总 策 划:徐书立 特邀统筹:褚长石 特邀编辑:殷明翔 筹:金珊珊 辑:王盈燕 版:杨 杰 专刊热线:2923505

组

校

对:梁秋菊 张 苗 2107780

雾霾之下, 我们如何守护健康

-对话市中医院肺病肾病糖尿病科主任张春雷

本报记者 朱传胜

时下,雾霾频频来袭,成为大众非常 关注的话题。雾霾到底是什么呢?雾霾 天气会对我们的身体健康产生哪些影响 呢? 我们需要如何预防,才能减少雾霾对 身体的伤害呢? 中医药对防治雾霾侵害有 良策,是真的吗?今天,我们《中医健康 会客厅》邀请市中医院肺病肾病糖尿病 科主任张春雷, 为我们介绍一下这方面的

主持人: 张主任, 对于雾霾这两个 字,大家都很熟悉,但是雾霾到底是什么 呢? 雾霾天气会对我们的身体健康产生哪 些影响呢? 不少人还不太清楚,请您给大

张春雷:雾霾就是雾和霾的组合词, 是由多种微小的颗粒物组成的, 其主要污 染物是PM2.5。有人曾经进行过研究, PM2.5每立方米增加10微克, 呼吸系统疾 病患者的住院率就会增加到3.1%。要是灰 霾从25微克增加到200微克,日均病死率 就会增加到11%。

毫无疑问,雾霾对人体呼吸系统的损 害是极大的。人类每天需要呼吸2万多 次,每次将约50万个微粒吸入肺中。若空 气受到污染,如雾霾天气,人们在没有防 护的情况下直接呼吸,吸入的微粒是正常 值的100倍。

需要特别指出的是,雾霾的"元凶" PM2.5 具有粒径小、毒性强、停留时间 长、运输距离远等特点。人体的生理结构 对 PM2.5 几乎没有任何过滤、阻拦的能 力,因此PM2.5可以随着呼吸进入气管, 甚至下行进入细支气管,深达肺泡并沉 积,通过肺泡壁进入毛细血管,进而进入 整个血液循环系统,产生炎性损伤、氧化 损伤、致癌毒性等伤害人体。

PM2.5 主要会对呼吸系统和心血管系 统造成危害,因此,心肺疾病患者及老年 人更易受到影响。另外,污染的大气环境 对于幼儿的生长发育、智力发展、呼吸等



都可产生不良影响。总之,减少雾霾空气 暴露,避免大气环境污染,对小儿支气管 肺炎的发病及控制会产生有利的影响。

主持人: 张主任, 我们该如何减少雾

霾带来的危害呢? 张春雷:我本人认为,人们应该从以 下7个方面着手进行预防:一是减少外 出。雾霾天气存在的大小颗粒物会随呼吸 进入呼吸道并黏附其上,严重危害身体健 康。患有心肺疾病的患者、抵抗力较弱的 老人和儿童应尽量减少出门。必须出门的 应戴口罩,外出归来后应立即清洗面部及 裸露的肌肤,防止污染物由鼻、口侵入肺 尤其是患有支气管哮喘、慢性支气管 阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等 慢性呼吸道疾病的患者, 应尽量避免户外 锻炼,以免引起慢性病发作或加重。 戴口罩。如果外出一定要戴上口罩。普通 口罩的阻挡效果不好,专用的防霾口罩可 阻挡煤尘、水泥尘、酸雾等可吸入颗粒 物,过滤效果是值得肯定的。三是应限制 晨练。雾霾是呼吸系统疾病患者的"健康

杀手",雾霾天最好不要出门,更不宜晨 练,否则可能诱发疾病。很多人习惯于晨 练,但是由于早晨处于空气交换期,空气 质量很差,尤其是雾霾天气容易刺激呼吸 道,造成一定的感染,所以最好等雾霾退 去几天后再恢复运动计划。通常来说,若 无冷空气和雨雪、大风等天气,锻炼的时 间最好选择上午到傍晚前, 此时空气质量 好、能见度高,地点以树多草多的地方为 好, 霾天气时应适度减少运动量与运动强 度。四是室内适当通风。通风可以防止细 菌滋生,是预防呼吸道感染的好办法。建 议患者每天起床后根据天气情况适当通 有雾霾的时候暂勿开窗,等太阳出 来,雾霾慢慢消退了再开窗户。五是饮食 清淡, 多喝水。饮食宜选择清淡易消化且 富含维生素的食物,多饮水,多吃新鲜蔬 菜和水果,如梨、枇杷、山药、木耳。六 是尽量少去人多的地方。雾霾天气,空气 污染严重,空气流动性相对较差,很容易 造成呼吸道疾病的传播, 应尽量少去或者 不去人多的地方。七是平常多锻炼身体,

