

中医动态

做优特色品牌 彰显中医优势

——市中医院第三届“冬病夏治”节侧记

本报记者 梁智玲

冬病夏治,是中医中防治疾病且极富特色的重要方法之一。20多年来,市中医院凭借浓厚的中医药底蕴,每年坚持为患者进行冬病夏治,取得了显著的临床效果,为患者减轻了病痛,受到广大患者的好评;今年,该院开展了第三届“冬病夏治”节,共为患者贴敷上万人次;如今,冬病夏治不仅成为该院的特色品牌,还成为我市医疗界一道亮丽的风景线。

相关科室准备充分

市中医院作为我市唯一的市级中医医疗机构,从建院之初就积极发挥中医药特色,先后开设了多个中医药治疗项目,其中

该院多位中医专家就独具中医特色的冬病夏治进行了多方面研究,积累了丰富的经验。为办好第三届“冬病夏治”节,市中医院提前派人到国内较早开展冬病夏治的北京中医药大学东直门医院进行学习,并在今年5月份就安排好开展冬病夏治的科室,其中包括呼吸科、针灸科、儿科、心病科、疼痛康复科等科室,以便更好地为广大患者提供优质服务,从而把冬病夏治这个特色品牌做优、做强、做精。

这些科室根据患者的特点,针对性地开始研究药物配方。“我们的很多配方都是经过临床试验过的,既要达到强身健体的效果,又要减轻患者的不适感。”该院呼吸科相关负责人介绍。除了研究药物配方,这些科室还对贴敷手法、选穴方法等进行

了深入研究。同时,该院中药制剂科也加强与各科室的联系,根据各科室的要求提前筛选、炮制中药,并对应用于冬病夏治的中药进行优中选优,以保证治疗效果。此外,从今年6月份开始,该院便推出了预约贴敷、伏前加强贴敷等服务,并针对人们对冬病夏治存在的认识误区,通过《中医专刊》、发放宣传资料、设置咨询台等方式进行宣传,引导群众合理及时地进行冬病夏治。

贴敷治疗规范专业

7月13日是今年入伏的第一天,该院本着方便患者的原则,在院内设置导诊台、候诊区、贴敷室等区域,现场秩序井然有序。

患者刘先生称,他患哮喘病好几年了,原来每年冬天都要发作好几次,自从去年到市中医院进行冬病夏治后,整个冬天哮喘病

也没有发作。随后,记者在诊室内看到,一位医生在为患者进行贴敷前,先询问了患者的病情,又认真为其把脉、听诊,在对药物进行调配后擦去患者穴位处的汗液,将药物固定贴敷在穴位上,并交代了一些注意事项。“每个人的病情和体质都不一样,因此贴敷时使用的药物和选择的穴位也不一样。”这位医生对记者说。

不少患者表示,在市中医院进行冬病夏治,医生会根据患者的特点选择不同的药物和穴位,手法很专业,让人很放心。

记者从市中医院获悉,在第三届“冬病夏治”节期间,该院共为患者贴敷上万人次,其中很多患者来自洛阳、新乡、郑州等地。

“我对焦作市中医院开展的冬病夏治早有耳闻,今年慕名而来,果然很专业。”一位来自新乡的患者感慨地说。



补肾固元按摩三个穴位

肾是人的先天之本、生命之源,人体的元阴和元阳都来源于它。如果觉得食补、运动都过于麻烦,不妨试试简单、有效的穴位按摩法。

太溪穴:汇聚肾经元气

太溪穴是肾经的原穴,是肾经元气经过和留止的部位,所以古人称太溪穴为“回阳九穴之一”,认为它具有很强的回阳救逆之功。古代很多医家面对垂危的病人,多用这个穴“补肾气、断生死”,如果在这个穴位上能摸到跳动的动脉,说明肾气未竭,还可救治;如果没有摸到,就说明病人阴气缠身,比较危险了。

