

晋江市中医院推广中药膳文化 药食同源促健康 百味干膳进万家

为进一步推进晋江市中医院“医防融合”建设,发挥中医智慧,打造晋中药膳品牌,让更多百姓了解药膳、使用药膳,充分利用药膳食疗方法,推动药膳制作技能传承发展,上周六下午,晋江市中医院开展“药借食力,膳助药威”立冬“医防融合、防治结合”中药膳传统文化推广活动。

现场,晋江市中医院医共体中药膳推广活动紧密开锣。掌勺、摆盘、分享、交流……个个热情高涨,有条不紊,不一会儿,一道道色香味俱全的中药膳就摆上了展示区。各支部属地制作了十余道药膳,有羊肉汤、乌鸡汤等等,员工亲身品尝药膳。

值得一提的是,进补方法有食补和药补两种。本次活动将药补与食补相结合,增添了不少创新与创意,成为活动的亮点之一。

“立冬过后要‘补冬’保健康。我们赶在立冬前一天举办此次交流推广活动,旨在借助传统文化,以药膳作为切入点,让药食同源促健康,百味干膳进万家。”晋江市中医院院长助理蔡世贤坦言,“中医讲究防在前,治在后,可见医防融合,防治结合很重要。此次我们通过开展中药膳传统文化推广活动,传承精华,守正创新,让全院员工亲身了解和掌握药食同源的中医药优秀传统文化,体验‘药借食力,膳助药威’的魅力,有助于进一步推进中医药健康事业发展,为‘健康晋江’建设贡献中医药智慧。”

相关链接

寒风乍起话补冬

又是一年立冬时。作为农历二十四节气中的第十九个节气,此时万物收藏,规避寒冷,冬季自此开始。按照中国人的习俗,冬季是给身体进补的大好时节,因此民间有立冬补冬这一说法。补冬后,身体拥有抵御严寒的元气,同时可为身体打好健康基础。



郭森仁

推荐药膳:益肾奶茶

制作方法:
配料:桑葚、枸杞、山茱萸、牛奶
制作过程:

桑葚、枸杞、山茱萸一起加水熬制,水过滤出来备用;用肉桂茶煮出茶水,茶水过滤备用;

最后用牛奶加适量冰糖,与中药汤还有茶水一起煮,即可。

“奶茶,在年轻群体中很流行,

品种丰富。我们根据中医特色,春季养肝,夏季养心,秋季养肺,冬季养肾,来做成四季奶茶。这是晋江市中医院紫帽院区林秀霞制作的冬季奶茶。适合人群为冬天怕冷的人群,小便清长、四肢不温、腰酸乏力的人。”晋江中医院老年病科主任、全国基层老中医工作室指导老师郭森仁点评说。



黄伟旭

推荐药膳:红枣山药糕

药捣成泥备用

2.250毫升牛奶里加入两个鸡蛋搅拌均匀再加入3克酵母粉继续搅拌成蛋奶液,将30℃左右的山药泥加入蛋奶液中搅拌后倒入300克面粉,用筷子顺着一个方向搅拌均匀直至无颗粒状,将面糊醒发至两倍大。

3.红枣清洗干净去核,切碎备用,模具刷油,将红枣倒入醒发好的面糊中搅拌,再将面糊倒入模具再次醒发。

4.水烧开放入醒发好的面糊大火蒸30分钟,焖3分钟揭盖,自然放凉再脱模。

“这道美食是晋江市中医院紫帽支部潘映雪制作的,功效为健脾和胃、温中益气。山药,补脾阴,属于慢补的范畴,不易上火。红枣也是温胃健脾。二者相结合,阴阳平衡,适合长期吃。特别是早晨,有助于开胃。这道糕点的主料山药在我国已有3000多年的食用历史,最大特点是慢补脾阴,很多古方如治疗虚劳的薯蓣丸、肾气丸就是以它为主药。配合大枣枸杞,温脾养血,补肝益肾,适合长期食用。主要适合人群为糖尿病、血脂高的人。”晋江中医院副院长、中医内科副主任医师黄伟旭表示。

推荐药膳:三阳温肾汤



蔡文墨

制作方法:

配料:羊肉1000g、锁阳30g、淫羊藿10g(纱布包裹)

步骤:

- 1.羊肉切块后放入砂锅,加适量水炖煮4小时。
- 2.出锅前15分钟将锁阳、淫羊藿放入砂锅内一起炖煮。
- 3.出锅前根据个人口味加入适量盐、白胡椒粉调味。

“冬令进补以食补为佳。冬季气温低、干燥,饮食原则上仍以滋阴润燥为主,食物宜温热柔软。温热,不仅指食物的温度,也指食物的性味,羊肉、牛肉、鸡肉性温,最适宜冬季进补食用。除了大口吃肉,此时也是吃白萝卜、白菜、银耳、莲藕、莲子等白色食物的好时候。这道汤内,急诊科张转喜医生还加入了红萝卜、白萝卜。特别是白萝卜,性味平,与牛羊肉搭配,一热一凉,平衡补气。有助于温阳祛寒,抵抗寒邪。适应冬天怕冷或体质较差的人群。”晋江市中医院副院长、中医主任蔡文墨说。

