

沭阳县中医院开展“迎新春·庆元旦”系列活动

祥龙辞岁福泽厚，金蛇迎新瑞气盈。元旦佳节之际，职工餐厅洋溢着浓浓的节日气氛，沭阳县中医院工会主办“迎新春·庆元旦”职工掼蛋比赛，吸引了各科室64人参与，现场参赛选手热情高涨，搭档之间通力合作，展现出了高超的牌技和团队协作能力。

在新的一年第一天，我院组织治未病科、内分泌科、产后康复科、ICU等科室，前往陇集镇华东花木大世界，开展中医适宜技术，指导居民做好秋冬疾病预防，让中医国粹护航居民健康生活。市民们热情洋溢地参与到这场健康盛宴中。他们不仅接受了专业的中医把脉问诊，还亲身体验了中医适宜技

术。此外，市民们还品尝了中药茶饮，这不仅是一次味蕾的享受，更是一次深入了解中医药文化、感受独特魅力的奇妙体验。

元旦节一早，我医甲乳疝外科的医护人员们精神抖擞地聚集在青少年广场，开展“迎元旦，启健康”晨跑活动。沐浴着冬日暖阳，每位参赛人员的脸上都洋溢着笑容。大家摩拳擦掌，精神抖擞。随着“开跑”号令响起，大家以昂扬的姿态奋力奔跑。队员们相互鼓励，你追我赶，成为跑道上一道靓丽的风景。

为鼓励准爸妈学习科学的孕育知识，减少对分娩的恐惧，帮助她们提前熟悉住院、分娩

环境，1月1日下午，我院妇产科在门诊5楼孕妇学校举办“分娩旅行团”元旦主题活动。妇产科的医护人员们用温馨的话语和专业的知识为准爸妈们答疑解惑，让他们对分娩过程有了更加清晰的认识。带领准爸妈们参观了医院的产科病房和产房等地，让他们提前熟悉住院和分娩的环境及流程。

张灯结彩迎新年，齐心协力谱新篇。在新的一年里，我院将继续秉承“以患者为中心”的服务理念，不断提升医疗技术水平，优化就医环境，加强医疗团队建设，以更加饱满的热情和坚定的信念，为患者提供更优质的医疗服务，为健康中国贡献力量！（传媒中心）

沭阳县中医院领导班子除夕慰问一线医务人员



年祝福和关怀。

院领导携带着精心准备的慰问品来到普外科、骨伤科、妇产科、中医经典儿科、消防监控应急指挥中心等处，为医务人员送上新春祝福，感谢他们在

沭阳县中医院用坚守“点亮”万家灯火

当烟花渲染出新春的气氛，当万家灯火汇聚团圆的喜悦。每一声笑语都是温暖的旋律。这一年是最温馨的时刻，但却有这样一群人，他们毅然留守阵地随时待命，让我们一起看看这些温暖而忙碌的身影，看看春节奋战在一线的他们。

在妇产科病区，一大早医护人员已全部到位，脸上没有节日的轻松，有的是专注与认真，像往常一样例行工作，用微笑和关怀为患者送去温暖与慰藉。

神经外科本身是外科急、危、重症病人较多的科室，特别的安抚即将生产的孕母，尽自己最大的努力去缓解孕母的焦虑和恐慌。产房里也热闹非凡，面对这些刚降生的小生命，护理人员在为他们进行仔细、全面的检查。对于产科医疗团队来说，宝宝平平安安，就是他们最大的幸福。郭红霞主任表示，虽然她们不能和家人一起过除夕，但在这辞旧迎新的时刻，她们用自己的双手，用满腔的热忱，用精湛的医术迎接新生的来到，奉献着自己的青春，为更多的孕产妇保驾护航，也是一别样的幸福。