揉按方法:太溪穴位于足内踝后方与脚跟筋腱间凹陷处;每次按摩5分钟左右,在肾经的流注时间,即17-19时按摩的效果更好。按揉时可用对侧手的拇指按揉,也可以使用按摩棒或光滑的木棒按揉。按揉的力度除了要有酸胀的感觉之外,最好还有麻的感觉。

涌泉穴:使人肾精充足

涌泉穴是人体足少阴肾经上一个非常重要的穴位。它位于脚底中线上前三分之一交点处,即当脚趾屈时,脚底前凹陷处。《黄帝内经》上说:“肾出于涌泉,涌泉者足心也。”意思是说:肾经之气犹如源泉之水,来源于足下,涌出灌溉周身四肢各处。所以,涌泉穴在养生保健方面具有重要的作用。

揉按方法:睡前按百次,能健脾益精血,可使人肾精充足、耳聪目明、精神充沛、腰膝坚实不软、行走有力。

关元穴:封藏一身元气

人身体里有一种非常重要的维持人体生命活动的物质与原动力,叫元气。中医认为元气禀于先天,藏在肾中,又依赖后天天气气充养,主要功能是推动人体的生长和发育,温煦和激发脏腑、经络等组织及器官的生理功能。

元气与生俱来,从父母那里继承而来,又依赖后天的充养。随着时间的推移,它会逐渐减少,人就会呈现衰老的态势。怎样才能更好地守护元气呢?刺激关元穴就是一个很好的办法。关元穴就像人身体上的一个阀门,将人体元气关在体内让它不泄露,是男子藏精、女子蓄血之处,是人身上升元、元阳的蓄积之处。

揉按方法:关元穴位于下腹正中线上,最好选在肾经的流注时间内按摩,此穴位可以每日多次揉按,力度以感受到微微酸胀为宜。

新华

秋季养生注重“和”

本报记者 孙闻河

时至秋令,碧空如洗、金风送爽,万物成熟,是一个收获的季节。与此同时,秋季如何养生也成了人们时常谈论的话题。对此,市中医院相关专家表示,秋季正处于“阳消阴长”的过渡阶段,立秋至处暑,秋阳肆虐,温度较高,加之时有阴雨绵绵,湿气较重,天气以湿热并重为特点,故有“秋老虎”之说;“白露”过后,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉,气候寒热多变,稍有不慎,容易伤风感冒,许多旧病也易复发,因此被称为“多事之秋”。因此,秋季养生在对精神情志、饮食起居、运动导引等方面进行调摄的同时,应注重一个“和”字。

调 and 情志莫悲秋

古人说,肺属金,与秋气相应,肺主气司呼吸,在志为忧。自古以来,文人墨客也多有悲秋的诗词歌赋。市中医院呼吸科名誉主任谢帮军指出,肺气虚者对秋天气候的变化比较敏感,尤其是一些中老年人目睹秋风冷雨、花木凋零、万物萧条的深秋景况,常在心中引起悲秋、凄凉、垂暮之感,易产生抑郁情绪。可见,秋季注重调摄精神为养生之要务。

说到具体的预防悲秋之法,谢帮军表示,对中老年人来说,具有“心无其心,百病不生”的心理,养成不以物喜,不为己悲,乐观开朗,宽容豁达,淡泊宁静的性格,收神敛气,保持内心宁静,可减缓秋季肃杀之气对精神的影响,方可适应秋季季平的特征。所以,中老年人可以结伴去野外山乡,登高远眺,饱览大自然秋花烂漫、红叶胜火等景色,一切忧郁、惆怅顿然若失,焕发出青春般的活力。

和中养胃保安康

由于天气的变化,秋天也是肠道传染病等疾病的多发季节。对此,市中医院消化科主任陈百顺提醒,在秋天要树立预防为主的思想。一是注重饮食卫生,不喝生水,不吃腐败变质和被细菌污染的食物。老胃病患者更要注重膳食调摄,和中养胃,做到饮食有节、温软淡素;禁食生冷,不暴饮暴食,戒除烟酒。二是搞好环境卫生,清除蚊虫滋生地,并采取措施防止蚊虫叮咬。三是天气骤变时要防伤风感冒,对老慢支、哮喘患者可起到防复发的作用。四是对高血压、冠心病、糖尿病患者进行干预治疗,将血压、血脂、血糖等指标控制在理想范围,可有效防止并发症,提高生活质量。



