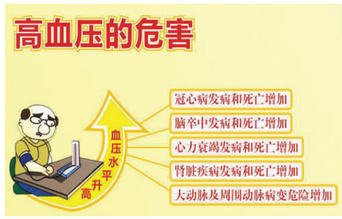
高血压的中医食疗及防治(一)



一、概述

高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素，其脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病等主要并发症，不仅致残、致死率高，而且严重消耗医疗和社会资源，给家庭和国家造成沉重负担。国内外的实践证明，高血压是可以预防和控制的疾病，降低高血压患者的血压水平，可明显减少脑卒中及心脏病发生，显著改善患者的生存质量，有效降低疾病负担。中医认为，该病属“头痛”、“眩晕”等范畴，多为肝阳上亢，肾精不足所致。

二、定义

高血压指体循环动脉血压增高，是一种常见的临床综合征。高血压可分为原发性和继发性两大类：①原发性高血压亦称高血压病，是指病因尚未明确，以血压升高为主要表现的一种独立疾病。约占所有高血压病人的90%，主要是周围小动脉阻力增高所致，血容量与心输出量的增高则为次要因素。②继发性高血压是病因明确的高血压，当查出病因并有效去除或控制病因后，作为继发症状的高血压可被治愈或明显缓解；继发性高血压在高血压人群中约占5-10%；常见病因为肾实质性、内分泌性、肾血管性高血压和睡眠呼吸暂停综合症，由于精神心理问题而引发的高血压也时常可以见到。

三、高血压的危害

(1)引发脑血管疾病。高血压病的主要直接并发症是脑血管病，尤其是脑出血。二、引起肾脏病。长期高血压可导致肾小动脉硬化。肾功能减退时，可引起夜尿，多尿、尿中含蛋白、管型及红细胞。尿浓缩功能低下，酚红排泄及尿素廓清障碍。出现氮质血症及尿毒症。

(2)引起猝死。猝死是临床上最为紧急的状态。它表现为忽然发生呼吸、心跳停滞，意识丧失，并常于1小时内死亡。高血压因左心室负荷增加，而致左室肥厚，易患心律失常、冠心病，是猝死的高危因素。冠心病猝死约占全部心血管病猝死的90%。

四、导致多种病变。

高血压还可导致心、脑、肾和血管多种病变，发生左心室肥厚、充血性心力衰竭、主动脉夹层、慢性肾功能衰竭等严重威胁生命与健康的并发症。

(3)血压水平分类和定义

分类	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)
正常血压	<120	<80
正常高值	120-139	80-89
高血压	≥140	≥90
1级高血压(轻度)	140-159	90-99
2级高血压(中度)	160-179	100-109
3级高血压(重度)	≥180	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	<90

当收缩压和舒张压分属于不同级别时，以较高的分级为准。

五、高血压发病机理

风、火、痰、虚、瘀。

(1)风：因思虑忧伤、精神紧张、急躁善怒、肝郁气滞、若郁而化热，热极出风，风阳上扰头目——头痛头晕。

(2)火：因烦劳，五志过极，化热生火，火盛则水衰，不能制火而涵木，形成肝火循经上冲头目，出现高血压。

(3)痰：饮食膏粱厚味，体肥而气弱食滞不化，聚湿成痰、痰浊中阻，阻遏了正常升降，清阳不升，头目失于濡养——眩晕。

(4)虚：嗜欲无度，劳役伤肾，或者生育太多——肾水亏虚——肾虚不能上滋肝木，肝阳无制而妄动——头晕。

(5)瘀：病程日久，久治不愈、久病入络——瘀血。

六、高血压的早期危险信号

(1)眩晕：头晕是高血压最多见的症状之一，大多数病人表现为持续性沉闷不适感，也有表现为一过性。长期血压高会导致脑供血不足，是高血压病人头晕的重要原因之一。

(2)失眠：持续升高的血压可导致大脑皮层和自主神经出现功能失调，从而间接引起入睡困难、易醒、睡眠不踏实、易做噩梦、易惊醒等失眠症状。血压升高，自主神经活性增强，引起心跳加快、呼吸急促、思绪万千，也会导致入睡困难。

(3)耳鸣：高血压可以导致内耳动脉硬化和痉挛，因供血不足使听觉神经功能发生退化。高血压引起的耳鸣主要表现为耳朵里会出现断断续续嗡嗡作响的声音，就像水车来回转那样低沉的声音。它的特点是双耳耳鸣多为间断性的，持续时间较长。

