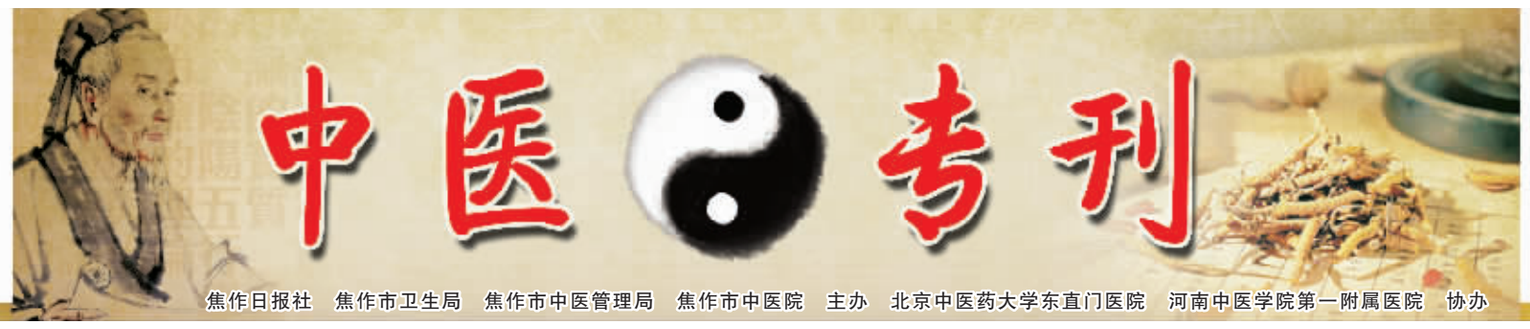
焦作日报
Traditional Chinese Medicine Journal
2014 年 3 月 27 日 星期四
第 65 期



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：牛成文
校　　对：田丽娟
专刊热线：2923505
2107780

中医动态

市中医院『治未病』中心成立

制订健康管理计划 提供一站式就诊服务

本报讯（记者**梁智玲**）日前，市中医院“治未病”中心成立。据悉，该中心是焦作地区中医预防保健及康复服务能力建设的龙头单位，属于国家疾病预防控制工程的重要部分。“治未病”中心将根据每个人的体质特点，量身制订健康管理计划，并提供一站式就诊服务。

“上工治病治未病”的意思是高明的医生会把疾病消灭在萌芽状态，而不让它发生。治未病就是未病先防、已病防变、病后防止复发。“治未病”中心的工作主要包括 3 个方面：一、治未发生的病，即预防功能，该中心通过中西医两种检测方法识别出健康、亚健康和病前状态人群，对后两种人群运用中医预防保健康复知识进行调理，使其恢复健康；二，健康宣传，传播治未病思想，并提供保健技术指导；三、建立健康管理档案，并进行跟踪服务，促使被服务者遵循健康的生活方式，并运用中医保健方法预防治疗疾病。

据市中医院有关负责人介绍，该中心拥有多名省市级名老中医，4 名硕士研究生，2 名针灸推拿主治医师，技术力量雄厚；引进了身心康经络检测仪、道生舌面脉体质辨识系统，能提供客观化的中医体质检测服务。该中心以治未病思想为核心理念，以传统医学为基础，结合现代医学，融合现代科技，以健康评估、健康干预、健康追踪为主要功能，形成包括中医体质辨识、现代医学体检的健康评估、健康调养咨询门诊、健康指导服务和传统疗法中心直接干预于一体的治未病服务链。

目前，该中心调理的范围包括：睡眠障碍、血脂轻度异常、血糖偏高、肥胖、习惯性便秘、肠胃功能紊乱、脂肪肝、颈肩腰腿痛、过敏性鼻炎、高血压、中风病、冠心病等疾病的早期防治，妇女儿童的健康调理等。此外，该中心还开展了中医体检项目，并享受一站式就诊服务。适合到该中心体检的人群包括：亚健康人群，慢性病患者，西医治疗效果不佳的“老病号”，孕前、孕中、产后者，先天不足体弱者等。

