焦作日报
Traditional Chinese Medicine Journal
2014年4月10日 星期四
第66期

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:张晓青
专刊热线:2923505
2107780

中医动态

我市十佳名中医段玉环坐诊市中医院

本报记者 **赵林峰** 摄

本报讯（记者**梁智玲**）近日，记者从市中医院获悉，我市十佳名中医、中医主任医师段玉环每周一、周三上午在市中医院国医堂第二诊室坐诊，咨询电话为2107780。

据了解，段玉环从事中医内科临床工作近40年，具有系统的中医基础理论知识及丰富的临床工作经验；现为市十佳名中医，焦作市中医学会常务理事，焦作市老中医专家学术经验继承指导老师，河南省科技咨询专家，河南省中医方剂专业委员会常务委员，河南省中西医结合专业委员会委员；从医几十年来，发表省级以上专业论文50余篇，获得科研成果奖3项，出版专著5部；对内科及妇科疑难病症的治疗有较深造诣，尤其擅长治疗肝病、心脑血管病、胃肠道病、肾病及妇科疾病。

据段玉环介绍，中西医结合治肝病疗法是发挥中医优势、突出中医特色，并根据患者的症候特点采用相应的中药扶正祛邪，并配合西药抗病毒。病毒清除后，损伤的肝细胞逐渐得到恢复，从而达到治愈肝病的效果。中医药治疗肝病是否有效，关键在于辨证是否准确，这也是中医的精髓所在。肝病在临床上最常见的病症分别是：肝胆湿热型、肝郁气滞型、肝郁脾虚型、淤血阻络型和肝肾阴虚型。在临床治疗时，可以根据辨证分型的结果进行用药，疗效确切。

“中医药真是一个大宝库”

——市民走进市中医院内四科参观侧记

本报记者 朱传胜

中药雾化能救命、盐也是一味中药……4月4日，“市民走进中医院”参观团来到市中医院内四科（肺病 肾病 糖尿病科）。在这里，神奇的中医特色疗法让参观团成员大开眼界，大家被博大精深的中医药文化所折服。

中药雾化引关注

4月4日上午，“市民走进中医院”参观团一行8人来到内四科。值得注意的是，本次参观团成员中有了不少年轻的面孔，冯会斌就是其中的一位，他今年24岁，刚大学毕业，希望通过此次活动能够了解更多的中医药文化，获取更多的健康知识。

来到内四科，该科主任张春雷停下手中的工作，将参观团成员带到该科的“中医宝库”，里面摆放着中医外治疗法所用的工具等，如用于足浴疗法的足浴桶、用于中医定向透药治疗的治疗仪等。在这里，该科医护人员还向参观团成员讲解展示了耳穴压豆法、中药雾化吸入疗法等。不过，对于第一次听说的中药雾化吸入疗法，参观团成员给予了更多关注。

“呼吸道疾病是我们科主治的病种之一，就是利用现代的医疗仪器设备——雾化器，再运用中医的辨证论治，将中药液体通过雾化吸入呼吸道，进而达到治疗呼吸道疾病的目的。”张春雷说，“由于药物作用直接，对缓解支气管哮喘效果显著，在危急时刻能够挽救患者的生命。”

随后，参观团成员来到病房亲眼目睹该疗法的治疗过程。在一间病房里，一名患有呼吸道感染的老年患者半躺在病床上准备接受中药雾化治疗。只见护士把水倒入雾化器内，然后再倒入中药液体，接电源预热3分钟后将雾化器塑胶管放入患者的口中，开始雾化。据张春雷讲，由于这种疗法效果好，而且易掌握，目前不少患者在该科配好中药后，购买雾化器在家中进行治疗。

盐烫疗法效果好

参观团成员在病房参观期间，一种绿色的中医外治疗法——盐烫疗法，引起了大家的注意。在不少人的印象里，盐是家庭中最常见的一种调味品。令大家没有想到的是，中医药真是一个大宝库，里面有不少治病救人的宝贝。”参观团成员田军感慨地说。

该科护士正在向参观团成员介绍中医特色外治疗法。 本报记者 **朱传胜** 摄

在这里，盐也可以用来治病。

在一间病房里，护士从微波炉里取出一袋用棉布缝装的盐包，敷在患者的小腹部，用来消炎止痛。据张春雷介绍，热敷盐袋里面装的是粗盐，俗称大粒盐。盐的药性属温热，具有消炎清热的作用，能储存热量，热敷可以加速患处的血液循环，疏通经络、通畅气血，达到通则不痛的目的。

