

传承国粹 冬日养生 我院首届中医药文化节成功举办



为更好地方便周边群众就医,凸显健民、惠民、利民的办医理念,我院于2024年12月21日举办了以“传承国粹,冬日养生”为主题的首届中医药文化节,为百姓送上了一份冬至健康大礼包。

西海岸新区卫健局二级调研员黄萍,滨海街道办事处人大工作委员会主任孙传君,古镇口融合创新区管委三级调研员田增文,青岛滨海学院副校长、医院党委书记盖庆云,青岛滨海学院副校长杜培革,我院执行院长牛建一,党委副书记、副院长明艳,知名中医专家马彦旭、巫浣宜、李秀荣、迟莉丽、孙长岗、李宗军、魏陵博、徐慧军等出席开幕式,开幕式由明艳主持。



牛建一首先致辞。他代表我院对莅临



▲盖庆云和李秀荣共同揭牌



▲牛建一致辞



▲专家代表孙长岗致辞

的领导、专家以及参与活动的朋友表示欢迎和感谢。

他指出,建院四年多来,医院一直秉持“除疾润心,济泽众生”的办院宗旨,坚持“以患者为中心”的理念,严格落实“科学诊断做到精心、有效治疗做到用心、节民成本做到尽心、健民惠民医者初心”的



▲黄萍致辞



▲明艳主持

工作目标,坚持“只有创新才能发展,唯有特色方能超越”的发展思路,不断提高医疗水平和服务质量,已成为西海岸新区特别是西区医疗的重要组成部分。

中医科作为医院重点打造的特色科室,依托医院“走出去”“引进来”的各项惠民举措,引进国内、省内知名中医药专家前来坐诊,打造“名医效应”,为周边百姓提供了高水平的医疗服务,以实际行动弘扬中医药文化。

黄萍在致辞中代表西海岸新区卫生健康局对活动的圆满举办表示祝贺,对莅临的专家学者表示感谢。

黄萍指出,近年来,青岛西海岸新区卫生健康局坚持以创建全国基层中医药

工作示范区为载体,以促进中医药事业全面发展为目标,进一步健全中医药服务网络,完善中医药工作管理体制与机制,大力推进中医药传承与创新,先后出台了《青岛西海岸新区促进中医药传承创新发展实施意见》等政策性文件,制定了《深化中医药综合改革振兴国医行动计划》,实施“名院、名科、名医”三名战略,培育全国优秀中医临床人才、基层名中医,培育基层中医药特色服务项目,获评“全国基层中医药工作先进单位”。此外,为满足群众健康需求,推动中医与现代生活深度融合,驻区医疗单位还先后推出中医药文化夜市、膏方文化节、中医药文化市集等系列活动。

孙长岗在致辞中表示,中医药文化是中医药的灵魂和根基,是中医药事业生生不息的动力,是中医人凝聚力和创造力的源泉。

他指出,中医之道正如医院“除疾润心,济泽众生”的宗旨一样,不仅承担着为患者解除疾苦的责任和使命,更是医学创新的动力。希望通过本次活动,把中医药健康服务跟老百姓的生活密切地衔接起来,让“识中医”“爱中医”的理念深入人心,为全民健康添砖加瓦。

开幕式最后,盖庆云和李秀荣共同为“山东省名中医药专家李秀荣教授传承工作室”揭牌。

开幕式结束后,来自北京、济南、青岛、潍坊四地的八位知名中医药专家在医院三楼中医科门诊现场义诊。“我提前几天就挂好号了,在家门口就能看首都的名中医,真是太方便了,非常感谢医院举办这次活动。之前也来过几次,这次又过来,发现无论是就诊环境、就诊秩序、就医体验都越来越好了。”市民刘女士说道。



与此同时,首届青滨中医——灵珠论坛暨2024年青岛市继续医学教育项目《中医药文化与医学人文》培训班如期举行,医院医务部主任王晓兰致辞。孙长岗、逢艳、曹玉凤、高焕民、李长洋等专家分别授课,弘扬中医药文化,献礼医院首届中医药文化节。



中医药是中国古代科学的瑰宝,是打开中华文明宝库的钥匙。医院举办此次活动,旨在促进大众对中医药文化的认识 and 了解,推动中医药文化的传承和发展,让中医药惠及更多群众。

下一步,医院将在“除疾润心,济泽众生”办院宗旨的指引下,坚持“科学诊断做到精心,有效治疗做到用心,节民成本做到尽心,健民惠民医者初心”的工作目标,不忘初心,砥砺前行,继续为周边百姓提供高水平的医疗健康服务,为新区卫生健康事业增光添彩。

我院召开十二月份全员大会 暨医院标准化建设推进会



2024年12月19日，我院召开12月份全员大会暨医院标准化建设推进会。创办人、院长韩方希出席并讲话，党委书记盖庆云主持大会。副院长（执行院长）牛建一讲话，副院长方政慧、金讯波，党委副书记、副院长明艳，院长助理马建群、鞠桂芳出席大会。

