

醫友



甘肃中医药大学附属医院
University Hospital of Gansu Traditional Chinese Medicine

2014.07

第2期/总第3期

内部资料

免费交流



■ 养生的困惑与思考 ■ 高血压与睡眠障碍 ■ 李白和苏轼：游走于倔强与洒脱间的两个人

樂先藥後
心身同醫

李維仁



醫友



甘肃中医学院附属医院
University Hospital of Gansu Traditional Chinese Medicine

刊 号:甘肃省连续性内部资料

刊型第 G01—0179 号

主 办:甘肃中医学院附属医院

主 编:李应东

副 主 编:汪龙德 于 博 张晓刚

刘保健 张志明

责任编辑:邢喜平

编 辑:杨文强 张 欣 谢文天

校 对:王庆胜 滕霏霏 李百龙

编辑部地址:甘肃中医学院附属医院

院长办公室

邮 编:730020

联系电话:0931-8635229

邮 箱:xyp@zyxyfy.com

xyp214@126.com

医院网站:<http://www.zyxyfy.com>

腾讯微博:<http://t.qq.com/gansuzhongyi1991>

新浪微博:<http://weibo.com/u/2709587243>

版面设计:麦朵设计

封面图片:庐山如琴湖畔(宋丽平 摄)

目 录 CONTENTS

杏林名医

- 02 摘取中医皇冠上的璀璨明珠 秦晓光等

事件回顾

- 07 李铁映同志在兰调研并表达对中医的看法 邢喜平
08 第二批甘肃—乌克兰中医药国际研修班结业 杨文强
09 学经验,促发展:甘肃省积极探索藏医药发展 邢喜平
10 兰州市 2014 年度基层卫生人员技术培训班正式开班 庞 燕
11 图片新闻 编辑部整理
12 民政救助:病有所医 化得良 杨国金

医院风采

- 13 风湿病的中医治疗 田杰祥

医者随笔

- 15 塑造阳光心态 提升幸福指数 王 瑞
17 生命,因完美而精彩 邵长江 杨国金

养生保健

- 18 七个小细节让宝宝耳朵更健康 张静婧
20 养生的困惑与思考(二) 王庆胜
22 睡眠养生 刘凤艳 秦 静
25 中医十二时辰养生法 欧秀梅

中医特色

- 27 关于冬病夏治 魏清琳
29 身有千千穴 助你解病痛 阎韵竹
31 揉捏法治疗儿童伤食泻 科研管理部
32 胃痛的中医治疗 科研管理部

医海碎影

- 33 从师承教育谈临床护士如何学好中医护理 谢春梅
35 过度输液危害健康 编辑部整理

艺术长廊

文学之窗

- 41 茶遇水是缘 尹宗国
42 好想去沙漠,再去月亮 徐晓艳
44 干草 费 城
45 李白和苏轼:游走于倔强与洒脱间的两个人 杨文强
50 这十年的那些事儿 李辉军
51 一片秋叶 俞淑兰
52 品一杯人生的下午茶 冯小兰

医药论坛

- 53 高血压与睡眠障碍 李应东
56 甘肃:中医养生旅游悄然兴起 宜秀萍
58 向不合理用药砍出“三板斧” 韩 璐 阎 红

中医故事

- 60 厥麻 杨子福
61 古诗四首

中药制剂

- 62 甘肃中医学院附属医院院内制剂



摘取中医皇冠上的璀璨明珠

——记陇上中医针灸名家何天有教授

秦晓光 杜小正 严兴科 雒成林 / 文



何天有 男,1952年4月24日生。主任医师、教授、北京中医药大学、中国中医科学院博士研究生导师。1974年毕业于北京中医学院,从事中医针灸临床、教学、科研工作近40年。曾任甘肃中医学院附属医院副院长,甘肃中医学院针灸骨伤学院副院长,甘肃中医学院推拿系主任,现任国家中医药管理局针灸重点学科带头人、卫生部国家中医(针灸)临床重点专科带头人,甘肃省针灸推拿临床医学中心副主任,全国针灸临床研究中心甘肃分中心主任。甘肃省第一层次领军人才,第四、五批全国老中医药专家学术继承指导教师,《针刺研究》、《中国针灸》编委,中国针灸学会常务理事,甘肃省针灸学会常务副会长。2000年被甘肃省人民政府授予“甘肃省名中医”称号。

博采众长,立志攀登中医高峰,铺就名医之路

何天有在年少时曾患有慢性腹泻,虽然多方求治但未见明显效果,后来他的母亲把他带到一王姓中医师跟前诊治,采取针灸和捏脊的方法治好了顽固性腹泻。随着身体的恢复,他对中医产生了深深的敬畏和强烈的好奇感,生性好于思考和探索的他萌生了一个通过学习了解中医、探索中医内涵和真谛的念头。1970年他以优异的成绩被北京中医学院录取,实现了他多年来美好的夙愿。

随着对中医学学习的不断深入,他体会到中医学宝库的博大精深,要想挖掘这座宝库中的精华,必须要付出艰辛的学习。《大医精诚》、《华佗传》、《李时珍传》、《皇甫谧传》以及古代名医的格言警句成为他激励自己奋发学习中医的最大动力和精神食粮,他从图书馆借来图书挤时间认真阅读。随着后期临床课程的开展,何天有认识了北京中医学院的诸多名专家和名师,课余之时跟随他们进行学习实践,照顾老师的生活,期间深受老师高尚医德和精湛技术的熏陶。这个聪明勤快的小伙子也备受老师的赏识,得到了杨甲三教授等多名老师的悉心指导。毕业实习期间跟随王永炎、栾志仁等中医名家抄方学习,这些名家对中医经典著作独到的运用对他后来的学习成才之路产生了



重要的影响，也为他在后来临床中注重经方和古典针刺手法的应用奠定了思想基础。

何天有在校学习成绩突出，综合表现良好，学校在分配方案中建议他留在北京工作，而他毅然决然地选择了回到位于戈壁深处的酒泉金塔，回到了养育他成长的这片土地。他除了利用所学进行临床实践外，还虚心向当地老中医请教，搜集民间验方和典型医案，在短时间内积累了不少临床经验。在不断的临床实践过程中，何天有面对复杂的临床疾病，感到了在中医名著经典临床应用方面体会不深，一定程度上限制了临床技能的进一步提高。他积极争取各种学习机会，在参加甘肃省中医人员经典著作学习班时结合自己的临床实践与老师和同学进行了深入广泛的交流，对经典理论的认识得到进一步加深。在进修班即将结业时，他得到消息北京将举办全国中医经典著作学习班，将邀请国内知名专家授课和开设讲座，他又赶往北京参加了这个学习班。在学习之余他又回到了母校，在去看望大学时期辅导员王永炎老师时，老师给他很多勉励，要求他扎根基层，勤于实践，勇于创新，做一名出色的中医医生，在平凡的工作岗位上创造出不平凡的业绩。

在家乡工作的16年时间里，他在患者身上倾注了大量心血，他对患者给予了无微不至的关怀，不论患者贫穷还是富贵，也不管患者来自哪里，他都十分细致耐心地进行治疗。老师告诉过我们对患者要像孙思邈《大医精诚》描述的那样，“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦”。对待患者要悉心救治，情同针刺，做到“心无内慕，目无外视”。

何天有教授在业务上更是精益求精，对自己所从事的事业无比热爱，他说中医学好比中华文化的一顶光彩夺目的皇冠，而针灸就像这顶皇冠上最为璀璨的明珠，我们要作摘取皇冠上璀璨明

珠的针灸人。要想真正鉴赏这个宝贝的精华，就必须付出辛勤的劳动，去琢磨它、爱护它、欣赏它，这也是他面对中医学所持的一种科学态度。在业务技术的提高上既要继承古人先贤的经验，又要敢于面对困难，知难而上，创新发展。他曾反复告诉他的学生学医要做到“三名”，即“读名著、看名病、做名医”，“读名著”就是要求反复熟读经典医著，从典籍中汲取精华，丰富和充实自己的知识；“看名病”就是要敢于面对复杂和难治性疾病，在解决复杂问题的过程中提高和发展自己；“做名医”就是要在从医过程中树立远大的理想，塑造自己高尚的医德，升华自己的医疗技术，使做名医思想成为推动自己永不停息地奋斗的原动力。

何天有教授长期从事中医经典的研究和临床工作，长于将中医经典理论应用于临床，并在此基础上结合临床实践进行创新，在临床中进一步丰富和发展中医理论，在教学、医疗、科研和学科建设方面创造了辉煌成就，高尚的医德和精湛的医疗技术造就了中医针灸名家。

发挥中医学优势，注重针灸临床思辨

何天有教授在长期从事中医针灸临床实践过程中深刻体会到辨证论治的重要性，针对许多针灸医生在临床过程中不重视辨证论治，不根据病情变化及时调整治疗方案的现象，在多种场合反复强调针灸医师不但要辨证论治，而且要结合针



何天有教授为患者作针灸治疗



何天有主任医师获得马达加斯加共和国总统骑士荣誉勋章灸学特点创新发展辨证方法。

接诊患者时既要问清患者的主诉，同时要按照望闻问切程序依次掌握临床资料，将患者通俗口语化病情描述转换为专业术语的诊疗资料，善于细心全面收集患者的兼症临床表现。

将四诊收集到的资料按照临床八纲辨证的特点进行分类排队，然后进行细致的辨证思维加工，初步提炼出主证分类队列，同时结合主诉症状特征相互映证辨出主证。

辨出主证后进一步筛选四诊资料，和主证相符的四诊资料保留，对和主证不相符的四诊资料进一步分析，围绕主证与兼证，以鉴别寒热虚实真假为目的在更深层次上收集四诊资料，并细致甄别，有取有舍，准确辨证。

在准确辨证把握患者的机能状态的基础上，确定治法；明确归经，结合腧穴功效和特性精选配穴；明确病机，重视针刺治神和针法，技法精准，补泻有度。

创新有针灸特色的辨证论治方法

何天有教授在针灸临床过程中既重视辨证论治，同时善于将辨证方法与针法精妙结合起来，创新应用具有针灸学特点辨证论治方法。在治疗肢体经络病时以经络辨证为主要辨证方法，同时兼顾脏腑辨证，随症选穴与辨证选穴相结合；在治疗寒热病证时能结合八纲辨证，分清阳证与阴证，做到“刺诸热者如以手探汤，刺诸寒者如人不欲行”；

在病位深浅刺法操作时将卫气营血辨证与营卫补泻相结合，当补之时从卫取气，当泻之时从营置气，刺卫无伤营，刺营无伤卫；善于将脏腑辨证和脏腑的经脉联系结合起来，以脏腑辨证为基础精当选配穴。

熟读经典医著，活用经方与传统针法

何天有教授曾经多次参加省级和国家级中医经典著作学习班，有长期从事经典医籍教学的丰富经验，在临床中对经典著作学术思想更能灵活应用。每当对古籍内容有创新理解时总是将思路记在随身携带的笔记本上，回家后再进行归纳整理，告诫学生要脑勤、手勤，不要好高骛远，要从细微处发现大道理。正是这种积累使得老师在临床中将许多古典针法应用得出神入化。膻中穴采用“苍龟探穴”针法治疗胸脉痹阻之胸痛、中脘穴采用“苍龟探穴”针法治疗慢性萎缩性胃炎取得独特疗效。何天有教授致力于具有甘肃地方特色的针灸文献研究，开创了《针灸甲乙经》学术思想临床应用研究的先河，开辟了“三阴穴”治疗泌尿生殖病、下肢神经系统疾病的新思路，具有重要的学术创新价值，创造了良好的社会效益。

重气机与气化理论，倡“中医通法”临证思想

何天有教授在疾病的认识上注重从气机和气化的角度进行临证思辨，这里所说的气机是气的升降出入运动和气机变化对血的运化输布的影响作用，从脏腑的生理功能和病理变化来讲，首要是脏腑不同生理功能依赖于脏腑本身气机升降出入运动的调畅，当脏腑气机运动正常，脏腑正常发挥其生理功能，脏腑之间功能能够相互协调，机体处于阴平阳秘的平衡状态，机体功能正常发挥，能够适应自然界六气变化，能够调畅情志，适应起居及饮食变化，卫气抗病能力旺盛，达到“正气存内，邪不可干”的状态。气机运动正常，脏腑功能协调，能够化生输布人体重要的物质基础——血，气能生



血,血能载气,气归精,精归化,精能化血,血养于精,从而构成了“气—血—精”之间相互化生、相互滋养的辩证统一关系。是故气机和气化在人体生理中发挥核心作用,这也是何天有教授重视气机和气化理论重要的理论基础。

从病因病理上来讲,随着社会生活的重大改变,影响气机运动和气化运行的病理因素在病因学中占据更加重要的影响因素。在古代中医认识疾病的时代,社会经济发展程度较低,处于自给自足的生活状态,人类的生活相对处于一种“类自然”的状态,日出而作,日落而息。人类的居住和生活条件较为低下,致病因素主要来自于自然界六气变化对饮食起居的影响。在现代条件下,人类经济发展已经完全能够满足机体对饮食起居的要求,但社会竞争日益激烈,异常情志对机体脏腑的气机和脏腑功能发挥依赖物质的气化产生了严重影响。七情变化太过可直接伤及脏腑,影响脏腑气机。气机运动贵在冲和,气机运行不息,升降有常。气机出入有序,升降有常,周流一身,循环无端,则百病无所生。若七情变化过度,五志过极而发,则气机失调,或为气机不能条达而郁滞,或为气机升降失常而逆乱。《素问·举痛论》曰:“百病皆生于气,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,寒则气收,炅则气泄,惊则气乱,劳则气耗,思则气结”。气机不能条达或气机逆乱,就会影响相应脏腑的气机和气化功能,进而会影响到血、精、津、液



何天有教授为外国友人演示针法

的化生和运行输布,就会出现血凝成瘀或血溢脉外、精淤不化、液停成痰等病理现象和病理产物,还会进一步影响气机和气化,因此在临床复杂疾病中往往出现气滞、气乱、气逆等与血瘀、痰凝、精淤夹杂并见的现象,成为临床解决复杂病证面临的重大难题。

何天有教授基于此气机和气化理论,创立了“中医通法”治疗疑难杂病的学术思想,重视八纲辨证、脏腑辨证、经络辨证等辨证方法与气机气化理论的恰当结合,针对气机和气化的不同特点采用“微通、温通、强通”的治疗思路,在治疗方法上突出不同脏腑对气机和气化的不同作用,结合情志对不同脏腑气机的影响,在不同疾病的治疗上进行针对性的遣方用药、选配腧穴和使用古典针灸技法,创新形成了多种疑难病症的独特辨证和治疗方法,创立了新穴和针灸技法,在临床中取得卓著了疗效。

何天有教授结合目前自然、社会与人的关系变化,以中医通法为切入点,结合肝主疏泄、条畅情志的脏腑生理功能,肝经循股阴入毛际,环阴器,抵少腹。肝主筋,而阴器为宗筋之所聚。阴器之功能的发挥其根在肾、其动在脾、其制在肝,基于此理论开辟了从肝论治男科疾病的治疗思路,创立了疏肝兴阳方,创新提出了“三阴穴”和“阴三穴”新穴,临床应用取得满意疗效,具有重要的临床指导价值和学术创新价值。



甘肃省名中医工作站揭牌，何有天教授和参会的领导、名中医合影。(左起：何天有、李应东、李存文、贾斌、裴正学、李金田、王道坤、王海燕)

何天有教授以气化立论，独特论治男性精液异常导致的不育，从阴与阳、气与精之间的关系阐述精液的化生，创立活精汤，方中黄芪熟地对药体现了气和精之间的相互关系，二仙汤和二至丸体现了阴阳互根的学术思想。在治疗男性精少、精子活力低下、精液不液化等病症取得显著临床疗效。

重视灸药结合，创立何氏药物铺灸疗法，首提留灸理论

药物铺灸疗法在继承传统灸法的基础上，本着“继承而不泥古，创新而不离宗”的原则，对灸料、取穴、配穴、灸法、灸药与灸方、辨证施灸、临床应用进行了系统的研究总结，又经过反复的临床实践，进行不断的改进与创新，在治疗疾病中有着明显的优势。

创立铺灸穴区概念，穴区既有“点”孔穴的功效，又有“面”穴区的作用，灸疗的面积大、覆盖广，对局部和整体均有很好的治疗作用。

药物铺灸疗法在灸疗时在施灸部位铺撒中药粉末，铺灸药方是根据病因病机和辨证原则而制定的，为临床用之有效的验方。在具体应用时还要根据辨证加减，更能适合每个证型的病机。如治疗外感寒湿型腰痛为主的风湿散可散寒胜湿，祛风活血，舒筋活络，有补肾壮骨之功。善于治疗寒湿型痹痛，风湿，类风湿性关节炎，痛风等。

传统灸法为持续施术，但施术结束后即停止

治疗，这对于某些疾病的治疗来说效果并不理想。因此，在铺灸操作结束后，取下燃尽的艾绒，以胶布将隔灸物和药物固定在局部数小时，给予“留灸”，以使余热可持久保留，继续发挥隔灸物和药物的治疗作用，可有效延长治疗时间。

何天有教授致力于甘肃中医学院针灸推拿学科建设，带领针灸推拿学科全体人员在学科建设方面实现了重大突破。针灸学科被国家中医药管理局确定为重点学科，针灸推拿专业被教育部确定为高等院校优势特色专业，附属医院针灸科发展成为甘肃省针灸推拿临床医学中心，卫生部国家中医(针灸)临床重点专科，甘肃省重点中医药专科，甘肃省针灸临床研究基地，为针灸推拿学科建设做出了卓越贡献。

何天有教授虽已过花甲之年，但仍然坚定致力于中医针灸临床工作，指导医院针灸推拿学科建设，培养青年医师和学术继承人，受邀进行教学查房，推动中外中医针灸学术和文化交流，何天有教授正在不遗余力地推动甘肃中医药事业的发展。

(秦晓光，何天有教授学术思想继承人，医学博士，副教授，副主任医师，硕士研究生导师，主要从事名老中医学术思想研究和古典针刺手法的临床和实验研究。)



李铁映同志在兰调研并表达对中医的看法

近日,全国人大原副委员长、现延安精神研究会会长李铁映同志在甘肃兰州调研。5月31日下午,李铁映同志邀请甘肃中医学院党委书记王海燕,甘肃省名中医裴正学、王道坤,甘肃中医学院附属医院李应东院长、张志明副院长、姜劲挺主任等同志就中医药有关话题座谈。座谈中,大家就中医药疗效、副作用、甘肃中医药优势以及甘肃医学人才教育等话题展开讨论。李铁映同志就医患关系、医德、中医药发展等提出要求和意见,并勉励名中医及在坐同志奉献医学事业,为甘肃中医药发展多做贡献。会后李铁映同志欣然为甘肃中医学院及附属医院题词勉励:“乐先药后、心身同医”。

李铁映同志用朴实无华的语言表达了他对中医药的看法和理解:1、中医药及中医药文化是中国文化的重要组成部分,中医药在维护我国人民身体健康中发挥了重要作

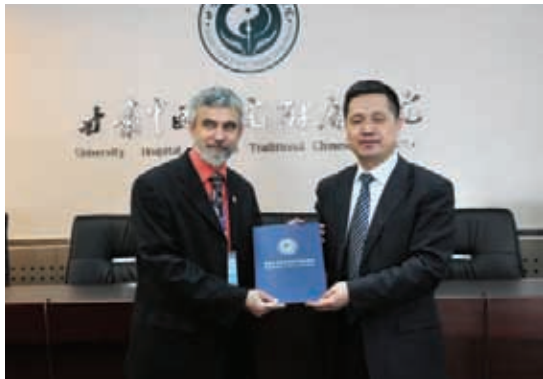
用,中医药的潜力还很大,还需要进一步地挖掘和提高。伏羲是人类的始祖,不仅对中华文明产生重要影响,对中医药也产生了重要的影响作用,应该进一步深入研究。2、医患关系应该是朋友关系,要建立相互间的信任和依赖,患者把医生当朋友了,信任了才能放心把自己的健康交给医生,才能放心地治疗和服药。要把“医者说”变成“患者说”,即医生要用患者能听得懂的语言和患者交流病情。3、医生治病时“治心”非常重要,心理健康和身心愉悦是抵御疾病发生的武器,疾病发生后也要做到心身同治。在日常保健方面,饮食非常重要,少吃冷饮,勿伤脾胃是减少疾病发生的主要途径。4、中医理论需要创新,尤其是在心脏和大脑方面的探索不够深入。

(甘肃中医学院附属医院院长办公室
邢喜平)



第二批甘肃—乌克兰中医药国际研修班结业

——我省中医药对外交流逐步深入



3月31日,第二批甘肃—乌克兰中医药国际研修班顺利结业,乌克兰国立医科大学选派的11名医学博士、硕士研究生结束了他们在甘中附院20多天的学习,如期完成中医药基础知识、中医药文化和针灸、推拿适宜技术等课程的学习和实践操作。与第一批学员主要是中医爱好者不同,此次研修班的学员是乌克兰国立医科大学妇产科、神经科等8个专业的研究生,对传统中医药领域有着浓厚的兴趣,非常希望走近中医药、了解中医药。除了学习中医基础知识和针灸操作技术外,他们还到相关医疗卫生机构进行了学术交流及观摩。

此次研修班是我省履行中-乌(乌克兰)中医药合作执行省份职责,推动中医药产业走出国门,加快参与“丝绸之路经济带”建设工作的重要举措。按照国务院和甘肃省委、省政府关于“丝绸之路经济带”重大战略规划,省卫生计生委以提高我省中医药服务贸易发展为重点,积极发展同“丝绸之路经济带”沿线国家在医药卫生领域,特别是中医药领域的合作。甘肃—乌克兰中医药国际研修班的顺利举办将为双

方开展更深入的交流与合作奠定基础 and 积累经验,并进一步推动甘肃省中医药在国际上的交流与传播。

近年,我省先后同乌克兰、吉尔吉斯斯坦、匈牙利、摩尔多瓦等国家在中医药领域建立起合作关系,中医药对外交流与合作日益频繁和深入。今年3月18日,为了落实中吉两国关于中医药领域合作谅解备忘录,就双方合作项目展开具体商讨,国家中医药管理局局长王国强陪同吉尔吉斯斯坦卫生部部长萨金巴耶娃·迪娜拉到甘肃考察。双方计划在中医药医疗保健、教育培训、科学研讨、临床科研、药用植物研发、举办展览等方面开展更广泛的交流与合作,并准备共同在吉尔吉斯斯坦建立中医医疗机构,为当地民众提供中医药临床治疗和预防养生保健服务。考察过程中,王国强局长和迪娜拉部长还看望了正在甘中附院学习的甘肃—乌克兰中医药国际研修班学员,了解他们的学习和生活情况。

(甘肃中医学院附属医院院长办公室 杨文强)





