焦作日报
Traditional Chinese Medicine Journal
2013年10月10日 星期四
第54期

焦作日报社 焦作市卫生局 焦作市中医管理局 焦作市中医院 主办 北京中医药大学东直门医院 河南中医学院第一附属医院 协办

总策划:徐书立
特邀统筹:宋胜利
特邀编辑:殷明翔
统　　筹:金珊珊
编　　辑:翟　艳
组　　版:杨　杰
校　　对:胡玉成　张　苗
周刊热线:2923505
2107780

区域中医预防保健服务工作指南发布

本报讯 日前，国家中医药管理局印发《区域中医预防保健服务工作指南（试用稿）》，指导区域中医预防保健服务工作的开展，推进区域中医预防保健服务体系建设。该指南为我国区域中医预防保健服务工作发展中的首次尝试，将在各“治未病”预防保健服务试点地区中试用。

《指南》分为区域中医预防保健工作政策措施、服务提供平台建设、服务人才队伍建设、服务主要内容与方法、区域中医健康文化传播与推广、中医预防保健服务工作绩效评价、附录(区域中医预防保健服务工作绩效评价指标)等部分。

上海市中医药发展办公室和上海市中医药社区卫生服务研究中心受国家中医药管理局医政司委托，承担该课题研究工作，在系统总结以往区域中医预防保健服务工作与管理经验的基础上编写。

区域中医预防保健服务，是指在一定行政区域内，由区域政府主导，通过完善政策措施、健全服务网络、构建服务平台、加快人才培养、促进知识传播、实施效果评价等，开展中医预防保健服务能力建设工作。《指南》内容包括区域中医预防保健工作政策措施、区域中医预防保健服务提供平台建设、人才队伍建设、区域中医健康文化传播与推广、中医预防保健服务工作绩效评价等内容。

自国家中医药管理局2007年启动“治未病”健康工程以来，全国先后确定了65个地区为“治未病”预防保健服务试点地区，探索建立以区域为单位开展中医预防保健服务工作的机制和模式。 （胡彬）

老人排尿有困难 艾灸治疗助康复

本报讯 （记者**朱传胜**） 85岁的吴大爷去年中风后，落下了后遗症，尿潴留就是其一。由于排尿困难，吴大爷异常痛苦。家人经打听后，来到了市中医院脑病科就医。让吴大爷和家人没有想到的是，市中医院的医生用艾灸就解决了老人的排尿难题。日前，吴大爷康复后高兴地出院了。

接诊吴大爷的医生是该科主治医师李珊珊，她告诉记者，中风尿潴留是由于脑窍不开、经络不通导致膀胱气化不利，主要表现为小便不利、少腹胀满甚则小便闭塞不通、排尿困难，是中风后常见并发症之一。尿潴留被中医称为“癃闭”，其病位在膀胱，与肺、脾、肾及三焦气化功能失调有关。多因肾气受损，命门火衰，阳气无以化阴，导致膀胱气化功能无权而发为癃闭。

考虑到吴大爷的病情，李珊珊决定利用艾灸疗法来解除其尿潴留。所谓艾灸疗法，是利用艾叶作原料，制成艾绒，在一定的穴位上，用各种不同的方法燃烧，直接或间接地施以适当温热刺激，通过经络的传导作用而达到治病和保健目的的一种方法。

李珊珊通过对其关元、水分、中极三个穴位的艾灸治疗，二十天左右，吴大爷的膀胱得到了调理，恢复了功能，达到了临床治愈。

吴大爷家人见此疗效，纷纷夸赞艾灸的神奇，并对李珊珊的医术赞赏不已。他们说，吴大爷自落下中风尿潴留，因排不出尿非常痛苦，家人也是无计可施跟着难受。后来，他们到一些医院咨询相关医生，有医生建议实施膀胱造瘘术来解决吴大爷排尿难题。可是他们担心老人年龄大，经不起折腾，于是对此医治方案犹豫不定。后来，有熟人告诉他们，市中医院脑病科在治疗中风后遗症上有专长，于是就抱着试一试态度来诊治。让他们惊喜的是，在这里，吴大爷不用手术就解除了他的大难题。

据介绍，市中医院脑病科是国家中医药管理局“十二五”中医重点专科建设单位，河南省医学重点学科，该科立足中医，中西医并重，采用中西医结合方法救治急性脑血管病及后遗症，建立了中医特色的“卒中单元”，开通绿色通道，实施脑梗死的超早期溶栓治疗。同时，该科还建立脑病早期康复室，促使神经功能尽快恢复。

