“做强基本公卫、提升基本医疗、双向赋能互动”的工作主线，各项工作取得了阶段性成效。此次与市妇幼保健院携手，是党建引领推动海州区基层卫生健康事业高质量发展的重要起点，希望通过结对帮扶，进一步提升基层医疗卫生服务水平，为群众提供更优质的健康保障。

市妇幼保健院党委书记赵成致辞，他表示，近年来，市妇幼保健院充分发挥妇幼专科和综合医疗优势，实现与海州区卫健委属18家医疗卫生单位共建帮扶全覆盖，建立专家工作室6个、孵化中心2个，促进了医改政策、分级诊疗落地落实。此次签约，标志着双方从业务协作迈向全方位党建引领、共建共享的全新阶段，为区域卫生健康事业发展注入强劲动力。双方要发挥在政策支持、管理经验、医疗技术、资源协调等方面的优势，探索创新医联体合作模式，切实把党的政治优势、组织优势转化为服务群众的实际成效。

在热烈的掌声中，双方共同签署了《党建结对共建协议书》。根据协议，双方将共同打造“1+1+N”党建共建模式。由市妇幼保健院党委与海州区

卫健委党委1+1携手，引领双方发挥党委的政治优势和统筹协调作用，“N”则由市妇幼保健院13个党支部与区卫健委所属18家基层医疗卫生单位精准对接，形成“横向到边、纵向到底”的组织网络，在医疗技术协作、人才培养交流、中医药特色专科建设等领域深化合作，为人民群众提供公平可及、就近就便、系统连续的卫生健康服务，共同书写“健康海州”的新篇章。

长期以来，市妇幼保健院作为海州地区医疗保健领域的重要力量，兼具三级甲等妇幼保健院与综合性医院的双重属性。秉持“全学科协同、全周期服务”的发展定位开设涵盖内科、外科、妇产科、儿科、中医科等临床科室，为辖区妇女儿童提供全周期全方位的医疗保健服务和常见病、多发病的一站式

芳作为共建单位代表发言，对市妇幼保健院一直以来对学生及教师的关心关爱表示感谢。她表示，儿童健康不是单行线，而是医疗白与教育蓝交织的彩虹桥，医教联合的深度协同是给孩子们最好的“六一”礼物，希望医教共育的微小光点，连成守护儿童健康的璀璨星河。

市妇幼保健院作为国家级医育结合托育实践基地，充分发挥全市托育综合服务中心的示范引领作用，在全市设立医育结合指导单位、医育结合试点单位，共同打造“幼有所育、幼有善育”港城新名片，共同托起婴幼儿健康成长，活动现场举行了指导单位和试点单位授牌仪式。

本次活动是市第十一届妇幼健康公益行的重要内容，也是推进生育友好促进行动、儿童友好提升行动、老年友好医院建设行动、妇幼中医药文化传播行动的重要举措，通过系列公益行，持续为港城妇女儿童传递健康关怀，让温暖与守护触手可及，用专业与爱心筑牢健康基石，奋力谱写妇幼健康事业发展新篇章！

“六一”国际儿童节当天，市妇幼保健院儿童保健部还将在门诊、病区开展丰富多彩的儿童节关爱活动，包括向就诊儿童免费测骨龄、赠送香囊、免费检查检验等，欢迎市民、小朋友们现场参加！

（宣统统战处周思月、保健部何瑶）



地址：连云港市海州区秦东门大街669号

电话：0518-85805916

公交线路：8路、12路、17路、22K、游1路

投稿邮箱：fbytgx@126.com

5·12国际护士节

温暖·期许 致敬护理队伍

为庆祝第114个国际护士节，弘扬“南丁格尔”精神，5月9日下午，连云港市妇幼保健院举办以“护士的温暖，健康的温度”为主题的护士节纪念大会。连云港市妇幼保健院党政领导班子、职能处室和全院护理人员代表参加活动。

在庄严的授帽仪式中，护理前辈为院校合作班护生戴上圣洁的燕尾帽，点燃象征南丁格尔手中那盏明灯的红烛，伴随庄严宣誓，5.12国际护士节纪念活动序幕正式拉开。

院长汤丽莎在致辞中向全院护士致以诚挚的节日问候。她充分肯定了护理团队在医院发展进程中发挥的关键作用。未来，医院将强化全方位保障力度，优化护理职业支持体系，多维度宣传护理典型事迹，以全方位的人文关怀，彰显护理工作在新時代的社会价值。