学经验,促发展:甘肃省积极探索藏医药发展



5月5日上午,在甘肃省卫计委组织下,甘肃省中医药管理局崔庆荣副局长带领甘肃中医学院附属医院李应东院长、张志明副院长和相关部门负责人赴青海西宁考察学习。考察组参观了位于西宁市生物科技园区的中国藏医药文化博物院,领略了藏医药文化的丰富多彩和独特魅力;同时还到青海省藏医院与青海省卫计委、中医药管理局和医院领导座谈,深入了解青海省藏医药发展情况和藏医药的临床应用情况。

青海省藏医院是全国首家“三级甲等”藏医医院,国家重点民族医医院建设单位,在发展藏医药

方面具有丰富的经验,藏医药诊疗水平和服务水平走在全国前列。此次考察是甘肃省为发展甘肃藏医药事业所做的准备工作,一是学习青海省的先进经验,二是与对方加强交流和合作。

此次到青海省考察藏医药发展情况将有助于甘肃省更好地落实甘肃中医药及藏医药发展政策。为响应国家“发挥藏医药诊疗服务特色,提高临床疗效”的要求,甘肃省下发《关于鼓励综合医院、中医医院探索开展藏医药诊疗服务的通知》,要求省内各相关医疗机构充分认识在综合医院、中医医院开展藏医药诊疗服务工作的意义,发挥藏医药特色优势,提升藏医药服务能力与科学研究水平。甘肃省具有丰富的藏医药文化资源,一直以来未得到充分开发和利用。近年来,甘肃省在发展中医药方面积极探索,在医疗体制改革中将中医药发展提高到战略高度并取得积极成果,藏医药资源的开发利用也是题中应有之义。

(甘肃中医学院附属医院院长办公室 邢喜平 杨文强)





兰州市 2014 年度基层卫生 人员技术培训班正式开班



近日，由兰州市卫生局和甘肃中医学院附属医院共同主办的兰州市三县六区基层卫生人员技术培训班开班。

作为我省基层中医药适宜技术推广项目培训基地，甘肃中医学院附属医院已连续两年承担全市培训任务，今年计划从 2014 年 6 月至 8 月，约 3 个月的时间完成对全市中医药适宜技术推广项目等规范化培训任务，培训对象涉及各村卫生室、社区卫生服务中心、社区卫生服务站以及其它医疗机构中的基层卫生技术人员。培训目的是让大家熟练掌握中医药适宜技术、急诊急救技能、公共卫生服务能力、医疗政策法规，进一步增强广大乡村医生的服务自觉性和主动性，强

化和提高全市乡村医生综合素质和业务能力，有效缓解农村医疗卫生服务供需矛盾，不断满足全市农民群众日益增长的医疗卫生服务需求。

此次全市共有 772 名基层卫生技术人员报名参加培训，甘肃中医学院附属医院挑选了理论知识扎实、临床经验丰富的高年资中医师担任培训老师，采用范本教学课件播放、培训基地讲解与实践操作演练相结合的方式进行，共分 5 期，每期 10 天共 80 学时。目前，首期 155 名学员的培训已经完成。

（甘肃中医学院附属医院科研管理部 庞燕）





吉尔吉斯斯坦卫生部部长代表团一行到甘中附院考察

2014年3月18日上午,吉尔吉斯斯坦卫生部部长萨金巴耶娃·迪娜拉一行到甘中附院参观了甘肃省名中医工作站、甘肃省针灸推拿临床医学中心、门诊中医综合治疗区。迪娜拉部长此次考察是为了落实中吉两国关于中医药领域合作谅解备忘录,就双方合作项目展开具体商讨。

深入武山县桦林乡开展“双联”工作

2014年4月10日上午,甘肃中医学院李金田校长、甘中附院李应东院长等带领学院、医院双联办工作人员及专家深入武山县桦林乡开展“双联”工作,看望慰问了联系户,赠送针灸外敷药袋并指导使用。



赴甘南开展援藏工作

2014年5月23日,甘中附院刘保健副院长带



领基建办、医疗设备部、后勤保卫部、临床教学部等部门负责人赴甘南开展援藏工作,为甘南卫校捐赠电脑等价值5万余元的设备、物资,并选拔甘南卫校10名优秀学生来我院实习——这是甘中附院接受的第三批甘南卫校实习学生。此外,由甘中附院援助的碌曲县人民医院重症监护室也即将竣工,目前已派3名医护人员为当地培训重症监护室专业医护人员。

开展“关爱老人健康”义诊活动

2014年6月13日,甘肃中医学院附属医院外科党支部、团委,兰州市老干部活动中心、兰州市老年大学,联合举办“关爱老人健康”义诊活动,11位专家为百余名老年人进行了常规体检和健康咨询。来自骨科、泌尿科、糖尿病科、心血管科、肛肠科、中医科、皮肤科和妇科的11位专家,为在兰州市老年大学活动学习的100多名老同志进行了测血压、测血糖,内、外科常规体检,以及健康咨询服务。



(编辑部整理)



甘肃省为切实帮助全省城乡贫困家庭患者解决医疗困难,减轻其家庭经济负担,2012年对全省58个贫困县贫困家庭患7种重特大疾病的患者提高医疗救助标准,扩大到26种并覆盖全省城乡困难群众,实行即时结算。

一、26种具体救助病种及救助金额

1.儿童先天性心脏病 2.5万元;2.儿童急性白血病 6万元;3.脑瘫儿童 1.2万元;4.临床疗效明显的五类重度精神病 0.8万元;5.乳腺癌 1.3万元;6.妇女宫颈癌 1.5万元;7.老年性白内障 0.2万元;8.血友病 1.2万元;9.慢性粒细胞白血病 6万元;10.肺癌 2.1万元;11.食道癌 2.1万元;12.胃癌 2.1万元;13.甲亢 0.6万元;14.急性心肌梗塞 1.5万元;15.脑梗死 1.5万元;16.结肠癌 2.4万元;17.直肠癌 2.4万元;18.唇腭裂 0.9万元;19.耐多药性肺结核 1.5万元;20.中重度神经性耳聋 3万元;21.苯丙酮尿症 0.6万元;22.儿童尿道下裂 0.45万元;23.肝癌(器官移植除外)3万元;24.胰腺癌(器官移植除外)3万元;25.终末期肾病 2万元;26.1型糖尿病 0.9万元。我院可接治除耐多药性肺结核以外的其余25种病种。

为作好民政救助患者筛选工作,甘中附院成立专家组,派专人专车下乡镇,积极与当地政府及主管部门联系、沟通、协调做好前期准备调研工作,并与符合条件的病人签订协议书,对前来诊治的病人不但按照民政救助项目给予诊疗上的救助,而且报销本人诊疗的来回路费,还提供就诊期

间病人的餐饮,真正做到解决贫困家庭看病难、看病贵的问题。

二、民政救助病人的筛选和诊疗

2013年11月至2014年3月,甘中附院张志明副院长带队,医保办组织外科、脑病科、糖尿病科等临床科室医师组成的专家组分别前往天水、定西、临夏州进行民政救助病人的筛选。在各地民政部门的大力配合下,各地区病人踊跃就诊。天水五县两区总就诊人数485人次,与甘中附院签订协议定向就诊的病人数为178人,实际前来就诊人数62人。定西六个县区共就诊496人,签订协议定向就诊的病人数为221人,实际前来就诊人数88人。临夏州一市四县共就诊412人次。其中签订协议定向就诊的病人数为165人,至目前实际前来就诊人数7人。赴地县筛选就诊患者1400余人次,签订定向就诊协议共560余人。甘肃省卫计委刘维忠主任对甘中附院走乡镇筛选病人的做法给予肯定并在微博进行了评论。

截至目前,经筛选后前来就诊的民政救助患者已达300余人次,诊治后已出院患者283人次,已上报民政厅244人次。

其中收治较多的为精神病患者54人,糖尿病患者53人,癌症患者63人,脑梗死患者23人等,医院采用中医药特色疗法为患者进行了治疗。外科采用中医药方法为癌症患者进行了术后康复治疗,以促进患者气血恢复,减少术后并发症。中医药治疗方法主要用于癌症患者放射治疗、化疗的



辅助治疗,能减轻放疗和化疗的毒副作用,帮助患者顺利完成治疗,减轻他们的痛苦。针灸脑卒中康复科为脑梗患者配备电动起立床、吞咽困难治疗仪、脑神经治疗仪等帮助患者康复治疗,达到了预期效果。

三、民政救助走乡镇的意义和影响

通过开展民政大病筛选走乡镇活动,一方面,专家组主动走进贫困家庭为患者上门诊治,为真正有需要的患者提供免费筛查诊疗,有助于切实为更多的贫困家庭解决“看病难、看病贵”的问题;另一方面,有助于医院利用中医药特色优势为更多基层患者提供诊疗服务。

在甘肃省卫计委、民政厅、人社厅的政策支持下,甘中附院从基层做起,发挥中医药优势,为贫困患者提供就医方便,减轻他们的经济负担,这是利用中医药服务基层的积极举措。民政补助项目中的26项重特大疾病项目中,如儿童急性白血病、慢性粒细胞白血病等病种是甘中附院从未开展过的,这些重特大疾病项目的开展将对医院提高医疗质量、开展新项目有非常重要的作用,对医院社会效益的提高将会产生积极影响。

四、继续进行民政救助病人的筛选

甘中附院将进一步落实甘肃省重特大疾病医疗救助的相关政策,对白银、庆阳、陇南、武威等地进行病人筛选,坚持走乡镇,继续为前来诊治救助的患者积极服务。医院将继续加大宣传力度,向基层群众介绍此项目的优惠政策,引导更多需要救助的贫困患者进行治疗。同时,医院将加强各科室之间的相互配合能力,积极主动联系当地,组织专家做好筛查、诊疗的各项工作及医院接诊的准备工作,使这项让贫困家庭“病有所依”的惠民政策得到真正落实。

(甘肃中医学院附属医院医保部 化得良 杨国全)

风湿病的中医治疗

——记甘肃中医学院附属医院风湿骨病科

田杰祥 / 文



王钢主任指导治疗

类风湿关节炎,也叫不死的癌症,其病变发生在滑膜,累及关节软骨、韧带、肌腱及全身组织,引起关节肿胀疼痛,继而软骨破坏、关节间隙变窄,缠绵难愈,晚期关节强直、畸形,功能活动障碍等。目前,我国大约有0.2%的患病率,受生活环境、饮食习惯、重视程度等影响,大多数患者分布在农村,患病率随年龄的增长而增加。

随着生活水平的提高,风湿病越来越受到人们的重视。目前尚无根治此类疾病的药物,西医治疗药物主要为:非甾体抗炎药、免疫抑制剂、生物制剂及激素。但是长期使用此类药物产生的副作用与其治疗作用一样不容忽视。与之相比,中医在风湿病的治疗上日益显示出其独特的优势,而且可以与西医治疗结合使用,效果明显。

甘肃中医学院附属医院风湿骨病科创建于2005年,自成立起科室就定位为用中医手法治疗各类风湿病。中医治疗风湿性关节炎的优势在于:

第一,辨证论治,整体调节:中西医结合治疗风湿类疾病目前已成为临床主要治疗手段,主要是在中医辨证论治基础上,配合西药,根据病人的

病情需要进行全方位的调整,既可缓解病情,又可减少西药的毒副作用和不良反应,调节机体的平衡状态。

第二,扶正祛邪,副作用小:许多风湿免疫病都是慢性病,有些是终身性疾病,大多需要长期治疗,有的需要终身治疗。中医中药所使用的因人而异、个体化的治疗方案,既能使这些慢性病逐渐控制、好转、缓解,也保证了长期服药的安全有效。

第三,养治结合,预防为主:中医治疗风湿性关节炎的方法如各种气功导引、按摩推拿、药膳食疗、情志调养等,强调养治结合,注重病中及病后的调养,以促进患者的早日康复,预防复发。

第四,方法多,效果好:中医外治有掺法、药捻法、薄贴法、贴敷法、发泡法、敷脐法、沐浴法、坐浴法、灌肠法、点眼法、搐鼻法、中药离子导入法及热疗磁疗等多种方法。这些方法可以直达病所,奏效迅速,而且操作简便,安全稳妥。

甘肃中医学院附属医院风湿骨病科经过将近10年的发展和不断探索,针对风湿性关节炎总结出了一套行之有效的治疗方法。目前已经开展的主要有:1.健步通络熏蒸液治疗骨关节炎;2.骨痹



愈康丸(自行研制的院内制剂)治疗类风湿关节炎和耐药性肺结核;3.外治法治疗风湿类疾病,包括外敷疗法、中药竹罐疗法、中医定向透药疗法、蜡疗等。

由于临床疗效显著,很多外地患者慕名而来,目前风湿骨病科开设病床37张,病床使用率100%以上,年收治患者350余人次,年门诊量达到5000余人次。目前,科室在甘肃省名中医王钢主任的带领下,以中医药特色治疗为基础,结合西医方法,不断规范操作技术,医疗服务水平得到快速提升。

(田杰祥,甘肃中医学院附属医院风湿骨病科)



岁月如歌,记得16年前的秋天,父母带着懵懂的我,背着厚重的行囊,挤在闷热的火车过道里来到了这个我现在生活工作的地方,14岁本应是在父母身边撒娇的年纪,我已独自一人。读书、工作、结婚、为人母,忙忙碌碌十几年,从来没有想过幸福是什么,更多都是在平淡中度过匆忙的每一天。

有人将幸福比作遥远的地平线,认为可望而不可及;有人将幸福比作梦想,似乎近在眼前却又远在天边;有人将幸福比作夜空的一轮明月,可以享有却不可以拥有。在而今现已成熟的我看来,幸福其实很简单,与父母的团聚、朋友间的倾诉、同事间的关怀、下班后宝贝的一个拥抱足以让我舒心……幸福需要我们用心体会,更重要

的是拥有一个阳光的心态,幸福的种子才能在你心里生根发芽。

当今社会,人们的财富在不断增加,可满足感在不断下降;我们拥有的越来越多,可快乐却越来越少;我们认识的人越来越多,可真诚的朋友越来越少。很多人整天牢骚满腹、哀声载道,却从来不检讨自己为社会和他人付出了什么。老人常说,以前穷的叮当响,但是心情特别好,日子过得单纯而快乐。归根结底,是我们的心态出了问题。如果你的内心是一团火,就能释放出光和热,你的内心如果是一块冰,就是化了也还是零度。温暖了自己才能照亮别人,良好的心态影响个人、家庭、团队、组织,最后影响社会。如何塑造阳光的心态,归纳一下,我认为是在当下、爱自己、懂得珍惜、做有

塑造阳光心态 提升幸福指数

王 瑞 / 文





益的事。

活在当下。我们总是为过去烦恼悲伤,为未来忧心重重,其实你想得再多再远,也必须从现在做起,后悔死了,发愁死了,徒然浪费生命,却毫无益处!活在当下不等于今朝有酒今朝醉,是以未来为导向活在过程中,是让你当下快乐,现在快乐。孩子比我们大人快乐,因为他们活在当下。我想,只要把今天过好了,那你就过好了这一辈子。贫富既非天定,也非强求,只要过得快乐,你就是幸福的;只要你踏踏实实,快快乐乐地过好了你的今天,无论幸福的质量如何,你尽力了,没有荒废时间,没有随波逐流,做到了你应该做的,你就无愧于人生!

爱自己。为什么要爱自己?因为你很重要,你就是你能拥有的全部。一个人如果想要爱别人,首先应该学会爱自己,爱护自己的身体、爱自己的健康、不和自己生气、不和自己过不去,这一点对于女性显得尤为重要。爱自己的前提是认识自己,感知自己,无论何时,都不放弃对自己的主权。我是一名普通的护士,护理工作繁琐而艰辛,作息不规律。多年来,不管多忙多累,我始终保持一个习惯,就是淡妆上岗,我的病人和同事从未见过我

蓬头垢面,萎靡不正的样子。虽然这只是生活中的小细节,但在在我看来,却是无形的精神力量,它能传递给别人更多的温暖和正能量。爱自己,就是让自己的心静下来,把自己的潜能挖掘出来,让自己的内心强大起来,不断提升自身的价值。

懂得珍惜。我们生活在一个幸福的时代,能吃饱穿暖,拥有知识,拥有自由,然而我们有时还是会抱怨命运不公,感叹生活太累,其实,换种心态,用心体会,我们应该珍惜自己所拥有的一切!一天,4岁的女儿说:“妈妈,我有个秘密要告诉你,我连忙俯下身去,宝贝说:“妈妈,我好爱你。”我珍惜这样幸福的瞬间,也珍惜生命、亲情、友情,珍惜身边的一切。幸福就是懂得珍惜,懂得珍惜,荆棘丛生的道路便会少一些羁绊;懂得珍惜,丰富多彩的生活将会多一份美好;懂得珍惜,坎坷崎岖的生命就会少留有遗憾。

做有益的事。人的最大价值是被需要,做对社会、对别人有益的事才会收获幸福。我的职业,救死扶伤是有益的事;微笑服务是有益的事;上车让座也是有益的事……我们可以在平凡的工作中用真诚的爱去抚平病人身体上的疾痛、心灵的创伤,用火一样的热情去点燃患者战胜疾病的勇气。人生短促,人事纷繁,我们应该力求用我们所有的时间去做最有益的事情,将爱和同情撒在生命的两旁,让路过的人闻着花香,满怀微笑。

朋友们,活着就要幸福,幸福是旅程,不是终点,只有拥有阳光心态,感知并享受每一天,我们的幸福指数才能不断提高。让我们从今天起,做一个幸福的人,读书、努力工作、关心身体、有美丽心情,面朝崭新的每一天春暖花开。

(玉瑞, 甘肃中医学院附属医院供应室护士长)



2014年5月5日,一个活泼可爱的4岁小姑娘在甘肃中医学院附属医院住院部的走廊里快乐地跳来跳去,还不时地向出入病房的护士挥动小手,嘴里不停地嘟囔:“阿姨好,谢谢阿姨!”

小姑娘名叫凤霞,如今的她开朗、自信、爱笑,和七天前相比简直判若两人。因为七天前,双侧先天性完全性唇腭裂合并双手六指畸形——这让她无法笑对生活。唇腭裂不但影响美观,而且鼻腔口腔相通会导致吮吸困难、进食呛咳、食物鼻腔返流以及发音不清。这对身体瘦小、性格内向的小凤霞和她的家人来说,无疑是巨大灾难。

小凤霞出生后即被父母遗弃,后被养父母收养。养父母家中八口人“靠天吃饭”,全部生活依赖于种植花椒树和核桃树,属于一类低保家庭,生活困难。而小凤霞双侧完全性唇腭裂因解剖结构畸形,反复发作上呼吸道疾病及耳部疾病,让这个原本就很困难的家庭又增负担,他们根本无力承担小凤霞唇腭部整形手术的高额费用。

2014年4月下旬,甘肃中医学院附属医院医保部组织专家组赴陇南市西和县进行民政救助项目26种重特大疾病筛选工作,小凤霞的情况符合筛选条件,之后便入院治疗。了解到小凤霞的家庭背景后,甘中附院的院领导及医保部与省民政厅

积极沟通,最终决定按照政策内的最大限度为小凤霞减免住院费用。

5月5日,小凤霞的手术如期进行。口腔科邵长江主任为小凤霞的手术做了精心安排,为了保证手术达到预期的效果,医院还邀请了其他医院的相关专家会诊。刘保健副院长非常关心小凤霞的手术,并与麻醉科冯秀玲主任等参与手术治疗的专家共同商研手术方案,最终决定双侧唇裂整复术完成后由骨科李元贞医师立即进行六指畸形矫正术。一方面可以避免二次手术麻醉对小凤霞的身体造成损伤,另一方面也可以为小凤霞家节省二次手术的费用。

在口腔科、麻醉科、骨科、重症监护室、耳鼻喉头颈外科专家的共同配合下,小凤霞在1次全麻下成功完成两种手术,并达到预期效果。医院不但为小凤霞免除六指畸形矫正手术费用,还为小凤霞及其养父母三人提供了在院期间的每日三餐及往返的路费,小凤霞一家人的感激之情溢于言表。

5月15日,小凤霞康复出院,这对她的人生来说是一个全新的开始,对陪伴她度过10来天的医护人员来说,则是一份成就、一份感动。就手术本身而言,这只是整天忙碌于病床前后的医护人员所做的一件小事,然而,只有将这件小事做到完美,才能让一个生命重新找回精彩。

(邵长江,甘肃中医学院附属医院口腔科副主任;杨国金,甘肃中医学院附属医院医保部科员)



生命,因完美而精彩

邵长江 杨国金 / 文

七个小细节 让宝宝耳朵更健康

张静婧 / 文



经常会听到周围的妈妈们或是准妈妈们的的一句口头禅,那就是:我的最大心愿,就是我的宝宝能够健康快乐的长大。作为一名耳鼻咽喉科的医务工作者,在被她们的伟大母爱感动之余,经常会接触到许多先天性耳聋的宝宝及患有各种耳病疾患的宝宝。来就诊的孩子哭闹着,家长焦急着,把一切期待与希望寄托在医生身上。其实,在治病之余,我们不妨仔细想一想,掌握科学呵护宝宝的方法,未病先防才是治疗的最高境界。

在我们日常生活中,有7个小细节会让宝宝耳朵更健康,以下我会一一列举:

一、别让胎教听坏小耳朵

先天性耳聋在我国发病率较高,约为千分之二。其中一半是遗传,而另外一半则是后天环境造成的,如药物、感染、有毒物质环境污染等,其中噪音污染也是一条重要原因。尽管某些研究证明,音乐对刺激胎儿的发育有一定好处,但正确的音乐胎教应选择在怀孕3个月后,在空间较大的环境中,不要离胎儿过近。在音乐选择上应挑选节奏柔和舒缓的轻音乐,像一些节奏起伏比较大的交响乐,

尤其是摇滚乐、迪斯科舞曲等刺激性较强的音乐,都不适合孕妇和胎儿听。一些孕妇直接将音箱的扬声器放在腹壁上,而胎儿在母体内一直都是漂浮移动的,如果此时胎儿正好是耳道贴着母亲腹壁,声波进入母体,胎儿耳道直接受到高频声音的刺激,极易对胎儿的耳蜗及听觉神经造成损伤,引起听力障碍甚至耳聋。

二、保护耳朵,远离二手烟

近年来,科学家研究发现,香烟烟雾是导致0至6岁儿童患渗出性中耳炎的重要原因。这是由于香烟烟雾中的有害物质对宝宝娇嫩的中耳黏膜有直接刺激作用,它使中耳内分泌的黏液增加、变稠,也使咽鼓管不通畅,从而造成中耳内积液,使听力下降。时间长了,黏稠的积液机化可造成鼓膜粘连,发生传导性耳聋。而且患这种病不像患化脓性中耳炎那样疼痛、流脓,常常不易引起家长的注意而延误了治疗。因此,为使宝宝的听觉功能免遭损害,宝宝的照护者最好不要吸烟,至少不应在宝宝经常活动的区域内吸烟。据国外调查结果显示,美国每年大约有100万儿童患中耳炎,其中80%与吸烟者生活在一起。而来自德国医疗机构对900名儿童的



