焦作日报
Traditional Chinese Medicine Journal
2014 年 2 月 13 日 星期四
第 62 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:陈　琦
组　　版:杨　杰
校　　对:梁秋菊　韩　雪
周刊热线:2923505
2107780

中医动态

李斌在全国卫生计生工作会议上提出

完善中医药发展政策和机制

2 月 10 日,2014 年全国卫生计生工作会议召开。会议深入学习贯彻了党的十八大、十八届三中全会精神,全面总结了 2013 年卫生计生工作,深入分析面临的新形势,研究部署了 2014 年改革发展的重点任务。国家卫生计生委主任、党组书记李斌作了题为《深入学习贯彻党的十八届三中全会精神,全面推进卫生计生事业改革发展》的工作报告。她在部署 2014 年卫生计生工作时强调,要完善中医药发展政策和机制,推动中医药事业发展。

李斌说,中医药是我国医药卫生事业的重要组成部分,具有独特优势。前不久召开的全国中医药工作会议,对今年的中医药工作进行了全面部署,各地要抓好落实。重点是要健全中医药工作跨部门协调机制,制订促进中医药健康服务发展规划和措施;推进中医"治未病"健康工程和服务网络建设,开展中医药与养老服务结合试点;开展综合医院中医药工作专项推进行动;实施基层中医药服务能力提升工程和传承创新人才工程,推动一技之长中医药人员纳入乡村医生管理;做好第二届"国医大师"评选工作;推进中医药院校教育教学和科技体制改革,加强国家中医临床研究基地建设;推动中医药海外发展战略。 黄　心

"数说"2013 年中医药工作

2 月 10 日,2014 年全国卫生计生工作会议总结了中医药工作在去年所取得的突出成绩,下面就用一组数字来诠释这些成绩。

覆盖目标人群 30%

在国家基本公共卫生服务项目中首次设立并实施中医药健康管理服务。按照覆盖目标人群 30%的目标,对 65 岁以上老年人和 0~36 个月儿童开展中医药健康管理服务。

专项资金 27.6 亿元

实施基层中医药服务能力提升工程。中央财政安排专项资金 27.6 亿元支持县级中医医院基础设施建设。

175 个地区

"治未病"健康工程在试点基础上拓展服务覆盖面,出台《区域中医预防保健服务工作指南》,中央财政投入 2.93 亿元支持 175 个地区开展中医预防保健及康复服务能力建设。

16 家基地

深入开展"中医中药中国行·进乡村、进社区、进家庭"活动。开展中医药文化科普巡讲,推动中医药文化传播与知识普及;加强中医药文化人才队伍建设,组建培训科普巡讲专家队伍;加强中医药文化宣传教育基地建设,已建基地 16 家、建设单位 5 家。

14 个重点疾病

国家中医临床研究基地建设取得积极进展。初步确证了中医药临床疗效的相对优势,14 个重点疾病的临床研究结果与国际标准治疗方案比较,确证了中医或中西医结合治疗的优势。

2300 名全科医生

推进中医住院医师规范化培训和中医类别全科医生培养,对 2300 名基层中医药人员开展中医类别全科医生转岗培训。

交易额 2.1 亿元

推动中医药服务贸易发展,联合商务部启动中医药服务贸易重点项目、骨干企业(机构)和重点区域建设,中医药走出去的步伐加快。第二届中国国际服务贸易交易会上中医药专题活动备受瞩目,交易额达 2.1 亿元人民币,较上届大幅增长。 新　华

教你一招

脾胃和　干劲儿足

接触过中医的人,对脾胃这个词一定不会陌生。的确,古人所说的脾,与现代医学所说的脾脏并不相同,常与胃、大小肠联系在一起,主要与消化有关。

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》记载,"脾胃者,食廪之官,五味出焉。"把脾胃比喻成贮藏粮食的器皿,是"后天之本"。其中,胃主受纳,脾主运化,二者共同完成食物的消化吸收及营养的运输,从而滋养全身。脾的运化功能,可分为运化水谷和运化水液两个方面。运化水谷,是指脾能把食物转化为营养物质,并将其输送到全身各处;运化水液,是指脾将吸收的多余水分,及时地转输到肺和肾排出体外,以免出现湿、痰、饮、水肿等异常。脾功能异常,会影响到胃,出现食欲不振、恶心呕吐等;饮食不节,胃里积食,也会影响到脾,出现腹胀、腹泻等。