党委书记赵成书记用“感恩”“学习”“合作”三个关键词寄语全院护理工作者。他表示，每个人都要心存感恩，坚持终身学习，强化合作意识，团结所有力量，共同谱写医院高质量发展的新篇章。希望全体医护人员以国际护士节为契机，牢记“一切为了妇女儿童健康”的初心，以“功成不必在我”的境界和“功成必定有我”的担当，更好服务中心大局，为全市妇幼健康事业高质量发展凝聚强大的护理力量。

会上通报表扬了优秀护理人员、护理团队及护理品牌等。大会的最后，护士们以“科普为帆，健康共航”为主题，用幽默生动的方式交流科普健康知识，精彩的段子为现场的观众带来了不少欢乐，让健康理念和知识入耳、入脑、入心，增强全民健康意识。（护理部 张月）

江苏省妇幼保健研究会中医药妇幼专业委员会2025年学术年会在连云港成功召开

5月9日至10日，省妇幼保健研究会中医药妇幼专业委员会2025年学术年会暨2025年省级继续医学教育项目——《中西医结合促进妇幼健康新进展学习班》在我市举行。本次大会由省妇幼保健研究会主办，市妇幼保健院承办，来自全省近400位中医妇科、儿科、生殖科及中医药妇幼相关学科专家代表齐聚一堂，共同探讨行业发展新趋势。

在“健康中国”战略引领下，中西医协同发展已成为新时代妇幼健康事业高质量发展的必由之路。本次大会聚焦中医药妇幼健康领域的最新进展与实践经验，旨在进一步推动中医药在妇幼健康领域的广泛应用与创新发展，促进妇幼健康与中医药的深度融合。

近年来，我市高度重视妇幼健康工作，在妇幼保健体系建设、中医药传承创新等方面成果斐然。省妇幼保健研究会会长洪浩出席大会并对会议的成功举办表示祝贺，对连云港地区，特别是连云港市妇幼保健院在中医药妇幼相关工作中取

得的显著成绩给予了充分肯定。中西医结合在妇幼健康领域的应用前景广阔，希望通过本次大会的深入交流与研讨，为全省妇幼健康事业的高质量发展注入新动力。

本次大会的学术交流环节精彩纷呈，设置了专家讲坛、专家讲座和青年论坛三个板块。在专家讲坛上，肖伟院士分享了复方中药功效物质研究的最新进展，为中医药现代化研究、临床疾病中医药治疗提供了最新的思路与方法；李晓南教授、曾庆琪教授、许小凤教授等多位国内知名专家汇聚一堂，围绕中西医结合在妇幼健康领域的前沿问题展开了深入探讨。专家讲坛环节，邀请了多位专家学者围绕妇幼健康领域的热点问题进行深入探讨。本次大会的青年论坛吸引了众多青年学者的积极参与，展现了青年一代在妇幼健康领域的创新思维与实践能力。

5月9日，省妇幼保健研究会中医药妇幼分会还组织省内中医、西医专家曾庆琪、李晓南、许小凤、周亚红在市妇幼保健院开展联合专

家义诊。专家们耐心细致地为前来就诊的群众进行诊断和治疗，赢得了群众的一致好评。

市妇幼保健院党委书记赵成在接受采访时表示：“医院始终践行‘无中医，不保健’‘中西医并重、全周期守护’的服务理念，以“党建+节气”书记项目为突破口，精心打造24节气中医药融合发展特色品牌，让中医药在妇幼健康服务中焕发勃勃生机。未来，医院将持续发挥地区中医药妇幼发展的引领作用，积极探索创新，力争为全省乃至全国中医药妇幼健康事业发展贡献更多‘连云港妇幼’力量。”

本次大会的成功举办，为全省妇幼健康领域的专家学者搭建了一个高水准的学术交流平台，有力推动了中西医结合在妇幼健康领域的研究与实践。与会人员纷纷表示，通过本次会议的学习与交流，对中西医结合在妇幼健康领域的应用有了更为深刻的理解和认识，进一步坚定了推动中西医结合发展的信心和决心。（教育科 邵晓丽）

连妇幼开展“擦亮青春底色，筑梦妇幼未来”青年节主题活动

青春无限限，奋斗正当时，五四青年节前夕，连云港市妇幼保健院开展“擦亮青春底色，筑梦妇幼未来”主题活动，以妇幼青年的名义，纪念五四运动106周年，并举办“荣耀先锋，护航妇幼”青年职工团队电竞比赛，以青春赋能，筑牢青年职工开拓创新、建功岗位的团队根基，点燃团结合作、负重前行的创业热情。