检查结果表明,来自吸烟家庭的儿童中耳炎患病率高于不吸烟家庭的儿童,其中近三分之一患中耳炎的儿童与被动吸烟有关。

三、小心病理性黄疸

病理性的高浓度黄疸能透过宝宝的血脑屏障,渗入脑细胞,抑制脑的氧气消耗,抑制氧化磷酸化反应,损害神经功能。医学研究表明,高浓度胆红素所致的神经系统功能损害以听觉系统最先受累。早期胆红素所致的神经系统损害为暂时性、可逆性,经治疗后一般能恢复正常,但高浓度黄疸如未及时治疗,可发展为永久性神经系统损害,表现为听力丧失,舞蹈手足徐动症,智力落后等。因此,当宝宝出现黄疸时,必须找新生儿专科医师鉴别,以防伤了宝宝的耳朵。

四、喂奶——半坐位优先

宝宝的耳朵分为外耳、中耳、内耳三部分,平时,咽鼓管在鼻咽部的出口受周围组织挤压而呈密闭状态,但是当宝宝吞咽、咀嚼、打喷嚏或哭闹时,为了维持中耳内外气压的平衡,咽鼓管便会瞬间开放。由于小宝宝的耳部尚未发育完善,咽鼓管还比较短,而且位置低而平直,如果你横抱着宝宝喂奶、让他平躺着吃奶、奶瓶口开得过大、奶瓶竖得过直等等,都容易造成宝宝呛奶,使乳汁沿着咽鼓管流入中耳,诱发中耳炎。

正确的喂奶姿势是:如果是坐着喂奶,应将宝宝斜抱在怀中,让宝宝呈半坐位,宝宝上半身靠着的那一条腿可以用小凳子垫高些;如果是侧躺着喂奶,妈妈要用手臂将宝宝的上身和头部支起,以取得一个最适宜的角度。

五、呼吸道感染后,观察宝宝是否有耳部不适

感冒、咽喉炎引发宝宝患呼吸道感染时,致病菌非常容易通过咽鼓管进入到中耳,引起中耳炎。不过,这种急性中耳炎一般是在感冒以后7到10天才会发作,因此很容易被父母忽视。在宝宝呼吸

道感染的症状已经消失后,父母还需要关注宝宝是否表现出中耳炎的症状。另外,积极预防感冒或者尽可能缩短感冒周期是避免儿童患中耳炎的最佳措施。

六、清理耳垢找医生

有些父母可能会觉得为这点儿小事跑医院很麻烦,于是就自己给宝宝弄起来了。实际上,这种做法很危险。一是因为一般家庭中都没有耳灯,父母往往只能是跟着感觉走,这样很容易造成局部损伤;二是因为很多宝宝还没学会合作,可能会乱动;三是一旦在挖耳的过程中,不小心有外力撞击,比如旁人经过不小心碰了妈妈的手等等,有可能会捅破鼓膜,影响宝宝的听力。那么何时开始才恰当?专科建议,待宝宝配合度较高、不害怕、不乱动时,再进行较为合适。但是,如果耳垢已经比较多了,形成了团状,像个塞子一样塞在耳朵里面,就需要带宝宝到医院,请耳科医生帮助清理。

七、宝宝感冒、中耳炎时,不要坐飞机

在宝宝身体状态很好的情况下,乘坐飞机一般不会有太大问题。在飞机起飞和降落的过程中,可以让宝宝通过吃奶或者吮吸安抚奶嘴等方法来减轻耳部的压迫感。但是在宝宝患有感冒和中耳炎的时候,最好不要坐飞机。因为这时候咽鼓管处于一种水肿的状态,反而会加重对耳部的压迫。

(张静婧,甘肃中医学院附属医院耳鼻咽喉头颈外科医师)



养生的困惑与思考(二)

——养生之道

王庆胜 / 文

随着物质生活的不断丰富,人们对生活质量的需求也随之提高。各种养生的理论甚至所谓秘诀鱼目混杂,喧嚣尘上,令人莫衷一是,亦不乏上当受骗者。如何正确的对待养生,我认为,最重要的是个体化。

养生活动是社会文化活动,更是个体化的行为。每个人都有自己特定的体质,都有自己所处的地理和社会环境,文化素养也有差异,养生应当选择适合自己的方式,而非一哄而上,人云亦云。其次是确立明确的养生目标,增强体质、减少疾病、和谐身心是基础目标,至于是否在将来真达到了延年益寿的作用,只是一种事后总结、事前未知的期望,不宜太过执着,否则必然出现这样那样的偏差,适得其反。所以,养生在个体化、有目标的基础上,应当注意的是:

一、避害

(1)药害

“是药三分毒。”这个“毒”不单指毒性作用,更广义的是指药物具有偏性。《周礼·天官》记载,医师“聚毒药以供医事”,所言“毒药”就是具有偏性的药物,因其偏性,故用来纠脏腑气血阴阳之偏。所以,要注意的原则是:能不吃药,即不吃药(尤其是抗生素);不滥用补药养生,即使要用,也须辨体进补;有病早治,用药得法,尤其攻邪之药中病即止,免伤正气。



(2)环境之害

目前中国有很大的忧患——以不可恢复的环境为代价换取经济的飞速增长,不知道还可以发展多久,会不会自毁家园,会不会断送子孙后代的未来,这不是杞人忧天!空气污染、水源污染、光学污染、噪音污染、生物污染……各种有名堂的污染在中国大陆“应有尽有”。我们生活在这个环境中,除了有意识的避免这些污染的伤害外,也应当积极的提升环保意识,为改善环境尽自己的一份力量。

(3)食物之害

不知道现在什么是“安全”的食物。所以,避食物之害的基本原则是,尽量吃加工程序少的,尽量吃天然一点的,尽量不要相信广告上的,尽量吃熟的和带皮的,尽量在家里吃自己做的。同时,明了“饮食自倍,肠胃乃伤”的经旨,控制摄食量,这样也就规避了不必要的“食害”的侵袭机会。

(4)压力之害

要在社会中找到自己的定位,并追求职业和生活的成功,必须顶住压力,据科学研究,人体发胖,发生内分泌紊乱,发生代谢性疾病与情志密切



相关,你对压力的感受性越高,你的内环境越不容易稳定,你就越容易发生疾病。那么,选择适合自己的职业,选择适合自己的应对压力的方式至关重要,因人而异。

(5)意外伤害

避免发生本可以避免的交通、溺水、电击、跌倒等意外伤害事故。

二、小劳

中医论“劳”指劳力、劳神、房劳而言。“流水不腐,户枢不蠹”。运动是事物的绝对属性。对人而言,适当的劳作是保持气血流通,营卫通利的必要条件。所以强调“人宜小劳。”亦可叫做“劳以养生”。

须注意,首先,劳因无过,过犹不及。《内经》言:“劳则气耗。”《素问·宣明五气篇》云:“五劳所伤,久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。”

其次,无不及。譬如劳神(用脑),无数临床实例证明,预防大脑早衰,经常用脑是关键,所以,非常可贵的一个养生延年的方法是——“活到老,学到老。”再就是常劳力(运动)。经过力所能及的运动,保持关节滑利,筋骨强健,肌肉丰满,则可以减少体能下降所带来的伤害,祛病防病。

三、随缘

“君子坦荡荡,小人长戚戚。”

随缘是德性养生的关键。通过养性养德,节制贪欲,控制情绪,可以心平气和,血脉畅达,身心健康,延年益寿。真正能够随缘的人道德高尚、理想远大,积极向上,外雅内静,严格自律,其精神状态有利于激发先天之性,提高心神的自序水平,加强生命的活力和对生命过程的自调功能。随缘的世界观使人内心世界宽广、平静、豁达,人际关系和谐调畅,内无积滞,外而调畅,精神愉悦,可使机体的免疫力提高。随缘需要做好两点:一是执着于追

求。随缘并不是对一切的淡漠,而是一种积极“入世”的态度,保持了对外界事物的兴趣和好奇,主动去认识未知事物,去实现合理的目标,有所为,使人保持活力,并留有希望,心境愉快。二是淡泊于得失。这是心理的保障机制。不过分执着于结果的利弊与得失,令人达观,无太多负面情绪,有利于脏腑功能的调适。

四、知“道”

《素问·上古天真论》:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”道者,养生之道。知道,就是了解养生的意义和道理,知晓其方法。正如《庄子·秋水》所说:“知道者必达于理,达于理者必明于权,明于权者不以物害己;至德者,火不能热,水弗能逆,寒暑弗能害,禽兽弗能贼;非谓其薄之也,言察乎安危,宁于福祸,谨于去就,莫之能害也。”

(1)改变对健康的认知模式

选择过渡模式,而非剩余模式。即认识到疾病与健康是共存的,绝对的健康是不存在的,绝大多数情况下,人的生命波动于完全健康和绝对疾病之间,疾病与健康处于一个动态的消长过程中。而剩余模式就是疾病与健康相互排斥,人有了病就不健康,健康的人不存在疾病。目前广为接受的亚健康概念就是对剩余模式的否定。选择了过渡模式,则对健康有一个更加清醒的认识,可以调动主观能动性,去关注健康,管理健康,有目的的预防疾病,防患于未然。

(2)年龄观

人的年龄分生理年龄和心理年龄。成熟的个体其心理年龄也是成熟的。但心理年龄的增长完全可以延缓于生理年龄的增长。也即,通过心理养生,可以避免“人未老,心已老”,而“不知老之将至”,快乐的逐渐老去,近乎生乐。



睡眠养生

刘凤艳 秦 静 / 文

睡眠养生,就是根据阴阳变化的规律,采用合理的睡眠方法和措施,保证充足而适当的睡眠时间,以尽快恢复机体疲劳,保持充沛的精力,从而达到防病健体,延年益寿的目的。

中医睡眠养生法

睡眠是平衡人体阴阳的重要手段,更是恢复疲劳、走出亚健康的养生第一良方。

中医认为,人只有进入深度睡眠的时候,你的脑电波才和整个宇宙的能量波频次相等,这种能量才会进入你的身体,生发阳气以补充身体所需

(3)生活化

养生是一生的事情,是一种文化活动,更是一种生活方式。所追求者,首先是生命质量的提高,贯穿于日常生活的衣食住行当中,所以,养生必须生活化,简单易行,才能持之以恒。

五、审美

审美养生其实是审美活动和养生活的综合体。生命是美的,生活是美好的,在人生长壮老已的生命过程中,并不缺乏美的元素,可能缺乏的是

的能量。人作为自然的产物,身体体内振动的频次如果与大自然不和谐,就容易导致失眠或疾病。《黄帝内经》中曾讲,阳气具有抵制病邪入侵身体的功能。中医文化中,养护阳气也一直被认为是养生、治病之本,而人睡觉的过程,即为体内生发阳气的最好方式。

中医睡眠的机制是:阴气盛则寐(入眠),阳气盛则寤(醒来)。所以夜晚应该在子时(21~23点)以前上床,在子时进入最佳睡眠状态。因为按照《黄帝内经》睡眠理论,夜半子时为阴阳大会,水火交泰之际,称为“合阴”,是一天中阴气最盛的时候,阴主静,所以夜半应长眠。

提高睡眠质量有四大法宝

首先,应提倡睡子午觉。“子、午”时是人体经气“合阴”及“合阳”的时候,有利于养阴及养阳。晚上11点以前入睡,效果最好。因为这个时候休息,最能养阴,睡眠效果甚好,可以起到事半功倍的作用。午觉只需在午时(11点~13点)休息30分钟即可,因为这时是“合阳”时间,阳气盛,所以工作效率最好。

第二,睡前应注意减慢呼吸节奏。睡前可以适当静坐、散步、看慢节奏的电视、听低缓的音乐等,是身体逐渐入静,静则生阴,阴盛则寐,最好能躺在床上做几分钟静气功,做到精神内守。

第三,睡前可吃一点养心阴的食物。如冰糖百“发现美的眼睛”。有乐趣,有高尚志趣,才能减少负面情绪,生活充实饱满。可以欣赏琴棋书画,可以欣赏音乐舞蹈,可以欣赏花木园艺,可以感受垂钓闲趣,可以参悟佛家禅境,可以参加旅游,开阔视野,陶冶性情。审美说到底,是为与有为的结合,是养生的基调。在乐于养生的过程,美在其中矣。

(王庆胜,上海中医药大学医学博士,副教授,甘肃中医学院附属医院医务部医务科科长)



合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉等,因为入睡后心脏仍在辛苦的工作,在五脏中心脏最辛苦,所以适当地补益心阴将有助于健康。

第四,失眠的病人别忘了睡前用温水泡脚,可以促进心肾相交。心肾相交意味着水火相济,对阴阳相合有促进作用,阴阳合抱,睡眠就可达到最佳境界。

在睡眠时,要注意五个细节

睡眠方向

睡觉时最好要头北脚南。人体随时随地都受到地球磁场的影响,睡眠的过程中大脑同样受到磁场的干扰。人睡觉时采取头北脚南的姿势,使磁力线平稳地穿过人体,最大限度的减少地球磁场的干扰。

睡觉姿势

身睡如弓效果更好,向右侧卧负担轻。由于人体的心脏多在身体左侧,向右侧卧可以减轻心脏承受的压力,同时双手避免放在心脏附近,避免因噩梦而惊醒。

睡眠时间

四季睡眠,春夏应“晚卧早起”,秋季应“早卧早起”,冬季应“早卧晚起”。最好在日出前起床,不宜太晚。正常人睡眠时间一般在每天8小时左右,体弱多病者应适当增加睡眠时间。

睡眠时间段

无论是“夜猫子型”的人还是“早睡晚起型”的人,都应该找准自己的生物钟,提高睡眠休息的效率。中医认为,子(夜间11时到凌晨1时)、午(白天11时到下午1时)两个时辰是每天温差变化最大的时间,这一段时间人体需要适当休息。

睡眠环境

在卧室里应该尽量避免放置过多的电器,以确保人脑休息中不受太多的干扰。此外,也不要佩戴“表”、“牙”或将手机放在头前睡觉,否则会影响

身体的健康。

俗话说:“吃好睡好”,此话表面虽浮浅,但寓意相当深刻。一个人如果能做到吃好睡好,那么他已经体现出了一种身心都非常健康的状况。无论如何只要睡得好,你才能够发现人生有多美好。

助眠6宝

失眠多梦是亚健康信号,人们常感头晕、乏力、健忘,影响了正常的生活和工作,下面介绍6种可替代药物的助眠食物。

红枣 红枣含有蛋白质、糖、维生素C、钙、磷、铁等,对气血虚弱引起的多梦、失眠、精神恍惚有显著疗效。晚饭后用大枣煮汤喝,或与百合煮粥食用,能加快入睡时间。

小米 小米含有丰富的色氨酸,其含量在所有谷物中独占鳌头。小米熬成粥,临睡前食用,对身体不佳而引起的夜寐不安者特别适用。

蜂蜜 蜂蜜含有丰富的葡萄糖、维生素以及镁、磷、钙等物质,能够滋润和调节神经系统,从而起到促进睡眠的作用。

葵花子 葵花子富含多种氨基酸和维生素,可调节新陈代谢,改善脑细胞的抑制机能,起到镇静安神的作用。晚餐后嗑一把葵花子,既可以促进消化,又能助于睡眠。

龙眼 龙眼有养血安神的作用,每晚取10枚煎汤,睡前服用,有利于助眠。

莲子 莲子能补中养神,治夜寐不安,晚餐以黄花菜佐膳,能使人尽早入睡。

绝对要禁止的10个睡眠坏习惯

人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的。所以,如果你在睡觉时的习惯不好,对身体的危害会非常大。

睡前生气

睡前生气发怒,会使人心跳加快,呼吸急促,思绪万千,以致难以入睡。



睡前饱餐

睡前吃得过饱,胃肠要加紧消化,装满食物的胃会不断刺激大脑。大脑有兴奋点,人不会安然入睡,正如中医所说“胃不和,则卧不安”。

睡前饮茶

茶叶中含有咖啡碱等物质,这些物质会刺激中枢神经,使人兴奋,若睡前喝茶,特别是浓茶,中枢神经会更加兴奋,使人不易入睡。

剧烈运动

睡前剧烈活动,会使大脑控制肌肉活动的神经细胞呈现极其强烈的兴奋状态,这种兴奋在短时间里不会平静下来,使人不能很快入睡。所以,睡前应当尽量保持身体平静,但也不妨做些轻微活动,如散步等。

枕头过高

从生理角度上讲,枕头以8~12厘米为宜。太低,容易造成“落枕”,或因流入头脑的血液过多,造成次日头脑发胀、眼皮浮肿;过高,会影响呼吸道畅通,易打呼噜,而且长期高枕,易导致颈部不适或驼背。

枕着手睡

睡时两手枕于头下,除影响血液循环、引起上肢麻木酸痛外,还易使腹内压力升高,久而久之还会产生反流性食管炎。所以,睡时不宜以两手为枕。

蒙头大睡

用被子蒙头睡易引起呼吸困难;同时,吸入自己呼出的二氧化碳,对身体健康极为不利。婴幼儿更不宜如此,否则有窒息的危险。

张口呼吸

闭口夜卧是保养元气的最好办法,而张口呼吸不但会吸进灰尘,而且极易使气管、肺及肋部受到冷空气的刺激。最好用鼻子呼吸,鼻毛能阻挡部分灰尘,鼻腔能对吸入的冷空气进行加温,有益健康。

对窗而眠

睡眠时对环境变化的适应能力降低,易受凉生病。古人认为,风为百病之长,善行而数变;善调摄者,遇盛暑更要挡风及勿卧露易吹风处。所以睡觉的地方应避开风口,床头远离窗口,距窗口应有一定距离为宜。

坐姿睡眠

有些人吃饱往沙发一坐,打开电视沏壶茶,够舒服的。可能工作太累了,看着电视就睡着了,这就使第二大隐患出现了,因为坐着睡会使心率减慢,血管扩张,流到各脏器的血液也就少了。再加上胃部消化需要血液供应,从而加重了脑缺氧,导致头晕、耳鸣的出现。有人说中午就歇一会儿,谁还带个被子去单位呀,找个地方一呆就得了。事儿是省了,可身体却会提出抗议。

总之,中医养生以强身防病为基本思想,强调正气作用;防微杜渐治未病;把握生命和健康的整体观念及辨证思想;重视心理因素,贯穿始终;把人类、社会和环境联系起来,去理解和对待人体的健康与疾病。中医养生的思维方式与现代科学发展的思维方法是一致的,中医养生将在今后防病保健事业中占有重要的地位。

(刘凤艳,甘肃中医学院附属医院畅家巷门诊护士长;秦静,甘肃中医学院附属医院畅家巷门诊护士)





中医十二时辰养生法

欧秀梅 / 文



中医学早已认识到人体气血运行与大自然昼夜阴阳变化之间的关系。《素问·上古天真论》在关于养生长寿的理论中首要提到“法于阴阳,和于术数……度百岁乃去”,指效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律,恰当的运用各种养生方法,方可健康长寿。在不同的季节、不同的月份、甚至一天中不同的时段,都存在着“天人相应”,这些节律影响着机体的气血盛衰、经络流注以及脏腑强弱。了解这些规律,根据人体的生物钟节律,调整生活方式,有助于达到指导养生,防治疾病的目的。

十二时辰养生

十二时辰最早记载于《汉书·翼奉传》,太阳每昼夜绕地球运转一周,对应经过天穹的十二个方位,将昼夜循环划分为十二个时段,以地支命名,称为十二时辰。十二时辰分别为“子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥”。每个时辰对应着自然界阴阳之气在一昼夜中阳气由升到降、阴气由消到长的变化过程。在生理上,《内经》最早认识到机体与自然界阴阳变化的规律,“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭”,说明了机体阳气盛衰的基本运行规律,如能适应这种变化,则能提高机体的防病能力,否则就容易发病。

在病理及指导诊断上,历代医经有更多阐发。《内经》直接指出了“旦慧、昼安、夕加、夜甚”的一般病理特点,即一般的疾病都有早晨较轻,白天平

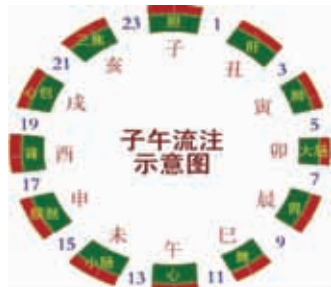
稳,傍晚加重,夜间严重的规律。《内经》中更进一步指出心、肝、脾、肺、肾五脏系统的时辰传变规律。张仲景根据一天中阴阳的变化(厥阴、少阴、少阳、太阴、阳明、太阳),结合藏象、经络,创立了三阴三阳六经辨证的《伤寒杂病论》,其中提出的“六经欲解时”最能体现时辰病理发生发展的特点:太阳病,欲解时,从巳至未上;阳明病,欲解时,从申至戌上;少阳病,欲解时,从寅至辰上;太阴病,欲解时,从亥至丑上;少阴病,欲解时,从子至寅上;厥阴病,欲解时,从丑至卯上。在一定程度上说明了不同时辰机体的气血盛衰与疾病传变规律。

时辰经络养生

《子午流注》是中国时间医学的代表,脏腑气血流注最早记载于《内经》,治疗方面应用首见于金代《子午流注针经》。在十二时辰之中,人体气血会进行相应的循环流注,在不同时段不同经络气血的盛衰开合有时相性变化。12个时辰对应着人体12条经脉,气血于寅时由肺经流注,卯时流注大肠,其次为胃、脾、心、小肠、膀胱、肾、胃、心包、三焦、胆,丑时流注肝经,再至肺经,周而复始。因此推崇依照12个时辰各自的阴阳变化规律进行养生,这样能协调人体与自然之节律,维持气血阴阳的平衡,达到通经防病之目的。