下图为李珊珊正在为患者做检查。

本报记者 **朱传胜** 摄

保健养生

石榴味虽美 食用须注意

石榴别称安石榴、珍珠石榴、海石榴，是一种珍奇的浆果，可谓全身是宝，其果皮、根部、花、叶皆可入药。尽管如此，食用时须注意：

因石榴性温，具有收敛涩肠的作用，故实热积滞的便秘者、痢疾、泌尿系炎症、感冒初期、疮疡肿毒者要谨慎食用。因石榴含糖分较多，糖尿病者禁止食用。患有胃病及十二指肠溃疡、胆囊炎、胃酸过多等患者也不宜食用石榴。

石榴勿与螃蟹同食。石榴与螃蟹同食不仅会降低其蛋白质的营养价值，还会使石榴中的鞣酸与螃蟹中的钙质结合成不易消化的鞣酸钙，后者可刺激胃肠道，出现腹痛、恶心、呕吐等症状。所以石榴不宜与螃蟹等海味食品同时食用。

石榴勿与胡萝卜同食。因为胡萝卜含有溶解酶，可破坏石榴中的维生素。石榴也不可与土豆、西红柿、西瓜同食。若与土豆同食，可用韭菜泡水喝来解毒。

石榴多食易生痰。石榴是温性水果，吃多了会上火，易生痰，甚则成热痢，故不宜过食。慢性气管炎和肺气肿等患者若出现咳嗽多痰、痰如泡沫者应忌食石榴。儿童最好少吃石榴，尤其有发热咳嗽，痰鸣有声的患儿不宜食用，否则易加重病情。

吃完石榴要漱口。石榴中的有机盐含量较多，多食会腐蚀牙齿的珐琅质、染黑牙齿，故吃完应及时漱口。

石榴榨汁效果佳。石榴皮含鞣制、生物碱等有效成分，带皮榨汁食用效果更佳。 宁蔚夏

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、妇检、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肥腻之品，每周三、周六早上体检。
联系电话：2107500 2107501 2107502

东直门归来话发展

王晓明向记者展示部分中医外治药具。 本报记者 **梁智玲** 摄

“心”病也可中医治

本报记者 梁智玲

一个月前，家住中站区的王老太因为心慌、胸闷被家人送进了市中医院心病科。该科主任王晓明详细地为王老太检查后发现，她的心跳已经超出正常范围，每分钟170~180次。“最近一段时间她经常间隔性出现心慌现象，严重的时候脸色发青，过一会儿才能恢复正常。”王老太的家属说，老人的血压多年来一直很稳定，可最近有时还出现了血压莫名其妙降低的现象。

说话间，正在做检查的王老太又出现了急促的呼吸声，神情也渐渐紧张了起来，言语开始变得不清晰。看到这些情况，王晓明已经在心里对王老太的病情判断了八九不离十：“首先要考虑心肌梗死。”

对于心肌梗死病人来说，时间就是生命。“争取来一分钟抢救时间，就为患者争取来了赢得生命的希望。”王晓明说。紧接着，病房里忙碌了起来。针刺、穴位按压、溶栓、心脏除颤……经过一系列行之有效的抢救，王老太的脸色渐渐恢复了正常。待病情稳定后，王晓明又根据她的病情，开出了中医院综合治疗的方子。记者了解到，这个方子包括针刺穴位、中药内服和日常的西医治疗。

王晓明介绍，对于很多心血管疾病患者来说，因为长期依赖西药稳定病情，已经在日积月累中产生了严重副作用，有些患者甚至因为长期药物的影响，伴生了其他系统疾病。与西药相比，中药的副作用小，治疗心血管疾病更有优势。王晓明说，去年他在北京中医药大学东直门医院进修学习后，在临床中运用中西医结合治疗心血管疾病的信念更加坚定。他认为，在中医来讲，心血管疾病隶属于中医“心悸、胸痹、眩晕、虚劳”范畴，中医在几千年的临床实践中积累了系统的关于心血管疾病的理论和治疗经验，认为本病的病机是本虚标实。在对症治疗中，通过宣痹通阳、益气养阴、活血利水，辨证运用中药，对心脑血管病的配合治疗有显著疗效。在患者发病的急症期可以运用西医手段迅速稳定病情，随后加入中医方法治疗，临床效果显著。