本次比赛首次将团队手游竞技与青年职工团队建设相结合，以7个团支部和学生会支部为单位组队报名，共8个代表队参加比赛。设1/4决赛、半决赛、决赛三个赛段。

经过多轮紧张刺激的比拼，四支部“手起刀落队”脱颖而出，荣获本次比赛冠军。比赛过程中，“手起刀落队”面对不同对手，始终保持冷静，队员间沟通顺畅，分工明确。无论是进攻时的协同作战，还是防守时的互相支援，都展现出了高度统一的战略思想和极强的凝聚力，将默契无间、敢打敢拼的团队精神发挥得淋漓尽致。

电子竞技作为新兴的文化体育活动，具有强互动性、团队协作性和开拓创新

性等特点。通过此次竞赛，探索新时期青年团队建设新路径，丰富全院职工文体生活，缓解工作压力，进一步深化医院家文化建设。

党委书记赵成以“擦亮青春底色，筑梦妇幼未来”为主题，做专题辅导，他强调：今年是“十四五”规划决胜之年，也是“十五五”规划目标谋划之年，在习近平总书记提出“挑大梁”的时代背景下，做好青年工作，形成发展合力，对全力推动妇保院高质量发展开启新征程、实现大跨越，意义重大。并对青年同志提出几点期望：一是坚定信念，抗职责使命；二是锤炼品德，积极探索实践；三是笃行不怠，努力学习知识；锐意进取，勇于创新创造。希望妇幼青年肩负起服务妇幼健康“勇挑大梁”的青春使命，在连妇幼高质量发展的赛道上跑出新时代青春加速度。

党委委员、副院长闫冬梅作全院青年工作部署，她要求全体青年要深刻领会赵书记讲话精神，切实肩负起服务妇幼健康“挑大梁”的青春使命，带着连妇幼青年的热血基因，把青春写成一部连妇幼高质量发展的最燃奋斗史！（团委 吕玉云）

喜报

连妇幼中医妇科成功获评市级中医重点专科

近日
连云港市卫健委正式公布
连云港市中医重点专科评审结果
连云港市妇幼保健院

中医妇科
成功获评**连云港市中医重点专科**
连云港市妇幼保健院中医妇科坚持中医优势，发扬中医“**调经、助孕、安胎**”的特色，致力于女性健康的调治，构建了涵盖月经病、不孕症、妊娠病、产后调理、妇科术后调治等健康管理体系，为女性全生命周期健康保驾护航。科室注重发挥中医特色优势，并结合现代医学技术形成“**中西医协同诊疗**”模式，有效提升疑难妇产科疾病的综合治疗效果。

- 科室设置**
科室下设**中医妇科门诊、中医生殖门诊、中医减重门诊、痛经门诊、慢性盆腔炎门诊、中医妇科病区（保胎养胎）**。
- 医师团队**
科室有中医师8人，硕士研究生及以上学历7人，博士1人，高级职称4人，柔性引进名中医工作室2个。
- 特色业务**
 - （1）试管婴儿前后调理，月经病、不孕症、卵巢功能减退、复发性流产中医治疗。
 - （2）中医综合外治法治疗妇科炎症、改善盆腔环境助孕。
 - （3）孕期疾病调治，中药外治法缓解妊娠呕吐。
 - （4）中医减重。
 - （5）产后、流产后、术后中医调理。
 - （6）中西医结合养胎保胎。
 - （7）开展中医技术：针灸、穴位埋线、艾灸、针砭、火龙罐、督脉灸、雷火灸、中药灌肠、中药熏蒸、中药外敷、药泥灸、拔罐、刮痧、耳穴压豆、中药足浴、中药茶饮等。（中医妇科 王波）

每年的5月5日是“世界手卫生日”，由世界卫生组织（WHO）于2009年倡议发起，旨在强调医疗护理过程中提高医护人员手部卫生、减少医源性感染的重要性。今年是第17个“世界手卫生日”，主题是：合理使用手套，时时牢记洗手。

为强化医护人员的洗手意识和操作规范性，同时向大众普及如何正确洗手，近日，连云港市妇幼保健院在全院范围内开展“世界手卫生日”主题宣传系列活动。

活动当天，连妇幼通过门诊大屏播放世界手卫生日宣传海报、内网电脑桌面屏保宣传图片、摆放手卫生展板、进科室宣传手卫生知识、现场演示七步洗手法、开展手卫生知识培训等多种形式进行手卫生宣传，积极推动手卫生运动面向所有医务人员、保洁、护工、实习同学、患者及家属等，营造出浓厚的手卫生宣传氛围，让更多的人了解并掌握手卫生健康知识。

