

## 中医动态

### 未伏到,冬病夏治要抓紧

本报讯(记者梁智玲)8月12日,是今年未伏的第一天,记者从市中医院了解到,很多患者到该院进行了贴敷治疗。“这是我今年第四次过来贴敷,由于害怕人多,我一大早就过来排队了,没想到还有这么多人比我来得更早。”不到8时,在市中医院国医堂诊室外等候贴敷的荆先生说。

据了解,市中医院已经连续举办了三届冬病夏治节,每年前来贴敷的患者都比前一年有所增加。“去年夏天我在这里进行贴敷后,困扰我多年的鼻炎一直都没有再犯,所以我要坚持治完整个疗程。”从修武县赶来的吴女士说。据悉,三伏贴所治疗的疾病多为在秋冬季加重的慢性病,一般疗效会在数月之后显现,少数患者在贴敷第一年就能见效。因此,市中医院有关专家建议,患者至少要坚持贴敷3年,以巩固疗效。

还有很多人以为,进行冬病夏治后平时就不用再吃药了,这也是错误的。“中药贴敷不是万能的,它只是治疗疾病的一种手段,不能完全替代其他治疗方法,因此原本在服药的慢性病患者在进行冬病夏治期间不要盲目减药、停药。”市中医院内四科负责人提醒,“虽然未伏已经是立秋之后,相比头伏、中伏来说,天气要凉爽一些,湿度也有所下降,但仍是一年之中阳气最重的时候,在头伏、中伏时因天气闷热、皮肤瘙痒等原因而中断治疗的患者要抓紧这段时间继续治疗。”

### 中医防治心血管病有了“国家队”

8月10日,中国中医科学院心血管研究所在北京揭牌,这意味着中医防治心血管疾病有了“国家队”。

据悉,研究所今后将进一步发挥“国家队”在中医防治重大疾病方面的引领和带动作用,通过整合优化资源,创新发展模式,不断提高中医和中西医结合防治心血管病的临床疗效和综合服务水平。

中国中医科学院心血管病研究所前身为中国中医科学院西苑医院心血管科,成立于1960年,是我国成立最早的中医和中西医结合心血管病专科。在学术带头人陈可冀院士等专家的带领下,以临床为核心、科研为导向,在中西医结合防治冠心病、慢性心衰、高血压、动脉粥样硬化等方面取得了显著成绩;相继主持国家“973”、科技攻关、重大新药创制项目、国家自然科学基金重点项目等科技课题60余项,研制出精制冠心病片、精制冠心病胶囊、愈心痛胶囊、宽胸气雾剂等有效中药新药;荣获国家科技进步一等奖、二等奖及省部级科技进步奖20余项,获专利9项;制定的冠心病中医辨证标准、血瘀证诊断标准等在行业内得到普遍认可和广泛应用。

新华

### 中药推荐

市中医院同仁堂精品药房是我市规模最大的中药房,其产品种类齐全,涵盖中药饮片、粉面花茶、虫草系列、高档参茸、煲汤补品、御膳调料等七百多种。在原材料选购时,该药房以地道药材为首要条件,在生产中严把质量关,工艺上精益求精,这种“精中选、优中选”的中药饮片,由于具有“个体充盈、气味颜色醇正、残碎率低”等诸多优势,疗效十分显著,深受患者欢迎。

同仁堂地道药材之

### 灵芝

#### 【功效】

灵芝自古以来被认为是吉祥、富贵、美好、长寿的象征,中华传统医学长期以来一直将其视为滋补强壮、固本扶正的珍贵中草药,有防病治病、延年益寿之功效。其味甘、性平,归心、肺、肝、脾、肾经,可以补气安神、滋补强壮、止咳平喘。