晋江市中医院急诊医学部连续十年获全国青年文明号



晋江市中医院急诊医学部护士长郭龙燕

随着120救护车的警笛声传来,紧急救援!急诊团队立即启动,多学科合作,与时间赛跑……这样的故事每天都在晋江市中医院急诊科上演。

作为省重点专科,晋江市中医院急诊医学部围绕着以“管理一流、服务一流、人才一流、文化一流、效益一流”为目标的,积极开展创建“青年文明号”活动。截至目前,已连续十年获得“全国青年文明号”殊荣。

事、新冠疫苗接种和日常重要活动医疗保障100余场。

注重创新,持续推动人性化服务。结合急诊优势病种,定期于医院、权威媒体公众号推送健康科普文章,受众人群得以增加。

培养队伍 塑造一流人才

晋江市中医院急诊医学部

重视科室人才素质培养,每月定期开展形式多样的青年医师业务学习及急诊急救技能考核,并以急诊抢救室、急诊内科门诊、急诊外科门诊为单元,结合急诊临床常见病种,开展急救应急演练,不断将仁心仁术传递给新生代医护人员。

通过系统学习,科室内的青年医师们掌握了更多的理论知识及操作技能,逐渐成为工作中的行家能手,在国内外期刊发表论文10余篇。

不仅如此,为迎接未来大型赛事、外籍病患就诊的需要,科室骨干还利用休息时间努力学习专业英语,力求为来院就诊的外籍病人提供最优质、高效、快速、方便的服务。

与此同时,当新冠疫情暴发

之时,急诊医学部涌现出一批积极分子,他们第一时间签下了“请战书”,积极投身抗疫一线,主动加入援鄂医疗团队、医院发热门诊、隔离病区、核酸采样队等,其中更是涌现出了最美逆行者“张丽碟、郭龙燕”两位首批援鄂抗疫英雄及“许传芳”等四组福建省抗疫最美家庭。

“近年来,晋江医界发扬‘爱拼敢赢’的精神,作为科室的一员,每个医护人员都在各自的岗位上默默奉献着。”晋江市中医院急诊医学部护士长、福建省首批援鄂医疗队队员、泉州市三八红旗手郭龙燕表示,目前,晋江市中医院急诊医学部采用多学科联合诊疗模式,实行急诊科、放射介入科、外科、内科、妇产科、肿瘤科等联合协同,快速准确诊断、精准治疗,术后追踪、随访措施,使患者随时获得精准、有效的医疗服务。通过团队建设、协同诊疗,拓展临床各学科业务范围,提升个人专业技能,切实为人民群众的生命健康提供高质量的医疗技术保障,为晋江卫生健康事业添砖加瓦。

规范制度 创建一流管理

自2003年创号以来,该院急诊医学部积极组建并定期更新“青年文明号”领导小组,党支部书记任组长,急诊医学部全体成员积极投身创建活动,定期召开工作会议。

健全的制度为规范管理提供了保证,为规范科室的各项管理,领导小组重点建立健全了各项规章制度,强化内控,防范风险,完善服务。并且制定了一系列岗位职责、考核奖惩办法,设立青年文明号监督台;完善《急诊医学部岗位职责》《创先争优奖项评选工作方案》《新型冠状病毒感染的肺炎防治应急预案》等各项规章制度,提高管理水平。

此外,实行首诊首问负责制,热情接待每一位患者,开通24小时监督热线,每周专人负责问卷调查电话回访,征求患者及家属对急诊科工作的意见和评价,接纳合理化建议,及时解决,定期召开医疗质控

分析会,进行工作改进。

坚持特色 提供一流服务

坚持中西医结合急诊急救特点,晋江市中医院急诊医学部持续开展中西医结合的特色服务,确立了以“西医四大中心和中医五大方向”服务患者。坚持以患者需求为导向,以提高患者满意度为重点,开展暖心服务,相继推出“便民自助服

务站、共享轮椅”等20多项便民利民措施,从根本上提高服务水平,改善就医体验。

广受好评的“第一目击者”急救培训志愿者服务项目,通过开展进机关、进学校、进社区、进企业、进工厂、进乡镇等“六进”急救公益宣教活动,已开展急救公益培训活动200余次,受益公民3万多人。此外,还承担了晋江市大型体育赛



医讯

疝与腹壁外科专家 本周六莅临市中医院坐诊

本报讯 11月13日(本周六),东南大学附属中大医院疝与腹壁外科专家李俊生教授将莅临晋江市中医院坐诊、手术。坐诊、手术时间为当天上午08:00-12:00;下午2:30-5:30;出诊室为晋江市中医院门诊5楼名医工作室。

李俊生,晋江市中医院疝与腹壁外科专家工作室主任、东南大学附属中大医院疝与腹壁外科主任医师、博士研究生导师、德国海德堡大学博士、江苏省医学重点人才、中国医师协会疝和腹壁外科学会委员。擅长各类常见、疑难、复杂腹壁疝疾病的外科治疗。

温馨提示:请前来就诊患者携带以往病历、检查报告、体检报告等,以方便医师检查。

预约方式

- 1.联系人:曾昭阳 15805951927
- 2.电话预约挂号:0595-85891234(医院预约服务中心)

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



电话0595-85891234
预约咨询时间:24小时,节假日不休
门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约
地址:晋江市泉安中路1105号