院感处处长席时清带领院感处工作人员深入部分门诊、病区、重点科室等，对不同人群进行活动宣传，并通过现场互动等方式讲解手卫生的意义、手卫生的指征，同时对“七步洗手法”进行现场指导，各位科主任、护士长都非常重视本次活动，积极配合并主动参与，进一步强化了洗手意识和洗手正确性。

一直以来，连妇幼都高度重视手卫生的宣传和推广普及。除了在全院各科室张贴手卫生七步洗手法图谱，配备齐全洗手设施，调查工作人员手卫生依从性和正确率，还定期开展手卫生培训考核，不断提高全体医务人员的手卫生意识，在全院营造了“上下联动、人人参与、督导得力、落实到位”的良好氛围。

正确执行手卫生是院感防控最简单有效的方法，也是每位医务工作者的责任。通过本次活动，让医务人员在轻松的氛围中巩固了手卫生的重要性，进一步提升了医院感染防控水平。

（院感处 黄婷婷）

『手』护生命，『套』住健康——市妇幼保健院开展手卫生日健康宣传活动

院院院 目愿宗 标景旨： 共建满足全生命周期服务需求的现代化妇保院

椎间盘突出与椎间盘膨出

市妇幼保健院开设“时令养生门诊”，为市民定制节气健康方案

“立秋贴膘需润燥，冬至进补藏阳气”——二十四节气不仅是农耕的指南，更是中华民族传承千年的养生智慧。为帮助市民朋友顺应自然规律、提升健康水平，连云港市妇幼保健院即日起推出“时令养生门诊”，于每个节气当天上午开设特色诊疗服务，以中医“天人相应”理论为指导，为市民健康保驾护航！

中医经典《黄帝内经》强调“顺四时而适寒暑”，每个节气的气候变化对人体脏腑、气血运行均会产生独特影响。现代人生活节奏快，长期熬夜、饮食不节等习惯易导致“节气病”，如春分易发过敏、夏至心火旺盛、霜降关节疼痛等。时令养生门诊的核心理念，正是通过“未病先防、既病防变”的中医思维，针对不同节气特点，提供个性化调理方案，帮助市民预防季节性疾病、调节亚健康状态。

在快节奏的现代生活中，脊柱疾病如椎间盘突出和椎间盘膨出逐渐成为困扰许多人的健康问题。尽管这两种疾病名称相似，但它们在病理机制、临床表现及治疗策略上存在显著差异。

椎间盘膨出：缓冲垫的“膨胀”

椎间盘位于脊柱椎体之间，起到缓冲和支撑的作用。椎间盘膨出是指椎间盘的外围纤维环部分受损，导致椎间盘整体向外膨胀，但内部的髓核并未穿透纤维环。这种情况下，患者常感到背部不适，疼痛较为分散，且通常在活动后加重，休息后缓解。

椎间盘突出：髓核的“逃逸”

与椎间盘膨出不同，椎间盘突出是指纤维环完全破裂，髓核物质穿透出来，压迫到周围神经。这种情况下，疼痛更为剧烈，且常伴有下肢放射性

“时令养生门诊”集聚三大特色，即节气体质辨识，通过中医四诊（望闻问切）结合体质辨识，精准分析您当前体质状态，判断节气变化对您的具体影响。定制调理方案，涵盖中药汤剂、穴位贴敷、膳食指导、经络推拿等多元疗法。慢病节气管理，针对高血压、糖尿病、过敏性鼻炎等慢性病，结合节气特点调整防治策略，减少病情反复。

“时令养生门诊”汇聚中医科、中医妇科、中医儿科专家，每个节气由一个科室“轮值”，“时令养生门诊”在每个节气当天上午开放，免挂号费！

顺应天时，养生事半功倍，“时令养生门诊”引导市民跟随自然节律，用中医智慧为身体注入能量，共赴健康四季之约！

（宣传传统处 周思月、
中医内科 万显辰）

疼痛、麻木、肌力减退等症状。这些症状是由于突出的髓核直接压迫神经根或脊髓所致。

膨出疼痛较轻，突出则疼痛剧烈且伴有神经压迫症状。如果疼痛伴有下肢放射性症状，更可能是椎间盘突出。MRI或CT检查是鉴别这两种疾病的关键。这些检查可以清晰显示椎间盘的状态，包括纤维环的完整性、髓核的位置以及是否压迫神经。