增强体质。没有雾霾的天气,应该多到户 外去运动运动,增加自身抵抗力。

主持人: 有媒体报道, 同仁堂中医院 召集全院名医, 针对雾霾研制出济世良 方:金银花10克、金莲花10克、连翘10 克、麦冬10克、薄荷6克、甘草6克。该 配方具有清热解毒、润肺利咽之功效,可 有效缓解雾霾对肺部、呼吸道的伤害。不 社会各界对此有一定的争议。张主 任,对于这件事,您是怎样看待的?中医 药对防治雾霾侵害, 究竟有没有很大的作

张春雷:这个抗雾霾方从中医理论上 来讲是可行的,至于效果怎么样,我先不 作评价。但是,这个药方向全国推广,违 背了中医的"三因"制宜原则——因时。 因地、因人。对中医而言,治疗疾病要根 据人的体质、性别、年龄以及季节、地理 环境,提出适宜的治疗方法。显然,一个 药方包治所有人是不现实的, 即便这个药 方适用于北京区域的人。雾霾是一个新生 事物,中医防治的实际效果究竟有多大, 目前还没有得到验证。因此,我个人认 为,同仁堂中医院推出这个药方没有科学 支撑, 也缺乏严谨的态度。

在雾霾频频来袭这两个月里,从来我 们科就诊的患者来看,难治性咳嗽以及咽 部疾病与以往相比有明显增多的趋势。至 于雾霾对我们身体造成的其他危害, 在短 期内尚未显现。不过,长年累月的雾霾天 气,肯定会对我们的身体造成危害。众所 周知,中医治未病,目前,我们需要做的 就是预防。对于社会上流传的一些抗雾霾 方,我个人认为,用来辅助改善雾霾天气 引起的一些症状是可行的。

左上图 张春雷 (右) 正在为一名呼 吸道疾病患者进行检查。

本报记者 朱传胜 摄



优质服务暖人心 患者感谢送锦旗

本报讯(记者高永强)1 月6日上午,在市中医院党委 办公室里,满含热泪的患者程 女士将一面锦旗交到工作人员 的手中,感谢全体医护人员在 其住院期间无微不至的关心。

据悉,赵女士今年59岁, 去年12月29日下午, 骑电动车 时不慎跌倒,被紧急送到市中 医院骨伤分院。该院主治中医 师李科仔细地为她检查身体, 最终确诊其左胸的4根肋骨骨 折,需要立即住院治疗。

听说要住院,程女士顿时 犯了愁。原来,她每月的退休 工资很低,而且20年前下岗后 一直没有参加城镇职工基本医 疗保险,担心付不起住院费

用。了解到这一情况后,李科 不仅为程女士制订了科学合理 的治疗方案,还积极帮助她申 请优惠政策。 在住院期间,由于亲属工

作忙,程女士常常没人照料。 李科与值班护士每天主动关心 程女士,细心观察她的病情变 化,帮她打饭、陪她聊天等。 "尽管很多医护人员的名字我都 叫不上来,但每个人都对我非 常热情和细心, 他们不是我的 亲人,却比亲人还要亲!"程女 士激动地说。

1月6日是程女士出院的日 子,她特意制作了一面锦旗, 向该院医护人员表示感谢。



针灸治疗带状疱疹有特色

市中医院小儿推拿受青睐

本报记者 孙阎河

意,希望本报《记者带你学中 医》帮忙咨询一下。为此,记 者专门找到市中医院颈肩腰腿 痛中心主任谈建新,希望他能 刺、电针、头皮针、穴位注 给点建议。

的说法,带状疱疹是由病毒引 起的急性感染性皮肤病,中医 称之为"缠腰火丹""蛇窜疮" "蜘蛛疮""蛇丹",多由情志不 点,并能减少药物带来的副作 遂、肝郁气滞、郁久化热,或 饮食不节、脾失健运、湿浊内

他听了记者对患者病情的 性患者的病情应该比较轻,治 者会帮你咨询有关专家。

疗起来会快一些。一般情况 下,我们首先刺破患者皮肤上 的疹泡,通过拔罐,将体内的 昨日,一位读者致电本 湿毒拔出来,然后再通过理 报,说自己的爱人得了带状疱 疗,让患处更快结痂,再配合 疹,非常难受。有人建议他们 使用我们自己调制的'袪丹 找中医治疗,他有点拿不定主 散'外敷。同时,我们还会采 取针灸进一步巩固疗效。

最后,谈建新告诉记者, 针灸治疗带状疱疹包括普通针 射、刺络拔罐、艾灸、红外线 据谈主任介绍,按照西医 照射等多种方法,疗效好,副 作用小,后遗症少,而且费用 低。运用针灸疗法治疗带状疮 疹,具有疗程短、疗效好的特 用,迅速减轻患者的痛苦。