该中心负责人介绍，中医体检可以明确体检者的健康趋势与养生方向，满足进一步维护提升、预防保健的需求。同时，一些介于健康与疾病的中间状态，西医检查结果正常，确认机体无明显疾病，但是人体呈现活力降低、适应力下降，并伴随一系列不适症状的现象。如果你有疑问，可拨打健康热线 2107555 进行咨询。

“中医治肿瘤大有可为”

——市民走进市中医院血液肿瘤科参观纪实

本报记者 朱传胜

目前，肿瘤已成为威胁人类生命和健康的头号敌人，其发病和死亡率呈逐年上升趋势。那么，在医治肿瘤方面，中医有哪些优势呢？3 月 24 日，“市民走进中医院”参观团来到市中医院血液肿瘤科，充分领略到中医在治疗肿瘤方面的独到之处。

与时俱进　造福患者

“中医治肿瘤，疗效如何？”3 月 24 日上午，“市民走进中医院”参观团一行 6 人带着问题来到了市中医院血液肿瘤科。“家住博爱县的一名食管癌患者在我们科采用纯中药进行治疗后，他的生命比预期延长了 8 年。”该科主任史国梅用一个病例，回答了参观团成员提出的问题。

“西医分析得好、还原得好，但是只见树木不见森林，相比之下，中医对系统把握得更好。”史国梅说，“更重要的是，中药还可以提高肿瘤治疗的有效率，改善患者的生活质量和延长患者的生命，其功效主要体现在以下几个方面。一是减毒。中药可减轻患者化疗、放疗时的毒副反应，保护脏器功能。二是增效。中药与放疗、手术、化疗等手段联合应用后，可明显提高治疗效果。三是扶正。补气、养血、补肝肾等中药能够增强人体细胞及体液的免疫功能。四是抗癌。中药在一定程度上具有抗癌作用，比如从红豆杉中提取的紫杉醇，现已广泛应用于治疗多种肿瘤。”

当史国梅讲到，中药也可以为癌症患者输液、化疗时，第一次参加“市民走进中医院”活动的孟刚栓十分惊讶。他没有想到，中药也能与时俱进，借助现代技术提取有效成分，生产出针剂和口服液来造福患者。

对于史国梅提出的“中医在治疗肿瘤方面疗效显著”这一观点，参观团成员金大爷非常赞同。“中医治肿瘤大有可为。”金大爷感慨地说，“我有个朋友在 9 年前被检查出患有肺癌，经过中医治疗后，如今身体仍然很好。”

中西医结合疗效显著

“通过西医的科学手段来确诊疾病，在治疗时可以用中医的方法来解决，中西医结合疗法能够扬长避短，比纯西医或纯中医治疗效果都要好。”史国梅坦率地说，“在中医方面，我们科的优势无须多说，但在西医方面，我们科的技术实力也达到市级医院的水平，得到了患者的认可。目前，在我们科住院治疗的癌症患者中，除了我市的患者以外，还有来自安阳、商丘、新乡，山西晋城、长治等地方的患者。”

参观团成员正在参观中医定向透药治疗过程。　本报记者 **朱传胜** 摄

此外，参观团成员还了解到，在中西医结合治疗肿瘤方面，市中医院还有不少“王牌”。其中就有该院老院长、市名老中医褚玉槐，他用中西医结合疗法治好妻子的淋巴癌，至今仍被同行所乐道。1991 年，他陪妻子到省肿瘤医院治疗淋巴癌。在那里，褚玉槐看不少癌症患者在接受化疗后，或痛苦不堪，或因无法忍受化疗后的毒副反应而丧命。为了不让妻子遭受如此大的痛苦，褚玉槐一边让妻子接受西医化疗，一边采用中医疗法为妻子调理。让他没有想到的是，这样的治疗效果非常好，妻子在接受化疗后，不但痛苦小，而且毒副作用也不大。见此情景，不少病友也向褚玉槐讨要中医调理的病方。在随后的几个月里，褚玉槐结合中医临床实践，为不同类型的癌症患者进行了中医配合治疗，取得了良好的疗效。慢慢地，褚玉槐找到了中西医结合治疗肿瘤的办法。