#### 【应用范围】

灵芝的应用范围非常广泛,所治病种涉及各个系统,其根本原因就在于灵芝有扶正固本、增强免疫力的作用。它不同于一般药物对某种疾病起治疗作用,亦不同于一般营养保健食品只对某一方面营养素的不足进行补充和强化,而是在整体上双向调节人体机能平衡,调动机体内部活力,促使全部内脏或器官机能正常化。

#### 【现代研究】

现代临床研究证明:灵芝及其制品对改善睡眠有很好的效果,可减轻长期服用西药所带来的毒副作用,对调节血脂及血压、抗疲劳、抗衰老、抑制肿瘤等有显著作用;可以用于防治慢性支气管炎和哮喘、冠心病、高血压、高血脂、神经衰弱、失眠、肝炎、糖尿病、克山病、肿瘤放疗的辅助治疗等病症。

#### 【用法用量】

灵芝味虽苦,但苦而香,可以加入蜂蜜等调味。灵芝饮品:取灵芝切片后加清水,文火炖煮2小时,取其汁加入蜂蜜即可饮用。

灵芝水煎法:将灵芝切片,放入罐内,加水煎煮,一般煎煮3-4次,然后把所有的煎液混合,分次口服。

灵芝泡酒:将灵芝剪碎放入白酒瓶中密封浸泡,3天后白酒变成棕红色时即可喝,还可加入冰糖或蜂蜜。

#### 【服用时间】

灵芝药性平和,一年四季均可服用,久服适量不伤身。

### 保健养生

### 天热胸闷揉手腕

三伏天,由于天气闷热,很多人感觉胸闷,此时按揉手腕的阴郄穴能有效减轻症状。这是因为三伏天气中含氧量降低,加上人体出汗多,血液黏稠,血液携氧量降低,心脏供血供应不足,所以会感觉胸闷,严重时还会引起心肌缺血、梗死。

阴郄穴是手少阴经的重要穴位,有清泻心火、凉血通脉、滋养心阴的功效,古人常用此穴来治疗胸闷不舒、心慌、心痛等疾病。临床研究发现,刺激阴郄穴可兴奋人的迷走神经,抑制交感神经,增强心脏自主神经的整合功能,有助于促进全身血液循环,改善心脏供血,有效缓解胸闷、心慌等症。

阴郄穴位于手腕内侧的腕横纹处,左右手各1处,用大拇指交替按揉,每天早中晚各1次,每次10分钟,连揉两周。

时 报

### 先住院 后缴费

焦作市中医院于2012年4月30日开始,对新农合病人和医保(城镇职工基本医疗保险、居民基本医疗保险)病人实行“先住院、后缴费”新型服务模式。市中医院竭诚为广大市民提供更加优质的服务。

### 焦作市中青年名中医风采展

本报记者 朱传胜

她勤求古训,精研岐黄,在中医这片沃土上辛勤耕耘。无论是当儿科医生、儿科主任,还是担任市中医院副院长,她始终将传承中医文化作为己任,孜孜不倦、勤勉尽责。她,就是焦作市中青年名中医,市中医院副院长、主任中医师李小荣。

#### 与中医结下不解之缘

采访中,当谈起中医时,她的话匣子一打开便收不住了,采访时间竟然比预计多了近一个小时,这从中也可以看出,她对祖国医学是多么热爱。

“其实,在读高中时,我的理想是当一名人民教师。”李小荣坦诚地说,“在填报高考志愿时,河南中医学院只是我的第二志愿。”

填报志愿后不久,她便收到了河南中医学院的录取通知书。就这样,她与祖国医学结下了不解之缘。

“尽管我在学校里学了5年的中医知识,可是真正喜欢上中医,是在从事临床工作以后。”李小荣回忆说。

因为,李小荣在临床工作中发现,自己在校所学到的中医知识,在博大精深、浩如烟海的中医里仅是沧海一粟。临床上很多的疑难杂症,多在课本外的古籍医书中找到了答案,如《伤寒论》《温病条辨》《小儿药证直诀》等,从而激发了她对中医的浓厚兴趣,并由此真正喜欢上了这门学科。