如果读者有健康方面的疑 停、湿热搏结兼感毒邪而发疹。 问,想通过中医进行治疗的, 都可拨打本版《记者带你学中 描述后,进一步解释:"这位女 医》热线电话15503910494,记

中医辨病

从虚实和寒热 辨证治哮喘

本报记者 高永强

哮喘是一种慢性呼吸道疾病,是由多种细 胞特别是肥大细胞嗜酸性粒细胞和T淋巴细胞参 与的慢性气道炎症。哮喘在呼吸系统疾病中占 很大比重,尤其以青年居多,秋冬是其高发季 节。该疾病可反复发作,治疗不当常导致迁延 发作,影响患者的工作及生活质量,若出现严 重急性发作, 救治不及时有可能致命。

市中医院肺病肾病糖尿病科主任张春雷告 诉记者, 哮喘的病因错综复杂, 主要包括哮喘 患者的体质和环境因素两个方面。根据临床表 现,哮喘可分为急性发作期、慢性持续期和临 床缓解期等,其常见症状是发作性喘息、气 急、胸闷或咳嗽等,重症哮喘患者急性发作时 可有窒息感、大汗淋漓、说话不成句、意识模 糊等症状,如不及时抢救,可危及生命。

"哮喘是一种可控制的疾病,如果进行系统 治疗和护理,绝大多数患者的病情可以得到良 好的控制。"张春雷介绍,目前,对于哮喘的临 床治疗主要有西医和中医两种。西医学对哮喘 病机的研究模式是:过敏一炎症一痉挛一咳、 痰、哮喘,其治疗方法为:抗过敏--抗炎--解 痉一平喘,以抗炎为主,使用激素辅以解痉平 喘类药物,规律使用,哮喘可得到良好的控 制,但常常需要持续用药,而且激素的不良反 应以及停药后的反跳现象,常使患者不能很好 地遵医嘱, 从而影响治疗效果。

祖国医学对哮喘很早就有详细观察和深刻 认识。秦汉时期,中医学典籍中就有哮喘症状的 描述:《黄帝内经·素问·阴阳别论片》:"……起 则熏肺,使人喘鸣。"《金匮要略·肺痿肺痈咳嗽 上气病》:"咳而上气,喉中水鸡声,射干麻黄 汤主之。"金元时期的朱丹溪首创"哮喘"之 名。中医学认为,哮喘的发生,为宿痰内伏于 肺,复加外感、饮食、情志、劳倦等因素,以 致痰阻气道, 肺气上逆所致。中医将哮喘的特 点总结为邪实正虚。

张春雷告诉记者,他们在多年的临床实践 中积累了丰富的经验,从虚实与寒热两方面人 手,采用穴位贴敷、穴位注射和益肺固本灸、 温针灸等特色疗法治疗哮喘, 使患者得到有效 医治。张春雷提醒,哮喘患者平时在饮食上应 清淡且富有营养,要少食多餐,少吃辛辣油腻 的食品,不吃能引起哮喘发作的食物以及过 甜、过咸的食物。

上消化道出血的中医急救

一走进市中医院急诊科

本报记者 孙阎河

看过古装片的人都知道, 剧中 往往会出现这样的情节:剧中人物 篇》《金匾要略》等古代医著中,对 摄血为主。再者,中医治疗血证, 咳嗽时,向手帕或手心吐出"鲜 血",往往表明病情已经很严重了。 那么,这种症状到底是什么病?该继续解释:"中医的核心是辨证施 怎样救治呢? 昨天,在市中医院急 治,优势也是辨证施治,对于上消 治疗中小量出血,则可标本兼治, 诊科,记者正好遇到这样一个病例。

锋立即带领医护人员对患者实施了

说到中医紧急救治上消化道出

连翘又名黄花条、连壳、青翘、

功效。连翘配银花、苦桔梗、薄荷、

称为吐血,也叫呕血。这类病症来 血,中医认为由热邪而致,治疗多 势凶猛、病情急重,随时可出现亡 以降逆清火、凉血止血为大法;便 阴、亡阳之'脱证', 危及生命。 血则多由脾胃虚寒、气虚不能统 《诸病源候论》《灵枢·百病始生 摄、阴络损伤所致,治疗多以益气 此病都有记载和详论。'