《黄帝内经》认为,脾还有一项重要功能就是"主身之肌肉。"这是因为人体的四肢、肌肉均需要脾胃运化来的水谷精微物质来滋养。只有脾气健运,气血生化有源,周身肌肉才能得到水谷精微物质的充养,从而保证肌肉丰满,强健有力。盛夏时节人们容易出现倦怠、乏力等表现,也通常是由于脾气被湿热所困,牵连四肢、肌肉营养不足。

脾开窍于口,其华在唇。口腔是进食的门户,脾气强健,则饮食、口味才能正常;脾失健运,除了消化受影响,还会出现口淡无味、口腻、口甜等异常。口唇的色泽则能间接反映脾的功能,口唇红润说明气血顺畅、脾气充足;口唇色淡无光,则可能说明脾的运化功能出现问题。

脾也很容易受到情绪的影响。《黄帝内经》提到"思出于心,而应于脾"。思虑过度,会影响脾的升清,出现不思饮食、脘腹胀闷、头晕目眩等症。这也解释了为什么"压力山大"的职场人士容易出现消化不良、恶心、烧心、腹泻便秘、胃炎、胃肠溃疡等消化道疾病。 贺　娟

常失眠　调气血

躺在被窝里却怎么也睡不着觉,这可真是一种折磨。如今,失眠几乎成为一种常见病,困扰着众多老年人和职场人士。

中医把失眠叫做"不寐",扁鹊在《难经·四十六难》一书中将其描述为"老人卧而不寐,少壮寐而不寤"。这里的"寤"是睡醒的意思,与"寐"睡着的意思相对。那么,为什么会出现这种情况呢?原文也进行了解释:"少壮者,血气盛,肌肉滑,气道通……老人血气衰,肌肉不滑,荣卫之道涩。"概括来说,也就是血气衰的人容易失眠。

明代医家张景岳在《景岳全书》中分析得更为透彻:"无邪而不寐者,必营血之不足也。营主血,血虚则无以养心,心虚则神不守舍。"中医认为,气运行于脉中,与血关系密切,两者相互依存,营养着脏器组织,维持生命活动。如果气血不足,心神得不到滋养,人的神智难以安定下来,会出现睡不着、多梦等表现。除了年老体弱的人,用脑过度、缺乏休息、身体疲劳透支的年轻人也可能出现"血气衰",进而影响睡眠。

寻根溯源,人的气血由水谷所化生,要想活血补气,饮食调理是最简单易行的方法。不妨试试"栗枣白菜煲":取板栗 100 克、红枣 30 克、白菜 300 克。将生栗子去壳,与红枣一起,用鸭汤适量煨至熟透,再放入白菜条,加盐、味精调味后即可食用。其中,板栗能补气健脾,红枣能调和营卫,白菜营养丰富,可通过补气来补营血。日常生活中,还要注意生活作息规律,加强体育锻炼,避免情绪激动,必要时可服用黄芪、白芍等有益气作用的中药。 倪　正

"中医治脑病,真中"

——市民走进市中医院脑病科参观记

本报记者　朱传胜

如今,脑病正在越来越严重地威胁着人类健康,也是社会关注的热点问题之一。2 月 10 日,"市民走进中医院"参观团来到市中医院脑病科,详细了解了中医在治疗脑中风以及中风后遗症方面的专长,充分领略到祖国传统医学的独特之处。

听 "头"等大事

当日下午,参观团成员刚走进市中医院一楼脑病科,就感受到浓郁的中医文化气息。在楼道两侧的文化墙上,中医治脑病的相关知识随处可见。

在医生办公室,该科主任李凌云接待了参观团成员,并向他们介绍了脑病和科室的相关情况。

"在所有脑病中,脑卒中危害最大。脑卒中又叫中风,是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病,中医将其列为'风、痨、臌、膈'四大疑难病之首,存在着明显的'三高'(发病率高、致残率高、死亡率高)现象。"李凌云说,"脑中风不仅给一些逃过生死劫的患者带来了难以治愈的后遗症,也给其家庭及社会带来沉重的负担,因此充分认识脑中风的严重性,提高脑中风的治疗与预防水平,降低脑中风的发病率、致残率和死亡率是当务之急,也是市民需要关注的'头'等大事。"