会上，盖庆云首先介绍了近期新加盟医院的专家。

牛建一在讲话时，首先表达了对医院发展的信心和与广大同仁一道实现“百姓健康的靠山、就医者首选医院、国际一流医学中心”美好愿景的期待。

他指出，医院的每个员工，既是医院的宣传员，又是医院的形象大使。小水滴汇聚大能量，推进医院标准化建设，实现医院高质量发展，需要所有人心往一处想，劲往一处使，

要坚持患者安全至上，坚持规范治疗，坚持多学科协作，坚持依法依规，时刻不忘安全生产。他希望，每个人都能做有情怀的人，不忘初心，永葆热爱；都能做充满正能量的人，相信同伴，信任医院；都能做想要成就一番事业的人，坚守岗位，爱岗敬业；都能做家庭中挺直脊梁的人，肩负责任，廉洁行医。最后，提出了医院下一步的发展目标。

韩方希在总结讲话中对新加盟的专家表示欢迎。他指出，医院开诊四年多来，一群认同医院文化，想要干事创业的优秀人才从全国各地奔赴而来，医院人才梯队日趋合理，医疗队伍不断壮大。

韩方希说，我院是在特殊时期开诊营业的，其中的艰难，每一个青滨附院人都感触颇深。尽管如此，但我们没有被困难打倒。一路走来，青滨附院人不畏艰辛、迎难而上，靠着为人类健康事业贡献力量的初心，靠着咬定目标不放松的坚韧，靠着敢医敢言的勇气，齐心协力，一步一个脚印，走出了医院高质量发展之路，为医院赢得了口碑，树立了形象。

他强调，长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。下一步，医院将继续直面困难，坚定“除疾”，温暖“润心”，以精湛的医疗技术和优质的医疗服务为百姓的健康保驾护航。

如何预约挂号？如何预约陪诊？..... 门诊就诊常见问题，为您集中解答！

如何预约挂号？



◆我院就医实行实名制，提倡预约挂号，(包括微信、支付宝、自助机、电话、诊间等多种方式)，也可现场挂号。

◆预约挂号开放全部专家号源及实名普通号源。号源时段为8:00-11:50;13:30-16:50。

◆预约时限:微信、支付宝、电话、诊间自助机均可预约1个月内号源。

◆电话预约后请在就诊当日预约时间

前一小时到各相关分诊台报到等候就诊，过时间不报道者自动取消预约。

如何预约陪诊服务？

◆门诊大厅总服务台设立预约陪诊线下窗口，为就诊人员提供咨询、预约、导医、陪诊服务。

◆陪诊服务咨询、预约热线58787888，开放时间为7:30-17:30。



门诊病历如何打印？

门诊病历/病假条/诊断证明如何盖章？

门诊病历到门诊各楼层自助服务区自助打印(只能打印一次,请妥善保管),自助服务机不显示或无法打印时请到门诊总服务台处咨询打印;病假条、诊断证明由医生开具后到门诊楼1楼总服务台处盖章。

如何借用轮椅？

◆无智能手机的老年人可携带身份证

等有效证件,到医院门诊大厅总服务台借用。

◆有智能手机人员,可在共享轮椅所在区域手机扫码使用。共享轮椅位置:门诊

检验、检查的结果如何网上查询？

通过微信“青岛滨海学院附属医院订阅号”/支付宝医院小程序-诊疗服务-在线挂号-报告查询-检验/检查报告。

义诊预告 | 12月27日 我院多学科专家携手送健康,期待您的到来!

为响应国家“优质医疗资源下沉基层”的号召,贯彻落实山东省卫生健康委员会《“四送四进四提升”健康促进行动方案》通知要求,践行“除疾润心,济泽众生”的办院宗旨,我院成立基层义诊医疗队,定期组织各科室医护人员到社区、农村、学校、企业开展健康义诊活动,打通了群众就医的“最后一公里”,把医疗技术和卫生服务送到百姓家门口,欢迎关注。

义诊时间

2024年12月27日(本周五)

义诊地点

崂山养老院

义诊专家

义诊专家	科室/职称	专业擅长
董乐乐	骨科 主任医师 二级教授 硕士研究生导师	创面修复功能重建; 脊柱外科; 关节外科骨肿瘤等。
高焕民	神经内科 主任医师 医学博士 教授 学科带头人	擅长脑血管病、头痛、头晕癫痫等疾病的治疗;吞咽困难、饮水呛咳的针刺治疗;对颈椎病引起的眩晕有独到的神经调控技术。
王玉坤	老年病科 副主任医师	擅长各种类型糖尿病及各类内分泌代谢性疾病的诊断和治疗;对老年患者常见病、共病(多系统疾病并存)、老年营养障碍方面积累了丰富的临床经验。
连伟廷	中医科住院医师	擅长运用中医针药结合治疗骨关节疾病、肌肉损伤疾病、以及消化系统疾病。

