

安阳市中医院锦旗背后的故事

一封感谢信背后的健康守护

——看安阳市中医院传统疗法科如何以古法智慧点亮患者康复之路

□本报记者 张武杰

“感谢李梦思医生、侯彩霞护士、董义灿护士以及科里的全体医护人员……”日前，患者刘大妈的家人专门将一封饱含深情的感谢信送到市中医院传统疗法科，言语间满是感激。这封由刘大妈和老伴儿联名书写的感谢信背后，是一段中医传统疗法倾情助力老年患者摆脱贫疾的暖心故事。

78岁的刘大妈一年前出现腰部酸沉疼痛的症状，休息后非但没有缓解，反而逐渐加重。在省城大医院检查后，她被确诊为腰椎间盘突出，虽然接受了微创手术治疗，但是恢复情况却不如理想，术后间断性腰部酸沉伴双下肢怕冷一度令刘大妈苦不堪言。“严重的时候两条腿几乎不能走路，酸、胀、累、疼，就像踩在棉花上，总是觉得冷，离不开热水袋。而上身则是热、冒汗，甚至需要扇扇子降温，身体遭受‘冰火两重天’的折磨。”刘大妈回忆道。

今年年初以来，刘大妈在家人的陪伴下，先后辗转省内三家大型医院住院治疗，但病情始终没有得到有效改善，康复的希望愈发渺茫。就在全家人一筹莫展之际，中医传统疗法悄然为其打开了“希望之窗”。今年10月，刘大妈以“痹症类病”收入市中医院传统疗法科中医日间病房，一场基于中医经典理论的个性化治疗就此展开。

“传统疗法是以《黄帝内经》《伤寒论》《理瀹骈文》等中医经典著作作为理论基础，通过针刺、艾灸、推拿、拔罐、贴敷等外治法和中药



蔡民超为患者进行中医手法治疗(医院供图)

汤剂、丸散、中医药膳内服，以及中医导引养生功法练习等进行治疗、养生、康复的综合医疗体系，强调整体观念与辨证论治，具有‘简、便、验、廉’等特点。”

在李梦思及其治疗小组成员的精心医治和护理下，刘大妈的病情得到了显著改善。其上身燥热冒汗的症状消失，不再需要扇扇子降温；下身畏寒怕冷的情况明显缓解，热水袋也渐渐“失了宠”；腰部酸沉疼痛减轻，肢体活动能力逐步恢复，生活质量得到了极大提高。这让刘大妈和家人欣喜不已，也深深感受到了中医传统疗法的独特魅力。

“患者所患腰椎间盘突出症属中医‘痹症’‘腰痛’范畴，其术后间断性腰部酸沉、肢体寒热失调等症状，核心在于脏腑功能失调、气血运行不畅、经络阻滞不通。”针对刘大妈的病情，医生李梦思发起了科室疑难病例讨论，大家对该病例进行了细致研判，结合中医“通则不痛，痛则不通”的原则，为其制订了个性化治疗方案。

在李梦思及其治疗小组成员的精心医治和护理下，刘大妈的病情得到了显著改善。其上身燥热冒汗的症状消失，不再需要扇扇子降温；下身畏寒怕冷的情况明显缓解，热水袋也渐渐“失了宠”；腰部酸沉疼痛减轻，肢体活动能力逐步恢复，生活质量得到了极大提高。这让刘大妈和家人欣喜不已，也深深感受到了中医传统疗法的独特魅力。

“我们将继续坚持以人民健康为中心，以古法智慧为依托，以个性化诊疗为特色，为更多患者提供安全、温和且可持续的健康支持，让中医传统疗法在新时代焕发出勃勃生机，当好百姓健康的坚实后盾。”袁一展说。

治医师蔡民超讲述着自己的感受。通过多次采用罐法、痧法、督灸法等疗法调畅背部气血运行，促进全身阳气升腾，王女士因工作缘故导致的长期颈肩背疼痛得到了极大缓解。

“中医传统疗法之所以能取得良好疗效，关键在于其‘标本兼顾、整体调治’的诊疗思路，能够从根源上调整脏腑功能，实现气血、阴阳、精津、脏腑的平衡。其‘以人为本、天人合一、形神共养’的核心，为人们提供了安全、温和且可持续的健康支持，在慢病管理、功能康复和亚健康调理中具有明显的实际价值。”袁一展表示，中医传统疗法是中医学数千年传承下来的瑰宝，体现了“未病先防，既病防变，瘥后防复”的中医智慧。对于不同的患者，医生通过“望、闻、问、切”四诊合参，准确把握患者的病情，根据其病因、病性、病位以及季节、个人体质等情况的不同给出相对应的、个性化的、合适的治疗方法。

一封感谢信，浓浓医患情。在守护百姓健康的道路上，市中医院传统疗法科将中医经典理论与临床实践深度融合，用针刺艾灸的温热、推拿按摩的力道、中药汤剂的醇厚、导引功法的灵动，为一位位患者驱散了病痛的阴霾。“我们将继续坚持以人民健康为中心，以古法智慧为依托，以个性化诊疗为特色，为更多患者提供安全、温和且可持续的健康支持，让中医传统疗法在新时代焕发出勃勃生机，当好百姓健康的坚实后盾。”袁一展说。