调和饮食防腹泻

小儿因消化系统发育还不成熟,特别是腹壁及肠道缺乏脂肪“保暖层”,因而容易受较凉空气的刺激而引起肠蠕动增加,导致大便次数增加、大便稀溏,此时病毒也容易乘虚而入,造成腹泻。所以,秋天也是小儿腹泻的高发期。

因此,市中医院小儿科主任王宏霞特别指出,防治小儿秋季腹泻,家庭护理十分重要。一、要调理好孩子的饮食,以减轻胃肠道负担,如米汤、糖盐开水,婴儿尽可能母乳喂养,也不要在这个季节轻易断奶;人工喂养的孩子应吃去乳糖的奶粉或稀释的牛奶;已添加辅食的孩子可吃稀粥或面片。由于腹泻容易造成孩子脱水,因此要比平时多喝些水或乳汁给孩子。二、注意保暖,尤其是腹部。家长可以用暖水袋热敷孩子腹部,但注意水温适度,防止烫伤,还可以给孩子揉揉肚子,以减轻腹痛;脚部保暖也是预防婴幼儿秋季腹泻的重要措施。同时,家长不要天气稍微一凉就给孩子戴帽子。三、家长可以给孩子适当地喝口服补液盐,如果脱水较重,可到医院进行补液治疗。



突出中医特色 系统治疗脑病

本报记者 梁智玲

两年前,60岁的尹女士患上了帕金森病,肢体僵硬、活动困难等后遗症让她度日如年,情绪十分低落。“两年前开始发病,到现在越来越严重,一直没找到合适的治疗方法。”尹女士的家人说,“我母亲一共在3家医院接受过治疗,但因服用西药后多次出现腹胀、尿滞留等症状,不得不放弃治疗。”

两个月前,尹女士在家人的陪同下来到市中医院脑病科就诊。该科副主任中医师宋汉秋在为尹女士进行检查后发现,其还伴随有出汗、乏力、纳差、失眠、便秘、低血压等非运动型症状,经辨证得知尹女士为痰热交阻、风木内动证型,随后为她开出了温胆汤加化痰裁方。“经过内服中药汤剂调理后,我母亲的饭量有所增加,活动耐力也有所提高,便秘状况也得到改善,精神状态较好。”尹女士的家人高兴地说,“真没想到,中医治疗帕金森病有如此好的效果。”

宋汉秋介绍,目前治疗帕金森病的药物和方法有很多,但以西药为主的治疗只能控制病情发作,随着药物用量的不断加大,对身体的副作用也越来越大。而中医在治疗帕金森病方面效果很好,中医认为此病多由肝肾阴虚、气血不足、筋脉失养、风内动而致或风火挟痰、互阻经络而成,临床当分标本、虚实。肝肾不足、气血虚弱者为虚,风火挟痰者为实,如虚实相兼为患者,多以肝、肾阴



脑病科康复师正在指导患者运用四组合上肢训练器进行康复治疗。 本报记者 梁智玲 摄

亏、气血不足为病之本,风痰为病之标;治以益肾调肝、补气养血、清化痰热、兼以熄风等为此病之法。

去年,宋汉秋到北京中医药大学东直门医院进修学习,深入学习了中医药在脑病临床治疗中的规范应用。“目前,脑病科针对中

风病、帕金森病、脑梗死、脑出血、眩晕等病症都有系统化的中医治疗方案,并根据患者的身体状况给出个体化治疗方案,治疗效果十分理想。”宋汉秋说。

采访时,一些患者对脑病科目前运用的系统化中医治疗方案深有感触。前不久,张

先生因脑出血住进了该科。住院期间,该科医生为他制订了个体化中医治疗方案,并尽快将康复治疗运用到整体治疗过程中。“在抢救期间就运用了中药方剂,入院第二天就开始进行床旁康复治疗,效果很不错。”张先生说。

