



中医动态

国家中医药管理局 将有更多中医药内容纳入基本公共卫生服务项目

9月10日,国家卫生和计划生育委员会举行新闻发布会,介绍中医药健康管理服务纳入国家基本公共卫生服务项目的情况。

据王炼介绍,国家中医药管理局下一步将制定中医药健康管理服务绩效考核评估指标,加强对各地的督导考核。

今年6月份,国家卫生和计划生育委员会、财政部、国家中医药管理局联合发出《关于做好2013年国家基本公共卫生服务项目工作的通知》。

针对这一指标的可行性问题,王炼介绍,中医药健康管理项目主要由乡镇卫生院、村卫生室和社区卫生服务中心、社区服务站向辖区的城乡居民提供服务。

同时,王炼表示,今后还会有更多、更好、更简便的中医养生保健方法纳入到公共卫生服务项目中。

各省级中医药管理部门要对辖区内中医药健康管理服务目标人群的数量、基层中医药服务能力等情况进行调查。

新华

教你一招

肺热煮罗汉果 风热选金银花 润喉茶要选对

秋天空气干燥,一些人容易嗓子不舒服,如咽干、咽痒、声音嘶哑等,而喝些润喉茶有助于缓解这些症状。

肺热咽痛煮罗汉果

罗汉果有清肺利咽的作用,适用于肺热引起的咽炎、咽喉肿痛。咽喉炎、失音可以喝罗汉果茶,用罗汉果2个,去壳切成薄片,用开水煮1分钟后饮用。

咽痛时痰多试试桔梗

桔梗能宣肺泄邪以利咽喉。急性咽喉肿痛且痰多时,可以泡桔梗甘草茶,取桔梗12克、生甘草6克,洗净切碎后放入保温杯中,冲入沸水,加盖泡15分钟,代茶饮,可冲泡2次,每天1剂。

慢性咽痛泡胖大海

胖大海可化痰止咳、养阴润肺,适用于风热、肺燥引起的咽痛音哑。慢性咽炎、咽痛声嘶可以喝胖大海桔梗茶,取胖大海3个、桔梗5克、蜂蜜适量,将胖大海、桔梗放入杯中,冲入沸水,晾至温热后,根据口味调入蜂蜜浸泡,每日1剂。

风热咽痛用金银花

金银花有较好的抗炎、退热作用,适用于急性咽炎。风热感冒伴咽喉红肿疼痛者,用金银花橄榄茶,取金银花10克、薄荷5克、橄榄5个,金银花及橄榄洗净后加600毫升水煮沸,再放入薄荷小火煮5分钟,去渣后饮用。

李红珠

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。

焦作市中医院

超低价体检套餐活动进行之中 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。

联系电话:2107500 2107501 2107502

天气多变,老年患者谨防旧病复发

——市中医院专家解读常见慢性病的秋季预防

本报记者 孙阔河

胃肠类疾病

胃肠类疾病在老年人群中所占比例较高,尤其是消化道溃疡患者更需要在秋季注意保养。

专家提醒:市中医院消化科主任陈百顺指出,立秋后,随着气温的降低,天气变得凉爽,一些老人食欲也开始旺盛。这时,如果贪食过饱,很容易增加胃肠道负担,特别食后不注意保暖,导致着凉,就更容易诱发胃肠道疾病。