在褚玉槐的精心调治下，妻子的淋巴癌症状消失了。如今，已经过去 20 多年了，妻子的身体十分健康。通过多年的临床经验，褚玉槐目前总结出了食管癌、胃贲门癌、颅脑肿瘤、胰腺癌、肠癌、肝癌、肾癌、淋巴瘤及妇科肿瘤等各类肿瘤不同阶段的治疗要领，为省内外众多肿瘤患者解除了病痛的折磨。

此外，为了减轻食管癌患者的痛苦，史国梅在临床实践中先后发明了噎膈饮 1、2、3 号和健脾和胃饮药方，解决了食管癌患者的进食难题，让患者更有信心接受治疗，抗击癌魔。

中医特色疗法受欢迎

参观期间，参观团成员发现，在该科住院的不全是肿瘤患者，还收治了类风湿、肝腹水等病症的患者。对此，该科护士长介绍，血液肿瘤科也叫内三科，除了内科肿瘤患者外，其他一些有内科疾病的患者他们也收治。

在该科，参观团成员还目睹了中医定向透药治疗的全过程。在一间病房里，一名护士拿出中医定向透药治疗仪，将探头固定在患者足三里穴位处，设置好脉冲工作频率后，就开始治疗了。据这名护士介绍，一般情况下，这种治疗需要 20 分钟左右。

接着，参观团成员还参观了中药贴敷、足浴等中医特色疗法。每到一处，参观团成员都是仔细看、详细问，对中医的一些疗法表现出浓厚兴趣。参观期间，一名年轻的患者因患类风湿病导致双手手指弯曲变形，让大家大吃一惊。就在大家询问如何预防、治疗类风湿病时，参观团成员张大爷“对座入号”，说自己一个手指的关节粗大变形，担心是类风湿病。

由于张大爷的症状不是太明显，史国梅建议其作个检查才能确定。

参观团成员陈女士说，通过参加“市民走进中医院”活动，她不仅对传统的中医有所了解，增强自我保健意识，还对一些疾病有了深入了解。“比如，以前只知道白血病是一种单一的病，今天通过活动才得知，白血病有几十种类型，还分急性和慢性，有的能够治愈，但是大部分还无法治愈。”陈女士说。

参观结束时，不少参观团成员感慨地说，每次参观都有不少的收获，他们希望活动越办越好，让传统医学焕发勃勃生机。

活动预告

下一期，“市民走进中医院”活动将带你走进市中医院内四科。在这里，你可以详细了解中医在治疗肺病、肾病、糖尿病等方面都有哪些专长和优势。如果你有兴趣，可以拿起电话，拨打 13598538802 或 13603918692 报名，凡报名参加者都有精美礼品相送。

记者带你学中医

春分时节话春困

本报记者 孙阎河

眼下，已进入春分时节，气温逐渐升高，许多人会感到疲乏、困倦、睡不醒，甚至有些人在上班途中、办公室里也是哈欠连天，这种现象被称为春困。昨日，记者来到市中医院，请专家教大家几个消除春困的妙招。

在该院专家门诊，内四科名誉主任谢帮军告诉记者：“春困是因季节转换给人们带来的一种生理反应。寒冷的冬天，人体受到低温的影响和刺激，毛细血管收缩，血液流量相对减少，汗腺和毛孔也随之闭合，减少了热量的散发，以维持人体正常体温。进入春季，特别是春分之后，气温逐渐升高，人体的毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环也开始旺盛起来，供给大脑的血液就会相对减少。同时，随着天气的变暖，人体的新陈代谢也开始旺盛起来，耗氧量不断加大，大脑的供氧量就显得不足了。这样一来，出现春困现象就在所难免了。”