在李小荣看来,中医是一门古老而神奇的学科,古人在中医书籍中所记载的不少药方堪称为“神方”,用之得当,效如桴鼓。中医用药也非常神奇,犹如领兵打仗一



图为李小荣在给患儿看病。

本报记者 朱传胜 摄

样,谁为主帅、谁为左路、谁为右路,均有讲究,阵型一变,其效果就不同。“祖国医学值得我用一生去探索、发掘、传承、发扬。”李小荣感叹道。

#### 练就绝活惠及患儿

外感咳嗽是儿科最常见的疾病,占门诊疾病的70%以上,随着人们对中医药的了解,前来看中医的患儿也越来越多。用中药治疗小儿外感咳嗽,先要分清寒热虚实,否则结果只能适得其反。有着多年小儿疾病诊断经验的李小荣练就了一套诊断小儿咳嗽的绝活:通过听小儿咳嗽的声音高低、

清浊深浅、有无痰音,来判断咳嗽的症型。然后对症下药,屡收奇效。

有一次,一个孩子因患中毒性痢疾被送到市中医院治疗。中毒性痢疾的症状与常规的痢疾症状不同,没有腹痛、脓血便等症,而是在疾病初期就出现高热、抽搐、神志不清等症,而且起病很急,常常在短时间内出现感染性休克和中毒性脑病,因此容易被误诊为脑膜炎等疾病,而贻误治疗,可能危及生命。该患儿以高热抽风为主要症状入院,未见腹痛腹泻、脓血便等症,初诊为病毒性脑膜炎。治疗几个小时后症状加重,于是请李小荣前

### 东直门归来话发展

### 中医特色治疗 解除妇科病痛

本报记者 梁智玲

陈女士是一位久坐办公室的白领,每个月来例假的那几天,小腹疼痛难忍、坐卧不安。“痛经折磨我很多年了,每个月的那几天我都是在痛苦中度过。”陈女士说。后来,在朋友的介绍下,陈女士找到市中医院妇产科主任冯变景,希望能通过中医治疗,治愈折磨她多年的痛经。

中医认为,妇女在经期及月经前后,生理上冲任的气血较平时变化急骤,此时若感邪或潜在病因而与气血相干,以致冲任、胞宫气血运行不畅,则“不通则痛”;或致冲任、胞宫失于濡养,而“不荣则痛”。中医针对病因,分别采取活血化瘀、行气理气、温经散寒、除湿、益气补血、益肾养肝等方法治疗痛经,效果非常明显。对陈女士进行诊断后,冯变景开出了适合的药方,经过服用近3个月的中药以及在每月经期前后进行贴敷治疗后,困扰陈女士多年的痛经问题逐渐消失。

据记者了解,市中医院妇产科针对患者的病情需要,有针对性地为患者进行中医特色疗法,取得了不错的效果。“中医特色疗法是去年我去北京中医药大学东直门医院学习回来后开展的,效果不错。”冯变景说。

在市中医院妇产科中医特色治疗室,记者看到,10多种妇科常用的外治药品被整齐地摆放在药品柜中;操作台前,工作人员小心翼翼地吴茱萸粉加生姜调匀,再把调好的膏状药物放到提前准备好的无菌纱布上。“一名昨天刚做完剖宫产手术的产妇有不适症状,医生便根据她的体质和病症开出了这个外治方子。”这名工作人员说,“我们会根据患者病情的需要进行配方,外治法可以对患者的病情康复起到很好的促进作用。”

目前,市中医院妇产科开展的中医外治法有很多种,医生可根据患者的实际情况进行选择。比如,四黄汤外用,可促进妇科手术后刀口愈合,起到消炎、消肿的作用;吴茱萸加粗盐炒热敷在腹部,可缓解腹胀症状。除了中药贴敷,该院还开展了中医穴位封闭、中药灌肠等外治法,深受患者的喜爱。据悉,这些外治法在临床应用根据需要进行适当改进,让患者感觉更加舒适,效果更加明显。