肝胆类疾病

秋季来临,一些患有肝胆类慢性疾病的老人胃口大增,给肠胃带来了不少负担,从而导致胆结石的复发。

专家提醒:市中医院消化科主任陈百顺解释,在中医五行学说中,秋季属金,金克木,肝胆属木。

慢性肺部疾病

哮喘病也是常见的慢性肺部疾病之一,患有慢性支气管炎的老年患者的气道防御功能较差,温差变大时,很容易引起复发。

专家提醒:市中医院呼吸科主任王主任指出,有此类疾病的老年患者在秋季来临时,一定要按照医生的要求规范用药。

心脑血管疾病

眼下正值夏秋交替之际,气温变化大,患有心血管疾病的老人极易导致旧疾复发或加重病情,因此要比往常更注意保养。

专家提醒:市中医院心内科住院医师吴莹玲特别提醒,虽然现在已经到了秋天,但中午的时候气温比较高,所以患有心脑血管病的老人千万不要贪凉,注意添加衣物,以免旧病复发。

白露养生先护肠胃

原因有三个:一是消耗过大,影响肠胃;二是补充不足,功能下降;三是过食寒凉,损伤肠胃。

立秋过后,虽然早晚凉爽,但仍有“秋老虎”肆虐,容易出现倦怠、乏力、食欲不振等症,可以适当进补,但并非随意进补,要先护好肠胃。

专家提醒:市中医院呼吸科主任王主任指出,有此类疾病的老年患者在秋季来临时,一定要按照医生的要求规范用药。

白露时节适宜的膳食有莲子百合粥、银杏鸡丁、香酥山药等,它们有清肺润燥、止咳平喘、补养气血、健脾补肾的功效。

专家提醒:市中医院心内科住院医师吴莹玲特别提醒,虽然现在已经到了秋天,但中午的时候气温比较高,所以患有心脑血管病的老人千万不要贪凉,注意添加衣物,以免旧病复发。

养生药膳

大枣乌梅汤

大枣20克,乌梅20克,冰糖适量。将大枣、乌梅洗净,放入砂锅,加入适量水,大火烧开后,转文火煎至汁浓,晾温后根据口味调入冰糖即成。

百合莲子粥

大米150克,干百合25克,莲子25克,冰糖适量。百合、莲子用热水泡软,莲子去心;大米用冷水浸泡半小时。锅中放水,放入大米、百合烧开后,再放莲子,改用中火继续熬煮至熟,调入冰糖即可食用。

阅读提示

早晚凉,中午热,初秋的天气反复多变,让许多患有慢性病的老年患者有些无所适从。近日,一些老年读者致电本报,希望能多了解一些秋季如何预防旧病复发方面的知识。

晚温度低,所以有慢性肺部疾病的老年患者,出门时要注意戴口罩,饮食上不吃辛辣、油腻、煎炒、烧烤、油炸、膨化食品等。

专家提醒:市中医院骨科分院主任张汉深介绍,所谓的“春捂秋冻”不是适合所有人群,也不是没有节制。

专家提醒:市中医院心内科住院医师吴莹玲特别提醒,虽然现在已经到了秋天,但中午的时候气温比较高,所以患有心脑血管病的老人千万不要贪凉,注意添加衣物,以免旧病复发。

专家提醒:市中医院心内科住院医师吴莹玲特别提醒,虽然现在已经到了秋天,但中午的时候气温比较高,所以患有心脑血管病的老人千万不要贪凉,注意添加衣物,以免旧病复发。

专家提醒:市中医院心内科住院医师吴莹玲特别提醒,虽然现在已经到了秋天,但中午的时候气温比较高,所以患有心脑血管病的老人千万不要贪凉,注意添加衣物,以免旧病复发。

专家提醒:市中医院心内科住院医师吴莹玲特别提醒,虽然现在已经到了秋天,但中午的时候气温比较高,所以患有心脑血管病的老人千万不要贪凉,注意添加衣物,以免旧病复发。

专家提醒:市中医院心内科住院医师吴莹玲特别提醒,虽然现在已经到了秋天,但中午的时候气温比较高,所以患有心脑血管病的老人千万不要贪凉,注意添加衣物,以免旧病复发。

本报记者 孙阔河

俗话说:“春困秋乏。”那么,人们为什么会“秋乏”现象呢?日前,记者采访了市中医院呼吸科主任张春雷,请他来给大家进行详细解答。

“秋乏来源夏耗。”张春雷开门见山地说,“从生理学来讲,正常人必须在一定的气温、湿度、气流以及气压等综合气候条件下,肌体才会感到舒适。夏季,天气炎热,给肌体带来了许多的生理变化,如体热散发困难、皮肤黏湿、体温升高以及大量出汗使水电解质丢失、胃肠功能减弱等,还增加了心脏血管系统的负担,提高了神经活动的紧张度,从而使能量消耗也相对增加,如果过度消耗的能量得不到适度补偿,人体就会欠下一笔‘夏耗债务’。”