对于如何消除春困，谢帮军指出，在春季除了要保证睡眠时间和质量外，平时还要多进行户外运动，通过体育锻炼来改善生理机能，使身体的呼吸代谢功能增加，加快体内循环，提高大脑供氧量。而对于整天坐着不动的办公室一族，则建议每工作一小时就起来走走，活动一下肢体，有条件的话还可到室外呼吸新鲜空气，及时为脑部供氧；平时还应保持居室内空气流通；中午不要吃得太饱，饮食应以酸甜为宜，再配以绿色的时令蔬菜，具有清肝、爽口和安神的作用。

不过，谢帮军提醒大家，有人认为只要多睡一会儿就不会感到困了，其实不然。成年人每天睡 8 个小时就足够了，过长的睡眠时间不仅会改变睡眠和觉醒的正常周期，使人体生物钟的节律紊乱，大脑长期处于抑制状态，还会使大脑司管睡眠的细胞疲劳，使人更加昏昏欲睡，醒后感觉头昏、身体不适。

最后，谢帮军提出，出现春困现象也含有一些病理因素，比如精神病发作前所出现的抑郁症状；肝炎前期会出现低热嗜睡现象；糖尿病、心脏病等慢性病也会因体虚引起困乏。

保健养生

推搓两肋疏肝气

春季万物生发，在冬季被封藏在体内的肝气似乎也想四处走动。但是，如果毛孔开合不当、情绪压抑，肝气就会郁积在胸部，导致心慌、胸闷、心悸、呼吸急促，甚至出现两肋疼痛等表现。

传统四时养生学认为，春季是养肝护肝的最好时节，春季养肝往往能收到事半功倍的效果。因此，在日常生活中，人们不妨应用一些简单的自我按摩方法，如搓足、拍背等，以达到疏肝理气、调养五脏的目的。此外，养生专家向大家推荐了推搓两肋疏肝气的方法。

肝经从两肋经过，推搓两肋有助于肝经的气血运行，还能刺激两肋处的大包穴和章门穴。大包穴在腋窝下 6 寸（4 横指为 3 寸），腋中线上。章门穴在侧腹部，第十二根肋骨的上方。这两个穴位具有健脾理气、舒肝解郁、调和肝胆脾胃等功效，对胸闷、两肋疼痛有良好的防治功能。推搓时，双手分别置于胸部两侧，一手向前一手向后，相对来回搓摩，一去一回计 1 次，共做 30 次。经过这一番刺激和按摩后，郁闷、堵得慌、心慌等症状可能会有所好转，肋痛或许就不药而愈了。这是一个外治法，适合大部分人使用，但是胸部有外伤的人就要等到伤好后再用。

时　报

为了患者，她们时刻准备着

——记市中医院急诊科护理团队

本报记者 梁智玲

提起急诊科，不由得让人想起两个词：紧张、忙碌。在这里，医护人员每天都在和死神战斗，与时间赛跑。在他们的努力下，很多急诊患者转危为安。

申红玲是市中医院急诊科的护士长。在急诊科工作的几年时间里，她和科里的其他护士都养成了走路时一路小跑的习惯。“没办法，我们随时都有可能出诊，对患者而言，时间就是生命，谁也不敢怠慢。”她说，“你永远不知道下一秒会发生什么事情，只有时刻准备着。”

50 多岁的周先生一直有高血压病，但没养成良好的服药习惯，导致血压始终降不下来。去年 6 月份的一天，他看到一家超市的鸡蛋正在搞活动，便带着购物袋前去选购。由于每人每次限购 1 公斤，周先生又想多买点儿，便三番五次地前去排队。由于天气热，人多拥挤，就在周先生第四次排队购买时，突然晕倒在地，超市的保安看到后赶紧拨打了 120 急救电话。申红玲接到出诊通知后，立刻带着急诊箱和医生一起坐上了救护车。到达现场后，周先生的脸色发白、嘴唇青乌，初步诊断为心脏性猝死。“我们在现场先对患者进行初步抢救，然后把他抬上了救护车。”申红玲介绍，到医院后，该科护士又在第一时间内对患者实施了心肺复苏术，并给予高级生命支持，患者才逐渐恢复了意识。“我们科的护士都有很强的应急处置能力，能迅速对患者的病情进行初步判断，并给予初步处理。”申红玲说。

