

“没想到社区中医也这么厉害”

——记徐汇区凌云街道社区卫生服务中心

上海市凌云街道社区卫生服务中心位于徐汇区西南部，成立于2005年，并于2007年独立运行。近年来，该中心以深化医药卫生体制改革为契机，在徐汇区卫生计生委的领导下，以改革创新为动力，预防为主，中西医并重，坚持“转方式、建机制、促联动”，以提升居民健康素养和建设“健康徐汇”为己任，各项工作有序推进。

该中心内设全科医学、预防保健、中医、康复、检验和医学影像等六大科目，下设七个社区卫生服务站，三个全科服务团队，并以家庭医生制服务的模式承担街道3.58平方公里，28个居委，逾11万常住人口的社区卫生服务工作。在健康与卫生服务中，该中心始终秉持“和谐、诚信、务实、创新”的凌云精神及办院理念，努力践行“微笑凌云、优质凌云、精品凌云、壮志凌云”的核心价值观，以居民需求为导向，打造一流的医疗卫生服务，不断提升居民健康水平，收获了社区居民的好口碑。先后荣获上海市平安单位、上海市文明单位、上海市病毒性肝炎健康促进社区试点、徐汇区志愿者基地、徐汇区老龄工作先进集体等荣誉。

家庭医生在社区

一张小小的家庭医生联系卡满载了社区卫生工作人员的浓浓关爱。有了这张卡，花甲之年的王老伯再也不为自己的“头疼脑热”发愁了。他如数家珍地罗列起签约居民的福利：慢性病患者可开具处方、预约时段门诊服务优先、优先安排家庭病床或上门出诊、转诊二、三级医院预约专科医生、获赠“徐汇健康快报”一份等。在卡片上扫描了“健康零距离”二维码后，手机在线预约挂号、在线支付、接收健康知识信息等升级服务更令王老伯由衷点赞。

家庭医生制服务重在深化内



涵。该中心在连年推进的基础上，不断完善其服务模式，进一步优化家庭医生服务制工作项目、工作规范、工作责任、绩效评估办法、考核奖励办法，逐步规范家庭医生服务制模式，力求与签约家庭建立长期稳定、连续可及的契约式服务关系。社区家庭医生主打“1+1+1”签约服务，该中心根据签约对象的实际情况在就医、转诊、用药、医保等方面实行个性化服务政策，如预留专家号、预约挂号、延伸处方、长处方、出院健康管理等。该中心还积极延伸服务手臂，在提供基本医疗和公共卫生服务的基础上强化健康管理服务，包括家庭健康评估、康复指导、家庭护理指导等，充分发挥中医药“治未病”服务的作用。贴心周到的举措，便捷高效的服务使得越来越多的居民选择凌云为他们的健康护航，该中心的家庭医生签约率、60岁以上老人的签约率等指标在全区各街镇的排名持续向好。

中医品牌惠民生

“没想到社区中医也会这么厉害，我的颈椎病顽疾好多了，工作压力也减轻了不少。”资深白领李先生坚持“施氏十二字养生功”辅助治疗，

几个疗程下来成效明显，对这一社区中医服务品牌连声叫好。

2006年，该中心建立了“施杞教授社区工作室”——由上海中医药大学终身教授、上海市名中医、全国中医骨伤名师施杞教授及其学术继承人定期进行门诊、带教工作。2009年，该中心又在龙华医院课题及技术支持下，建立了“施氏十二字养生功”社区推广基地，由施杞教授及其学术继承人定期在中心向患者讲解和传授功法，进行“施氏十二字养生功”预防和治疗颈椎病的临床应用和推广，至今已有数万居民受益。

“施氏十二字养生功”具有动作设计科学合理，针对性强，易学易练，防治效果显著等特点。该中心以社区为平台，借助名老中医的临床经验的推广，构筑医疗服务的新高地。凌云居民甚至可以足不出户，便可体验三级医院专家服务的医疗品质。该中心的中医颈椎病专科，通过传授引导养生功结合中药、康复训练，发挥中医“治未病”和“简、便、验、廉、效”的优势，将治疗端口下沉、前移，创新医患互动管理模式，提升社区中医药服务能力，更好地服务于不同层次的人群。

健康“高速路”

一份医疗服务网络信息一体化项目计划书，显示了该中心信息化建设的长远眼光。

以现有医疗服务为基础，该中心联合分级转诊，整合与共享二三级医院医疗资源，依托“互联网+”，渐次推出了“凌云版本”的医疗服务、居民健康管理和“云医院”视频答疑等服务举措，使社区卫生服务能级再上台阶。这些引领社区卫生服务信息化最新成果的健康神器，有效实现了卫生服务功能向外拓展，使“医院式”的服务突破时空界限进入百姓家庭，真正改善和提升居民的健康指数和生活质量。

微信系统“指点”迷津。该系统可通过提交个人信息注册认证后，进入预约系统获取HIS系统提供的医生门诊信息，可在线预约挂号与取消，并可直接通过微信、支付宝等方式实现在线支付，还能实现门诊预约、转诊绿色通道等更多深度预约服务。

移动家床系统好比“健康百宝箱”。家庭医生通过该系统可以完成签约居民健康档案管理、高血压管理、糖尿病管理、家庭病床管理，做到对患者实时监测。将来它还可以实现居民与家庭医生或远程专家的实时沟通以及影像上传，常见问题答疑，健康宣教功能等。该系统的优点在于以个性化指导实现医患互动，借由健康档案和个人体检信息获得健康数据，发现健康问题，为评价干预管理提供基础数据，从而解决社区独居老人、残疾人士就医难问题。