张春雷进一步解释:“进入9月以后,炎热的夏天逐渐被秋天所接替,这时天气冷暖适中,微风拂拂,清心爽神。在这样的环境下,人体的各种生理系统也相应发生变化,出汗减少,体热的产生和散发以及水电解质代谢也恢复了日常的平衡,消化功能恢复正常,心血管负担得到减轻,人体能量的代谢达到基本稳定的程度,因而肌体进入了一个周期性的休整阶段。”

张春雷进一步解释:“进入9月以后,炎热的夏天逐渐被秋天所接替,这时天气冷暖适中,微风拂拂,清心爽神。在这样的环境下,人体的各种生理系统也相应发生变化,出汗减少,体热的产生和散发以及水电解质代谢也恢复了日常的平衡,消化功能恢复正常,心血管负担得到减轻,人体能量的代谢达到基本稳定的程度,因而肌体进入了一个周期性的休整阶段。”

张春雷进一步解释:“进入9月以后,炎热的夏天逐渐被秋天所接替,这时天气冷暖适中,微风拂拂,清心爽神。在这样的环境下,人体的各种生理系统也相应发生变化,出汗减少,体热的产生和散发以及水电解质代谢也恢复了日常的平衡,消化功能恢复正常,心血管负担得到减轻,人体能量的代谢达到基本稳定的程度,因而肌体进入了一个周期性的休整阶段。”

张春雷进一步解释:“进入9月以后,炎热的夏天逐渐被秋天所接替,这时天气冷暖适中,微风拂拂,清心爽神。在这样的环境下,人体的各种生理系统也相应发生变化,出汗减少,体热的产生和散发以及水电解质代谢也恢复了日常的平衡,消化功能恢复正常,心血管负担得到减轻,人体能量的代谢达到基本稳定的程度,因而肌体进入了一个周期性的休整阶段。”

中医教你防“秋乏”

直观的感受就是四肢发凉、皮肤青紫。心脑血管也一样,虽然看不到、摸不着,但冷天也会刺激心脑血管收缩,再加上许多老人内热外寒,心里觉得热,其实身体的御寒能力极差。这种情况下,一些老人往往会因不注意而使心脑血管疾病复发。同时,胃肠道、呼吸系统等疾病也会诱发心血管疾病。

骨科类疾病

秋季,老寒腿、膝关节炎、腰背痛、风湿病等一些老年人容易患的骨科类疾病也进入了高发期。

专家提醒:市中医院骨科分院主任张汉深介绍,所谓的“春捂秋冻”不是适合所有人群,也不是没有节制。不少年轻人在秋风瑟瑟中,因为长期穿短裙、短裤,还易引发骨科疾病,更不要说是抵抗能力较差的老人了。因此,老年骨科患者在运动后,一定要及时擦干身上的汗,不要让风寒侵入身体,引起骨关节炎复发或加重。另外,老人在秋季要及时添加衣物,平时洗东西时水温要适宜,不能太凉。

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“精中制、优中选”的中药饮片,由于其具有个体充盈、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

山药

山药因营养丰富,自古以来就被视为物美价廉的补虚佳品,具有健脾开胃、补气养阴的作用,临床可治脾虚泄泻、虚劳久咳、消渴、遗精、带下、尿频等。

女性:益气养血暖手脚。手脚冰凉常对女性“情有独钟”,而中医认为,手脚冰凉与体质虚弱有密切关系,而山药乌鸡汤和龙眼山药羹均具有很好的补中、益气、养血作用,特别适合手脚冰凉的患者。

老人:补中益气防感冒。山药具有健脾益气的功效,因此多汗、反复感冒的气虚患者在秋季应该适度增加山药的摄入量,可以把山药炒食、蒸食、拔丝,也可以与大米、小米、大枣一起煮粥食用。儿童:防治腹泻好帮手。每年8-12月是小儿腹泻的多发季节,用山药粉治疗腹泻,比较容易被接受。具体做法为:将山药研细磨粉与米粉按1:2的比例给患儿混合服用,每天喂食2-3次即可。