除了运用系统的中医外治法,北京中医药大学东直门医院还注重中医门诊的发展,这为市中医院妇产科今后的发展指引了方向。“中医在治疗妇科疾病方面很有优势,但中药汤剂服用不方便困扰很多人,下一步可从改变常规的中药汤剂人手,推出更多的中药膏方、中药冲剂,方便患者服用。”冯变景说。



市中医院妇产科工作人员为术后患者进行贴敷治疗,以缓解不良反应。 本报记者 梁智玲 摄

### 三胞胎诞生记

本报记者 梁智玲

日前,一名患有妊娠高血压和妊娠糖尿现象的高龄产妇王女士在市中医院顺利产下三胞胎。

据了解,王女士今年37岁,在怀孕27周时出现了严重的妊娠高血压症状,便到市中医院进行住院治疗。该院妇产科医生经过检查,又考虑到她怀有三胞胎,且属于高龄产妇后,建议其住院进行保胎治疗,并建立了孕检档案,把她列为重点监护对象。“她的血压一直很不稳定,最高的时候达到220毫米汞柱,低压为120毫米汞柱,情况十分危险。”该科副主任医师刘丽娜说。

在王女士住院保胎治疗期间,该科医生结合她的身体状况,采用中西医结合的方法对血压与尿蛋白进行控制,期间,医生还运用预防肺成熟药物,对胎儿的情况进行适时关注。

等到33周时,王女士的身体实在撑不住了,血压无法控制,胎儿的胎动和心跳都比以前减少,不终止妊娠就会危及到她的生命。于是,该科医生决定马上为其进行剖宫产手术。这时,距离王女士入院保胎治疗已经整整过去40天。

王女士怀的是三个孩子,又有严重的妊娠症,危险非常大,这台关乎四条生命的手术一点也不简单。市中医院妇产科、麻醉科、手术室、儿科都作好了准备。

8月8日上午,在该院麻醉科、手术室、儿科等科室医护人员的配合下,王女士顺利产下了两个男孩和一个女孩。

“由于距离预产期还有将近一个月的时间,因此3个宝宝的体重比较轻,最重的孩子有1.46公斤,最轻的只有1.15公斤,现在仍需要医护人员的喂养,但孩子的各项生命体征都比较稳定。”市中医药儿科负责人介绍。

来会诊。李小荣通过中医四诊进行明确诊断后,立即调整了治疗方案,挽救了患儿的生命。

作为河南省中医儿科学会常务副主任委员的李小荣,除了擅长应用中医疗法治疗小儿咳嗽、哮喘、厌食、长期发热、反复呼吸道感染等常见病及多发外,在中西医结合治疗遗传、血尿、水肿(肾炎肾病)黄疸、紫癜等小儿疑难杂症方面也有独到之处。

#### 开自制中药制剂的先河

根据多年的临床经验,李小荣对孩子的生理、病理特点,不仅总结出整套特色儿科用药规律,而且还将多年在临床中应用有效的方剂,通过改变剂型便于患儿服用,研制出针对小儿肺热咳嗽的糖浆剂——清肺止咳化痰汤(原名清肺止咳糖浆);针对新生儿黄疸的中药制剂——退黄合剂;针对小儿厌食的中药制剂——厌食冲剂;针对外感发热的中药制剂——退热冲剂,经临床验证均收到满意的效果,开了该院自制中药制剂的先河。其中,清肺止咳糖浆还获得了焦作市科技进步奖,又因其疗效显著,被应用到内科领域,成人、小儿均可服用。