几天前的一个夜晚，该科护士在对一位老年患者进行监护时发现，他的心电图似乎不太正常，便立刻把这个情况告诉了值班医生。“幸亏发现得早，这位患者在几分钟时间内出现房颤，医生及时对其进行了除颤治疗，目前这位患者的身体恢复得很好。”申红玲说，由于老年患者会出现很多并发症，护士必须认真观察，才能做到万无一失。

其实，接到电话马上出诊的一幕，每天都在该科上演数次。“白天相对方便点，晚上比较困难，再加上一些小区的道路十分狭窄，消防通道不畅通，救护车进不去，医生和护士就得抬着患者走出来。”申红玲开玩笑地说，急诊科的护士不仅技术要好，体力也要好。

据悉，市中医院急诊科是焦作市 120 急救网络单位，主要承担临床各科的急诊出诊、院前急救、途中转运及院内抢救工作。该科拥有监护急救车和普通救护车数台，抢救设备齐全，拥有进口呼吸机、除颤仪、心肺复苏仪、电脑洗胃机、多功能监护仪等先进的抢救设备。急诊科实行准军事化管理，全天 24 小时应诊，接到电话后 3 分钟内出诊，并奉行“三先一后”的抢救原则，即“先入院、先治疗、先抢救、后办手续”。保证绿色生命通道畅通。“科里的每一名护士都是救火员，胆子大，干活麻利，技术高，为急救患者护航。”申红玲说。

上图为该科护士正在协助医生抢救患者。　**殷明翔** 摄

女贞子

女贞子是木犀科植物女贞的干燥成熟果实，又称女贞实、冬青子、白蜡树子、鼠梓子，呈卵形、椭圆形或肾形，表面呈黑紫色或灰黑色，味甘、微苦涩。

市中医院中药剂科主任李娥介绍，女贞子用于肝肾阴虚引起的目暗不明、视力减退、须发早白、腰酸耳鸣及阴虚发热等。治目暗不明，常与熟地、菟丝子、枸杞等同用；治须发早白常与墨旱莲、桑葚等同用；治阴虚发热，常与地骨皮、生地黄等同用。需要注意的是，脾胃虚寒泄泻及阳虚者忌服女贞子。

中医将女贞子视为可药可食的养阴佳品，如与蜂蜜同用，对改善老年动脉硬化患者出现的眩晕、视力减退等症状效果较为明显。具体做法为：取女贞子 20 克、蜂蜜 30 克，先将女贞子放入锅中，加水适量，文火煎煮 30 分钟，去渣取汁，调入蜂蜜即可服用。

本报记者　梁智玲　整理

2014 年度国家级中医药继续教育项目发布

日前，1076 项 2014 年度国家级中医药继续教育项目经国家中医药管理局中医药继续教育委员会组织有关专家审定通过并发布。

其中包括北京中医药大学东直门医院“‘治未病’适宜技术应用与实践学习班”、广东省中医院“全国切脉针灸培训班”等重点项目 42 项，甘肃省中医院“中成药临床合理应用与安全性评价培训班”、中国中医药报社“中医中药中国行 2014 基层医生培训班”等普通项目 1034 项。

国家级中医药继续教育学分证书由国家中医药管理局中医药继续教育委员会统一印制并免费发放。各项目主办单位学分证书申领需在项目实施前 15 个工作日内完成，并将项目开班通知通过国家级中医药继续教育项目网络管理系统报送该局中医药继续教育委员会办公室备案。重点项目经备案后可在下一年度再次执行；普通项目仅在当年度执行。

国家中医药管理局人教司要求各项目主办单位不得以营利为目的，确保优秀师资授课，加强过程管理，取得项目实施成效。国家中医药管理局中医药继续教育委员会将会同省级中医药管理部门，适时对国家级中医药继续教育项目实施情况进行抽查和评估，并将考评结果作为下一年度项目申报审核指标之一。

新 华

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。