(4)头痛：高血压病人往往伴头痛，多表现为持续性钝痛或搏动性阵痛，一般发生在枕部和两侧太阳穴，尤其是睡醒时。

(5)心悸：高血压病人在初期血压升高时，神经调节失去平衡，交感神经过度兴奋，当交感神经过度兴奋会引起心率加快、心收缩力加强，这时可能会感到心悸。

(6)胸闷：高血压是冠心病最主要的危险因素，若高血压合并冠心病时，常出现胸闷、心前区不适等症状，甚至会出现典型的心绞痛发作。

(7)肢麻：高血压病人可能出现手足麻木和僵硬的感觉，也可能出现蚁行感，这些现象多数是由于高血压病血管舒缩功能紊乱或动脉硬化等原因引起的肢体局部供血不足所致。

七、高血压病预防重于治疗

(1)著名维多利亚宣言中的健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

(2)高血压防治的“三大纪律八项注意”

三大纪律：第一生活规律化；第二饮食科学化；第三文体活动经常化。八项注意：①保持血压正常；②保持正常体重③保持正常血脂；④饮食平衡；⑤戒烟限酒减盐；⑥坚持适度的体育锻炼；⑦讲究精神心理卫生；⑧树立自我保护意识。

八、高血压的防治措施

(1)限酒：喝酒会引发很多的疾病，其中高血压就是其中的一种，因此，防治高血压要注意限酒，以免血压居高不下。

(2)戒烟：常说“吸烟有害健康”，吸烟不仅可以引起呼吸道疾病，而且还可能引发高血压，烟草中的尼古丁收缩血管，使血压升高，它是对抗降压药作用的，会增加患上心脏病以及中风的可能性。因此，戒烟也是防治高血压的措施之一。

(3)控制体重：随着饮食习惯的改变，再加上运动量的减少，肥胖已经成为

让人们头痛的话题，肥胖也是导致血压升高的一个重要因素，这也是导致高血压越来越趋向于年轻化的一个原因。因此，控制体重也是高血压的防治措施。

(4)适量运动：运动是身体健康的前提，对患有高血压的人群来说，要适量做一些有氧运动，比如散步、太极、慢跑等都可以起到很好的降压作用。

(5)控制盐的摄入量：过多的摄入食盐，可以引发高血压，这是众所周知的事情，而高盐饮食还可能带来心脏病、中风等其它危险疾病，所以专家呼吁高血压患者一定要控制低盐饮食。

九、高血压的饮食疗法

根据中医理论每种食物均有其“四性五味”，食用后均可作用于相关脏腑，产生一定保健治疗作用。排内邪、安脏腑、清神志、资血气。了解食物的基本营养成份和性味作用，用食平疴，怡情遣病，是自我疗养中最高明的“医道”，所以高血压患者必须重视，掌握饮食疗法。

十、高血压的饮食原则

对症进食、合理搭配、适量补充优质蛋白、限制总热量、减少食盐和脂肪摄入、控制饮酒，做到饮食有节，防止饥饱失常和偏食，根据患者的病性、个体差异制定长期适宜的食疗和药膳食谱。

十一、高血压的食疗药膳

(1)鲜芹菜汁：配料：鲜芹菜250克。制作：将芹菜洗净，放入沸水中烫2分钟，取出后切碎绞汁。用法：每次服1小杯，每日2次。功效：降血压，平肝，镇静，解痉，和胃止吐，利尿。适用于眩晕头痛、颜面潮红、精神易兴奋的高血压患者。芹菜粥：配料：鲜芹菜60克，粳米100克。制法：把芹菜切碎，与粳米同煮为菜粥。药用：每天早晚食用，常服。功效：清热平肝。对高血压、糖尿病有疗效。

(2)天麻菊花粥：原料及用法：天麻10克，菊花6克，大米100克，白糖15克。天麻用二泔水(第二次淘米水)适量，浸泡2昼夜。菊花去杂质、洗净，大米淘洗干净。将大米、菊花、天麻同放锅中，加清水800毫升，武火煮沸后转用文火煮50分钟左右，加入白糖搅匀即成。功效：此药膳平肝熄风、定惊潜阳。适应症：肝阳上亢型高血压患者夏季食用。

(3)菊花山楂粥：干菊花(去蒂)、山楂片各9-12克，研为粉末。以粳米45-60克，冰糖少许，加水500毫升，煮至米开而汤未稠时，调入菊花、山楂末，然后改文火煎煮片刻，粥稠火停，盖紧焖5分钟，待稍温服食，每日1-2次。高血压病或合并高脂血症、冠心病者均可服用，冬季停服。

(4)山楂决明汤：配料：菊花10克，生山楂片15克，草决明子15克，白糖少许。制法：把决明子研碎，与菊花、生山楂片同煎，取汁。药用：饮料。功效：散热平肝、润肠降压。对高血压、冠心病、阴虚阳亢、便秘有疗效。

(5)双耳汤：银耳、黑木耳各9-12克，以温水浸泡，洗净后，放入碗中，加适量水和冰糖，置锅中蒸1小时后取出，吃银耳、黑木耳，饮汤。每日1-2次。适用于高血压病、动脉硬化者，以肝肾阴虚型尤为适宜。