如今,在她的带领下,该院中药制剂凸显品牌效应,目前拥有各种中医制剂32种,以疗效确切、服用方便,深受广大患者好评。

担任副院长后,虽然医院管理工作繁忙,但是李小荣仍挤出时间,每周抽出两天坐诊,将中医药文化发扬光大,为患儿解除病痛。

兰生幽谷,不以无人而不芳。先后荣获市“三八”红旗手、市“巾帼建功”标兵称号的李小荣像一株根植于深山里的兰花草,在中医领域默默地散发着醉人的芳香。



### 秋后进补莫乱补

本报记者 孙阔河

立秋过后,一些注重养生的人开始关注秋季该如何进补。为此,记者昨日走访了市中医院呼吸科名誉主任谢帮军。

“立秋首先带来的是天气变化,天气逐渐由热转凉,日夜温差也开始逐渐加大,因此大家在这个季节要注意适时添加衣被,尤其是在夜间睡觉时腰腹一定要盖被子,以防受凉,还要做到‘早睡早起,与鸡俱兴’,这样才能使人体与自然的变化相适应,才符合秋季养生之道。”说到秋季进补的话题,谢帮军首先强调秋季的养生,“立秋是秋天的开始,人体代谢与自然界一样进入阳消阴长的状态,此时精神调养切忌悲忧伤感,即便遇到伤感的事,也应主动予以排解,要做到内心宁静,心情舒畅。”

谢帮军进一步介绍:“关于饮食方面,立秋后饮食应以健脾祛湿、益胃生津为主。具体说,就是多食酸味和甘味食物,佐以苦味食物,如胡萝卜、番茄、冬瓜、沙葛、莲藕、豆角、玉米、葡萄、龙眼、水蜜桃、哈密瓜等。”

对于进补,谢帮军重点强调,根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,立秋后进补是十分必要的,但关键是不能乱补。因此,秋季进补的禁忌主要有以下几点。

首先,忌无病乱补。因为,无病乱补既增加开支,又伤害自身,如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖、胆固醇增多等。

其次,忌虚实不分。中医讲,虚者补之。不是虚症病人不宜用补药,而虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反。

第三,忌多多益善。任何补药服用过量都有害。“多吃补药,有病治病,无病强身”的观点是错误的。

第四,忌乱补必肉。肉类不易消化吸收,若久吃多吃,对胃肠功能已减退的老年人来说,常常不堪重负。

第五,忌以药代食。药补不如食补,许多食物也是具有治疗作用的,如多吃芹菜可治疗高血压;多吃萝卜可健胃消食、顺气宽胸、化痰止咳;多吃山药能补脾胃。日常食用的花生、红枣、扁豆、藕等也都是进补佳品。

第六,忌重“进”轻“出”。养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念,即重视人体废物的排出,减少“肠毒”的滞留与吸收,提倡在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅。另外,还要注意多年不变地偏食某一种补品以及用价格贵贱来鉴别补品的效果。

最后,谢帮军为大家推荐了一种名叫百合莲子莲藕汤的药膳:粉莲藕250克,鲜莲子50克,鲜百合30克,冰糖适量。将莲藕洗净,切小粒,鲜莲子洗净(不去莲子心),鲜百合洗净,三者一同放入砂锅,加适量清水,大火煮沸后,小火熬煮至莲藕、莲子酥软即成。然后,再调入冰糖,即可食用。这种药膳具有健脾益肺、清心安神的功效。

### 焦作市中医院

### 超低价体检套餐活动进行中中

原价格311元 现仅需128元

具体包括:血糖、血脂四项、肝功能四项、乙肝五项、血常规、尿常规、B超(肝、胆、胰、脾、肾、女:子宫、附件,男:前列腺、膀胱)、心电图、胸透、妇科、彩超等60余项体检项目,其中还包含了甲胎蛋白检查项目,可对早期癌症患者进行筛查,及时为易患癌症的人群进行预警。

注意事项:早上空腹体检,体检前三天尽量避免饮酒和进食油腻之品,每周三、周六早上体检。

联系电话:2107500 2107501 2107502