具体的十二时辰气血流注特点分别为:(1)子时(23点~凌晨1点)为胆经主时,《内经》:“凡十一脏皆取决于胆”;又因“夜半而阴陇为重阴”,阴极

阳生，故此时入睡对防治肝胆疾病和养护阳气至关重要。(2)丑时(1~3点)为肝经主时，《内经》：“故人卧血归于肝。”此时睡眠良好，方能养肝，否则易出现急躁易怒、焦虑、神经衰弱，老年人易患痴呆等精神性疾病。(3)寅时(3~5点)为肺经主时。肺主气，朝百脉，深度睡眠有助于养肺。故肺心功能不太好的老年人不要急于起床，也不提倡过早晨练。(4)卯时(5~7点)为大肠经主时。晨起适量饮水，有助大肠传导功能，防止便秘等病。(5)辰时(7~9点)为胃经主时。此时早餐，营养易于消化吸收。(6)巳时(9~11点)为脾经主时。脾主四肢，适当运动，有助于脾运化水谷，升清降浊。(7)午时(11~13点)为心经主时。《内经》“日中而阳陇为重阳”，阳极阴生。餐后午休，有利于养心安神，保证午后精力充沛。(8)未时(13~15点)为小肠经主时。宜在此前午餐，以利于小肠受盛化物。(9)申时(15~17点)为膀胱经主时。此时多喝水，利于代谢产物通过小便排泄。(10)酉时(17~19点)为肾经主时。宜按时晚餐，以助“后天养先天”；另需防过劳，以助藏精。(11)戌时(19~21点)为心包经主时。此时适量运动或娱乐，有助于气血运行，怡养心神，养护心气。(12)亥时(21~23点)为三焦经主时。此时洗漱宽衣准备入



子午流注图

睡，有助于水谷、诸气运行，阴阳和合，养颜益寿。此外，《内经》还有昼夜节律四时分段，即肝主早晨、心主日中、脾主四时、肺主日入、肾主夜半，亦可据此选择适当的养生方法。

具体方法：

(1)卯时：自然醒后起床，叩齿300次，转动两肩，活动筋骨。将双手搓热，擦鼻两旁，熨摩两目六

七遍，再揉卷两耳五六遍，然后以两手抱后脑，手心掩耳，用食指弹中指、击脑后各24次，然后去室外打太极拳或练其他导引术。

(2)辰时：起床健身后饮一杯白开水，用木梳梳发百余遍。洗漱后早餐，早餐宜淡素，宜饱。饭后徐行百步，按摩腹部。老年人脾胃虚弱，轻微活动和按摩腹部可促进肠胃蠕动，增强消化。

(3)巳时：此时宜读书、理家或种菜养花。疲倦时即闭目静坐养神，或叩齿咽津数十口，不宜高声与人长谈，以免说话耗气，老年人本来气弱，故须“寡言语以养气”。

(4)午时：午餐应美食，不是指山珍海味，而是要求食物热、软，不吃生冷坚硬之物，只吃八分饱，食后以茶漱口，然后午休。

(5)未时：此时宜午睡或练气功，或弈棋，或做家务。

(6)申时：此时或读诗文，或练书法，或去田园绿地，或观落日霞光。

(7)酉时：晚餐宜早，宜少，可饮酒一小杯，不可至醉。然后用热水洗脚，有活血、通络之功效。晚漱口，以利口齿。

(8)戌时：轻微活动后安眠。睡时宜右侧，“睡如弓”。先睡心，后睡眠，即睡前静心，自然入睡。

(9)亥时：安睡以养元气，环境宜静。“睡不厌蹴，觉不厌舒”，即睡时可屈膝而卧，醒时宜伸脚舒体，使气血流通。

(10)丑寅：此时为精气发生之时，人以精为宝，宜节制房事。

中医养生方法扎根于民间的知识和经验体系，有些地方难免有牵强之处，不能机械照搬，而应随着时代发展与环境改变，继承发展，有所扬弃，因时、因地、因人合理养生。

(欧秀梅，甘肃中医学院附属医院治未病体检中心主任，主任医师)



“冬病夏治”是一种中医特色疗法,泛指一切好发于秋冬春之际容易反复发作或者加重的慢性、顽固性疾病,在夏季三伏天通过中药针灸等综合治疗收到满意疗效的一种内外兼治的治疗方法,甘肃中医学院附属医院针灸推拿临床医学中心延续医院自1991年建院以来的传统,在20余年临床实践的基础上发展并完善了“冬病夏治”疗法,今年推出中药内服、外敷、针刺、艾灸、穴位注射、拔罐、刮痧、穴位埋线等内外兼治的中医综合治疗技术,进行“治未病”防治相关类型的疾病。患者就诊时,中医根据患者的病情进行辨证论治,可选择中药内服、中药外敷或者其他如穴位注射等中医外治方法进行机体的整体调理。

穴位贴敷疗法

“冬病夏治”中药穴位贴敷是指在夏季三伏天,通过将药物敷贴到人体一定穴位治疗和预防疾病的一种外治方法,故又称“三伏灸”。用于反复发作、疑难、慢性疾病,有副作用少、费用低廉、操作简便、安全有效、老少皆宜等优点,已被越来越多的患者所接受。此疗法源于中医学“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根”的思想,是穴位、药物相结合治疗疾病的一种传统中医针灸疗法,在我国已有一千多年历史。实践证明,该法具有增强机体免疫力,提高抗病能力的作用,对治疗哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、体虚易感冒等病症均有显著疗效。

据不完全统计,集中在每年夏季接受穴位贴敷治疗的人数已达几十万之众。在甘中附院针灸临床医学中心每年也有数以百计的患者进行贴敷,使相关疾病得到了有效地控制与预防,取得了满意疗效。

“冬病夏治”贴敷时间

1. 贴敷时机:一般在每年夏至当日,农历三伏天的初、中、末伏的第一天进行贴敷治疗。每次贴敷时间为7-10日,连续贴敷3年以上。

2014年夏至为6月21日,三伏天的具体时间为:初伏:2014年7月18日—7月27日;中伏:2014年7月28日—8月6日;末伏:2014年8月7日—8月16日。

甘中附院每年从夏至开始“冬病夏治”。6月21日(夏至)开始,每周1次,并于每周四上午及7月18日(初伏)、7月28日(中伏)、8月7日、8月17日集中治疗。住院患者在住院期间可随时预约、治疗,每年至少治疗4—8次,病情严重者可酌





加。

2. **贴敷时间**:贴敷时间因人、因药而异,这与药物的刺激性和患者皮肤的敏感性有关。一般成人患者每次贴敷时间一般为2~6小时,儿科患者贴药时间一般为1.5~2小时。具体贴敷时间根据患者皮肤反应而定,同时考虑患者的个人体质和耐受能力,一般以患者能够耐受为度,病人如自觉贴药处有明显不适感,可自行取下,及时填写调查表格,并写明自身感受和原因。

适应病症

1. 慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽炎、反复感冒、慢性阻塞性肺疾病等呼吸道慢性疾病。
2. 骨性关节炎、风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等脊柱关节病。
3. 痛经、月经不调、更年期综合征等虚寒性妇科病。
4. 慢性胃炎、慢性腹泻等脾胃疾患。
5. 怕冷、怕风、关节冷痛等风寒湿痹的患者。
6. 儿童哮喘、小儿遗尿、小儿泄泻等儿科疾患。
7. 反复感冒等抵抗力低下者。

作用机理

虚寒性疾病多因机体内阴气较盛,阳气虚弱,抵抗力下降,外邪容易侵入而发病。冬季为阴气隆

盛之际,寒凝经脉,气血瘀阻不畅;而夏季为阳气旺盛之时,人体阳气在夏季有随之愈升愈旺的趋势,体内凝寒之气易解易消的状态。该方法主要以辛散、温热的药物制成贴剂,通过药物对穴位的温热刺激、温煦经络阳气、驱散体内寒郁、达到宣通肺气、理气宽胸、化痰平喘、散寒祛湿、温通经脉、扶正助阳、平衡阴阳,加强卫外功能,提高机体免疫能力的效果。能够预防和治疗慢性肺系疾病及虚寒性风湿关节、妇儿科疾病。主要作用途径是通过经络、穴位的作用,药物的作用,穴位贴敷绕过胃肠屏障等的作用实现。

注意事项

1. 对于所贴敷之药,应将其固定牢靠,以免移位或脱落;
2. 出现水泡时应注意局部防止感染;
3. 对胶布过敏者,可选用脱敏胶布或用绷带固定贴敷药物;
4. 对于残留在皮肤的药膏,只可用清水洗涤,不宜用汽油或肥皂等有刺激性的物品擦洗;
5. 配制好的药物不可放置过久,药物宜密闭、低温保存;
6. 治疗期间禁食生冷、海鲜、辛辣刺激食物;
7. 久病、体弱、消瘦者,用药量不宜过大,贴敷时间不宜过久,在贴敷期间密切注意病情变化、制定处置预案;
8. 孕妇、糖尿病、血液病、难治性高血压、严重心脑血管病、严重肝肾功能障碍、支气管扩张、恶性肿瘤患者以及病情急性发作或加重期间均不适宜贴敷治疗。

(魏清琳,甘肃省名中医,主任医师,硕导,甘肃中医学院附属医院针灸优势病种科主任)



受访专家:魏清琳,主任医师 硕士研究生导师 甘肃省针灸学会副会长,甘肃省名中医,现任甘肃省针灸临床医学中心副主任,甘肃中医学院附属医院针灸优势病种科主任;真气运行研究室主任。从事中医临床、科研、教学 25 年,运用中医针灸综合技术治疗常见病、慢性病及疑难杂症。

日常生活中,几乎每个人都会因为或大或小的病痛、不适感而心生烦闷。去医院,还没严重到那个程度,但是放任不管,不适感却又时刻打扰着你。其实,很多问题通过“点穴”就可以化解。

目前国家标准经穴显示,人体周身 409 个穴位名,830 个穴位,有 60 个单穴,770 个多穴。穴位是人体经络线上特殊的点区部位,是针灸学中所依据的病症的反映点和针灸的治疗点。中医可以通过针刺或者推拿、点按、艾灸等方式刺激相应的经络上的穴位点治疗疾病。因此,在平时的身体保健中,大家也可以自己了解一些简单的穴位点用于接触病痛,强身健体,如果再加上良好的生活习惯与乐观心态,小小的穴位会让健康轻易而得。

明目醒脑:工作间隙轻叩风池

中医讲“头目风池主”,就是因为风池穴能治疗大部分的“风病”,不仅可以祛外风,而且可以祛内风。风池穴位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝处,与耳垂齐平,常与攒竹穴、太阳穴、睛明穴、四白穴等配合,可以治疗眼部疾病,缓解眼部

症状。按揉以上穴位,同时配合颈椎矫治,对治疗近视有很好的效果。此外,按揉风池穴和周围肌肉,可以有效地缓解颈椎病、外感风寒、内外风邪引发的头痛,以及长时间低头工作导致的颈部疲劳。工作间隙,轻叩风池穴,可起到提神醒脑、消除疲劳的作用。

胃部不适:揉按中脘穴

中脘穴在腹部正中线上,胸骨下端与肚脐连接线中点处,按压时会有酸痛感。胃不好的人可以常按中脘穴。急性胃刺痛患者可点按中脘穴,用手指按压 10 秒,松开,再压,如此反复,三五分钟就可缓解症状;慢性胃不适患者可按揉中脘穴,用手掌轻揉,可促进消化;急性胃肠炎患者在按揉中脘穴的同时,还可以按揉天枢穴(位于肚脐旁 2 寸处)、大巨穴(位于脐下 2 寸旁开 2 寸)配合治疗。

延缓衰老:搓揉关元穴

肚脐直下 3 寸(约为除拇指外四根手指并拢的宽度)处就是关元穴。按揉关元穴可补益肾气,延缓衰老。对男性来说,按揉关元穴可以缓解肾虚、腰酸、脱发等问题。对女性来说,按揉关元穴可以治疗和缓解很多妇科病。按揉关元穴前,要先搓热手掌,将掌心对准腹部的关元穴做搓揉的动作,由轻到重,直到感觉发热。

养护心脏:可按内关穴

伸开手臂,掌心向上,握拳并抬起手腕,可以



身有千千穴 助你解病痛

阎韵竹 / 文



看到手臂中间有两条筋，内关穴就在离手腕两个手指宽距离的两条筋之间。按揉内关穴有

助于气血畅通，用大拇指垂直往下按，每次按揉3分钟左右，直至局部感到酸麻。除了保护心脏，内关穴还是个救急的穴位，在病人突发心脏病时，先让病人平躺，在等待急救期间，配合按揉内关穴可起到缓解疼痛的效果。此外，按揉内关穴还能缓解头疼、口干、嗓子疼、颈椎病、肩周炎、腰部疼痛等病症。

解痛清热：合谷来帮你

合谷穴位于虎口部位，在拇指和食指合拢后，隆起肌肉最高处。合谷穴有清热解表、镇静止痛的作用，对头面部疾病，有很好的缓解和治疗作用。由于风热感冒引起的头痛发烧、上火牙疼，吃了药不能马上见效，均可通过指压合谷穴来缓解，力道以感到酸、麻、胀为宜。如果伴有发烧，可配合用刮痧板或瓷汤勺刮颈后部皮肤或用手指揪拉周围皮肤，直到发红发紫，有助于排出热毒，较快退烧。

腰背酸痛：试试委中穴

委中穴位于膝内窝腘窝处中点。中医讲，“腰背委中求”，长期久坐、姿势不当造成腰背和肩膀不舒服的上班族或常感腰酸背痛的老年人，常按委中穴可以通畅腰背气血。按揉委中穴时，力度以稍感酸痛为宜，一压一松为1次，一般可连续按压20次左右。值得提醒的是，肾虚引起的腰痛还是要以补肾为本。

舒筋活络：按揉阳陵泉

阳陵泉在小腿上，找它的时候要端坐不动，用

手摸腿，膝关节外下方有一个突起，叫腓骨小头，腓骨小头前下方的凹陷就是阳陵泉的位置。平时按揉阳陵泉，再配合活动肩膀，可以缓解肩膀周围的疼痛。此外，阳陵泉还对乳房胀痛、两肋胀痛、肋间神经痛有缓解作用。

心脑血管问题：“全能”足三里

足三里对高血压、冠心病、肺心病、脑出血、动脉硬化等心脑血管疾病也有很好的预防作用。白领和亚健康人群，每天按压足三里10分钟，能减轻工作压力，缓解疲劳。民间一直有“常按足三里，胜吃老母鸡”的说法，足三里的位置在外膝盖窝下方3寸，距离胫骨前缘旁开一横指。与此同时，中医有“肚腹三里留”的要诀，说的是，如果我们有肚腹部的疾病，如慢性胃肠炎、慢性腹泻、胃寒等，都可以按揉足三里。

做美丽女人：“养颜”三阴交

它位于小腿内侧，脚踝骨的最高点往上3寸处。按揉三阴交，有助于打通人体淤塞，尤其对于女性，具有保养子宫和卵巢，调月经、除斑、祛皱、祛痘，治疗皮肤过敏、皮炎、湿疹的作用。

可从经期前一周开始，每天按揉三阴交，坚持三个月，可以缓解月经不调、痛经等问题。按揉时，将拇指直立放在穴位上，先向下按压再揉，每次1分钟左右，停歇后再揉。需要注意的是，按揉三阴交有调畅人体气血运转的作用，所以孕妇慎用。

睡前助眠：足掌有涌泉

涌泉穴为肾经之首，位于足底，在足掌的前1/3、弯屈脚趾时的凹陷处。民间有“三里涌泉穴，长寿妙中诀；睡前按百次，健脾益精血”的说法。每天洗脚后，用双手大拇指摩擦两足底涌泉穴10分钟左右，有助睡眠。神经衰弱的人，可将时间延长为半个小时。天气转暖后，可赤脚或穿袜在鹅卵石路上散步，刺激涌泉穴。

(阎韵竹，《兰州晨报》记者)



小儿脏腑娇嫩,脾胃虚弱,加之小儿饮食不知自节,寒暖不知自调,易感受外邪或饱食暴饮,损伤脾胃,清浊不分,夹杂混下而成泄泻。在治疗方法上,西医主要采用补充液体、维持电解质平衡、纠正酸中毒、健胃助消化和收敛止泻等方法,中医则辨病求本,审因论治,常采用健脾和胃、化湿止泻。

推拿治疗小儿腹泻早有记载,但取穴繁杂,操作烦琐,不易掌握,临床不便推广。三揉一捏法,简便易行、疗效确切。揉腹(揉中脘、揉神阙、揉天枢)、揉脾俞、揉胃俞、揉足三里,使脾胃等消化器官的兴奋性提高,增强消化吸收功能。另外,根据俞募穴理论,“五脏有疾取其募”,“六腑有病取其募”,且两穴均有健脾和胃、消积导滞作用,应配合使用。现代医学研究发现,此四穴皮肤肌肉下面的节段性神经分布属 8~12 胸髓,它们和胃的支配神经节段是重叠的,因此,揉此四穴可以通过植物神经系统的交感、副交感神经,调节胃肠功能活动,从而起到治疗作用。

一、诊断标准

1. 西医标准 ①大便次数增多,一般不超过 10 次/日。②大便多为黄色水样便,或蛋花样便,含有少量黏液。③伴有呕吐,食欲不振。④无脱水及全身中毒症状。⑤常由饮食因素引起。

2. 中医标准 ①大便清稀或如水样。②大便酸臭或如败卵,夹有奶瓣或食物残渣。③腹痛,泻后痛减。④纳呆,暖腐吞酸。⑤舌苔垢或厚腻,脉滑。

二、适应证

1. 年龄 3 个月~7 岁,性别不限。
2. 糊状便、蛋花样便或黄色水样便,每日不超过 10 次。
3. 或伴有呕吐,食欲不振。
4. 病程不超过 2 周。

三、禁忌证

1. 感染性腹泻(肠炎、痢疾或霍乱)伴有脱水者。
2. 合并其他内脏疾病者(如病毒性心肌炎、肺部感染、肾炎等)。



揉捏法治疗儿童伤食泻

甘肃中医学院附属医院科研管理部 整理

3. 治疗部位皮肤破损者。

四、操作方法

1. 手法操作步骤 ①揉腹:患儿仰卧。医者中指放于神阙、天枢穴,食指放于中脘穴,力度以皮肤凹陷 3~5 毫米为宜,顺时针方向揉腹 5~6 分钟。②揉足三里:患儿仰卧,双下肢微屈。医者以两拇指指腹放于患儿两侧足三里穴,力度以皮肤凹陷 2~3 毫米为宜,左手逆时针、右手顺时针方向旋揉 2~3 分钟,频率 80~100 次/分钟。③揉背俞穴:患儿俯卧。医者食指、中指、无名指并拢分别放于脾俞、胃俞、三焦俞,力度以皮肤凹陷 1~2 厘米为宜,点揉 2 发~3 分钟,先左侧,后右侧。④捏脊:患儿俯卧,医者两拇指桡侧缘顶住患儿背部皮肤,余四指放于拇指前方,十指同时用力提拿皮肤,沿两侧膀胱经,先从大杼穴开始向下至下髎穴,重复捏提 6~9 遍,再从下髎穴向上至大杼穴处,重复捏提 3~6 遍。结束治疗。

2. 治疗时间及疗程 全套手法操作 1 遍大约

(下转 55 页)

中医的胃痛相当于西医学中的急性胃炎、慢性胃炎、上消化道溃疡、胃痉挛、功能性消化不良等疾病以上腹部疼痛为主要临床表现者。临床可见上腹部胀痛、刺痛、钝痛、灼痛、绞痛、闷痛,其中以上腹部胀痛、隐痛最为常见。因胆囊、胰腺、心脏等器官的病变也可能引起上腹部类似的疼痛,在诊疗时要注意甄别。



中医认为胃痛的发生主要由于饮食失调、情志不舒、劳倦过度或脾胃虚弱等导致气机阻滞,不通则痛。本病四季皆可发病,但于秋冬季节多见;起病或急或缓,常有反复发作的病史。

一、常见中医证型及主要症状

1. 饮食停滞 因暴饮暴食引起的胃痛,可见胀满、暖腐吞酸等。

2. 肝气犯胃 因生气引起的胃痛,可见胃脘胀满、胸闷暖气、喜长叹息等。

3. 脾胃虚寒 胃部受寒以后胃痛发作,胃痛隐隐、喜暖喜按、空腹痛甚、得食则缓。

二、单方验方

1. 浓盐水 取食用盐,用热开水调成浓盐水,咸度以能忍耐为度,痛时服下。消化性溃疡慎用。

2. 胡椒葱汤 胡椒粉 1 克,葱白 3 克,姜 6 克。先烧开水,下姜、葱白,煮沸而成姜葱汤。用热姜葱汤,送服胡椒粉,或将胡椒粉放入姜葱汤中饮用。可暖胃行气止痛,适用于胃寒痛症。胃热痛者忌服。

3. 乌贝散 乌贼骨、浙贝等量,打碎成粉,每次

6 克,温开水冲服,早晚各一次,空腹服用。

三、简易治疗技术

1. 按摩法

①按内关穴、外关穴:将中指和拇指分别放在患者的外关穴和内关穴上,二指对合用力按压 0.5~1 分钟。

②掐压足三里穴:将双手拇指指尖放在足三里穴上,其余 4 指附在小腿后侧,适当用力掐按 0.5~1 分钟。

③对急性胃疼可在背部的脾俞、胃俞周围寻找压痛点,每个压痛点用力按揉 2~3 分钟。

2. TDP 神灯

使用 TDP 神灯,照射上腹部疼痛处,距离 30~40 厘米,每次照射 30 分钟。

3. 外敷法

食盐(原粗盐为好)500 克,大葱白(切段)200 克。共炒至食盐呈黄色时,倒入布袋内,敷患处,上盖棉被保温,一般 15~30 分钟即可止痛。

4. 灸法

急性期用艾灸灸两侧足三里或梁丘,每穴 15 分钟,共 30 分钟;慢性期用艾灸灸中脘 20~30 分钟。

四、中成药治疗

1. 饮食停滞 保和丸。

2. 肝气犯胃 气滞胃痛颗粒 / 胃苏颗粒 / 三九胃泰颗粒。

3. 脾胃虚寒 香砂养胃丸 / 附子理中丸。

五、饮食及生活起居注意事项

1. 饮食宜清淡为主,凉温适宜,少吃多餐,避免暴饮暴食。

2. 保持心情愉快,适当做一些自己喜欢的运动。

3. 注意劳逸结合,避免熬夜。



我省于 2010 年开办了中医药师承教育班,我有幸成为指导老师中的一员,通过 3 年的教学实践,在此我谈一谈对中医护理教学的认识。中医药是中华医学的精粹,她的继承与发展越来越受到国家的高度重视,中医护理走上了健康发展良性循环的道路。为了学好中医护理,师生需要在教与学的过程中本着一种发扬、创新的精神和继承中医药文化的思想,



不断探寻新方法,总结经验。只有对中医护理学习的主观能动性得到充分发挥,才能产生强烈的学习

动力和兴趣,才能全面深入地掌握中医护理知识。

初次学习中医护理的人,对其中抽象的概念往往产生似懂非懂、“雾里看花”的感觉。且中医基础理论的思想毕竟跟现代人的思维方式存在一定的差距,正是这种差距导致了学习中医基础理论的障碍。

一些意志薄弱的初学者,一、二次失败就偃旗息鼓。之所以造成这样的局面,本人认为有诸多原因,其中相当一部分人的思维方式尚未转变。众所周知,中医独特的理论框架,独特的思维方式,如果尚未很好建立,就难于在中医这块圣地内驰骋,乃至投械退却。这是十分可惜而可悲的。

