

吴老伯是位“老慢支”，身边离不开药物，消炎的、止咳的、止咳化痰的，药吃多了，效果就不好。前不久他儿子在药店给他买了几样药，吃了一点也不见效，他怀疑儿子图便宜买的是廉价药，不对症，便拿着药到医院来探个究竟。

我耐心地询问了吴大伯的病情，又仔细地给他做了体检，对他的疾病解释得头头是道。然后给他开了几种药，详细地告诉他每种药的服法，注意事项，说得吴大伯心服口服，眉开眼笑。回去服了药，效果特好，他来复诊时一再夸奖我，说我的医术高，开的药好，也对症。

其实，我给吴大伯开的药并不是什么“好药”、“贵药”，和他的儿子给他买的药大同小异，属于同一类型，所含药物成分基本相同，只不过我揣摸透了了他的心理，让他服药时有一种“好心情”，对医生产生了信任感，这种心理效应增加了药物的治疗效果。

药物的心理效应比较常见，不少人认为进口药比国产药好，新药比老药好，贵药比廉价药好，老医生开的药药效优于年轻医生开的同种药。有的人吃药看产地，看牌子，看包装。还有人对药物的副作用



吃药要有好心情

用心存疑虑，吃药时“心情不好”，喃喃咕咕的，使药物“失效”。心理作用对药效的影响在高血压病、神经衰弱、溃疡病、疼痛、哮喘病和一些心理因素致病比较明显的慢性病的治疗中尤为显著，在有些情况下，心理作用甚至可替代药物而产生治疗作用。据报道，心绞痛患者如果对医生信任度高，以“安慰剂”代替抗心绞痛药物来治疗，80%以上的患者可起到同样的效果；癌症患者使用“安慰剂”止痛，77%的患者止痛效果可持续4小时以上。

患者心理何以会影响药效呢？这是因为心理作用可使机体的机能状态发生变化，进而影响机体对药物的反应。就拿“安慰剂”止痛来说，大脑含有一种高度专门化的细胞，它们只对特定的物质发生反应，具有止痛作用的阿片分子作为特种物质作用于这些细胞时，细胞便活动并发挥作用，阻止神经活动冲动的传递，因而使病人的痛苦得以减轻。研究发现，人类大脑能产生类似阿片样的物质——脑啡肽，病人感受心理暗示后，能刺激大脑产生并释放这种物质。看来，心理因素又反过来影响到了生理因素，从生理上发挥了治疗作用。

由此可见，作为一名医生，仅会看病开药是远远不够的，还应掌握与病人交流的艺术。要想让病人服药后产生好的疗效，医生必须注意自己的言谈举止。良言胜过良药，医生良好的语言可以发挥良好的暗示作用，也是一种独特的治疗方法，可与药物相得益彰。总之，要想让药效发挥到最大作用，起到药半功倍的效果，让病人吃时有个“好心情”是至关重要的。（杜长明）



好心情

日子休闲，不觉已入冬。轻轻掩埋掉那些秋天的忧伤，心也空出了一块。那一片蔚蓝的心海，晒出一片安静，仿佛远离俗世的烟尘，只剩下一些，温柔的对峙。云水相依，缓缓从檐下的旧时光里走过。很期待在冬天遇见一场雪，大片的洁白，让车马的喧嚣止于琉璃窗外。可以没有风，任凭一片片晶莹的精灵，落满房前屋后，落满山林沟壑。

室内，暖意融融。我在一盏茶香里，慢慢回到从前，想那些故事，被遗忘在哪一场杏花雨里。想那些年，到底错过了多少场雪。多年以后，那一场执念，追随了红尘远去的孤草，还是留在了水岸的蒹葭。生命里，总有一些无心而随意的守候与等待吧。此刻，我在等一场初雪。想穿过从前，那些无暇的时光，看童年留下的那一串小脚印，是否已被岁月的风沙掩埋。留在唐时宋词里的雪韵，已经平仄出怎样的清绝。

风在窗外，我想要的雪，还没到来。沿着秋天留下的一地斑驳，不知道可不可以走近你，再近一些，直至接近你最耀眼的那一丛光芒。流年里飘摇过的岁月，布满梅雨季节。而你，却是在江南雨巷邂逅的过客。回眸，秋已走远。这个冬天，心已素闲。我在窗下等一场初雪，绣一场茶麻，一针水墨，一针丹青，一针情深，一针意重。针脚里，密密麻麻的心事染了梅香。今夜，循着梅香，牵着月色温婉。费尽千山万水，只为与你，青灯相伴，共写佳话。



心灵小品

1.一言既出惊四座；2.春看稻菽千重浪；3.千里江陵一日还；4.蓬门今始为君开；5.天下为公；6.面如潘安，貌若西施；7.千里来寻故地。（1—6各打一汽车品牌号，7打两个汽车品牌号）。（牧佳）