在李凌云的介绍中,参观团成员才知道,该科已成功获批为国家级重点专科创建单位,是该院的拳头科室。这意味着,在今后的几年中,李凌云将带领团队冲击国家级重点学科,这在我市中医事业上是一件值得关注的大事。

"建设重点学科,是提高我们医院整体水平的一项战略措施,也是打造'名院'的重要一环,作为脑病学科的带头人,接到这项任务后,我深感荣幸,同时也感觉自己肩上的压力很大,希望在我们的共同努力下,能早日实现这一目标。"李凌云向参观团成员介绍道。

参观团成员正在市中医院脑病科康复室进行参观。　本报记者　朱传胜　摄

看 康复实例

听完介绍后,参观团成员在李凌云的带领下到该科进行了实地查看。

在该科康复室,几名脑中风患者在医生的指导下正在进行康复训练。"开展超早期康复治疗,可以有效降低中风致残率,提高患者的生活质量。因此,在我们这里,治疗和康复几乎是同步进行的。"李凌云在一旁介绍。

该科的实力究竟咋样?一些参观团成员认为,仅听介绍是无法深入了解的。为此,两名参观团成员决定找一名年纪大的患者,看看中风后的康复效果到底怎么样。

在康复室门外,一对老夫妇引起了大家的注意。在交谈中,大妈向参观团成员介绍,老伴今年已经 80 多岁了,今年 1 月份,他到银行取钱时突发脑出血,随后被送往这里抢救。当初,儿女们不相信该科的实力,想转院治疗。后来通过熟人打听才知道,这里看脑病不仅效果好,而且康复得也很快。于是,老伴才继续在这里治疗。如今已过去一个月,老伴恢复得相当不错,不仅能慢慢行走了,还能开口说话了。

"许多人都认为中医治疗见效慢,治不了脑出血等急病,其实这种观念是错误的。"李凌云解释说,"其实,中医也能做到急救,况且,在我们这里还能通过微创手术处理紧急病情,做到中西医结合。可以这么说,在西医上,我们做到'有';在中医上,我们做到'优'。"

谈 独特疗效

一路走,一路看,参观团成员在近两小时的参观过程中,对该科发挥中医特长治疗脑病有了一个深入了解,并对该科的技术实力有一个清晰的认识。

"中医治脑病,真中!"第二次参加"市民走进中医院"活动的乡村医生邵德清感慨地说,"中医在治疗脑病方面发挥着巨大作用,一些治疗手段弥补了西医的不足。"

市民张成举是第一次参加"市民走进中医院"活动,此行也让他收获良多。他说,去年自己曾患过轻微的脑梗塞,因此对这方面的病特别关注。"我们科开展的'分期应用活血化瘀中药治疗高血压性脑出血'和'电针治疗吞咽困难'获得了焦作市科技成果二等奖。同时,我们在结合大量临床经验的基础上,按照中医辨证施治,研制出治疗头晕目眩、恶心呕吐、晕车晕船、美尼尔氏综合征的纯中药制剂——化痰定眩颗粒。"李凌云向参观团成员介绍。

市民姜大爷是这次活动中年纪最大的成员。年届八旬的他不仅听得认真,看得也仔细。他告诉记者,通过这次活动,他在认识上对市中医院脑病科有了一个很大的转变。以往,他认为得脑病得看西医;现在,他认为市中医院脑病科采用中西医结合疗法治疗脑病,效果更好。

无影灯下的"绿衣天使"

——记市中医院手术室护理团队

本报记者　梁智玲

在市中医院有这样一个团队,术前,她们利用各种知识,使患者在生理、心理等方面得到放松,保障手术顺利进行;术中,她们身穿绿色工作服,和医生配合默契,准确地传递各种器械,认真观察患者的生命指征。这个团队由市中医院手术室的 8 名护士组成,她们在工作中用实际行动诠释着自己的使命和责任。

半个月前,范先生在市中医院做了腹腔镜手术,虽然和手术室的护士接触时间不长,却在心里深深地记住了这些"绿衣天使"。"我对手术一直怀有恐惧心理,害怕手术失败,心里没底。"范先生说。主管医生通知手术室安排手术后,手术室的护士长李芳第一时间找到范先生,与他进行了详细交谈,了解他的紧张程度,介绍手术室环境及麻醉方法等。慢慢地,范先生放松下来,按照医生和护士的要求,准备迎接手术。