近年来，随着患者对中西医结合治疗心血管疾病的高度认可，市中医院心病科除了根据多年临床经验研制出冠心平、脉通宁、降压舒等自制药，为患者减轻病痛外，还推出了一些中医外治法配合治疗心血管疾病，临床运用十分广泛。“针刺法和耳穴压豆，是在临床中运用较多的两种外治方法。”王晓明说。他向记者展示了摆放在心病科医生办公室一个柜子里的部分中医外治用品，其中一个巴掌大的耳朵模型上标注了数十个穴位引起了记者的注意。“这是个人体的耳朵模型，上面所有的穴位都标注得非常清晰，做好中医外治，必须全面了解这上面的各个穴位与人体各器官的关系，熟练掌握各穴位的具体位置，才能根据患者的病情作出准确判断，采取行之有效的治疗方法。”他说，中药的天然生成、无副作用，中医的综合辩证、系统治疗越来越受到患者的认可，心病科近年来也推出了越来越多的中西医结合治疗优势病种，让患者免受疾病的困扰。

秋风起哮喘频发 中医教你咋防治

本报记者 朱传胜

24岁的小许从去年起就反复出现发作性咳嗽，每当吸入冷空气或刺激性气体，就会剧烈咳嗽。有医生按支气管炎为她治疗，她服用过多种抗生素及镇咳药，均无效。前不久，小许受凉感冒后，再次咳嗽，并出现胸闷不适。小许赶紧跑到社区医院治疗，注射了“阿奇霉素”等药物，也没觉得有好转。随后，小许来到了市中医院就诊，结果被确诊为哮喘。

过了中秋，天气转凉加快，昼夜温差愈加明显，此时也进入了支气管哮喘病高发的时节。据悉，最近一段时间前往市中医院内四科就诊的呼吸疾病患者中，有近二成的患者是因为哮喘问题来求诊的。

该院内四科主任张春雷告诉记者，哮喘病是一种常见病和多发病，也是一种以年轻人和儿童为主的疾病，发病率较高，是人们健康的隐形杀手，秋天更是哮喘的多发季节。从中医角度来看，秋季燥邪当令，干燥的特点易使肺功能受损，可能致病的过敏原增多，这都会使哮喘发作或加重。

对于患有哮喘的人们来说，最想知道的问题便是“我的哮喘能治好吗？”对此，张春雷明确指出：“哮喘不能根治，但能控制。”

他解释道：“哮喘病是由于自身免疫失衡(内因)，加上外部过敏原刺激(外因)，而导致的慢性气道炎症，由于其机制复杂，目前尚不能完全解释个中缘由，所以还做不到‘根治’。但是，医生已经发现炎症为其基本病理生理改变，而围绕着抑制炎症，近十几年已经开发了一些很好的药物，所以世界哮喘防治组织(GINA)在最近几年的口号是你可以控制哮喘。”

为了提高哮喘的控制水平，改善患者生命质量，中华医学会呼吸病学分会哮喘学组特别制定了《支气管哮喘防治指南》。根据《支气管哮喘防治指南》所制定的标准和流程，患者均能够得到了有效的控制。不过令张春雷忧心的是，许多患者往往“见好就收”，导致不规律治疗。

在张春雷看来，导致很多哮喘患者“见好就收”的原因，多是因为经济原因。“因为，控制哮喘的药物费用较高，患者症状减轻或消失后，就不再继续治疗了。其实，这是很大的误区。”张春雷说，“哮喘可分为哮喘发作期、缓解期及稳定期。很多患者都意识到哮喘发作时应该用药，往往忽视缓解期的用药。事实上，哮喘的治疗重点应该放在缓解期，也就是说，支气管哮喘的治疗应当以预防性的治疗为主，这样可以增强体质，提高机体免疫力，从而预防哮喘的反复发作。”除了西医标准化治疗外，近年来中医的个性化施治哮喘病也备受青睐。尤其是该院开展的冬病夏治，让不少哮喘患者从中受益。

该科名誉主任谢邦军认为，冬病夏治主要防治以咳喘为主要症状的呼吸系统疾病，因为，哮喘病患者容易在冬季发病，三伏天时天气炎热，大自然的阳气最为充盛，人体的阳气也充足，此时利用人与自然相统一的原则，抓住时机，开通经气，祛除体内宿疾，往往会取得事半功倍的效果。

哮喘病除了治疗之外，自我保健也是非常重要的。秋季由于天气寒冷、干燥，很容易导致感冒，但上呼吸道感染又容易诱发哮喘，因此谢邦军建议哮喘患者一定要注意保暖防寒，适当地增减衣物，睡卧处避免吹风，避免着凉。另外饮食上尽量多吃清淡、多维生素的食物，减少辛辣刺激、油腻的饮食等。

（本报资料图片）

记者带你学中医

耳穴压豆疗法，你了解吗？（下）

本报记者 孙阎河

中国传统神奇的耳穴压豆疗法确实有很多不可思议之处。在采访中，经过市中医院心病科医生郭满介绍，记者对耳穴的重要作用、耳穴的分布、耳穴压豆的方法等有了详细了解。不过，对于耳穴压豆疗法的效果如何，记者还是心存疑惑。看到记者半信半疑的神情，郭满拿过一个像粗钢笔一样的小仪器，笑着说：“来，我给你检查一下。”