临床用药决策与分析系统使你“口服心服”。系统借助信息化手段，对医生处方合理性、准确性进行审查、监控，从而有效避免和减少因不合理用药对健康安全产生的威胁，规范药品使用，保证社区患者用药安全。

凌云街道社区卫生服务中心供稿

【运动健身】

很多人认为健身愁，其实，迈开双腿，你就自然融入了健身大军。走路，特别是快走，是最好的有氧运动。

走路最省钱

首先，快走易于掌握。其次，快走不受时间和场地的限制。另外，平地快走对膝关节、踝关节的压力小，适合包括老年人、体弱者、严重肥胖者等几乎所有人。快走的装备也很简单，只需一双舒适合脚的运动鞋，你就可以走上健康之路了。

作为典型的有氧运动，快走消耗的能量与慢跑接近。近年国际上的研究表明，它的健身作用是多方面的：

1、抵御糖尿病。

英国研究显示，快走可以明显减少患上2型糖尿病的可能性。有糖尿病家族史的人如果经常快走，可以显著提高胰岛素敏感性。

2、防止性冷淡。

研究者对一群45至55岁之间的女性进行调查后发现，那些经常锻炼(如快走)的女性，能从性生活中获得更多的满足感。

3、节省健身费用。

根据美国心脏病协会的调研，在最近6个月里，受调查的1000名志愿者中有1/4削减了去健身房锻炼的费用。事实上，每周快走150分钟，就能起到减轻压力和预防心脏病的效果，是最划算的锻炼。

4、减少药物服用量。

根据美国一项国民健康调查，每周走路总里程最长的人服用药物的可能性是最低的。

5、抵御乳腺癌。

《临床肿瘤学期刊》上发表的一篇研究显示，已患上乳腺癌的女性如果经常快走锻炼，生存率要比不爱走的乳腺癌患者高45%。

6、减少中风风险。

美国研究发现，经常快走的人比少走路的人患上中风的可能性低40%。

7、防老年痴呆。

意大利学者召集了749名记忆力有障碍的病人，记录他们的体育锻炼情况。4年后发现，那些爱散步的人比不爱散步的人最终患上老年痴呆症的可能性低27%。

走路养生最省钱

【药食同源】

喝黄芪水的益处

黄芪是我们日常生活中比较常见的一种中药材，黄芪的营养价值很高，而且用来泡水喝养生功效更好。适当的饮用不仅可以提高人体免疫力，而且还能达到保护心血管系统的功效。

强壮身体

科学家曾经做过时间，让动物服用黄芪水。结果发现，服用黄芪水之后的动物，体重增长比没有服用黄芪水的动物要快得多，并且体内含有的白蛋白与血清总蛋白也有明显的增长。这类的动物放入水中游泳坚持的时间也比较长，并且日常的尿液也增加了。

治疗胃炎

通过上文的这个实验我们可以发现，喝黄芪水的好处除了强壮身体之

外，还包括了加强心肌收缩力，能够有效预防循环出现衰竭的情况。如果是患有实验性胃炎，那么日常多喝一些黄芪水们能够有效减轻症状，尿液中蛋白定量也会出现下降的情况。

缓解身体困倦

中医方面认为，日常多喝黄芪水，精神会变得更好，气短的情况也会逐渐减轻。如果增加适量的防风、生姜等等一起用水煎服，还能够有效增强身体免疫力，有效的预防身体出现感冒的情况；如果增加适量的浮小麦与麻黄根，用水煎服之后能够有效治疗身体出现盗汗的情况。

治疗高血压

很多高血压患者，特别是老年患

者，很容易出现下半身浮肿的情况，喝黄芪水能够起到很好的消除水肿、降低血压的作用。

治幽门螺旋杆菌阳性胃溃疡

将准备好的五十克黄芪放入开水中冲泡半个小时，然后当做茶水来喝，每天喝一剂，一个月为一个疗程，疾病自然就好了。

缓解心绞痛

如果患者患有缺血性心脏病，那么每天取出五十克的黄芪用水煎煮，然后将药液分为三次服用。科学家为此还做过实验，将黄芪和丹参片进行对比，发觉黄芪的效果要好得多。

喝黄芪水的好处除了能够缓解

心绞痛的情况，还能够有效改善许多临床的客观指标，对于令身体恢复健康有着很好的作用。喝黄芪水的好处，能够有效缓解心绞痛的情况。

治银屑病

这种疾病可以将黄芪与当归、生地和白蒺藜，四种中药各准备三十克，然后用水煎服两次，每天早晚喝一次，治疗的成功率颇高。

治糖尿病浮肿

一般的糖尿病患者都有浮肿、面色蜡黄的情况，所以可以喝黄芪水，加上一些葛根效果更好；如果有出现下肢溃疡的情况，那么再加上葛根、赤芍、丹参效果更好。

慢性鼻炎

将黄芪和白术、防风一起煎水服用，能够有效治疗流汗、过敏性鼻炎、哮喘、感冒等等疾病。喝黄芪水能够有效治疗慢性鼻炎哦！

缓解下肢酸麻

如果患有骨质疏松症的患者，那可以适当的选黄芪桂枝五物汤，这样可以有效的治疗下肢酸麻的情况。

治疗脾气虚证

喝黄芪水的好处有很多，其中还包括了治疗脾气虚证。常见的脾气虚证主要表现为人体精神倦怠、气短、痰多等等情况。将黄芪和党参、白术、茯苓等等一起煎水服用，能够有效治疗脾虚的情况。

吴敏