下面,本人就师承教育中临床护

士如何学好中医护理的学习方法和其它方面,谈一些自己粗浅的认识。

众所周知,对于一门新的知识,每个人都有一个接受的过程。从陌生、熟悉到掌握,对待知识的态度随知识的深入而改变,同时接受知识的能力也不断提高。所以,对初学中医护理的人来说,不妨先接受《中医基础理论》的内容,在头脑中产生感性认识,熟悉它所阐述的观点和主张。以此为基础,再来促进抽象思维的养成,继而学习中医护理其他方面的内容。

为什么接受了《中医基础理论》的内容后才来促进抽象思维的养成呢?主要原因有两点:一是由个人的接受能力所决定的。西医护士在理性上对中医的认识还很模糊。表现为“两性”:①盲目性。不清楚中医学理论的内容和主张。②被动性。学习目标不明,也没有明确的思维概念。鉴于此,学生应在很长时间内培养自己的接受能力。二是为养成抽象思维做准备。人的高级思维的养成,需积累一定的理论知识。

由于受环境的影响和认识的差距等诸因素的制约,古代学者对事物本质的认识跟现代人的认识不相同,因此建构了一套独特的中医概念。如“心藏神”的定义与现代医学有异。现代医学明确认识到脑是人的精神、思维和情志的器官,而中医强调心主管人的精神、思维和情志。可见,中医基础理论的部分概念是很抽象的。学生

从师承教育谈临床护士如何学好中医护理

谢春梅 / 文



在学习过程中,应该避免已有的思维和抽象思维的冲突,必要时还应剔除现代观念对学习中医基础理论的束缚。

学习中医理论,不仅要求学生要掌握书本上的内容,更要有一种悟性。学生用抽象思维分析书本上的概念时,会用自己的认识去理解,而这样的认识恰恰是在对知识的深刻理解后所领悟到的。例如,在学习“病”、“症”、“证”三者的联系时,可以“悟”出以下三条结论:①症是客观表现出来的,证候是主观归纳的;②当出现了症后,才能判断出某症相应的证候;③证候是对病理的综合概括。当然,在对知识进行深刻地领悟后,会发现掌握知识的程度比原来更深了。

中医基础理论讲求以整体观念为基本特点,通过阴阳、五行辨证各个脏腑的生理特点、病理表现,论证病因、病机,从而寻求“防”、“治”和“护”的原则。在学习时应注意使思维顺着一条主线,提纲挈领,掌握知识的渐进性,使学到的知识为己所用。这就要求学生做的以下几个方面:

1. 归纳总结。归纳总结的形式要新、方法要巧,尽量避免抄书罗列。可以用列表、作图的方法,把一些复杂的知识点变得生动、一目了然。

2. 取象比类。取象比类就是取自然界的一些现象、生物的动象和社会现象以类比于人体,从而解释生理、病理、药理等的一种思维的运用方法。这种取象比类法一直在中医学中运用。对五行属性而言,并不等于木、火、土、金、水本身,而是将事物的性质和作用与五行特性相类比,而得出事物的五行属性。如事物与木的特性相类似,则归属于木。而不能用望文生义的方法去理解、解释,否则将产生歧义,以至贻笑大方。又如学习风的性质和致病特点时,也运用取象比类的求证观,自然界的风善行、变幻无常,高山之巅风特别大,而风吹则动,类比人体,人体中出现动摇不定,善于数变,头

位疾病等责之“风”病扰袭。又如阴阳属性,自然界向阳的为阳,背阳的为阴。据此认为太阳是光亮的、温热的,受热以后物质易动、向上等均属阳,反之则属阴。所以掌握一种有用的思维方法,可以一本万利。

3. 具备一定的文言文常识。众所周知,中医学理论形成和发展的主要时期是在古代。古代医家的思想大多是以医古文的形式流传下来的。学生在学习时,必须要有一定的文言文知识,才能准确理解《中医基础理论》中所引用的许多古代医学著作的精辟论述。如果没有坚实的文言文基础,就不会理解这些论述的观点。

中医文献保留大量古代著作。古人在论述医理时,不但有古人惯用的字、词,而且还运用对偶、借代、互文、比喻等修辞,如不能深入研究,往往会产生歧义,甚至怀疑其科学性,故不能不辨。

《中医基础理论》中引用的句子是对知识的总结,对内容的分析往往起到“一针见血”的效果。例如在讲到五行“相乘”和“相侮”时,引用了《素问·五运行大论》中的一句话“气有余,则制己所胜而侮所不胜;其不及,则己所不胜,侮而乘之,己所胜,轻而侮之”这句话是对五行“相乘”与“相侮”产生的原因及其相互关系所作的充分说明。因此应注重记忆一些医学著作中的名句,去更好地掌握《中医基础理论》中的内容。

4. 在教与学的过程中不断探寻新,总结经验。鉴于中医护理的实践性,学生在学习时,对于临床问题要主动勤于用中医理论去分析、解释。诸如水肿形成与哪些脏腑功能失调有关?气逆属“实”,对吗?出血与哪些因素有关?等等。既有利于理论水平的提高,临床治疗护理效果的提高,就是应试时亦会信手拈来,胸有成竹。

5. 建立适宜中医护理学发展的奖励机制,提高中医护士社会地位。在现代医学领域中,中医护



理的发展,迫切需要中医护士从传统的护理模式中解脱出来,逐渐走向专业化的护理道路。因此卫生行政部门和医疗机构也应重视中医护理,更新观念,制订相关的政策法规,保障中医护理事业健康发展,培养一批中医护理专科护士队伍,并将其纳入现行职称的评定考核中,优先考虑中医护理护士职称晋升、评选先进的奖励政策,鼓励中医护理人员积极投身于中医护理的实践与科研中去,增强其职业的使命感,荣誉感。医院应该重视中医护理,定期考核,推举护理榜样,从而使中医护理人员自己重视自己,从而使学习的主观能动性得到充分发挥,产生强烈兴趣的时候,才能全面深入地掌握中医护理知识。社会各界可以举办一些活动来宣传中医护理,总之,可以在经济、科研、卫生各个方面来支持中医护理人员的工作,让全社会形成尊重中医护士的共识。使中医护理逐渐走向科学、规范的道路,让中医护理的特色和优势也愈来愈得到社会的推崇。

学好中医护理,是中医师承教育中的一个的体系。在教与学的实践中,学生在学习时既要踏踏实实、一章一章地啃;又要融汇贯通、整体思考。既要掌握其基本理论,基本知识,又要掌握基本技能,并灵活运用于临床实践。教者也要努力提升中医护理的技术水平和护理教学实践的能力,不断适应教育教学发展的需要,为师承教育保驾护航。

千里之行,始于足下,相信广大师承学习者一定能够建立一种全新的中医思维模式,不断改善学习中医的方法,提高中医学习效率,打下坚实的中医知识基础,驰骋于中医护理这块圣地。

(谢春梅,定西市临洮县中医院脾胃病科护士)

输液,又叫打点滴、打吊瓶,是大家十分熟悉的一种治疗手段。“能吃药不打针,能打针不输液”是世界卫生组织用药原则。然而,由于某些错误观念的影响,生活中,一些患者不论大病小病都要求输液,输液似乎成了治病必不可少的一道环节。有公开数据显示,2011年我国大输液市场容量在100亿瓶(袋)以上,相当于13亿人口每人输了8瓶液体,远高于国际上人均2.5-3.3瓶的水平。那么,患者为何对输液如此青睐?有哪些观念误区需要澄清?怎样科学对待输液?

输液的4个误区

输液和吃药、打针一样,只是治疗手段之一,但有的患者无论大病小病都喜好把输液作为治疗的首选,如感冒输液、创伤输液、腹泻输液等。专家指出,这主要是由于几种认识误区造成的:

误区一:输液治病好得快。有人认为“输液治病好得快”,只要得了病,首先想到的就是输液。有的患者来医院诊疗时,往往要求“吊几瓶药水”,而且医生认为他的病不需要输液,建议他选择吃药或打针,他还会不乐意。

误区二:输液是万能药。在一些患者的观念中,输液似乎是治病的“万能药”,不管是感冒、发烧、腹泻还是头痛脑热,都习惯性地要求输液,以至于大病小病首先选择输液治疗。

误区三:输液可以防病。有的患者把输液当作防病手段,盲目进行输液。

过度输液 危害健康

本刊编辑部 整理





误区四:输液补充营养。有的患者觉得,营养补充得再好,也不如输营养液来得快,因为“输液是直接把营养输进身体”。

过度输液的 5 大危害

专家提醒,输液不是“万能药”,不可能“液到病除”。相反,过度输液还可能导致一些不良后果。

危害一:降低人体免疫力。在自然状态下,人体对周围环境的病菌具有较强的防御能力。如果大病小病都依赖输液,不仅会增强人体的耐药性,还可能干扰人体的正常防御功能。久而久之,就会形成难以控制的恶性循环,降低人体自身的免疫能力。

危害二:损伤人体肝肾等器官。俗话说:“是药三分毒”。输入的药液进入人体后,大部分都要经过肝脏代谢,最终由肾脏排出体外,这会加重肝肾的负担。长期输液,就可能对肝肾等器官的功能造成损伤。如临床上较为常用的氨基糖甙类抗生素,除可能引起肾功能障碍外,还会对听力造成损害。

危害三:存在较大风险。即使输液前做了无菌化处理,溶液的浓度合理,速度得当,输液也依然存在难以预知的风险。如身体虚弱者、心脏功能欠佳者,都对身体“容量”的变化十分敏感,即使只输入普通生理盐水,也会加重心脏负担,引起严重的不良反应。专家提醒,静脉输液发生不良反应的比例,在所有药物剂型中“高居榜首”,是最不安全的给药方式。

危害四:导致人体菌群失调。人体的体表及体内寄存着许多细菌,正常情况下保持菌群间的平衡,就不会引发疾病。过度输液会导致人体固有的细菌菌群失调,增加细菌的耐药性,为今后的治疗带来难以想象的不良后果。

危害五:可能造成人体不良反应。当体内输入致热、致敏物质,如游离的菌体蛋白或其他代谢产物时,这些物质的输入可能造成人体不良反应,如

发热、红疹、瘙痒、肿胀等过敏反应,严重者还可能休克甚至死亡。此外,长期注射浓度过高、刺激性较强的药物易引起静脉炎等病症。

需要输液的 3 种情况

情况一:确实需要用药的患者,如有吞咽困难或选用的药物肌肉注射吸收效果不好时。

情况二:患者虽能口服,但存在严重的吸收障碍,如呕吐、严重腹泻,需要大量补充营养和体液时。

情况三:病情危重,神志不清,药物必须在体内迅速起到效果时。

医生的 2 个建议:

建议一:能口服药物就不肌肉注射,能肌肉注射就不静脉输液

以感冒为例,多数感冒属于病毒感染,一般一周左右即可自愈,最好的办法是适当休息、多喝水、补充维生素,或通过口服抗感冒药物进行治疗。所以,古人对感冒就有“吃药不吃药,都是七天好”的说法。当然,如果感冒患者症状较重,如高烧不退、食欲极差、频繁呕吐、继发细菌感染时,就要及时请医生诊断,决定是否需要输液。

建议二:小病无需输液

比如普通的擦伤、扭伤、轻微关节损伤等,在没有骨折、大出血的情况下,用传统的外敷给药的方法比输液更为合理有效。一般在 24 小时内冷敷,减少局部出血肿胀、防止炎症扩散。24 小时后热敷,促进炎症部位药物吸收。这类伤病员既不需要口服药物,也不需要输液,应适当休息,把患处置于稍高于心脏水平位置即可。只有在创伤面比较大、污染重、出血多的情况下,才需要根据具体情况由医生决定输液的种类和数量。再如普通腹泻,一般口服药物可以很快生效,只有长期、反复腹泻导致脱水及电解质紊乱的患者才需要输液。

(原文来自网络,有删改)



烟云山涧飞泉声 何建



青山呈露新如染 何建



秋色正浓 何建



陇南秋高 何建

何建 笔名建韵,甘肃陇南人,山水画家。甘肃省美术家协会会员,中煤美术家协会理事,甘肃书画研究院书画师,白银市美术家协会副主席、艺术顾问。



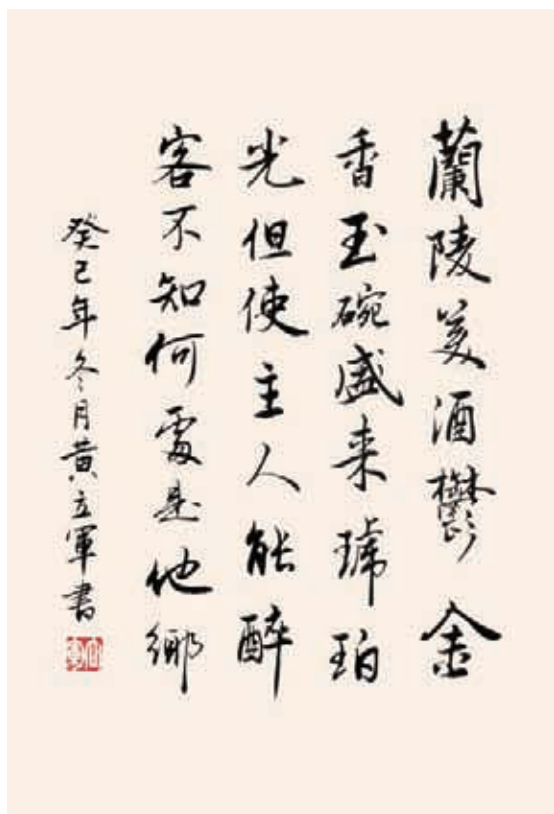
小品 李 同



小品 李 同

李 同 字巽之,号芳草堂主,逸斋。1951 年生于天津,现为中国书协会员,天津梅江书法院副院长。

黄立军 男,1960 年生,现为广西硬笔书法家协会会员,武鸣县书法协会会员。真草篆隶均有涉猎,尤擅行草、隶书。



郁金香(书法) 黄立军



瀑布 张晓刚(甘肃中医学院附属医院副院长)



出淤泥而不染 李淑霞(甘肃中医学院附属医院肛肠科副主任)



茶遇水是缘

尹宗国 / 文

喝新茶,最好选个好天气。茶壶茶杯就用那玻璃的,边泡,边饮,边欣赏风景。于是,春水二分,春色三分,这样碧绿的开头,引伸出另外五分清香的情怀。四月里,投几片新茶于茶壶,先向壶中冲入少量热水,同时用手握壶耳轻轻摇动,等茶叶充分舒展开,再冲水至七分满。短短几秒内,就已飘出淡淡清香,闭目深嗅,是一种禅意的芬芳。

总觉得,茶叶其实就是清雅含香的花朵,只不过它们那种细淡的酝酿发生在很久的从前,而绽放却是在沧桑之后。就象现在,遇了水,不是春,春却分明在壶中,它们重新徐徐生长,变得新鲜而饱满,在寂寂里生出艳姿,绿袖善舞载沉载浮的样子,更如一缕缕笛音在某个清凉的月夜被风拂动行于水上。而被浸染出的水色,清亮也盈盈,似水草横生的一顷湖水,缓缓荡漾着。

坐在窗前,四月的春阳暖得似要醉去,视线里能看到河边的杨柳袅袅、水波鱼鳞般向前以及对岸的春草青青。心里喜欢着这样明媚如水色的春光,低头,喝茶;闭眼,含笑。这唇齿间的茶,分明香得似梦。急急饮咽做什么,先暖着,含着,品着,再慢慢入喉。

饮茶的整个过程本就如一场山水相逢的梦,伴香来,将水去,意味长长。虽然喝尽,醒来,颜色



离离,芳心寂寂,只留杯子上的微温,但是,还有依然在唇齿间尚未消退的芳香及肺腑里流动叠涌的温润啊。

其实这茶与酒,异曲同工,它们皆是入世的,是现实的。所谓杯盏人生,这杯中茶心,懂者自能品出春秋的味道。

听,杯盏茶心,人事似茶,韶华似水。那些茶馆里的说书人,话匣子打开,古往今来,天南海北,世事悲欢,沧海桑田,浓浓于一壶茶中。等故事随风消散,茶水亦从初时的芬芳聚拢喝到了味淡香。可知时间之下,没有永远。

看,杯盏茶心,茶遇水是缘,亦如人生之情缘。茶水相逢,初时,水沸,茶新,闹热纠缠,感动彼此。但等声色细细碎去,珍惜者仍感唇齿的芬芳绵绵若存似有深致,凉薄者就当缘尽情了,风云下,各自转身,各担风霜。

都道一枕黄粱,其实一杯茶下,闭目静息的片刻之间何尝不是沧海桑田。前尘后世,都纷至沓来,如那载不动许多愁的舴艋舟。待得茶凉透,沉了底,褪了色,就是事隔多年后令人相忘的江湖。

红尘聚散,杯茶在手,个中滋味,惟有自知。到得最后,最后还是来喝茶,喝茶罢。何须问春来何处春归何处?只需日间煮茶,临窗而坐轻啜慢品,那杯中水色,唇齿芬芳,更心间山水清音。于是,心是安的,情是纯的,人是清的,再无其它。

(尹宗国,作家,山东省青年作家协会理事)



时间已过去数月,但对巴丹吉林沙漠的思恋,依然萦绕在心,挥之不去。

正值秋日,同学打来电话问去不去巴丹吉林看沙漠,当时回绝。沙漠有啥看头?沙坡头、月牙泉鸣沙山早都去过了,还不都一样?但是同学让我考虑考虑,又发来图片,说跟那两个不一样,那就走呗。于是,一行四人准备充分,出发!对我而言,这是一次突兀而又懒惰的旅行,因为她们早已做好了充分的准备:买保险、食物、行程规划,我甚至都没上网做功课。

一路驱车有说有笑。途径武威、金昌,越走越荒芜,茫茫戈壁,一望无际。但是天越来越蓝,人的心也随之而宽广,大家也越来越兴奋。几乎见不到人家,偶尔见到一些骆驼。心想,如此恶劣的环境,如果我在这儿,我一定咬牙切齿的种树。

当穿过雅布赖盐湖后(头一次见盐湖,也算长了见识),终于到达了巴丹吉林沙漠。又是一阵兴奋,买门票,每人80元;车票,每人500元。只能坐当地的越野车,四人正好一辆车。那么多的漂亮越野车,可惜不让挑,按人家排车的顺序,我们排了

一辆破旧的白色五十铃。司机叫永红,一个典型的蒙古族汉子。车一进入沙漠的入口,我就傻了眼,漫天沙漠,望不到边。难道就只是在沙漠里坐车吗?还要在里面过夜?天!惊悚立刻涌上心头。刚上车,车就出了毛病,永红满脸愧疚,急忙修车。修好,赶紧飞奔。越野车在没有路的沙漠里狂奔,一会儿打转,一会儿卯足了劲儿冲上沙峰,还没等醒过神来就又俯冲下去,简直就是在沙漠里冲浪。前排的老马,一声不吭,我旁边的两位朋友则兴奋不已,而我则吓得叽哩哇啦乱叫。心想,千万别有什么事呀,可别把我的小命放在这呀。早知道这样,打死我也不来。

然而,我哪里知道,这壮观的巴丹吉林沙漠“总面积4.7万平方公里,为我国第三、世界第四大沙漠,其中西北部还有1万多平方公里的沙漠至今没有人类的足迹。海拔高度在1200-1700米之间,沙山相对高度可达500多米,因此,也被称为世界最高的沙漠!巴丹吉林沙漠集合了沙漠的瑰丽,以其高、陡、险、峻著称于世。奇峰、鸣沙、湖泊、神泉号称巴丹吉林沙漠‘四绝’。在沙漠腹地,高峰





林立、峰峦叠嶂、沙脊如削、景象奇伟壮观,缤纷多姿。沙漠腹地那些美丽的小湖(当地人叫海子)安静如仙女遗落人间的梳妆镜!”沙漠中居然有100多个海子。

我们到达的第一个海子就是巴丹吉林湖,这是一个淡水湖,漂亮的湖水,波光粼粼,上面修了木质栈道,这是沙漠中的第一颗明珠。不远处有一个很大的成吉思汗半身沙雕,手持宝剑的成吉思汗伫立在这里,非常威严。我们四个人长枪短炮的不停拍摄,我边拍摄边想,“戎马一生多壮举,驰骋万里穷追敌”的一代天骄成吉思汗,当年可曾指挥着他的臣民,挥舞着宝剑在这里征战?

就这样,我们在浩瀚的沙海里,不停地狂飙,一路上看沙、看海、拍照。虽然还有很大的沙漠地区未开发,但是现有的供玩赏的区域之大、之浩瀚,气势之磅礴,远非沙坡头能比;而海子的秀美,数量之多,又非鸣沙山月牙泉所能及。大有“横看成岭侧成峰,远近高低各不同”之势。永红本打算把我们带到沙漠中最好的居住地住下,怎奈他的车不争气,不停的坏。天色已晚,只好来到一处土墙院落。天哪,简直是电影《新龙门客栈》的场景,太有韵味了。房源紧张,我们四个住一间房,房间简单而干净,床单雪白。驴友老马拿着他那三百多元钱的铲子,和别的车上的广州的、四川的游客去外面铲草点篝火,而我们则抓紧时间导照片。夜晚“新龙门客栈”洗漱的水清甜,奇怪,这里居然有如此甜的地下水。客栈四周有股浓浓的腥味,而我却觉得好闻。白天才发现,原来客栈就在一个海子旁边。夜幕降临,大家关门准备睡觉。但是关上门,却关不住月光。如水的月光,肆意地洒在每个人的脸上,能清晰的看见每个人的模样。他们三个人如同商量好了一样,齐刷刷的睡着了。我却因劳顿和惊恐全无睡意。静静地躺在床上,看着水晶球般的月亮低垂天上,好大、好亮、好美。周围的星星亮闪闪

地陪伴在她的身旁。看到月光,又想着那成吉思汗胜利的酒杯中是否也有如此皎洁的月光。整个天空低低地盖在沙漠上,天地之间是那么的静谧、安详。置身于“新龙门客栈”,没有电视、没有信号,远离尘世、远离喧嚣,倒让人的心灵沉静下来。难得的清静啊!想象中在如此广袤的沙漠上应该是繁星满天,正在纳闷儿,为什么大大的月亮却只有稀疏的星星,忽然明白,这就应该叫“月朗星稀”吧!