冬季是呼吸系统疾病的高发季，因此肺科的病人并没有

过去一年里为医院发展、患者健康所付出的辛勤努力。在这个本应阖家团圆的除夕夜，我院医护人员心怀暖意，为那些因病在院、无法回家与家人团聚的患者送上了热气腾腾的年夜饭，为患者们营造了一个温馨的“家”氛围，让他们在医院也能感受到浓浓的年味和温暖。

慰问活动在温馨的氛围中结束，医务人员们纷纷表示，领导的关心让他们倍感温暖，增强了继续奋战的动力。在新的一年里，我院医务人员将以昂扬的斗志投入到医疗服务工作中，齐心协力推动医院高质量发展，为人民生命健康保驾护航。（尤亮）

院领导分为两组，分别来到住院部、门诊、保卫科、综

仁慈医院领导春节期间走访慰问一线医务人员

1月28日(除夕)晚，受董事长王利云、党总支书记丁海波、党总支副书记任玉楼、副院长左新春、刘大林、工会主席王少华，带领相关负责人，深入临床医技、后勤服务等科室，对春节期间坚守岗位的一线医务人员和工勤人员进行了走访慰问，为他们送去新春祝福及新年红包。

院领导分为两组，分别来到住院部、门诊、保卫科、综

沭阳县中医院综合服务中心服务有“温度”

为解决患者就医过程中的难题，做好患者“暖心”服务，提高患者满意度，我院综合服务中心从解决群众急、难、愁、盼问题着手，注重优化服务细节，让每一位患者都能感受到中医人的关怀与温暖。

许多家庭在照护失能亲人时，往往因为缺乏专业的护理知识和经验而感到力不从心。为使享受“长期护理保险”待遇的年老、疾病、伤残等导致重度失能人员提供基本生活照料和日常护理服务。2024年2月19日，我院综合服务中心设立的恒成长期照护中心，通过长护险机构验收投入运作，为重度失能人员提供包括头面部清洁及梳理、口腔护理、洗发/手/足清洁、指/趾甲护理、助浴、协助更衣、协助进食/水、会阴清洁、便秘管理、理发、失禁护理、整理床单、压疮预防等14项基本生活照料服务和安全护理、协助移动、便袋护理、协助排痰、鼻饲、康复活动等6项护理床位服务。其护理员经过专业的培训，能够为失能人员提供更加细致、专业的护理服务。也减轻了家庭照顾病人的心理压力，从而让家庭成员能够更加专注于亲人的情感需求和陪伴。截至目前，上门护理服务已

过过年而减少，病区住院人数仍有54人，病重患者达20人，病危患者达7人。一大半为老年患者，经常有喝了酒骑车摔倒的，或者是被车撞伤的，还有老人摔倒的。当新的一年第一缕光洒向大地，骨伤科的医护人员已开启守护之旅。他们穿梭在病房之间，用温柔的目光安抚患者的焦虑，用专业的双手助力健康的修复。在患者眼中，我院医护人员不仅仅是医者，更是亲人般的存在。目前骨伤科已收治58名患者。

神经外科本身是外科急、危、重症病人较多的科室，特别的安抚即将生产的孕母，尽自己最大的努力去缓解孕母的焦虑和恐慌。产房里也热闹非凡，面对这些刚降生的小生命，护理人员在为他们进行仔细、全面的检查。对于产科医疗团队来说，宝宝平平安安，就是他们最大的幸福。郭红霞主任表示，虽然她们不能和家人一起过除夕，但在这辞旧迎新的时刻，她们用自己的双手，用满腔的热忱，用精湛的医术迎接新生的来到，奉献着自己的青春，为更多的孕产妇保驾护航，也是一别样的幸福。

冬季是呼吸系统疾病的高发季，因此肺科的病人并没有

“吃夜宵”VS
“饿着睡”，哪种
危害更大？

“睡前吃夜宵”真的不好吗？很多人认为睡前吃夜宵会长胖。事实上，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。长胖是因为摄入的热量超过身体所需，多余的热量全部变成脂肪堆积到肚子、屁股、大腿上。因此，只要摄取的热量小于身体所需，就不会长胖。当然，吃夜宵也不能毫无顾忌，因为它会增加我们的肠胃负担，引发大脑活跃导致失眠等。太晚吃夜宵还可能会导致其他疾病的发生，例如“夜食综合征”。夜食综合征患者往往早上没胃口，但一到晚上就会食欲旺盛，晚饭结束后的能量摄入占全天的50%以上，还经常起夜偷吃零食(每周超过3次，持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人，肥胖发生率高。