根据他的要求，记者端坐好身姿，然后，郭满将小仪器摆弄了几下，将小仪器尖端的部分开始对记者的耳朵开始了检测。一边检测，他一边说：“别小看这个不起眼的小仪器，它叫耳穴探测器。如果人的躯体或内脏有病变，可以在这个仪器上显示出来。红灯亮表示较为严重，黄灯亮表示表示应引起注意，绿灯亮表示健康。”

郭满的介绍让记者对耳穴的诊断更觉神奇，待她检查过后就迫不及待地拿起那个小仪器审视了起来。郭满接着说：“耳穴诊断也称为耳诊，是根据耳廓穴位上出现的异常反应进行辅助诊断的方法。传统中医认为，当躯体或内脏有病时，往往会在耳廓的相应部位出现色泽、形态的异常变化，以及压痛敏感的情况。近几十年来，我国在挖掘古代耳诊经验的基础上，吸收借鉴了国外的一些耳诊研究成果，逐步形成了我国耳穴诊断的学术体系，主要包括望诊法、触诊压痛法及电测定法。望诊法就是通过肉眼或借助于放大镜，在自然光线下查找与躯体、内脏有关的耳廓相应部位所出现的变形、丘疹、瘢痕、血管充盈、脱屑、油脂等色泽形态的改变；触诊压痛法是用探棒按压耳穴，寻找最为敏感的压痛点，或用手指触摸耳廓以检查有无结节、条索、增厚等现象及耳廓的弹性情况；电测定法是根据与疾病有关的耳穴电阻较低、与疾病无关的耳穴电阻较高的原理，用各种耳穴探测仪进行探测诊病。你手中的耳穴探测器就是根据电测定法原理制成的，是一种辅助诊断及参考的仪器，更能帮助配合使用耳穴压豆疗压激光电针，明显提高疗效。”

对于记者询问常用耳穴和主治病症主要有哪些？郭满说，耳尖，在耳郭向前对折的上部间端处，主治发热、高血压、急性结膜炎、牙痛、失眠；结节，在耳轮结节处，主治头晕、头痛、高血压；交感，在对耳轮下脚末端与耳轮内缘相交处，主治心绞痛、胆绞痛、植物神经紊乱；颈，在对耳轮体前部下五分之一处，主治落枕，颈部肿痛；颈椎，在颈区后方，主治落枕，颈椎综合征；神门，在三角窝后三分之一的上部，主治失眠、多梦、高血压、神经衰弱；皮质下，在对耳屏内侧面，主治神经衰弱、失眠；额，在对耳屏外侧面的前部，主治头痛、头晕、失眠、多梦；颞，在对耳屏外侧面的中部，主治偏头痛；枕，在对耳屏外侧面的后部，主治头痛、头晕、哮喘、神经衰弱；胃，在耳轮脚消失处，主治胃炎、消化不良、恶心呕吐；肾，在对耳轮下脚下方后部，主治腰痛、耳鸣、神经衰弱、遗尿、哮喘；胰胆，在耳甲艇的后上部，主治胆囊炎、胆石症、耳鸣、听力减退、急性胰腺炎；肝，在耳甲艇的后下部，主治胁痛、眩晕、高血压；脾，在耳甲腔的后上部，主治腹胀、腹泻、便秘、食欲不振；心，在耳甲腔正中凹陷处，主治心动过速、心律失常、心绞痛、神经衰弱；气管，在心区与外耳门之间，主治哮喘、支气管炎；肺，在心、气管区周围处，主治咳嗽、胸闷；三焦，在外耳门后下，肺与内分泌之间，主治便秘、腹胀；内耳，在耳垂正面后中部，主治内耳性眩晕、耳鸣、听力减退、中耳炎；耳背心，耳背上部，主治心悸、失眠、多梦。

中医验方

流鼻血验方

白茅根30克，芦根15克，放入砂锅中，加入清水1500~1800毫升，浸泡40分钟，然后开火煎煮30分钟，滤取药汁即成。代茶饮用，早晚2次空腹服用，此方适用于治疗肺热火盛之流鼻血。

胡佑志

盗汗验方

验方1：乌梅30克，浮小麦15克，五味子10克，大枣5枚水煎服，每日1剂，适用于阴虚盗汗。

验方2：黑豆100克，红枣20克，黄芪、党参各50克，水煎服，每日1剂。适用于气虚盗汗。

验方3：党参15克，煅龙骨、牡蛎各30克，麻黄根10克，五倍子15克，适用于体虚盗汗。

张可堂

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。