

上海市中医医院的前身为上海市立中医门诊部,始建于 1954 年,是新中国成立后第一批市级中医医疗机构。其后因历史原因几易其名,1979 年正式改名为上海市中医医院。经过 55 年的发展壮大,上海市中医医院已发展成为一所中医特色浓厚、临床科室齐全、医学人才汇聚,集医、教、研为一体的三级甲等综合性中医医院,是上海中医药大学附属医院。医院地址:上海市芷江中路 274 号,另在静安区石门一路 67 弄 1 号设有门诊部(原上海市中医门诊部)。近年来,医院以科学发展观为指导,发扬中医药传统特色,从中医确有独特疗效的单病种入手,不断加强学科建设,走出了一条凸显中医医药特色,发挥中医医药优势的发展道路。

上海市中医医院是一所中医特色浓厚、临床科室齐全、医学人才汇聚,集医、教、研为一体的三级甲等综合性中医医院,是上海中医药大学(非直属)附属医院。医院设有上海市名老中医诊疗所和上海市中医中西医结合专家诊疗所两个专家诊疗中心,云集张镜人、裘沛然、颜德馨等 70 余位代表上海乃至全国中医界最高水平的专家为病人服务。开设神经内科、风湿科、消化科、心血管科、呼吸科、内分泌科、肾内科、血液科、肝病、外科、中西医结合外科、妇科、儿科、针灸科、推拿科、肿瘤科、骨伤科、肛肠科、眼科、耳鼻喉科、皮肤科、康复科、急诊科等临床科室。并拥有国家中管局“十一五”重点专科中医小儿哮喘专科及中医睡眠疾病专科、中医小儿哮喘专科、肿瘤科 3 个上海市中医临床优势专科;中医小儿厌食专科等 2 个上海中医药大学临床优势专科和中医失眠症特色专科、中医红斑狼疮特色专科、中医小儿厌食症特色专科、中西医结合治疗帕金森氏综合症特色专科、中医综合治疗腰椎间盘突出症特色专科 5 个上海市中医特色专科。



目前上海市中医医院设有上海市名老中医诊疗所和上海市中医中西医结合专家诊疗所两个专家诊疗中心,云集以国医大师裘沛然、颜德馨为代表的 70 余位中医界最高水平的专家为病人服务,并且成立了上海名老中医学术经验研究中心,以此为平台,挖掘、整理、推广、应用名老中医经验,培养中医理论扎实、有较强创新能力的复合型中医临床学科带头人。

上海市中医医院通过完善制度、扶管并重、培养人才等举措,不断加大对专科的建设力度,取得一定成果。现医院拥有国家中管局重点专科 1 个(儿科);上海市中医临床优势专科 3 个(中医睡眠疾病专科、中医小儿哮喘专科、肿瘤科);上海中医药大学临床优势专科 2 个(中医睡眠疾病专科、小儿消化专科);中医失眠症特色专科、中医红斑狼疮特色专科、中医小儿厌食症特色专科、中西医结合治疗帕金森氏综合症特色专科、中医综合治疗

腰椎间盘突出症特色专科 5 个上海市中医特色专科;“申康”市级医院中医特色专科建设项目 1 个(中医肿瘤特色专科)。

上海市中医医院中医药科研工作以临床实践为基础,以现代科技为手段,不断提高科研水平。积极组织 2009 年度各级各类课题的申报工作,目前已有 41 项科研课题立项(其中国家级 1 项、省部级 5 项、局级 8 项、校级 27 项),共获上级部门资助经费 214.6 万元。目前在研局级以上课题 55 项,在研院级课题 73 项,2009 年完成课题 26 项。国家中医药管理局三级实验室 1 个,并为国家食品药品监督管理局 GCP 基地。2009 年共发表学术论文 223 篇,其中核心期刊 57 篇,非核心期刊 166 篇。统计源期刊 115 篇,非统计源期刊 108 篇。发表 SCI 论文 3 篇。以主编或副主编单位编写学术著作 11 部、教材 2 部。

上海市中医医院核定床位 450 张,实际开放床位 500 张。全院在

职职工中有全国名老中医和上海市名中医 2 人,享受国务院津贴 15 人,具有正副高级职称 136 人,其中新增博士后合作导师 1 人,博士生导师 4 人,硕士生导师 56 人,博士点 3 个、硕士点 10 个,博士后流动站 1 个,全院医师中硕、博士占 50%以上。

上海市中医医院坚持鲜明的中医特色,中药饮片使用在全市中医院位居第一。2009 年我院门急诊人次增长迅速,门急诊人次近 144 万人次,同比增长 15.49%,每医生门诊人次居市级综合性医院第一位。2009 年出院病人数达 8769 人次,较去年同期增长 15.28%,均次费用在全市三级综合性医院最低。医院拥有 64 排螺旋 CT、超声刀、DSA 等一批先进的现代化仪器设备,为病人科学的诊断、治疗提供了保障。

中医药因其具有“简、廉、便、验”的特点,深受群众欢迎。我院作为三级甲等综合性中医医院积极推进“中医进社区”工作,与宝山、临汾

等八家社区服务中心建立全面合作关系,在上海率先提出并施行了“双向转诊绿色通道”、“双向转诊优惠减免制度”、三级医院主任医师担任全科医师队首席医师等举措,以适宜技术推广、学术交流、人才培养等为手段,实实在在为区域民众提供优质、高效、便捷、低价的中医服务。在北京、上海、广州、深圳四大城市共同举办的 2008 年中国健康年度总评榜中,上海市中医医院荣获上海地区最受欢迎的中医医院。医院以迎世博为契机,推出“服务百分百,医患零距离”服务理念,被授予全国医院(卫生)文化建设先进单位,并多次获得上海市文明单位、爱国卫生先进单位等称号。