想着明天还有更美的行程,我不敢过多的留恋这圣洁的月亮,蹑手蹑脚的下床喝水,两片安眠药放倒了自己,我也昏昏沉沉地进入了梦乡。

一觉醒来 5:40,天还未亮。西伯利亚的寒流导致气温骤降。借着月光,在院子里用冰凉甘甜的水洗漱完毕,准时 6:30 出发。永红说今天将冲击更高的沙峰。有了昨天的体验,今天一点恐惧都没有了。有的只是兴奋和激动。因为天还没亮,加上没有路,刚刚冲峰,车就打转。一个坡度较大的沙峰,几次都冲不上去。我们几个大喊大叫,而前排的老马则依然一脸严肃,一言不发。我们不停地给永红加油,永红加足四驱车的马力,终于冲上了一个高峰。高兴的永红想放个蒙古族歌听听,无奈破车音响也不给力,歌声时有时无。而我心里则一直唱着吉克隽逸的《带我到山顶》。在永红高超的车技和我们的尖叫声中一个个沙浪被甩在了后面。老马依然沉默不语。事后他说,太险了。坐在前排,视野开阔,有的俯冲的坡度几乎接近 90 度,生怕出点事,大气也不敢出。

知足、惜福、快乐的本文作者就这样先后游览了“沙漠珠峰”——必鲁图沙山、庙海子等著名景点。

必鲁图沙山为巴丹吉林沙漠中一个独具神姿的奇峰,位于巴丹吉林沙漠腹地,相对高度 500 多米,比非洲阿尔吉利亚最高沙丘还高出 70 余米,号称“世界沙漠第一峰”、“世界沙漠珠穆朗玛”。



干草

费城文

松软,洁净,暗含清香
是月光下的干草
堆放在露水打湿的柴门旁
今夜,月光微寒
它们是牛马上好的食料

夜已深,青草的梦中
我的母亲已经安睡
不要触动她青草般的梦
今夜,月光下的干草
是梦游的孩子一生的口粮
它们的名字叫秋虫

风是我的盘缠和衣衫
我要翻过最后一座山梁
重新回到干草的故乡
啊,夜行人,不要把萤火
误作远方的灯盏

风赶着大地的马车
要把一个村庄的灵魂搬空
纺织娘的歌声落在草尖
将我一个季节的相思打湿
(费城,广西省河池市,作家)

庙海子蒙语称为苏敏吉林,意思是“有庙的海子”。海子边有座藏传佛教寺庙,建于1755年。这座白墙金顶汉藏混合的建筑背靠沙山,面朝湖水,庄严肃穆,幽静典雅,被称为“沙漠故宫”,是巴丹吉林沙漠的地标,亦是牧民心目中神圣的殿堂。是沙漠中唯一从始建保存至今的寺庙。

在我们高昂的情绪和对巴丹吉林沙漠的无限赞美中,自豪的永红带我们驰骋在广阔无垠的沙漠中,纵横驰骋。看日出、照日落,观赏了无数个奇峰和一个又一个碧蓝的海子。置身于沙漠中,你会看到整个沙漠一望无际、连绵起伏、浩瀚飘渺,蔚为壮观。不身临其境,你永远也无法理解她的雄浑与壮美。大漠孤烟,无边无际,黄灿灿与天相连。“好一个平沙莽莽黄入天”!站在天地间的沙漠中,人是那么的渺小。巴丹吉林沙漠用她那博大的胸怀接纳着每一个游子,这是大自然赐予世人的礼物。每当拍照赏景时,我都在想不是每一个人都能来巴丹吉林沙漠,不是每一个来巴丹吉林沙漠的人都能够热爱这片神奇的土地。沙脊有如刀削般的

线条锋利;沙粒有如绸缎般丝滑。有的沙漠表面如水波纹,绵绵不断;有的地方则平坦的没有一丝杂质,让人不忍踩踏。地下水丰富的沙漠带,有成簇的生命力顽强的野草;还有不怕人的小蜥蜴在四处张望……

黄沙漫漫与天相连,我喜欢这里,巴丹吉林沙漠!喜欢她的壮美、喜欢她的苍凉、喜欢她的大气磅礴、喜欢她的浩瀚无边……

不知不觉,我们游完了大部分的景点,就要走了。再次路过成吉思汗沙雕时,内心充满了敬意。“一代天骄威永在,无穷碧落月长明”。当车驶出景点大门的那一刻,思念才真正开始。驱车离去,一步三回头……

再见了,永红!感谢你高超的车技。再见了,巴丹吉林!一个值得终生记忆的地方。车渐行渐远,巴丹吉林,有生之年我还会再来吗?

(徐晓艳,甘肃中医学院附属医院药学部煎药室主任)



一

王国维说：“以宋词比唐诗，则东坡似太白。”
（《清真先生遗事·尚论三》）

李白和苏轼，一个是唐代的“青莲居士”，一个是宋代的“东坡居士”。李白有“飞流直下三千尺”的飘逸，苏轼则有“大江东去”的壮阔。

我甚至在想，苏轼也许就是一个在坑坑洼洼的山川间蜿蜒流淌而看似平静的李白。

两个人都是那么倔强，又都是那么洒脱。

二

即使在书法上，李白也和苏轼颇有相似之处。

黄庭坚对李白唯一传世的行草真迹《上阳台帖》曾做过评价：“及观其稿书，大类其诗，弥使人远想慨然。白在开元、至德间，不以能书传，今其行、草殊不减古人。”（《山谷题跋》）

《上阳台帖》的内容是：“山高水长，物象千万，非有老笔，清壮可穷。”走遍了大江南北的李白忽

然就提笔写下了这么几句话，把自己遍观山川物象的感受融化在了苍劲而跌宕的 16 个字里。

对苏轼最有名的书法《黄州寒食诗帖》，黄庭坚却又这样评价：“东坡此诗似李太白，犹恐太白有未到处。”

《黄州寒食诗帖》是苏轼元丰五年（公元 1082 年）四月写的，此时的他已经 47 岁，经历了“乌台诗案”和生活的坎坎坷坷，于苍凉和洒脱之间提笔着墨。元符三年（公元 1100 年），黄庭坚受收藏者蜀州张氏之邀观赏此帖，大为感慨，于是写下题跋。

王国维看到了太白的诗与东坡的词之间的某种相通性，而黄庭坚又在书法之间发现了二者的神似。这怎么可能只是巧合？

三

李白（公元 701 年—762 年）年轻的时候，既像一位仗剑走天涯的侠客，又像是一位跋山涉水的道士。

但是打架和学道都不是李白的追求，最终，他还是愿意“申管晏之谈，谋帝王之术，奋其智能，愿为辅弼，使寰区大定，海县清一”（《代寿山答孟少府移文书》）。说白了就是帮助皇帝陛下使天下太平、社会和谐。

李白喜欢结交道士，这倒是给了他一次发达的机会。天宝元年（公元 742 年），因道士吴筠的推荐，李白被召至长安，供奉翰林。

需要注意的是“供奉翰林”和“翰林学士”可是有天壤之别：

“翰林学士”专门起草机密诏

李白和苏轼： 游走于倔强与洒脱间的两个人

杨文强 / 文



制,他们参与机要,实权相当大,当时号称“内相”。“供奉翰林”却不然,基本上就是御用文人,哪天皇皇帝兴致来了召见一下,一块说说话,作作诗高兴高兴,如此而已。

所以,唐玄宗对李白的态度和汉文帝对贾谊“不问苍生问鬼神”(李商隐《贾生》)的态度相似,李白想干事业,玄宗却只是让他玩诗歌。这当然让李白很郁闷。

四

李白喜欢走极端,权贵不把他放在眼里,他就把权贵看得连一坨狗屎都不如。当然,这只是心里这样想,他自己其实也想当权贵。

唐玄宗让李白写诗,李白就故意玩闹起来。他写诗歌的时候得让玄宗宠爱的美人儿杨玉环给自己端砚台,让玄宗的得力奴才高力士给他脱鞋子,甚至连杨国忠也被他呼来唤去。

唐玄宗玩得很高兴,他很喜欢李白。但是给李白脱过鞋子的高力士就不怎么爽了,他自己没有办法搞臭李白,就跑到杨贵妃跟前说,贵妃啊,李白他写的“可怜飞燕倚新妆”(《清平调》)这是在骂你啊,赵飞燕淫乱后宫你难道不知道?

杨贵妃一听有道理,就在唐玄宗耳边吹了几次风,改变了唐玄宗对李白的态度。比起欣赏李白写诗的快乐来,玄宗更喜欢和杨贵妃上床。

长此以往,李白也不愿意继续待在这里,唐玄宗最后只好用黄金白银把李白打发走。年轻的时候就喜欢游山玩水的李白继续周游全国、结交八方。

五

李白出了长安就开始自豪地告诉别人,他就是“御手调羹”、“龙巾拭吐”的“谪仙人”。他说自己“昔在长安醉花柳,五侯七贵同杯酒。气岸遥凌豪士前,风流肯落他人后!”(《流夜郎赠辛判官》)

李白的高度自信让他觉得,自己虽然没有什么官儿,但是在地位、豪气、风流方面他得和权贵们在一个档次上,甚至自己还要高人一等。

李白想要干事业,而且不是通过科考,而是“终南捷径”——这可能和他偏执狂傲的性格有关。但是要让通过“摧眉折腰事权贵”的办法来获得政治上的好处,那他是绝对不干的。

李白最终离开长安,选择了旅游和喝酒。

然而,安史之乱让李白感愤时艰,他的内心再次燃起建功立业的火焰。李白参加了永王李璘的幕府。

不幸的是,李白的政治判断力不够,他站错了队。永王与肃宗发生了争夺帝位的斗争,兵败之后,李白受到牵连,差点一命呜呼。好在郭子仪力保,这才免去一死,流放夜郎,后又在巫山途中遇赦。



“李白和苏轼,一个是唐代的“青莲居士”,一个是宋代的“东坡居士”。李白有“飞流直下三千尺”的飘逸,苏轼则有“大江东去”的壮阔。”



如此一番折腾之后李白没有反思，却高兴地写下了《早发白帝城》：

朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。

两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。

那种重获自由的喜悦让李白继续寻找机会，在江南漂泊了一段时间之后，他听说太尉李光弼率领大军讨伐安史叛军，于是北上准备追随李光弼从军杀敌。不幸的是，他途中生了病，没有去成。他也许忘了，他已经 61 岁了，折腾不起啦。

第二年，李白投奔他的族叔、当时在当涂（今属安徽省马鞍山）当县令的李阳冰。同年 11 月，李白离开了人世。

六

很明显，李白是一个非常倔强的人，他坚信“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”（《行路难》）的美梦。同时，一旦事业上受挫，又转而追求“且放白鹿青崖间，须行即骑访名山”的自由自在（《梦游天姥吟留别》）。

在这两个极端折腾不已，这是李白的固执。

所以，李白的倔强是反权威、反命运、叛逆式的倔强，因为他将傲骨、自由和梦想捆绑到自己的灵魂之上，他的所有选择都不能违背其中的一样。

七

和李白相比，苏轼在倔强方面绝不逊色。

和李白的不愿意参加科考不同，苏轼（公元 1037 年—1101 年）走的是正统路线，他想通过科考进入政府并实现自己的政治理想。事实上，在考试方面他确实表现不错。

嘉祐元年（公元 1056 年），二十岁的苏轼首次出川赴京，参加朝廷的科举考试。翌年，他参加了礼部的考试，以一篇《刑赏忠厚之至论》获得主考

官欧阳修的赏识。欧阳修以为这么好的文章应该是他的弟子曾巩写的，于是为了避嫌，就让他得了第二名，没想到是苏轼。

嘉祐六年（公元 1061 年），苏轼参加了更加严格的制科考试。制科考试有多严格呢？据说宋朝 4 万多进士，22 次制科考试中只有 41 名考生通过。制科考试成绩分为五等，苏轼考了个第三等，由于第一等和第二等是虚设，所以也就算是第一名了。政府授他大理评事、签书凤翔府判官。

虽然苏轼和李白，一个是科考出生，一个走的是捷径，但是一开始，他们都很成功，都受到了朝廷的重视。接下来也很相似，他们都受到了冷落。

八

苏轼考完制科考试，父亲过世，于是回家服丧。熙宁二年（公元 1069 年）服满还朝，仍授本职。

这个时候，王安石正在搞变法，他非常希望苏轼站在自己这边。但是苏轼在服丧完之后的回京途中，早就目睹了新法给老百姓带来的灾难。他不管你新法旧法，只要对老百姓有坏处，他就得反对。

现在讲起来，这叫“坚持实践是检验真理的唯一标准”，苏轼正是这个观点。

朝廷已经成了变法派的朝廷，苏轼既然对变法派没有什么利用价值，并且喜欢“胡说八道”，当然难免被调来调去。在杭州待了三年后，苏轼被调往密州（山东诸城）、徐州、湖州等地任知州。

苏轼这个人认死理，既然新法损害了老百姓利益，他就要忍不住骂几句。后来司马光执政，反对新法，要恢复旧法，苏轼又反对，因为恢复旧法也对老百姓没好处。这就是苏轼的倔强。

九

宋神宗元丰二年（公元 1079 年），大宋御史台官署内，柏树森森，乌鸦凄鸣。御史台的几位站在



变法派一边的官僚正在研究如何弹劾苏轼。

苏轼早就在密州、徐州任上做出了不小成绩，现在朝廷又调他到湖州去当知州，他倒也没有啥意见。但是在上表谢恩的时候他又忍不住对新法执行过程中不合适的地方讽刺了几句。这让御史台抓住了把柄，兴奋不已。

御史何正臣上表说苏轼“愚弄朝廷，妄自尊大”，动辄归咎新法，要求朝廷明正刑赏。

御史李定也指出苏轼“悛终不悔，其恶已著”、“傲悖之语，日闻中外”、“言伪而辩，行伪而坚”——都是贬义词，都是罪状。实际上，李定这家伙是因为不服母孝受苏轼讥讽过，怀恨在心，所以公报私仇。

御史舒亶更加阴险，他寻摘苏轼诗句，指其心怀不轨，讥讽新法。

这么多人上书弹劾，苏轼有口难辩，最后终于被捕。苏轼非常悲愤郁闷，押解途中甚至意图自尽——好在没有真的寻死，否则中国文学史上得少一位文豪啊。

苏轼被捕至御史台狱下，御史台继续在苏轼的书信诗歌中寻找罪证，最后牵连出七十余人。苏轼一看，这些家伙阴险毒辣，明显是要整死他。料定自己必死无疑，苏轼这回真的做好了自尽的准备。

十

然而，苏轼命不该绝。

苏辙的奔走以及太皇太后曹氏、王安礼等人出面力挽，苏轼本人也写了几首赞美朝廷的诗词，宋神宗终于心软。最后，苏轼捡回一条命，被贬谪为“检校尚书水部员外郎黄州团练副使”。

变法派还是不放过苏轼，他又被贬到黄州、汝州。没等到汝州上任，儿子夭折，于是上书朝廷，希望自己在常州居住下来。

元丰八年(公元1085年)，宋哲宗赵煦即位，高太后临朝听政，司马光重新被启用为相，新党终于受到打压。司马光早就看重苏轼，而且苏轼反对过新法，于是高兴地将苏轼召回朝廷。

短短几个月内，苏轼的官儿一升再升，最后做到翰林学士知制诰(为皇帝起草诏书的秘书，三品)，知礼部贡举(特派主持进士考试的大臣，这倒是苏轼的长项)。

苏轼没有因为司马光给自己升官就停止批判社会。他看到了旧党的腐败，认为新旧党都是一个德行，都不过是争权夺势罢了，从来没有真正为黎民百姓着想过。

旧党当然不高兴，于是苏轼在朝廷还是待不下去，最后只好又跑回地方上去了。

从此以后，苏轼成了风箱里的老鼠，两头受气。新旧党都觉得他靠不住，所以他只有被贬来贬去的命。

和李白的一事无成相比，苏轼还算是地方上还干了点成绩，但是政治斗争让他最终还是与理想越走越远。

苏轼和李白一样倔强，但是不同于李白反权威、反命运的叛逆，苏轼有认死理式的执着，为此他甚至不把命运放在眼里。

十一

李白与苏轼有着不同的倔强，当然，他们也各有各的洒脱。

李白喝起酒来不顾一切，写起诗歌来上天入地，放纵自由，任由自己狂热的心随时爆发出不可一世的精神力量。

苏轼也喝酒，但是他不像李白那样挥金如土，小醉之后，他总是能回到人间来，在一吃一行之间随遇而安。

不管是“道”的洒脱，还是“佛”的洒脱，一唐一



宋, 终究是洒脱。

“天子呼来不上船”的李白, 即便“白发三千丈”, “举杯消愁愁更愁”, 他也要把“五花马”和“千金裘”统统拿出来换成美酒; 即便是一个人, 他也要举杯和明月对饮, 折腾一宿。

李白能够“笔落惊风雨, 诗成泣鬼神”, 因为他是谪仙人。

苏轼的弟子晁无咎说: “苏东坡词, 人谓多不谐音律。然居士词横放杰出, 自是曲子中缚不住者。”

“幽人独往来”的苏东坡在政治的斗争中终究是“拣尽寒枝不肯栖”, 但是他知道“人有悲欢离合, 月有阴晴圆缺, 此事古难全”, 所以他最终选择了“一蓑烟雨任平生”。

十二

唐玄宗天宝十四载(公元 755 年)李白写了一首绝句送给了他的一位擅长酿酒的好朋友, 诗名叫《赠汪伦》:

李白乘舟将欲行, 忽闻岸上踏歌声。

桃花潭水深千尺, 不及汪伦送我情。

汪伦是泾县(在今安徽省)贾村人氏, 李白路过此地, 他经常用自己酿的美酒款待李白, 两人成了好朋友。

李白乘船即将离开, 忽然岸边歌声传来, 他一看, 原来是汪伦来给他送别。他非常感慨, 于是写下了这首诗。

李白的踪迹遍及大江南北, 对于他到过的每一个地方而言, 朋友总能让他感动。可是他毕竟只是匆匆过客, 因为他要追求梦想。他没有在一个地方长久地待过, 他随时准备离开, 去更遥远的地方。固执和洒脱加起来就是李白。

十三

很多年后, 在另一个朝代, 固执和洒脱加起来

又成为了另一个人, 这个人就是苏东坡。

宋神宗元丰七年(公元 1084 年)苏轼游庐山时写下来《题西林壁》一诗:

横看成岭侧成峰, 远近高低各不同。

不识庐山真面目, 只缘身在此山中。

实际上, 唐玄宗开元十三年(公元 725 年)李白也游过庐山, 庐山的瀑布吸引了他, 他天生喜欢那种飘逸横飞的感觉。他将瀑布说成是从九重云霄飞落而下的银河:

日照香炉生紫烟, 遥看瀑布挂前川。

飞流直下三千尺, 疑是银河落九天。

李白游庐山的时候还是二十多岁的小伙子, 年轻的他开始放眼江山, 筹划着未来, 于是匆匆离开去了更遥远的地方。

苏轼却在庐山待了很久, 游了一次不够, 半个月后又游了一次, 这才写下了《题西林壁》。

在年近半百的苏轼看来, 庐山是什么样的, 不同时候不同角度去看的时候总会是不同的, 但是不论你看到什么样的庐山, 都非庐山的真实面目, 因为你自己就在庐山之中啊。

苏轼说的哪里是庐山, 简直就是人生。

(杨文强, 西北师范大学汉语言文字学硕士, 甘肃中医学院附属医院院长办公室宣传科副科长)





一个阳光灿烂的冬日午后，偶然拿起装帧精美的《医友》，忍不住翻开看看，看到同事们熟悉的名字，仔细读过他们的文章，些许亲切、些许感慨、些许激动涌上心头。不知不觉间，这已是我走出校门、来院工作的第十一个年头了。歌里不是唱到：时间都去哪了？让我想想，这十年间，我似乎渐渐告别了年轻时的激情澎湃，也慢慢远离了年少时的轻狂兴奋，牛仔裤、体恤衫早都不知扔在了何处。取而代之的是更多的随波逐流，更多的无可奈何，更多的循规蹈矩，是我老了吗？是我市侩了吗？是我平庸了吗？但我想，我还是保留和坚持着一些为人处事的原则，还有一份“我本善良”的心境，也许，这就是同事小杨所说的“在变与不变中发现生活的精彩”吧，也许，这才是离开象牙塔、来到真世界的真正蜕变吧。

会计专业毕业后，我没有像多数同学那样进入银行、保险业，而是命中注定般地来到了我院的财务科。这十年间，我穿上了代表着“天使”的白大褂，也穿梭在各个病区间，认识了很多医生、护士，甚至我也养成了很多与医疗有关的习惯，有时我还会问出一些让我的医生同事也颇感专业的问题。当一些不知内情的病患叫我“医生”时，我恍惚间也觉得自己好像真是能够治病救人的大夫。爱看科幻片的我，经常幻想些时空穿越的情景，若真能那样，也许我会毫不犹豫的选择学医，也做个救死扶伤的医生，毕竟每天和众多“白衣天使”为伍，怎么也得近朱者赤啊。

但是，我毕竟不是医护人员。真正医护人员是那些每天和病患面对面的急救医生，是那些无影

灯下一站几小时的主刀大夫，是那些认真思索开方的名老中医，是那些不怕脏不怕累的可爱护士，是那些地震时冲上前去的救护队员……还记得小时候学过一篇课文《谁是最可爱的人》，说实话，这些白衣天使也完全配得上这个称号。

所以我崇敬医生们，也羡慕医生们，作为一个在医院工作的会计，我没有太多机会直接服务于患者，我永远也无法拥有治愈疾患的那份成就与欣慰，永远也无法成为一个救死扶伤的战士，套一种时髦的说法，我是会计界最懂医的，也是医疗界最懂会计的。其实我是想说，我愿意做个理解和体谅医生辛苦的会计。

所以这也是种遗憾。那么，在医院里穿着神圣白大褂又不是医生的我，应该为患者和这些“最可爱的人”做些什么呢？心理学家马斯洛说，每个人都有自我实现的需求啊。

还记得那是一个已经到了下班时间的冬日傍晚，一个年老的女患者匆忙来到了财务科办公室，她需要复印住院发票，我帮她从一堆凭证中找寻了许久，老人终于满意而归。虽然当我离开医院时已是满天繁星了，但我的内心却有说不出的温暖，因为我从她的眼神中看到了病患康复时感谢医生的那种真挚。我心里突然更深切的体会到，医生之所以让人敬畏，不是因为他们穿了件白大褂；护士之所以美丽动人，也不是因为她们戴上了漂亮的护士帽，而是他们用真挚的服务赢得了病患的尊重，因此他们才崇高而美丽。你也许觉得这样说很酸，一个行政人员，做的再多也是非专业，干得再好也不受重视，但是，我总觉得不管再怎么浮

这十年的那些事儿

李辉军/文





一片秋叶

俞淑兰 / 文

那是一个深秋的夜晚
我仿佛刚步入春天
羞涩如一朵玫瑰花准备开口
我不知自己在诉说着什么
对着你的方向
我几乎调动了属于自己的全部
胆量
你躲在厚实的夜色里
犹如天边的流星
远远地打开一束光亮
投射出半明半暗
犹如谁的吞吞吐吐
我疾速地想穿越黑暗

追寻你的光芒

微寒的秋风
嘲弄着我窗外的垂柳
那似有似无的声响
像你走来时的步伐
走走停停,时而禁止
沉默在九霄云外

我任性地用颤抖的声音
提出同样颤抖的要求
黑暗中
我仿佛看见你疲惫的脸庞上
绽开一朵飞红

突然你清醒地、不加掩饰地
顺着冷冷的秋风对我喊:
在如此厚重的夜里
花儿怎能绽放?
尽管你说过你很喜欢这花香
人生如若与阳光背离
就会凋落,犹如黑暗中的花朵

那么,请珍藏这朵玩笑的花儿
吧!
夹在我们彼此阅读的这一页里
把你钢铁般坚定的信念
献给社会与人类
把你所有失落的与我有关的
让我捡起,犹如这一片秋叶
(俞淑兰,甘肃中医学院附属医院
后勤保卫部营养膳食科科长)

躁,再怎么无奈,人总应该保留些感动、感悟,保留些真情、真意,让我们身着的这一身白色不光显得圣洁,还能再多些亲近和温暖。

最近,医院发给我一本《向世界最好的医院学管理》,书中提到我们这些行政人员应该为直接服务患者的员工提供支持和帮助,是的,这就是我的工作。为每一个前来报销的医护人员快捷地完成必需的财务流程;尽量避免和减少繁杂的财务环节以节省医护人员宝贵的时间;为前来咨询财务、经费、公积金等事宜的同事给出耐心细致的解答;做好每一笔账,管好每一张凭证,报准每一个数据,完善每一份报表。这也许不是医院的核心工作,但这是我的核心工作,只有做好这些,才能让医生、护士安心服务于患者,才能让他们宝贵的时间不被浪费,不要让辛苦工作的医生、护士们觉得,行政这帮人闲着没事儿,行政这帮人上班太自

在。服务好医护人员就是间接的服务于患者,行政人员与医护人员相互理解和支持,才能形成杰出的医疗团队,才能让患者感到这家医院的医疗水平高、管理服务好,只有医院这个大“家”发展好了,我们每个人的小“家”才能好,医院不发展,我不知道我的幸福到哪里去谋;医院不发展,我的前途又能到哪里去寻?

