

# 上海电力医院组织员工收看庆祝改革开放40周年大会

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，在共同回顾改革开放40周年举世瞩目历史成就的基础上进一步激发全院干部职工干事创业的热情，上海电力医院于12月18日上午10时，分组组织在岗员工收看庆祝改革开放40周年大会，第一时间感受大会盛况。

在庄严的人民大会堂内，伴随着雄壮的国歌声响起，大会隆重召开。电力医院的干部员工围坐在就近的会议室电脑和电视前，聚精会神，认真收看大会实况。在人民大会堂掌声如潮的时候，大家也情不自禁地响起了热烈的掌声，同志们对改革开放40年来取得的一系列傲人成就感到由衷的自豪，对中国特色社会主义道路感到由衷的自信。

在收看过程中，同志们认真记录，不时交流，深感责任重大、使命光荣。习近平总书记的重要讲话在医院广大干部职工中引起热议，大家心潮澎湃，热烈讨论，更加深切地感受到了改革开放40年的不断探索、40年的努力奋斗、40年的伟大实践，感受到我们的国家、我们的党、我们的人民



共同取得的这40年的辉煌成就来之不易、弥足珍贵。

下阶段，电力医院将组织全体干部员工持续深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，更好地服务员工、服务企业、服务社会，在更高的水平上推进党建登高、学科争优、健管增效、保障焕新，在新起点实现新发展，为新事业作出新贡献。

上海电力医院



# 联

LIAN

## 上海电力医院十二条举措抓来年开局

近期，电力医院先后组织各专业条线开展2019年工作务虚会，统一思想、提高认识，总结2018年工作特色与亮点，分析面临的形势和问题，提出2019年工作总体思路和重点举措。

作为改革落地之年，2018年医院各项工作纷繁复杂、千头万绪。在上级公司的坚强领导与全院员工的共同努力下，医院克服种种困难和压力，较好地完成了既定的工作目标，基本实现了改革稳妥落地，荣获上海市“五一”劳动奖状等多项荣誉。

医院结合务虚工作情况，提出2019年要通过十二个方面的具体工作，切实贯彻好上级部署要求。一是坚持党的领导，加强党的建设，促进党建工作与中心工作持续相融。二是组织“精益驱动，精细前行”主题活动，开展市内同级医院及国康集团所属医院行业对标，促进管理水平持续提升。三是不断加强风险管控能力，切实做好降本增效与开源节流，确保实现经营目标。四是持之以恒抓好“大安全”管控，巩固提升医院安全生产良好局面。五是持续开展临床医疗业务挖潜，重点完成一体化手术室、MDT门诊等建设工作，着手筹建综合ICU。六是不断提升系统内员工健康管理服务能级，积极助力属地公司员工EAP项目建设。七是全面提升企业应急医疗保障服务能级，探索优质、高效、稳定的全新保障运作机制。八是加快推进养老业务探索，试点系统内医养结合服务的上海模式。九是组织实施“一强两优四特”学科遴选与培养，逐步健全医院品牌学科体系。十是逐步完善现代医院制度体系建设，科学优化院内绩效考核方案，促进全员共享发展成果。十一是全面加强党风廉政建设和行风建设，严格执行医药代表会谈机制等管控制度。十二是加强医院文化建设，鼓励担当作为，崇尚真抓实干，积极组织群众满意、群众需要、群众关注的公益与科普活动，彰显央企的社会责任形象。

金鑫



冬日养生经

## 中医冬日养藏之道

冬日天气寒冷，冬日的阳气应该封藏。因此，《素问》专门提到了一个养藏的问题。冬三月怎么养藏呢？关键的一点就是“勿扰乎阳”。

勿扰乎阳，指的就是冬三月阳气已经在闭藏了，不要再打扰它。就像我们住宾馆，睡觉的时候要启动一个“请勿打扰”的按钮。睡着了，再被打扰醒，会是什么滋味呢？相信大家都会有体验。那么，怎么实现这个“勿扰乎阳”呢？上述的经文谈了四个方面。