脑筋急转弯

裸睡有益健康



暖雨晴旭

在一般人看来，裸体睡眠是不文明的，甚至把它看作是原始落后，而有的人却又倡导裸睡。那么，裸睡到底好不好呢。

日本的妇科医师松山对裸睡进行了大量的临床研究，科学地证实了裸睡对健康有益。他的报告说，妇女病有60%是因为穿着不适宜的紧身衣裤造成的，调查发现日本妇女穿内裤睡觉的比例高达90%。松山医师从自愿实验者中证明，裸睡不但使人感到温和舒适，连妇女常见的生理性痛经也逐渐得到缓解。以往因手脚冰凉久不能入睡的妇女，改变睡眠方式后，大多能很快进入梦乡。

日本某妇产医院的丸山医师也认为，裸睡对于辅助治疗紧张性疾病的效果极好，特别对于腹部内脏神经系统方面的紧张状态，更容易地缓解或消除，使血液循环十分通畅，对慢性便秘、慢性腹泻、腹痛及头痛等，大多能够得到较好的改善。

可见，裸睡是一种科学的睡眠方式，它既能使人心理、生理上得到全息的松弛，又包含着性卫生和和保护生殖器的意义，起到自我保健的作用，值得倡导。（游民）



有此一说

前列腺在哪里

今天上午在门诊室里，一位大妈问我：“医生，请问前列腺是哪个县？远不远？”我很奇怪，想了想说：“不知道。大妈你问这个干嘛？”大妈用手遮挡着嘴，悄悄对我说：“别告诉别人哦！刚才我听你们办公室另一个医生跟病人说，前列腺县发达。我想领点，地里的萝卜都拔下来了，准备腌点萝卜干。”（一鸣）



健康信箱

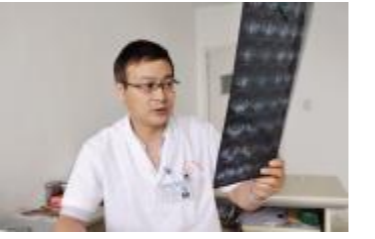
健康信箱

小时候，我是个小小的道具，我在这头，强盗在那头。现在，我是个小小的道具，我在这头，强盗在那头。小时候，我是个小小的道具，我在这头，强盗在那头。现在，我是个小小的道具，我在这头，强盗在那头。

憋不住尿怎么办

咳嗽、大笑、打喷嚏、用力、剧烈活动时发生尿失禁；II度：站立、行走、屏气等轻微用力时或由坐位站起时即可发生尿失禁；III度：尿失禁与活动无关，卧位时即可发生尿失禁，即尿失禁随时随地均可发生。由于尿液的浸渍，会诱发会阴湿疹、皮炎、外阴瘙痒，使病人非常痛苦。很多人羞于启齿，影响了生活质量和心理健康。

对于尿失禁的治疗，应先选择康复治疗，进行盆底肌肉锻炼，方法是：缓慢收缩阴道及肛门，达最大力持续5-10秒，再缓慢放松持续5-10秒，反复做10-15分钟。持续坚持两个月。中医认为尿失禁是肾气虚的表现，可以尝试针灸治疗，以达到补益肾气、培肾固本、益气固涩的目的。如果保守治疗没有效果，就要考虑手术治疗了，我们科开展的“悬吊带”新术式对于尿失禁的治疗效果非常好，该手术仅需在阴道前壁及耻骨上作很小的切口，手术简



副主任医师 郁全胜

单、安全、疗效高，成功率达90%以上。根据你的情况，可能已经发展为III度尿失禁，先保守治疗一段时间，如果没有效果，建议你手术治疗。主任医师 郁全胜

等一场初雪

省人民医院专家、教授来沐阳县人民医院时间

沐阳县人民医院专家门诊时间

- 心内科：周一 吴开霞，周二 葛恒松，周三 高新春，周四 李勇，周五 李科，周六 刘金凤，周日 刘金凤。呼吸科：周一 卢立国，周二 叶隆昌，周三 卢立国。血液科：周一 章海燕，周二 孙立柱，周三 齐胜，周四 蒋伯刚，周五 齐胜。神经内科：周一 童道明，周二 王光胜，周三 陈孝东，周四 杨同慧。消化内科：周一 徐正元，周二 吴群，周三 刘振峰，周四 刘振峰，周五 徐正元，周六 潘武，周日 吴群。感染科：周一 邵雅平（下转2-3版中缝）。

总编辑 周业庭，副总编辑 杜长明，叶书凡。二、三、四版责编 叶书凡，杜长明，孙亚东。版式设计 美编 孙亚东。

出刊日期：每月15日

百年沐医

BAI NIAN SHU YI 沐阳县人民医院 主办 (内部资料 免费赠阅) SHUYANG PEOPLE'S HOSPITAL 沐阳县人民医院 2016年1月 第1期 总第149期