【用法用量】 山药用量为9-30克。治糖尿病,可单味做食或用150克煎水代茶。

【食用禁忌】 山药养阴能助湿,所以湿盛中满或有积滞有实邪者不宜。需要提醒大家的是,食用山药一般没有明显的禁忌,但因其有收敛的作用,所以患感冒、大便秘结者及肠胃积滞者忌用,而且山药忌与鲤鱼、甘遂同食,也不可同碱性药物同服。

中医验方

脾虚泄泻验方

莲子糯米粥

【用料】莲子(去心)20克,怀山药25克,鸡内金15克,糯米50克,白糖适量。

【制法】先将莲子、怀山药、鸡内金加水煮20分钟,再下糯米煮成粥,熟后加白糖食用。

【功效】用于治疗脾虚腹泻、食欲不振等。

保健养生

传承中医经典 护航儿童健康

本报记者 梁智玲

今年4岁的豆豆体质十分虚弱,每遇变天或换季就容易发烧、咳嗽,家长为此感到很苦恼。“每年都要住院好几次,每次都要输半个多月的液才能好,看着孩子受罪,我的心里也不好受,所以这次我打算尝试一下中医。”上个星期,豆豆因一直咳嗽被妈妈带到市中医院儿科就诊。

该科副主任、主治医师杨定宪接诊后通过望闻问切,确诊豆豆的咳嗽为痰湿阻肺兼脾肺气虚型。初期,予以桂枝加厚朴汤加减化裁,服药3天后咳嗽略有减轻,再运用苓桂术甘汤进行治疗;6天后,豆豆完全恢复正常。

去年,杨定宪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儿科临床治疗中的规范应用。在学习期间,杨定宪详细了解中医外治法在儿科常见病中的运用以及中医文化在小儿常见病治疗中的传承,特别是对中医经方在儿科临床治疗中的广泛运用感触较深。

进修学习回来后,杨定宪更加注重中医经方的学习和运用,由于效果好,副作用少,深受患儿家长

家长的放心。”豆豆妈妈高兴地说。

据杨定宪介绍,在为豆豆治疗期间,运用的都是中医经方。所谓“经方”,就是中医药经典之方,是东汉名医张仲景所著《伤寒论》和《金匮要略》中所记载的方子。“学好、用好这些经方,在临床治疗中往往能起到事半功倍的效果。”杨定宪对记者说,“很多经西医反复治疗效果不理想的儿科病症,通过中医辨证,再运用经方加减化裁进行治疗,效果很不错。”

除了学好、用好中医经方外,该科目前还设置了中医特色治疗室,运用针灸、按摩、外敷、灌肠等多种外治法快速为患儿解除痛苦。

“由于孩子年龄小,肝肾功能发育不全,西药的副作用很大,进行中医外治基本没有什么副作用,对孩子的成长有好处。”一位患儿家长

的欢迎。今年暑假期间,一个10岁的男孩因为过敏性鼻炎反复发作前来找杨定宪诊治。据这个男孩介绍,过敏性鼻炎已经折磨他好几年了,今年夏天尤其严重,经常出现严重的鼻塞、流鼻涕等症状,到我市一家医院就诊后,被医生诊断为鼻腔囊肿,建议进行手术治疗。“孩子的年龄还小,做手术毕竟有风险,所以想试试中医治疗。”男孩的家长说。杨定宪接诊后经过检查发现,男孩的舌边发红,身上经常痒,进一步诊断为表有湿、内有热、湿重于表。杨定宪认为,运用经方麻黄连翘赤小豆汤可对症治疗。经过一周的治疗,男孩的鼻塞、流鼻涕等症状基本消失。

除了学好、用好中医经方外,该科目前还设置了中医特色治疗室,运用针灸、按摩、外敷、灌肠等多种外治法快速为患儿解除痛苦。

“由于孩子年龄小,肝肾功能发育不全,西药的副作用很大,进行中医外治基本没有什么副作用,对孩子的成长有好处。”一位患儿家长

说。杨定宪认为,经方是传承了上千年的中医经典,自己除了要继续加强对中医经方的研究和学习,还要加大儿科专科的建设力度,探索研究治疗儿科疑难杂症的方法,用传统的祖国医学为儿童的健康保驾护航。



杨定宪在病房为患儿诊断病情。 本报记者 梁智玲 摄