



永康瑞金医院  
Yong Kang Rujin Hospital

## 瑞金 医联体 足不出户的健康保障

每周一到周五,金华广福医院肿瘤外科主任医师付宝娟、副主任医师吕胜、普外科副主任医师柳韬、呼吸内科副主任医师吴晓虞等5位不同专科的主任,都会准时出现在我市瑞金医院,开展门诊、会诊、手术、教学查房和培训等工作。

该院院长潘梨儿表示,正是瑞金医院打造医联体私人定制的魅力,让瑞金医院的儿科、消化内科、肿瘤科、妇科等多个专科,在不到1年的时间内,就成为我市百姓认可的品牌科室。

## A 方便就医 首推私人定制“医联体”

说起瑞金医院的就医服务,今年75岁的胡大爷连连竖起大拇指。

胡大爷患有肺癌,近年来身体每况愈下。今年1月份,胡大爷在家人陪同下来到瑞金医院咨询就诊,付宝娟在为胡大爷检查后建议他转到上海三甲医院治疗。

儿女都在外地工作,家里就我们老两口,人生地不熟的,根本不知道怎么去上海。而且,现在好像都是网上预约等高科技挂号,我们根本不懂。说起当时的就医困难,胡大爷一脸无奈。

不过,胡大爷的这个难题很快就被化解了。为了给患者提供更为优质、高效、方便、连续的医疗服务,切实解决百姓看病难、看病贵等实际问题,去年4月份开始,我院深入推进医联体建设。何为医联体?潘梨儿解释,医联体即首诊在基层,复杂病例远程会诊,疑难急重患者转诊无障碍的联动服务模式。对于临床中遇到的一些疑难杂症,该院专家会联合各地名医一同会诊,出具科学、全面的治疗方案后再由医院进行实施治疗。若像胡大爷一样需要向上级医院转诊,院方也会出面,协助患者及时转诊到适宜的医院,真正实现让老百姓足不出户,就可享受到更多专家的优质医疗服务。

## B 双向转诊 老百姓在家门口享受优质服务

随着医联体建设的深入推进,我院将有效统筹、整合、优化、合理配置医疗资源,使患者获得科学、便捷、经济、高效、连续的医疗照护。潘梨儿表示,目前,该院已与广福医院、上海三甲医院、上海知名专家、金华肿瘤医院等展开密切合作,成立名医、名院入驻瑞金的诊疗协作基地,保证永康人民在家门口就能享受到金华、上海等地专家的诊疗。

不仅如此,在与各地名医名院形成密切合作后,双方还将在管理经验、技术、人才等多方面实现共建共享。比如上海三甲医院会定期派专家来到瑞金医院出诊、义诊,在设备、管理方面给予支持和指导,实现瑞金医院综合业务水平的提高。



扫一扫  
获取更多健康知识

# 大寒 养生 转 为 春 生

明天,我们将迎来24节气中的最后一个节气——大寒。从大寒到立春这段时间,气候特点将由冬藏转轨至春生,可能时而冷风刺骨,时而又阵阵暖意。在忽冷忽热的天气变化中,若保养不当,很容易引发各种疾病。对此,根据天气变化特点,市民在起居、饮食、运动等方面都要做出相应调整,养生保健也要随之转轨。

### 吃温性和绿色食物为主

最近一周,天气开始转暖,一些市民便放松警惕,开始吃一些生冷食物,导致肠胃不适,有的甚至还得了肠胃炎,上吐下泻。

大寒与之后的立春相交接,饮食上应考虑到季节变换,以吃温性和绿色食物为主。中医认为,冬季养生在饮食上首选温补类食物,比如鸡肉、羊肉、牛肉等。其次可选一些平补类的食物,比如莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、银耳等。还可多吃点黄绿色的蔬菜,像胡萝卜、油菜、菠菜等。

由于大寒时期又适逢春节,很多家庭都会准备丰富的节日食物,此时还要注意避免饥饱失调,同时也可多吃点具有健脾消滞功效的食物,如淮山、山楂、柚子等。

### 早睡早起 增添衣物防寒防风

中医指出,起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也。也就是说,在起居方面,仍要顺应冬藏的特性,早睡早起,劳逸结合,养精蓄锐。其中,最简单的方法是早睡早起,每天多睡1小时。早睡可以养人体的阳气,晚起可以养阴气,使精气内聚以润五脏,从而增加身体的免疫力。特别是上班族,提倡早睡1小时。