虽然作好了心理准备,但第一次进入手术室的范先生还是对陌生的环境感到恐惧。这时,护士主动和他进行沟通,甚至拉起了家常,缓解其紧张情绪。很快,范先生适应了环境,进入麻醉阶段。麻醉后,护士们全力配合医生工作,并准确执行各种口头医嘱。"手术中,护士耐心地解释了我提出的各种问题,还不断找话题和我交流,缓解我焦虑、紧张的情绪。"范先生说。

一个多小时后,手术成功结束。"范师傅,手术已经结束了,非常成功,您有什么需要尽管说。"听到护士的这句话,范先生心中的大石头算是落地了。随后,护士又认真清点手术中使用的各种物品,准确、真实地填写各种记录单,耐心向范先生解释麻醉后有暂时恶心、头痛、肌肉酸痛等不良反应,并和其他医护人员一起将他送回了病房。"患者回到病房后,手术室的护士还要进行跟踪回访,了解患者的伤口愈合情况、情绪以及对手术的满意度,为患者的进一步康复作出指导。"李芳说。

手术室是一个特殊的地方,对于大多数人而言,这个地方与冰冷、陌生等词语挂钩。"因为特殊,所以对护士的要求也格外高,我们不仅要掌握各项护理知识和专业技能,还要具有良好的沟通能力,从而缓解患者的紧张心理。"李芳介绍。

记者带你学中医

春季养生胃为先

本报记者　孙阎河

又是一年春来到。俗话说"一年之计在于春",养生也是如此。那么,大家在春季养生方面到底该从哪里入手呢?昨日,记者走访了市中医院消化科主任陈百顺。

从事脾胃病研究 20 多年的陈百顺告诉记者:"春季养生胃为先。"说到春季健脾养胃的重要性,陈百顺接着说:"立春是一年中的第一个节气,'立'是开始之意,表示万物复苏的春季开始,按自然界属性,春属木,与肝相应。按照五行理论,木克土,而脾属土,脾胃互为表里,故肝阳上亢、肝气郁结、肝经寒凝均可引起脾胃运化失常。所以,冬春之际养生,保养脾胃是关键。尤其是春节期间,家人团圆、朋友聚会,在过食肥甘厚腻食物的同时还要大量饮酒,再加上起居失常,最容易出现'节日病',或者导致老年人和慢性病患者旧病复发。"

提到具体的春季健脾养胃方法,陈百顺指出,首先,人们在春季要注意起居。《黄帝内经》中记载,春三月要"夜卧早起,广步于庭"。所以,在春天应早睡早起,多到室外活动,舒展形体,以散步、慢跑、打太极拳、瑜伽等运动来促使胃肠蠕动,增加消化液分泌,促进食物的消化和营养成分得到吸收,并改善胃肠道本身的血液循环,加快新陈代谢,推迟消化系统老化。其次,要注意饮食。孙思邈在《千金方》中曾指出,春天饮食应"省酸增甘,以养脾气"。就是说,春天要少吃点酸味食物,多吃点甘味食物,以补益人体的脾胃之气,如菠菜、春笋、香椿叶、黑木耳、香菇、大枣、山药等。同时,三餐要定时定量,不可暴饮暴食,并忌吃生冷、苦寒、油腻等难以消化的食物来碍脾。第三,要注意调节情志。中医认为喜伤心、怒伤肝、思伤脾,悲忧伤肺、恐惊伤肾。春季阳气升发,肝木旺盛,易怒,应精心养气,时时保持和善、宽容的心境,使心气平和,肝火得消,脾胃得养,从而让脾胃运化功能正常,达到健脾的目的。

不过,陈百顺也强调,养脾健脾不是一朝一夕的事情,需要长期坚持。除了上述的健脾养胃方法外,大家还可以每天早上坚持喝一杯热水,以帮助强化脾胃的生理功能。另外,一旦发现脾虚比较严重,应该先去专业医院进行检查,找到脾虚的根源后,再结合本人的体质情况进行调养,从根本上解决问题,切不可自己乱开处方。