“饿肚子睡觉”会更健康吗？实际上，如果完全不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。人体每天所需能量和营养的总量是基本恒定的，不吃某一顿饭、其他时候也不多吃，肯定无法满足每日的需要。如果直接简单粗暴不吃晚饭，其他生活习惯照常不变，长此以往还会出现精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等营养不良的表现。不吃晚饭对特殊疾患的影响更大，比如消化道有溃疡的患者，可能会导致溃疡加重；而一些需要三班倒、值夜班的人群，夜里不吃东西也无法获得持续顺利工作的能量来源。一般来说，只有两种人可以不吃晚餐，“饿肚子睡觉”：1)晚餐前吃很多人。如果午饭吃了很多，或者下午吃了许多零食加餐，晚上又没有运动消耗，晚餐可以考虑不吃。2)想控制体重的人。体重较高甚至达到“肥胖”线(BMI > 28)的人群，需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期偶尔不吃晚餐。

如何健康吃夜宵？临睡前1至2小时不吃夜宵。临睡前不宜吃大量的食物，很容易影响睡眠，导致第二天精神差。建议在睡前1至2小时吃完夜宵。尽量选择清淡、健康的食物。方便面、烧烤、炸鸡等都是高脂肪、高盐、高糖的食物，不适合作为夜宵。另外，夜宵也不适合吃辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类。这些食物蛋白质和脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。

暖心服务一直在路上。今后，我院将继续从细节着手，把人文关怀融入到医院管理和服务之中，在打造“有温度”的医院道路上不断前行，更好地为患者提供优质、高效、便捷和人性化的暖心服务。（程方艳）

沭阳县中医院隆重举行 2024年度年终总结暨职工、股东代表大会



1月14日下午，沭阳县中医院隆重举行2024年度年终总结暨职工、股东代表大会，开启了全省社会办医建设三级甲等中医医院的先河，表明我院已经走出了一条社会办医高质量发展之路。陆院长要求，抓好2025年的中心工作，一是利用好创建“三级甲等中医医院”平台优势，聚力提升科教研水平。二是以更加务实的举措，聚焦中医药，抓好省绩效考核工作。三是以服务好患者为出发点和落脚点，更好地扛起区域医疗中心的责任和担当。四是持续做好中医药人才队伍建设工作，为医院发展汇聚蓬勃动力。陆院长希望，在新的一年，全体员工以踔厉奋发、开拓创新的精神，开启建设高标准、高质量、高水平三级甲等中医医院新篇章。

代院长陈文柏受董事会委托，作2024年度财务分析报告和工作总结报告。系统分析了我院2024年度各项经济指标完成情况、资产结构情况及未来面临的挑战和机遇。从高光时刻回顾、年度工作概况、明年计划解读等方面，全面总结了我院一年来开展的各项重点工作，取得的成效及下一年度工作部署。

副董事长华明军宣读《沭阳县中医院关于表彰2024年度先进科室和先进工作者的决定》。董事长、院长陆启兵，党委书记马俊伟、陈文柏，执行院长谢清平、副院长金鹏、周雷、郁松为先进科室、先进个人颁奖。先进科室代表陈玉军、先进个人代表张琼、2024年新入职员工代表李子航分别上台发言，充分表达了他们爱岗敬业的工作热情和今后更加奋发努力的坚强决心。