正确刷牙 自我口腔保健第一步

来源:健康报

作者:王海燕



口腔健康与全身健康息息相关。早在1981年,世界卫生组织就制定了口腔健康的标准,其中第一条就是牙齿清洁。正确、有效、科学地刷牙可以有效去除口腔内的菌斑,预防龋齿、牙周疾病等口腔疾病。所以,口腔科医生经常会和患者说每天早、晚要好好刷牙。早晚刷牙适用于各个年龄段的人群。

每次进食之后,口腔内都会残留一些食物残渣,如果不能被及时清除,可能会造成口腔内细菌滋生,牙菌斑进一步堆积,进而形成牙石。刷牙是口腔科医生推荐的日常清除菌斑的正确方式。

年龄不同,刷牙方法不同

对于儿童,建议采取圆弧刷牙法;对于青少年及成年人,建议采取水平颤动拂刷牙法。大家要每天早、晚刷两次牙,每次至少刷两分钟。

圆弧刷牙法:建议家长教3~4岁的孩子用圆弧刷牙法刷牙。这种刷牙方法的要点是将牙刷刷毛放在牙面上,轻轻加压使刷毛略微弯曲,然后在牙面上画圈,每个部位反复画圈5次以上,上下前牙舌侧需将牙刷竖放,牙齿的各个面,包括唇颊侧(即外侧)、舌侧(即内侧),以及咬合面均应

刷到。注意,低龄儿童的自控能力不佳,应在家长的监督下逐渐建立良好的刷牙习惯。

水平颤动拂刷牙法:儿童青少年可使用水平颤动拂刷牙法刷牙。具体方法是:将牙刷刷毛朝向牙龈的方向,并把牙刷调成45°角,沿牙齿排列方向轻轻水平颤动牙刷5次左右,用牙刷毛沿着牙齿长出方向拂刷牙侧面为一个循环。也就是说,一个循环是5次颤动加1次拂刷。然后,沿着牙齿排列方向,从一侧刷到另一侧。

特殊人群,刷牙要特殊对待

随着人们对口腔健康的重视及保健意识的增强,有些儿童青少年,甚至成年人开始戴牙齿矫治器。牙齿矫治器分为活动矫治器、固定矫治器和隐形矫治器。戴活动矫治器和隐形矫治器者可以采用水平颤动拂刷牙刷牙。

注意,戴固定矫治器者由于固定矫治器也就是托槽黏接在牙齿上,让刷牙变得尤其不容易,更要注意好好刷牙。有几个部位:弓丝下方、托槽四周、牙龈边缘特别容易堆积食物残渣及牙菌斑,需要着重清洁。建议使用小头、软毛的牙刷或者正畸专用牙刷清洁。具体方法是:对于托槽的上下两面,需要把牙刷倾斜,与牙面呈45°角,分别从弓丝的上下方伸到牙齿表面颤动牙刷;对于托槽的前后两个面,可以选择适当大小的牙间隙刷清洁;对于靠近牙龈的牙面,还是采用水平颤动拂刷牙法。

老年人容易形成根面龋,并且多数伴随牙齿缺失。但是,只要口腔内有一颗牙,就要做好牙齿的清洁。清洁牙齿时,可以根据牙缝大小选择适当的邻面清洁工具。牙

间隙小者可以用牙线,牙间隙大者需要用牙间隙刷。先使用冲牙器,再配合牙刷清洁牙齿。

老年人如果戴假牙(固定假牙、活动假牙),每天也都需要清洁维护。活动假牙需要在餐后摘下清洁,睡前需要摘下,泡在冷水或者假牙清洁剂中,第二天冲洗后再戴。长时间清洁不佳,容易导致真菌感染。

口腔内有种植牙者清洁牙齿时,要注意以下几点。将牙间隙刷从颊舌侧伸入牙缝,清洁牙冠邻面,也可以用单束牙刷清洁牙冠邻面。龈沟内需要使用牙线或者桥体牙线清洁。可以使用冲牙器冲洗牙齿间隙,再用牙刷刷牙。

清洁牙冠或者桥体时,可以使用牙线或者桥体牙线清洁,再用冲牙器冲洗邻间隙,再用牙刷刷牙。

需要注意的是,口腔健康是全身健康的重要组成部分,龋病和牙周疾病是细菌感染性疾病,可危害全身健康,影响生命质量。全身疾病对口腔健康的影响也不容忽视,一些全身疾病可在口腔出现相应表征。例如糖尿病与牙周疾病密切相关、相互影响。因此,老年人要做好口腔健康护理,积极治疗全身性疾病。大家应该定期去医院做口腔健康检查,去除已经形成的牙石、牙菌斑,对口内的不良修复体进行有针对性的治疗,争取做到早发现、早诊断、早治疗。

合理膳食,减少糖分的摄入量,降低甜食的摄入频率,多吃新鲜蔬菜和水果,有利于牙齿的自洁。另外,戒烟、限酒也都有利于口腔健康。