最后,陈百顺为大家推荐了几种春季养胃的菜肴,一是西芹百合炒虾仁:百合具有清火、润肺、安神、润燥清热的功效;西芹具有降血压、镇静、健胃、利尿的作用,两者结合,美容瘦身。二是红枣银耳汤,能补虚益气、养血安神、健脾和胃。三是香菇扒油菜:油菜性凉,味甘、苦,有清热解毒、散血消肿等功效;香菇性平、味甘,有益气补虚、治风破血、健脾和胃等功能,适于高血压患者食用。

东直门归来话发展

为患者提供完整的诊疗服务

本报记者　梁智玲

不久前,黄先生在一场意外交通事故中头部受到了重伤。被 120 救护车送到市中医院骨伤分院后,创伤脑外组组长范新明对黄先生的病情进行了详细诊查。

刚入院时,黄先生头部疼痛、意识模糊,经检查发现,他的头部存在严重的颅内血肿。范新明很快根据患者的特点,给出了治疗方案:"从出血量来看,保守治疗完全可以康复。"在治疗过程中,范新明又为黄先生配制了桃红四物汤,每日一剂口服,并配合其他治疗方法,消肿效果很好。"头痛常贯穿脑外伤全过程,急性期头痛主要是由于外伤直接损伤头皮、骨膜以及脑组织、脑神经所致。而脑外伤后期的头痛,除了部分是脑损伤留下的后遗症外,还有相当部分是由精神创伤或忧虑、低落等不良情绪综合影响所致。"范新明说,"而中医药治疗外伤后头痛,有独特疗效。"

范新明介绍,中医药可以贯穿于外伤治疗的全过程,中药口服、推拿、熏洗、按摩等疗法在临床上有很好的疗效。"其实,中医药对骨伤病的治疗有一整套方案,如果运用的好,不仅可以提高疗效,还能缩短患者的治疗过程,减轻患者的痛苦。"范新明说。

在市中医院的安排下,范新明与科里其他同事一起到北京中医药大学东直门医院参观学习,系统学习了先进的管理水平和治疗技术,受益匪浅。"近年来,颈肩腰腿痛患者越来越多,中医在治疗这类疾病方面很有优势,可以利用现有的资源,打造现代化的颈肩腰腿痛治疗中心,让患者花最少的钱,用最短的时间治好病。"范新明说。

目前,市中医院可运用针灸、推拿、按摩、拔罐、熏蒸等多种疗法,对颈肩腰腿痛患者进行治疗,积累了丰富的临床经验。同时,该院还开展了多种颈肩腰腿痛微创手术,为患者解除痛苦。"在治疗时可遵循从简单到复杂,从保守到手术的原则,让患者从入院开始就及时组织专家对病情进行会诊,拿出最可行的个体化治疗方案,让患者得到最全面的康复。"范新明说。记者了解到,市中医院骨伤分院将不断整合传统医学,如针灸、推拿、按摩、药浴等疗法的优势,积极与现代医学中最先进的康复理念和微创治疗相结合,突出价格低廉、中医特色、西医微创、优质高效的服务宗旨,让更多的颈肩腰腿痛患者得到彻底康复。

枸杞子

枸杞子,味甘、性平,具有补肝益肾之功效,《本草纲目》中说"久服坚筋骨,轻身不老,耐寒暑"。

中医常用它来治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、健忘、目眩、目昏多泪、消渴、遗精等病症。现代药理学研究证实,枸杞子可调节机体免疫功能,能有效抑制肿瘤生长和细胞突变,具有延缓衰老、抗脂肪肝、调节血脂和血糖等作用,并能增强白细胞活性,抑制脂肪在肝细胞内沉积,促进肝细胞新生,对慢性肝炎、中心性视网膜炎、视神经萎缩等疗效显著,还可降血压、降血糖、降血脂。

枸杞子服用方便,可入药、嚼服、泡酒,但服用时需注意,夏季以及阴虚体质的人应减少用量。因为枸杞用量过度容易造成上火,尤其是生吃时更应减少用量。其次,枸杞子虽然具有很好的滋补和治疗作用,但由于它温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

不同产地的枸杞形态略有不同,宁夏枸杞和内蒙古枸杞都呈长圆形,但是宁夏枸杞泡水后会上浮,内蒙古枸杞会下沉,而新疆枸杞呈圆形,容易区分。这几种枸杞都以粒大饱满为上品。

本报记者　梁智玲　整理