“把盐炒热外敷治病是一种古老的中医疗法，用于身体的腰部、膝部、肩部、颈部、腹部等部位，均能起到保健理疗的作用。有的人上了年纪后，出现‘五十肩’‘老寒腿’等病症，每天用盐热敷一下，可以缓解疼痛和不适。有些年轻人因为工作压力大，身体疲劳，休息时用盐热敷一下，可以舒筋活血、通经活络，快速缓解身体疲劳。”张春雷说，“此疗法如果灵活运用，妇科、外科、儿科等科室的一些病症均可使用，有人称其可治百病。为了加强疗效，我们还在盐袋中加有针对不同病症的中药。”

“你不说，我还真不知道，盐还能治病，呢？”参观团成员孟刚栓对如何预防糖尿病非常关心。对此，张春雷介绍：“加强锻炼，保持良好的饮食习惯，是预防糖尿病最好的办法。药是给有病的人吃的，吃药是无法预防糖尿病的。”

“其实，一些刚患上糖尿病的患者只要坚持锻炼、控制饮食，也可以不用吃药。我们这里有好几位患者，已经好几年不用再吃药了。”张春雷介绍。

在张春雷看来，糖尿病是一种终身性疾病，需要终身治疗。但糖尿病的治疗不只是靠药物就能控制的，而“五驾马车”在治疗糖尿病方面起着很大的作用。“五驾马车”即饮食疗法、运动疗法、药物疗法、血糖监测及糖尿病教育。不过，令张春雷忧心的是，很多糖尿病患者没有接受过糖尿病教育，不了解糖尿病的基本知识，对糖尿病的危害认识不足，从而失去了“一驾马车”。为此，他们最近一段时间经常到社区向居民宣讲糖尿病知识。尽管参观团成员在这里接受了一次糖尿病教育，但还是感到不过瘾，于是大家向张春雷邀约，希望他能够专门给参观团成员上一课糖尿病教育课。对此，张春雷爽快地接受了邀约。“许多人不是死于疾病，而是死于无知。我希望用我所学的医学知识，来增强大家的健康意识。”张春雷如是说。

“真是没白来，这次活动不仅加深了我对中医的了解，还学到不少治病防病的知识，今后我还会继续参加这种活动。”冯会斌无比欣喜地说。

活动结束时，参观团成员纷纷建议，为了普及糖尿病知识，想邀请更多的人和他们一起接受糖尿病教育。如果你感兴趣，可发短信至13598538802或13603918692即可。

糖尿病防治成焦点

作为主治糖尿病的科室，参观团成员最为关注的就是糖尿病。据张春雷讲，糖尿病是当前威胁人类健康的慢性非传染性疾病之一。根据国际糖尿病联盟（IDF）最新统计显示，糖尿病在20~79岁人群中的患病率为8.3%，患者人数已达3.82亿。在我国，糖尿病的患病率在近10年翻了近两倍。2010年，我国成人糖尿病的患病率为9.7%，患者总数已超过9000万，成为世界第一糖尿病大国。

“糖尿病，中医上称消渴症，是一种从古至今严重困扰人类生活的代谢性疾病。”张春雷说，“糖尿病本身并不可怕，可怕的是由此引起的一系列并发症。而中医药在治疗糖尿病并发症方面有着明显的优势，如能迅速消除糖尿病肾病患者的水肿症状、改善周围血管病变症状、加快眼底出血的吸收等。”

“那么，吃什么药才能够预防糖尿病

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六科。在这里，你可以详细了解中医在治疗脾胃病、老年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

喝粥养生好处多

本报记者 孙阎河

日前，记者与一位朋友吃饭时，对方十分推崇喝粥养生。为此，记者昨日专门来到市中医院消化科，找到科主任陈百顺了解喝粥的益处。

说到喝粥，陈百顺侃侃而谈。他说：“喝粥是我国传统的养生方法之一。关于粥的文字，最早见于《周书》‘黄帝始烹谷为粥’。据史料记载，粥在4000年前主要为食用，2500年前始作药用。《史记·扁鹊仓公列传》中有西汉名医淳于意（仓公）用‘火齐粥’给齐王治病的记载。南宋著名诗人陆游也极力推荐食粥养生法，认为能延年益寿。李时珍也在《本草纲目》中提到粥，称其‘又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也’。”