(6)玉米须龟汤：将龟1只(500克以上)，放入盆中，倒入热水，待排尽尿，洗净，去头足，除内脏，放入沙锅内，将洗净的玉米须120克也放入沙锅，加水适量，先用武火煮开，再用文火慢煮至熟透。食龟肉，饮汤。适用于肝肾阴虚型高血压病。

(7)夏枯草煲猪肉：原料及用法：夏枯草20克，瘦猪肉(切薄片)50克，小火炖汤即可，每天服2次。功效：清肝热、滋阴补虚。适应症：阴虚阳亢型高血压病人食用。

(8)海参冰糖煎：原料及用法：海参10克，冰糖50克。一同煮汤。每日空腹服食1次。适应症：适用于肝阳偏亢之高血压患者食用。

(9)山楂炖扁豆：原料及用法：鲜山楂30克，白扁豆30克，红糖50克。山楂、扁豆同炖，加入红糖服食。每日1次。适应征：适用于肝旺脾虚之高血压病患者食用。

(10)黄芪鲤鱼汤：高血压食谱，主料：鲤鱼500克；辅料：黄芪50克，糯米30克；调料：姜5克。制作：将黄芪、糯米洗净；将鲤鱼活焖，去鳞，鳃及肠杂，洗净，把糯米放入鱼肚内，起油锅，用姜把鲤鱼爆至微黄；把鲤鱼与黄芪一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮三小时，调味即可。功效：补气健脾，利水消肿。(科研管理部整理)

扁鹊庙里忆神医

《史记》中记载着这样一个故事，晋国“专国事”的大夫赵简子生了重病，已不省人事。扁鹊被请去给赵简子治病，扁鹊诊过脉后说，病不出5天就会好。扁鹊让赵简子停喝汤药，在背部为其针灸，果然，5天后，赵简子病愈。

此后，赵简子和扁鹊有一次关于疾病的谈话。赵简子说，“我的病明明已经陷入绝境，太医们都已无力回天，您却连一味药都不用，就让我可以起死回生。”

“疾病的发生，就像被人触动了某个机关，自己运行着一套程序，而疾病的愈合，则是身体内运行了另一套自救的体系，所以疾病的发生和痊愈，完全在于这个机关能否正常启动。您在昏迷时，我为您进行了针灸，这就是一个启动机关的过程。”扁鹊说，大夫的病情看似危险，不过是身体内部的自我调整。身体是自己的，就犹如孩子是自己的一样，疾病不过是孩子的恶作剧，是孩子要撒撒野了，它当然是一种巨大的破坏力量，却也可以转化为成长的动力。所以，如果该病色变，身体一有病情就恐惧甚至敌视，不惜使用大量的药物来清除它，那无疑是对身体的自我摧残。

在扁鹊看来，这种看病的过程可称之为不沿而治。赵简子肃然起敬，把赵国蓬山四万亩地，封给扁鹊，并把蓬山改为鹊山。

扁鹊到了鹊山后，建了一个医馆，各国来求医、求学的人络绎不绝。通往医馆的木桥，后经过无数次战火摧毁，元朝时，老百姓集资，重新修复建成石桥。病人从南岸到北岸进医馆，从北岸回去的时候，病已经好了，所以这座桥又叫做“回生桥”。

救虢国太子

最早使用医学麻醉。

扁鹊治病，不得不讲救治虢国太子这一段。话说扁鹊在医馆治病时，一人气喘嘘嘘地跑来，说半山腰有个孩子晕死过去了。扁鹊就和夫人、弟子们赶去救治，诊脉后发现是尸厥，即今天所说的绞肠痧。

扁鹊用罗曼提花熬成汤药作为麻醉剂让孩子喝下，扁鹊用银针反复给小孩针刺百会、合谷、人中等穴位，而后手术。扁鹊在山风呼啸中纹丝不动，持续手术11个小时。至今鹊山上还留下了“手术石”、“洗肠沟”、“捞肠沟”等古迹，见证着2500多年前的那次惊心动魄的手术。

在这次手术中，扁鹊第一次使用了罗曼提花作为麻药剂，是中国历史上最早使用医学麻醉剂的记录。今天，医学麻醉术已经

甘中附院报
Affiliated Hospital of Gansu University of Chinese Medicine
2015年7月31日 第46期(本期四版)
甘肃中医药大学附属医院院报编辑部 (内部资料 免费赠阅)
医院网站：http://www.zyxyfy.com
腾讯微博：http://t.qq.com/gansuzhongyi1991
E-mail：xxp@zyxyfy.com

我院正式更名为甘肃中医药大学附属医院

我院召开七一建党节庆祝大会 并开展三严三实专题教育

6月30日下午，我院召开中国共产党成立94周年庆祝大会并开展三严三实专题教育。甘肃中医药大学党委书记王海燕，甘肃中医药大学副校长、我院院长李应东，甘肃中医药大学纪委书记范康，党委组织部部长王杰及纪检监察处处长李勋堂等出席大会。我院领导班子、中层干部、护士长及党员180余人参会。