重点疾病 防控专栏

冬季预防老年人跌倒——

居家设备要适老

□郭中正

家是温暖的港湾，但也是老年人跌倒的高发地。冬季室内活动增多，穿着厚重，行动更要小心。通过一些简单的适老化改造，能极大提升居家安全。

地面防滑保障是基础。确保家中地面特别是卫生间、厨房等易湿滑区域使用防滑材质并铺设防滑垫，保持干燥。彻底去除门槛、推拉门轨道等地面高低差，保证通道平整无障碍。

光线布局明亮柔和护周全。光线应充足均匀，避免过暗和过亮，采用多光源减少眩光。开关应设在门口、床

头等触手可及处，推荐使用感应夜灯，为起夜提供便利与安全。

家具布局与辅助设施添保障。保持室内通道畅通，尤其是卧室至卫生间的路线。在门口设座凳方便换鞋，床旁放床头柜减少夜间起身。床、沙发不宜过软，高度需方便起坐。在淋浴间、坐便器旁、楼梯及床边安装牢固扶手，能在老人起身、转身时提供关键支撑。

通过这些用心的微改造，就能为老年人打造一个真正安心、安全的居家环境。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

北关区彰东街道

鼓声阵阵添活力 老人健身乐趣多

本报讯（记者 张武杰 通讯员 侯若岚）12月10日上午，北关区彰东街道小营村广场上，一群精神矍铄的老人身着统一服装，头戴红帽，腰间系着腰鼓，手持鼓槌，正以饱满的热情进行腰鼓训练。鼓点起落间，大家动作整齐划一，节奏感十足，尽显银发群体的昂扬风貌。

训练中，大家先在专业教练指导下进行热身，保障运动安全，然后随鼓点投入训练，铿锵鼓声里满是热爱与

朝气。这项趣味体育活动能帮助老人增强体质、预防慢病，还能丰富社交、缓解孤独，提升生活幸福感。

北关区彰东街道老年体协全力护航老年人运动生活，不仅提供专属训练场地、配备专业教练指导，还定期举办体育活动与赛事，鼓励更多老人走出家门，享受运动的快乐。小营村腰鼓队的训练日常，是老年体育活动的生动缩影，让老人的晚年生活愈发丰富多彩。

以球会友展风采 乒乓盛宴燃滑州

河南省乒乓球协会健身行系列赛博乒网滑县乒乓球公开赛成功举办

本报讯（记者 张武杰 通讯员 张勇）12月6日，滑县大河乒乓球俱乐部内掌声雷动、激情飞扬，河南省乒乓球协会健身行系列赛博乒网滑县乒乓球公开赛在此成功举办。来自滑县及周边地区的70余名乒乓球爱好者齐聚一堂，以球会友、切磋技艺，共同享这场乒乓盛宴。

本次公开赛设混合团体项目，赛事组织严谨有序。70余名选手通过现场抽签组建22支球队，分上下两个半区、4个小组（每组4支至6支队伍）展开角逐，采用全国博乒网特色赛制，每场三盘两胜、每盘三局两胜，兼具竞技性与趣味性。

第一盘为光板对决，擦网球有效不重发，前两局先得11分获胜，决胜局先得7分胜出，重点考验选手的基本功与临场应变能力；第二盘为有胶皮双打，注重团队协作配合；第三盘为

有胶皮单打，需由双打选手之一出战，凸显个人竞技实力。

赛场上，选手们精神抖擞、身姿矫健，发球、接球、扣杀、防守、周旋等动作精准利落，精彩对决轮番上演。光板对决的巧劲博弈、双打配合的默契衔接、单打赛场的强强碰撞，引得现场观众发出阵阵欢呼声。全体选手秉持“友谊第一、比赛第二”的体育精神，在攻防转换中展现乒乓球运动的魅力，在切磋交流中收获深厚情谊。经过一天近120场次的激烈比拼，赛事顺利决出前8支优秀队伍。

赛后，组委会举行了颁奖仪式，为获奖队伍颁发荣誉奖项。此次赛事的成功举办，不仅为广大乒乓球爱好者搭建了高质量的交流展示平台，丰富了群众的体育文化生活，更进一步推动了全民健身理念在区域内落地生根、深入人心。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

