



### 对于臂痛当心不“慎”致“臂”损

张静/甘肃/本报记者

随着生活节奏的加快，肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出等疾病的发病率逐年上升。其中，肩周炎和颈椎病是困扰中老年人的两大“顽疾”。

肩周炎，又称“冻结肩”，主要表现为肩部疼痛、活动受限。其发病原因复杂，可能与外伤、劳损、退行性变等因素有关。若不及时处理，可能导致肩部肌肉萎缩、关节僵硬，严重影响生活质量。

颈椎病，则是由于颈椎间盘退行性变、椎间盘突出或骨赘形成，压迫神经根或脊髓所致。常见症状包括颈部疼痛、头晕、头痛、手臂麻木等。严重者甚至可能导致行走不稳、大小便失禁等严重后果。

对于这两种疾病，患者应引起高度重视，切勿掉以轻心。在医生的指导下，通过规范的治疗和科学的康复训练，可以有效缓解症状，防止病情进一步恶化。

张静/甘肃/本报记者

随着生活节奏的加快，肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出等疾病的发病率逐年上升。其中，肩周炎和颈椎病是困扰中老年人的两大“顽疾”。

肩周炎，又称“冻结肩”，主要表现为肩部疼痛、活动受限。其发病原因复杂，可能与外伤、劳损、退行性变等因素有关。若不及时处理，可能导致肩部肌肉萎缩、关节僵硬，严重影响生活质量。

颈椎病，则是由于颈椎间盘退行性变、椎间盘突出或骨赘形成，压迫神经根或脊髓所致。常见症状包括颈部疼痛、头晕、头痛、手臂麻木等。严重者甚至可能导致行走不稳、大小便失禁等严重后果。

对于这两种疾病，患者应引起高度重视，切勿掉以轻心。在医生的指导下，通过规范的治疗和科学的康复训练，可以有效缓解症状，防止病情进一步恶化。

张静/甘肃/本报记者

随着生活节奏的加快，肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出等疾病的发病率逐年上升。其中，肩周炎和颈椎病是困扰中老年人的两大“顽疾”。

肩周炎，又称“冻结肩”，主要表现为肩部疼痛、活动受限。其发病原因复杂，可能与外伤、劳损、退行性变等因素有关。若不及时处理，可能导致肩部肌肉萎缩、关节僵硬，严重影响生活质量。

颈椎病，则是由于颈椎间盘退行性变、椎间盘突出或骨赘形成，压迫神经根或脊髓所致。常见症状包括颈部疼痛、头晕、头痛、手臂麻木等。严重者甚至可能导致行走不稳、大小便失禁等严重后果。

对于这两种疾病，患者应引起高度重视，切勿掉以轻心。在医生的指导下，通过规范的治疗和科学的康复训练，可以有效缓解症状，防止病情进一步恶化。

甘中附院报  
University Hospital of Gansu Traditional Chinese Medicine

2014年8月31日 甘肃中医药大学附属医院院报  
第42期(星期四) 内部资料 免费赠阅

甘肃中医药大学附属医院院报编辑部  
甘肃中医药大学附属医院院报编辑部  
甘肃中医药大学附属医院院报编辑部

### 甘肃中医学学院和平校区开工建设

8月25日上午，甘肃中医学学院和平校区开工仪式在兰州市隆重举行。省领导、院领导、专家学者及各界人士参加了仪式。

和平校区位于兰州市安宁区，占地面积约1500亩，总建筑面积约100万平方米。项目建成后，将极大地改善学院的办学条件，提升教学科研水平，为培养更多高素质中医药人才提供有力支撑。

开工仪式上，院领导表示，和平校区的建设是学院发展史上的重要里程碑。全院上下要统一思想，齐心协力，确保项目顺利推进，早日建成投入使用。

### 甘肃省全国老中医药专家传承工作室建设项目经验交流会专家到院观摩

8月11日，甘肃省全国老中医药专家传承工作室建设项目经验交流会专家团到院观摩。专家团由多位知名专家组成，对我院在传承工作室建设方面的经验进行了深入了解。

观摩过程中，专家团参观了多个传承工作室，听取了项目负责人关于工作室建设思路、实施举措及取得成效的汇报。专家们对我院在传承工作室建设方面所做的工作给予了高度评价，认为我院在传承名老中医学术经验、培养后继人才方面取得了显著成效。

### 小病不治 小心患癌

许多疾病在初期发生时症状并不明显，容易被忽视。如果长期不治，可能会演变成严重的疾病，甚至危及生命。

例如，一些常见的慢性病如高血压、糖尿病、高血脂等，如果不及时控制，会导致心脑血管疾病、肾脏病、糖尿病并发症等严重后果。因此，对于患有慢性疾病的人群，应定期进行体检，密切关注病情变化，遵医嘱规范治疗。