会上，医院对党员先锋岗、优秀共产党员和党务工作者进行了表彰，10名新发展的党员正式宣誓入党。李应东院长和汪龙德副书记分别以《忠诚干净担当努力建设人民满意的大学附属医院》和《践行三严三实，做一名基层好干部》为题进行了专题党课培训，他们充分结合自己的认识和理解，对“三严三实”和“忠诚干净担当”的丰富内涵进行了全面阐述，还结合医院工作实际，对开展好“三严三实”和“忠诚干净担当”专题教育提出了具体要求。

王海燕书记希望我院充分借鉴党的群众路线教育实践活动的成功做法和经验，坚持突出问题导向、坚持教育与实践并重、坚持领导带头、坚持从严从实、坚持以整风精神开展批评与自我批评、坚持依靠群众，重点抓好学习教育、查找问题、党性分析、解决问题、专项治理五项工作，做到“规定动作不走样，自选动作有特色”。要创新学习教育的方式和载体，紧密结合医院实际，把专题教育与促进医院各项工作的完成、加强党建党风廉政建设、完成领导班子民主生活会整改方案等工作紧密结合起来，取得实实在在的效果，通过专题教育提高领导干部综合素质，促进医院又好又快发展。(党办)

吉尔吉斯斯坦岐黄中医中心第二期针灸培训班开班

7月5日，为期40天的吉尔吉斯坦第二期针灸培训班在吉尔吉斯斯坦岐黄中医中心开班，目前培训正在进行。承担此次中医针灸教学任务的专家是我院选派的秦晓光、姚小强两名医师，其中秦晓光已经参加过第一期培训。培训班共招收学员50名，均为来自吉尔吉斯坦全国一线的临床医生，他们具有针灸学学习经历并在吉开展中医治疗项目，此次培训将帮助他们进一步提高针灸临床操作水平。吉尔吉斯斯坦国立医学继续教育学院院长ЧУБАКОВ Тулеген Чубакович教授和卫生部人事司司长代表吉方对授课专家在吉尔吉斯斯坦开展中医教学工作表示欢迎，并希望中吉双方在前期合作已经取得的成果基础上，利用中医药给吉尔吉斯坦人民健康做出更多努力。(秦晓光、杨文强)

我院对中层干部进行廉洁从政集体约谈

为进一步筑牢中层干部拒腐防变的思想道德防线，做到清醒就任、清正履职、廉洁从政，7月6日下午，我院李应东院长、汪龙德副书记、刘保健副院长、张志明副院长对医疗设备部、人力资源部、药学部、后勤保卫部、计划财务部、基建办公室、招标采购办公室七个重点部门负责人进行了集体约谈。约谈由汪龙德副书记主持。

各部门负责人分别汇报了本科室工作情况及党风廉政建设情况，以及贯彻落实党风廉政建设责任制、执行《中国共产党领导干部廉洁从政若干准则(试行)》和廉洁自律各项规定的情况。与会人员对如何加强党风廉政建设，开展反腐败斗争提出自己的意见和建议。

李应东院长指出，中层干部是我院行政工作中坚力量，希望与会人员能严格执行各项规章制度，要担负起工作责任，同时保持清醒头脑，树立正确道德观和价值观，为全院树立良好的工作榜样。(纪委办公室)

甘肃省人大中医药文化产业综合试验区研讨会召开

7月20日，甘肃省人大中医药文化产业综合试验区研讨会在陇南市宕昌县召开。全国人大教科文卫委员会调研组，省人大常委会、教科文卫委员会、教科文卫办公室，在甘全国人大代表以及相关厅局单位代表、当地政府及相关部门代表参会。甘肃中医药大学王海燕书记，副校长、我院院长李应东教授也参加了会议。

建设国家中医药产业发展综合实验区，全面探索、实验和推广中医药产业发展的新路径，对推动我国中医药产业标准化、产业化和国际化进程具有重要的战略意义。全国人大委员会委员柳斌杰和省人大教科文卫委员会主任委员庞波在讲话中指出，甘肃中医药事业近年来取得了长足进步，甘肃列为国家中医药产业发展综合试验区具有比较优势和产业基础，试验区的建设将有利于甘肃实现精准扶贫，促进社会和谐发展，重塑文化自信。中医药文化产业综合试验区的建设将加快我省中医药产业的发展，促进我省中医药巨大的资源优势转化为经济优势，甘肃中医药大学以及我院将积极参与到实验区建设当中，在道地药材标准化示范基地建设、中医药产业园区建设以及中医药养生保健旅游基地建设、中医药科研和文化宣传推广等方面做出应尽之力。(院办)

总编：李应东 主编：汪龙德 于博 编辑：邢喜平 杨文强 张欣 谢文天
编辑部地址：兰州市嘉峪关西路732号 甘肃中医药大学附属医院院长办公室 电话：(0931)8635229 邮政编码：730020