这十年间,我丢失了很多,但也收获了很多;我遗忘了很多,但也铭记了很多。工作中谁没有不满和抱怨,谁没有无奈和委屈,谁没有伤感和困惑。你可以有这些,但别让你的心中都是这些,给信心和希望留个位置,给乐观和自信留点空间,做一个有感、有悟、有行动的人,你是千里马,伯乐在前方……

(李辉军,兰州大学工商管理学硕士,甘肃中医学院附属医院计划财务部会计科科长)



午后，沏一杯茶，倚在木窗前，看阳光在庭院里移动，岁月的脚步无声而从容。啜一口芳茗，唇齿间茶香萦绕，细细品味出岁月的滋味。

岁月，究竟是一副怎样多变的面孔？随着悄悄递增的年岁，岁月之手用时间之刃描摹我们额角的痕迹，我们却无法用语言描述岁月的面目。岁月是否无休止得无法袒露一点点虚伪？岁月直白得是否不能掩藏一丝丝难堪？如果岁月能够阻止灾难，消弭苦痛，只留下祥和与美丽，那该多好！

苏轼曰“乱石穿空，卷起千堆雪。江山如画，一时多少豪杰。”岁月，遍历了自然的巨变，阅尽了人间的沧桑。曾经几多俏丽的十八姑，弹指间成驼背白发的老妪。只叹道，“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流”……

辛弃疾曰：“千古江山，英雄无觅，孙仲谋处。舞榭歌台，风流总被雨打风吹去。”岁月，造就了厚重的历史，驱走了英难的风流。曾经的斜阳草树，寻常巷陌，恍惚里已找不到从前的模样。想当年，金戈铁马，气吞万里如虎，而如今，仓皇北顾，不堪回首。只问道，“廉颇老矣，尚能饭否？”“此情无计可消除，才下眉头，却上心头”啊！

晏殊词曰：“夕阳西下几时回？无可奈何花落去，似曾相识燕归来。小园香径独徘徊。”岁月，总

随着夕阳归去，把期盼留在漫天的晚霞里；岁月，总随着落花翩飞，把希望寄托在果实里。当燕子翩然归来，是否还识得旧人？那小园独自徘徊的背影不得不暗自叹息：“流水落花春去也，天上人间！”

原来，岁月就是一种人生，人生却宛如一次长途旅行。同在旅途，并非每个人都有同样的境界。芸芸众生都“身在旅途”之中，为着自己设定物质的目标，享受的境界，用青春年少，用尽必生的心力去拼命追求，到头来却少有满足，终因为欲无止境！

其实，也有一部分人“心在旅途”，为着心灵的舒适而活，如李白、陶渊明、谢灵运等等，乘着内心的坚持，不随波逐流，不阿谀奉承，不为五斗米折腰。在追求心灵自由的过程中，赋予人类以尊严与崇尚，增值着人类弥足珍贵的精神财富。当然也有极少数的人乃“神在旅途”。如孔子、庄子、释迦牟尼，他们赋予人类以哺育万物的慈爱，熔铸完美人格的精神境界，他们放下一己的辎重，用大爱铸造了永恒。

行走在茫茫岁月的洪流里，我们身在殊途，背负着太多不舍放弃的行囊，我们用累的喘息证明自己依然活着，依然在生命的旅途中前行。我们确定已绝对无法达到“神在旅途”的境界，但我们可以把心交给自己，让心在岁月里至臻完美、越发自由。在物欲横流，喧嚣繁杂的今天，我们真的需要去追求“心在旅途”这不能在世俗中加以衡量的生命境界。

朋友，请将漂泊游移的心靠岸，沏上一杯淡淡的下午茶，沐着草叶间柔和的阳光，细致品位岁月的滋味，放下生活的负累，人生的意义或许会精彩许多。

（冯小兰，广西河池市广电新闻中心）

品一杯人生的下午茶

冯小兰 / 文





高血压与睡眠障碍

李应东 / 文

【专家名片】

李应东,医学博士。现为甘肃中医学院教授,兰州大学兼职教授、博士生导师,甘肃省名中医,甘肃省第一层次领军人才,甘肃省优秀专家,中华中医药学会心病专业委员会副主任委员,世中联睡眠医学专业委员会副会长,卫生部及国家中医药管理局心血管重点专科带头人。先后主持或参与国家级、省部级和厅局级科研课题 17 项,已完成 14 项,获省(部)级科技进步二等奖 3 项,三等奖 2 项;擅长应用中西医结合的方法诊治心脑血管及睡眠障碍疾病,疗效显著,深受患者好评。

一、对高血压的认识

最新中国心血管病年报显示,目前我国高血压人群已超过 2.6 亿。高血压在成人中的发病率为 20%,儿童患高血压的比例也在逐年提高。高血压分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压(primary hypertension),是以血压升高为主要临床表现或不伴发心血管危险因素的综合征,通常称为高血压。原发性高血压是目前心血管疾病的高发病种,其既是多种心脑血管疾病的病因和危险因素,也是造成心、脑、肾等多脏器功能衰竭的主要原因之一,故越来越受到人们的关注。我国现行的高血压诊断标准依据为 2005 年《中国高血压防治指南》的定义,即在未使用降压药物的情况下,当收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 \geq

90mmHg 可诊断为高血压,且按血压水平将高血压分为 1、2、3 级。原发性高血压的病因常不明确,多考虑为遗传因素、生活环境因素、肥胖等多因素作用的结果,此型在高血压人群中约占 95%,远远高于继发性高血压。继发性高血压(secondary hypertension)是由某些确定的疾病或者病因引起的血压升高,如原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、皮质醇增多症等。因为有明确的原发病,继发性高血压如能及早的明确诊断、治疗,可以明显提高治愈率。

二、对失眠的认识

失眠(insomnia)是指睡眠的始发和维持发生障碍致使睡眠的质和量不能满足个体正常需要的一种状况。国际上对失眠的诊断多采用《睡眠障碍国际分类诊断标准》第二版(ICSD-2)建议以进入睡眠障碍(DIS)和睡眠维持障碍(DMS)取代失眠,睡眠障碍是指不能顺利、自然地进入睡眠状态;睡眠维持障碍是指不能保持睡眠状态或在睡眠周期中醒来后,不能再次进入睡眠。我国根据国际标准及国内实际情况也制定了失眠的诊断标准《中国精神障碍分类与诊断标准》(CCMD-3)。两者的共同点是:①失眠为最主要的主诉,包括难以入睡、多梦、早醒、易醒、醒后不易再睡、醒后不适、疲乏等症状;②日间残留效应,包括次日清晨感到头昏、精神不振、嗜睡等,从而使社交活动受损并引



起苦恼;③失眠病程持续1个月以上,至少每周发生3次;④排除由精神、神经和躯体疾病等所致的继发性失眠。⑤多导睡眠监测系统可作为诊断失眠的客观标准,即睡眠潜伏期延长 $>30\text{min}$ 、实际睡眠时间减少 $<6.5\text{h}$ /夜、觉醒时间增多 $>30\text{min}$ /夜。失眠的诊断对治疗的选择具有重要意义。

三、高血压与失眠的相关性

如今,失眠已越来越受到世界各国人们的高度重视,世界卫生组织也将每年的3月21日定为“关注睡眠健康日”。睡眠质量对人的身心健康非常重要,良好的睡眠不仅恢复体力、解除疲劳,而且对防止高血压、糖尿病等疾病的发生尤为重要。

高血压病属于身心疾病,伴随高血压出现的头痛,头晕,头昏,五心烦热等身体的不适,及对疾病的担忧等心理因素,睡眠环境改变等外在因素均是引起高血压患者失眠的相关因素。长期失眠状态下,患者会出现焦虑、抑郁、恐惧等情绪,交感神经兴奋性增高,使肾上腺分泌大量肾上腺素及去甲肾上腺素,使血压和血糖升高。血压升高又可加剧患者的夜间睡眠质量下降,周而复始,形成恶性循环。由此可见,失眠是高血压患者值得重视的问题。

正常人的血压昼夜波动为杓型,有专家对慢性失眠合并高血压患者60例进行研究,通过多导



睡眠仪及24h动态血压器监测,比较各组睡眠及血压变化情况,发现高血压合并失眠的患者血压控制均较差,血压昼夜节律丧失,大部分呈非杓形,说明失眠及高血压病相关联系,相互影响。另有专家发现老年高血压患者的睡眠质量对生活质量的显著影响,故改善睡眠状况,是提高老年高血压患者生活质量的有效方式。

《中药新药临床研究指导原则》中将高血压病分为肝火亢盛、阴虚阳亢、痰湿壅盛、阴阳两虚四型。①肝火亢盛型:因忧郁恼怒,气郁化火,肝阴暗耗,肝阳偏盛,风阳升动发生眩晕。而肝阳妄动,可热扰心神,致失眠多梦,烦躁易怒。②阴虚阳亢型:此型在临床较多见,又以心肾不交为主,因年老久病,肾精亏损,不能生髓,引发眩晕。肾阴耗损,不能上济于心,使心阳独亢,心火内盛,不能下交于肾,阳不入阴,从而致心肾不交而心神不宁,形成不寐。③痰湿壅盛型:因饮食不节,劳累过度,致脾胃健运失司,聚湿生痰,痰浊中阻引发眩晕。而痰热扰心,可使人心神不宁,出现不寐。④阴阳两虚型:阴阳俱虚引发眩晕。肾阳虚则肢冷夜尿频,易引起不寐。心阳虚则瘀血阻滞、新血不生,瘀血扰神不安,又无新血养神,神不安于其舍,而致迟寐或不寐。

四、高血压及睡眠障碍的防治

原发性高血压目前尚无根治方法,但若收缩压下降 $10\text{-}20\text{mmHg}$ 或舒张压下降 $5\text{-}6\text{mmHg}$,3-5年内脑卒中、冠心病事件与心脑血管病死亡率则可明显减低,降压治疗的最终目的是减少高血压患者心、脑血管病的发生率和死亡率,如果确诊为高血压就要终生坚持治疗。治疗高血压的西药分为利尿剂、 β 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂(CCB)、血管紧张素II受体阻滞剂(ARB)、 α 受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)。在临床上可根据需要单独或联合用药,以达到降压的目的。



此外新研究的抗高血压治疗方法包括使用抗醛固酮药物、肾素抑制剂、内皮素 1(ET1)受体拮抗剂、双肽酶抑制剂、基因治疗及免疫治疗。

目前对于失眠的治疗多采用镇静安眠类药物。此类治疗药物经历了巴比妥类、苯二氮卓类及非苯二氮卓类短效药物这三个阶段。巴比妥类药物因副作用大现已很少用于临床治疗。咪达唑仑和艾司唑仑均属于苯二氮卓类,有专家通过比较两种药物治疗高血压长期失眠的临床疗效,发现此类药物治疗失眠安全性好,且有辅助降压的疗效,咪达唑仑较艾司唑仑在改善入睡困难,日间困倦等方面效果更明显。但苯二氮卓类药物同样具有药物依赖性,戒断效应,肝肾损害等副作用,作为高血压合并失眠的长期治疗,尤其是对于老年患者,不够理想。佐匹克隆片为环吡咯酮类的第三代催眠药,与苯二氮卓类相比作用更强,不良反应也较小。

(上接 31 页)

需 26 分钟,每日或隔日治疗 1 次,7 次为 1 疗程。

3. 关键技术环节 治疗时,选准穴位,用力均匀,根据年龄、体质强弱不同,调节用力的大小。做到:手法灵活,柔和有力,轻而不浮,重而不滞,不可太过,也不可不及,手随心动,法从手出。

4. 注意事项 摩、擦、推手法力量不能太轻,太轻容易擦伤皮肤;点揉推手法不能太重,太重会

五、中医药在防治睡眠障碍与高血压方面的作用

中医学在辨证论治的基础上对高血压合并失眠的治疗有独到之处。中药具有疗效显著而副作用少的特点,在改善症状及病人的睡眠质量、生活质量方面较为有效。甘肃中医学院附属医院专门成立了高血压睡眠障碍专科,分别用中药及舒乐安定治疗伴睡眠障碍的高血压患者,结果显示中药组疗效显著优于舒乐安定组,中药可明显改善患者的睡眠质量,延长睡眠时间,达到患者的睡眠要求,同时在改善患者睡眠质量后,血压也有所下降。由此可见,中医药治疗高血压合并失眠的患者具有一定的实用价值。睡眠质量的好坏对原发性高血压病人的降压效果影响严重,睡眠质量长期较差可导致患者血压升高及生活质量降低。因此若只是单纯降压而不改善患者的睡眠质量,往往降压效果不理想。在临床诊疗中不但要重视病人的症状及体征,还应重视病人的睡眠状况。当发现病人出现睡眠紊乱时,应及时给予必要的干预及治疗。嘱病人规律作息、合理膳食搭配,避免睡前过多运动,提供良好的睡眠环境来改善睡眠质量。对于严重失眠者,必要时可给予安眠药物。对于原发性高血压的病人,要让其学会自我调节,缓解紧张的情绪,保持良好的心态,控制体重等,提高降压效果,改善睡眠及生活质量。

使皮下组织挫伤,揉腹捏脊时注意保暖,切勿受凉。对滑石粉过敏者可用姜汁替代。

5. 可能的意外情况及处理方案 这种干预措施属于传统的自然疗法,手法的运用不会发生意外,但治疗过程中如因病情的变化导致出现严重脱水、电解质紊乱时,应急送儿科。



甘肃： 中医养生旅游悄然兴起

宜秀萍 / 文

把中医药文化资源和当地生态资源结合起来,催生中医养生保健旅游产业,以达“医疗美容旅游去韩国,中医养生旅游来甘肃”目的。如今,这个设想,乘着甘肃省华夏文明传承创新区建设的东风,正在该省部分地区落地。

庆阳:岐黄中医药文化生态园初具规模

岐伯与黄帝,历代医家奉以为祖,岐黄论医,诞生了中医经典著作《黄帝内经》,奠定了中华医学的理论基础,岐黄也因此成了中华医学的代名词。

“据史料考证,岐伯就出生在庆阳市庆城县,庆阳是大家公认的‘岐黄’故里。”庆城县卫生局副局长时志军说。2012年,甘肃省委省政府提出建设华夏文明传承创新区、推进文化大省建设的命题。甘肃省卫计委适时提出,将甘肃丰富的中医药资源与旅游开发相融合,带动相关产业同步发展,把甘肃打造成中医养生保健旅游目的地。

岐黄故里庆阳市庆城县率先行动。2012年3月,岐黄中医药文化博物馆开建。2013年9月开门迎客。“这是全国唯一一座以岐黄中医药文化为主题的博物馆,游客还可亲身体验。”时志军介绍,博物馆是庆阳市和庆城县确定的重点建设项

目——岐黄中医药文化生态园的组成部分,除了展示中医药文化,还要吸引游客,把游客留下来。“文化只能做一个窗口,通过这个窗口,把人引来、留住,带动相关产业发展,这才是目的。”时志军坦言。

博物馆主馆以岐黄中医药文化为主题,分4层,设4个展厅、11个展示单元,通过壁画浮雕、场景再现、文物古籍、中药材标本、中医药用具等物品,梳理展示了中华智慧的源头、《黄帝内经》的形成和各家学派与中医的关系、商周到民国时期的中医药发展。中医名医馆聘请名老中医坐诊,开展慢性病的中医诊疗及小针刀、埋线、牵引、针灸等简便验廉的中医适宜技术。中医养生体验馆为游客提供药浴、足浴、按摩、推拿、刮痧等中医药理疗保健服务。

在岐黄中医药文化生态园内,岐黄中医药文化运动公园等系列景观初具雏形。占地260多亩的岐黄百草药用植物园,经2年培育,已有收益。园内种植305种中草药,2012年以来,作为临床教学基地,已接待多批来自省内外各医学院校的师生。种植的中药材除供人参观、学习外,一部分作为原材料出售,一部分还可制作成标本,收益更高。

2013年底,在兰州研修学习中医的14名乌克兰医护人员走进岐黄中医药文化生态园,参观、学习、体验,一路走来,对中医药文化的博大精深更有感受。

“在这里,不仅可以直观了解中医文化,还能看病、采药、熬药,真是个好旅游养生的好地方。”乌克兰医生玛丽娅兴奋地说。

“生态园整体建设计划投资6.5亿余元,这只是庆阳发展岐黄中医药文化产业的一个窗口,我们的设想还多着哩。”庆阳市卫生局局长刘聪表示,目前,依托岐黄故里这一中医药文化资源,庆



阳市政府牵头,财政、发改、卫生、旅游、农牧等部门联动,正在努力建设三个基地:中药材生态产业示范基地、岐黄中医药养生旅游基地、岐黄中医药文化传承教育基地,力争在全国打响岐黄故里品牌。

平凉:中医养生体验成为旅游新名片

“神奇崆峒·养生平凉”,是平凉市主打的旅游品牌,并将中医养生作为一张旅游新名片打造。在养生旅游线路的设计中,平凉市将中医养生体验游纳入其中,强力打造推介。目前,皇甫谧养生院、平凉第二人民医院中医康复科、庄浪县中医养生馆、灵台县皇甫谧中医院、华亭县中医院等中医药机构、养生场馆已成为中医药体验目的地,为游客提供全方位的中医养生服务,让游客体验全新的养生之旅。

“别看我们医院小,西安、庆阳、宁县等周边的病人都寻着来呢,一方面是冲着皇甫谧故里这个名头来的,一方面也是疗效好的缘故。”灵台县皇甫谧中医院针灸科主任毛长兴自豪地说。

在这所只有300张床位的县级中医院,中医针灸科有100张床位。毛长兴每天门诊量有四五十人,皇甫谧故里名号吸引了不少病人,甘肃中医学院针灸推拿专业科班出身的功底更受认可,此外,收费低,一次治疗最高不超过35元,几个疗程,病情便能明显缓解,患者自然越来越多。

灵台县还深挖皇甫谧针灸医学在健康、养生领域潜力,确定建设皇甫谧针灸养生基地的战略目标,提出通过开展针灸治疗、针灸医学研究、针灸技术培训、针灸休闲养生开发,带动文化旅游产业发展,把皇甫谧文化转化为产业链条,形成经济优势的发展思路。目前,皇甫谧中医针灸养生产业园规划方案已招标,规划编制也正落实。

随着中医养生旅游名片日益打响,2013年,平凉本土旅游逆势上扬,全年实现旅游综合收入

44.69亿元,比上年分别增长26.3%和26.5%。

规划:建中医药生态保健旅游产业体系

“力争通过3年建立甘肃中医药生态保健旅游产业体系,”2013年10月18日,《甘肃省发展中医药生态保健旅游规划纲要》印发,明确了该省打造中医养生保健旅游目的地时间表和路线图。

在全省风景旅游区初步建立以中医养生、中医保健、食疗药膳等为主要内容,以保护生态环境和发挥生态优势为基础,以优化养生环境、发展养生经济、弘扬养生文化为重点的中医药生态保健旅游产业体系,通过建设中医药生态休闲旅游景区、休闲养生、养老基地和中医药生态养生乡村,形成“食养”“药养”“水养”“沙养”“文养”“中医适宜技术”等特色中医药生态保健旅游品牌,在推进甘肃省华夏文明传承创新区建设的同时,让甘肃成为国内外知名的养生福地。

如今,全省各地都在行动:天水市筹集专项资金3.8亿元,在麦积山附近规划23万亩建设中医养生生态旅游区;临夏州和政县招商引资项目中医生态园及中药加工企业,总投资5.6亿元,已经完成投资9000多万元;敦煌市、张掖市各建成了1000亩中医生态园;定西、白银、兰州等地也在规划中医养生旅游区。2013年,庆阳、平凉、天水、定西、陇南5市被国家旅游局和国家中医药管理局确定为全国中医药养生保健旅游示范区,甘肃向打造中医养生保健旅游目的地又迈进了一步。

(宜秀萍,《甘肃日报》记者)





向不合理用药砍出“三板斧”

——沈阳军区总医院合理用药管控模式调查

韩璐 阎红/文

“只要有综合治理、持续治理的决心，合理用药不是解决不了的难题。”沈阳军区总医院院长孟威宏在接受本报记者采访时说。经过多年治理，该院拿出了一组漂亮的数据：2007年~2013年，住院患者药费占比从43%降至29.33%，2014年一季度又降至27%；抗菌药占比从33%降至11.1%；抗菌药使用强度从70DDD（限定日剂量）降至36.8DDD；单床单日药费从960元降至600元以下。