同时,注意日常保暖,避风寒,外出时也要根据情况添加保暖衣物。如果室内经常开暖气或空调,除了要经常开窗通风外,最好再通过使用空气加湿器等方法,提高空气中的湿度。此外,人们应该有意识地增加饮水量,千万不要等口干后才想到去喝水。

### 坚持锻炼 有氧运动最适宜

大寒时节,可循序渐进地进行一些有氧运动,比如快走、慢跑、跳绳、踢毽子、打太极拳、打篮球等,既运动了肢体,也加强了气血循环运行,使气血旺盛。中、老年人可在居室中坚持脸部、手部、足部的冷水浴法,来增强机体的抗寒能力。大寒时节的运动应注意适宜、适度,同时室外活动不可太早,待日出后再进行为好。

此外,女性朋友在冬天可经常跳绳,跳绳是很好的有氧运动,不仅可以使肢体很快热起来,也能加强气血循环。

永康淘  
永康微电商平台

## 有吃有玩有学的 森山之旅

长亭外,古道旁,芳草碧连天。晚风拂柳笛声残,夕阳山外山。

13日早上7时30分,室外-1℃,天冷得让人瑟瑟发抖,马路上行人稀少。永康日报新闻大楼前的大巴车上却热闹非凡,由80位不同年龄不同职业的市民组成的森山铁皮枫斗工厂读者团正相聚一堂(唱歌、跳舞、讲故事)。在永康淘胡掌柜的带领下,大家一同前往义乌,赶赴一场森山铁皮枫斗工厂年货团购之旅。

### 第一站 相约美景

9时30分,大家准时到达行程首站——义乌双林古寺。

双林古寺始建于南梁朝普通元年(520年),由傅大士创建,梁武帝敕建,因规模宏大、高僧辈出而名扬中外,被誉为“震旦国中,庄严第一”,又有“天下第三,江浙第一”的美称。

双林古寺内,市民们纷纷拍照留念,还有不少市民买了香烛朝拜。

告别双林古寺,大家又前往有着“浙江周庄”之称的义乌佛堂古镇参观游览。在古色古香的古镇内,大家四处游走,一路上说说笑笑,非常热闹。

### 第二站 探索森山

11时整,大家正式踏入本期旅程的目的地——国草森山一号园。

一入大门,大家就被道路两旁桂花树上的铁皮石斛吸引了。我见过的铁皮石斛都是种在地里的,它们还能长在树上吗?市民周连鑫提出疑问。园内的工作人员表示,这是铁皮石斛的林下仿野生栽培模式,原本铁皮石斛在野外就是生长在悬崖峭壁及千年古树上,技术成熟后,他们便将铁皮石斛回归到了最原始的生长环境。

在铁皮石斛地栽大棚,一股异样的原生态味道让大家皱起了眉头:这是什么味道?工作人员微笑着解释,这是前两天刚施的味道,为了确保森山铁皮石斛的品质,他们杜绝一切农药化肥,只为铁皮石斛施羊粪蚕沙等有机肥,所以才都是原生态的味道。

所以说,森山铁皮枫斗贵是有原因的,如此的层层保护和培植,我还是第一次见到。随后,大家还参观了组培室、地栽大棚、育苗适应区等场所,并纷纷肯定了森山铁皮石斛栽培程序的严格。

### 第三站 听一场养生讲座

最后一站,读者团抵达了森宇集团总部,听了一堂精彩的养生课。

作为这几年最为热销的保健品之一,铁皮枫斗是个好东西已经毋庸置疑。但是市面上铁皮枫斗产品名目繁多,质量参差不齐,很多消费者不知如何选择。就此问题,专家为大家展开了一系列的讲解:如何挑选铁皮枫斗、哪些人需要吃铁皮枫斗。

每年都要买些铁皮枫斗,却从来不知道还有如此多的名堂,以后就知道如何挑选了。45岁的王香微表示,特别感谢永康淘组织的此次活动,不仅有吃的有玩的有看的还有学的。

下次什么时候组织?我们还要参加。王香微说。

森山之旅活动还将继续开展,感兴趣的读者朋友可以联系胡掌柜:13967919068(688609)咨询。



扫一扫  
森山之旅