我院与格尔木市医疗集团签订战略合作协议

为贯彻落实国家“一带一路”战略规划,充分发挥地域和人才优势,发展大健康服务产业,促进甘肃、青海两省中医药事业的共同发展,5月28日上午,格尔木市医疗集团总院长兼格尔木市第一人民医院院长贾存文一行5人来我院参观访问,我院李应东院长、张志明副院长、院长助理易华同志等参加交流,双方就医疗、教学、科研、对外交流及相关产业发展等方面可以开展的合作进行了深入探讨,最终在互惠互利、促进双方共同发展的基础上签署了战略合作协议。随后,贾院长一行参观了我院针灸中心、推拿康复科、制剂中心、煎药室等中医特色科室。格尔木市作为我国面积第一大城市,现有人口30余万,该医疗集团囊括了格尔木市第一、第二、第三人民医院及十余所社区卫生服务中心,服务人口27万。我院与格尔木市医疗集团签订协议后,将以资源和技术优势促进双方在中医药、藏医等领域的专项合作。(医务部)

我院组织应急医疗救援队集训

夏季是我省自然灾害多发季节,为了提高我院应急救援队在极端情况下的医疗救援能力,6月5日至6月6日我院应急医疗救援队由刘保健队长和易华副队长带队,在和政县郊外草原进行了两天的野外训练。此次集训是我院应急救援队员做出较大调整后的第一次训练,为了让青年医护人员为主的救援队尽快掌握野外生存技能、医疗救援流程,由13名队员、2辆救护车、1辆貨车组成的救援队携带野营、医疗救治、后勤保障等装备,奔赴草原,模拟救灾情景,通过搭建帐篷、野外包扎、伤员转运、发电炊事、野外露营等科目的训练,提高救援能力,最终达到了预期训练目的,为我院处置突发自然灾害做好了准备。(王昱)

甘肃中医药大学二〇一五年度科研管理工作培训会议召开

7月12日上午,甘肃中医药大学2015年度科研管理工作培训会议在甘肃省临夏州和政县召开,甘肃中医药大学校长李金田教授,甘肃中医药大学副校长、我院院长李应东教授,学校领导、各处室代表以及我院主管科研的张晓刚副院长等参加了会议。当天,“甘肃中医药大学和政药用植物园”正式揭牌。大会还公布了“2014年甘肃省省级重点实验室名单”并为省级重点实验室主任下发聘书。

李金田教授就科研管理工作中如何深化管理改革和科技创新与服务体系建设发言。李应东院长进一步强调开展创新团队建设的重要性、必要性,并结合大学及医院现状,指出目前存在的主要问题和解决方法。与会代表还就大学科研机构申报科研项目、中药资源普查及种子种苗繁育基地项目、中青年科研基金项目的开展、执行等进行了分析和讨论。会议对科研管理部门的职责、任务进行了进一步强调,并提出“十三五”工作规划、要求。我院将按照会议要求履行好中医药大学附属医院的职责,并积极推动医院学术和科研工作,进一步提高科研管理能力和科研创新水平。(科研管理部 周强)

我院参加全国医保专委会工作会

6月25日,我院受邀参加了2015年全国医保专委会工作会,作为甘肃省医保专委会委员,张志明副院长和医保部化得良主任参加了此次会议。此次工作会议旨在通过各省医保专委会总结并汇报各自工作情况,加强彼此间互通互联、信息交流,促进相互学习、共同进步;同时建言献策,共同致力于提升专委会工作能力,进一步促进医院医保管理事业的发展。

中国医院协会医保管理专委会及各省市医保管理专委会作为第三方社团组织,为促进医院医疗保险事业发展齐心协力,搭建了医院与医保管理、医保经办机构间的沟通交流平台。甘肃省医保管理专业委员会自成立以来,我院在专委会的各项社会团体活动中发挥了沟通、协调、协助的重要作用。目前,医保管理已成为医院管理的重要内容,对医院的运行和发展有重要影响,我院将积极探索,提高医保管理及医院管理的效率,为广大患者做好服务。(医保部)

我院赴甘南推进援藏工作

7月1日,我院李应东院长带领于博副院长、刘保健副院长及院办、设备、基建等部门负责人赴甘南开展援藏工作。为帮助当地提高医疗教学设施水平,此次我院向甘南卫校捐赠了价值5万元的音响教学设备,并选4名实习护士来我院学习;在碌曲县人民医院,李院长等一行查看了由我院援建的ICU使用及运行情况,并详细了解受援单位面临的困难,我院将继续接纳医生、护士来院进修学习,提高碌曲县人民医院ICU的使用水平。一直以来,援藏工作是我院帮助基层提高医疗服务水平的重要工作之一,截止目前,我院共接收3批近30名甘南卫校护士来院实习,向甘南卫校捐赠设备10万余元,积极推动碌曲县人民医院ICU建设和运行,同时还利用中医适宜技术推广平台向藏区医护人员推广普及适宜技术。(院办)