一路风景一路歌

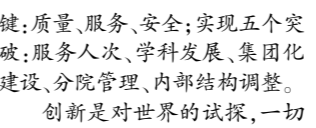
周业庭

刚刚过去的2015年，是我们砥砺前行、成果丰硕的一年。这一年里，我们的一个个梦想接连成为了现实。我们顺利通过了省卫计委三级乙等医院的评审，奠定了在区域医疗中的龙头地位；集团医院罗旗布，分院建设如火如荼。医疗航母雏形；学科建设稳步推进，国家科技支撑计划心血管诊疗质量检测基地及省人民医院冠心病中心沐阳县人民医院分中心相继在我院揭牌，一些新科室室崭露头角；我院斩获全市二级以上医院综合考评九连冠；2000余万元的设备持续投入为医院发展提供了保障；我院妇产科荣获“全国五一巾帼标兵岗”称号；我们牢记使命，惠民利民，造福一方百姓，得到了社会的赞誉，捧回了“全国优秀民营医院”和“改善医疗服务



周业庭

创新医院”的奖牌……所有这一切，都凝聚了全体员工的辛勤努力，彰显了沐医人的聪颖智慧，在院的发展史上竖立了一个个耀眼的里程碑。依依惜别我们挥洒了汗水也收获了喜悦的2015年。“世界那么大，我想去看看”。对充满了憧憬的2016年，我们更想去看看。年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。在每一个新年里，都有一道不同的风景。2016年的阳光已经洒满我们的道路，新一年的宏伟画卷铺展在我们的面前，等待我们激情挥洒，增彩添色。承前启后，描绘新画卷；继往开来，再谱新篇章。2016年是开启十三五发展新征程的起步之年，也是我院建院80周年，做好新一年的工作意义重大。“没有比人更高的山，没有比脚更长的路”。在新的一年里，我们要把握一个基调：快速发展；抓住三个关



周业庭

岁尾传佳音 年末喜收官 我院荣获“改善医疗服务创新医院”称号



我院姜亚兵副院长(左二)参加颁奖大会。

为将典型医院的示范作用发扬光大，国家卫计委委托健康报社开展了“改善医疗服务亮点展示及评选活动”，为此，《健康报》开辟了“改善服务、便民惠民”专栏，我院的纪实文章《从优秀到卓越 做百姓放心的“4S”店》在2015年11月26日的《健康报》上进行了整版展示，受到了行业的关注。我院也由此迈进了改善医疗服务创新医院的行列。（杜长明）

提高社会满意度，和谐医患关系等具有重要意义。2015年初，经国务院批准，国家卫计委和国家中医药管理局联合下发了“进一步改善医疗服务行动计划”。在近一年的时间里，全国各地医院从改善环境、优化流程、科技支撑、提升质量、人文关怀、创新模式、建立机制、方便人民群众看病就医的措施，对促进医药卫生体制改革，



欢迎关注微信平台



2015年12月31日上午8点半，在副院长姜亚兵和副院长王光胜的带领下，我院100余名职工参加了县2016年元旦长跑活动。来自全县各企事业单位的近万名人员参加了此次长跑。我院职工队伍整齐、精神抖擞、意气风发、阔步向前。在清晨的阳光下，矫健的身姿展现了沐医人独有的风采。（汪恩）

创、众筹……一个个的新名词让人眼花缭乱。但这些离我们并不遥远，我们也应该把眼光放远，制定我们的十三五：医院集团化、资产证券化、运营信息化、管理职业化、办公自动化。医养结合、智慧医疗、智慧养老……如是，我们将来五年的发展脉络就清晰可见。新的医改政策尘埃落定，分级医疗、药品零差价……作为民营医院，我们要不辱使命，牢记办院宗旨，跟上时代的步伐，要主动与政策对接，抓住机遇、把握机遇、珍惜机遇、用好机遇，探讨适应医院发展的新路子，制定新措施，使医院健康、持久地发展。良好的开局是成功的一半。新的一年，是十三五的开局之年，我们要脚踏实地，做好重点工作，我们迎着梦想、憧憬着希望、欣赏着图景、喷亮着歌声，把沐医好声音在沐阳大地唱响！

徐州医科大学对我院实践教学检查

1月5日下午，徐州医科大学附院督导专家靳振怀院长、临床系谢震环主任、临床系教学办冯岩主任、徐州一院内科张鲁勤主任、外科渠敬峰主任等专家来我院进行实践教学检查。我院院长周业庭、副院长朱宝林、王光胜及徐州医科大学兼职教授、讲师、教学骨干等陪同。周院长介绍了我院近期的教学管理情况，并感谢徐州医科大学长期以来对医院教学工



检查组观摩了骨科李业成医生的教学查房，对李医生的教学查房给与高度肯定；召开了师生座谈会；对实习生进行模拟诊疗和临床技能操作考核；检查了实习生的考核手册和书写的病历。专家们对我院保证充足的师资和场所用于教学工作给予点赞。（朱婷婷/文 薛宇坤/图）