此外，一些早期发现的恶性肿瘤，如肺癌、肝癌、胃癌等，如果能在早期发现并接受治疗，治愈率相对较高。反之，如果延误治疗，病情进展到晚期，治疗难度将大大增加，预后也较差。

### 小病不治 小心患癌

许多疾病在初期发生时症状并不明显，容易被忽视。如果长期不治，可能会演变成严重的疾病，甚至危及生命。

例如，一些常见的慢性病如高血压、糖尿病、高血脂等，如果不及时控制，会导致心脑血管疾病、肾脏病、糖尿病并发症等严重后果。因此，对于患有慢性疾病的人群，应定期进行体检，密切关注病情变化，遵医嘱规范治疗。

此外，一些早期发现的恶性肿瘤，如肺癌、肝癌、胃癌等，如果能在早期发现并接受治疗，治愈率相对较高。反之，如果延误治疗，病情进展到晚期，治疗难度将大大增加，预后也较差。

### 小病不治 小心患癌

许多疾病在初期发生时症状并不明显，容易被忽视。如果长期不治，可能会演变成严重的疾病，甚至危及生命。

例如，一些常见的慢性病如高血压、糖尿病、高血脂等，如果不及时控制，会导致心脑血管疾病、肾脏病、糖尿病并发症等严重后果。因此，对于患有慢性疾病的人群，应定期进行体检，密切关注病情变化，遵医嘱规范治疗。

此外，一些早期发现的恶性肿瘤，如肺癌、肝癌、胃癌等，如果能在早期发现并接受治疗，治愈率相对较高。反之，如果延误治疗，病情进展到晚期，治疗难度将大大增加，预后也较差。

### 脾人食欲大如何管“嘴”

脾人通常表现为食欲不振、消化不良、腹胀、大便溏薄等。这是由于脾虚导致运化功能减弱，水谷精微不能正常运化所致。

对于脾虚患者，饮食上应以清淡、易消化、健脾益气的食物为主。如山药、莲子、芡实、白扁豆、薏苡仁、大枣、小米等。同时，应避免食用生冷、油腻、辛辣、甜腻的食物，以免加重脾胃负担。

除了饮食调整外，适当的运动也有助于健脾。如散步、太极拳、气功等。此外，还可以通过艾灸、推拿等中医疗法来调理脾胃功能。

### 脾人食欲大如何管“嘴”

脾人通常表现为食欲不振、消化不良、腹胀、大便溏薄等。这是由于脾虚导致运化功能减弱，水谷精微不能正常运化所致。

对于脾虚患者，饮食上应以清淡、易消化、健脾益气的食物为主。如山药、莲子、芡实、白扁豆、薏苡仁、大枣、小米等。同时，应避免食用生冷、油腻、辛辣、甜腻的食物，以免加重脾胃负担。

除了饮食调整外，适当的运动也有助于健脾。如散步、太极拳、气功等。此外，还可以通过艾灸、推拿等中医疗法来调理脾胃功能。

### 脾人食欲大如何管“嘴”

脾人通常表现为食欲不振、消化不良、腹胀、大便溏薄等。这是由于脾虚导致运化功能减弱，水谷精微不能正常运化所致。

对于脾虚患者，饮食上应以清淡、易消化、健脾益气的食物为主。如山药、莲子、芡实、白扁豆、薏苡仁、大枣、小米等。同时，应避免食用生冷、油腻、辛辣、甜腻的食物，以免加重脾胃负担。

除了饮食调整外，适当的运动也有助于健脾。如散步、太极拳、气功等。此外，还可以通过艾灸、推拿等中医疗法来调理脾胃功能。

### 甘肃省平心胶囊科技查新报告

甘肃省平心胶囊科技查新报告，详细分析了该项目的技术创新点、市场前景及社会效益。报告指出，平心胶囊在研发过程中采用了先进的科技手段，具有自主知识产权，市场前景广阔。

报告还提到，平心胶囊的研发得到了政府和社会的大力支持，体现了甘肃省在中医药科技创新方面的决心和投入。未来，应继续加大研发投入，提升产品质量，推动中医药产业的转型升级。

### 甘肃省平心胶囊科技查新报告

甘肃省平心胶囊科技查新报告，详细分析了该项目的技术创新点、市场前景及社会效益。报告指出，平心胶囊在研发过程中采用了先进的科技手段，具有自主知识产权，市场前景广阔。

报告还提到，平心胶囊的研发得到了政府和社会的大力支持，体现了甘肃省在中医药科技创新方面的决心和投入。未来，应继续加大研发投入，提升产品质量，推动中医药产业的转型升级。