李应东院长当选为中国民族医药学会心血管分会副会长

2015年6月5日-7日,由中国民族医药学会主办,山东中医药大学附属医院等承办的中国民族医药学会心血管分会成立会议暨2015中国中医、民族医心血管学术交流大会在山东青岛举行,来自全国各地的中医、中西医结合、蒙医、藏医、苗医等民族医药工作者300余人参加了会议。

本次大会进行了中国民族医药学会心血管分会的选举工作,选举产生了第一届心血管分会会长、执行会长、副会长、常务理事、理事、秘书长、副秘书长。甘肃中医药大学副校长兼我院院长、省名中医、博士生导师李应东教授当选为中国民族医药学会心血管分会副会长,我院钟栩同志当选为中国民族医药学会心血管分会常务理事,刘凯、陆玉琴、赵信科同志当选为分会理事。他们的当选标志着我院心血管临床医学中心运用中医药、中西医结合以及民族医药治疗心血管疾病的水平在全国范围内得到了充分的肯定,占据了重要学术地位。(心血管科)

证书

李应东同志:

鉴于您在心血管研究治疗领域取得的成绩,经心血管分会理事会民主选举,您当选为心血管分会副会长,任期肆年。

特发此证。

中国民族医药学会

2015年6月5日

我院护理代表队在全省卫生行业护理技能大赛中荣获佳绩

7月19日,由甘肃省卫计委主办的“全省卫生计生行业护理技能操作暨护患沟通服务创新大赛”落下帷幕。我院代表队从全省46个参赛队中脱颖而出,获得团体一等奖、个人一等奖和二等奖的优异成绩,这标志着我院护理水平及护患沟通能力得到进一步提升。(护理部 刘小勤)

俄罗斯等三国国际交流员来我院参观访问

6月26日上午,来自俄罗斯、巴西、塔吉克斯坦的国际交流员一行5人来我院参观访问,甘肃省卫计委外梁处副处长陪同,我院李院长东与来宾进行了交流。国际交流员先后参观了我院高血压睡眠科、针灸临床中心、推拿康复科等科室,现场观看了针刺、艾灸、拔罐、足浴、推拿等治疗演示,亲身体验了中医诊疗和中医推拿手法。他们对中医诊疗和特色手法兴趣浓厚,并表示回国后将推动与中国甘肃的中医药合作交流。(科研管理部;院办)

我院睡眠监测室在中国睡眠医学职业技能大赛中获得佳绩

7月9日,中国医师协会睡眠医学专业委员主办第六届睡眠医学学术年会,我院睡眠监测室陈开兵、赵雪娟、李玉婵三位同志代表我院参赛并从全国7个队中脱颖而出,最终荣获团体二等奖。本次比赛是一次全国睡眠行业的职业技能大赛,参赛人数多,覆盖范围涵盖了全国睡眠从业人员及高校在校学生,是一次规格较高的比赛。(睡眠监测室 赵雪娟)

扁鹊救活的小孩,就是虢国国君的太子。

太子放弃荣华富贵,拜扁鹊为师,被称为药神,他善于识别各种草药,成为扁鹊最得力的左膀右臂。

扁鹊庙

中医药文化的宣传阵地。

当年,扁鹊行医到秦国,秦太医令李醯“自知技不如扁鹊”,十分嫉妒他,便派人刺死了扁鹊。虢太子千方百计把扁鹊的头颅从秦国找回,葬在鹊山,并立庙祭祀,由此这个山村便更名为“神头村”。

扁鹊庙内,扁鹊头戴王冠,身穿龙袍,端坐在宝座上,完全是一副王侯形象。相传,宋朝宋仁宗年间,宋仁宗得了重病,扁鹊托梦治好了他的病。宋仁宗便封扁鹊为神应王。这是中国历史上第一次把一位民间医生抬高到王侯的地位。元朝初年,忽必烈的太医颜天翼,仰慕扁鹊,投资修建扁鹊庙。

扁鹊庙前有九龙柏,是纪念扁鹊的九大男弟子,整个内丘县极少有古树,唯独扁鹊庙前的山石之上,神奇地生长着这千年古柏,与扁鹊庙隔水相映,繁茂的树枝直指云天,树石一体,天树合一,向世人昭示着生命的真谛。

每年的农历三月初一是人们祭祀扁鹊传统庙会,会期长达一月之久,拜谒人数达100万之众,覆盖晋、冀、鲁、豫、陕各省。扁鹊庙“扁鹊祭祀”活动被列入河北省非物质文化遗产。近年来,扁鹊庙被多所中医药大中院校确定为教育基地,每年接待专业学生数千名,接待社会游客100多万人,对传播中医药文化知识和弘扬中医药文化起到了很大的推动作用。