面对未来,医院职工将继续秉承“厚德、博学、传承、创新”的院训,坚持中医医院的办院方向,以深化医疗卫生体制改革为契机,以临床实践为核心,创建名院、打造名科、培养名医,建设一所体现中医药特色、上海品牌的中医医院。郭明文

猴年将至,在新年里“吃吃喝喝”肯定是永恒不变的主题,于是“吃撑了”常常伴随着我们。遇到肠胃好的人仅仅觉得胃比较难受,若遇到肠胃比较脆弱的人可能就会造成胃胀、胃痛、嗝气、泛酸、恶心呕吐等一些临床症状。那么怎样才能缓解吃多了造成胃胀胃痛呢?

民间有很多招数针对“吃撑了怎么办”,但这些招数到底有用吗?是否能帮助我们缓解临床症状呢?让我们听上海中医药大学附属市中医医院消化科李毅平主任怎么说吧!

招数一 感觉到吃撑了,就喝杯清咖啡、乌龙茶、红茶等,这样能刮油水。

专家建议:咖啡和茶叶中都含有咖啡因、茶叶中还含有茶碱和可碱等复杂成分,能显著刺激胃酸分泌,促进胃动力。胃酸分泌增加(胃肠蠕动加快)有助于消化。故胃功能好的人吃撑了可适当喝杯咖啡或茶以帮助消化。但对于胃本身有疾病的人来说就不宜喝咖啡及

吃撑了怎么办?

茶,因会刺激胃黏膜,造成胃黏膜损伤。

招数二 胃难受了,就吃胃达喜、吗叮咻等药品来缓解胃部不适。

专家建议:胃难受要看怎样难受,若有胃胀、嗝气、恶心等症状可服用吗叮咻以促进胃动力;若出现胃痛、烧心、泛酸等症状,可服用胃达喜以制酸止痛,保护胃黏膜。

招数三 吃太撑了的话,逼自己出去走一走,多消耗一些。

专家建议:散步对于人体是有很多益处,吃多的时候,和家人一起出门走走散散步确是一种不错的选择,但也要注意散步时间,以饭后一小时后散步为益,否则也会引起消化不良。

招数四 趟在床上揉肚子。

专家建议:这种方法可以应用,按摩时要双腿屈膝,用手轻轻的揉

揉自己腹部,这样可缓解撑的感觉,还可以帮助消化。

招数五 抠喉咙,把吃的吐出一些

专家建议:这种方法不提倡。但若吃了有毒或不洁食物,或遇到小儿吃撑了,可采取这种催吐的方法,以免毒素吸收,对人体造成伤害。

招数六 这顿吃撑了,下一顿禁食,以减轻胃负担。

专家建议:饥一顿饱一顿是不良的饮食习惯,它会打乱胃肠消化的生物钟。饥饿时胃酸等消化液分泌后得不到食物中和,从而胃酸会侵蚀胃黏膜,造成胃病发作。饱胀时,可引起胃扩张,损害胃肠功能。

招数七 喝杯酸奶,据说里面的益生菌会帮助消化。

专家建议:多数益生菌株在胃肠道内可产生消化酶,这些酶可帮

助人体更好地消化食品及吸收食物中营养成分。但若患有疾病患者,服用酸奶时要注意不能太凉。

招数八 倒在床上死撑,睡一觉就能缓解。

专家建议:吃撑了不舒服,睡觉肯定睡不着,如果真的睡了,很容易长胖,而且对消化液不好,一般情况下,最好等饭后两三个小时后,等食物基本完全消化后再入睡比较好。

喝酒伤胃该怎么办?

一、酒精对胃的伤害
酒精对胃的伤害不容置疑。正常胃黏膜表层上皮细胞和胃小凹是清晰可见的,分布也很均匀,但经常饮酒会让高浓度的乙醇在胃中停留,乙醇与胃部及十二指肠黏膜直接接触,溶解黏膜和生物膜,导致黏膜变薄,黏膜上皮细胞坏死脱落,微

血管内皮损伤、栓塞,组织缺血缺氧而坏死,引起胃黏膜糜烂或溃疡形成,诱发胃和十二指肠黏膜损伤及相关性胃病发生。

二、预防酒精性胃病有什么方法?

1、酒后要尽量多喝些热汤,尤其是姜丝炖的鱼汤,解酒效果非常好,可大大降低酒精在胃部停留时间。

2、吃些水果或果汁。因水果中有大量果酸使乙醇氧化,加快乙醇分解和代谢。

3、喝一杯蜂蜜水,缓解酒精对胃刺激。

4、不要空腹饮酒,因空腹时酒精吸收快,人容易喝醉。而且空腹喝酒对胃黏膜伤害大。

5、酒精不要和碳酸饮料,如可乐、汽水一起喝,这些饮料中成份能加快身体吸收酒精。

6、酒后吃一些容易消化食物,如面条、稀饭、加蜂蜜的牛奶等,以保护胃黏膜。