那么，喝粥能起到哪些保健作用呢？陈百顺进一步介绍，在现代，经过科学验证，喝粥也是一种简单有效的健康饮食方法。其主要有以下几种益处：一、容易消化。熬煮软熟的粥入口即化，非常容易消化，适合肠胃不适的人食用。二、增强食欲，补充体力。人在生病时食欲不振，清粥搭配一些色泽鲜艳又开胃的食物，既能促进食欲，又能补充体力。三、防止便秘。现代人饮食精致又缺乏运动，多有便秘症状。粥里含有大量的水分，平日多食用，除能果腹止饥之外，还能为身体补充水分，有效防止便秘。四、预防感冒。天冷时，清早起床喝上一碗热粥，可以帮助保暖、增加身体御寒能力，能预防感冒。五、防止喉咙干涩。对于喉咙不适、发炎疼痛的人来说，温热的粥汁能滋润喉咙，有效缓解不适感。六、调养肠胃。肠胃功能较弱或溃疡患者，平日应少食多餐、细嚼慢咽，很适合喝粥调养肠胃。七、延年益寿。五谷杂粮熬煮成粥，含有丰富的营养素与膳食纤维，对于年长、牙齿松动的人来说，多喝粥可防小病，更是保健养生的最佳良方。

针对春季北方天气干燥的状况，陈百顺特意向大家推荐了几种养生粥：枸杞胡萝卜红枣粥，适合体质较差、易感冒的人群，糖尿病患者在饮用时不要放糖；山药糯米粥，适用出现春燥症状的人群；百合芦笋粥，适用因春燥而流鼻血、口干舌燥的人群；玉米山芋粥，适用因春燥出现便秘的人食用。

最后，陈百顺还特别指出，粥作为一种传统食物，稠黏绵密、相濡以沫，不仅具有养生功效，还与国人的文化传统息息相关，希望大家能在喝粥中滋养身心。

一切为了患者

——记市中医院疼痛康复科护理团队

本报记者 梁智玲

“大爷，输完液我推你到院子里坐坐。”“阿姨，我先陪你进行康复训练，然后再输液。”……轻声细语的问候、科学合理的治疗方案、贴心周到的护理服务，让住在市中医院疼痛康复科的患者感到很温暖、很满意。

市中医院疼痛康复科位于解放中路与新华街交叉口东南角，优越的地理位置为周围居民就医提供了便利条件。今年50岁的林先生去年11月份因突发脑出血在我市一家医院做了开颅手术，术后休息了一个月，左边身体仍完全没有知觉，生活几乎无法自理。今年1月份，林先生在朋友的介绍下，来到离家不远的市中医院疼痛康复科接受康复锻炼和后续治疗。根据林先生的病情，该科医生为他制订了康复计划。“患者的康复护理很重要，针灸、拔罐等都要准确找到穴位，用训练仪器锻炼时，护士要协助患者保持正确的姿势。”市中医院疼痛康复科护士长陈红霞说。

经过近3个月的康复治疗，林先生和家人收获了喜悦。“左边身体的感觉越来越好，刚来的时候完全没有知觉，后来慢慢有了知觉，胳膊能抬起来了，腿也能迈步了，现在穿脱衣服、吃饭、上厕所等都能自理了。”采访时，林先生的家人说，“他的生活能够自理是我们全家人最大的心愿，不仅提高了他的生活质量，还减轻了我们的负担。”

市中医院疼痛康复科是我市规模最大、设备最齐全，集疼痛、针灸、推拿、康复为一体的中医特色科室，设有康复训练大厅、针推治疗室、熏蒸治疗室、理疗室、言语和吞咽治疗室、艾灸室、疼痛治疗室、康复评定室等。该科自成立以来，始终坚持中西医结合的发展道路，以充分继承和发扬祖国传统医学为基础，在广泛开展针刺、艾灸、头针、耳针、舌针、电针、浮针、火罐、平衡罐、刺络放血、梅花针、芒针、自血疗法、皮内针、中药熏洗、穴位贴敷、穴位注射、穴位埋线、推拿治疗等中医传统特色疗法的同时，积极开展现代疼痛神经阻滞及康复医学治疗技术，如偏瘫肢体综合训练、截瘫肢体综合训练、运动疗法、作业疗法、关节松动术、认知知觉功能障碍训练、言语训练、吞咽功能障碍训练、平衡能力测定及训练、日常生活能力评定及各种物理治疗技术等，形成了一套以中医特色合并康复治疗为主，辅以现代康复治疗的综合治疗方法，中西合璧，优势互补，疗效更佳。

“发生在患者身上的每一个细微变化我们都得观察到，以便配合医生的下一步治疗。”该科一名护士说，患者的每一次外出诊疗，都要有护士专门陪护，确保万无一失。

此外，该科成立以来还推出了很多优势治疗项目，包括颈肩腰腿痛及内科疾病的治疗、中风的康复、帕金森病的康复、脊髓损伤的康复、骨折和创伤的康复、面瘫的康复等。这些优势诊疗项目均采用中西医结合疗法，疗效确切。比如，对于骨折、髋关节置换术后和创伤后的疼痛、关节活动受限等，应用针刺、艾灸、理疗及关节松动术、运动训练等方法，能够明显缩短病程，提高疗效。由于前来接受康复治疗的患者存在个体差异，该科护士为患者提供了个体化护理服务，从病房的安排、康复锻炼、输液治疗等方面考虑患者的实际情况，让每一位患者都满意。“这里的护士很负责，针对每个人的不同情况，开展个体化护理，我需要锻炼行走，护士每天都帮助我进行爬楼梯锻炼，在这里进行康复治疗我很放心。”采访时，一位脑中风患者说。