据了解,该科专门设置了康复治疗室,为患者抓住黄金康复期,让其尽快恢复身体的各项功能。针对患者的功能障碍不一,康复训练的手段也呈现多样化状态。除了可以通过现代康复仪器进行训练外,还可以结合针灸、推拿、中医药等传统疗法对患者进行整体康复治疗。该科康复师介绍,早期、正规、全面的康复治疗,不仅能最大程度地恢复患者的肢体功能、语言功能,还能提高患者的日常生活能力,减轻家人的护理负担。

此外,记者还了解到,宋汉秋从北京中医药大学东直门医院进修学回来后,更加注重临床科研的积累,从批量研究中把握治疗的有效性,以找到更多规律性的治疗方法,目前该科正承担《帕金森病中西医结合治疗的临床观察》《银杏内酯治疗脑梗死恢复IV期临床观察》等科研项目。此外,该科还将针对患者的特点和临床需要,推出更有效的院内中药制剂,真正为患者提供方便。



多伸懒腰解秋乏

8月23日是二十四节气里的第十四个节气——处暑。处暑是暑气结束的时节,意味着暑气消退,秋天来临。处暑养生,防秋乏是重点。中医认为,秋主燥,燥耗气伤阴。气虚导致四肢无力、神疲懒言;阴虚则可见咽干、口干、鼻子干。另外,处暑期间,中午气温仍然很高,暑湿较重,脾被湿困住,也容易感到疲乏。

处暑期间,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。此时生活应相应调整,尤其是睡眠要充足,才能缓解秋乏。具体来说,应该改掉夏季晚睡的习惯,每天早睡1小时,特别是老年人,“遇有睡意则就枕”。此外,老年人睡子午觉能降低心脑血管病的发病风险。

饮食方面,应保持清淡,少吃辛辣、烧烤类食品,如辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮、酒等,以免加重秋燥。要消除疲劳,应少吃油腻的肉食,多吃新鲜果蔬,特别是西红柿、茄子、土豆、葡萄、梨等富含维生素的食物,还要多吃苹果、海带等碱性食物。

早晚天气凉爽,可外出跑步、打拳、做操、爬山。平时多伸懒腰也有解秋乏的效果。下午工作学习时间长了,伸个懒腰,马上就会觉得神清气爽、舒服自在。即使在不累的时候,有意识地伸几个懒腰,也会觉得轻松。这是因为,伸懒腰能适当增加对心、肺的挤压,促进心脏泵血,增加全身的供血。大脑血流充足了,人自然感到清醒、舒适。

时 报

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。在原材精选时,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“精中制、优中选”的中药饮片,由于具有个体充盈、气味颜色醇正、残碎度低等诸多优势,疗效十分显著,深受患者欢迎。

同仁堂地道药材之



【来源】

云芝为多孔菌科真菌彩绒革盖菌的子实体,又称彩绒革盖菌、杂色云芝、彩绒菌、瓦菌。子实体一般小,无柄、平伏面反卷或呈扇形、贝壳状,往往相互连接在一起,呈覆瓦状排列。

【功效】

云芝主要为药用,有除湿化痰的效果,可治疗肺病和慢性支气管炎、迁延性或慢性肝炎,还可作为肝癌患者的免疫治疗药物。

【灵芝和云芝的区别】

两者不是一种菌,从外向上看,灵芝大多是单个的,有长菌柄;而云芝多半是丛状,菌柄不明显。

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。

焦作市中医院

超低价体检套餐活动进行中

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、脾、胰、肾、女:子宫、附件,男:前列腺、膀胱)、心电图、胸透、妇科、乳腺扫描等60余项体检项目,其中还包含了甲胎蛋白检查项目,可以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