科学防控艾滋病 守护健康与爱

艾滋病虽然是一种传染病，但可以科学预防。让我们一起掌握关键防护知识，共同守护生命之光。

艾滋病又称获得性免疫缺陷综合征，是由HIV病毒引起的，它像一个精准的“破坏者”，专门攻击人体的免疫细胞。当免疫系统被逐渐摧毁，各种感染和肿瘤就会趁机找上门。

艾滋病毒主要通过三大途径传播：血液传播、性传播、母婴传播。

日常接触会传染吗？不会。一起吃饭、握手、拥抱、共用办公用品、蚊虫叮咬等都不会传播艾滋病毒。别让误解变成伤害，请给予感染者理解和关爱，消除歧视。

如何有效预防艾滋病？要记住三个“关键”。

关键行为：洁身自爱，遵守道德，在社交场合保持清醒，谨慎饮酒，拒绝陌生人提供的烟酒饮料。

关键选择：拒绝毒品，不与他人共用针具，不擅自使用来路不明的血制品。

关键措施：不与他人共用牙刷、剃须刀、刮脸刀等可能刺破皮肤的用品。

怀疑感染怎么办？发生了高危行为怎么办？记住两个“黄金法则”。

暴露后预防：在72小时内使用阻断药，可大幅降低感染风险。

主动检测：疾控中心、医院提供保密且专业的检测。早发现、早治疗，感染者通过规范服药，可以像普通人一样正常生活和工作。

防控艾滋病，不仅是医学课题，更是人心课题，也是我们每个人的责任。

让我们带着科学的认知和温暖的善意，与每一个生命并肩同行。

（本报记者 郭凡 整理）

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办

●专家话健康

养成良好饮食习惯 不要让食管癌“找上门”

□张伟

吃饭总觉得咽东西卡，吃干饭时胸骨后还隐隐发疼，不要想当然认为是得了咽炎，这也有可能是食管癌早期的症状。其实，食管癌是典型的“吃出来的病”，很多人吃饭不注意，饮食习惯不当，就是在给癌症“铺路”。

食管是一条由肌肉组成的通道，连接咽喉和胃。食管通过膈食管韧带附着于膈的食管裂孔的边缘处。膈食管韧带是膈下筋膜的延续，该韧带使膈和食管在呼吸和吞咽时能独立运动。

食管本身并没有任何的消化作用，其主要功能只是帮助运输食物进入胃部。依食管的行程可将其分为颈部、胸部和腹部三段。食管主要由

环节肌层（内层）和纵行肌层（外层）组成，通过这两种肌肉的收缩蠕动，食物可快速地经过食管。

日常生活中，引起食管损伤的一个重要因素就是进食过热的食物。

进食食物超过50℃，会让我们感到烫嘴，超过65℃就会烫伤食管黏膜。反复伤害食管黏膜，会使其进入长期自我修复状态，发生慢性炎症。

如果用一个矿泉水瓶模拟食管，人们就会很直观地看到，装常温水时，瓶子没有任何变化；装热水时，瓶子就会被烫得变形。

除了进食烫的、硬的食物会诱发食管癌，以下四种习惯也同样危险：

一、爱吃腌制食物。咸菜、酸菜、豆瓣酱等腌制食物含有大量的亚硝酸盐，可导致食管黏膜基因突变，引

发食管癌。

二、进食变质食物。变质的食物含有大量霉菌，也能导致基因突变，引发食管癌。

三、吸烟。烟草中含有69种致癌物质，长期吸烟，危害可想而知。

四、饮酒。长期酒精刺激，会直接灼伤食管黏膜，引起癌变。另外，酒精还会加快致癌物质吸收。

临幊上，很多食管癌一发现就是晚期，是因为发病初期身体并没有什么明显的症状，而事实上，早期食管癌会释放出一些关键信号。若有以下症状，一定要及时就医：

1.吃东西感觉很噎；
2.平时总感觉喉咙里有东西卡着；
3.心口闷胀或疼痛；
4.感觉烧心；

5.经常打嗝；
6.声音嘶哑。

对于食管癌，人们要牢固树立“预防重于治疗”的理念，食管癌的预防主要体现在饮食和生活习惯上。要注意进食温度，多吃蔬菜、水果，少吃辛辣、刺激、油腻的食物。坚持锻炼身体，定期体检，戒烟戒酒。此外，有肿瘤家族史的人更应引起重视。

在此提醒人们要时刻注意身体情况，早发现、早就诊，别错过最佳的治疗时机。

（作者系安阳市人民医院普通外科主治医师）

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

北关区豆腐营街道

银龄玩转魔方 趣味点亮晚年



活动现场(李小洁 摄)

本报讯（记者 张武杰 通讯员 李小洁）为丰富老年人的精神文化生活，锻炼老年群体的手眼协调能力与逻辑思维，12月11日上午，北关区豆腐营街道老年体协联合北关区民政局社工站、信德社工，在社区活动室开展了“银龄玩转魔方”学习小组活动，吸引辖区多名老年人参与。

活动现场，社工站的工作人员向到场老人介绍了魔方的起源与基本玩法，用通俗易懂的语言讲解魔方还原的核心技巧。大家围坐在一起，认真聆听，手中拿着魔方，跟着社工的步骤一步步

尝试。过程中，有的老人对复杂的公式感到困惑，社工与志愿者便耐心地手把手指导，从简单的单面还原开始，逐步引导老人掌握技巧。大家互相交流心得、探讨方法，氛围轻松又热烈。

此次活动打破了老年人对益智玩具的认知壁垒，不仅让他们体验到了动手动脑的乐趣，还在互动交流中增进了彼此的感情。下一步，北关区豆腐营街道老年体协将继续聚焦老年人的精神文化需求，设计更多新颖有趣的益智类活动，让老年群体在学习新技能的过程中收获快乐，切实提升晚年生活质量。