扁鹊庙有扁鹊殿、扁鹊墓、药王殿、碑廊等单体建筑16座,占地8万多平方米。去年投资9000多万元,建设全长33公里的扁鹊大道和停车场;庙内新建了中药陈列室、古代中医诊疗设备陈列室、当代中医诊疗设备陈列室和中医药文化展览馆;投资60万元建设30米长《扁鹊传》、《中国古代名医》石刻文化墙。

内丘县政府开设了门户网站《内丘之窗》,建立了扁鹊中医药文化专题,及时补充丰富全面的扁鹊文化和中医药知识内容,精美的图片形象直观地介绍了扁鹊文化和中医药知识。并且,内丘县还开展了多种形式的学术交流,比如,“中国·内丘首届扁鹊文化节”等。扁鹊行医故里的中医药文化内涵得到充分展示,扁鹊庙成为重要的宣传阵地。

我院冒雨开展双联慰问及义诊活动

5月31日,我院领导带领三位专家和双联办工作人员一行15人冒着大雨赶赴武山县桦林乡开展双联慰问及义诊活动。本次双联慰问活动主要是看望我院领导联系的13户贫困户,为他们送上大米、洗衣液等慰问品,并带去专家为村民开展义诊。李应东院长还特地带上我院精神心理科专家为联系户刘某有癫痫及精神分裂症的妻子李某、村民刘某诊查病情。此次活动大大增进了我院干部与联系户的感情,有助于双联工作的继续开展。(党办)

庆“七一”:我院内科系党支部走进社区大型义诊活动

为迎接中国共产党成立94周年,发扬党的优良传统,以实际行动践行全心全意为人民服务的宗旨,从6月14日至7月20日,我院内科系党支部深入天庆地产5个社区开展大型义诊宣教活动,向党的生日献礼。

6月14日,我院内科系党支部组织肾病科、呼吸内科、神经内科、内分泌科、精神心理科等科室的15名党员专家来到天庆地产格林小镇社区,为居民开展义诊及宣教活动。活动受到居民的热烈欢迎,众多居民早早就在活动现场等候。专家们为居民诊查、测血压、测血糖并解答咨询和指导正确用药,他们叮嘱检查发现问题的居民及时到医院就诊,还详细解答了居民有关尿毒症、慢性支气管炎、高血压、糖尿病、睡眠障碍、焦虑症等疾病的预防和治疗上的疑问。(内科系党支部)

大医院进社区 送去的不止是健康

兰州晨报联合甘肃中医药大学附属医院举办的义诊活动圆满结束

7月18日,由兰州晨报《生活周刊》联合甘肃中医药大学附属医院举办的义诊活动在茶茵小镇落下帷幕。该院内分泌科主任康学东告诉记者,本次义诊活动中,医院内科系党支部分别选派了院里老年人群常见病、多发病的相关专家,深入兰州市各大社区开展专项义诊活动,为老年人免费进行健康体检。不仅让居民在家门口就能掌握自己的健康状况,而且还普及了更多的健康知识,让更多的人懂得如何“监控”自己的身体状况。据记者了解,在为期一个多月的活动中,每周的义诊都为二百多居民进行免费查体,甚至一些老年性疾病在现场也可得到常规诊疗。

酷暑下 专家为居民送健康

“120,70,血压正常!”7月18日下午,在茶茵小镇社区,十多名医生正在为老年人进行常规的检查。听说有专家来义诊,社区居民都纷纷走出家门前来参与义诊活动。而附属医院内分泌科、针灸科、心理科、脾胃病科、神经内科等多个科室专家一边为前来咨询的居民解答疑惑,一边耐心细致地给大家讲解医疗卫生、疾病防治、科学用药等方面知识,并为每一位居民建立健康档案。

该院内科系党支部负责人介绍:“义诊进社区,不仅为居民提供了便捷、优质的医疗服务,还可以及时发现并将一些疾病消灭在萌芽状态。”

没有不适感不等于没问题

采访中,记者见到了参与义诊活动的高先生一家五口。“上个月我们单位组织职工体检,我查出血糖比较高,医生让我多注意,过三个月再回来检查一下。没想到今天一查,血糖竟然高达13!”高先生表示,原来一直以为身体没问题,结果还是“中招了”。今天有时间,他就带父母、妻子还有弟弟,一家都来做个体检,有病早治,没病心里更踏实。

而中医药大学附属医院的张医生告诉记者,定期查体越来越受到市民重视,早检查、早发现、早诊断、早治疗,疾病一旦拖到晚期,花再多的钱有时也回天无力了。我们将义诊做到社区内部,就是为了将健康意识近距离地摆在居民身边,更有效地提醒大家的健康意识。而在查体中发现,不少中年人过早出现了血脂异常、脂肪肝并伴有肝功能不正常,甚至出现了高血压、冠心病等。因此,市民要警惕不健康的生活方式,有条件的居民不妨去医院里进行专项检查。