其一，慎起居。冬三月的起居应该是“早卧晚起，必待日光”。冬三月要早一些睡，晚一些起，这是《内经》的教证。

冬天早卧晚起就是为了适应养藏。睡觉本身就是一种很好的藏的状态，冬三月要强调养藏，睡眠的时间当然就要适当地延长。冬三月，白天的时间短，夜晚的时间长，都是反映一个藏的状态，人要跟这个藏相应，那就必须早卧晚起。中医常说天人相应，怎么个相应呢？冬日养藏就是相应，冬三月“早卧晚起，必待日光”就是相应。要讲相应，时间就很重要。天地在这个时候收藏，你也要在这个时候收藏；天地在这个时候释放，你也要在这个时候释放。落实到具体的问题上，睡觉就是收藏，工作劳动就是释放。现在许多人习惯晚上工作，白天睡觉，这就不相应了，就阴阳颠倒了，这个对身体肯定不利。年轻的时候也许没关系，到老了就会有感受。



## 老年花眼食疗方

老年人容易花眼，现介绍几则食疗验方以供大家参考：

**桑椹糖。**取500g桑椹（鲜者加倍）捣成泥状与500g白糖共煮，待糖液变黄色并可拔起丝时，倒在涂有麻油的石板（或不锈钢板）上，凉后切成糖块，随时含服，此方对肾阴亏损者有效，但糖尿病患者忌用。

**酱醋羊肝。**将羊肝洗净切片后湿淀粉勾芡，素油爆炒，调以酱油、醋、料酒、姜。中心性视网膜炎、视神经萎缩者可常吃此菜。

其二，调情志。冬三月的情志应该是“使志若伏若匿，若有私意，若已有得”。这里的“志”有两层意思。一是讲心志，就是心的志向，《康熙字典》云：心之所之谓志。二是讲情绪，《左传》里面将喜怒哀乐好恶称作六志。所以，我们把它称为情志。这个时候的情志应该“若伏若匿”，伏也好，匿也好，都指的是藏。所以，这个时候的情志应该收藏一些，不要那么开放，不要那么显山露水。

其三，适寒温。冬三月要“去寒就温”。寒为冬气，寒为藏气。冬天，特别是在北方，人们都身裹棉衣，不但戴手套帽子，还要围围巾，封闭得严严实实，这个衣着就是一个“藏”，将整个身体封藏起来了，闭藏起来了。这个也是相应，与冬藏相应，这就是养藏。当然，去寒就温还包括其他保温防寒的方法。

其四，节动静。冬三月应该“无泄皮肤，使气亟夺”，泄皮肤也就是皮肤的开泄。大家知道，什么时候皮肤会开泄呢？当然是激烈活动的时候。皮肤开泄了，自然汗出，汗出多了，就会耗气伤阳使气亟夺。冬三月是阳气闭藏的时候，这个时候皮肤也应该相应地闭藏，不要做过多的开泄。这就提示冬天的运动、冬天的活动有其特殊性。特别是喜欢运动锻炼的人应该注意这个问题，冬天的锻炼应该避免过多地开泄皮肤，应该多做静功，这样才与冬相应，有利于养藏。

**胡萝卜粥。**取胡萝卜适量，切碎。与250g糯米共煮为粥。此方可常服，疗效尤佳。

**青箱鸡头汤。**取青箱子、女贞子各30g，与两个鸡头同煮服。此方对肝血虚、虚火上浮所致的眼疾有显效，伴高血压头昏者尤佳。

**红肝丸。**取红花10g，与250g猪肝共剁为泥，加淀粉少许，做成丸子蒸食。此方对气虚兼瘀之白内障术后眼中血丝者有效。

**枸杞蛋。**用枸杞子20g，与两只鸡蛋调匀蒸服。此方对头昏眼花、多泪者有显效。