控制药品供应源头

孟威宏坦言，高价药、促销药形成了临床用药的利益环境，推动合理用药工作，必须从源头上铲除促销药品的生存土壤。

“不向医院任何人提供各类回扣或提成，不提供任何违规商业赞助，不在临床科室进行药品推销活动……”这是沈阳军区总医院与每个药品供应商签订的《绿色供应承诺协议书》中写入的8项承诺。进入该院的药商一旦违规，医院将扣罚药商信用金（最高可达药品销售额的10%），视情况采取诫勉谈话、再次议价、延迟回款等措施，情节严重的供应商则会直接出局。同时，医院还会将相关情况通报给地方监察部门和工商部门。

该院还严控新药“入口”门槛。药剂科主任史国兵说，医院规定，药品目录要保持相对稳定，原

则上增加一个、减少一个。只有临床治疗必需且无同类可替代药品的，才能引入新药。每种药品进医院必须有临床科室的书面申请和药品采购供应小组的调查报告，再经过药事管理与药物治疗委员会专家的论证、审核。

如今，该院已经坚持5年不开新户，药品供应商由2007年的106家减少到25家，药品品规由2007年的1815种减少到1245种。早在2009年，医院就达到了“抗菌药物50个品种，抗菌药物消耗占总药费15%以下”的目标。很多廉价但安全有效的药品重新回到医生的处方单中，如青霉素和一代头孢的应用比例较2007年提高了10倍。

把用药数据晒在阳光下

“安全、有效、经济、适当”是衡量用药是否合理的标准，但在临床实践中有时难以明确界定。”史国兵说，比如营养药、中药制剂等辅助治疗药物属于可用可不用的，对于这种情况，很难用处方点评的方式来评价或者处罚。为了最大限度地避免这类“中性不合理用药”，药剂科自行研发了《临床合理用药监控系统》软件平台，意在借用信息化手段减少此类不合理用药行为。

“每个医生使用了哪些品种的药品，每种药品的使用量是多少，都能拿出数据。”药剂科工作人员韦平是这套系统的设计者。他介绍，该系统对药



品的去向分析可以具体到每个医疗单元、医生和患者,从而及时发现成为“热点”的药品,尤其关注“三素一汤”(抗生素、维生素、激素、中药注射液)消耗突增和方向异常集中的情况。

韦平告诉记者,药剂科会利用该套系统统计出“三个少部分”,即消耗量大的少部分药品,日床药费高的少部分医师,日床药费高的少部分患者。具体来说,每周消耗金额超过2万元的药品,日均药费超过1000元的分管医师排序,单日药费超过2000元的患者分布,以及患者日均床药费科室排序,都将报送医院领导,同时抄送相关临床科主任。

这种把用药数据晒在阳光下的做法立竿见影,迅速纠正了部分医师的不合理用药行为。史国兵记得特别清楚,2010年医院刚开始启用这套系统后,住院患者药费占比一下就下降了3个百分点。“毫无疑问,这是晒数据的功劳。”

该院药剂科质量管理办公室负责人张敬一介绍,药剂科还会每季度汇总全院用药情况,分析药品采购应用和对重点品种的监测情况,定期统计各临床科室药费占医疗费用比例、抗菌药物占总药费比例以及单床单日平均药费等数据,由医务部将这些指标列入科室考核体系,落实奖惩措施。

临床一线不再“医师独大”

任天舒是沈阳军区总医院临床药师中的一员。她每天的工作内容之一,就是将自己在临床药学监护中发现的问题及时反馈给主管医生,并根据问题的紧急程度分别用紫色、粉色和绿色标识。被提醒的主管医生在打开自己的医生工作站时,立刻就能看到这些信息,从而及时对药物治疗方案进行调整。

“用药知识与技能的欠缺,也是造成不合理用药的一个因素。在传统医疗体制下,往往过于强调医师的主导地位,忽视了药师的作用,很多医院的

临床药师形同虚设,根本无法真正走进临床。”史国兵说,为了给合理用药提供强有力的技术支撑,医院一直致力于组建一支“懂医精药”的临床药师队伍,当好医生的“药学参谋”。

2007年4月18日,是该院最初的6位临床药师正式上岗的日子。史国兵说,药师融入临床的过程很艰难,由于触动了部分医生的利益,最初,有的医生对药师心怀敌意,有的医生虽然意识到药师指出的问题是合理的,但仍然拒绝改正,经常有药师在科室受了委屈哭着跑回来。“那时我一再鼓励大家专注于提升自己的专业能力,能够切中要害,并给出中肯的建议,这样医师也会越来越重视药师的意见。”史国兵说。

如今,该院临床药师队伍从6人增加到22人,加上带教的博士、硕士研究生、进修生共70余人,成为国内规模最大的临床药师团队。临床药师全面参与医嘱审核、不良反应监测、药物治疗方案制订等过程,每天对临床用药合理性进行监护,对不合理用药行为及时进行干预;每周参与院长查房,点评科室合理用药情况;每月与临床科主任一起分析科室合理用药形势。这种做法,不仅确保临床用药的安全有效,也有效遏制大处方、过度医疗等现象。目前,该院已成为国家临床药师培训基地和临床药师师资培训基地。

孟威宏表示,合理用药已经深深融入医院文化,逐渐成为广大医务人员的共识。随着药品不良事件、医疗纠纷、医疗投诉的减少,医生们也越来越多认识到,临床药师的把关不仅维护了患者的健康权益,也降低了医生的从业风险。据统计,2013年该院共发生医疗纠纷投诉31起,其中有效投诉仅4起,纠纷发生率(纠纷例数出院人次)从2%,下降到0.49%,远远低于本地区同级医院。

(摘自《健康报》2014年7月2日1版)

【厥麻的故事】

杨子福一文



著名相声表演艺术家张保和先生说过“甘肃地下有三宝，胡萝卜、厥麻、冬春草”。厥麻在甘肃分布广泛，学名叫鹅绒委陵菜，又称“人参果”、“仙人果”。其块根多用于煮粥、炖肉等，味道上佳，是西北人非常喜爱的一种食品。而且，它还具有良好的药用价值，厥麻性平味甘，具有健脾益胃、收敛止血、生津止渴、益气补血等功效，适用于腹泻、脾虚、贫血、营养不良、痔疮出血、脾肾阳虚等病症，是一味难得药材。

关于厥麻，有一段鲜为人知的故事。

据说早年间，在龙山脚下住着一户农家，这家人勤劳简朴，日子过得还算宽裕平静。后来这家的儿子长大成人，父母便托人为他四处说媒，准备为儿子提亲，可儿子知道了，却坚决不肯，他已和地主家的千金相恋。这还了得，一来家里被地主盘剥，拿不出什么像样的聘礼，二来地主家的千金历来娇生惯养，怎能甘愿来农家受苦。父母百般劝说，都未奏效。原来，地主家竟也拗不过女儿，只得许配给这个农家，两家父母在无奈中为儿女办了婚事。

春后，农家的父子到山中狩猎，家里只有婆媳二人扶桑种地，婆婆渐渐发现新媳妇确

实好吃懒做，不受约束，时常嫌弃囊中羞涩，家里无人伺候。照这样子下去，日子怎能过得了。于是婆婆想好了调教媳妇的好办法，她指定媳妇每天鸡鸣就起床，到山下挑水，在日出之前将水缸挑满，她却乘媳妇挑水之际，偷偷将水泼于屋后；日出之后必须采来桑叶喂蚕，她再悄悄将桑叶喂牛；晌午纺织；傍晚下地劳作……总之，不留空闲。新媳妇哪里是受累之辈，她憎恶婆婆刻薄蛮横，两人每天口战不休，水火不容，严重时居然会大打出手。

后来，媳妇生了儿子，婆婆欣喜异常，哪知媳妇根本不让婆婆靠近孩子，甚至连门都不让进，婆婆心急如焚，不知如何是好。正巧，媳妇分娩半月，却未下奶水，四处寻医问药，都不见疗效。媳妇放出话来，只要婆婆能寻来下奶的良方，便让她抱孙子。婆婆生怕饿坏了孙子，准备了干粮，就去寻医。到处打听，得知远在千里之外有一仙山，山中隐居着一位得道仙人。此人谙熟自然律化，精通医术，可解沉疴。

婆婆日夜兼程，历经磨难，终于到了仙山，她见到了道人，道人告诉她：山中有一草药名曰厥麻，可通雍下奶，此草春季发芽，夏季出紫红须茎，匍匐地



面，伸向四方，节外生根，犹如蛛网，采挖块根，与小米熬粥，服三日即可见效。

婆婆谢过道人，直奔山中寻找，她攀悬崖，登峭壁，脚步从不敢停歇，最终累得昏倒在地，醒来时饥饿难耐，却发现干粮被山鼠消耗殆尽，她顺手抓起地上的杂草充饥，说也奇怪，这杂草有一股淡淡的香脆，仔细观察，其叶正面深绿，背后如羽毛，密生白细绵毛，宛若鹅绒，根纤细，中部或末端膨大呈纺锤型或球形。婆婆大吃一惊，这不正是道人所说的神草吗！

婆婆采了神草，急忙赶往家中。媳妇见婆婆回来，一瘸一拐，满身是伤，眼窝深陷，身体变得像一

根稻草，顿时羞愧难耐，跪下道：娘，是孩儿不孝，是我欺骗了您，其实，孩子生下来就有了奶。婆婆居然也不再计较，自愧地说：起来吧孩子，也怪我以前对你太苛刻了。之后婆媳二人和睦相处，再无口角。

二十年后，婆婆年迈，患了重病，吃不下食物，媳妇便千里迢迢到仙山寻来厥麻，熬粥侍奉婆婆，如是多年，直至婆婆亡故。

从此，厥麻不仅是一种食药品，也成就了一段调节婆媳关系的佳话。

（杨子福，武威市古浪县人民医院）

古诗四首

赠荷花

唐代 李商隐

世间花叶不相伦，
花入金盆叶作尘。
唯有绿荷红菡萏，
卷舒开合任天真。

蔷薇花

唐代 杜牧

朵朵精神叶叶柔，
雨晴香拂醉人头。
石家锦障依然在，
闲倚狂风夜不收。

栗

宋代 苏轼

老去自添腰脚病，
山翁服栗旧传方。
客来为说晨兴晚，
三咽徐收白玉浆。

银杏

宋代 杨万里

深灰浅火略相遭，
小苦微甘韵最高，
未必鸡头如鸭脚，
不妨银杏伴金桃。





甘肃中医学院附属医院院内制剂

羌活感冒颗粒

【规格】12g × 9袋/盒

【成分】柴胡、粉葛等。

【功能与主治】解表散寒，疏风止痛。用于风寒感冒引起的头痛、发热、恶寒、身痛、咳嗽、鼻塞、流涕、咽喉疼痛等。

【用法与用量】开水冲服。一次1袋，一日3次；或遵医嘱。

【注意事项】忌食辛辣食物；不宜在服药期间同时服用滋补性中成药。



黄芪扶正颗粒

【规格】10g × 6袋/盒

【成分】黄芪等。

【功能与主治】补气扶正，补血活血。适用于对接触辐射人员的防治。

【用法与用量】开水冲服。一次1袋，一日2次；或遵医嘱。



地龙降压胶囊

【规格】0.35g × 24粒/瓶

【成分】地龙。

【功能与主治】平肝，安神。用于头痛眩晕，烦躁失眠，高血压病见上述证候者。

【用法与用量】口服。一次2~3粒，一日1次；或遵医嘱。



生骨再造丸

【规格】60克/瓶

【成分】黄芪、炙淫羊藿、烫骨碎补等。

【功能与主治】活血、通阳、利湿。用于股骨头坏死、骨折延迟愈合、不愈合。

【用法与用量】口服。一次15~20丸，一日2次；或遵医嘱。

【注意事项】孕妇慎用。



醒脑降压胶囊（原名降压胶囊）

【规格】12g × 9袋/盒

【成分】天麻、钩藤等。

【功能与主治】清脑宁心，降低血压。主治高血压、头昏头晕、头痛、心悸心烦等（肝火亢盛型）。

【用法与用量】口服。一次3~4粒，一日3次；或遵医嘱。

【注意事项】孕妇慎用。



瓜蒌苏心胶囊（原名苏心胶囊）

【规格】0.5g × 48粒/瓶

【成分】瓜蒌、薤白等。

【功能与主治】温通心脉，活血止痛。主治冠心病、心绞痛、心肌缺血。

【用法与用量】口服。一次3~4粒，一日3次；或遵医嘱。

【注意事项】孕妇慎用。



活血定眩胶囊

【规格】0.5g × 48粒/瓶

【成分】炙黄芪、丹参、粉葛等。

【功能与主治】活血通络，定眩止痛，补益肝肾。用于颈性眩晕，内耳眩晕病，脑动脉硬化等症。

【用法与用量】饭后或睡前服用，一次3~4粒，一日3次；或遵医嘱。

【注意事项】孕妇慎用。



大黄消痔栓（原名消痔栓）

【规格】1.5g × 6粒/瓶

【成分】大黄等。

【功能与主治】清热凉血，止痛通便。主要用于痔疮肿痛。

【用法与用量】大便后塞于肛门内，一次1粒，一日1次；或遵医嘱。

【注意事项】孕妇及月经期、哺乳期慎用。



补肾排毒胶囊

【规格】0.35g × 48粒/瓶

【成分】大黄、水蛭、红参等。

【功能与主治】通腑降浊，活血通络。用于各种慢性肾脏病导致的早中期肾功能损害。中医辨证属湿浊血瘀证。可降低血肌酐、尿素氮、改善肾脏功能、延缓透析时间。

【用法与用量】口服。成人一次4~5粒，一日3次；或遵医嘱。

【注意事项】孕妇禁用，月经期、哺乳期慎用。



三黄膏

【规格】30g/盒

【成分】黄连、黄柏等。

【功能与主治】清热解毒，祛腐止痛。用于痈疽疮疡及痔疮肌肉腐烂者。

【用法与用量】外用适量，涂创面。





古墨膏

【规格】25g/盒
【成分】古墨、麝香、黄连等。
【功能与主治】消炎止痛,止血止痒。用于痔漏肿痛,肛门刺痒。
【用法与用量】外用适量,敷患处。



消定膏 (俗称黑膏药)

【规格】30g/盒
【成分】紫荆皮、儿茶、大黄等。
【功能与主治】祛腐活血,消肿止痛。用于骨折,软组织损伤后肿痛。
【用法与用量】外用,敷患处,纱布包扎。



铁箍膏

【规格】30g/盒
【成分】大青叶、乳香、大黄等。
【功能与主治】消肿拔毒,止痛散结。用于乳腺炎及一切痈疽肿痛。
【用法与用量】外用适量,涂创面。



止痛膏

【规格】30g/盒
【成分】浙贝母、白芷、大黄等。
【功能与主治】消肿止痛,祛腐生肌。用于一切疮痈肿痛,乳腺炎等。
【用法与用量】外用适量,敷患处,纱布包扎。



生肌玉红膏

【规格】20g/盒
【成分】当归、白芷、甘草等。
【功能与主治】润肤活血,生肌止痛。用于各种溃疡,烫伤,跌打损伤,瘀血作痛者。
【用法与用量】外用适量,敷患处,纱布包扎。



湿疹膏

【规格】30g/盒
【成分】苍术、黄柏、白及等。
【用法与用量】拔干吸湿,消炎止痛。用于湿疹及多种流水的皮肤病。
【功能与主治】涂患部,纱布包扎。



脱管散

【规格】1g/瓶
【成分】轻粉、枯矾、宫粉等。
【功能与主治】化腐生肌。用于疮疡破溃,久不收口。
【用法与用量】外用,撒患处,包扎。



生肌散

【规格】2g/瓶
【成分】煅寒水石、煅石膏等。
【功能与主治】祛腐生肌。用于疮疡伤口疼痛者。
【用法与用量】外用,撒患处,包扎。



清热健肾胶囊

【规格】0.4g*48粒/瓶
【成分】白花蛇舌草、半枝莲、龙葵等。
【功能与主治】清热解毒,祛风利湿,活血通络。用于急性肾炎、慢性肾炎、肾病综合症、IgA肾病、过敏性紫癜性肾炎、狼疮性肾炎。中医辨证属湿热血瘀症为宜。
【用法与用量】口服。一次4粒,一日3次,或遵医嘱;小儿酌减。
【注意事项】孕妇慎用。



益气健肾胶囊

【规格】0.4g*48粒/瓶
【成分】黄芪、太子参、当归等。
【功能与主治】益气养阴,凉血活血。用于慢性肾炎、肾病综合症、紫癜性肾炎、糖尿病肾病、狼疮性肾炎、IgA肾病及肾虚等病。中医辨证属气阴两虚为宜。
【用法与用量】口服。一次5粒,一日3次,或遵医嘱;小儿酌减。
【注意事项】孕妇慎用。



补阳健肾胶囊

【规格】0.4g*48粒/瓶
【成分】红景天、盐锁阳、肉苁蓉等。
【功能与主治】健脾温肾,活血通络。用于慢性肾炎、肾病综合症、紫癜性肾炎、糖尿病肾病、狼疮性肾炎、慢性肾衰竭及肾虚等证。中医辨证属脾肾阳虚血瘀证为宜。
【用法与用量】口服。一次5粒,一日3次,或遵医嘱;小儿酌减。
【注意事项】孕妇慎用。



通淋健肾胶囊

【规格】0.4g*48粒/瓶
【成分】金银花、龙葵、乌药等
【功能与主治】清热解毒,利湿通淋。用于尿道炎、膀胱炎、急性慢性肾盂肾炎、前列腺炎。中医辨证以膀胱湿热证为宜。
【用法与用量】口服。一次5粒,一日3次,或遵医嘱;小儿酌减。
【注意事项】孕妇慎用



活血止血胶囊

【规格】0.5g*48粒/瓶

【成分】三七等。

【功能与主治】活血止血，散瘀止痛。用于各种水瘀互结所致的各种血症，包括尿血、便血、呕血、咯血、肌衄等

【用法与用量】口服。成人一次6粒，一日3次；小儿酌减；或遵医嘱。

**蛭龙通络胶囊**

【规格】0.3g*48粒/瓶

【成分】水蛭等。

【功能与主治】活血通络，益肾生精。用于肾脉瘀阻所致的肾气不固，精微下泄证。

【用法与用量】口服。成人一次6粒，一日3次；小儿酌减；或遵医嘱。

**咳喘宁胶囊**

【规格】0.5g*48粒/瓶

【成分】小叶枇杷、黄芩、淫羊藿等。

【功能与主治】止咳，祛痰，平喘。用于痰热阻肺所致的咳嗽气喘、咯痰色黄；慢性支气管炎见上述症状者。

【用法与用量】口服。一次4粒，一日3次，或遵医嘱。

【注意事项】孕妇禁用。

**损伤胶囊**

【规格】0.5g*36粒/瓶

【成分】乳香、没药、三七等。

【功能与主治】续筋接骨，活血止痛。用于跌打损伤、骨折、脱臼、伤筋等骨折科病症。

【用法与用量】口服。一次3粒，一日2次，黄酒或温开水送服。

【注意事项】孕妇禁用。

**通便胶囊**

【规格】0.5g*60粒/瓶

【成分】大黄、大黄炭。

【功能与主治】泻热毒，荡积滞，行瘀血。用于治疗实热便秘。

【用法与用量】每晚睡前口服3~4粒，或遵医嘱。

【注意事项】孕妇禁用。

**小儿开胃增食合剂**

【规格】240ml/瓶

【成分】鸡内金、茯苓、连翘等。

【功能与主治】健胃，开胃增食。主治小儿厌食症。

【用法与用量】口服。一次20~30ml，一日2~3次，或遵医嘱。

**平胃胶囊**

【规格】0.5g*48粒/瓶

【成分】麸炒苍术、厚朴、麸炒枳壳、陈皮等。

【功能与主治】清热燥湿，疏肝和胃，抑酸止痛。用于消化性溃疡、慢性萎缩性胃炎、功能性消化不良、功能性胃肠病。

【用法与用量】口服。一次3~4粒，一日3次；或遵医嘱。

**车前子粗多糖胶囊**

【规格】0.4g*48粒/瓶

【成分】车前子。

【功能与主治】治疗功能性便秘，降脂减肥。

【用法与用量】口服。一次3~5粒，一日2次，早、晚饭前半小时空腹服用；或遵医嘱。

**黄连化浊胶囊**

【规格】0.45g*60粒/瓶

【成分】黄连等。

【功能与主治】清热解毒、消积化浊。用于饮食不当、浊毒内生所致的疾病，如代谢综合征等。

【用法与用量】饭前半小时口服。一次5粒，一日3次；或遵医嘱。

**骨伤愈康丸**

【规格】60g/瓶

【成分】鹿角霜、阿胶、醋鳖甲、肉桂等。

【功能与主治】扶正生骨，驱邪排毒。用于耐药型骨与关节结核、类风湿性关节炎、强直性脊椎炎所致的潮热、盗汗、疲乏、疼痛、骨破坏的治疗。

【用法与用量】口服。一次15~20丸，一日3次；或遵医嘱。

**胖大海清凉润喉泡茶**

【规格】10包/袋

【成分】胖大海、栀子、木蝴蝶等。

【功能与主治】润喉利咽，清凉明目，止咳，通便。用于音哑失音，咽喉肿痛，痰热咳嗽，口腔糜烂，头眩目赤等症及日常嗓音保健。

【用法与用量】取药一袋，开水浸泡15~20分钟后代茶饮；小儿酌减。





《医友》约稿函

Call For Papers

《医友》是甘肃中医学院附属医院自办刊物（甘肃省连续性内部资料刊型第G01—0179号），设置有“杏林名医、医院风采、医者随笔、养生保健、中医特色、医海碎影、艺术长廊、文学之窗、医药论坛”等栏目。现向您约稿：

稿件要求：

文字作品题材、字数不限；摄影、书法、绘画作品以图片形式投稿。稿件必须为原创作品。

投稿方式：

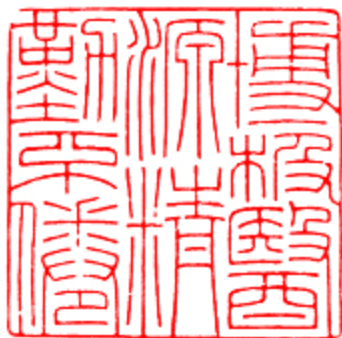
发送电子邮件到xyp214@126.com，投稿时请附上作者简介和联系方式，以便作品发表后寄送稿酬和样刊。

联系方式：

地址：甘肃省兰州市嘉峪关西路732号，甘肃中医学院附属医院办公室；

电话：0931—8635229。

《医友》编辑部



博极医源 精勤不倦



甘肃中医学院附属医院 **醫友**

编辑部地址：甘肃中医学院附属医院院长办公室

部 编：730020

联系电话：0931-8635229

邮 箱：xyp@zyxyfy.com

xyp214@126.com



甘肃中医学院附属医院公众微信