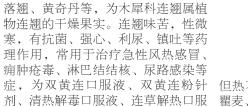
化道出血的急救也是如此。你看, 一方面迅速止血; 另一方面针对原 患者前一天突然呕血,被紧急 这位患者属脾虚不摄型吐血,症状 发病,制止出血。" 送到市中医院急诊科。科主任张军 为吐血暗淡、绵绵不断、时轻时 重、体倦神疲等。我们救治时采取 张军锋自豪地说:"救治吐血、呕血 静脉输液止血,以调节水、电解质 归脾汤治疗,以益气健脾、养血止 患者,中医积累了丰富的经验,不 平衡及抗休克治疗。同时,结合中 血。这位患者属胃中积热型,症状 医的辨证论治,采用中药加速止 是胃脘热作痛、恶心泛呕等。我们 效较好的仙鹤草膏、四红丸、大蓟 血。之后,根据患者吐血鲜红、心 以泻心汤为其清胃泻火、凉血止 散等经方、验方。另外,中医针刺 烦善怒、寐少梦多等症状,判定患 血。这位患者属气血衰脱型,吐 疗法、穴位贴敷法、敷脐疗法等也 者为肝火犯胃型上消化道出血,以 血、便血比较严重。我们及时采用 丹桅逍遥散为其清肝泻火、和胃止 独参汤、生脉饮,为其益气摄血、 固脱回阳,取得了很好的疗效。"

血的病例,张军锋介绍:"按照目前 道出血,一般遵循血证论治,看患 的有云南白药、参三七粉、复方五 医学上的定义, 屈氏韧带以上的消 者的症状属于吐血还是便血范围, 倍子液等。所以, 中医在紧急救治 化道,包括食管、胃、十二指肠或 吐血多由食道或胃而来;便血则要 消化道出血方面,还是有很多优势 胰、胆等病变引起的出血,都属于 分清近血和远血,近血不属于上消 的。" 上消化道出血的范围,主要临床表 化道出血,远血则属于血在便后 现为呕血或黑粪,伴有急性周围循 者,或在小肠或在胃。另外,不论 环衰竭。中医学认为,凡是血液由 吐血还是便血,都要辨清寒热,若 胃和食道而来,经口吐出的 寒热混淆,就会加重病情。对于吐

还要辨清标本,出血之现象是标 随后,张军锋翻出一些病例,证,出血之根源是本,治疗大出血 之时,首先治标,血止后再治本。

作为市中医院急诊科负责人, 仅有上面介绍的辨证分型,还有疗 十分有效,还有云南白药、参三七 粉、大黄粉等中成药。随着医疗器 械的发展,现在还可以通过内镜, 张军锋介绍:"中医诊治上消化 对出血灶喷洒药物直接止血,常用







但热不恶寒而渴者; 连翘配鬼箭羽、 瞿麦、甘草(炙)可治瘰疬结核不消;连 液、银翘解毒冲剂等中药制剂的主要 翘配雄鼠屎、蒲公英、川贝母可治乳 痈、乳核;连翘配黄柏、甘草可治舌 据市中医院药剂科主任李娥介 破生疮;连翘配防风、甘草(炙)、山栀 绍,连翘具有清热解毒、散结消肿的 子可治小儿一切热。

同时,李娥提醒,连翘性微寒, 竹叶、生甘草、芥穗、淡豆豉、牛蒡 脾胃虚弱、气虚发热、痈疽已溃、脓 子可治太阴风温、温热、冬温、初起 稀色淡者忌服。

小验方

治疗急性扁桃体炎的配方:连 翘、黄柏、黄芩各10克,金银花25克, 黄连8克,板蓝根、白茅根各9克,每 日一剂,水煎2次,分2次冷服。儿童 用量减半。本报记者 高永强 整理



中医院自2014年4月成立儿科 的治疗体系最早形成于明代, 门诊推拿室以来,因为见效 以《保婴神术按摩经》等小儿 快、疗效好、安全性高、小儿 推拿专著的问世为标志,在临 痛苦小、副作用少等优势,受 床应用上,有推法、揉法、按 到越来越多患儿家长的青睐, 法、摩法、掐法、搓法、拿法 现在日平均接诊患儿30人以 等多种操作手法。

务,并通过软膏贴穴、中药汤 患儿家长的欢迎。 剂等方法,治疗小儿泄泻、便 秘、呕吐、肺炎喘嗽、遗尿、 正在为患者推拿治病。 惊风等病症。

据该院儿科高级小儿推拿

本报讯(记者孙阎河)市 师岳林霞介绍,我国小儿推拿

该院儿科主任王宏霞表 近年来,市中医院非常重 示,为了让更多的患儿避免打 视发掘我国传统医学的精华, 针、输液的痛苦,达到远离抗 不断推出各类非常具有中医特 生素的目的,市中医院儿科不 色的诊疗方法。2014年,该院 仅设立了专业的门诊小儿推拿 专门成立了全市首家专门针对 室,还有针对性地开展了拔 小儿常见病及保健的儿科门诊 罐、艾灸、穴位贴敷等多种有 推拿室,主要开展小儿推拿业 特色的中医疗法,非常受广大

上图 市中医院儿科医生

本报记者 孙阎河 摄



扫二维码即可进入焦作市中医 院微信公众平台,了解该院的特色 技术,轻松掌握健康百科。更多资 讯请登录焦作市中医院官方网站。

焦作市中医院官网: http://www.jzhchm.com.cn/