陈红霞正在配合医生为患者进行治疗。
本报记者 **梁智玲** 摄

杏林争春

薛彬：让患者的目光充满信任

本报记者 梁智玲

本报记者 **梁智玲** 摄

薛彬是市中医院疼痛康复科的一名护士，虽然今年只有36岁，却已经在护理岗位上工作了17年。在市中医院日前举办的静脉输液技能大赛中，她以两轮比赛一次扎针100%的成功率取得了优异的成绩。“让患者目光充满信任，是我这么多年做好护理工作的动力。”薛彬说。

随后，薛彬向记者讲述了自己刚走出校门，踏上护士岗位的一件小事。静脉输液扎针，是护士的一项基本功。1997年，薛彬来到市中医院妇产科工作，每天跟着老师学习护理实践知识，看到老师每次给患者输液扎针时都能“一针见血”，她羡慕不已，便在自己的手上和脚上练习了很多次。一天，一位产妇需要输液，血管也很清晰，老师就把这个任务交给了薛彬。“可能是因为太紧张了，我连续扎了两针都没成功。”薛彬说，当时，她急得眼泪都掉了下来。没想到，这位产妇不仅没有责骂和吵闹，反而微笑着鼓励她：“没关系，再试一次。”那一刻，她从患者的目光中看到了信任。

从那以后，薛彬暗下决心，一定要苦练护理基本功，用最优质的护理服务减轻患者的痛苦。下班后，她在自己的手上和脚上练习扎针，认真总结经验。工作中，她虚心向老师请教，认真总结老师的护理技术和方法，并运用到工作中。如今，患者对她的技术和服务无不称赞。

“不管护理工作有多苦、多累，患者的一句谢谢、一个信任的目光，都能带给我无穷的力量。”薛彬感慨地说。

蒲公英

蒲公英又名黄花地丁，为菊科多年生草本植物蒲公英的干燥全草，性寒，味苦、甘，入肝、胃经，在中草药里属清热解毒类药物。

蒲公英具有清热解毒、消肿散结、利湿通淋等作用。具体功效为：一、痈肿疔毒，乳痈内痈。蒲公英既能清解火热毒邪，又能泄降滞气，故为清热解毒、消痈散结之佳品，主治内外热毒疮痈等病症，兼能疏郁通乳，故为治疗乳痈之要药，可单用本品浓煎内服，治疗乳痈肿痛；或以鲜品捣汁内服，渣敷患处；也可与全瓜蒌、金银花、牛蒡子等中药同用。常与野菊花、紫花地丁、金银花等中药同用，如五味消毒饮，治疗毒肿痛。与大黄、牡丹皮、桃仁等同用，用于治疗肠痈腹痛。与鱼腥草、冬瓜仁、芦根等同用，治疗肺痈吐脓。本品与板蓝根、玄参等配伍，还可治疗咽喉肿痛，鲜品外敷还可治疗毒蛇咬伤。二、热淋涩痛，湿热黄疸。蒲公英能清利湿热、利尿通淋，对湿热引起的黄疸等有较好的疗效。常与白茅根、金钱草、车前子等同用，增加利尿通淋的效果，用于治疗热淋涩痛；与茵陈、栀子、大黄等同用，治疗湿热黄疸。

此外，本品还有清肝明目的作用，以治肝火上炎引起的目赤肿痛，可单用取汁点眼，或浓煎内服；或与菊花、夏枯草、黄芩等配伍使用。

本报记者 梁智玲 整理

保健养生

嗓子干痒喝金银花茶

春季天气干燥，不少人感到口干舌燥、嗓子干痒。中医认为，嗓子干痒从发病原因上大致可分为虚火和实火两种类型。除了嗓子干痒、咽喉肿痛等共同特征外，实火者明显口渴，喜欢喝冷饮，伴脾气急躁、心烦失眠等症状；虚火者口渴，不喜欢喝冷饮，有手足心热等症状。

嗓子干痒者，可以喝具有清热、生津、润肺、利咽等功效的中药茶，如金银花茶，具体做法为金银花5克，麦门冬5克，桔梗3克，生甘草2~3克，胖大海、藏青果各2~3克，开水冲泡，代茶饮。需要注意的是，脾胃不好的人不宜多饮。

时 报

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。