我院工会副主席陆腾带领沭阳县中医院集团新员工宣誓，新入职员工怀着激昂的心情庄严宣誓，切身感受医院文化内涵和团队精神，为职业生涯作出重要承诺。

风帆满图新志，奋进笃行启新局。新的一年里，我院全体干部职工必将以更加振奋的精神、更加饱满的热情、更加昂扬的斗志，在医院领导班子的带领下接续奋进，认真完成各项工作任务，促进医院高质量可持续发展，为保障人民群众健康作出更大的贡献。（文/章丽丽 图/薛宇坤）

沭阳仁慈医院召开 2024年度年终总结暨职工、股东代表大会



1月15日下午，沭阳仁慈医院隆重举行2024年度年终总结暨职工、股东代表大会。医院领导班子成员，中层干部，科室部分人员，受表彰的先进科室、先进个人代表等参加会议。会议对综合医院复审工作；二要加强深度融合，打造高标准健康服务体系；三要加强运营管理，打造高效益发展新赛道；四要加快创建工作，注入高质量发展新动能；五要强化主动服务，打造有温度的人文医院；六要加强质量管理，筑牢高质量发展硬支撑；七要加强学科建设，打造高质量发展核心力；八要强化队伍建设，锻造高质量发展战斗力。

沭阳县中医院代院长陈文柏同志作财务分析报告，从医院的资产、负债及净资产分析；收入、支出分析；收支结余及结余分配；财务比率分析；其他相关分析等五大方面，具体详尽地展现了我院一年来的运营情况。我院党总支书记丁海波宣读《沭阳县仁慈医院关于表彰2024年度先进科室和先进工作者的决定》。院领导对先进集体、先进个人颁奖。董事长王利云在讲话中指出，要强信心、聚合力，厚植优势促发展。全院上下要紧紧围绕一个“实”字，抓好2025年重点工作任务的贯彻落实。以开局即冲刺、起步即加速的精神状态，守望相助，攻坚克难，为实现高质量发展目标任务，为守护沭阳人民生命健康贡献力量。

院长王利云作报告，总结了医院在医疗、教学、科研、管理等方面取得的显著成绩，并围绕医保控费、降本增效、学科建设等方面部署2025年重点工作。她强调：一要顺利完成二

南京中医药大学专家组 莅临沭阳县中医院开展教学中期检查

专家组查阅了我院教学查房、病例讨论、教学台账等相关资料，并对实习医学生进行了病史采集、体格检查、中医技能、临床诊断、西医技能等方面的考核。

专家组还召开了教师和学生座谈会，对我院的教学管理以及学生的学习、生活等方面进行深入调研。此外，专家组还参观了我院的中医药史陈列馆、中医体验馆。反馈会上，专家组对我院在教学管理、临床带教等方面的工作表示充分肯定，认为我院教学实施规范细致，教学成效明显，同时也提出了教学改进的建议和期许。

我院是南京中医药大学附属医院筹建单位，通过教学检查的方式，更好地完成教学计划，提升临床教学水平提供助力，也为实习生提供了一个展示自我、提升自我的平台。相信在双方的共同努力下，我院的教学工作将再上一个新台阶！

（刘祝茗）



江苏省人民医院宿迁医院副院长 刘翔一行莅临沭阳县中医院参观交流

1月10日，江苏省人民医院宿迁医院副院长刘翔一行6人莅临沭阳县中医院参观交流。

我院副院长郁松对刘翔副院长一行表示热烈欢迎，他从医院概况、学科建设、中医药服务能力、中医药特色诊疗开展情况等方面进行了深入的交流。双方均表示在以后的工作中齐携手、共探讨，真正实现两院之间的资源共享，共同为卫生健康事业添砖加瓦。

（薛宇坤）

鲁南制药技术副主任 应邀来沭阳县中医院授课交流

为推进我院内制剂孵化工作，1月16日上午，鲁南厚普研发中心技术副主任李艳芳一行4人莅临我院授课、交流。我院临床部分科主任及中医专员参会。

李艳芳主任从鲁南制药科研平台和医疗机构中药制剂开发、评价及申报，提供了宝贵的经验和有益的帮助。（刘祝茗）