无论是椎间盘膨出还是突出，预防都是关键。保持良好的坐姿、避免长时间同一姿势、适当进行脊柱锻炼等都是有效的预防措施。治疗上，椎间盘膨出多采用保守治疗，如物理疗法、药物治疗和生活方式调整。而椎间盘突出则可能需要更为积极的治疗，包括手术干预，以解除神经压迫，缓解症状。健康的生活方式和对脊柱的关爱，是预防这些疾病的最有效方法。

（内科 范立）

乳汁精灵的奇妙之旅：解密母乳的生命传奇

在妈妈温暖的乳房里，住着一群神奇的“乳汁精灵”。它们诞生于妈妈身体的精密安排，承载着满满的爱与营养，开启一场奇妙又充满意义的旅程，只为与宝宝相遇。

01 乳汁精灵的诞生

乳房就像一座充满魔法的工厂，而乳腺细胞则是工厂里最勤劳的“工匠”。怀孕中期以后，随着妈妈体内的激素水平不断变化，乳腺细胞吹响了开工的号角。

它们到处收集各种“原材料”，这些原材料在乳腺细胞内经过复杂又神奇的加工。一个个晶莹剔透、饱含蛋白质、脂肪、乳糖、寡聚糖、维生素、矿物质等营养丰富的乳汁精灵就此诞生。

蛋白质是构建宝宝身体的“砖块”和“护盾”，脂肪是为宝宝提供能量的“小太阳”，乳糖是甜甜的“能量补给站”，维生素和矿物质则是维持宝宝身体正常运转的“小助手”。它们迫不及待地想要踏上旅程，去拥抱可爱的宝宝。



02 乳汁精灵的运输之路

刚刚诞生的乳汁精灵们，聚集在乳腺小叶中的腺泡里，这里就像它们的“休息室”。

当妈妈收到哺乳信号比如听到宝宝的哭声时、宝宝吸吮乳头时，这些信号会迅速传递给妈妈的大脑。

大脑接收到信号后，立刻发出指令，让乳腺周围的肌上皮细胞收缩。这些肌上皮细胞就像一群“小卫士”，它们齐心协力地收缩，推动着乳汁精灵们顺着乳导管快速前进，最终涌入主乳导管。主乳导管是连接乳头输送乳汁的管道，能够暂时储存乳汁精灵，让它们稍作停留，等待合适的时机继续前行。

03 与宝宝的甜蜜相遇

经过一路的“长途跋涉”，乳汁精灵们终于来到了妈妈的乳头。当



宝宝张开小嘴，紧紧含住乳头，形成一个紧密的“密封空间”时，乳汁精灵们便顺着宝宝有力的吸吮，欢快地滑进宝宝的口腔。

在宝宝吞咽动作的引导下，乳汁精灵们顺着食管，快速地向下游行，经过食管，进入宝宝的胃部。在胃里，乳汁精灵们与胃液相互混合，开始了初步的消化过程。

接着，它们继续向下，进入小肠。在小肠里，乳汁精灵们携带的各种营养成分被宝宝的身体一点点吸收，并在宝宝的体内建立起肠道菌群。

就这样，乳汁精灵们完成了自己的使命，用自己的全部力量滋养着宝宝的成长。

04 乳汁精灵的神奇变化

乳汁精灵可不只是一成不变的营养载体，它们会根据宝宝的成长阶段，发生神奇的变化。

在宝宝刚出生后的几天里，妈妈分泌的是初乳，这时的乳汁精灵颜色淡黄，质地浓稠，就像一颗颗珍贵的“液态黄金”。

初乳中富含大量的免疫球蛋白，它们是保护宝宝的“小战士”，能够帮助宝宝建立起第一道免疫防线，抵抗外界病菌的入侵。此外，初乳还具有缓泻的作用，能够帮助排出胎粪，清理新生儿的肠道环境。

随着宝宝的成长，乳汁精灵也逐渐转变为过渡乳和成熟乳，它们根据宝宝不同阶段的营养需求，调整自身的营养成分比例，始终为宝宝提供最适合的营养。

乳汁精灵的这场奇妙之旅，是妈妈给予宝宝最珍贵的礼物。它们不仅为宝宝提供了充足的营养，还传递着妈妈满满的爱与温暖。每一滴母乳，都凝聚着生命的神奇与伟大，陪伴着宝宝健康快乐地成长。

（健康教育处 卜玉洁）