义诊过后 复查不要忘记回顾病历

在活动中,医务人员除了给大家讲解疾病卫生的预防和常见病、多发病的治疗小常识以外,同时还发放了各类常见病的宣传小册,对患病者用药方面进行了科学指导,为了患者能科学安全用药,一些身患慢性病的居民,医生还专门在每种药上面详细地写下了用法和用量,确保他们用药的安全和治疗的效果。

此外,医护人员还提醒社区居民:义诊进社区,只能提供简易的体检流程,当大家发现自己有患病症状时,一定不要忘了去医院进行进一步复查。

甘肃中医药大学附属医院专家提醒大家,当患者去医院复查的时候,也不要忘记告诉医生自己的生活习惯、用过的药、得过的病及病情变化等信息,让复查更加有针对性。(记者刘佳,《兰州晨报·生活周刊》2015年7月21日)

我院党员赴两当县开展特色院内制剂宣传暨义诊活动

6月27日,七一建党节来临之际,我院机关党支部、医技党支部分别派出两支杏林先锋队赴两当县人民医院开展特色中医药制剂宣传推广暨专家义诊活动。当地群众和医师对我院研制生产的黄芪乌梅颗粒、胖大海清咽润喉泡茶、损伤胶囊、平胃胶囊、咳喘宁胶囊等特色院内制剂兴趣浓厚,前来咨询者络绎不绝。同时,外科、骨科、针灸科、妇产科专家分别在该院进行了义诊,受到群众欢迎。当天下午,全体杏林先锋队志愿者还前往两当兵变纪念馆接受红色教育,重温入党誓词。(机关党支部)

为孤残儿童撑起一片爱的晴天

——我院外科系党支部慰问儿童福利院

2015年6月9日,我院外科系党支部发出倡议,组织了“为儿童福利院的孩子们献爱心的捐款活动”,次日外科党支部已收到了外科党员以及医务人员捐款10440元,将捐款购买了婴儿日用品及食品。带着对孤残儿童的关心和祝福,医院于博副院长、外科党支部冯秀玲书记一行共14人于6月11日下午来到兰州市儿童福利院慰问儿童。福利院韩部长详细介绍了孩子们的生活、教育、以及卫生状况。

兰州市儿童福利院是专门收治被人遗弃的各种先天性疾病及脑瘫的儿童的机构,目前福利院的生活和医疗设施都比较健全。在福利院大家近距离的接触到了这些不寻常的孩子,给他们带去了准备好的礼物和糖果。大家最后向福利院表示,医院会不断的关注这些残疾儿童,尽微薄之力为残疾儿童送上爱心,同时也希望全社会都来帮助孤残儿童,让他们能够健康快乐地成长。(外科系党支部)

我院专家赴陇南等地义诊

6月14日-18日,省人社厅、省社保局2015年第三批双联行动在陇南地区展开,并邀请我院医疗专家进行现场义诊。我院肺病科、脾胃病科、创伤骨科和风湿骨病科专家前往舟曲县大峪乡、武都区马营镇水泉村进行义诊,义诊患者达400余人次。(医保部)

我院张乾军荣获“2014年全省医德医风建设先进个人”称号

近日,甘肃省精神文明建设指导委员会办公室和甘肃省卫生计生委下发文件,命名表彰了2014年全省医德医风建设先进个人和标兵(甘卫宣发〔2015〕188号),我院椎间盘治疗中心主任、主任医师张乾军荣获“2014年全省医德医风建设先进个人”称号。希望我院医护人员以之为榜样,主动树立爱岗敬业、无私奉献、全心全意为人民服务的高尚品格,努力塑造卫生计生行业良好的社会形象,更好地为人民健康服务。(院办)

心与岐黄同在,梦随甘中起航:我院参加甘肃中医药大学庆祝成立大会

6月23日晚,在甘肃中医药大学体育馆举办了“心与岐黄同在,梦随甘中起航——甘肃中医药大学成立庆祝大会”。大会由学校党委书记王海燕同志主持,副省长郝远、教育厅厅长王嘉毅以及学校、各附属医院领导出席了此次大会。

大会前一部分由王海燕书记主持,用视频回顾了中医药大学的发展历程,随后李金田校长作重要讲话;郝远副省长为在学校发展过程中做出突出贡献的专家周信有教授和张绍重教授颁发了“特殊贡献奖”。

大会后一部分为庆祝晚会,由开场舞“盛世古韵”拉开序幕,整场晚会节目精彩纷呈,作为甘肃中医药大学直属附属医院,我院也献上了精心准备的节目。由我院职工自己编排的“Young Show”富有青春活力,将本场晚会推向高潮,获得了观众的热烈掌声。

此次晚会展现了甘肃中医药大学及我院更名后全体职工更加饱满的热情和新的精神风貌。(院办)